

因戲劇而完整—— 范宸菲專訪

採訪 | 彭紹宇、李語晨 撰文 | 彭紹宇



給外交系的你們：

永遠記得溫暖

活著 感受 好好呼吸

會看到自己的模樣和美好的風景。

蔡佩芬

2017
0327
10:45

范宸菲，29歲，自政大外交系畢業後，轉而就讀台北藝術大學劇場藝術創作研究所。大學時期即參與多次舞台劇、廣告演出，近年更跨足電視、電影的表演，曾演出《荼靡》、《天黑請閉眼》與《積木之家》等「植劇場」系列多部電視劇，更有多首獨立製作的音樂作品，讓這個漸漸閃亮的名字逐漸被賦予多重意義。

眼前這位留著中長髮的女孩，她擁有很多名字——高美瑜、任愛真、葉聖芬……時而溫暖體貼，時而敢愛敢恨，時而又堅強攬起一切，但現在她的名字是范宸菲，一位熱愛戲劇的表演工作者。從電視到親眼見面難免有些不真實，也曾對她的個性有千百種想像和推測，只是總無法完全說服自己，例如以為她是個豪爽洋派的人，卻在見面後才發現她帶有神祕和深邃的魅力，或是猜測她會穿著圖騰花樣的大長裙，實際上卻是簡單的黑衣長褲，只是在和她訪談過後，所有不合理都合理化了——我們看見的角色往往是人的某個面向放大而來，但一個人是立體而豐富的，正如這位從政大外交畢業後投入舞台的演員所要訴說的種種故事。

從不後悔讀外交系，它們都是養分，而影響最深的是視野

距離畢業時間不算太長的她，所擁有的大學生活經驗也和我們相差不遠，「我最有印象的系上活動是外交酒舞會，大一時學社交舞，大二那年和一位學長擔任舞會主持人，這是個很棒的傳統！」只是回溯到選擇外交的原因，天性帶點叛逆的宸菲在高中投入學生會活動，在入學考試並未表現好，定下心後，第二年，便來到政大外

交。她坦言當時並不清楚到底想念什麼，恰好認為國際關係活用也有趣，且覺得讀廣一點總有幫助，再加上些許名校思維，才讓她 and 外交就此結下緣分。

「我知道我一到大學就不會認真念書！」她笑說，大學時期的她是個大忙人——政大傳院劇場、第三部門實習、家教、雙主修政大企管系、西班牙學程和參加英文說故事培訓等活動，甚至還不忘修習戀愛學分，「在這麼多的機會選擇之下就會有所喜好，然後自然會跟著喜好走，接著把其他東西慢慢放掉，專心於某件事上。」自稱不適合待在辦公室的她，曾在擔任圖書館員的第一天就坐不住而辭職，卻在一下那年找到了新歸宿，且一待就是大學四年。「我永遠記得那張傳院劇場的海報，A4彩色列印，就寫著招新二字，有點簡陋也沒什麼設計。」只是那不起眼的傳單卻開啟了她的戲劇路，傳院劇場當時每學期都會製作一齣劇，劇場人員有機會進入各種不同組別，如服裝化妝、舞台、燈光、編導和音樂等等，「基本上都會輪過一次，再加上後來在新舞台擔任助理的磨練，讓我對台前台後都有涉略。」她說。

後來的宸菲也將重心放在傳院劇場，或許正如她所言，多方嘗試然後找到自己想要的，「就像穿梭不同系學院一樣，每個學院的氣氛都不一樣，但這一定要自己走過一次才知道，想像是沒辦法的。」反問自己這些東西是不是你要的——是就留下來，不是就離開，於是這個熱愛嘗試的女孩在戲棚裡待下了，直到多年後的現今。但這並不代表外交系對她而言是條錯誤的道路，她堅定地說：「我從不後悔讀外交，它給予我的不是多會談判、國際法多熟練，我也沒有在外交產業或國貿企業工

