

出國進修報告書

一、提要

計畫名稱	Dance for PD® 馬克·莫里斯舞團舞動帕金森&創意老化課程研習 Creative Aging Advocate
出國地區	美利堅合眾國紐約州紐約市
進修單位	Dances For A Variable Population(DVP) Dance for PD®
出國期間	2023 年 7 月 7 日 2013 年 8 月 12 日
報告日期	2023 年 8 月 31 日
內容摘要	全球人口的老齡化，除了醫療產業，日常生活的食衣住行育樂各產業，也都在老年人口開始產生變化。藝術工作者如何與醫療或是社會福利體系合作，在專業上面對參與群族的老化。面臨這群人口不斷增長的需求，藝術的傳遞是可以與社會方案並肩執行的。身體的老化對著冰冷的機械輔助，不如藝術活動有人性溫度的互動交流，更能彌補在物理復健時的單向狀態。有研究說明了創造性的舞蹈對老化進行中可以積極的帶來老化益處。是故，我從 2013 年至今研究以多元老人教育課程想法，以創造性舞蹈對老人再次體驗身體各項知覺，透過動作分析對老人自我身體重新學習與重新體驗，並探討老人重新檢視自己身體的過程和與他人互動態度的變化，進而達到自我信心與自我價值的正向改變。這次於紐約 Dances For A Variable Population 單位 Movement Speaks 和 Dance for PD®舞動帕金森單位學習交流，更加顯現創造性舞蹈、即興、拉邦動作分析的理論，運用在老化和身體功能退化的群族有實際的幫助，舞蹈藝術成為社會處方簽在紐約看到真正落實在每日生活中，也感受社會認可舞蹈教師的專業展現。

二、進修目的：

2016 年開始與醫療體系單位服務長者的課程活動，醫療單位給了许多正向回饋，他們觀察到有別於運動有氧教師，在動作設計上，課程變化以及口語的引導方式都很不同，更能帶動長者活動的積極性。目前衛福部推廣的延緩老化模組計畫，許多醫療單位及民間機構相繼推出，而可執行教師身體專業知識未充足，故只能按照醫院給予的教案執行，無法自行變通與轉換，現在已見模組的枯燥化與同質化。

藝術醫學跨域社會實踐執行，將科學方法與表演藝術連結，奠基在有力的學術理論，更能取得長者信任，較容易引導長者進入藝術創作模式，同時具備關於實證科學與醫學的身體知識，聚焦且具體地針對中高齡群體發展跨藝醫專業領域、開展具備藝術「療」「育」的社會行動方案，翻轉老化進程的負面印象。

三、進修行程表

機構 時間	7/7 11:30am 抵達紐約	7/8	7/9 Dances For A Variable Population Out class 11:00am~12:15pm	7/10	7/11 Dances For A Variable Population Out class 09:30am~10:45am	7/12	7/13
	7/14 Dances For A Variable Population Out class 10:00am~11:05am	7/15	7/16 Dances For A Variable Population Out class 11:00am~12:15pm	7/17	7/18 Dances For A Variable Population Out class 09:30am~10:45am	7/19 Dances For A Variable Population Out class 10:00am~11:05am	7/20
	7/21 Dance for PD® Mark Morris Dance Company 9:00am~5:30pm	7/22 Dance for PD® Mark Morris Dance Company 9:00am~5:30pm	7/23 Brooklyn Museum Garden jazz vibes at Jazz	7/24	7/25 Lincoln Center Summer For The City	7/26	7/27 Broadway in Bryant Park
	7/28 Dance for PD® 9:00am~3:00pm	7/29	7/30 Dances For A Variable Population Out class 11:00am~12:15pm	7/31	8/1	8/2 Dances For A Variable Population Out class 10:00am~11:05am	8/3
	8/4 Dance for PD® 9:00am~3:00pm	8/5	8/6 Dances For A Variable Population Out class 11:00am~12:15pm	8/7	8/8	8/9 Dances For A Variable Population Out class 10:00am~11:05am	8/10
	8/11 Dance for PD® 9:00am~3:00pm	8/12 00:35am 返台灣					

