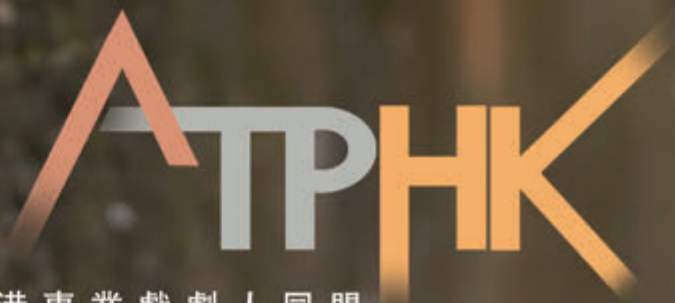




香港專業戲劇人同盟

THE ALLIANCE OF
THEATRE PROFESSIONALS
OF HONG KONG

第三期
2019-2021

會訊



「在最狹小的裂縫中，
我們以最頑強的生命力
綻放着。」

目錄

會長的話	1
幹事感言	2-9
活動及工作回顧	10-17
會員投稿	
庾春鳳	18
心之飛人觀課—會員觀課後感	19-32
會章大會及會章連結	33
會員優惠	34-35

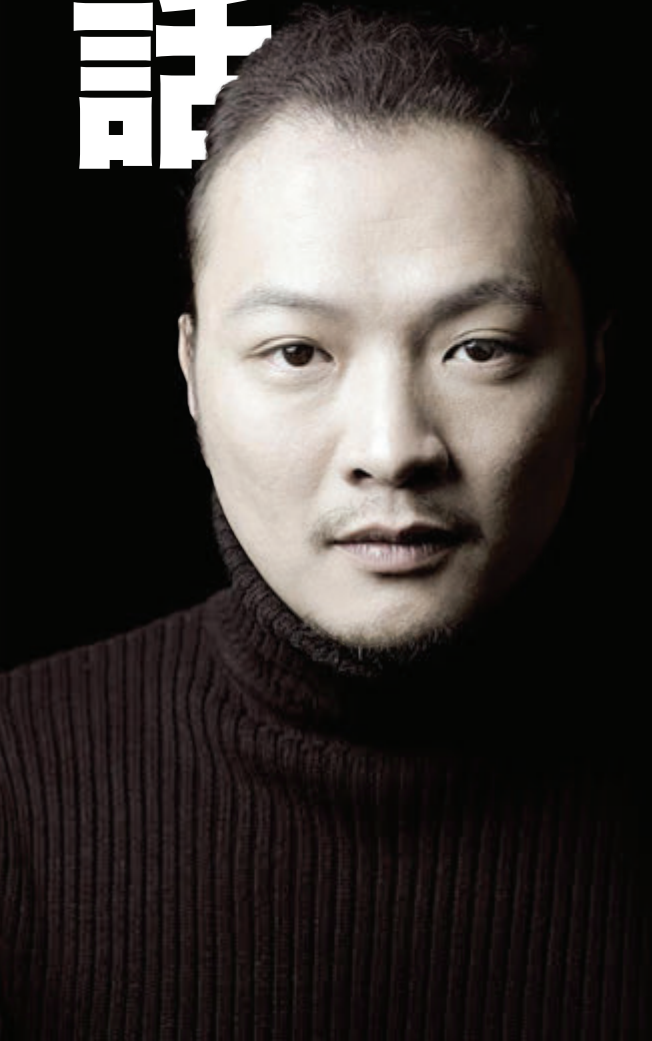
同盟使命

1. 為香港戲劇工作確立「專業」的定義，堅持對專業態度的承傳；
以戲劇藝術彰顯人文精神，並鼓勵業界不斷追求卓越
2. 團結戲劇藝術不同崗位工作者，以和而不同的精神，為戲劇表演
行業作出貢獻
3. 參與制定文化政策，推動香港專業戲劇的發展，確立戲劇藝術在
文化領域的重要性
4. 確立行業的社會認同，保障業界權益，爭取有尊嚴的工作環境
5. 捍衛創作自由

本屆幹事成員

會長 鄧偉傑	副會長 冼振東	陳焯威
財政 溫俊詩		
幹事 鄭國偉	黎玉清	梁佩儀 黃家駒 黃劍冰

會長的 話



會長

鄧偉傑

我會留守。

從來攬一個組織都不是容易的事，訂立方向、招募會員、籌組幹事會、分配工作等等，要得到廣泛認同及支持，往往要用上很多年的時間。當你在劇界以「專業」作為組織的宗旨時，在香港這片地方，所遇到的困難尤多，因為表演藝術這行業的形成就只有短短數十年，今天能夠以此為生的同業的背景有來自受過學院訓練、有來自從興趣走到全職、有受過訓練但以興趣形式參與；要為組織訂下入會門檻就已經花上了幾年的時間去討論、改善，至今天仍然在探討還有什麼地方可以改進，慕求能夠吸納更多同業，讓同盟可以成為一把能讓社會聽得到的聲音。

花了數年時間在這議題上糾纏，這問題仍未能得到一個滿意的方案。但會務卻不能因此而停頓，奈何在會員人數停滯不前的情況下，好像到了一個去與留的關口。在這裡要多謝這一屆的幹事們的努力，還有一批不離不棄的會員支持，讓過去兩年能夠充實地面對這個荒誕的世代。

經歷了兩年的磨練，未被傷痛不忿與憤怒擊倒的，選擇今天依然堅守於這片土地的，未來的日子我們更需要捍衛創作及言論自由，堅定信念不作自我審查，凝聚力量讓業界的聲音得到尊重。在此，我謹請各位繼續支持同盟，積極參與分享，鼓勵身邊的同業加入。



幹事感言

副會長

冼振東

Seafood會old，係時候退下來免阻個earth轉

由2015年劇盟成立至今，承蒙歷屆會員信任，小弟一直在幹事會略盡綿力。頭四年首兩屆的幹事工作自問表現遜色，大家亦虛耗了不少能量於理念爭拗，在維持藝術專業、捍衛創作自由、爭取更多資源等正事上，坦白說無甚寸進。到了第三屆幹事會，加入了新血Pansy、家駒，還有年輕力壯的威、清、Amanda，令續任會長的朱仔老師更能帶領幹事會發揮劇盟功能。小弟在第三屆幹事會出任副會長不久，毅然宣布參選藝發局戲劇小組主席，希望由「做點事為業界」進化成「為業界做點事」，同時表明若敗選就辭任幹事職務。其後跟同僚們討論，我自己亦覺得應向選我上幹事會的會員負責，於是留任至今。

我城風雨飄搖，劇盟實在有更大發揮空間，業界也更加需要劇盟。加上這兩年是我做得最開心的一屆，在這個時候以「seafood已old」為由不再出選幹事會，其實有點說不過去。但無奈「呢幾年我都真係有啲叻喇」…當小弟連「做點事為業界」的能量都不夠，實在是退下來的時候。

當然，有需要的時候我仍然願意為劇盟出力。畢竟我也希望為我的學生、仔女們創造更理想的業界環境，好讓他們實踐夢想。

最後，容許我這個old seafood勉勵一句：未來的劇盟幹事，靠你們啦！



幹事感言

副會長

陳焯威

兩年前，曾經見證朋友遇上法律問題在徬徨無助之際，求助於同盟群組時的感動事件。當時只是會員的我在想，假如自己遇上相同事件必定只懂焦急不安，連向哪兒求助也攪不清。然後，眼見同盟群組內的幹事們及會員們踴躍回應及幫忙，讓我相信以自由身工作者為主的香港戲劇界，是極度需要一個有情有義、有規模的業界專業組織，與同業為伴，結伴同航。基於深信「有權利便有義務」、「冇人天生就識攞組織」及「個個都Say No咁坐響度一萬年都係唔會進化」的信念，即使經驗不多，也加入成為幹事。

一上任便經歷風高浪急的兩年，由社運到疫症，由封館到封區，對於經營業界組織還是初哥的小弟來說，整個任期都在風高浪急之中不斷學習。由參與同盟，到參與籌組工會，然後接踵而至的業界聲明、疫情問卷、研究報告、政策研究、聯絡議員、約見官員、撰寫業界疫症報告、再趕在防疫基金出台前盡力收集數據以撰寫建議書、聯絡其他業內協會以組織行動和溝通業界資訊等，以上所有事務對於新手的小弟來說，都只能邊學習邊做錯再學習然後希望唔好再做錯。當然世事並不是你肯學就唔會錯，而係不斷在錯誤與成功之間徘徊，循環中無限碰壁。幸而每次碰壁時，小弟都可以在同盟的幹事團隊之中得到力量繼續下去。成為幹事的這兩年間，我真切地感受到，當天那種在群組中一湧而出的有情有義，絕對不是小弟的幻覺，因為我圍埋了一個真正有火在燒的爐，即使爐很小，卻有溫度。尤其在香港的舞台藝術表演還未成為工業之時，業界更加需要業內專業組織。

攞組織同攞戲一樣，觀眾與劇團、會員與幹事皆缺一不可，尤其在風雨飄搖的寒冬新常态下，沒有人可以獨善其身，走進荒野之中而不用凍死。即使今天依然有火在爐中燜燒，但在沒有柴木補充的情況下，這個細小的火爐要在寒冬中繼續發熱繼續燃燒，將會是無比艱難。戲劇抑或組織，從來都是講求團隊合作，希望大家可以加入同盟，甚至加盟成為幹事，好讓這個小火爐可以越圍越大，足以在整個黑暗的城市之中發一點光。



幹事感言

幹事

黎玉清

有一日，無端端收到完全唔熟嘅溫迪倫先生電話，話想提名我選幹事，話我適合(O晒咀)。唔記得仔細內容，總之最終應承咗，仲選中埋。於是我依個連班會都未攞過嘅人，喺風風火火嘅2019上任，經歷了風高浪急嘅兩年。

