



你好!  
我们熬过来了!  
♥ 实堂姑娘们

3	前言
4	关于实堂
8	实堂的力量
12	焦点:实堂 节目
14	•《休息实间》(与 SG Food Rescue 合作)
18	•《休息实间》网上版
22	•《休息实间》网上版与 HeritageCares@Home
24	•《实践剧场导读会》
	联外合作
25	•《四马路》壁画
26	•《玩:味道》
28	•《合》
30	联外合作
31	•茶 (cha)chambo 鸡尾酒 (《四马路》2020 特别商品)
32	• Indie Singapore “Balik Kampung” 旅游景点
33	•即将登场: Crossroads Alive! (与Trafalgar Tours合作)
36	我们的赞助商及伙伴
44	工作团队及鸣谢

## 您好!

2020年三月,实践剧场在两次公开演出后,不得不结束《四马路》2020。而同样的,由于冠病疫情所带来的各种不确定性,也让实堂取消了多数原订于2020年举办,将会把人们聚集在我们的小小空间里的活动。

所以,我们调整策略并重新思考。

我们意识到比起以往任何时候,我们现在更加需要“甘榜”精神。因此尽管我们被迫停止营业三个月,实堂依然没有停下脚步。我们尝试以各种方法,通过不同媒介,持续传递属于实堂的精神。

我们将面对面交流的节目数位化,在延续人与人之间交流和社群联系的同时,也确保艺术工作者、社区居民、顾客和工作人员的安全与福祉。我们一同实验、创新,并持续为艺术工作者与观众创造连结。

尽管未来依旧充满不确定性,我们仍然坚持着信念迈向2021年。在伙伴和朋友们坚定不移的支持之下,我们将竭尽所能继续支持新加坡的艺术产业,不论是通过实堂孵化计划、美味的佳肴或是最忠实的陪伴!

最重要的是,我们将持续营造空间。

期待2021年见!

实堂姑娘们

# 关于实堂

## 欢迎来到实堂——一个实践剧场的重点项目

座落于滑铁卢街艺术廊带的核心位置，实堂这间咖啡馆体现了实践剧场的“甘榜”精神。无论是三五好友、一家老小或艺术工作者，我们都欢迎你到这里聚会谈天、喝咖啡品茶、悠闲地翻阅新加坡剧作家的作品、和工作伙伴来一番脑力激荡，或路过时与我们打声招呼。



作为实践剧场的创意游乐场，实堂在节目策划方面致力于作为各路人马令人意外的交叉点。我们的节目包括食物与故事的结合、不同能力的舞者与小巧咖啡馆的交融等，充满着无限

可能! 实堂的节目也以艺术工作者为核心, 希望营造一个可以让不同社区融合的空间。我们的原则是: 欢迎任何人光临!

实堂自开业以来, 就致力于倡导并实践环保与可持续性发展。因此我们将继续努力, 不断更新使我们的项目更加环保!



“Up”

愿景:

实堂旨在成为一个创意游乐场, 将艺术工作者和观众聚集在一起, 营造社区氛围。

# 实堂的力量

实堂不仅是一个空间，更是一个社区、一种资源。在结束刺激的2020年后，让我们一同回顾过去一年的冒险轨迹。

支持实堂，即代表您支持我们的四大能力：

在实堂，我们：

重新定义新常态下的社区生活



1

我们喜欢让人们欢聚一堂！而今年，实堂更超越了物理空间，在线上创造了与社群连结的机会。

尽情畅玩艺术边界



2

我们喜欢让人们欢聚一堂！而今年，实堂更超越了物理空间，在线上创造了与社群连结的机会。



孵育及支持艺术工作者

3

实堂深信艺术创作是一个不间断的过程，通过与艺术工作者伙伴们的紧密合作，实堂致力于协助艺术作品各阶段的发展，并透过各种可能的方式支持专业艺术工作者的成长。



## 推广实践环保行动

4

藉由艺术的形式，实堂开启关于食物浪费和永续发展等议题的相关对话。在实堂，我们更以实际行动实践环保，像是逐步淘汰一次性塑料、回收利用咖啡渣和蛋壳，并重新设计菜单，剔除容易腐坏变质的食材。



# 焦点： 实堂

## 焦点：实堂

回顾2020年，实堂策划了以下既多样又充满活力的节目与活动

### 节目

- 《休息实间》（与 SG Food Rescue 合作）
- 《休息实间》网上版
- 《休息实间》网上版与 HeritageCares@Home
- 《实践剧场导读会》

