

附表一：計畫成效表

計畫內容摘要：

「**【藝把青】進駐計畫**」意指「用藝術的創意，來把握高齡者的樂活青春」。結合中國醫藥大學北港醫院、社會學科學者、藝術治療學者，融合國藝會規劃之「**藝術生產現場、藝術進駐環境、研習推廣方案**」。辦理「**與年長者共舞：編創工作坊暨展演**」，採工作坊形式，來進行素人年長者與專業舞者共舞計畫，並於活動結束前作公開展演。另以「**年長者心靈課程講座**」滋養年長者樂活觀念，接納改變的身體，維持正向的能量。「**藝把青-樂活課程**」由舞團教學團隊，設計表演藝術創意課程，讓年長者在藝術的創意中，訓練圖像、色彩、造型辯識，肢體協調、手眼協調、聲音節奏、彩妝、角色扮演、器械拿擲、數字認知，帶來樂活青春。以「**年長者體驗計畫**」讓團隊年輕成員，切身體驗感受年長者起居作息上的不便，進而能知老、愛老、敬老，做為日後「**共融藝術**」種子教師之培養。

年度執行過程與重點、服務對象及成果綜合說明。

「**與年長者共舞：編創工作坊暨展演**」：

由於進駐地點在北港，舞團從台中開車出發單程約 100 分鐘，來回將近 2 個小時，若無協辦單位(中國醫藥大學北港附設醫院)在活動場地、人力上的協助，舞團的硬體設備放置和排練空間勢必無法達成編創工作坊暨展演、課程研習的目標。而且院方的專業個案管理師，全程協助失智長輩的接送、照護、溝通，讓編創工作坊過程得以順暢進行。惟長輩們身心狀況較難掌控，演出前有長輩突發發燒，無法參與演出，所幸先前排練已安排其他長輩候補，讓演出人數仍能達到預期的編創設計需求。

「**年長者心靈課程講座**」：

在編創工作坊之前，為了讓長輩們克服心理障礙，特別邀請專家學者辦理講座課程，並邀請照護者(家屬)共同參與，讓大家能了解本案宗旨及過程到展演的細節，慢慢化解失智長輩們的疑慮，克服心理障礙，並取得家屬照護者的同意書，放心將長輩交給院方和舞團。這個「**心理建設**」的過程，讓後續編創工作坊更為順遂。

「**藝把青-樂活課程**」

由於北港地區的民風純樸，為了讓失智長輩們最後能夠大膽登台與專業舞者共舞，舞團規劃「**說出你的故事**」、「**掌中戲扮演互動**」、「**化妝課程**」、「**認識舞台空間**」、「**年長者體適能遊戲**」、「**現場表演示範**」等內容，讓長輩們慢慢跳脫本尊的內向害羞，願意勇敢走入舞台”被看”，也強調「**誘發、鼓勵、陪伴、稱讚、安撫**」來給長輩們信心。畢竟，專業舞者面對的是一群確診失智的鄉村型長輩，並非一般都會型的長輩，他們的身心狀態、社經地位、哲學思考必須循循善誘，慢慢將快樂的遊戲，導向舞台上的自信，達到歡喜上台演出的感動。

「**年長者體驗計畫**」

經由協辦單位的專業師資，帶領舞團的專業舞者們，穿戴輔具(增加身體負重、改變身體姿態、製造視力模糊、製造手部肌肉遲緩)，感受年長者在生活中的不便。這個過程的目的，就是要讓年輕人(舞者們)對年長者感同身受，由外在的行為，來改變後續工作坊中的互動心態，達到本案「**知老、愛老、敬老**」的目的。