上任有耐，就話要出譴責聲明，嘩，唔識哦，但避唔到，總要寫一次，大佬東執完，嗶嗶聲出。當時嘅我有可能想像到自己之後會攞工會，曾經歷世紀疫症，咩聲明、宣傳、新聞稿、報告書、建議書，所有有學過嘅應用文都寫過。唔係想話自己叻，係你會發現，只要願意試下寫，就會寫到。

但有一篇真係好難寫。會長請幹事們寫篇參選幹事選舉呼籲文，仲有寫下依兩年嘅感想。有着數又唔好玩，點寫？寫咗咁多應用文，有冇成效，有冇成功感？有，對住依個政府點會有。攤使命感感召大家？我自己都唔敢話有。一個行業有幾難攞，佢個會就只會更難攞，仲要咁嘅時勢。

我其實係靠the show must go on嘅信念。羨慕美國演藝人工會嘅規模？人家也是一步一腳印走出百年基業，唔係個會有用先加入，係加入咗個會先有用。

借用聖經「信就是所望之事的實底，是未見之事的確據」(希11:1)，我信所有劇盟曾經提出過嘅未竟之業，唔係叫好又叫座先on show，唔係覺得自己掂先可以做幹事，係To Act is To Do。

A portrait of Leung Pui-ying, a woman with long dark hair, wearing a white t-shirt, looking directly at the camera against a dark background.

幹事感言

幹事

梁佩儀

人是一個個體，也是一個群體；在香港的劇場工作中，戲劇人通常既是Freelancer，亦是各個Company（製作班底）中的一員。可有想過戲劇圈也是一個Company？在Company中各人互相補位，互相扶持，完成一個個不可能的任務。若每位戲劇人團結起來可以讓我們在藝文生態面對困難，迎向挑戰時，可以不用孤身作戰。要突破人微言輕，就要我們夠團結，讓每個微小的聲音結合起來，發出如洪鐘般聲穩響亮的聲音，可傳得更深更遠。

面前的環境有多嚴峻不用多贅，若你相信戲劇藝術的價值，仍然堅信香港需要有戲劇藝術存在，我們都任重道遠。心會灰，因為願景越見迷糊，甚至落空，我問問自己要選擇消沉嗎？當然不行，所以我更珍惜與大家彼此靠肩前行，凝聚力量。即使我不是有甚麼當幹事的料子，我只知道總要有人願意擔當和接棒，不要小看自己的價值和作用，有幹事團隊同行和分擔會務唔駛怕！來吧，盟友們，大家接棒的時機到了，加入幹事會，一同撐住大家都珍惜的群體—戲劇人！亦很期待更多戲劇人入會結盟同行。



幹事感言

幹事

鄭國偉

我們都是戲劇工作者，各人都擔當戲劇不同的崗位，大家都是專業、大家都是藝術家，我們都會為一個演出付出100%精神、100%能力、100%體力、100%創意，運用舞台這個媒體，將人類真善美體現出來，這又叫戲劇的綜合藝術；她是即時、當下的遺憾藝術。

香港戲劇人專業同盟也是由各位不同崗位的戲劇人組合而成的一個組織。藝術家都習慣跟自己創作，有其他事打擾都不會理會，可是在香港當一位藝術家並不容易，既要創造藝術，又要顧及生活，加上近年許多的政治變化，要繼續自由地創作真的要十分小心，否則便要面對大家最不喜歡面對問題與爭拗。ATPHK雖然這個組織會願意替爭取福利與權利，但假如沒有同業支持，它也只是一個「圍威喂」團體，這幾年我擔任會內幹事，我看的見各個會員，都無私付出精神、體力去處理會務事情，他們都不是渴求會員的掌聲、自我的滿足感，就是單純為會員尋求公平、福利，而組織只需要就是會員的支支持與參與，幹事們每一位都是出色的藝術家，會務工作根本都不是他們的專業，試想想藝術家策劃進行會務工作，其實都不容易、不有趣、不簡單，所以，我希望每位會員都定要支持我們，這個藝術家組織，好讓大家都安心快樂地繼續創作大家的藝術作品，繼續為香港戲劇出力；「風雨飄搖，團結就是力量！」



幹事感言

財政

溫俊詩

回想四年前，劇盟正面對業界不認同的聲音，會員人數急劇下降，經常被糾纏著入會門檻和專業的準則，最基本連劇盟在業界的角色仍牽扯不清，究竟是工會？公會？或是協會？這段時間的劇盟寸步難行，處於一片灰茫茫的陰霾中。

坦白說，對於搞組織，我是完全沒有經驗，無端端在這時候成為了幹事，只抱著邊學邊做的心態，有不明白之處就請教各幹事前輩，盡量協助處理會務上一些鎖碎事情，令劇盟一切運作正常，而其他幹事就能專心籌備不同的戲劇拓展活動、推動薪酬指引以致改善現有制度的不足和展開專業認證的研討會等等，大家都是想為業界做一點實事，好讓劇盟慢慢走出困局。

接着最近兩年的幹事會，處境更加嚴峻，面對著2019社會接種而來的事件衝擊，加上2020疫情令行業停頓的慘況，劇盟責無旁貸，不能袖手旁觀，隨著時勢要有緊貼的回應，會務也變得頻繁。幸好今屆多位年青熱血的前線舞台工作者加入當幹事，互相協力，互相補位，各自發揮所長，見關闖關，令劇盟工作更貼地和迅速。

轉眼間，我已經擔任了兩屆幹事的工作。四年後的今天，劇盟的會員人數已經漸漸增長，我們在業界的角色、定位和信念亦已漸見清晰。我們歡迎年輕一輩的加盟，相信為未來的劇盟將注入活力，更能夠為業界開拓一片新天地。在此謹祝願劇盟有一個更廣闊的未來。



幹事感言

幹事

黃家駒

兩年前因為我在Facebook上批評劇盟的「專業」框架，溫迪倫B哥便約了我出來在灣仔吃了一頓晚飯，席間他詢問我對劇盟的意見，又游說我與其批評，不如投身服務，實現自己心中的遠景。

說實話，我剛加入成為劇盟幹事，是想把自己幾年的政府工會工運經驗帶進劇盟，讓劇盟向着工會方向發展。隨着一連串的事情發生，以及新工會的成立，令劇盟尋找定位上變得更具挑戰性。但隨着投入幹事會的工作，我看到了各位幹事的熱心，看到他們在百忙之中仍然費盡心力希望推動業界的發展、讓業界的聲音得到政府及公眾的關注。他們在風雨飄搖之中連結業界發聲，在吃力不討好的環境下繼續做着不知道成果如何的政策研究、官員聯絡等。這一切無異於愚公移山，卻或許就是劇盟代表着，亦希望業界持續邁向的「專業」及「擔當」精神。

在兩年的團隊工作中，感謝各位幹事同事的支持和包容，同時也呼籲業界的朋友繼續支持劇盟的工作，加入劇盟成為會員，甚至出任幹事一起出力。這除了因為會員人數的壯大的確能夠為業界增添牙力外（我在政府工運中的最大感悟），也是一種鼓勵：鼓勵在這個前景極不明朗，甚至出面發聲會影響自身利益安危的時代中，仍然會選擇願意繼續為業界擔當着西緒弗斯的傻人。

做藝術，就是靠着一股傻勁和堅持。在這舉步維艱的時候，就讓我們業界繼續互相告訴彼此：「吾道不孤」！

2019年中的一個晚上，突然收到Mandy姚潤敏小姐的一個WhatsApp，她也唐突直說的是想提名我加入幹事會，當時心口一直掛著個「勇」字的我，想了15分鐘便WhatsApp回覆「好的」，因沒有想太多，只是覺得可以付出多少便多少，劇場推動發展工作也總是要有人做的，總之就是「一個都不能少」吧。最後還選中了糊裡糊塗地進入幹事會來，一上任便要立即作出適時行動，不定期地撰寫悼念文、恭賀文、計劃書、譴責聲明、戲劇沙龍宣傳，或是從Mathew手中接棒，編輯這份應屆會訊；當編輯會訊內容時，才發現原來我們這一屆幹事，真的為劇盟宗旨上行了很多步，總結起來，共有55.5項大小不同的工作計劃活動或福利優惠（詳情可看活動回顧）。但為何有0.5項，那就是因為由Mandy手中交托下來的《郭志偉學生戲劇欣賞計劃》，接手後洽談完成並作好所有文件準備後，在突然全行停擺全港停課下被迫叫停，直至現在也未能啟動，除對贊助人Ray致萬分歉意外，也要向上屆幹事Mandy說聲對不起，但我相信這個計劃，在不久將來，一定可以好快同大家見面吧。



幹事感言 幹事 黃劍冰

鄂蘭曾在書中提及，所謂眾人，就是由你，我，他所共同締結的空間；在這個空間之中，人們彼此承認對方是自主和獨立個體，透過言說向他人表達自己的觀點；互相說服，達到共識，再共同行動。劇盟這裡的眾人，就是「力量 (power)」的來源，我們依靠彼此肯認，而維繫着它的，因我們知道，個人的力量固然是有限，但只要眾人聚集，在他們的言說和行動之中生出的，卻是無限。就好像一首從小學習的童謠「一枝竹仔會易折彎，幾枝竹一扎斷節難……」，但現在人大了反而愛上Mirror，不是因為看到「靚仔」，而是因為他們才看到「希望」。