### 联外合作

- 《四马路》壁画
- 《玩：味道》
- 《合》

# 《休息实间》

10.01.2020 - 27.03.2020

## 节目介绍:

《休息实间》是由位于新加坡艺术廊带的实堂（滑铁卢街58号）所举办的午餐派对！在特定的星期五，来自各地的掌厨人将把他们的创意体现在餐盘上，让吃货们得以齐聚一堂，享用美味又实惠的一餐！《休息实间》名额有限，预约请至实堂脸书。



**用心煮好餐:** 享用三道美食及饮料，并认识为你精心烹饪的掌厨人吧！你绝对猜不到，拥有十八般厨艺的掌厨人会带给你什么样的惊喜！

**饮食的意义:** 与我们的掌厨人一同打击食材浪费！看看他们如何将被拯救的食材完美地融入料理。

**快闪大锅饭:** 在饱餐一顿之余，也别忘了和我们的 Kaypoh King 或 Queen 谈谈天，互相交换关于食物的小故事！

文化、社区及青年部和谐基金赞助支持



## 创意团队:

原创概念:  
洪小婷、沈心怡

幕后团队:  
洪小婷、陈锦嫣、郑舆莹、沈心怡

## 掌厨人名录:

洪小婷、陈锦嫣、郑舆莹、郭良玉、韩宗姝、  
Imran Kidd、许丹凤、沈心怡



## 影响力



和他人以共桌方式用餐，了解他们是这个‘大饭锅’用餐方式的一大体验，每个人带着不同的经验、喜好和原因来到餐桌。这让《休息实间》变得非常有趣！  
– Ruth, 评论员 (Alvinology)

我非常享受通过美味且实惠的午餐结识这个社区和厨师。是一次令人惊喜的体验！  
– Benita, 出席者

他们采取行动帮助减少新加坡食物浪费的行为非常值得赞扬.....通过对被废弃食材新的认识，我们大家都能为减少食物浪费尽一分力。  
– Vanessa, 评论员 (GoodyFeed)



2020年的《休息实间》在三个月内举办了六期，一共提供了150份餐点。而由于冠病疫情的影响，原订于三月份过后的活动皆被取消。

除了制作美味的餐食，《休息实间》更创造了形塑社区生活的机会。从年轻人、艺术工作者、环保人士到滑铁卢街的居民和游客，我们以食物为载体，将形形色色的多样化群体聚集在一起。

凭借着过去两年所累积的丰硕成果，多数活动在开放预订后，都能创下完售的佳绩，并成功扩大回头客的人数。此外，通过邀请原为《休息实间》的参与者 (Megan Hon、郭良玉) 和旧掌厨人回锅 (Imran Kidd、许丹凤)，我们也壮大了《休息实间》掌厨人团队。

为了提升人们对于食物浪费的意识，我们的掌厨人也同时参与了“拯救食材”任务，将被弃置的食材融入他们的料理当中。2020年我们也持续与 SG Food Rescue 合作，但拯救食材的地点从巴西班让批发中心转移到 Bangla Square。藉由这些针对孟加拉社群提供服务的杂货店所拯救到的食材，我们的掌厨人得以接触更多元的食材种类，并藉此学习如何将陌生的食材配方结合进他们熟悉的食谱。



## 媒体报导:

### 0 (Zero): F0od and Art:

探索人们如何利用小撇步帮助地球的

VOICES 纪录片系列《0 (Zero)》邀请《休息实间》和实堂姑娘们受访。



### 其他《休息实间》相关报导:

#### Blueprint:

<https://mailchi.mp/18a0e814a6b3/blueprint-issue-09-seeding-clouds>

#### A-List:

<https://www.a-list.sg/eatery-where-rejected-veggies-are-the-stars/>

#### Alvinology:

<https://alvinology.com/2019/07/04/eat-to-your-arts-content-at-practice-tuckshops-recess-time/>

#### The Goody Feed:

<https://goodyfeed.com/at-this-pop-up-eatery-you-can-pay-whatever-you-want-for-good-food/>

#### BakChorMeeBoy:

<https://bakchormeeyboy.com/2019/03/12/a-creative-space-to-work-create-and-collaborate-practice-tuckshop-reopens-to-go-full-time/>

#### Social Space Mag:

<https://socialspacemag.org/from-liveable-to-lovable-city-the-role-of-the-arts-in-placemaking-singapore>

# 《休息实间》网上版

24.04.2020 - 29.11.2020



## 节目介绍:

让实堂姑娘带你们一起“环游”世界吧!