※對於服務對象(失智年長者)的觀察結論

1. 從第一次接觸到登台演出，完全看見長輩在心理狀態的改變。從陌生好奇、害羞抗拒、半推半就、遊戲互動、運動養生、敞開心房、自期要求、認真準備、歡喜登台、享受成果。
2. 舞團設計的「藝把青-樂活課程」對於長輩們語言的表達，更為明顯進步，長輩們透過「說出你的故事」，勾引出過去回憶，真情流露，故事畫面湧現，到上台時能夠調理明晰，投入情感表情達意。「掌中戲扮演互動」課程中，透過手上的布袋戲偶，跳脫本尊進入表演藝術的狀態，成效卓著，結果超越預期的好。接續的「化妝課程」雖然突破長輩心房並不容易，但也能夠測驗出長輩們對於表演藝術”被觀賞”的接納度與恐懼感，重點不在於長輩化妝的樣貌好不好看，目的在於讓長輩培養”變身換臉”的表演藝術職能，克服變成另外一個自己的信心。
3. 在編創工作坊之前，經過所有課程的觀察，透過院方個案管理師私下徵詢，才能選出家屬同意及失智長輩願意上台的人選，這個過程的難度，並不亞於編創工作坊的挑戰，也是本團未來執行類似活動，非常珍貴參考經驗值。

「【藝把青】進駐計畫」專家學者觀察綜合回饋：

• 表演藝術評論台特約評論人/徐瑋瑩教授：

「極至體能舞蹈團」進駐中國醫藥大學北港附設醫院推動的「藝把青-藝術進駐計畫」，計畫成果呈現於昨日的舞台表演《年輪》。在年輕舞者與高齡失智者的互動中完成了這個既有藝術價值又有生命教育意義的演出。排練過程，我觀察到這群高齡失智者從一開始沒有意願參與活動且畏懼上台表演，到表演時雖然緊張但卻自信滿滿。此外，長輩們從開始時認為自己不會講話，到表演時拿著麥克風以極為流利且欲罷不能的口條講述自己的故事。這些成果見證了參與舞蹈（表演）藝術對失智老人們而言，不只提升生活品質與溝通表達能力，同時也增長自信與生命活力。「藝把青-藝術進駐計畫」藉由音樂、動作、視覺的刺激與人際間頻繁的交流溝通，讓暮年的生命能量與價值提升舒展。同時，長輩們具有歷史故事的身體與動作所呈現出的「自然表演」也增添了《年輪》舞作的深度與厚度。「藝把青-藝術進駐計畫」可視為是藝醫合作計畫的起步，期待後續能有更長遠的計畫來提升高齡者的生命品質，讓樂活健康的生活能實際落實在台灣社會。

• 中國醫藥大學北港附設醫院/吳錫金院長：

一位家屬的感受：台灣邁向超高齡社會，「共融藝術」近年成顯學話題，感謝國家文藝基金會的補助及極至體能舞蹈團的《「藝把青」進駐計畫》，舞團與中國醫藥大學北港分院合作，透過多場工作坊，將樂齡舞蹈與現代舞巧妙融合，讓阿公阿嬤們能有此次難得的機會與專業舞者共同登台演出。猶記在8月17日的晚間，北港文化中心百餘人的空間塞滿熱情的親友團觀眾，看到阿公阿嬤們在表演過程中，專注略帶緊張的神情、燦爛靦腆的笑容、開放自在的肢體展現、與舞者老師全然投入的互動，這場和爺奶展開藝術的探索旅程著實令人感動。

看著眼前這群年過七十可愛的、憨慢講話的阿公阿嬤們演出，雖可能未能有機會完整接受學校教育，但卻是終身學習的最佳實踐者，看到他們敞開心胸、勇於接受挑戰與學習，讓親友們看到他們有別於平日辛勞操持家務的形象，在舞台上綻放不同魅力風貌，令人驚嘆！

另舞團舞者老師們對舞蹈的熱愛、對長者們的熱情、對專業的持續創新融合，在在也讓阿公阿嬤的身心獲得啟發、注入能量，期望這樣有意義的藝術進駐計畫能繼續辦理，讓藝術能持續擴及大眾，也讓更多的高齡長者「藝把青」！

