

劇場遊戲及創意練習

胡寶秀

當你帶領同學進行戲劇活動，也許你是老師，也許你是導演，也許你是進行排練或是定期劇社活動，你必須清楚：無論你是老師或是同學，在帶領劇場遊戲時，你的身份就是一個戲劇領袖，一般稱為工作坊主持（WORKSHOP MASTER）。

如何成為一位好領袖

- (一) 豐富的戲劇經驗及知識。
- (二) 有自信心。
- (三) 投入遊戲之餘，亦能客觀給予適當的指引。
- (四) 了解你的演員或學員，包括他們的年紀、背境及戲劇經驗，選擇適合他們的遊戲。例如：面對年紀小的兒童學員，他們的集中能力比較低，故此在安排戲劇活動時，一般約為四十五分鐘至一小時，若遇上密集排練，也需要約每一小時小息一次。
- (五) 創造舒適寧靜環境，空間大小適中，一般老師喜歡在禮堂進行活動，空間闊大確實有其好處，但亦須注意學員的集中問題。
- (六) 創造安全與自由的氣氛，建立學生對你的信任，在戲劇活動中沒有「標準答案」（model answer）沒有「對」與「錯」，每個同學在過程中皆可有其主觀的、不同的感受，他有創造的權利，也有在討論時發言的權利；在戲劇活動中不須怕「錯」，也不須怕「瘀」，那是一個絕對安全的地方。當同學信任你；當同學開始互相信任，他們才能真摯地發揮本能，流露真感情。
- (七) 注意紀律的控制，戲劇活動屬於集體活動，一個人可以影響一團人，角色份量可能有重有輕，但身份地位人人平等，適當時候可採用「軍事條例」：
 - (A) 不可遲到。
 - (B) 把私人感情拋於排練室外。
 - (C) 改善嬌生慣養、任性妄為等習慣，由於要共同合作，必須養成一種合群的性格。
 - (D) 早退或請假必須對團體負責。
- (八) 注意時間分配及控制，盡量準時開始、準時結束，結束前，預備適量時間（約十至三十分鐘 - 視乎學員的年紀、經驗及特性而定）作討論及分享感受等檢討工作。
- (九) 為加強團隊精神及士氣，不妨在結束前呼叫自己劇社的口號。

選擇適合學員 / 成員 / 演員的戲劇遊戲或練習
你會如何選擇？

(一) 參與人數

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

(二) 參與者年齡

- A . 六歲以下
- B . 六至八歲
- C . 八至十三歲
- D . 十四至十八歲
- E . 十九歲或以上

經驗與心得

(一) 參與人數

- A . 十五人是一個最理想的人數，無論是甚麼年齡，皆容易控制。
- B, C . 盡可能設計一些分組活動，使每一參加者皆有機會發揮。
- D . 選擇一些可集體在原地做的練習。

(二) 參與者年齡

- A . 人數儘量不要超過十五人，如可安排助手協助執行紀律，效果會更佳。
- B . 這年齡的小朋友有潛在著無盡創意，可從想像力著手，如模仿動物及物件等等。
- C . 這年齡的小朋友，開始對人與人之間的關係發生興趣，如父母、好朋友，可從觀察生活著手，加上他們的控制能力較高，可重覆運用一些難度較高的動作或台詞。
- D . 開始尋找自我的年齡，較反叛的，可從群體訓練著手；較害羞的，可從自信心訓練著手；這個年齡組別的學員通常出現較多問題。

簡易劇場遊戲及練習

進行戲劇遊戲或練習的目的：

- A . 排練前熱身。
- B . 幫助演員集中精神。
- C . 幫助演員鬆弛身體及神經。
- D . 給予學員演技基本訓練。
- E . 協助演員發揮戲中情緒或探索人物關係。