《休息实间》网上版是一个位于网上聊天平台的午餐派对! 在特定的星期五, 来自世界各地的掌厨人将创意体现在餐盘上, 吃货们也齐聚一堂享用美味又实惠的一餐! 欢迎前往我们的[脸书活动专区](#), 回覆参加活动, 我们就会将 Zoom 会议链接发给报名活动的参与者。

实堂很荣幸能与你冰箱中的剩菜剩饭合作, 在每一期的《休息实间》打击食材浪费!

文化、社区及青年部和谐基金赞助支持



## 创意团队:

原创概念:

洪小婷、沈心怡

监制:

郑舆莹

幕后团队:

洪小婷、陈锦嫣、郑舆莹、沈心怡

## 掌厨人:

许丹凤

**Jamie Lewis** (澳大利亚墨尔本)

黄诗淇 (马来西亚柔佛)

郝伟凯 (台湾高雄)

**Nathaniel Tan** (英国伦敦)

罗宝玲 和 **Yvette Ng**



非常谢谢大家筹备了这个充满意义的节目。提供了一个难得的机会, 让我能回顾并重新检视自己的生活, 以及自己与家庭之间的关系。

- 郝伟凯, 掌厨人



很高兴参与了实堂的双语《休息实间》网上版, 在活动中伟凯通过 Zoom 带我们现场游览奶奶的包子店, 并展示如何制作最可爱的豆沙包、葱油饼和花卷! 很开心能藉此了解伟凯成长的故事, 也很谢谢伟凯愿意分享当他与家人因为彼此作为同事和家人的界线越来越模糊时, 他的家庭所面临的挣扎。这是一个非常有意义的活动, 更值得你花时间参与!

- Lin Xin, 参与者 (百宝书)



## 影响力



我想我最享受的就是那种集体感, 尤其当我们正处于阻断措施期间。在《休息实间》, 你可以把彷如一家人般温馨的归属感带进 Zoom 中, 即便我们都在各自的餐桌上吃饭, 也能感觉像是在和朋友们一起用餐。

- Adey, 参与者





《休息实间》网上版在八个月内一共举办了七期活动。

为了满足人们在隔离期间对于人际交往与社群的渴望，我们将既有的《休息实间》改为《休息实间》网上版——一个通过 Zoom 进行厨艺示范分享的午餐派对。

旅游具有开拓不同视角的力量，通过《休息实间》网上版，我们的观众得以前往不同的国家“旅行”，并认识这些位于海外的掌厨人！《休息实间》网上版的每一期活动，也让观众了解疫情是如何影响每个人——包含从封城期间仍努力进行黄梨配送的马来西亚农夫，到在伦敦遇上当时第一波疫情的急诊室医生。

而原先《休息实间》所重视的食物浪费议题，我们也通过像是问答投票等互动环节，让相关对话扩展到如何打造生态永续家园的讨论。



然而，《休息实间》网上版也反映出2020年节目制作的困难。虽然一开始的活动出席率很高，但当进入阻断措施解封第二阶段时，参与人数则有了显著下降。显示出整个艺术产业所面临的大趋势——庞杂的网上活动以及“Zoom 疲劳”，将减少人们对于数位节目的兴趣。

## 媒体报导：

**Spiffy Dapper's  
Circuit Breaker Sessions:**  
实堂姑娘们在 Abhishek C George (Spiffy Dapper) 的节目中，介绍《休息实间》网上版，并分享实堂在新常态下如何适应调整。



# 《休息实间》网上版 HERITAGECARES@HOME

05.11.2020, 12.11.2020, 19.11.2020



## 节目介绍:

与实堂姑娘们见面, 加入我们一起踏上美味的回忆之旅!

《休息实间》网上版是 Zoom 平台上的一个互动式聚会。掌厨人(厨师来宾)与大家分享他们最喜欢的家常菜的同时, 参与者们也互相交换着有关食物的回忆故事。

过去是怎么样的? 过程中发生了什么变化? 这些变化如何影响着现在的我们? 让我们在这一个小时里, 见证大家在发掘故事及世代相传食谱的过程中, 如何更加了解彼此吧!