• **中國醫藥大學北港附設醫院企劃室專員/蔡法慧**：看長輩從推辭到接受，再到投入的整個過程，感受到長輩的韌性，真的超感動，完全超出了預期成績。真的很棒！

• **中國醫藥大學北港附設醫院樂智據點/個管師 周雅瑛 楊斯媚 葉彥妤**：

此次活動由國家文化藝術基金會所推動的「共融藝術」補助專案，經「極至體能舞蹈團」提出「【藝把青】進駐計畫」，很榮幸在院長吳錫金的肯定與安排下，邀請本院北港樂智據點及水林樂智據點失智長輩參與活動演出-「年輪」。從108年2月26日安排專家演講-「年長者心靈課程」、與3月份安排一系列的樂活課程、與舞者共舞表演練習等活動，希望長輩們藉由參與這次課程的活動，學習享受當下與樂活人生。歷經八個月的練習，108年8月17日晚上在北港文化中心演出，表演當天配合現場樂團演奏(弦樂團、打擊樂手)，專業舞者們以現代舞的方式呈獻出長者們所述說的人生故事，回憶那個屬於他們當年純樸的環境與生活的趣事，藉由表演，帶領著台下的觀眾們一起走進時光隧道，跟著「年輪」的漣漪、一圈一圈的圈住現在與過去，回憶從前的喜、怒、哀、樂，也令人感動。此次很高興與「極至舞團」辦理這個活動，讓據點長輩透過藝術參與，創造不同的人生體驗。長輩由一開始的同手同腳，經練習後可與專業舞者們翩然起舞。在練習的過程中，舞者都緊緊牽住長輩的雙手，深怕他們跌倒，非常細心的提醒每位長輩，每個活動中該注意的小細節..等，並適時的給於長輩情緒的安撫、正向的鼓勵與支持，年輕舞者拉著長輩，隨音樂翩翩起舞，時而轉圈，時而比劃，表演過程中，深深感受到長輩在這個過程中，享受共舞的快樂。此次很高興「極至舞團」辦理這個活動，讓樂智據點的長輩透過藝術參與來創造更不同精彩的人生體悟。

• **正聲廣播公司雲林台/採訪報導**

歷經八個月的練習，來自大北港地區的長者們，8月17日晚間七點半將在北港文化中心與「極至體能舞蹈團」共同表演，述說屬於他們的人生故事，跟著「年輪」一圈一圈，回憶從前。

醫院教室裡，年輕舞者拉著長者隨音樂翩翩起舞，時而轉圈，時而比劃，很難想像這群長輩們的年齡皆超過六十五歲。

北港媽祖醫院吳錫金表示，醫院承辦大北港地區失智據點，提供失智長者認知促進、緩和失智，家屬照顧與家屬支持團體等課程，此次很高興跟「極至舞團」辦理這個活動，讓據點長輩透過藝術參與來創造更不同的人生，誠摯邀請雲林鄉親一起來共襄盛舉。

「極至體能舞蹈團」藝術總監石吉智表示，這是由國家文化藝術基金會推動的「共融藝術」補助專案，「極至體能舞蹈團」提出「【藝把青】進駐計畫」，邀請失智據點長輩參與，安排專家演講、樂活課程、與舞者共舞等活動，希望長輩們樂活人生，8月17日晚間將會配合弦樂團與打擊樂隊，讓長輩與舞者站上舞台共舞，分享他們人生中最感動的故事。

參與長者林資惠笑說很開心，這個活動很好，年輕的時候很努力打拼，現在年紀大了，孩子大了，自己也沒工作了，在家很無聊，透過這個活動來交朋友、聊天，還記得國中的時候讀補校也跳過舞，這次跟專業舞者們跳舞，舞者都緊緊牽住他們，怕他們跌倒，非常細心，邀請大家如果有空，可以到北港文化中心看他們表演，如果表演得好，也別吝嗇給他們大大的掌聲。

「極至體能舞蹈團」舞者曾惠婷也分享，看到參與的阿公阿嬤就想到自己去世的阿嬤，對阿嬤的印象就是行動力不好，都坐在輪椅上，能跟她相處的機會很少，藉由此次與長輩共舞的機會，學會傾聽長者的身體速度，放慢自己熟悉的舞蹈速度，並開始省思自己也應該多花時間陪伴家中的長輩。