時間	單位	地點
7/9	Dances For A Variable Population	Grant Tomb Plaza
7/11	Dances For A Variable Population	Washington Square Park
7/14	Dances For A Variable Population	Grant Tomb Plaza
7/16	Dances For A Variable Population	Grant Tomb Plaza
7/18	Dances For A Variable Population	Washington Square Park
7/19	Dances For A Variable Population	Grant Tomb Plaza
7/21	Dance forPD® Advanced Training Professional Development Workshop	Mark Morris Dance Company
7/22	Dance forPD® Advanced Training Professional Development Workshop	Mark Morris Dance Company
7/25	Dances For A Variable Population	Washington Square Park
7/27	Dances For A Variable Population	
7/28	Dance forPD® Dance for PD introductory training workshop	線上課
7/30	Dances For A Variable Population	Grant Tomb Plaza
8/2	Dances For A Variable Population	Grant Tomb Plaza
8/4	Dance forPD® Dance for PD introductory training workshop	線上課
8/5	Dances For A Variable Population	
8/9	Dances For A Variable Population	Grant Tomb Plaza

8/11	Dance forPD® Dance for PD introductory training workshop	線上課
------	--	-----

四、計畫內容實施與效益

這次紐約行主要於 Dances For A Variable Population 和 Dance for PD®兩個單位來進行學習計畫。Dances For A Variable Population 主要是與高齡者一起參與課程，Dance for PD®學習系統化地的內容。

(1) Dances For A Variable Population(簡稱 DVP)

主要進入老人機溝中心與社區在戶外舉辦課程為主，為避免帶給單位困擾，我只參與戶外課程，在這段時間主要在 Grant Tomb Plaza 和 Washington Square Park 兩個地區活動觀摩。DVP 的課程大多在曼哈頓本島發生，上中城或紐澤西河岸邊的區域。DVP 的 Movement Speaks 系統是由 NAOMI GOLDBERG HAAS 總監創辦，每年冬天會舉辦 Movement Speaks 系統作為教師訓練，規範授課者的授課內容。這次碰到許多不同的授課老師，都相當年輕，有些為大學剛畢業或還在就讀中，NAOMI 自己也親自授課，在這幾次的課程觀察到兩個主要的方向，授課內容、教師和參與的學員。

DVP Movement speaks 課程流程：

參加者每人都別上名牌，課程一半臨時加入這是被允許的，或是邀請路邊觀看者加入，參加的出席簽名表，參與的人數也將影響贊助或是政府補助的依據。

Warm up/ 30min

- 1 伸展；簡單的伸展，如一般人運動前的伸展動作，簡單 Plie、現代舞蹈基本動作的前進平衡。
- 2 走路移動：來回移動、抬腳交叉移動(平衡+協調)、擴胸抬腳移動、踮腳交叉移動。
- 3 搖擺：因在戶外，使用許多自然現象引導其左右轉腰搖擺(很像太極引導)。
- 4 重心轉移感覺：站前後步，重心往前移至前腳慢慢在轉移後腳。
- 5 第二次伸展；前後彎腰，有別第一次伸展，幅度及動作較大。
- 6 彈力帶的使用訓練手部及背部肌力，利用椅子坐大腿肌力訓練。

Creative dance/ 30min 模仿

- 1 one circle：輪流出一個動作，其他人模仿之
- 2 two group: 即興創作動作對話，a 組 vs b 組
- 3 two lines：一個對一個，像雙人舞對跳(隨意給動作，或引導例如繞圈等)
- 4 improvisation：單人舞、雙人舞(或移動 或原地)
- 5 one circle：製造動作句子，輪流給動作，慢慢堆疊至最後一位(這對太多人數的老人會有記憶困難，前面歡樂的氛圍很容易在這個環節消失)
- 6 組合課程內容元素與指令，讓各個環節連接一起變成 2~3 分鐘的舞蹈
- 7 ending: one circle，使用傳遞活動來作為感謝活動的陪伴