国家文物局赞助支持



## 创意团队:

原创概念:

洪小婷、沈心怡

监制:

郑舆莹

幕后团队:

洪小婷、郑舆莹、沈心怡

掌厨人:

黄诗淇 (华语)

沈心怡 (英语)



疫情期间, 为不能出门游玩的彼岸老人, 做直播带来些许欢乐。

— 黄诗淇, 掌厨人 (华语)



## 影响力



我们非常荣幸能参与这个节目, 而且幕后团队能在活动中持续吸引长者们的注意力, 也十分值得赞赏.....我们大家都享受节目, 更有许多人回想起他们年轻的时候, 因为他们多数人以前都会在家里负责为家人做饭。

— Sree Narayana (英语节目)



HeritageCares@Home (与实堂合作): 《休息实间》网上版针对五间乐龄活动中心, 一共举行了三场线上直播演出 (其中包含两场华语节目及一场英语节目)。这是实堂首次专为乐龄人士设计演出节目, 同时也创造了拓展观众社群的全新契机。

在现有的《休息实间》网上版节目形式基础上, 我们增添了更多的互动式元素, 确保能够持续吸引参与者的注意力; 同时通过精心安排的体验设计, 确保长者都能轻易切入并参与互动。其中的互动式环节包括与掌厨人对话、由资深老手带领示范基础厨艺技能以及大合唱等, 并由实堂姑娘们负责促进参与者和掌厨人之间的对话交流。

尽管大多数的参与者在一开始都很害羞, 但也因为节目本身的设计, 让这些长者在过程中都能感到舒适自在, 在节目即将结束之际, 他们也都愿意加入谈话。除此之外, 他们也十分积极参与讨论; 根据活动中心看护的回馈指出, 尽管有些长者平时不会参与这些活动, 但我们在节目进行中也能持续抓住他们的注意力、引发他们的兴趣。

## 《实践剧场导读会》

23.09.2019, 11.12.2019, 18.02.2020,  
19.11.2020

### 节目介绍:

《实践剧场导读会》通过邀请一小群的专业剧场演员,在轻松的氛围中一同练习阅读技巧。每一期的活动举行前,都会由实践艺术工作者詹文倩安排一系列的剧本,并在活动中鼓励参与者投票选择他们希望练习的剧本。

### 影响力:

第一届的《实践剧场导读会》在2019年至2020年间,一共举办了四期活动。

作为一个艺术空间和艺术孵化基地,实堂致力于与志同道合的艺术领袖合作以培养更多艺术工作者。由实践艺术工作者詹文倩发想制作,《实践剧场导读会》是一个针对专业表演者所设计的活动,旨在训练剧场演员必备的关键能力——阅读。

《实践剧场导读会》将持续在2021年举行,计画安排三期英语活动(由实践艺术工作者詹文倩策划),以及三期华语活动(由实践艺术工作者吴敏宝策划)。



## 《四马路》壁画

自2020年3月起

### 节目介绍:

“那是一个如梦幻般的环境.....就像是另一个充满光彩和音乐的淫靡世界”

1980年代,坐落于维多利亚大厦一间名为蜜瓜园半夜大酒厅的夜总会,因为这间店以手捧着蜜瓜的比基尼女郎作为外墙壁画,让附近求学的学生对这间夜总会的印象特别深刻。

虽然原来的壁画在建物被拆除后就已不复存在,但当时的辉煌荣耀依旧在此延续! 实践剧场《四马路》2020 带领观众进行一场独特的流动式剧场体验,而实堂也作为其中一个重要的演出场景。在夜幕降临之际,造访实堂和我们一起屏息以待.....

### 影响力:

特别邀请到来自马来西亚的插画家铁钩参与实堂全新壁画的绘制,重现历史上滑铁卢街的重要指标。这面手绘的壁画,已然成为实堂不可或缺的特色,更体现了这个空间作为一个艺术空间的用途。



# “U”

艺术家:

铁钩 Iron Loi  
(Iron Loi Illustration)



# 《玩：味道》(M1戏戏节 2020)

07.08.2020



## 节目介绍:

“透过在厨馀垃圾当中翻找出意想不到美味, 培养出自己对于食材和味觉的独特风格以及鉴赏力。”

鸡尾酒可以加些什么? 绝对远远超出你的想像!

