

## 附表一：計畫成效表

請簡述計畫實施成果、整體效益及綜合檢討

1. 含年度執行過程與重點、服務對象及成果等。
2. 須針對整體計畫成果摘要說明於附表七。

### 一、活動內容與特色

計畫類型	活動內容
藝術進駐環境	課程 A：樂齡共舞與探索／樂齡共舞組
永續推廣方案	課程 B：舞蹈與自我照顧／自我照顧組
	課程 C：種子課程與招募／青春種子組

#### (A) 樂齡共舞與探索／樂齡共舞組：

針對樂齡長者，透過雙人共舞的課程，打開感官、認識身體並拉近彼此的關係。兩人一組，結伴報名，邀請親子、夫妻、好友一同參與課程。從察覺自己身體的形狀與質地，逐步感覺到舞蹈微妙的變化與可能。把身體暖開，心也會慢慢的開，更對彼此關係有更多的了解與連結，對自己多一點了解，對關係多一點了解，看見更多可能更感受到生命是有意義的。

#### 【蘇威嘉老師課程規劃】

課程目標	執行內容
動身體沒有年紀限制 身體比想像中更活潑	課程初始以簡單的行走、擺盪、落地，打開身體活動的感知，察覺力量轉移的放鬆、張力與支撐力，練習身體的平衡力與體感，漸進跑跳察覺身體最原始的協調性。 關節與畫圓的練習，透過語言的引導，打破原先直覺的畫圓方向與畫圓尺寸，進一步察覺動作變化的可能性。
試著嘗試與挑戰自己 沒有做過的動作	從前一段的落地練習，便是要打破及重新開啟長者們對於身體活動的限制，透過正確的方式訓練身體的重心與支撐，學習如何以最有效、安全、省力、保護的方式，支撐他人的重量，同時也加強反應力的練習，讓各種狀況下的移動，成為保護自身與他人的本能。
安靜而專注身體練習	覺察力是可以被訓練的，專注將感官凝聚在當下，便能覺察到更多未知的訊息，找到身體更精緻、細膩的狀態。透過不同的身體遊戲，例如：點與線、不觸碰的擁抱、主動與被動等，讓長者們親自體驗到自己的身體邊界，並持續挑戰自己身體的可能性，訓練自我的身體能力。

打開感官的接收與表達，意識到更多選擇	透過分組與夥伴合作，透過身體的帶領與聆聽，提升控制力與敏銳度，從互動中也看見夥伴間的關係；引導舞蹈即興創作的方法，開發身體的想像力，增加身體創造造型的勇氣、敏銳度及控制力。
相信身體的可動性，練習喜歡自己的身體	用探索的方式去開發新的動作，不做評斷。每個形狀與造型都是自己獨一無二的樣子，對自己每一個動作說「是」，不去否定或懷疑自己跳舞的樣子，單純地看看身體有什麼可能。
從團體的互動，發覺彼此關係上的建立	透過分組與夥伴合作，藉由輕觸，改變夥伴的身體姿態，在被同伴創造的同時，察覺自己的身體，並發現從未想像的使用方式；多人手牽著手不能放開或翻手再握，在人與人間緩慢穿梭，以手帶領感知，在限制中主動帶領或被動跟隨，察覺身體的各種可能與同伴間的創造力。

【謝慧超老師課程規劃】

課程目標	執行內容
看見自己動身體的樣子，找到身體最舒適的感覺	從動作認識自己，邀請大家讓自己的身體去做自己想做的事，允許自己讓各種經驗來到；關注自己的呼吸，覺察身體上是否有不必要的張力，看看自己在什麼位置、姿勢會比較舒服，練習如何讓自己「放鬆」。
產生連結與認識自己	在空間中流動，用不同的身體部位跟身邊的夥伴打招呼。看見自己選擇的方式，也接受別人的回應。覺察自己的身體喜好，學習認知自己深層狀態與生活間的關聯，感受自己比較喜歡的身體質地。
覺察自我面對團體的態度	以「彩帶」作為輔助道具，從兩人從共同挑選彩帶到如何面對這條彩帶，反映出個人是如何面對彼此間的關係。從「聚集」的互動，而後與彼此拉出一個「距離」，看見彼此如何看待之間的關係。透過物件進行人我關係調和，認知到自己的樣子與對方的樣子，同時也確認自己存在的這個空間，並給予自己一段旅程的時間。發現什麼樣的距離、陪伴、互動對自己來說是舒服的，我們又如何在這之中，共同調配彼此的需求。
開始意識自我的需求並自我給予	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 聽自己與他人的身體動作說明，仔細觀照自身的動作與樣貌，同時也他人的鏡映中重新看見自己，也從他人的自我描述上，思考自己如何閱讀與回應。</li> <li>- 身體情緒的覺察與接納，接受對內在自我、外在他人傳達出的訊息，進一步做出身體消化後的回應，同時也影響情緒的流動。</li> <li>- 你的球，我接住了。在團體中，輪流集體聆聽一個人的自我動作說明，同時用身體鏡映他的動作，使其得到人際關係上被陪伴的感受。</li> </ul>