浩浩蕩蕩迎來另一新世紀

越鬧越熱鬧是轉機 越靜默越寂寞難有驚喜

聚集念力凡人亦都可以飛

勇氣只可開機 相信總可以飛 新世紀 我請你要有準備

never give up never give up never give up I got it I' ve got a warrior heart

當劇場恢復正常無期，一切變得灰暗，前路茫茫，就如同坐上一輛無軌火車，不知方向，險象環生，但它仍奮勇向前行駛，無懼一切；劇盟就像這樣的一輛列車，在這兩年風雨飄搖的日子中，幹事們摸著石頭過河，不停地互相補位，在不同項目中努力向前行；因為我們知道，唯有繼續前駛，才會衝破黑暗界限，消滅恐懼的壓迫。當我們這裡每個人都堅持做一點，就能讓它繼續下去，最終便有可能打開一點空間，形成制度中的一點裂縫。因你不會知道，有更大的爆裂會不會由此發生；因你不會知道，當有同路人看到你小小的堅持或小小的一步，他也可能會再堅持多一點，然後再有另一人也再因此堅持再多一點點，最後形成我們想要的良好業界生態。但若每個人都不做的話，就根本沒有任何機會，我們這一屆行了55.5步，距離目標還很遠，但願之後的100步，1000步，10000步，有著你們同行。對的，醫生也建議我們每天行10000步才可得到健康的生活，你可問問自己：「你今日行咗未？」。我們等你喔！

工作回顧

過去一年，全球疫症肆虐，香港各行各業皆水深火熱，舞台藝術界尤甚。然而，戲劇人絕不是「省油的燈」，我們並沒有因為疫症橫行而卻步及停擺。置身於這個黑暗的時刻，推使我們這一屆劇盟幹事們，更積極地去面對及回應政府對業界朝令夕改的政策，推出更多活動及支援服務去幫助業界同工面對的種種困難。在風雨飄搖的日子裡，劇盟會繼續捍衛著創作自由及參與制定文化政策，保障業界權益，令各業界同工得到更多支援及協助，爭取更具尊嚴的工作環境及待遇。

本屆幹事會合共進行了55.5項不同的活動及優惠提供，包括因應突發事件而即時在網上發表的18項聲明及聯署／悼念文／恭賀文、參與了7項身體力行向政府反映業界意見的活動、舉辦了6個不同範疇及形式的網上講座及沙龍交流活動、不定期提供了9項會員優惠及5項免費會員福利活動、進行了4.5個為劇盟及戲劇之推廣活動、參與了3次在舞台業界糾紛中作出資詢及調解的服務，並進行了3項大型資料收集調查及撰寫報告工作等。希望這一切一切的工作及活動，可以團結起戲劇藝術不同崗位的工作者，以和而不同的精神，繼續為戲劇表演行業作出貢獻。

2019年

2019年 8月



權益小組 Facebook Live

權益小組組長黎玉清及組員陳焯威進行Facebook Live，討論業界的不同權益範疇外，也列舉不同個案例子給予會員參考。

2019年 10月

副會長冼振東出選「藝術發展局戲劇範疇委員」



由2018年開始醞釀，副會長冼振東於2019年正式以「支持卓越、幫助拓展、匡扶新秀」之政綱參選，目標成為業界與政府之間的「行動橋樑」，向政府反映業界訴求，爭取資源，改善現行機制的許多問題：如過於保守、效率欠佳、缺乏清晰指引、評審框架及標準等。

選舉論壇回顧：<https://fb.watch/4-HLdS7fd5/>

冼振東政綱宣傳回顧：<https://www.facebook.com/557130459/videos/10157444643180460/>

得票結果：407票

戲劇界選民人數：817



2019年 10月

推出【薪酬指引】《演員篇》更新版



希望透過推廣戲劇薪酬指引建議，令更多人關注這個問題，可提高日後每一個製作的薪酬支出，在相對合理的製作預算百分比內計算，便可對所有藝術從業員公平，各業界從業員得到基本的個人薪酬保障後，繼而推動香港專業戲劇的發展。

【薪酬指引】《演員篇》更新版：<https://fb.watch/4-R1AjVgXA/>

工作回顧

2019年12月

《郭志偉戲劇欣賞資助計劃》撰寫協議書及劇團邀請信件

這計劃冀望藉著資助中學生及大學生免費觀賞舞台劇，培育年輕一代對表演藝術的興趣和欣賞能力，並透過藝術學習經歷，擴闊學生對歷史、文化、社會現象的認識和視野，同時間亦希望為業界培養更多的潛在觀眾。但在2020年初正準備開始執行之時，也就是疫情第一波開始，所有劇場需要立即停擺，學校停課，令這計劃直至現在仍在延期中。在此，先向會員郭志偉先生（Ray）因劇盟仍未能啟動這計劃而致以萬二分歉意，並先感謝他的慷慨贊助（全數贊助所有行政及免費戲票的支出）；希望在不久的日子內劇場可以重開100%觀眾入座率時，便可以重啟這計劃，除了劇場人現在開始報復式地進劇場工作及看戲外，學生們也可以盡快入劇場觀看及欣賞各優秀演出，擴闊他們的視野。



2020年

2020年1月

「心之飛人」葛羅托斯基體系表演訓練課程 - 劇盟會員福利【免費觀課】



劇場人停課不停學，由「流白之間」主辦，特邀劇場導演及表演教育大師 Stephen Wagh 全力教導，劇盟會員可以免費參與在牛棚劇場舉行的「心之飛人」第一階訓練課程的觀課安排，學習葛氏的獨特形體表演訓練方法，學習如何透過身體感官連結個人的心理和感情世界。此免費觀課活動一出網上宣傳後，名額便已瞬間爆滿，各觀課會員在一星期內真的獲益良多，並各自撰寫的觀課後感，紀錄所得，詳細文章及分析匯報內容，可看後頁的專題報告介紹。



2020年3月 ● 春茗大抽獎（網上Live舉行）

因疫情影響，為保障大家健康，春茗延期至三月五日並改為網上舉行大抽獎，當日兩位主持Amanda及阿清，在同流即場Live進行摘珠儀式，一眾會員在網上看著當日摘珠狀況，主持人更即場致電各得獎者確認獎品，各會員看得既緊張又刺激，眾人開心興奮地渡過一個黃昏時間。再一次感謝「裕生海味」鼎力贊助既健康亦養生的禮物。在此亦要恭喜各得獎會員。



2020年3月

於網台節目My Radio《天地友政氣》對政府各業界的資助計劃發表意見



副會長冼振東在網台新聞評論節目《天地友政氣》，就藝發局在疫情中向業界資助計劃之修訂，針對藝文界支援計劃中的D項條文（受疫情影響而取消工作的個人藝術工作者）發表意見，在短短一個半小時內，為業界發聲，並提出很多寶貴的建議。

重溫：<https://www.youtube.com/watch?v=ddFKjXzOy3c>

工作回顧

2020年3月

● 網上劇盟講座：《劇場工作者保險資訊講座》



作為自由身工作者，每每都是單打獨鬥，很多自身的保障範圍是一無所知，再次多謝Romeo王俊傑先生在講座中，提點了大家很多有用的資訊，如取消演出賠償、購買那種保險才好、個人保障是否足夠、演員排練時受傷的賠償問題等，希望各會員了解更多個人保障，並對保險事宜有清晰的概念。

日期：3月5日

專頁重溫：

<https://www.facebook.com/保你定毒味-101600568124149>

2020年3月

● 聯合新聞發布會（劇盟／劇協／工會籌委／HKATTs）

受疫情影響，數以百計演出被迫取消或延期，副會長陳焯威及幹事黎玉清代表劇盟出席新聞發布會發言時，亦在會上強調，劇界部分節目雖然稱會「延期演出」，但製作費用如宣傳、佈景、時間成本等已經付出，延期等於重新製作，讓藝術工作者變相失去了這多個月來原有的收入；所以藉此機會強力促請政府帶頭訂立完善合約制度、改善公營機構的委約合約、設立委約訂金制度等，可保障自由身工作者及藝團的長遠利益。

日期：3月12日

地點：劇場空間

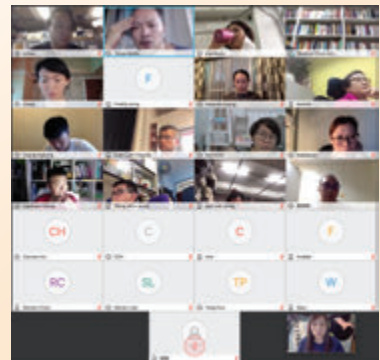


2020年5月

● 2020-2021年度網上會員大會AGM

因疫情關係，劇盟首次採用在網上舉行全體會員大會，當日下午約有多過三份一會員參與，會長除了向一眾會員匯報去年會務及活動外，亦在大會中通過會章及會費修訂建議，並向各會員推介2020-2021年度劇盟新的方向及活動；雖然劇界停擺多時，但各人仍可在網上見見面，相互問候，暖心地為大家打打氣，為劇場重開作好準備。

日期：5月12日



工作回顧

2020年6月

劇盟會員福利：以優惠價參加

● 第四屆「舞台表演者—中醫基礎知識及推拿課程」 抗疫B班



日期：6月10日開始

地點：流白之間

再次感謝「流白之間」給予劇盟會員免費參與第四屆「舞台表演者—中醫基礎知識及推拿課程」(抗疫B班)，好讓我們一眾劇場人，在疫情空閒的時間重新理解我們的身體；是次課程特別著重於各種身體「痛症」的處理，教導各劇盟會員如何尋找疼痛根源及其舒緩的方法。