调酒师 Johnny Rosle (Oriental Elixirs)将以满满的热情分享如何把厨馀和被浪费掉的食物, 转变成以琴酒为基底的风味酒, 带你展开一场令人难以忘怀的味道之旅。从乌龙茶到章鱼.....

在开始制作专属自己独一无二的鸡尾酒之前, 先来品尝 Johnny 的作品吧!

《玩：味道》提供参与者一场精采的线上体验, 同时也包含了工作坊所需的相关材料。由于本活动包含酒精饮料, 限年满18岁者参与。

“Up”

## 创意团队:

创作发想/表演者:  
**Johnny Rosle**

戏剧研创员:  
**沈心怡**

监制:  
**周紫静**

## 影响力

“

安排一位主持人(沈心怡)负责管理观众的聊天对话,不但可以提升观众的参与程度,更让节目的主要表演者(Johnny)可以引导对话的进行,是一个很棒的主意。前述的安排也让这个活动更具互动性,并且引人入胜,符合实践剧场作品的一大特色——观众参与。是一个十分出色的演出!  
— Toby Kwan, 参与者

”



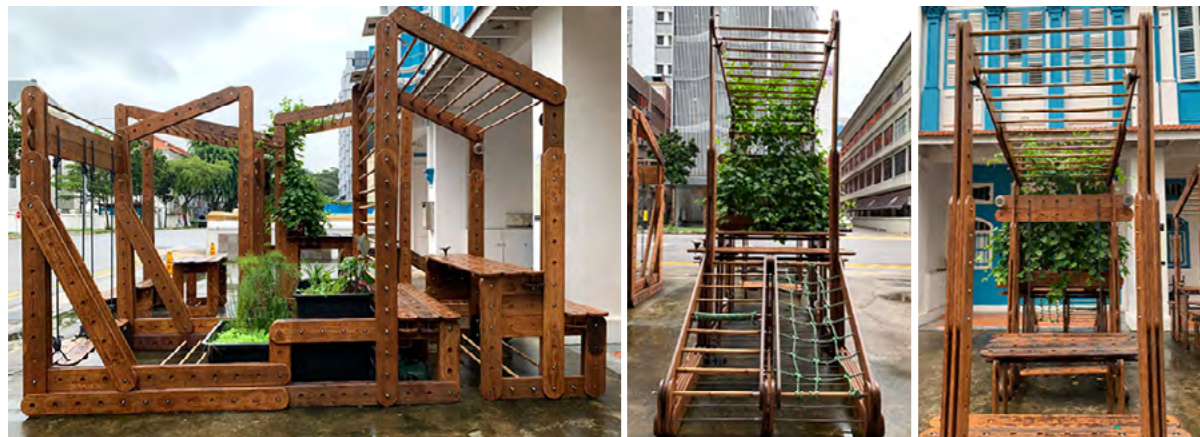
创下完售佳绩的节目再次回归! 2020年《玩：味道》邀请到 Johnny Rosle (Oriental Elixirs 首席调酒师) 参与演出, 他也正是之前2019年演出的参与者向我们介绍的调酒师。

作为一名热衷于将厨馀变幻为琴酒调酒的调酒师, Johnny 对各种极富有实验性质的口味抱持着“有什么不可”的态度, 让他以更细心、谨慎的方式处理被弃置和陌生的食材, 通过他的琴酒调酒教学分享, 更为这些剩饭剩菜开辟了全新的用途。

协助支持这个作品的发生, 让实堂得以和“剧场”之外的杰出人才建立关系, 通过与来自不同领域的创作者合作, 也能让我们进一步地完善实堂的工作流程。更在我们必须将原本面对面的剧场体验转变成居家数位活动的同时, 依然能藉由提供每位观众一套工作坊材料的方式, 确保节目的高度互动性。

# 《合》(M1戏戏节 2020)

自2020年7月起



## 节目介绍:

《合》希望大家学习拥抱现在, 并享受当下每个时刻。

隐匿在新加坡繁华喧嚣的市区当中, 这一座多层的户外装置既能作为让人放松休憩的空间, 也能带给大家正念和满满的乐趣。

利用不同的互动元素, 鼓励大人和小孩可以进行各种创造性的运用以及具有开放性思考的游戏。不管你是想要爬上爬下、跳来跳去, 或是想要花点时间跟外界重新建立起连结.....欢迎你在这里做任何你想做的事!

