



一鳳 跳出精彩的人生舞曲

2010-11-28 記者 鄭家宜 報導

+1



一個單純喜愛音樂的初衷，帶她進入了舞蹈的世界，跳舞對她來說就像呼吸一樣，是一種生活型態。一個「小綠綠」曾經以為會考上師大，念完教育學程後就出來當老師，但是卻意外走上完全不同的路——成為舞蹈老師。當街舞走進生命，她的人生開啟了新的價值與意義。她，是今年二十六歲的蔡怡梵。



1984年生的一鳳，不只長相甜美，言語動作也都十分可愛。

(攝影/鄭家宜)

偶然機運 用身體詮釋感動

剛開始跳舞時朋友覺得他的本名很難記，而且當時市面上推出了一支e phone手機，於是e phone就成為他的綽號，後來許多人在網路上打字，但懶得更改錯字，就變成現在街舞圈所熟悉的「一鳳」。高中就讀北一女中的一鳳，參加了學校的舞蹈社，跳的是現代舞、古典爵士等，雖然對開發身體的肌力和柔軟度有很大的幫助，可是這些舞風與街舞有差別，她想要學不一樣的東西。高三的某一天下課後，一鳳在中正紀念堂看到很多b-boy (beat boy, 跳地板舞的男生) 在做ice (地板舞的基本動作) 就跟著做，認識這群朋友後就跟著他們一起跳街舞。當時因為比較沒有經濟基礎，所以選擇在Feliz FuFu街舞教室當櫃台小姐，只要工作完就可以進去上課。後來因為很多前輩的幫助，自高三學了兩年街舞後就開始當老師。一鳳語帶謙虛又十分感激地說，當時Alumi老師覺得她還可以，就請她幫忙代新竹MIX街舞教室的課，本來只需要代一個月，後來MIX的聲宇老師也幫她開了課。直到現在，一鳳的教舞年資已邁入第七年，不過不只教課，表演、廣告代言等各經歷都十分豐富。

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事物。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物

一鳳在舞蹈教室教舞的情形，影片中的舞風包含Street Jazz和Reggae。

(影片來源/ Youtube)

音樂是她最初的起點。一鳳在國高中剛接觸到Hip Hop音樂時就很喜歡，想要了解關於音樂以外相關的事物，也希望可以詮釋自己喜歡的音樂，但是從沒想過自己會當舞蹈老師，「我只是喜歡音樂，想要詮釋音樂，想要表達我自己想要表達的東西。」一鳳如此解釋，「當你聽到一個讓你悸動的音樂，你是可以用身體去表達、去詮釋的時候，那個感覺很幸福，就像會唱歌的人用聲音去詮釋一個東西，舞者就是試著用身體去詮釋。」

對一鳳來說，跳舞是一種生活的型態，她認為接觸街舞不能只接觸舞蹈，一定要接觸塗鴉、音樂等Hip Hop四大元素，並把它跟生活結合在一起。晚上會聽著R&B音樂睡覺；開心或參加party時會聽Reggae或流行音樂；買衣服則選擇較有街舞元素的服飾。就像呼吸一樣自然且必要，街舞文化和精神已經深深融入一鳳的生活中。

充實過活 用興趣化低潮為契機

目前就讀東吳大學法律系的一鳳，白天要上課，晚上要跑工作室或各學校教舞，常常忙得不可開交的她卻說大學這段時間其實是很棒的，除了上課之外，其他空閒時間很多，可以真的盡全力去跳舞。畢業後，會有許多隨之而來的負擔和抉擇，要考慮的事情太多，就會沒辦法將心思全部放在跳舞上。大學延畢一年的一鳳，因為跳張惠妹的Star Tour世界巡迴演唱會所以曾休學兩年，但這也是她最難忘的經驗。興奮神情溢滿整臉的一鳳說「Mei姐」是她從小到大的偶像，有機會幫「Mei姐」伴舞，跟她一起工作、出國表演，以及跟國外的舞者合作，還能在彩排時聽「Mei姐」在台上清唱，實在很棒、很難得，同時也給了一鳳很多幫助和靈感。