2020年7月 ● 參與追憶·有德有義魯師傅 —追思會及出版計劃眾籌召集

香港舞台製作一代巨匠 — 魯德義師傅，於2020年5月5日溘然離去，安詳辭世。劇盟一眾成員作為後輩，也期望集結大家的力量，聯同香港舞台技術及設計人員協會（HKATTS）及一眾團體，透過眾籌舉辦及製作追思及摯友分享會、出版有關魯師傅對香港舞台藝術貢獻的專集，並為香港癌症基金會

(Hong Kong Cancer Fund) 籌款。



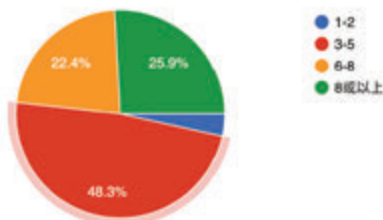
2020年7月

自由身工作者受疫情影響問卷調查

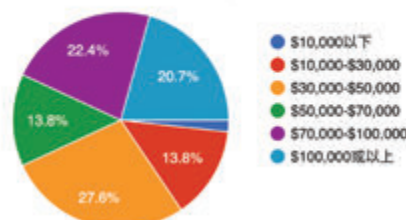
● 並撰寫遞交「致馬議員對第三輪抗疫防疫基金之建議書」

是次疫情令眾多會員都蒙受著嚴重的經濟損失，影響生計，即使申請到藝發局或教育局的\$7500，都只是杯水車薪。所以，劇盟為希望集合力量向政府反映所需支援，決定進行問卷調查及統計分析，其後更撰寫報告向局方反映，希望再次向馬逢國議員反映業界苦況，並附上參考圖表，協助建議第三輪抗疫防疫基金中支援舞台表演藝術界的方法，如劇盟願意與其他關注組成員一起分擔審核及發放資助等工作等。

由二月至今，會員受疫情影響的工作數量(以工作項目計算)



損失金額約為多少？



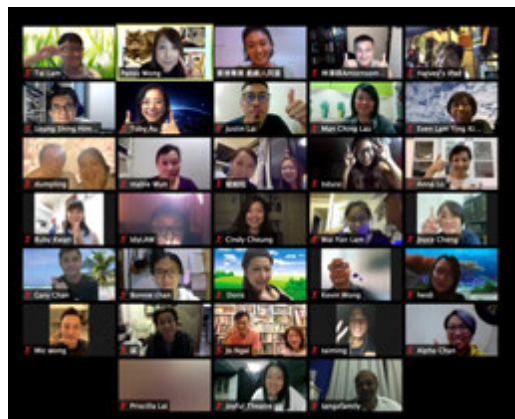
工作回顧

2020年8月

戲劇沙龍第一擊： 「戲劇教育—多元學習模式，停課不停學」

因疫情關係學校採取停課不停學的狀態下，要即時把面對面的戲劇課堂轉成網課，一眾戲劇教育工作者深深受到嚴重的影響；有見及此，劇盟隨即舉辦首個網上沙龍，經網上宣傳後，報名參加人數在短時間內便爆滿；當日除了有兩主持阿清及Pansy帶領各人如何在網上玩破冰遊戲外，主題更環繞到很多網上戲劇教育方法，幾位講者個個都是臥虎藏龍，分享了很多網上教學的心得，並教導各同業用不同網上軟件以輔助教學，希望集合各人的經驗與智慧，為業界帶來力量，共謀出路。在此，再一次感謝所有嘉賓無私豐富的分享：

冼振東、薛海暉、庾春鳳、黎軒宇、歐珮瑩、王君傑、林澤群（排名不分先後），令各戲劇教育的同業獲益良多。



2020年9月

免費拍攝專業造型照 攝影師：Yankov Wong



重溫拍攝的美麗一刻：<https://www.youtube.com/watch?v=C2FOg5icxDU>

“雨不會一直的下，總有放晴的一天”
在風雨飄搖的艱難日子，劇盟希望鼓勵同業抗疫在家整理履歷，做好準備，迎接機遇。再次衷心感謝攝影師黃曉初先生，化妝師Sunday小姐及整個製作團隊的慷慨贊助及專業，讓會員們有個開心的拍攝過程及美麗的照片，最後還製作了一條無與倫比的短片。在此，劇盟也感謝眾會員的踴躍參與，成就了這次美麗的行動。

2020年9月

戲劇沙龍第二擊： Re-imagining theatre in a COVID-19 world

在網絡科技媒介影響力日益增加的時代，劇盟誠邀業界好友聚首一堂，以沙龍形式，討論大家對現況的看法、網絡科技媒介對劇場創作的影響及其可能性、網絡又能如何為藝術及文化拓展作出貢獻、劇場在這個時代的角色。在此，再一次感謝來自各地的嘉賓分享。

嘉賓：張瑋珊（愛丁堡）、吳思鋒（台灣）、郭沛珊（新加坡）、余振球（香港）（排名不分先後），引領大家重新思考表演藝術界在網上的發展方向。



工作回顧

2020年10月

● 戲劇沙龍第三擊：法律講座



今年大家都過得不容易，一場疫症，暴露了舞台行業保障不足的問題，而我們自己其實對法律、合約、僱傭保障等也所知甚少。所以，劇盟邀請執業律師Jonathan Ko與會長一同主持網上法律講座，在會中提問自由身工作者應如何處理合約及知識產權的問題，為各會員提供很多十分有用的資訊；再次多謝高律師在網上講座中深入淺出，提醒我們所需的個人基本保障範圍，及教導我們如何避免墮入法律責任的承擔中。

2020年10月

● 拜訪香港演藝學院戲劇學院

進行「演員工會及自由身演員保障須知」分享講座



當日由兩位副會長冼振東及陳焯威，加上兩位幹事黎玉清及黃劍冰，在演藝學院的一號排練室(RR1)向一眾演藝學院戲劇學院 Year 3的同學推廣加入業界組織的重要性，並解釋工會與公會／協會／學會之分別，劇盟的工作及願景等。其後更分享了香港劇界生態如資助機構介紹、撰寫計劃申請的重點等，讓同學們畢業前可更了解業界運作及發展方向，好讓日後作出準備。

2020年11月

● 會員專享福利：

免費送出100張戲票「電影《無聲》」

疫症下業界工作欠奉，劇盟為大家一解戲癮，特別鳴謝「Just distribution Limited只令發行有限公司」，為劇盟會員送出100張戲票，好讓我們可以優先欣賞到榮獲2020年金馬獎8項提名及被選為2020年台北電影節開幕片《無聲》；在劇盟幹事Mathew的貼心安排下，各會員足不出戶，只需要在網上登記，兩張戲票便會自動送到各會員手中。



工作回顧

2020年12月

● 受訪於港台節目《日常8點半》



會長鄧偉傑就政府因取消活動而向受影響之業界發放支援特惠金，在港台節目《日常8點半》中發表意見，並提出很多有效建議，希望政府聆聽業界的聲音。

重溫：https://www.rthk.hk/tv/dtt31/programme/830_magazine/episode/714927

2021年

2021年2月

● 戲劇沙龍第四擊：中醫五行講座

在過去一年中，業界工作突然取消，不知何時才能如期進行演出，再加上無盡的網上會議同令同業抓狂的網上教學等等，令劇界同業壓力大增也不自知；有見及此，劇盟邀請到中醫師蔡偉源先生，從五行學說角度講解壓力，給予大家看察照顧自己的方向，為日後全面復工作出最佳的身心準備狀態。



2021年2-4月 ● 與國際評論家協會(IATC)合作

進行《香港戲劇概述2020》專題研究

是項研究的資料收集與統計，由國際演藝評論家協會（香港分會）IATC與劇盟共同主持和策劃，目標是整理和記錄於2020年1月28日至2021年2月28日期間在疫情下受影響的香港戲劇製作。除記錄2020年本地受影響的演出／製作外，亦期望數據有助業界進一步梳理現況，有助未來資源的倡議和爭取工作。劇盟除協助IATC統籌並執行研究外，並在本會內聘請兩位會員作研究助理，協助受影響的本地劇場製作資料進行收集及統計工作，希望發揮每一位劇場人的力量與網絡，讓去年被消失的演出一個都不能少地紀錄在案，得到的資料除記錄歷史外，並可對將來藝術政策的提倡極具參考價值。



工作回顧

聲明、悼念文及恭賀文

2019年7月22日 ● 聲明：「元朗西鐵站發生的暴力事件予以強烈遣責聲明」

2019年7月29日 ● 聲明：「嚴正敦促馬逢國立即收回讚揚李鵬之言論聲明」

2019年7月31日 ● 聲明：「劇盟參與藝界起動 聯合呼籲 5/8罷工行動」

2019年8月12日 ● 聲明：「【警方濫暴】的嚴正聲明」

2019年9月15日 ● 悼念文：深切哀悼香港藝壇前輩陳鈞潤先生

2019年10月28日 ● 聲明：「維護業界權益工作公開聲明」

2020年2月3日 ● 聲明：「支持醫管局員工陣線之罷工行動」

2020年2月初 ● 聯署聲明：「舞台藝術業界就肺炎防疫政策不力，導致業界受困，促請有關當局增撥資源之聯署」

2020年5月7日 ● 悼念文：深切哀悼 香港製景巨匠 魯德義先生

2020年5月22日 ● 聲明：「支持香港電台頭條新聞」

2020年6月3日 ● 聲明：「香港專業戲劇人同盟就香港演藝學院表示明白訂立國家安全法的重要性之聲明」

2020年6月中 ● 恭賀文：「恭賀香港舞台藝術從業員工會選出第一屆幹事」

2020年8月26日 ● 聯署聲明：「香港表演藝術聯合關注組宣佈成立」

2020年9月9日 ● 聯署聲明：「香港表演藝術聯會關注組回應康文署的表演場地開放予排練等工作用途」

2020年9月20日 ● 聯署聲明：「香港表演藝術聯合關注組就第三輪防疫抗疫基金回應」

2020年12月4日 ● 聯署聲明：「要求重新開放表演場館觀眾席之聯合聲明」

2020年12月13日 ● 聯署聲明：「舞台劇界就第四波疫情之聯署」

2021年3月3日 ● 聲明：「給財政司司長的信」

疫情下的劇界

► 庾春鳳

2020年11月13日

你唔記得咗我啦？

今天是一年一度的萬聖節，妖魔鬼怪總會在身邊！心中的魔鬼又再抖動！接近一年的停工，我是否還要在戲劇中掙扎嗎？

早兩星期，夢見和同學們在演藝學院的排練室，一位已故的同學跟在後面，嚷着：「等埋我！你哋唔記得咗我啦？」這位女同學在世時一直堅持要當一個表演者，甚至為自己製造不同的表演機會！她說過：機遇不夠，那麼我們便為自己創造機會吧！

