

# 剧场游戏及创意练习

胡宝秀

当你带领同学进行戏剧活动，也许你是老师，也许你是导演，也许你是进行排练或是定期剧社活动，你必须清楚：无论你是老师或是同学，在带领剧场游戏时，你的身份就是一个戏剧领袖，一般称为工作坊主持（WORKSHOP MASTER）。

如何成为一位好领袖

- （一）丰富的戏剧经验及知识。
- （二）有自信心。
- （三）投入游戏之余，亦能客观给予适当的指引。
- （四）了解你的演员或学员，包括他们的年纪、背境及戏剧经验，选择适合他们的游戏。例如：面对年纪小的儿童学员，他们的集中能力比较低，故此在安排戏剧活动时，一般约为四十五分钟至一小时，若遇上密集排练，也需要约每一小时小息一次。
- （五）创造舒适宁静环境，空间大小适中，一般老师喜欢在礼堂进行活动，空间阔大确实有其好处，但亦须注意学员的集中问题。
- （六）创造安全与自由的气氛，建立学生对你的信任，在戏剧活动中没有「标准答案」（model answer）没有「对」与「错」，每个同学在过程中皆可有其主观的、不同的感受，他有创造的权利，也有在讨论时发言的权利；在戏剧活动中不须怕「错」，也不须怕「瘀」，那是一个绝对安全的地方。当同学信任你；当同学开始互相信任，他们才能真挚地发挥本能，流露真感情。
- （七）注意纪律的控制，戏剧活动属于集体活动，一个人可以影响一团人，角色份量可能有重有轻，但身份地位人人平等，适当时候可采用「军事条例」：
  - （A）不可迟到。
  - （B）把私人感情抛于排练室外。
  - （C）改善娇生惯养、任性妄为等习惯，由于要共同合作，必须养成一种合群的性格。
  - （D）早退或请假必须对团体负责。
- （八）注意时间分配及控制，尽量准时开始、准时结束，结束前，预备适量时间（约十至三十分钟—视乎学员的年纪、经验及特性而定）作讨论及分享感受等检讨工作。
- （九）为加强团队精神及士气，不妨在结束前呼叫自己剧社的口号。

选择适合学员 / 成员 / 演员的戏剧游戏或练习  
你会如何选择？

(一) 参与人数

- A. 十五人或以下
- B. 三十人
- C. 五十人
- D. 一百人或以上

(二) 参与者年龄

- A. 六岁以下
- B. 六至八岁
- C. 八至十三岁
- D. 十四至十八岁
- E. 十九岁或以上

经验与心得

(一) 参与人数

- A. 十五人是一个最理想的人数，无论是甚么年龄，皆容易控制。
- B,C. 尽可能设计一些分组活动，使每一参加者皆有机会发挥。
- D. 选择一些可集体在原地做的练习。

(二) 参与者年龄

- A. 人数尽量不要超过十五人，如可安排助手协助执行纪律，效果会更佳。
- B. 这年龄的小朋友有潜在着无尽创意，可从想象力着手，如模仿动物及对象等等。
- C. 这年龄的小朋友，开始对人与人之间的关系发生兴趣，如父母、好朋友，可从观察生活着手，加上他们的控制能力较高，可重复运用一些难度较高的动作或台词。
- D. 开始寻找自我的年龄，较反叛的，可从群体训练着手；较害羞的，可从自信心训练着手；这个年龄组别的学员通常出现较多问题。

简易剧场游戏及练习

进行戏剧游戏或练习的目的：

- A. 排练前热身。
- B. 帮助演员集中精神。
- C. 帮助演员松弛身体及神经。
- D. 给予学员演技基本训练。
- E. 协助演员发挥戏中情绪或探索人物关系。

## 练习 I

HELLO! 我是谁

目的：简易声线放大练习

- 方法：
- (1) 2人一组，在练习场所中央面对面站立，互相谈话介绍自己。
  - (2) 大家退后二步，继续谈话。
  - (3) 大家再退后三步，继续谈话，研究一下与前两阶段距离的分别。
  - (4) 大家再退后五步，继续谈话。
  - (5) 大家再退后十步，再谈话，研究不同距离时，说话方式有何不同。
  - (6) 导师解释为何在舞台上我们须要放声说话，咬字清晰，甚至需要身体语言的帮助，来表达语言的意思。

## 练习 II

### 一二三红绿灯

目的：身体控制、想象力

工具：摇鼓

方法：

- (1) 导师说：「一二三红绿灯、过马路要……」时，同学可自由走动，当导师说：「……要小心！」后，拍一下鼓，当同学听到鼓声，便定镜（freeze）凝住动作。
- (2) 导师可在定镜时，说出下一个动作之要求，例如：
  - (A) 只可头与脚郁动。
  - (B) 连腰部及肩部也需一起郁动。
  - (C) 当自己是一条蛇般蠕动。
  - (D) 当自己是一条鱼般游动等等。