作等等，但我無形中會主動閱讀國際新聞提醒自已並非只在台灣而已，這和做表演的環境一樣，疲憊時提醒自已這個世界很大，現在那些小小情緒其實不是那麼重要，也並非無法承擔——外交系對我的影響是難以量化的，絕對不能結果論，重要的是如何看待你得到的東西。」



「後悔」通常是因為不喜歡自己的狀況，覺得現在不夠好

很多戲劇都在談論「選擇」這件事，人生中充滿著一連串大大小小的選擇，小選擇不一定表示簡單，大選擇有時也是一念間，只是種種選擇無疑地終將形塑你我，正如走在人生的道路上，我們在多少叉路轉了彎，當時的徘徊、猶豫抑或堅定都將只停留在當時，縱然我們總幻想著選擇另一條路的後來，那些放棄的是否閃閃發亮？這些走上的是否值得？只是很可惜，我們永遠不會知道哪條是死路或繁花，哪條又會

連接至另一條大道，走在不可回頭的路上，唯一能做的便是好好走下去。因此我們問到該如何看待抉擇後的後悔情緒，宸菲沒有遲疑地說：「從來沒有後悔！如果當時沒有重考，就不會到政大，也不會接觸戲劇，更沒有現在的范宸菲，雖然不知道另一條路的我會是什麼模樣，但種種選擇成就了自己，那些決定和當時的情緒和狀態有關，也都是那時所認為最好的選擇，又有什麼好後悔呢？後悔通常是因為覺得現在的自己不夠好，那麼讓自己變得更好才是重點，相信它們都是緣分都是禮物，而非一直無謂的想像與自責。」

但談及選擇，在她大四即將畢業那年確實面臨了十字路口。對於正在成長中的我們而言，關於人生的選擇恐怕是最難以負擔的，從國中高中該就讀哪間學校、選擇自然組或社會組，直至大學科系的篩選，一環扣著一環的選擇對當時的我們無一不驚天動地，而畢業後的去路同樣讓她感到迷惘——「我當時有三個方案，第一是延畢然後出國交換，第二是出社會找工作，不然就專心準備考外交特考，成為外交人員。」正值苦惱之際，學姊一番話卻讓她出現了第四條路。在臺北藝術大學截止報名的前一天，有位學姊建議她為何不去念北藝大表演所，她笑說：「我當時想反正先報名看看，其他的之後再說。還記得某天我媽問我為何抱了一堆有關戲劇的書回家，我就輕描淡寫地回，噢！我要準備考試啊，這個很難一定考不上啦。」沒想到影響人生的抉擇總無法意料，但此看似突然闖入的方案其實早在宸菲心中埋藏多年，現在她決定全心澆灌這顆種子。

若一個演員不懂得和自己相處會很痛苦，連自己都不知道在哪裡，要怎麼詮釋角色？

從外交轉換至另一看似毫不相關的跑道，必定會遇到難以適應的瓶頸期，又或者，我們好奇著當戲劇真正成為專業後，對它的魅力或熱誠是否會有影響？「不會啊，我覺得非常好玩，做有趣的事情就不會覺得累！」她說，從舞台劇的表演形式轉換至電視電影的鏡頭拍攝最明顯的落差便是，舞台劇即便如小劇場模式與觀眾席再近，也不會打破和觀眾之間的關係，這也是為什麼舞台劇演員的化妝和表情都要很突出，並非誇大而是必要的投射。然而電視電影因媒介的不同，觀眾與演員的關係是極為靠近的，此時宸菲突然起身看著我，相當於臉部前方一根食指的距離，「電視上連呼吸，甚至是稍微動了動鼻孔都是一個表演！」宸菲表示，一開始的確經過一段時間的摸索和嘗試，甚至一時擔心自己是否不會演戲！但後來才發現兩者其實只是媒介的不同，透過一步步經驗累積，開始學會如何在鏡頭前放鬆，就像在那個環境底下自然生活，而不是「我在演給你看」。