(B) 舞蹈與自我照顧／自我照顧組：

針對有照顧家庭長輩之經驗，或從事看護、護理師、照顧服務員等相關工作者。透過探索、放鬆、接納與創造，學習將自我照顧帶回生活，調適照護工作的內在問題。

透過身體的認識與活動，讓身體從日常的勞動中解放，並意識到自己的身體真正需要的是什麼，進而探究自己內心需要的是什麼。在練習東身體的過程中，嘗試把焦點轉移回到自己身上，並從中覺察自己的身心狀態，是否有過多不必要的壓力。學習放鬆身心，讓自己在這個當下好好照顧自己。

【蘇威嘉老師課程規劃】

課程目標	執行內容
認識身體不同部位的活動，發現身體緊繃的地方	透過遊戲的方式，探索身體製造出的形狀、每個動作的速度、每次使出的力量，讓每個人體驗到自己動身體的方式，並持續覺察每次的差異。
敞開身心，喜歡自己與他人互動的樣子	<ul style="list-style-type: none"><li>- 輕柔的觸碰：輕柔的動作、腳步，讓每個觸碰變得精確且有意識。不去預期或是過度擔心，讓每個觸碰都建立在自己準備好的情況下發生。當自己的心意是想要觸碰時，對方也能感受到這樣的真誠。</li><li>- 學習被帶領：用手帶領對方，同時也正被對方帶領著，兩人彼此聆聽到對方的需求與指令。進一步嘗試不同身體部位，把手搭在對方的肩上，讓對方帶領自己，我們怎麼用肩膀告訴那個被帶領的人。</li></ul>
打開感官覺察和細微的觸覺	<ul style="list-style-type: none"><li>- 主動與被動：透過想像運作身體的一個部位，當想像力超越人體的可能，主動部位將帶領所有被動部位挑戰身體，創造出從未使用過的運動方式。</li><li>- 燈與樹：雙腳站立不動、想像雙手掌如同燈塔般耀眼如同暖爐般溫暖，運行雙手，創造路線與姿勢，體察肌肉無止盡的延展和收縮。</li></ul>
看見與人的互動關係	不觸碰擁抱：透過分組與夥伴合作，輪流製造不可以碰觸到夥伴的擁抱，給予彼此身體移動空間的限制，來增加移動的難度與身體使用的可能性。
開創不同的遊戲規則	每個人都可以累積自己的身體資料庫，把不同的遊戲收集起來，同時也創新出自己喜歡的風格與遊戲。從日常生活中抓取靈感，玩出屬於自己的遊戲。