Grant's tomb Grant's tomb 11:00~12:15 教學者 Naomi 為主，社區與 Naomi 有相當的默契，給指令節奏緊湊，但也都跟得上，參與者白人與亞洲裔各占一半。Washington park/ 10:00~11:00 教學者兩位年輕教師。此區社經地位較高的一區，與 Grant's 區域有些差別，也是在即興舞蹈段落很沉浸在跳舞中，這次課堂用了動作堆疊來創造動作句子，因人數多，在記憶動作上有些不順暢，輪到需要創作動作的當下又需要再思考，製造許多等待的時間，又是戶外場域，很容易讓參與者離開上課的狀態。

DVP 由 NAOMI 主導創立的 Movement Speaks 系統，一堂課約 60~75 分鐘，課程分三個部分，30 分鐘暖身、30~45 分鐘模仿、創作跟即興舞蹈。我進入的兩個戶外課程，一個在上程一個在中城，都在曼哈頓島，參與者年齡都在 75 歲以上，大多是女性，可從氣質談吐透露社會地位與經濟能力算不錯的組群。戶外課程是免費開放式，路過的人可以隨時加入，尤其在紐約大學旁邊的 Washington Square Park，相對熱鬧，遊客也多的地方，不時有人會拍照錄影，參與者也都相當享受被觀看，這與亞洲的廣場舞有些不一樣的是，著重在即興舞蹈，沒有制式的舞蹈組合，參與者於公眾場所很自在的展現自己的舞蹈。大多數參與者對這樣的課程不陌生，在即興舞蹈的段落非常的享受，很沉浸在跳舞中。紐約老人 70~85 歲，在公眾場合，很自在，也喜歡被看見，就年齡光譜對照，開放性會落在台灣大概 55~70 歲間的長者(二戰後嬰兒潮)。

NAOMI 有一個教師團隊，大多都很年輕，落在 25~30 歲間，這些年輕老師跟著系統的模式執行，有時出現說太多，氣氛不連貫或是因當下的情況無法做一些機動變化，想到什麼教什麼，明顯與 NAOMI 的教學掌控有所落差，另一方面就課程的參與感與安排是好的，不是為了做一個成果而執行的活動，是一個連續且常態的聚集活動，參與者的心情與人際互動也是正向的。



NAOMI 與我



(2)Dance for PD®

Dance for PD® 審視我的教學經驗與專業背景年資，允許我因為旅程上的安排，先參與 Advanced Training Professional Development Workshop，再接著上 PD introductory training workshop。於是先出席闊別已久的實體課，在 7/21、7/22 兩天於 Mark Morris Dance Company 的 Studio 上課，寬敞美麗的教室，現場鋼琴伴奏，專業感不容置疑，參與者有醫院單位、帕金森氏症相關協會志工但大多數還是舞蹈教學者。舞蹈教學者來自不同舞種，舞動帕金森鼓勵教師以自身舞蹈種類的專業來發展教學內容，其引導與教學內容方式概念有創造性舞蹈、接觸即興、拉邦動作分析與腦思舞蹈(Brain Dance)。其中對音樂使用與動作發展對應帕金森氏症狀相當聚焦。音樂不單只是背景配樂，它要支撐教學者與參與者在「動作」時更能幫助質感的表現，拆解音樂的背景、樂器、歌詞、基底節奏再去創造動作，可以幫助參與者更能動起來。動作發展對應帕金森氏症狀，從椅子上到站姿甚至空間移動，漸進式的發展，相當邏輯組織化。在 introductory training workshop 中有教學實習，課程導師也直接討論給予立即的反饋，另外安排與帕金森氏症患者線上一一起上課，聆聽帕金森氏症患者分享。也安排工作坊學員分組，有大量的討論與回應是工作坊另一個的重點。不管實體課或是線上課都有同步錄影，讓參加工作坊的學員可以線上隨時複習觀看，並設定只能通過 PD 給的連結進入，無法下載影片。