是的，為自己創造機會……

這一年裏，演出機會不乏，努力準備了，但疫情下延期了、取消了、腰斬了！遴選繼續進行，演出定了，卻又擔心限聚令及劇院不開放，最後要取消？！好吧，那麼回到教室裏，繼續戲劇教育工作吧！學校總不會關門吧？誰知……就半年了！還是跟自己說：希望在「明年」！

暑假前還在擔心來年沒有學校會續約，但又一間接一間的報價、簽約、給予上課日期、安排劇本和導師！滿心期待開課，原來只剩餘半天課，我們一眾以戲劇節和課後活動為主要收入的導師們，心又一再的沉下來！更不靠譜的是，合約簽了，又無了期的等教育局宣布正常上課才能有活動進行。然而，訂立新的合約卻已經加了一句「支薪以服務時數為準」！那麼我們何時才能為你服務呢？

可幸的是，學校裏的老師和校長們都很明白我們的狀況，甚至出盡奇招令到我們的戲劇課可以成事，我們可以有收入！還記得今年第一課的老師對我說：「你明白嗎，我真係好想出糧俾你！」心裏因着這句說話，湧動了一整課！

上一個學年因為停課，我和一眾後台工作人員的收入來源頓時消失了！作為小小的老闆，沒有能力為未工作的時數支予全部，一點點，應該還可以吧？新年後一直用着各種方法和老師們商討可以支薪的方法，計完再計，計完又再計，各樣的行政問題，令我了解到原來大機構還是困死了自己在那沒有人情味的規條中！那麼我只有嘗試從自己的口袋裏掏出來幫一點忙吧，未能全部，起碼還能吃個飯吧！？

近一年了，但願每一位同業的火都不會熄，因為我們還能記得當天為什麼把舞台由興趣變成終生事業？肯定不是覺得能當個「百萬富翁」吧？……路縱難行，機會際遇也各由天命。或許今天要先糊口，但捲土重來之日，也不遠。因為我們還有很多愛和聲音，等著在舞台上分享給每一位觀眾！

請不要忘記舞台前後付出過努力和汗水的每張臉～



Stephen Wangh

「心之飛人」葛羅托斯基體系表演訓練課程會員觀課後感

身心合一 用心創作

► 撰文：黃劍冰

當日得知「流白之間」將在牛棚劇場舉辦這個為期7日的密集式訓練課程(特別班)後，便立即向劇盟幹事會推介及建議(免費觀課)成為會員的優惠活動，得到家駒

及流白之間的允許後，這便成為2020年劇盟會員福利的第一炮。因自己一直認為，可以在香港上到有關葛羅托斯基Grotowski的訓練課堂，再加上這將會是Stephen Wangh(著名劇場導演及表演教育大師)在華語地區最後一次參與的「心之飛人」第一階訓練課程，除機會難逢外，經歷這不可多得的機會後，定必可以大大幫助到各劇盟會員的專業發展方向呢。



這個課程除了幫助學員打破既有的心理枷鎖，把自己從遲疑(Hesitation)、恐懼(Fear)、壓抑(Inhibitions)這些阻礙表演者作出人性表現的障礙中釋放出來之外，更鼓勵學員從自我審查(Judgement)中獲得自由，以及藉著各種練習開發學員聆聽、反應、及創作的的能力。

這個課程除了幫助學員打破既有的心理枷鎖，把自己從遲疑(hesitation)、恐懼(fear)、壓抑(inhibitions)這些阻礙表演者作出人性表現的障礙中釋放出來之外，更鼓勵學員從自我審查(judgement)中獲得自由，以及藉著各種練習開發學員聆聽、反應、及創作的的能力。學員可以因應需要和當下身心狀態發展出讓自己達至身心合一(psycho-physical)的暖身方式；在課程中亦包括呼吸及發聲練習，以配合在此體系後段教授的獨白及小品(scene work)處理方法，即已是進入第二階段的初期內容了。



雖然劇盟會員在這課堂中，只是在旁作觀課活動，但一點旁觀者局外人的感覺也沒有；因為在過程中，Steve爺爺也會邀請各人一起在場中進行暖身活動，並不時鼓勵各學員與觀課員在場有著緊密的交流，重點是希望開啟各演員自己與內心、身體、聲音、情緒、想像、排練空間以及同伴之間關係的意識，其實是讓演員不斷在發掘自己不同的寶藏，豐富自己的百子櫃，讓自己在正式排練工作中，有更多材料可以拿出來使用，所以只是旁觀著也可以獲益良多呢。



Stephen Wangh

「心之飛人」葛羅托斯基體系會員觀課後感 表演訓練課程

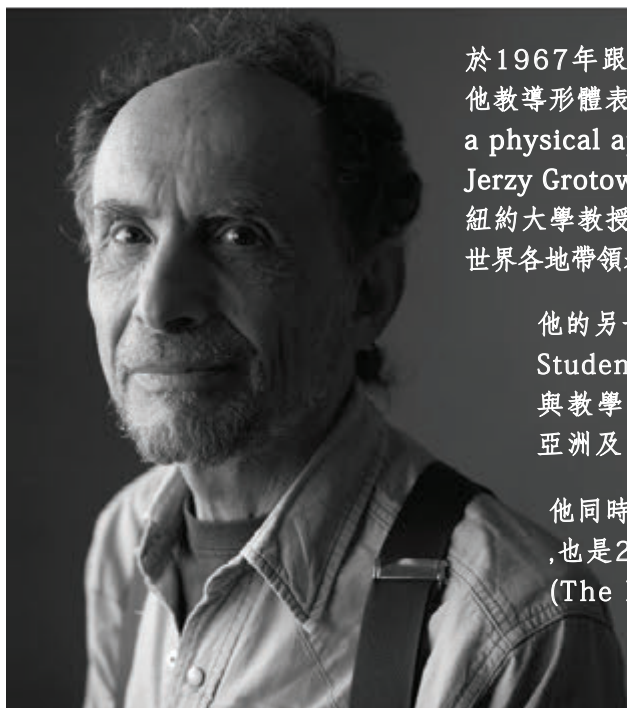


自己很榮幸地能成為今屆的劇盟幹事，便有幸可享有這個福利，在觀課會員限額外，一同參與及見證這個不可多得的觀課活動，一同感受到大師級的風範。這個機會及觀課旅程亦大大啟發了我作為一個導演碩士學生的學習計劃。

這個有關「Psycho-Physical身心合一方法」課堂內容，最後更成為我在演藝學院戲劇學院導演碩士畢業論文的研究題目：利用「Psycho-Physical身心合一方法」探究旁觀者(Bystander)對主線角色的影響。

再一次感謝「流白之間」舉辦了這個密集式課程，感謝Steve爺爺無私的教導，感謝兩位助教特別從澳門過來的天恩老師及台灣過來的子翎老師，當然更要萬謝家駒的悉心教導及輔助一眾學員及觀課會員，給予各參與者一個大開眼界、實踐體驗的機會，可向不同戲劇範疇中作更專業的了解及發展，希望日後劇盟會有更多這類型的福利及學習優惠，幫助香港戲劇工作者提升個人領域，並一同邁向「專業」的定義。◀

導師簡介：



於1967年跟隨波蘭劇場導演Jerzy Grotowski學習表演。他教導形體表演達40年，其著作“An Acrobat of the Heart, a physical approach to acting inspired by the work of Jerzy Grotowski”亦廣為世界各地的表演老師所使用。他於紐約大學教授20年直至得到榮休教授的名譽職位。他亦有於世界各地帶領表演工作坊的經驗，例如新加坡、泰國、哥倫比亞等。

他的另一本著作The Heart of Teaching: Empowering Students in the Performing Arts亦闡述了他在戲劇與教學之間的研究，他於近期一直致力游走於美國、亞洲及中東為當地各種範疇的教師提供教學工作坊。

他同時也是一個劇場導演及編劇。他編寫了15套劇作，也是2002年艾美獎提名電影《同志少年虐殺事件》(The Laramie Project)的聯合編劇，也藉著作品The People's Temple獲得Will Glickman Playwright Award

觀後感一

► 梁雪妍

感謝緣份，讓我有機會用另一形式參與 Stephen Wangh 的課。雖然說是觀課，但我卻沒有一絲抽離感。在學的時候也曾接觸過 Grotowski style 的 training，但卻不完全明白這是為何，如何運作。這次從旁觀看，加上由導師一步步循序漸進地帶領參加者不自覺地體驗不同狀態，不但令我明白了之前不明白的地方，更令我有深刻的體會。對我而言最有影響力的一課，一定是面對恐懼的一課。當爺爺跪在大家的前面，大家都不其然生怕會傷害到爺爺而多了憂慮，但我卻見到很多不同的方式面對、衝過、什至擁抱恐懼。我不能只言片語地說出當時見到和感受到的一切，但我卻再次明白到原來即使前面大家的 idea 和能力有多揮灑，也不及面對恐懼的脆弱和勇敢好看，而這就是人、就是演員。