一鳳參加在北京的第18屆金曲獎 MTV頒獎典禮，擔任「Amit」張惠妹的舞者。(照片來源/蔡怡梵提供)

一鳳認為教課不只是一份工作或收入來源，也是她生活的一個重心和興趣。但是，表演一支舞並

不是只有三分鐘的時間，前置作業很長，要花很多時間準備，因此花費的時間和收入其實不成正比，可是一鳳堅定地說：「是自己喜歡的事情就覺得不會累，只要帶著熱誠去做就不會覺得辛苦。」另外，不管是什麼型態的工作都一定會遇到疲乏期，但如果有一個興趣當作支撐力量，比較容易熬過低潮。一鳳較常遇到的問題是教課變化很大，導致經濟不穩定，畢竟舞蹈是一個屬於創作、藝術性質的工作，當缺乏靈感時就會很容易進入低潮，但是對一鳳來說，這個低潮能將他推向更高的地方，反而是一個轉捩點、一個契機。在壓力很大，事情很多很麻煩時，有時他會出國釋放壓力，散一下心，沉澱過後的吸收能力甚至會更好，另外的方法則是拼命接工作，把自己逼到極限，這樣也會有靈感和新東西出現。

一鳳喜歡現在的生活，也期待大學畢業後可以全職教跳舞。但是跳舞這件事到了一定年紀後必須轉換型態，轉成排舞老師或者開工作室，不過一鳳本身不太擅長經營商業的東西，因此不會想去負擔這個風險，她也自認沒有那個背景和力量，不足以成為排舞老師。而一鳳也早已對人生有所計劃，估計三十五歲前結束教舞，之後會以大學念的東西為發展基礎，補習考公務員或者考國考。不過一鳳並不是三十五歲後就完全不跳舞，只是重心會稍稍移轉，跳舞成為生活中的樂趣，並會一直持續下去。她心滿意足地說：「我喜歡這個東西，它並不一定要能回饋我什麼，單純只是音樂、只是跳舞就已經給我很多。」



表演、廣告代言經歷豐富的一鳳，總能在舞台和鏡頭前盡情表現自我。

(照片來源／蔡怡梵提供)

全心感受 每種舞風的故事

談到台灣的街舞圈，一鳳也有許多個人見解。她認為台灣的舞蹈文化可以再分支細一點，像在日本專精於一領域的人就比較多，台灣除了old school的Breaking、Locking和Popping之外，其他的部分可能就是大家都會各碰一點。「如果能不跟著潮流走的話會更好」一鳳從當比賽評審的經驗中發現這種現象很明顯「如果那一年流行Reggae，那年比賽的女生可能幾乎都會跳Reggae，而近一兩年流行Waacking和Vogueing，所以表演出來的也都是那樣。」台灣較少人專注在自己的擅長範疇，若專精一領域的人能再多一點會更好，整個街舞生態也會比較多樣化。

相較於以前，現在的資源很多，也比較系統化，很多年輕人都對街舞十分有興趣，也都很厲害，但是一鳳認為必須再多花點功夫在了解歷史、舞蹈起源，或者各種不同類型舞蹈的相關性。一鳳說她以前開始想練Dancehall時，台灣只有一、兩個人在教，因為不盛行，資源獲得就會很困難，必須自己去找資料，但現在年輕人因為資訊太豐富了，獲得東西比較容易，所以會少掉這一塊的工作跟努力，似乎也就不是這麼了解或重視這個東西的價值。



純真、自然、不做作的一鳳，上課教舞十分有趣，
廣受學生們的喜愛。(攝影／鄭家宜)

樂觀的一鳳努力生活、積極追求夢想，用音樂和舞蹈表現自己的人生意義，活出不一樣的生命力。她最擅長也最喜歡的舞風Dancehall，需要運用許多肌力跟爆發力，而且跳起來十分開心，就如同他對生命和舞蹈的態度一樣，盡情揮灑青春，用心、用力詮釋生命和與眾不同的自我。

總編輯的話

本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

▲TOP