【謝慧超老師課程規劃】

課程目標	執行內容
找到自己喜歡的身體	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 放鬆技巧：關注自己的呼吸，覺察身體上是否有不必要的張力，看看自己在什麼位置、姿勢會比較舒服。</li> <li>- 從動作認識自我：邀請大家讓自己的身體去做自己想做的事，允許自己讓各種經驗來到。</li> </ul>
覺察自身的情緒狀態	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 我也可以很 ok：接受對內在自我、外在他人傳達的訊息，做出身體消化後的回應，也影響情緒的流動。</li> <li>- 你的球，我接住了：在團體中，輪流聆聽每個人的自我動作說明，同時用身體鏡映他的動作，使其得到人際關係上被陪伴的感受。仔細觀照自身的動作與樣貌，同時也他人的鏡映中重新看見自己。</li> </ul>
探索自我與他人間的關係，反思個人在群體中的角色定位	<p>絲巾遊戲：用絲巾間接反映出關係，從兩人從共同挑選絲巾到如何面對這條絲巾，反映出個人是如何面對彼此間的關係。過程中邀請各組「聚集」一起互動，到最後面對「分離」，讓大家體驗自己在這過程中是怎麼看待關係的距離。讓每個認知個人的與他人的身心空間、個人人際關係的模式及體會個人身心合和狀態。</p>
聽到自己內在的需求並且給予自己回應	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 身體多元、彈性、轉變的智能：身體的非語言性使其能夠處理異於平時感受的事物，身體記憶也會因當下所經驗到的一切而有所變動。</li> <li>- 覺察身體動作與情緒的關係，涵容自己的正向與負向情緒。聆聽自己與他人的身體動作說，探索與接納，讓集體的能源與流動支持整個群體。</li> <li>- 我是…我要…我想…我會…我可以…：透過一次次的身體感受與回饋動作，逐漸增加自我認同，甚至在動作停頓間，仔細感覺「現在你想對自己說些什麼？」</li> <li>- 我要創造：創作的過程可以幫助了解自己，同時具有表達性，讓某部份的自己在人際關係層面得到需求。</li> </ul>

(C) 種子課程與招募／青春種子組：

關注樂齡藝術，對於肢體創作、舞蹈治療有興趣的學生及年輕朋友。講師將分享樂齡課程的教學方式，並實際加入本次的樂齡課程，培育為未來投入樂齡活動的種子。

【蘇威嘉老師課程規劃】

課程目標	執行內容
認識身體限制與可能	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 與地板在一起：透過作用力，在地板反作用力的回饋下前行，察覺力量轉移的放鬆、張力、支撐力。</li><li>2. 重心：透過自然的站姿，以改變重心，來察覺自身重心的可能性。</li><li>3. 關節與畫圓：以不同部位為起點，帶出畫圓的動作，透過語言的引導，打破原先直覺的畫圓方向與畫圓尺寸，進一步察覺動作變化的可能性。</li><li>4. 擺盪與移動：透過手的擺盪與身體的擺盪搭配移動、小跑小跳來察覺身體最原始的協調性。</li></ol>
發覺團體間的互動關係	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 重心與支撐：過分組與夥伴合作，講解與實作如何以最有效率與最安全、省力、保護的方式支撐夥伴的重量並將夥伴放回原位。</li><li>2. 推與拉：透過分組與夥伴合作，分為手拉手、手拉肘、手拉肩等部位，練習面對不同受力狀態下的施力方法。</li><li>3. 即興資料庫：分享即興資料庫的方法與概念，建立基礎模組以突破即興最難的關卡-勇氣，開啟對於運作身體的樂趣，進而自行增加資料庫。</li></ol>
開發創作性肢體活動	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 身體的主動與被動：透過想像運作身體的一個部位，當想像力超越人體的可能，主動部位將帶領所有被動部位挑戰身體，創造出從未使用過的運動方式。</li><li>2. 點與線：選擇一個身體的點，由這個點來移動至另外一個點而成的直線或弧線，來輔助學員控制自己的身體，進而提升敏銳度。</li><li>3. 張力練習：透過想像，將擴張與收縮放置於身體的每一個部位，感覺肌肉的張力，增加敏銳度與控制能力。</li><li>4. 燈與樹：雙腳站立不動、想像雙手掌如同燈塔般耀眼如同暖爐般溫暖，運行雙手，創造路線與姿勢，體察肌肉無止盡的延展和收縮。</li></ol>

<p>打開感官同時覺察自我與他人</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雕刻與被雕刻者：透過分組與夥伴合作，藉由輕觸，改變夥伴的身體姿態，在被同伴創造的同時，察覺自己的身體，並發現從未想像的使用方式。</li> <li>2. 主動者與被動者：透過分組與夥伴合作，兩人之間以手腕（進階後將能更換部位）相互碰觸，一個主動畫圓，一個跟著畫圓，練習身體的帶領與聆聽，提升控制力與敏銳度。</li> <li>3. 手的聽覺：透過分組與夥伴合作，從四人一組漸進到全體一組，手牽著手不能放開或翻手再握，在自己的組別中緩慢穿梭，藉由手上的感覺，與被同伴的限制，主動帶領或被動跟隨，察覺身體的各種可能性與同伴間的創造力。</li> </ol>
----------------------	--