作為演員，我們每天都希望自己進步、想自己完美，但誰給我們定義什麼是完美？而這一課，在我生命這一刻，正好是一個最好的提醒，在我人生、學業中這一刻，好好關心自己，原諒自己，打開自己，很多時候很多事情只是 matter of choice，只要知道，就可以了。最後也想 highlight 爺爺說的「sacrifices」，這次和他的相遇驗證了很多事情不 let go of this moment，就不會有下個 moment 了。期待下一個美麗如此的 moment 發生。◀



Stephen Wangh
心之飛人

心飛心扉

► 張志豪

要說「心之飛人」是一門演員訓練，那是一種狹隘的歸類；反之，我認為這是一門更純粹這認識和了解自己的心法。在每一個當下，一個人到底有沒有觀察到自己的需要，有沒有認同自己的需要，有沒有把需要付諸行動滿足自己。那是一種往外的能量，建立於往內的社會規範之上。

每一個提問「我在做什麼？」「我感受到什麼？」看起來很無聊，有什麼人不清楚感受？作為第一身去體驗和接觸所有人、事、物，有誰會比自己更清楚知道自己的感受？的確沒有。可是，這正正是問題的源點。我們感受，然後忽略，然後忘記。而一切就在一瞬間發生和完結，整個週期縮短得好像從沒有存在過，尤其每天日常中最平凡不過的事，譬如呼吸、走路、觀看。每一個動作也是一個起點引發其他的回饋，包括感受、行動、思考，也就是創作的起點，單純的感受和回應。

在觀察者的角度，才會發現面對自己是多麼掙扎。太多固有的規定和限制局限了自己不可以這樣，不得不那樣。那麼，怎樣的自己才算是自己呢？看着一群人每天的氣息都在改變，這像是一個淨化的過程。面對自己也許是一場引火自焚的挑戰，當中有很多猶豫、恐懼、強逼、放下和誠實，而唯有面對自己才會接納「我」是這樣存在的遺憾。

去到某一刻生命的週期，某些道理才會打進心坎。也因如此，這是一套心法，不會立時令人脫胎換骨；卻撒下一粒種子，在某天的石隙中便會冒出雛菊。套用在表演中，這不過是一場表演前的訓練和熱身，有意無意間可能套用得到在聚光燈下，而重中之重卻在於拉闊琴鍵的音域，讓人隨時轉曲換調，而不失自我。◀



Stephen Wangh
心之飛人

► 彭思蜨Mida Pang

在2018年底上過爺爺「心之飛人」第一階段課程，事隔一年後，在2019年底再上第二階段課程上課的第一天，我便跟旁邊的同學坦白說我已經把第一階段忘記得乾乾淨淨。這次觀課給我一個機會，去把第一階段做過的練習都重溫一次，而以一個旁觀者的身份，好處是我可以在旁再次體驗那個練習，並在當刻記下這個練習的細節和我自己的感受。我不肯定如果事前沒有上過這個課程，會否跟我一樣有如此深刻的體會和得益，但肯定的是如果一個舊生能有機會這樣免費觀課的話，定能對這方法有更全面、實在的掌握。

這次觀課的課程跟我在台灣由爺爺教授的課程不同，這次有差不多一半的時間交由助教們去帶領同學做練習。助教們和爺爺不同的地方是，當然年紀比爺爺小一大截，這是個無法掌握，卻又無比重要的因素，去影響學生對這表演方法的吸收能力。演員能否敞開心扉去擁抱自己，成為心之飛人，第一步必須是有一個安全的空間去讓演員在這訓練中探索。爺爺教學厲害的地方是從不著急，無論你是怎樣的形狀他都一一包容，並循着你美麗的地方加以鼓勵，讓演員在這個訓練中，能安心發掘自己每一個思流、感受，並告訴自己，每一個大概別人會覺得奇怪的地方都是有趣、可以工作的。這次課程太短了，沒有辦法只能夠把第一二階段的課程混合起來，爺爺說過第一階段只旨在探索和發掘自己、了解和學習這個表演方法，並未要把方法實踐。而在第一階段把這個想法深深種下了，在第二階段實踐的時候，就不會著急地追著成果去走。

很感激有這次機會把第一階段的練習重新體驗、溫習一次，更能夠以旁觀者的身份去回想我在第一階段時，對於這個課程的迷惘和沮喪，在演藝學院的同學身上看到，當年我身為一個戲劇系學生對於找尋一個合適自己的演戲方法的那份着急。而作為希望這個表演方法能夠發揚光大的舊生，能夠擔任旁觀者去學習如何傳授這套方法，從爺爺和助教們身上學到如何面對老師和學生在這套方法上的教授和學習的困難。Time is the key. Be gentle to yourself. 秉持爺爺不斷學習和發掘的精神，希望以後會有更多機會，繼續不斷地在這方法上鑽研。◀



Stephen Wangh 心之飛人

► 江浩然

本身已上過兩次Steph 爺爺的工作坊，從中獲得很多養份，今次雖然只能觀課但也二話不說地參與。現在我簡單歸納一下自己的得着吧。

擴闊對warm up的理解

過往一般認為演員熱身大概分為聲音練習、身體練習或玩熱身遊戲，熱身還熱身，排練還排練，為何要將熱身跟排練的狀態分隔開？Steph 爺爺warm up的重點是開啟自己與內心、身體、聲音、情緒、想像、排練空間以及同伴之間關係的意識，所以強調的是無論你正在做什麼，要不斷問自己”is it part of my warm up?” 基本上是沒有一個專屬的套路可以跟隨。

以我的觀察，頭兩天晚上的熱身環節我看到有部份同學感到困惑迷惘，因為沒有一個套路可以跟隨，每個同學都在做不同的熱身，有的在跑，有的在爬，有的在跳，排練室彷彿變成兒童遊樂場，甚至有點像瘋人院。有趣的觀察是大部份的學員都感到無所適從，於是大部份的同學若果在跑跑跳跳的話，其餘都會跟著一起去做，不敢將自己抽離人群獨自一個。

第二天的分享環節之中，有學員分享這種熱身方法她感到很迷惘，很憤怒，Steph爺爺的回應是”work with fear, anything are workable“ 就即是說如果你在熱身過程中感到很憤怒，就嘗試將憤怒發放出來，然後”see what will happen”，於是在下一次熱身的環節中真的有同學突然在咆哮，她的咆哮影響了整個排練室的同學進行中的活動，有的停下來，有的拍手歡呼回應，有的被她挑動了自己的情緒，當下已經正在活生生上演了一場戲。之後那位學員分享自己咆哮的過程中啟發了自己的想像，她看到自己的父親，因為她跟父親的關係不好所以憤怒的情緒讓她想起自己的父親，對於演員來說這個過程是發掘自己身體內在在不同的寶藏然後好好收藏，或許下次當他需要在排練過程中使用憤怒的情感，她可以將這個想像拿回來幫助自己工作。

因此個人認為Steph 爺爺的熱身方法，其實是讓演員不斷在發掘自己不同的寶藏，豐富自己的百子櫃，讓自己在排練工作中有更多材料可以拿出來使用。



Steph
Wangh
心之飛人

觀後感四

充滿啟發性的聲音暖身練習

首先學員純粹躺臥在地上，攤開雙手，然後放鬆地發出「哈哈」的聲音，從單純「哈」發聲去到真的哈哈大笑的過程讓我大開眼界，學員可以想像令自己很想笑的事情或人物，或者爺爺會走過來「吱」你胳膊底，不足一兩分鐘整個課室都充斥着各種不同類型的哈哈笑聲，全班學員好像變回兩三歲的孩子，哈哈笑及攤開雙手這動作令學員放開戒備，變得鬆容，同時脆弱及敏感，明顯見到某些學員自我戒備意識放下，這令我回想的確在我們成長過程中少不免一定會學習到隱藏情緒以及自我保護的文明洗禮。後來爺爺叫學員嘗試探索哈哈笑的不同音量及高低音，配合不同的肢體動作看看有什麼可能性，然後有某部份的學員開始湧現不同的情緒例如憤怒、哀傷，當中某些學員彷彿進入了一個角色或者類似內心獨白的狀態。Steph 爺爺所說“sound can just happen without making it”對我來說很有啟發性，看到學員們能夠割開讓深刻的情感自然流露，即使在旁觀察亦覺得十分感動。

意識自己的眼神

在觀課的過程中，經常聽到家駒提醒學員「使用自己的眼神工作」“work with your eyes”這是非常重要的，我觀察到當學員忘記使用自己的眼神就會很容易沉溺在自己的世界裏面，忘記自己跟觀眾及同伴的關係，亦都會停止繼續探索新的可能性，而且使用不同眼神都會帶比自己不同的影響，例如假若我使用皺眉的眼神跟調皮地單眼或許已經能夠帶給自己不同的想像或感覺，還有當你使用眼睛望向觀眾，觀眾帶給你的能量和睇法亦都會影響你當下正在進行的工作。

演員的減法和純粹的reaction

這些熱身練習的最終目標我覺得是要成為一位good listener，能夠仔細聆聽自己身心靈，別人的身心靈，爺爺常常說“let it happen without making it happen”，當然是很美好的願景，所以首要的條件就是成為自己身心靈的好朋友，成為一個good listener，每天都能夠覺察自己身心靈的不同需要，從而針對自己不同需要而做warm up，最終我們就是自己的老師“be your own teacher”。◀