### 练习 III

#### 想象游戏

目的：集中精神、放松身体

工具：录音机、轻音乐 C D 或卡式带。

方法：（一）同学坐下或躺下，闭上眼睛。

（二）深呼吸，吸气，呼气。

（三）想象自己是一片树叶，浮在水面上。

（四）想象水很平静，微风吹过水面上。

（五）想象树叶随着微风飘荡… …。

（六）睁开眼睛。

## 练习 IV

数「瓜子」、斗长气

目的：练气、咬字练习。

方法：

- (1) 吸一口气
- (2) 开始数：一粒瓜子、二粒瓜子、三粒瓜子、四粒瓜子、……。
- (3) 看谁数得最多。
- (4) 若咬字不清楚的，不算在内。

变奏：可以不数「瓜子」，可因应学员不同文化背景及年龄改为数：一个「小丸子」一「架」「宝马」……等等。

## 练习 V

### 超时空创意校服设计

目的：想象力训练、沟通、合作。

工具： 报纸（大量）、颜色纸、颜色笔、较剪（适量）、胶纸、订书机（可以用再用 环保物料进行）、CATWALK音乐。

方法：

- （一） 把同学分组，三至五人一组，其中一个是模特儿，运用以上工具，创造属于超时空的校服。
- （二） 限时 20至 45分钟，视乎大会要求的复杂程度而定。
- （三） 模特儿须像时装表演般，演绎及展示其超时空校服设计。
- （四） 可以比赛形式进行。

## 练习 VI

### 创意环境

目的：沟通、合作、身体运用、想象力。

工具：提示咭数张

方法：（一） 在提示咭上写上一项「环境」，例如：城堡、鬼屋、宇宙飞船、厨房、森林、海底、……等。

（二） 把同学分组，约五至八人一组（视乎人数而定）。

（三） 每组抽一张提示咭，然后运用组员的身体动作，运用想象力，合力创造提示咭的「环境」。

（四） 组员甚至可以发出声音，使「环境」更逼真。

（五） 互相竞猜其他组别的「环境」。

（六） 可以比赛进行：答中的和被猜中的得奖或得分。



## 练习VII

### 音乐椅子

目的：身体节奏感练习，交流练习，集中精神，放松身体，想象力，投入感情。

工具：音响器材（如两部C D机—音乐须紧接放出），椅子，音乐带。

- 方法：
- (1) 音乐放送时，身体随着节拍舞动，眼睛须与身边的朋友作交流，当音乐停止，找寻空椅子坐下。
  - (2) 音乐种类多元化，如：温馨音乐，非洲鼓乐，芭蕾舞曲，乐与怒，古典歌剧……等，学员须感觉音乐的气氛而作出不同反应的形体动作（Reactto music）。
  - (3) 导师注意学员
    - 〈A〉 身体的创造性，会否只用少部份的身体，例：手、脚，而不是整个身体在舞动。
    - 〈B〉 投入音乐的程度，能否实时反应不同气氛的音乐。
    - 〈C〉 能否与身边其他人交流，分享其感觉。
  - (4) 当学员掌握以上〈A〉〈B〉〈C〉三点后，可增加游戏的趣味及刺激性：开始减少椅子作淘汰竞赛。

## 练习VIII

### 抛球游戏

目的：交流、团队合作、想象训练。

工具：皮球一个

- 基本练习：
- (1) 学员围一圆圈，导师可参与其中。
  - (2) 导师手持皮球，解说：「球抛到谁的手，谁就成为焦点，圈内其他人必须集中看着同一焦点……」
  - (3) 抛球的人须眼望目标，呼叫其名字，才把球抛至那目标的人手上。
  - (4) 接球的目标人物须眼望焦点，接球后，须向抛球人说：「谢谢！」，才把视线转移向新目标，重复(3)及(4)。
  - (5) 导师须提醒学员注意抛球和接球的眼神交流(give and take)。
  - (6) 交流与默契建立后，可不用呼叫名字及说「谢谢！」。
  - (7) 抛球比喻：圆圈的抛球活动就像一出戏，「球」就是剧情，剧情去到那个演员的手，谁就是焦点，焦点需要由全个圆圈的人共同创造，若球掉在地上，即默契不够，剧情便会停了，戏便被终止……。
- 升级活动一： 方法与基本练习相同，只是加深难度，就是练习开始时学员不是围圆圈，而是在空间走动，才开始抛球，所以学员更须集中精神、互相合作。
- 升级活动二： 方法与基本练习相同，但抛的不是「真」球，而是「隐形球」，所以学员须更集中，并且要有想象力，假设自己在抛真的球，眼睛要见到皮球，手要接到皮球……。
- 应用活动： 此练习可应用在排练上，抛球的人要说台词，台词是说话，你的台词究竟是向谁说呢？可把球抛给他。他有否接你的球呢？接完球，又再把球抛给谁呢？看看你们的戏会否停下来。  
也许部份演员没有台词，但也必须合作，共同创造焦点。