《合》的每次展出都是一个全新的作品! 由 Do Agency 团队发想设计、南洋理工学院协助建造, 以可重复利用的模组化建筑系统, 促进自发性的社区介入。《合》曾获 COLA Environmental Sustainability Merit Awards (2018) 及 Singapore Good Design Award (2019); 先前的版本也曾于 Build Eco Xpo Asia Exhibition 2018 和 2019, 以及 Archifest 2019 参与展出。

# “U”

## 创意团队:

概念发想及创作:  
**DO Agency**

监制:  
**周紫静**

## 关于 DO Agency:

《合》是由 Do Agency 团队所创建的, 他们来自南洋理工学院建筑学系。

建筑学课程提供学生们全方位的学习旅程, 培养他们富有人性与诗意的心灵、充满专业知识、技术的思维和环保意识。更给予学生在实用建筑设计与先进技术上的良好基础, 加强他们对传统与本土文化的欣赏, 训练顽强的个性, 以及立志改善世界的心。



## 影响力

“ 秋千、爬高高、跟小鱼是他的最爱。当他气呼呼的时候, 爬高秋千是他放松心情享受的时候! 每当他在荡秋千的时候脸上都会有一抹自在的笑容! 这个自在的笑容会让妈妈融化!  
- Mandy, 家长 ”

巧妙地融入实堂的入口处, 《合》通过鼓励不受规则束缚的自由游戏, 成为一个提供互动、放松休憩和乐趣的最佳空间。作为滑铁卢街具代表性的城市景观之一, 每天都有许多大朋友、小朋友在这里嬉戏!

通过观察人们如何使用最初的装置, 重新设计了2020/2021戏戏节的《合》以优化体验。除了保留我们的小鱼朋友(最受儿童顾客喜爱的元素), 更增加了座位和秋千的数量, 以及可以提供攀爬的不同元素。

同时, 《合》也呼应了实堂对于绿色环保长期以来的承诺。装置本身除了使用可由生物分解的竹子编制而成, 我们在结合太阳能的鱼菜共生花园所种植而出的香草, 不但会作为我们每日菜单的料理食材, 也会融入《休息实间》的菜肴当中。此外, 实堂的咖啡渣和蛋壳也会回收作为花园的肥料使用。

# 联外合作：

这一年来，实堂有幸获得许多志趣相投的公司、团体的支持，为我们的顾客提供众多的餐饮选项。

## 我们的动机：

- 创造互动和拓展的机会
- 支持新加坡商家，提供平台让他们售卖产品
- 提供一个实验的空间

## 茶 (CHA) CHAMBO 鸡尾酒

“践水54”茶 · 添加利金酒 · 葡萄柚 · 气泡水

专为《四马路》2020 打造，这款鸡尾酒融合了添加利金酒、葡萄柚、气泡水，以及由实践剧场长期伙伴白新春茶庄特调的独家茶品——“践水54”。



## 影响力：

为了加深《四马路》的观赏体验，在每场演出结束后，实堂姑娘们都会打扮成1980年代的酒吧女招待，在实堂贩售鸡尾酒。这款鸡尾酒的诞生，也象征着实堂再一次成功地研发出“践水54”茶饮的全新品项，而第一个成功创新的气泡茶饮品，目前也仍于实堂贩售提供。

## INDIE SINGAPORE “BALIK KAMPUNG” 旅游景点

由 Indie Singapore 所推出的“Balik Kampung”旅游行程,主要路线集中在甘榜格南和武吉士地区,而实践剧场则是这趟旅程的最后一站。在了解实践剧场历史的同时,游客们也可以在实堂享用到冰凉的饮品。

### 影响力:

身为实践剧场的“店面”,实堂为非剧场观众创造了能以轻松、有趣的方式接触艺术的机会。作为这趟旅程的一部分,让我们能够向更广大的国内外游客介绍实践剧场和实堂;同时,也能将实践剧场长达55年历史的各种故事和奇闻轶事,融入导游们介绍景点的说词当中。

Indie Singapore 也成为实堂各种节目企划的忠实支持者,更是我们重要的关系企业。我们之间的合作更已经拓展到其他项目,包含由国家文物局委托规划的艺术文化徒步之旅——“Crossroads Alive!”, Indie Singapore 的创办人卓添威更在其中担任主要的创意发想者。