【謝慧超老師課程規劃】

課程目標	執行內容
<p>舞蹈治療基本元素 鏡映與調頻的角色</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明與應用舞蹈治療的基本元素：時間、空間、力量、流動、關係。</li> <li>2. 從動作中認識自我，發現自己是比較發散的人，還是比較單一專注的人。進一步在動作背後發現喜好的原因，可能來自其他情緒、回憶等。</li> <li>3. 作為一個照顧者，如何在陪伴中加入身體的鏡映，以及狀態上的調頻，讓彼此間不需語言或觸碰，便能有舒適的陪伴感。</li> </ol>
<p>發現自我動作習慣與特質及情緒狀態</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從動作認識自我：邀請大家讓自己的身體去做自己想做的事，允許自己讓各種經驗來到。</li> <li>2. 放鬆技巧：關注自己的呼吸，覺察身體上是否有不必要的張力，看看自己在什麼位置、姿勢會比較舒服。</li> <li>3. 不要衝動，要流動：迎接情緒的到來，也讓它繼續留過去，身體繼續進行當下的想望。</li> </ol>
<p>覺察身體動作與情緒的關係，以及涵容自己的正向與負向情緒</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 聽自己與他人的身體動作說明：仔細觀照自身的動作與樣貌，同時也他人的鏡映中重新看見自己。另外，從他人的自我描述上，可以思考自己如何閱讀與回應。</li> <li>2. 身體情緒的覺察與接納，我也可以很 ok：接受對內在自我、外在他人傳達出的訊息，進一步做出身體消化後的回應，同時也引響情緒的流動。</li> <li>3. 你的球，我接住了：在團體中，輪流集體聆聽一個人的自我動作說明，同時用身體鏡映他的動作，使其得到人際關係上被陪伴的感受。</li> </ol>

覺察自我面對團體的態度	1. 絲巾遊戲：用絲巾間接反映出關係。從兩人從共同挑選絲巾到如何面對這條絲巾，反映出個人是如何面對彼此間的關係。過程中邀請各組「聚集」一起互動，到最後面對「分離」，讓大家體驗自己在這過程中是怎麼看待關係的距離。
實作與知識學習並進	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體會「身體我」與「認知我」的關係：身體與自我認同是個什麼樣的關係？讓大家自由連結思考。</li> <li>2. 身體多元、彈性、轉變的智能：身體的非語言性使其能夠處理異於平時感受的事物，身體記憶也會因當下所經驗到的一切而有所變動。</li> <li>3. 我是... 我要... 我想... 我會... 我可以...：透過一次次的身體感受與回饋動作，逐漸增加自我認同，甚至在動作停頓間，仔細感覺一下「現在你想對自己說些什麼？」</li> <li>4. 我要創造：創作的過程可以幫助個人了解自我，同時具有表達性，能讓某部份的自我在人際關係層面得到需求。</li> </ol>

## 二、各梯次活動成果

### (一) 2018/12/01-12/09 國立故宮博物院北部院區



結合當期展覽《實幻之間》玉器特展，文物在歷史的流轉中逐漸飽滿，以心靈與身體去感受，其形態閱讀時空的變換；邀請大家來到博物館一起共舞。

博物館是終身學習的文化場域，故宮近年來以推動「創意老化」的精神為己任，從教育推廣到觀眾服務等面向創造樂齡友善的環境。本梯次的活動藉由故宮官網進行招生，約兩週的時間內迅速報名額滿，參與者們多屬於會主動性地參與舞蹈類型的工作坊，同時藉由故宮與周邊長照醫療單位的熟悉，廣邀照護者的加入，首梯次活動即收到學員熱烈的回饋與感動。

(二) 2019/04/27-05/05 嘉義文化創意產業園區、阮劇團



嘉義文化創意產業園區以提供親子體驗、青年創意群聚、跨界媒合等平台，規劃藝文展演、文創品牌進駐區域，期盼成為嘉義地區的文化創意工廠。

本次工作坊為園區少有的樂齡議題相關活動，希望藉此作為嘉義地區推廣創意老化的先驅，辦理過程中也察覺到嘉義地區的居民對於舞蹈類型活動的不熟悉，當地類似的團體也較為稀少，使得參與人數相較其他梯次不那麼熱烈。然而，我們也特別在此梯次課程，首次吸引兩三組由女兒主動帶著年長的媽媽前來上課的組合，看見了不同關係中啟發不一樣的化學作用。

