

進階提升

9月號

溝通表達訓練 發掘個人潛能

專輯內容提要

溝通表達訓練 發掘個人潛能
進修另類外語 職場添優勢

《進階提升》專輯系列10月號
出版日期：10月16日（星期四）
歡迎電郵至supplementteam@hknet.com

SBI1
SB2

新線開鑿

人生如戲，無論你是否喜歡演戲，你也要懂得演戲，而演戲，並不是要你去造假。出色演員，成功在於懂得在舞台上發揮自我之餘，還要與對手和觀眾有交流。如能透過戲劇訓練，培養出個人的氣質及魄力，懂得表達和溝通，你已可學會飾演不同的角色，在人生舞台上大放異彩。

本報記者 劉玉怡

其

實，戲劇訓練不只有助表演藝術工作者，達到理想的表演效率，擁有逾10年戲劇工作經驗的何紹勤 (Jonathan) 認為，每人每天都會表演自己，同樣要把表演得最好，

尤其是職位愈高的行政人員。有見及此，該國家早已把戲劇訓練轉移至企業培訓，而Jonathan也實行自家製，把這門功夫套用在商業管理的範疇，以工作坊形式的表演語言和面具訓練，作為學員個人表達和展示溝通技巧的試金石。

直斥其非 凸顯優點

「放下面子，全情投入！」是Jonathan的教學格言，他表示，在課堂上會毫不留情面，在眾人面前，直指學員溝通問題的所在。「學員在課堂上感到尷尬，總好比在社會、在工作時的時候出於於人前。」

一般人認為，多看看、多交際等，可提升個人的表達能力，Jonathan則不表贊同，原因是欠缺實際的練習模式。「訓練的最終目的，是希望學員學習掌握與認識時間、空間及物件的關係，從中可幫助

觀察別人，以及了解自己在性格能力上的優點與缺點。」

掌握人性 打破障礙

Jonathan舉例，好像我們熟悉狗、貓及蛇的行為模式，而世界上就有與狗、貓或蛇的行為模式非常相似的人，只要我們懂得去認識各種人的性格特點，可方便我們溝通。「曾有個任職地產代理的學員告訴我，向一個客人推介豪宅時，猛說呔價和面積，這當然不中用，有錢購買豪宅的人當然較注重環境和設施。」

除此之外，Jonathan明言，如我們的形象被標籤，會成為溝通的一大障礙，所以我們要適時地運用不同的表達技巧。這會否被定型為無性格？Jonathan卻說，愈豐富的表達形式，愈可凸顯性格，他強調，「同一句說話，用不同語氣演繹，意義和效果已很不同。」

聆聽描繪



形式：Jonathan播放着古典樂曲，學員憑感覺，把所想像過手上不同顏色的畫筆畫在畫冊上。
作用：不計較畫的畫筆畫畫，只要追求繪畫的樂趣，憑著自己的感受，學員多數在第4節課開始，所畫的內容愈清晰，愈可表達自己。

形式：每名學員先戴上面具，其中一名學員除下面具，穿插於場上面具的學員中，望著他們的眼睛，朗誦一段歌詞，聽一首詩或唱一段歌曲。
作用：獨特之處在於其他人戴上了面具，而有着同一個面孔，你不知道其他人的表情，可不要受他人影響，更原樣表現自己，從而增強自信心。



人體構圖

形式：所有學員先站在一旁，然後其中一名學員可指令另一名學員去做動作，動作不限，但不能移動已擺出動作的學員。
作用：訓練學員建構角色，並透過觀察，與其他角色聯繫，明白配合團隊的重要。

形式：Jonathan給予學員一個構圖題目，在設定的場景中，學員可自由發揮，扮演自設的角色，而Jonathan在事後會引導學員為構圖加添背景和情感。
作用：在眾人中，你可讓做個平凡人抑或想與眾不同，突出自己？這訓練可訓練學員，認識自己在劇中發揮甚麼作用，能否具有感染力？可否因你的角色出現，而令構圖生色？

面具訓練



成功範例

當很多學員在扮演觀星者、華特天文現象的人，甚至飾演一家大小認真夜空，其中一個學員獨坐一旁作哭泣狀，讓人聯想起「當你見到天上星星，可有何想起我的歌」，頓然便集劇充滿浪漫的元素。

（編者按）
扮演醫生、護士以及病人，這是一般的手術室情況，但其中有學員手持寫字簿，讓人意識到，做手術的病人是個名人，成功為構圖製造了新聞價值。



借道面具作溝通，別具風味。
具表變訓練，具表變訓練。

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、講技巧，現為國際演藝評論家協會專業會員，並在香港大學專業進修學院和香港中文大學專業進修學院，同時為保險和地產行業人員提供表達和溝通技巧的培訓。



Jonathan認為，劇場遊戲有助我們更放膽以各形式表達自己。

相關課程資料

學院	開辦課程	課程內容	開課日期	查詢電話
香港大學專業進修學院	表演語言工作坊 溝通技巧訓練班	聆聽描繪 劇場遊戲	10月21日	2975 5610
香港中文大學專業進修學院	面具訓練工作坊 管理技巧訓練班	人體構圖 面具構圖	10月23日	
香港中文大學專業進修學院	表演語言工作坊 溝通與表達技巧訓練	劇場遊戲 面具訓練	11月7日	2209 0264