執行活動一覽表

108 年 2 月 至 108 年 8 月

開始日期	結束日期	活動名稱	主辦單位	活動性質及內容 (演出、展覽、研習等)	參與人數	是否收費
2/26	2/26	年長者心靈講座課程： 「正念的奇蹟-享受當下的自在與喜悅」	極至體能舞蹈團	講座/上午 8:30~10:00 滋養年長者樂活觀念，接納改變的身體，維持正向的能量。	26	否
2/26	2/26	年長者心靈講座課程： 「優雅老化的力量」	極至體能舞蹈團	講座/上午 10:30~12:00 以芳療、冥想和放鬆課程，帶領學員優雅老化的力量。	20	否
2/26	2/26	年長者體驗計畫	極至體能舞蹈團	體驗研習/下午 15:00~17:00 讓執行本案的團隊成員，切身體驗感受年長者，在生活起居上的作息不便之處，以同理心回饋年長者，能知老、愛老、敬老，成為日後「共融藝術」種子教師之培養。	10	否
3/5	3/5	藝把青-樂活課程： 「操偶口白體驗」	極至體能舞蹈團	體驗課程/上午 8:30~10:00 透過布袋戲偶的把玩欣賞，讓年長者觀察各個角色的臉部扮相。讓年長者自行選擇想要扮演的戲偶，模擬戲偶的個性。最後由教師群教導角色扮演發音，試著變聲換臉，演出一句適合臉部角色的口白。	30	否
3/5	3/5	藝把青-樂活課程： 「劇場好好玩-1： 表演觀念與分享我的故事」	極至體能舞蹈團	體驗課程/上午 10:30~12:00 透過戲劇教學練習，讓年長者感受表演中的喜怒哀樂情緒表情和肢體張力。	30	否
3/12	3/12	藝把青-樂活課程： 「看見溫柔的美力」	極至體能舞蹈團	體驗課程/上午 8:30~10:00 以化妝療法學習基礎皮膚保養概念。進而示範簡易舞台化妝方法，讓年長者了解表演狀態的妝容與平常化妝的不同。提升手握控制、上臂肌力，美感欣賞，增加自信與人際正向互動。	20	否
3/12	3/12	藝把青-樂活課程： 「年長者肢體律動」	極至體能舞蹈團	體驗課程/上午 10:30~12:00 舞者教師以唸唱遊戲帶動刺激年長者，讓年長者在愉悅地氣氛中互動回應，逐漸活絡身心，享受天真樂活。	20	否
3/19	3/19	藝把青-樂活課程： 「分享我的故事」	極至體能舞蹈團	體驗課程/上午 8:30~10:00 引導年長者自信口述發表個人人生經驗，激發自信表達，挖掘內心深處的感動。配合舞者肢體演出製造視覺上的情境故事。培養被觀賞、被聆聽的表演藝術體驗。	24	否
3/19	3/19	藝把青-樂活課程： 「劇場空間與技術」	極至體能舞蹈團	體驗課程/上午 10:30~12:00 由教師群準備不同舞台形式的影片，講解各種劇場設計目的和功能，增進年長者對於「觀眾 vs. 演員」之間的了解。	24	否

8/5	8/5	與年長者共舞： 「編創工作坊暨展演一」	極至體能 舞蹈團	編創工作坊/上午 8:30~10:00 採工作坊形式，使年長者不僅作為「觀者」，亦能成為「創作者」，甚至也是「演出者」，讓年長者與專業舞者進行【年輪】作品共同編創。	15	否
8/5	8/5	與年長者共舞： 「編創工作坊暨展演二」	極至體能 舞蹈團	編創工作坊/上午 10:30~12:00 採工作坊形式，讓年長者與專業舞者進行【年輪】作品共同編創排練。	15	否
8/12	8/12	與年長者共舞： 「編創工作坊暨展演三」	極至體能 舞蹈團	編創工作坊/上午 8:30~10:00 採工作坊形式，讓年長者與專業舞者進行【年輪】作品共同編創排練。	15	否
8/12	8/12	與年長者共舞： 「編創工作坊暨展演四」	極至體能 舞蹈團	編創工作坊/上午 10:30~12:00 採工作坊形式，讓年長者與專業舞者進行【年輪】作品共同編創排練。	15	否
8/13	8/13	與年長者共舞： 「編創工作坊暨展演五」	極至體能 舞蹈團	編創工作坊/上午 8:30~10:00 採工作坊形式，讓年長者與專業舞者進行【年輪】作品共同編創排練。	15	否
8/13	8/13	與年長者共舞： 「編創工作坊暨展演六」	極至體能 舞蹈團	編創工作坊/上午 10:30~12:00 採工作坊形式，讓年長者與專業舞者進行【年輪】作品共同編創排練。	15	否
8/13	8/13	院內快閃演出	極至體能 舞蹈團	10 分鐘快閃演出/下午 13:30~13:40 於北港醫院內，快閃演出宣傳。	30	否
8/13	8/13	記者會演出	極至體能 舞蹈團	15 分鐘記者會演出/ 下午 14:00~14:15 於北港醫院內，辦理記者會宣傳。	30	否
8/16	8/16	與年長者共舞： 「編創工作坊暨展演七」	極至體能 舞蹈團	編創工作坊/上午 8:30~10:00 採工作坊形式，讓年長者與專業舞者進行【年輪】作品共同編創排練，加入弦樂團及打擊樂現場演奏彩排。	25	否
8/16	8/16	與年長者共舞： 「編創工作坊暨展演八」	極至體能 舞蹈團	編創工作坊/上午 10:30~12:00 採工作坊形式，讓年長者與專業舞者進行【年輪】作品共同編創排練，加入弦樂團及打擊樂現場演奏彩排。	25	否
8/17	8/17	與年長者共舞： 【年輪】成果展演	極至體能 舞蹈團	正式劇場演出/晚上 7:30~8:45 【年輪】作品成果展演，正式於北港文化中心演出。	370	否