實體課程



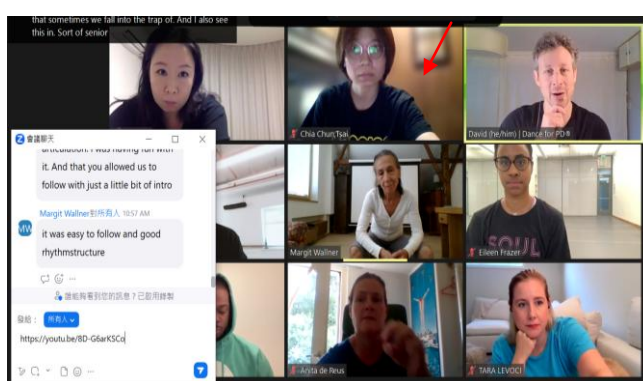
David Leventhal 與我



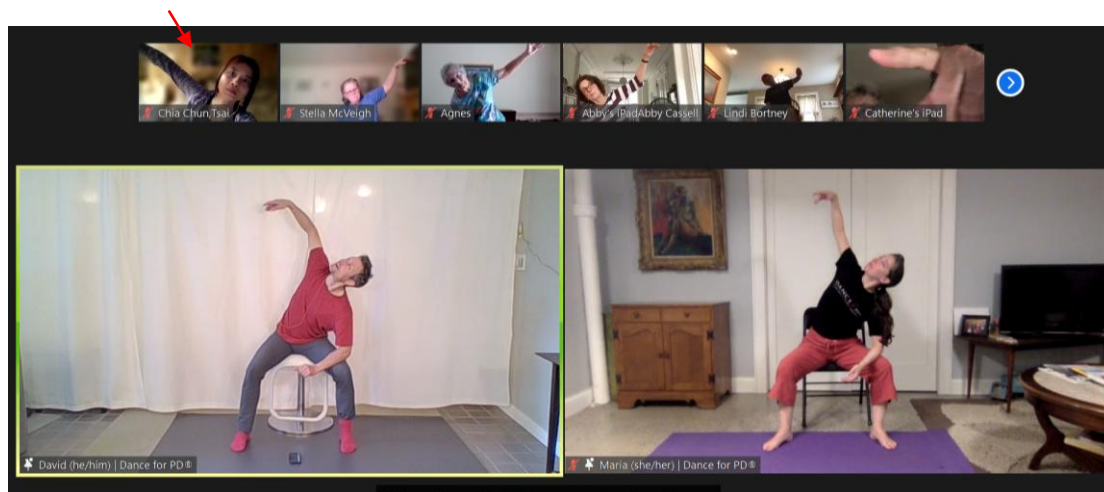
實體課於 Mark Morris Dance Company 教室



參與帕金森氏症患者線上一起上課



教學實習與示範



Dance for PD®初階模組

兩個工作坊的行程表：

Advanced Training Professional Development Workshop schedule

Teacher Bios/ Guest Presenter

David Leventhal/ Program Director Dance for PD

Maria Portman Kelly/ Dance for PD's Programs and Engagement Manager

Clint Lutes / choreographic

Friday, July 21 (Cole Studio, 4th Floor, unless indicated)

9:00 a.m. – Coffee & light breakfast (Fourth floor lounge)

9:30-10:15 – Introductions & movement-based icebreakers and gentle warm-up

10:15-10:30 – Bio Break

10:30 – Session #1: MMDG rep community class + conversation with community members

12:15 p.m. – Lunch (4th floor lounge)

1:30 – Session #2: Music: Leveraging close listening to enhance teaching musicality –please come prepared with one music selection you particularly love to use in your classes in mind

3:30-3:50 – Coffee & tea break (4th floor lounge)

3:50-4:15 – Review of Core EFA approaches

4:15-5:30 – Practicum: Integrating Sessions #1 and #2 within the context of EFA

Saturday, July 22 (Duffy Studio unless indicated)