Steph
Wang
心之飛人

► 林嘉寶

筆者可以得到是次觀課的機會，實在感到榮幸。在此之前，筆者亦得知Stephen Wangh曾在本地劇團「流白之間」教授過工作坊，特此尋回兩篇在社交網絡上找到的文章來閱讀。一篇是Steve寫的論文，一篇是他與陳偉誠老師的對談紀錄。筆者想先從一個「思維」的角度去認識這位老師的世界觀及理念。

筆者先閱讀了Steve與陳偉誠老師的對談紀錄。

首先，Steve很鼓勵演員去做「問問題」這個行動，他解釋了一詞——Wonder，它代表「不知道」與「被某事驚豔、對事物保持開放」，現代社會把人馴化出一個觀念，「無知是羞恥的」。筆者亦十分認同，作為一個表演者，我們常常會碰到「我該怎麼做呢？」、「導演/老師的這句話是什麼意思，為什麼我會聽不懂？」、「我無法理解作品所描述的事物，我該怎麼辦？」。可是，不少的原因令我們停止了發問，如「介意別人的目光」、「覺得自己問的是一個蠢問題」、「一定是我想太多了」，這個「發問」停止了，不光是停止了向他人提問，更有可能養成一個習慣：不向自己發問。



而後，Steve又拋出了一個想法：「對你來說，重要的問題是什麼？」這句話打動筆者的心。我們努力去成為一位優秀的演員，學習不同表演技巧，參與不同的製作。我們喜愛扮演不同的角色，可是「我」是誰？作為一個獨立表演者，對於作品、表演、自己，「我」最在乎的是什麼？「我」感受到是什麼？從而「我」所結構出來的世界會是怎麼樣的呢？筆者會理解為抨擊我們心靈的第一個問題、縈繞我們腦海的那一些問題、反覆出現在我們身上的問題，那些似乎都很重要。當然我們的成長、受到的教育、固有的觀念，都會讓我們遇到的問題不夠純粹，但的確是重要，的確需要凝視這些問題，這甚至是我們通往一個「完整的演員」路上的一條重要的鑰匙。

Stephen Wangh
心之飛人

觀後感五

Steve提議「停下來」、「停止說話，你的內心會浮現出什麼」，筆者認為這是一件非常詩意的事。有人會稱這個動作為「內觀」，去看看自己的心海正在浮動的是什麼。有時候，我們無法清楚地表達自己、陷入某種情緒、找不到與他人之連結等等。真的，我們需要跟「自己」溝通一下，需要整理「自己」感覺到的感覺，問問自己做出某行為是因為什麼。然後，有些問題得到答案，你能更清楚地看懂自己、明白自己。然後，你似乎更懂「角色」。

Steve亦曾在葛氏帶領下進行大量身體訓練後，腦袋得到的清明。他提到人類何時會運用到大腦，主要是會運作「分類」，而後會延伸為「自我分類」。筆者回想，的確，當代教育和社會確是令我們習慣性去分類事務，看似把一切條理化、科學化，但是否少了微妙的感覺和人性呢？現在常說一個詞——「定性」，一個行為、一個人、一個事件總會容易陷入定性，極端點說事情總變得非黑即白，少了探索可能性的空間，淪為某種「限制」。那限制了什麼呢？許多的可能性：事物的面向、自己的發展潛能等等。而後，Steven又提到他教學常用的「Image」以及一句話**//劇作、所有劇作，都是關於揭露掩藏的事物。**//談到這裡，可見Steve的觀念還挺「身心靈」的。我們感受、吐露出腦中的畫面與意象，整理排練出作品，更找到更內在的自己。另一方面，筆者想起大學時期的院長Ceri Sherlock說過的話：「演員要訓練的是想像力的肌肉。」Steve在這場對談中談及很多人類社會發展到現在的一些問題：科技令我們麻木焦躁、日常社會令我們迷失自我。而作為一個演員該怎麼繼續走這條路呢？也許keep Open就是關鍵。

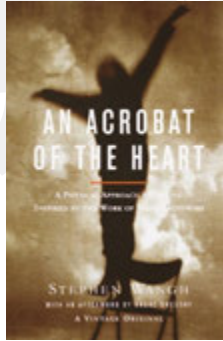
Steve溫柔地闡述了自己的劇場觀，劇場是一個表達、發現、創造的空間，演員、觀眾齊心在人生短短的一段時間裡重啟劇場外難以感受到的感知濃度。曾經有一位劇場前輩告訴筆者，「我覺得在劇場裡、舞台上，我活得比日常生活更輕鬆自在。」如果外面的世界令我們無能為力，進劇場裡創作，興許能以安慰，探索到真我。

Steve又說：**//我們的工作，我認為在21世紀得要溫柔地幫助人們去釋放所有他們習慣保持距離、埋藏在內心深處的事物。**//



當我們在劇場工作的時候，我們應該保有一個什麼樣的態度呢，無論對夥伴們還是對自己，甚至是對觀眾？溫柔。這種「溫柔」並不代表「安逸」，而是感受他人之感受，探索相互間溝通的橋樑。

Stephen Wangh 心之飛人



然後，筆者看了Steve寫的《表演的政治性》，提及「在場（Presence）」的重要性。也許劇場、生活都不該再以「旁觀」的姿態來運作，這不光是指觀眾，更是指演員。投入了就有了我們長久以來一直追求的「生命力」。還有一句善良的話語——//在舞台上開放自己並不只是一個美學的選擇，而是一個充滿著愛的公共性舉動，因此這是一個革命性的行動。//劇場人們，共勉之。

第一天，抵達場地之後，筆者看見幾個學員正在拖地及零碎的寒暄。而後，其他學員們陸續來到開始各自Warm Up，他們在拉筋、活動手腳。Steve到了，他簡單地整理好行裝後，沒有說什麼話，簡單地向在場的人點頭打招呼，他開始觀察這個場地，感受這個場地的空間結構、燈光、氛圍、質感，靜靜地坐在一旁清清喉嚨。這都是筆者好奇的事物，究竟一位巨人會如何開始一堂課呢？他是怎麼準備自己的呢？

完成一些簡單的行政工作之後，導師之一家駒在不預告的情況下，開始了「Copy Cat」的劇場遊戲，聰明的學員們亦馬上意識到，參與其中。面對「上課」這件事不免會有點緊張，於年輕人而言，打破的簡單方法是「歡樂」。緊張的氣氛馬上鬆開了。

然後，家駒開始說話了，說出了他的觀察：也許因為觀眾席上有觀察者，學員們在熱身時都會不其然地想要「面向觀眾」。是因為被注視著嗎？這個warm up是一個表演？還是說，應否忽略觀察者的存在，獨自建立一個空間預備自己呢？Steve和家駒都沒有給出所謂的「正確答案」。

然後，家駒引領了一個「自我介紹」的環節（也邀請了觀察者們），做法很簡單，眾人圍成一圈，逐個說出「我是誰」（有英文名更好），看看在場的人們，說出今天發生了什麼事，然後再說一次「我是誰」，整個過程耗時一個鐘頭。大家在說「今天發生什麼事時」，吐露出事件、日常習慣、感受、感想、情感。作為觀察者，筆者看見「我」正在分享自己：「看」的時候，有些認真地看、有些簡單地看，有些調皮的人不時對某人拋個媚眼，有些只是眼神閃過，筆者認為這個過程是有趣的，「我」在肯定聆聽者的存在，聆聽者的注意力會被「我」吸引住，也許原本「我」想說的話也會有所改變。這就是Live Performance的魅力吧，表演者不光是重複排練時工作的事情，而是吸收了所有在場者的養份，發展出一場獨特的表演。

Stephen Wangh
心之飛人

接下來，家駒讓學員們用自己的方式暖身 15分鐘，他提醒道：不要忘記觀眾。不要切斷今天發生過的事。可以去探索空間，還可以去什麼位置？那個位置的觸感是怎麼樣的？你最不喜歡的位置是哪裡呢？你想和誰發生關係，對TA說些什麼，做些什麼？同時可以探索與人之間不同的距離。筆者常被問道，作為一個演員，應該如何暖身以準備接下來的工作呢？這場暖身提醒了我們，必須尊重自己想法、自己經歷過的事，要去面對自己身處的空間、身邊的人和事。而以上這些提醒，其實可以分得更仔細，以空間為例，今天空間的觸感給予「我」什麼情感、情緒；今天「我」和空間的關係如何呢？今天這個空間給了「我」什麼想像。

在暖身結束後，各人會開始進入Child Pose（蹲、趴皆可），用身體建構一個Private Space，進行reflection。一方面，這是一個休息，身體放鬆下來，能感受到過去十幾分鐘身體累積的經驗與疲勞；另一方面，腦袋可以慢慢整合方才浮現在腦海的所有想像。

家駒提到葛氏訓練做的是「減法」，找出演員的本質，目的是「如何去準備我自己」，「我」要審視我們需要的是什麼？他提醒道，其實角色也需要「暖身」，皆可從感受、空間出發。不忘不時檢查自己（Check myself），允許自己發生一些事，「我」需要找到Freedom和有屬於自己的Choice。當然也要暖身「我」的想像力，保持一個覺察（Noticing）的狀態，因為這也是一個Studying Yourself的過程。

一番討論之後，家駒馬上讓學員們再進行一次「暖身」。而這一次，更需要檢視自己身體的每一個部位需要些什麼？

***參考次序是：**

腳掌>小腿、大腿、骨盆>

胸口>後背>

手、肩膀、手肘、手腕、手指>

頭部、臉部肌肉>眼睛

這期間允許發出聲音，若有情緒產生就讓它出現，甚至可以交給其引領。允許Imagine出現，也覺察這個的Imagine產生後的自己想要做些什麼。同時，留意「你的同學也是你身體的一部分」、「被注視的Imagination」。