附件

年長者心靈講座課程：「正念的奇蹟-享受當下的自在與喜悅」



附件

年長者心靈講座課程：「正念的奇蹟-享受當下的自在與喜悅」

滋養年長者樂活觀念，接納改變的身體，維持正向的能量。



附件

年長者心靈講座課程：「優雅老化的力量」：以芳療、冥想和放鬆課程，帶領年長者了解優雅老化的力量。



附件

「年長者體驗計畫」：讓執行本案的團隊成員，切身體驗感受年長者，在生活起居上的作息不便之處，以同理心回饋年長者，能知老、愛老、敬老，成為日後「共融藝術」種子教師之培養。



由北港醫院蔡專員介紹「老化」現象。

舞團成員穿戴「高齡者模擬體驗」特殊裝置，體驗老化所造成的不方便，例如眼花、重聽、駝背、手腳不靈活…等狀態。



附件

本案的團隊成員穿上裝置後，體驗年長者夾豆、穿線、上下樓梯、讀報、剪紙…等行動的不便。



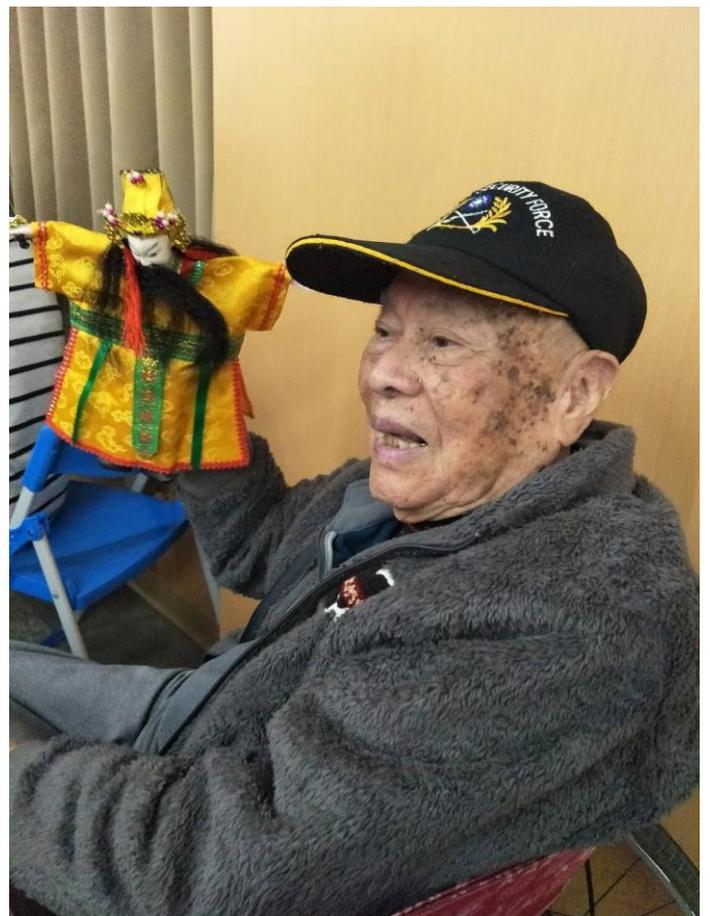
附件

「藝把青-樂活課程」：操偶口白體驗

藉由布袋戲偶引發年長者變聲換臉的動機，克服羞怯和本尊牢固的習慣，逐漸進入表演藝術的狀態。



90 幾歲的老先生，原本寡言木訥，消沉頹喪，當舞者教師示範布袋戲幽默說唱後，他手持布袋戲偶開始訴說唐三藏取經的故事…。