練習 I

HELLO！我是誰

目的：簡易聲線放大練習

方法：（ 1 ） 2 人一組，在練習場所中央面對面站立，互相談話介紹自己。

（ 2 ）大家退後二步，繼續談話。

（ 3 ）大家再退後三步，繼續談話，研究一下與前兩階段距離的分別。

（ 4 ）大家再退後五步，繼續談話。

（ 5 ）大家再退後十步，再談話，研究不同距離時，說話方式有何不同。

（ 6 ）導師解釋為何在舞台上我們須要放聲說話，咬字清晰，甚至需要身體語言的幫助，來表達語言的意思。

練習 II

一二三紅綠燈

目的：身體控制、想像力

工具：搖鼓

方法：（1）導師說：「一二三紅綠燈、過馬路要 」時，同學可自由走動，當導師說：「 要小心！」後，拍一下鼓，當同學聽到鼓聲，便定鏡（freeze）凝住動作。

（2）導師可在定鏡時，說出下一個動作之要求，例如：

- （A）只可頭與腳郁動。
- （B）連腰部及肩部也需一起郁動。
- （C）當自己是一條蛇般蠕動。
- （D）當自己是一條魚般游動等等。

練習 III

想像遊戲

目的：集中精神、放鬆身體

工具：錄音機、輕音樂 C D 或卡式帶。

方法：（一）同學坐下或躺下，閉上眼睛。

（二）深呼吸，吸氣，呼氣。

（三）想像自己是一片樹葉，浮在水面上。

（四）想像水很平靜，微風吹過水面上。

（五）想像樹葉隨著微風飄盪。

（六）張開眼睛。

練習 IV

數「瓜子」、鬥長氣

目的：練氣、咬字練習。

方法：（1）吸一口氣

（2）開始數：一粒瓜子、二粒瓜子、三粒瓜子、四粒瓜子、。

（3）看誰數得最多。

（4）若咬字不清楚的，不算在內。

變奏：可以不數「瓜子」，可因應學員不同文化背景及年齡改為數：一個「小丸子」、一「架」「寶馬」等等。

練習 V

超時空創意校服設計

目的：想像力訓練、溝通、合作。

工具：報紙（大量）、顏色紙、顏色筆、較剪（適量）、膠紙、釘書機（可以用再用環保物料進行）、CATWALK 音樂。

方法：（一）把同學分組，三至五人一組，其中一個是模特兒，運用以上工具，創造屬於超時空的校服。

（二）限時 20 至 45 分鐘，視乎大會要求的複雜程度而定。

（三）模特兒須像時裝表演般，演繹及展示其超時空校服設計。

（四）可以比賽形式進行。

練習 VI

創意環境

目的：溝通、合作、身體運用、想像力。

工具：提示咭數張

方法：（一）在提示咭上寫上一項「環境」，例如：城堡、鬼屋、太空船、廚房、森林、海底、等。

（二）把同學分組，約五至八人一組（視乎人數而定）。

（三）每組抽一張提示咭，然後運用組員的身體動作，運用想像力，合力創造提示咭的「環境」。

（四）組員甚至可以發出聲音，使「環境」更逼真。

（五）互相競猜其他組別的「環境」。

（六）可以比賽進行：答中的和被猜中的得獎或得分。

練習 VII

音樂椅子

目的：身體節奏感練習，交流練習，集中精神，放鬆身體，想像力，投入感情。

工具：音響器材（如兩部C D機 - 音樂須緊接放出），椅子，音樂帶。

方法：（1）音樂放送時，身體隨著節拍舞動，眼睛須與身邊的朋友作交流，當音樂停止，找尋空椅子坐下。

（2）音樂種類多元化，如：溫馨音樂，非洲鼓樂，芭蕾舞曲，樂與怒，古典歌劇 等，學員須感覺音樂的氣氛而作出不同反應的形體動作（React to music）。

（3）導師注意學員 A 身體的創造性，會否只用少部份的身體，例：手、腳，而不是整個身體在舞動。

B 投入音樂的程度，能否即時反應不同氣氛的音樂。

C 能否與身邊其他人交流，分享其感覺。

（4）當學員掌握以上 A B C 三點後，可增加遊戲的趣味及刺激性：開始減少椅子作淘汰競賽。

練習 VIII

拋球遊戲

目的：交流、團隊合作、想像訓練。

工具：皮球一個

基本練習：（1）學員圍一圓圈，導師可參與其中。

（2）導師手持皮球，解說：「球拋到誰的手，誰就成為焦點，圈內其他人必須集中看著同一焦點」。

（3）拋球的人須眼望目標，呼叫其名字，才把球拋至那目標的人手上。

（4）接球的目標人物須眼望焦點，接球後，須向拋球人說：「謝謝！」，才把視線轉移向新目標，重覆（3）及（4）。

（5）導師須提醒學員注意拋球和接球的眼神交流（give and take）。

（6）交流與默契建立後，可不用呼叫名字及說「謝謝！」。

（7）拋球比喻：圓圈的拋球活動就像一齣戲，「球」就是劇情，劇情去到那個演員的手，誰就是焦點，焦點需要由全個圓圈的人共同創造，若球掉在地上，即默契不夠，劇情便會停了，戲便被終止。