回顧范宸菲的戲劇生涯，第一次接觸戲劇是在國中時期因看了經典舞台劇《窈窕淑女》而印象深刻，然而從未有過從事戲劇行業的念頭，後來的求學生涯也都沒有經驗，直到大二上學期參與了首齣音樂劇的演出，才發現戲劇的花花世界。「我當時隱約感覺到自己可能有一點點的表演天分，因為上台不容易緊張反而覺得躍躍欲試，而且容易進入角色，也聽得懂許多導演的建議並能修正到他們希望的，雖然不知道這個天賦有多少，但就是純粹覺得很有趣！」她開始閱讀關於戲劇的書籍，在

進入研究所就讀後更加速充實專業知識，只是談及研究所對表演的影響，宸菲認為重點並非技術，或學會怎樣多種的哭笑方式，而是透過不斷揣摩各式角色，得以認識、了解，最後接納自我。

幸運的是，宸菲後來在一個機緣下，拍了第一支廣告，之後陸續接了影像電視電影的案子，正式開始了戲劇職業生涯。她說：

「或許有人會覺得我很厲害，但真的不是，只是因為覺得好玩，並且想把每件事情做好，你就會走到你想去的地方——沒有到你想去的地方也沒關係啊！就是把當下的事情做好就對了。很感謝有許多貴人的幫助，說不定我這齣戲演完就沒有下一齣了，這一行就是如此，然而身為演員我沒想別的，只覺得很珍惜也很榮幸。」

你什麼時候要回來正途，好好考公務員？

「因為家裡也不是說不需要我這份薪水，而且他們的觀念較不信任演藝這行，擔心演員的未來在哪，也問我為什麼不當初大學讀表演科系就好了，但話真的不是這麼說的，然而我也能理解他們的憂心，說穿了就是不希望女兒有一餐沒一餐地過生活。」宸菲開玩笑地說：「常常我要去試鏡，爸媽就怕我會不會被騙或被拍不雅照！在我剛入行的時候，他們真的很不支持。」下一刻她的臉又轉為凝重。

除了外界聲音的紛擾，宸菲當時其實連自己都缺乏信心，「其實到這幾年我才敢說自己的職業是演員，之前若有人問，我總回答我在接案子，因為害怕他們問我演過什麼戲，但我當時的表演還沒達到那個階段。」也是到近兩年，宸菲的爸媽在電視上看到女兒的作品，才逐漸轉變態度，不

再將「演員」視為一個耽誤人生的過渡或玩樂，更不再要求她走入傳統的公務員體系，如今甚至還會和宸菲討論粉絲專頁的經營，有時更督促她的外出穿著，這些在在都表示他們已逐漸接納並認同演戲這個職業。「這是一個很緩慢且無法強求的過程，一定會遇到許多阻礙，無論是別人或自己給的，最重要的是信念必須堅定，然後知道自己在做什麼。對我來說並非一定要達成怎樣的成就或拿到多麼榮耀的獎項，因為那些都不是你能決定或選擇的，就是很簡單的把生活過好，日復一日就會有所突破，戲劇和表演最重要的就是當下，你要去感受生活，感受自己。」她說。

宸菲也因為戲劇的緣故而變得很容易感動，一旦開始珍惜每一件大小事的發生，自然就會產生感恩與同理心，雖然還是會哭會笑會有脾氣，但能夠有意識到它們都是情緒，並看著且明白它們正發生，「你知道自己在胡思亂想！」透過瑜珈、打座和靜心，學習感受細微的生活眉角，和詮釋角色相同都是與自己相處的過程。

戲劇肯定會影響自己，時常從角色回歸本身，並思考若今天遇到了，我會怎麼做？

演員的天職便是賦予角色生命，讓它從平面的劇本與對白中活過來，並在觀者心中留下實體的印象。然而角色其實也會反倒影響表演者的本質，進入這麼多截然不同的個性和生活背景的角色生命，某些細微的部分必定會停留於生命裡，雖不那麼有戲劇張力卻雋永地存在著。宸菲透過閱讀劇本而進入角色，例如當詮釋一個生活艱難的婦人往往會令她反思自己，要是碰上這麼多難關還能像劇中人物一樣撐下去嗎？「我就是她，她就是我」角色與演員