## 即将登场: CROSSROADS ALIVE! (与 TRAFALGAR TOURS 合作)

自2021年1月起



### 节目介绍:

独一无二的徒步之旅“Crossroads Alive!”,将以有趣的方式揭露周遭被遗忘的故事。由本地专家为我们拉开帷幕,带我们深入了解滑铁卢街在新加坡艺术文化发展过程中,扮演了什么至关重要的角色。

通过在实践剧场《四马路》2020制作过程中所收集到的历史趣闻,您将可以进一步认识曾在滑铁卢街生活、学习、工作和祭祀朝拜的多样族群。

本地专家也将为您介绍滑铁卢街丰富的多元文化历史,无数的艺术工作者和戏剧作品,像是《四马路》2020,皆是因此激发而诞生。



节目策划:  
沈心怡

原创概念:  
沈心怡  
卓添威  
(Indie Singapore Tours LLP)

幕后团队:  
沈心怡  
郑與莹  
卓添威  
(Indie Singapore Tours LLP)  
方淑珮  
(Indie Singapore Tours LLP)

在旅程的后半段，您将可以一窥新加坡历史最悠久的专业双语剧团的内部运作，再前往实堂进行一场亲密的“美食飨宴”！

在“实堂姑娘们”亲切热情的款待之下，您可以一边享用美味的午餐，一边了解新加坡精采卓越的剧场面貌、实践剧场的传奇故事，以及我们在形塑新加坡文化景观举足轻重的地位。您也有机会走进实践剧场的家，游览这栋历史悠久但依然保存良好的店屋建筑。

为了吸引更多新加坡人走进剧场，实堂与 Trafalgar Tours 合作，针对国内旅客打造一趟特别的徒步之旅。行程围绕在滑铁卢街及周边地区，将着重介绍这个区域中被遗忘的社群，以及这条街在新加坡艺术和文化发展中所扮演的重要角色。在“美食飨宴”和幕后巡礼分享的各种趣闻轶事，也让参与者能通过轻松又有趣的方式深入了解艺术制作的过程。



## 影响力

“这趟滑铁卢街之旅，将带你发现一个你从来都不认识的新加坡。参与者不但可以走进各种历史建筑，还可以藉此了解实践剧场精采的历史轶事。  
– Time Out

除了向更广大的新加坡群众介绍实践剧场和我们的作品之外，我们同时也能藉此机会介绍沿街的艺术夥伴，包含 Centre 42、Objectifs、史丹福艺术中心和南洋艺术学院等。

我们在2020年11月正式举行了媒体招待活动，该活动将持续举办至2021年6月（此为“重新探索新加坡”项目之一）。

## 媒体报导：

### Time Out:

<https://www.timeout.com/singapore/news/this-tour-of-waterloo-street-uncovers-a-side-you-never-knew-about-113020>

### Peak Magazine:

<https://www.thepeakmagazine.com.sg/gourmet-travel/trafalgar-placemaking-tours/>

### 海峡时报:

<https://www.straitstimes.com/life/travel/waterloos-rich-multicultural-and-arts-history-highlighted-in-new-crossroads-alive>

### Super Travel Me:

<https://supertravelme.com/deals/trafalgar-offers-a-6-hour-singapore-arts-and-cultural-gems-tour/>

### Black Fly Bird:

<https://blackflybird.com/2020/11/25/how-to-spend-the-singaporediscovers-vouchers-based-on-your-personality-type/>

## 我们的赞助商:

白新春茶庄  
三脚标

## 我们的伙伴:

Frozt  
Two Degrees North Coffee Co.



## 白新春茶庄

白新春茶庄由庄旦娘女士连同儿子白金讴先生于公元1925年创办，拥有超过90年的做茶经验，可算是新加坡历史最悠久的茶庄之一。茶庄的童牛商标既是优良茶叶的保证。不仅如此，白新春更是新加坡少数仍坚持保留传统制茶与包茶方法的茶庄。

白新春茶庄是实践剧场的长期伙伴，他们以实践剧场半个世纪的文化底蕴为灵感，特别为我们配制出“践水54”茶饮。此外，我们也联手为众多实践剧场主剧目创作出令人印象深刻的茶叶周边商品。近期的《四马路》棋盘及《老九》小戏台仍可在实堂购买！