## 练习IX

### 脊骨放松

目的：放松身体、集中精神、身体控制、反应训练（可分段进行）

- 预备动作：
- （1） 学员平均分布在练习场内。
  - （2） 眼望前方，望任何一点作为焦点。
  - （3） 双脚微张开，脚面、盘骨、肩膊成一平行线。
  - （4） 重心平均分布两腿。
  - （5） 想象头顶有一根线直拉上天花板。
  - （6） 放松肩膊及双臂。
  - （7） 运用身体内的「眼睛」（YOUR MIND'S EYE）感应身体各部份，包括：头、肩膊、手臂、胸口、腹部、盘骨、大腿、小腿、脚跟、脚面、尾龙骨、脊骨、脊椎骨的小节，直至颈椎顶最后一节…等。

- 基本练习：
- （1） 由颈椎顶开始向前弯下。
  - （2） 运用身体内的「眼睛」集中感应脊骨逐节逐节弯下及小心身体平衡。
  - （3） 弯下至尾龙骨，最低位置。（位置因人而异，视乎每个学员的身体柔软程度而定。）
  - （4） 弯下盘骨时，膝盖轻微屈曲。
  - （5） 注意头部、肩膊、手臂的松弛。
  - （6） 再由最低位置，逐一节骨位拉向上把脊骨还原—先拉直盘骨位置… … 颈最后。
  - （7） 可循环做多次，使学员练习其身体，增加其身体的柔软度。

升级练习一：当学员顺利做好以上动作后，以下练习，学员须尝试控制身体，在十拍内弯下身体，十拍内还原站立位置。

- (1) 学员重复预备动作。
- (2) 导师念：「准备一一、二、三、四、……」。
- (3) 当导师念一时，学员开始基本动作，直至导师念至十。
- (4) 当导师念至十，学员的身体应弯下至最低位置。
- (5) 当导师再念「一」时，学员开始把身体由最低位置慢慢拉直。
- (6) 当导师数至「十」时，学员应该刚刚把身体还原至预备动作。
- (7) 导师提醒学员：弯下与拉直动作应顺畅地进行（smooth action），并非如机器或机械人般一格格进行（click action）。
- (8) 导师亦需提醒学员，小心控制身体及掌握速度，使动作能平均地于十拍之内完成。

#### 升级练习二：

- (1) 当学员能掌握于十拍内控制身体后，导师可在其中一拍中，拍一下掌声，当学员听到掌声，便把上半身放松，如上半身跌下一样，身体立刻放松至第十拍的位置。
- (2) 导师再念：「一、二、三、……」学员把身体拉直，直至再听到掌声……。
- (3) 导师可重复多次，尝试在不同号数拍掌，最后一次以十拍还原预备动作，终止整套练习。
- (4) 导师可注意学员的身体放松程度，及其耳听觉与身体配合的敏感度。

## 练习X

### 即兴练习

目的：探索「生活」与「戏剧」间的关系

#### 方法A：

- (1) 假设一环境，如地铁站内的银行，「甲」在等待一个朋友，但他迟到，「甲」会怎样呢？
- (2) 一学员扮演「甲」，其他学员是观众，分析其表现是否真实，及其投入程度如何，观众是否真的相信他就在地铁内银行等人。
- (3) 学员可扮演不同职业、年龄的「甲」在地铁等人，那又会有甚么不同呢？其他观众可猜猜其职业或年龄，看演的和观察的有何分别。
- (4) 可加入其他角色，如问路、打劫、认错人……等。

#### 方法B：

- (1) 假设「环境」、「人物」（甚么关系）「事件」  
如： 男孩子和女孩子（人物）在沙滩上（环境）说分手（事件）。  
高贵的Miss Lee（人物）在洗手间（环境）寻找隐形眼镜（事件）。
- (2) 观察你演的时候有甚么感受，或你观察别人演的时候有甚么发现。

#### 总结

- (一) 悉心选择游戏，才能有效发挥游戏目的。
- (二) 以上游戏可因应学生不同程度或背景有所改良。
- (三) 紧记：我们不是要训练职业演员，是通过戏剧游戏或练习，提供学生一个有趣及安全的学习气氛去认识自己（包括：身体、声练及情绪等）、认识生活，学习与别人合作、沟通，使之不仅运用于剧场中，甚至发挥在生活上。
- (四) 多些参与戏剧活动或课程，从中吸收新的戏剧知识，老师学会了，能带返学校 与学生分享。

如欲作较深入探索，请参阅后附资料。

胡宝秀：香港教育工作者，毕业于香港演艺学院戏剧学院，曾任中英剧演员，新域剧团教育主任。