附件

「藝把青-樂活課程」：操偶口白體驗&「劇場好好玩-1：表演觀念與分享我的故事」

照片中的長者正透過戲劇教學，感受喜怒哀樂的情緒表情和肢體張力。年長者對於手眼協調動作機能皆已退化，舞者教師以唸唱遊戲帶動刺激年長者，在愉悅地氣氛中互動回應，逐漸活絡身心。



附件

藝把青-樂活課程：「看見溫柔的美力」

以化妝療法學習基礎皮膚保養概念。進而示範簡易舞台化妝方法，讓年長者了解表演狀態的妝容與平常化妝的不同。提升手握控制、上臂肌力，美感欣賞，增加自信與人際正向互動。

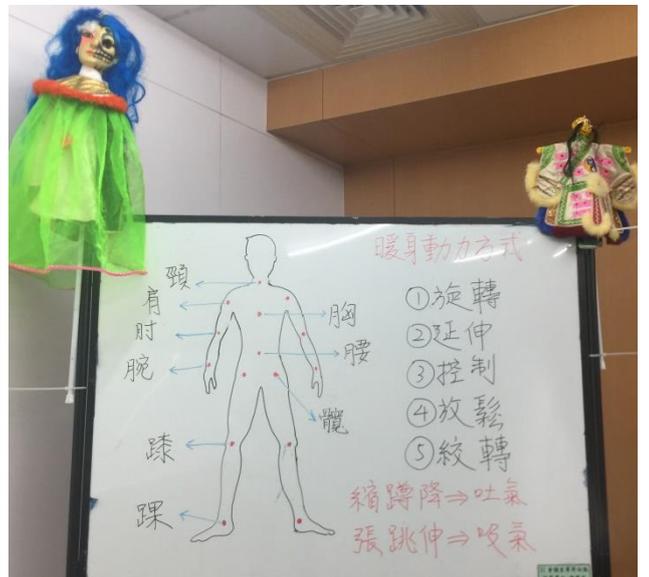


長輩們以「擬偶化」的畫面塗在臉上，感受表演藝術「另外一個自己」的樂趣。

附件

藝把青-樂活課程：「年長者肢體律動」

舞者教師以唸唱遊戲帶動刺激年長者，讓年長者在愉悅地氣氛中互動回應，逐漸活絡身心，享受天真樂活。



附件

藝把青-樂活課程：「分享我的故事」& 「劇場空間與技術認識」

透過專業表演者和音樂演奏，引發年長者自述生命故事中的深刻回憶，每一個人都回到過去最難忘的時刻，有歡笑、有淚水、有驚恐、有溫馨…每一個長輩侃侃而談，這一節「說出你的故事」讓在場所有人都動容感動。