結束之前，Steve簡單地從「身」、「心」兩個角度，討論了「暖身」這事。「心」的層面，Steve提到「Remove Label」、「Force them over there and see what happen」、「Deal with Judgement」。在座的人們或多或少都受過學院派的表演訓練及社會道德規範。這也是前文提到的關於「觀念」的問題，每件事都必須用某種形式發生嗎？當「念頭」出現的時候，我們該怎麼面對，到底是雜念還是有趣的想法？面對那些下意識的「判斷」，到底是從何而來，「我」可以怎麼走，方法是否只有一個？而在「身」的層面，

Steve則說，「Driving more thing with the body」、「Use the body to discover what happen」。演員是行動中的人，而身體是我們最重要的表達工具。這套體系正正是探討「Physical Approach」，我們該怎麼運作身體、聆聽身體，從身體中找到表演創作的素材，進而更了解自己。看來這就是這次Workshop需要探索的東西。

第二天，Steve不在場，由家駒、天恩、子翎帶領工作。這一天的開始，家駒補充了一些資料：1960年代，葛氏開始工作Poor Theatre，所以現在大家進行的是受葛氏啟發的，用身體作切入點的一套表演訓練。

然後這一天的暖身又開始了。

- 找一個感覺舒服的地方進行暖身，嘗試凝視著觀眾席獲得感受，亦可從觀眾席觀望出去，看看能得到什麼？
- 這是一個「活躍（Active）」的暖身，請盡量讓自己的身體動起來，保持一個覺察的狀態。
- 覺察自己「念頭」的轉變，留意自己的腦袋在思考些什麼。嘗試無聲地說出自己的念頭，清楚知道自己每一刻的念頭，甚至是白日夢。
- 當發現自己的念頭出現時，試試看改變自己正在做的事。
- 當你聽到劇場裡的聲響、人聲時，你的念頭是否會改變？
- 如果在過程中有「情緒」產生，請用動作來回應這個「情緒」。
- 當念頭開始改變的時候，正在做的事也改變吧，可以改變Level、節奏、強度、速度。
- 要留意自己在「發生」是的感受是什麼。
- 把你的眼睛也Engage到這個work裡頭。
- 整個過程盡量細緻。



Steph
Wangh
心之飛人

「自我的覺察」是整個訓練重要的探索部份。而導師們也不斷訓練著學員們對觀眾的覺察，這有點像學院派常提到的「當眾孤獨」，「我」知道你們在這裡，「我」就在這裡和自己、和夥伴們一起工作，「我」知道你凝視著「我」，「我」也可以凝視著你；「我」在這個過程中尋找自己，把自己「拉」得越來越「寬」，而這也是原本的「我」。

而後，學員們表達了想法：「我的想法、感應很難定住」、「腦海飄出一些聽過的歌」、「覺得自己不夠頑皮」、「不太敢做自己想做的事」、「發現自己容易感覺到沈悶」、「不喜歡用身體去表達腦袋裡出現的想法」在這個過程中，學員們慢慢認識到自己的習慣、性格及喜好，因為現在還在「過程中」，一些心理、意識、觀念開始跑出來，你們會怎麼應對呢？

接下來，開始了一個討論：**到底什麼是「身心合一」呢？**到底是要「心」去接近「身」還是「身」去接近「心」呢？我們有去瞭解過自己的狀態嗎？也許回應自己的念頭可以有很多種方法，有沒有試過用自己的念頭、感受來工作呢？試試讓自己Flowing，看看會發生什麼事。筆者感覺這是一個「心法」的訓練：你到底能有多「自在」地讓自己發展？無論在劇場、無論在生活，你有多敢拋掉社會的規範，擁抱自己有趣的想法，創造出美麗。

這時，導師天恩提醒道：試試看在Action時，拉開某種距離，試試向不同的對象Action，以不同的姿態Action。給自己一點空間去感受身處的地方，例如給2cm的距離，這是為了讓腦中浮現的畫面不要跑掉。筆者的理解是與「真實」拉開一點距離。這一方面是為了延續「長」出來的創作，另一方面也是為了安全。

導師們提起前文提到的陳偉誠老師曾經說過，**要在工作的時候面對自己情感，看看到底可以把這個情感拉得有多開闊。而葛氏則會把這個行為成為「獻祭」。**家駒說：到底你可以有多Accept和Allow自己行動呢？我們常會說如何在舞台上「自由」，這個安全的場域可以給予我們什麼，我們又能回應多少？這總獨一無二的情感與真實，到底是怎麼出現的呢？

然後，子翎和天恩走出來示範「Cat」，學員們觀察。表面上看他們像是在做著一組激烈的運動，而筆者看見這個過程中，他們不斷地探索觸感、空間，打開了視野，透過感知，產生了情感及情緒。「Cat」這個練習是基於葛氏認為人的所有情感、記憶是存放在背後的，而這個練習是為了「情感探索」。我們就是我們自己的寶箱，所有訓練都是為了打開寶箱，拿出自己珍貴的寶物。筆者想起演員的幸運及偉大，誠如前文Steve所提到「當代的表達」，我們需要釋放情感，而這一切是需要勇氣的，觀看者也能從中釋懷。

Stephen Wangh 心之飛人

學員們開始各自「模仿」，在完成後，他們表示：「感覺到很愉悅，感受到自己的心靈」、「情境出現了」、「未知很多，同時感覺自己的身體很陌生，找不到一個舒服的開始、思緒一直影響著身體。」前文曾經提過「Studying Yourself」，每一刻都會發生不同的事，所以每一次暖身都會得到不同的體驗，這是一個個鮮活的經驗，整理「新舊」的自己，凝視著新發現的自己，擁抱自己。

導師們重提到「Copy」，是以觀察到的東西作為行徑去練習，所以每個人的切入點都不同，經驗一些身體的運作可以引發感受、畫面、情緒，接近你的內在生命。這也是一個有趣的事，到底「我」是怎麼去學習新事物的呢？筆者想起另一個領域的一位前輩曾經對筆者說：「關於『學習』這件事，你要去找到屬於自己的學習方法，怎樣才能最有效地學習到新事物。」如果要映襯葛氏的世界觀，這也是「認識自己」吧，同時要允許自己學習的方法產生改變。

另外，天恩提到在工作的同時，要留意Safety，身體與心靈的安全，要容許自己這一刻退後。筆者十分喜愛這個想法，這是「工作」，不是「比賽」。羅馬非一日建成，退一步是為了往前走更多步。

到了第三天，Steve要求大家細緻化地去感受身體的每一個部位：「Feel which body part you are working right now」。無疑，於演員而言，身體是最重要的表達橋樑，也是畢生都需要探索的朋友。在學院的時候，老師們常說「留意細節」，而我們可以對自己身體瞭解得這般透徹，去幫我們更好的表達嗎？

「It is a part of warm up 『Why I am doing this?』」What do my eyes doing? Part of body、Part of Mind, When I doing something, how my body part work? 我們自己是最好的創作材料。此刻，筆者更相信這一點。演員是一個研究「人」的職業，有時候我們必須去觀察自己、瞭解自己，從心靈層面去覺察自己反射出來的外在物理行為。如果「我」看見自己心煩時，會駝著背，來回踱步，這表達了什麼呢？是否就是「我」本能呈現不安的表達呢？

上完這幾天的工作坊，確實獲益良多。

第 7 次

會員大會

2021.05.10

第三屆幹事將於2021年5月10日(星期一)下午二時舉行第七次會員大會。因應疫情,屆時將會有**網上**及**親身**參與兩種途徑。

親身參與

地點:同流排練室 (新蒲崗大有街16號昌泰工廠大廈3字樓)

網上參與

會議連結將會於會員大會前在通訊群組及以電郵發放

*溫馨提示:

① 會員請預先填妥以下回條報名,方便幹事點算人數及作出安排。

☛出席回條: <https://forms.gle/eUNobzhwAy87MZi66>

② 若未能參與,則可授權其他會員於會員大會中投票

☛授權票表格: <https://forms.gle/NSn4z42eibSSd3aB7>

是次會員大會將有會章修訂議程,在此我們附上現會章連結,供各會員參考。

☛會章連結: <https://bit.ly/2PrgULO>

會員優惠回顧



憑ATPHK會員卡到 The Corner
購買咖啡或茶每杯可有\$5 discount

優惠直至:2021年12月31日

地址:上環水坑口街(上環文娛中心斜對面)



憑會員卡到 Blossom Massage
可享95折優惠

地址:銅鑼灣渣甸坊3號蓮福商業大廈一樓全層



憑會員卡惠顧Bella Beauty hk
半永久眼線/半永久霧眉/角蛋白美睫/
植眼睫毛服務, 即可享優惠價再95折。

地址:觀塘開源道72-80號溢財中心一樓O室



憑會員卡親臨 Premium Cut
即可以會員價購物優惠

地址:大角咀中區街29號地下

會員優惠回顧



期間
限定
優惠

憑ATPHK會員卡全單9折

優惠直至：2020年12月31日(已完結)

網址：<https://en.saupei.com>



期間
限定
優惠

ATPHK會員優惠

黑色口罩：\$60個(原價\$100)

其他顏色：\$100個(買四送一)

優惠期：2020年8-9月(已完結)



期間
限定
優惠

一月一藝術『刀神』導賞訓練計劃
會員報讀導賞計劃或個別課堂，
均可享85折優惠

時期：2020年11月-12月(已完結)

網址：<https://www.lm1a.org/docentscheme>



「麥籽」月餅優惠
會員可享85折

時期：2020年8-9月
(已完結)

網址：www.mugiko.hk

期間限定優惠