9:00 a.m. – Warm-up and reflection on day one

10:30 – Session #3: Conversation café/exchange based on the following topics:

- Working independently
- Working with organizations or institutions
- Engaging culturally diverse communities
- Wild card

12:15 p.m. – Lunch (4th floor lounge)

1:30 – Session #4: Cultural dance traditions class

3:00-4:15 – Adaptive & Inclusive practicum and activity share

4:15-4:30 – Coffee & tea break (Duffy lobby)

4:30-5:00 – Network peer support

5:00-5:30 – Reflections, discoveries, lingering questions

PD introductory training workshop schedule

Friday, July 28

9:00-10:30 AM Introduction

10:30 AM-12:30 PM: Anatomy of a Class Part I

12:30-1:30 Lunch

1:30-3:00 PM: Anatomy of a Class Part II

Assignment: Watch Capturing Grace (2014, dir. Dave Iverson); 60 minutes. Available on the training portal starting July 28.

Friday, August 4

9:00 AM-10:45: Anatomy of a Class Part III

11:00-12:45: Dance for PD community class with Q&A

12:45-2:00: Lunch

2:00-3:00: Anatomy of a Class Part IV + Practicum planning

Assignment for Dance Teacher track participants: Prepare one complete activity to share on August 11.

Friday, August 11

9:00-10:00 AM: Review

10:00 AM-1:00 PM: Practicum

1:00-2:00 Lunch

2:00-3:00 PM: Wrap up

五、綜合檢討

以發展應用角度來說，美國善於將概念的事情邏輯化、組織化、論述化並運用化，再將執行後反思不斷優化內容。Dance for PD®和 Dances For A Variable Population 兩者都靠企業支持，Dance for PD®與醫學院合作及較大組織合作，其資金支持多於 DVP，Dance for PD®分佈 Mark Morris Dance Company 下，硬體與軟體條件都優於 DVP，教學步驟清楚有組織，資訊的推播相當清晰，不管是線上或是實體課，世界各地的參與者都能明白教學內容，感受到此單位執行的嚴謹度。DVP 屬個人領導為主，沒有特定工作室，自創系統，訓練教師，在各社區與老人中心移動，教師群的流動性也很大，年輕教師與老人互動有時顯現教學經驗的不足，出現課程執行的不順暢，教學品質有些許落差。雖然兩個單位有所不同，但藝術落實在高齡化生活中，在西方已成常態。紐約行程中

到布魯克林博物館花園欣賞現場爵士樂演奏，表演者平均年齡都在 70 歲以上，紐約圖書館的布萊恩公園，一群平均 80 歲長者在戶外沉浸合唱練習，一切都自然，不會為了特定的活動刻意成形。雖然年代文化背景不同，台灣也正往這個方向前進，台灣目前以政府為主，挹注大量補助在高齡者上，衛福部、文化部、教育部、各地方政府社會處及各種基金會，支持執行樂齡各項活動，優於美國的福利，但如何在教學者或是執行者有個良好的訓練與評鑑目前處於混亂期，畢竟高齡者身體除了退化還有多項慢性病可能引發的安全性問題，以 Dance for PD® 做為模範，在訓練中有一項專門在分享如何處理緊急事件，教學者如何幫助線上或實體課發生的狀況，如何與醫療單位建立聯繫管道，授課中教師的教學保險問題，都是現實會碰到的實際問題。台灣 65 歲以上人口已佔全國 18.4%，85 歲以上佔 1.9%，健康型、亞健康及健康低落成長相當快速，在台灣除了是醫療體系管理的現場有護理師及助教外，其他場域就無法全面顧及，而這點是台灣目前欠缺的，另一個是醫療單位的協力合作，舞蹈活動若是醫生給長者的社會處方簽，這樣身體執行力是否能更有動力？



布魯克林博物館花園爵士樂演奏



紐約圖書館的布萊恩公園合唱



PD introductory training 證書



Advanced Training Professional Development 證書