是合而為一的，這也是為什麼宸菲在下戲之後往往希望獨自走一段路回家，逐漸沉澱拍攝時的情緒，藉由放空來釐清自己。

我們在成長過程中，會逐漸變換自己原本最初的樣子，可能受外在社會影響，可能受自身期待而調整，蓋掉那些潛意識中不希望模樣，甚至到最後連自己是怎樣的人都會遺忘。「以前一直覺得自己是個外向的人，但透過閱讀劇本產生的某種情緒，我會開始思考為何自己會有這種情緒，然後意識到我在社交場合時會感到不自在，以往到片場前都會緊張許久，又容易在意別人的看法，除非是很親密的朋友才能夠好好說話，比起發表個人意見，我較喜歡在旁邊默默地看大家做什麼、聽大家說什麼，於是才慢慢發現——噢！原來我是這樣的人，然後就這樣很舒服地過吧！」對宸菲來說，角色是一個出口，有這層的保護可以盡情揮灑並做任何事情，同時角色也是入口，讓人理解內心深處最原本的自己。「面對角色時會有些聯想，才好奇為什麼以前會有這樣的感受，但後來你卻忘記了，可能是很多原因讓你不知如何反應，所以選擇把它們收起來。」漸漸明白自己的過程是重要的，這個世代的人忙碌於事業與成就，卻忘了好好感受生活、認識而後接納自己。

「我覺得，每個人都可以學學表演。」宸菲認為，並非為了學習表演技巧，而是學著與自己相處的方法，接納自己，開始回到生活並體驗人生，瞭解你究竟是個怎樣的人。終究會發現這是個過程——每個人都一樣，都是平等的存在，只要產生更多的同理心，就能讓世界少點尖銳，多點平和。

最怕的是你做了這麼多東西，卻沒有回到你自己，只是不斷地向外追求



當我問到宸菲對未來的想像時，她沉思許久而後說：「我不知道我未來會在哪裡，也不曾想過如果沒有當演員的話我會在什麼，但可以確定的是——我想成為能夠給別人溫暖的人，並持續做自己喜歡的事情，好好感受生活也更跟自己在在一起，活在當下，珍惜每一個生命中的發生。」她又笑著補了一句「說不定我會在太麻里開咖啡店！」我們都笑了，活在當下乍聽容易，但其實我們常常都在瞻前顧後，忘了把當下的步伐踏穩，才有力氣往下一步邁出，忘了把現在的生活過好，下一秒才能有更好的模樣。「現在無論學校、社會或整個地球，很多時候我們都在活別人心中想要的樣子，可怕的是自己尚未意識到，沒有找到更貼近自己和舒服的狀態。」她說。

大自然有其運作本質，毋須強求，但求感受。

訪談尾聲，我們請宸菲給予學弟妹們些許建議，她娓娓道來：「不急，但要多方嘗試也別設限自己，有一點點喜歡就趕快去

做看看，善用學校的資源也不侷限於學校，例如旁聽一些政大沒有的課程，或多多參加外面有興趣的活動，過程中覺得自己拿完了就走，若還想拿就繼續待，前提是要有意識自己拿完了沒，一有點不開心就反問自己是否還能忍受。台灣學生常常不敢思考，我也不例外，所以為什麼我要執著於重考？某種程度仍遷就於大人的期望，但現在已經是大學生了，該思考自己真正想要的東西！」

臨走前，她收拾著物品急忙投入另一天忙碌的行程，她說：「這個世界很混亂，大環境很惡劣，但我們不一定也要是那個樣子。」我反覆回味著，人生是一個舞台，每個人都是主角，看不見劇本也沒有事先準備好的對白，我們能做的便是在鎂光燈打上後演好每一幕戲，無論台下的觀眾是多是少，無論聽見的是歡呼或一片刺耳噓聲。