## 三脚标

成立于1973年，三脚标背负的使命是降低医疗保健费用，以及为社会大众提供天然健康的产品。因此，公司一贯专注于生产和营销传统健康饮品、中西成药和保健产品。三脚标清热水是当中家喻户晓的健康饮料。

展望未来，三脚标将继续创新、进步、做得更好，因为他们的愿景牢牢扎根于他们的核心价值观：感恩、诚信和同理心。这些价值观促使他们以大众的福祉为主，下一个80年和以后也将秉持同样的信念。

## 我们的伙伴

### FROZT

Glen 和 Terence 在冰业的旅程，从他们致力重心发明更健康的本地特产——“红豆冰”的店面开始！他们发现答案就是他们童年最喜欢的小吃——冰包！他们的冰包与其他人不同，任务是将欢笑带给每个人。健康、具有现代风格，Frozt 团队持续实验大胆的口味，同时提供适合新加坡人口味的甜点！

Frozt 的特点：

- 用真正的水果制成
- 100%无乳制品与适合素食主义者
- 清真认证
- 无添加防腐剂

### TWO DEGREES NORTH COFFEE CO.

Two Degrees North Coffee Co. 是本地一家专业烘焙咖啡豆的咖啡坊，他们获奖无数并且不断精益求精。实堂的访客可从热冲或冷泡出来的咖啡中，品尝当中浓香醇厚的好滋味。

### 其他伙伴

SG Food Rescue、文化、社区及青年部和谐基金、国家文物局





“UP”  
场地租借

**实堂开放私人或团体租借。**

座落在新加坡市中心地带, 实堂位于具有历史价值的建筑物一楼, 空间舒适、地点方便、氛围极佳。适合举办工作坊、会议、企业活动、聚会交流、产品发表等活动。

欲知租金与配套详情, 欢迎电邮至 [tuckshop@practice.org.sg](mailto:tuckshop@practice.org.sg) 。

**来玩!  
来玩!  
来玩!**



实堂持续追寻与本地商家、创艺人士合作的可能性。如果您和我们志同道合, 或者您身边的朋友有兴趣参与我们, 请电邮至 [tuckshop@practice.org.sg](mailto:tuckshop@practice.org.sg) 和我们联系。期待和您们碰面!





“午”  
《休息实间》  
回来了!

# 休息 RECESS 实间 TIME



《休息实间》开饭日  
(更多活动日期即将公布)

欢迎私讯 [实堂脸书](#) 预订!  
现场开放临时报名人数有限。

08.01.2021  
22.01.2021  
19.02.2021  
26.02.2021  
19.03.2021  
26.03.2021  
(《戏戏节》特别版)

09.04.2021  
(《戏戏节》特别版)  
23.04.2021  
14.05.2021  
28.05.2021  
11.06.2021  
25.06.2021

## 募集掌厨人!

挑战您的厨艺! 成为2021年《休息实间》的掌厨人之一, 和我们分享您与食物的故事吧! 不管您是何许人也, 我们都欢迎! 想要了解更多详情, 更多详情, 请前往 <https://bit.ly/MakanMaster> 与我们联系。

# 工作团队及鸣谢

## 实堂年度报告 2020

**编辑:** 沈心怡

**翻译:** 莊漢菱

**平面设计:** 郑向荷

**艺术总监:**

郭践红

**管理团队:**

周紫靜

吴维奋

廖美玉

张淑琼

**实堂团队:**

洪小婷 (节目策划)

蔡齐优 (伙伴拓展)

郑舆莹 (节目及制作)

沈心怡 (传播、副节目策划)

苏慧玲 (营运)

**支持单位:**

文化、社区及青年部 (《休息实间》、《休息实间》网上版)

国家文物局 (HeritageCares@Home (与实堂合作) :《休息实间》网上版)

**特别鸣谢:**

Frozt

KiKi 食品杂货新加坡

白新春茶庄

SG Food Rescue

实践剧场

Two Degrees North Coffee Co.

三角标

---

为符合报告需求长度并确保内容清晰, 引述内容  
皆经编辑修改。

Add: 58 Waterloo Street, Singapore 187956  
Email: [tuckshop@practice.org.sg](mailto:tuckshop@practice.org.sg)  
Web: [www.practice.org.sg/tuckshop](http://www.practice.org.sg/tuckshop)



practicetuckshop  
#practicetuckshop