升級活動一：方法與基本練習相同，只是加深難度，就是練習開始時學員不是圍圓圈，而是在空間走動，才開始拋球，所以學員更須集中精神、互相合作。

升級活動二：方法與基本練習相同，但拋的不是「真」球，而是「隱形球」，所以學員須更集中，並且要有想像力，假設自己在拋真的球，眼睛要見到皮球，手要接到皮球。

應用活動：此練習可應用在排練上，拋球的人要說台詞，台詞是說話，你的台詞究竟是向誰說呢？可把球拋給他。他有否接你的球呢？接完球，又再把球拋給

誰呢？看看你們的戲會否停下來。
也許部份演員沒有台詞，但也必須合作，共同創造焦點。

練習 IX

脊骨放鬆

目的：放鬆身體、集中精神、身體控制、反應訓練（可分段進行）

預備動作：（1）學員平均分佈在練習場內。

（2）眼望前方，望任何一點作為焦點。

（3）雙腳微張開，腳面、盤骨、肩膊成一平行線。

（4）重心平均分佈兩腿。

（5）想像頭頂有一根線直拉上天花板。

（6）放鬆肩膊及雙臂。

（7）運用身體內的「眼睛」（YOUR MIND'S EYE）感應身體各部份，包括：頭、肩膊、手臂、胸口、腹部、盤骨、大腿、小腿、腳跟、腳面、尾龍骨、脊骨、脊椎骨的小節，直至頸骨頂最後一節等。

基本練習：（1）由頸骨頂開始向前彎下。

（2）運用身體內的「眼睛」集中感應脊骨逐節逐節彎下及小心身體平衡。

（3）彎下至尾龍骨，最低位置。（位置因人而異，視乎每個學員的身體柔軟程度而定。）

（4）彎下盤骨時，膝蓋輕微屈曲。

（5）注意頭部、肩膊、手臂的鬆弛。

（6）再由最低位置，逐一節骨位拉向上把脊骨還原 - 先拉直盤骨位置 頸最後。

(7) 可循環做多次，使學員練習其身體，增加其身體的柔軟度。

升級練習一： 當學員順利做好以上動作後，以下練習，學員須嘗試控制身體，在十拍內彎下身體，十拍內還原站立位置。

(1) 學員重覆預備動作。

(2) 導師唸：「準備 - 一、二、三、四、 」。。

(3) 當導師唸一時，學員開始基本動作，直至導師唸至十。

(4) 當導師唸至十，學員的身體應彎下至最低位置。

(5) 當導師再唸「一」時，學員開始把身體由最低位置慢慢拉直。

(6) 當導師數至「十」時，學員應該剛剛把身體還原至預備動作。

(7) 導師提醒學員：彎下與拉直動作應順暢地進行 (smooth action) ，並非如機器或機械人般一格格進行 (click action) 。

(8) 導師亦需提醒學員，小心控制身體及掌握速度，使動作能平均地於十拍之內完成。

升級練習二： (1) 當學員能掌握於十拍內控制身體後，導師可在其中一拍中，拍一下掌聲，當學員聽到掌聲，便把上半身放鬆，如上半身跌下一樣，身體立刻放鬆至第十拍的位置。

(2) 導師再唸：「一、二、三、 」。學員把身體拉直，直至再聽到掌聲 。

(3) 導師可重覆多次，嘗試在不同號數拍掌，最後一次以十拍還原預備動作，終止整套練習。

(4) 導師可注意學員的身體放鬆程度，及其耳 聽覺與身體配合的敏感度。

練習 X

即興練習

目的：探索「生活」與「戲劇」間的關係

方法 A：（1）假設一環境，如地鐵站內的銀行，「甲」在等待一個朋友，但他遲到，「甲」會怎樣呢？

（2）一學員扮演「甲」，其他學員是觀眾，分析其表現是否真實，及其投入程度如何，觀眾是否真的相信他就在地鐵內銀行等人。

（3）學員可扮演不同職業、年齡的「甲」在地鐵等人，那又會有甚麼不同呢？其他觀眾可猜猜其職業或年齡，看演的和觀察的有何分別。

（4）可加入其他角色，如問路、打劫、認錯人 等。

方法 B：（1）假設「環境」、「人物」（甚麼關係）「事件」

如：☞男孩子和女孩子（人物）在沙灘上（環境）說分手（事件）。

☞高貴的 Miss Lee（人物）在洗手間（環境）尋找隱形眼鏡（事件）。

（2）觀察你演的時候有甚麼感受，或你觀察別人演的時候有甚麼發現。

總結

（一）悉心選擇遊戲，才能有效發揮遊戲目的。

（二）以上遊戲可因應學生不同程度或背景有所改良。

（三）緊記：我們不是要訓練職業演員，是通過戲劇遊戲或練習，提供學生一個有趣及安全的學習氣氛去認識自己（包括：身體、聲線及情緒等）、認識生活，學習與別人合作、溝通，使之不僅運用於劇場中，甚至發揮在生活上。

（四）多些參與戲劇活動或課程，從中吸收新的戲劇知識，老師學會了，能帶返學校與學生分享。

如欲作較深入探索，請參閱後附資料。

胡寶秀：香港教育工作者，畢業於香港演藝學院戲劇學院，曾任中英劇演員，新域劇團教育主任。