

撰文：梁朗燕  
攝影：被訪者提供、資料圖片  
編輯：梁巧恩  
美術：黃潤群

歷史記載，公元前 5 世紀，古希臘人已戴着面具表演戲劇，演出神話故事。現代世界中，面具已進化為無形，隱藏在無數人的真面目。套用於管理上，面具原來可作為一種媒介，能隱藏外表之餘，若懂得運用，不但能強化團隊精神，也能將真我魅力重現。

## 戲劇訓練溝通管理



▲學員在課堂上拼出一幅觀星圖，當中黑衣女學員望星低泣，為圖畫成功構建出情感焦點。

時下城市人習慣使用「沉默溝通」，人際語言亂七八糟，電話短訊和互聯網都是罪魁禍首。有逾 10 年戲劇工作經驗的 Jonathan Ho，近年一直將戲劇訓練融入商業管理，督學員重建能融合自己性格的表達方式。「戲劇訓練在歐美已被商業培訓移植多年，尤其對改善個人表達、行政管理最為有效，奈何香港仍是起步階段。」

### 第一印象 說話僅佔 7%

美國著名心理學教授 Albert Mehrabian 指，與人溝通時，給別人第一個印象的 55% 來自外表，包括服飾、眼神、態度，身體語言佔 38%，說話語調僅為 7%。Jonathan 直言不少人說話時不經大腦，又不自覺做出某些身體語言、表情，給別人錯誤信息，釀成誤會。

「有位女學員每次說話時，老是害羞地笑着，雙眼斜望着地下，令不少男同事以為自己是她暗戀對象，惹來一連串笑話。」

「好似黃霑，很多人都知道他時常講粗口，但在熒幕上永聽不到他說一句，這就是功力。無論說甚麼，都要訓練自己先想清楚確實意思，才表達出來，戲劇訓練正是要加強這 7% 的語言說服力。」



▲黃霑亦在熒幕上講粗口。

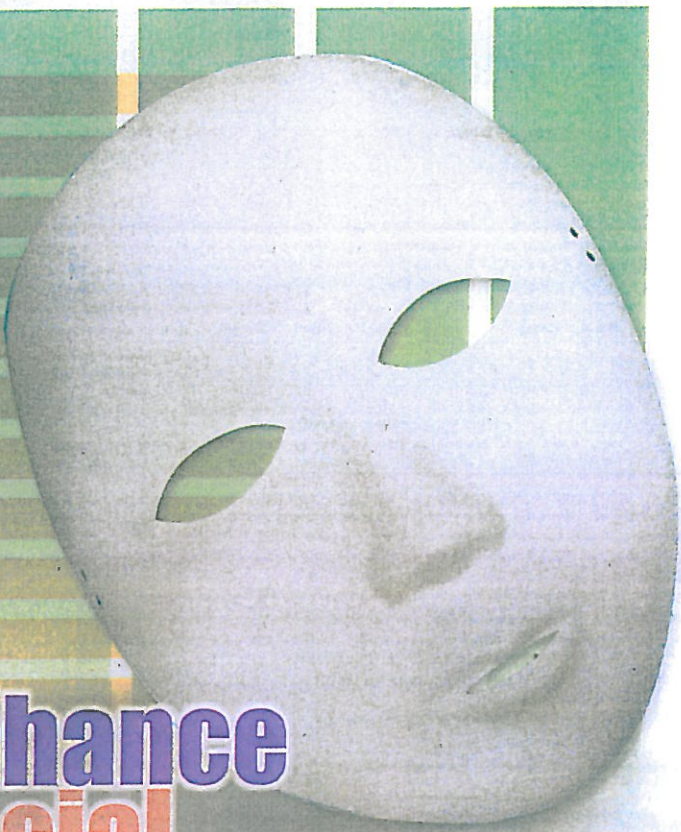
### 混淆角色說錯話

「有人說多點出外交際，待人接物自然熟能生巧，但我認為這並不是好方法。」他指出，人們的溝通問題可以分為「知」與「不知」2 大類，共通點是單憑自己力量難以改變，即使自我約束「守行為」，極其量一時三刻便打回原形。

身處香港地，最慘是有時忙得糊塗，令工作與生活角色大混亂仍懵然不知。「我遇過一位警察，平日對付賊仔時常擺出一副威風樣，粗聲又粗氣，誰知習慣成自然，回到家對着老婆朋友，表達模式依然故我，這當然會出事。」

在舞台界工作多年，Jonathan 明白作為演員，走出虎度門，便要忘掉自己，全情投入。戲如人生，戲劇訓練目標是令人成為一個可飾演不同角色的演員。現實生活中，每個人都會同時兼任多個角色。「無人完美，社會好像一副砌圖，每一塊都是四四方方，便不好看。千萬不要將自己的特質劃分為優點和缺點，而應該將能力分為有限與無限，彰顯有限，加深潛力的無限。」

# How to enhance Social Performance



### 導師 Profile

Jonathan Ho 於英國著名戲劇學校 Ecole Philippe Gaulier 修讀西方劇場及演、導技巧，現為國際演藝評論家協會專業會員，任教於香港大學專業進修學院，逾 10 年戲劇工作經驗，曾為英國 The ToTo Theatre 擔任駐團戲劇指導及藝術行政主任。

## 劇場訓練 4 部曲

秘訣：「放下面子，全情投入。」

### 1. 聆聽描繪

方法：導師首先會播放一段古典音樂，節奏有快有慢，每名學員需將引發起的聯想畫出來。

「本意是訓練演員準確地演繹台詞，但 40 歲人來上課，當然不是來學畫畫聽音樂這樣簡單，畫得好不好不是重點，最重要是學員熟習如何聆聽心中所想，畫的內容愈清晰，表示愈有進步。」

### 2. 面具訓練

方法：學員需戴上純白色的面具，在播放着古典音樂的課室內隨意走動，當有人想說話時，先說「Hey，請聽我講！」，導師會停止音樂，然後發言者脫下面具，站到每位戴着面具人的面前，眼望着對方將說話講完，內容沒限制，期間導師會鼓勵發言者靠近其他學員，提升難度。

「原意是加強學員公開說話的信心，強化身體語言表達力。透過說出真正屬於自己的說話，藉着內容和眼神，投射出個人魅力，無論對方身份為何，也不受其表情所影響。」

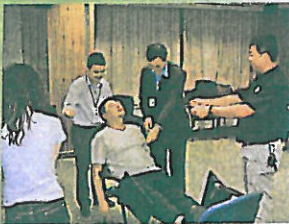


▲發言者脫下面具後，逐一走到學員面前講話。

### 3. 人體拼圖

方法：導師設定一個場景，例如「醫院一角」，然後逐一分派學員走進病房中，自由構思相應動作，例如扮演醫生、護士或傷者，導師途中會將表現不佳者叫回座位，重新觀察後再加入。

「本是訓練演員調節角色力度，配合團隊。但在這訓練課程中，學員除了建構角色外，同時要想法觀察，與其他角色產生聯繫，增加圖畫的意義。」



▲各位學員互相配合，上演「醫院中的一角」。

### 4. 亂講 Gibberish

方法：導師隨意設定題目，舉例說「向各位介紹香港」，學員要不停發出聲音，透過身體語言和表情，完成後其他學員需嘗試說出意會得來的信息。

「Gibberish 是一種無意義的聲音，透過胡言亂語表達具意義的信息，就如在往外地旅行總會遇到語言不通情況，甚至需要指手畫腳問路，這訓練使溝通技巧在任何時間和地點都能展現最大效用。」