附件

「與年長者共舞」：編創工作坊一 & 編創工作坊二



附件

「與年長者共舞」：編創工作坊三 & 編創工作坊四



附件

「與年長者共舞」：編創工作坊五 & 編創工作坊六

經過多次工作坊排練課程，長輩已經可以勇敢站上台囉。



舞者與長輩建立情感，
是鼓勵長輩勇敢自信非常重要的一環。

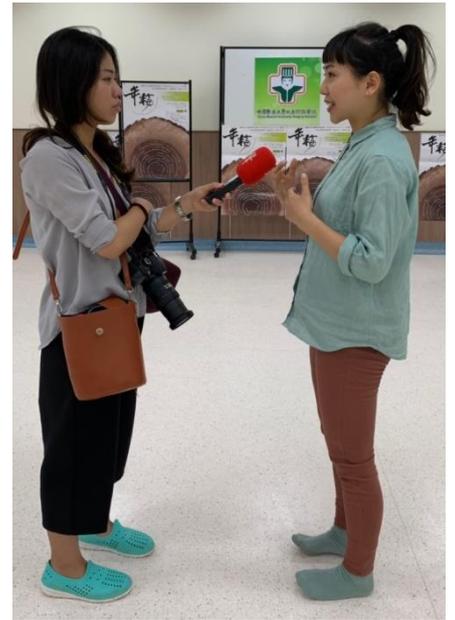
附件

「與年長者共舞」：編創工作坊五 & 編創工作坊六
排練實況紀錄，舞者與長輩們建立起好感請。



附件

10 分鐘快閃演出 & 15 分鐘記者會演出



附件

「與年長者共舞」：編創工作坊七 & 編創工作坊八
與弦樂團及打擊樂現場配樂，最後一次總彩排練習。



附件

「與年長者共舞」：【年輪】成果展演 8/17 於北港文化中心紀實。

下午彩排紀錄。



附件

「與年長者共舞」：【年輪】成果展演 8/17 於北港文化中心紀實。
下午彩排紀錄。長輩們第一次上舞台，手拿麥克風，講述自己的生命故事。



附件

「與年長者共舞」：【年輪】成果展演 8/17 於北港文化中心紀實。

下午彩排紀錄。



附件

「與年長者共舞」：【年輪】成果展演 8/17 於北港文化中心紀實。

正式演出紀錄。演出一開場，舞者以圓圍出「年輪」意象。



年輕舞者牽起長輩的手，圍成【年輪】的圓圈…



附件

「與年長者共舞」：【年輪】成果展演 8/17 於北港文化中心紀實。

打擊樂的跳躍，猶如小朋友拿著湯匙敲擊碗筷的天真，舞者們手牽手的綿長線條，伴著舞者緩慢穿越，勾起舞台後方，年長者絲絲回憶。



長輩攜幼養育牽成晚輩，現在換成年輕後輩，溫暖長輩手心的牽引。長輩們暖心信任的交給年輕人，

在舞台上翩翩起舞。



附件

「與年長者共舞」：【年輪】成果展演 8/17 於北港文化中心紀實。

最後大高潮，長輩與舞者們開心共舞！



附件

「與年長者共舞」：【年輪】成果展演 8/17 於北港文化中心紀實。演出後合影。



附件

拜訪雲林縣長及北港地方重要人士。



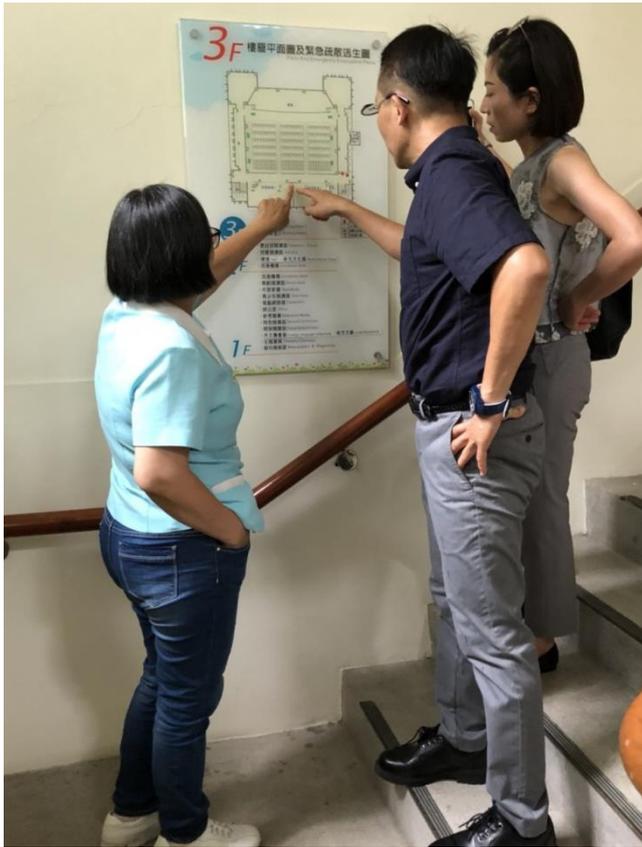
附件

前往北港與北港醫院相關人員會議。



附件

前往北港醫院場勘。



前往北港圖書館場勘。