(三) 2019/07/12-07/14 台灣鬱金香動作障礙關懷協會、花蓮市公所、花蓮進豐生活園區



台灣鬱金香動作障礙關懷協會長期陪伴巴金森患者，提昇患者之活動度與社交力，以健全其自主照護，同時增進社會各界對巴金森病的瞭解，協助病友職能復建及重返社會。

本次課程的參與族群，透過協會的大力宣傳與推廣，除了廣邀協會病友及成員，同時也有來自東華大學諮商與臨床心理學系在校學生、玉里醫院臨床心理師、長者關懷據點志工及花蓮地區從事照服的工作者等。離開台北到了花蓮，更看到這個地區對於老年與照護的重視及長期經營，在此次課程中與彼此有更有更多的交流。



(四) 2019/12/20-12/22 社團法人台灣音律活化健康協會、高雄市鳳山區  
二甲里活動中心



社團法人台灣音律活化健康協會為銀髮族、失能者、失智者及身心障礙者之健康照顧活動的研發推廣，帶給人們幸福感為使命，為需要活動照顧族群貢獻一份心力。



活動辦理來到第四梯次，也開始有同為表演藝術領域的團隊及藝術家關注此計畫，進而主動地分享給在地的觀眾朋友，讓高雄地區的長者們有機會嘗試此類型的舞蹈工作坊，開啟學習健康老化的大門。同時協會從長期辦理不同類型的樂齡課程，與舞團的授課老師有良好的經驗交流，分享不同課程的教學方式。

(五) 2020/08/26-08/30 轟舞劇場



歷經新型冠狀病毒(COVID-19)的影響課程延宕，我們在疫情趨緩後回到家排練場重啟計畫，廣邀長期喜愛轟舞的觀眾們來到板橋參與此次課程。由於在我們熟悉的地區辦理，吸引多數長期關注且喜愛參與舞蹈工作坊的學員參與，也有部分在前年已參與過故宮梯次的學員，再次來到板橋參與課程，透過前幾梯次宣傳從社群平台的發酵，讓「樂齡共舞組」及「青春種子組」在招生初期即迅速額滿。然而，「自我照顧組」的招生卻頻頻沒有起色，少了有長期與照護單位密切接觸的協辦單位支持，對於照護者在舞蹈工作坊上的推廣還需要更多的努力。



(六) 2020/12/04-12/06 國立故宮博物院南部院區



再次來到嘉義辦理課程，自 2018 年底與故宮北院合作後，與故宮南院共同辦理。故宮南院於 2015 年底正式啟用，於嘉義地區尚為較新穎的場館，針對在地居民的熱絡度相較北院而言，黏著度稍顯薄弱，卻反而讓我們這次課程招生到部分較為年輕的學生關注，及部分對於博物館所推動的藝術推廣課程有興趣的族群和志工朋友。從本梯次的問卷回饋中我們也發現，吸引這類型的族群參與課程在於「照顧者」和「藝術治療」等關鍵字，藉此我們更肯定與期望能夠透過舞蹈的推廣工作坊，逐步在各個地區分享對於此共融議題的關注。

(七) 2021/03/12-03/14 OISTAT 國際劇場組織、浮洲舞場



本梯次課程與 OISTAT 攜手辦理，為了讓「共融藝術」的推廣能夠藉由國際劇場組織的力量及觀點，分享給更多劇場人。同時規劃將此梯次辦理在位於台灣藝術大學文化創意產學園區裡的浮洲舞場，希望透過在地連結讓更多學生能夠參與了解此課程的目的。計畫來到第七梯次，開始有從第一次故宮北院上過課的學員，或是遠從嘉義、花蓮等地區前來想再次上課的朋友，藉由社群的發酵也吸引一些新面孔，不管是對於舞蹈有興趣，還是想學習和長輩相處等，希望有機會能夠在日後持續辦理，讓舊學員可以再次學習，也讓更多新學員認識這項課程。

### 三、媒體露出

NCAF  
國家音樂節

10

專輯 人物 特選 戲院



獨舞樂不如眾舞樂：羸舞劇場「和你跳一支雙人舞」計畫

2019  
11  
10

文 | 何曉芸  
圖 | 羸舞劇場提供

獨舞樂不如眾舞樂：羸舞劇場「和你跳一支雙人舞」計畫（國藝會線上誌）

[https://mag.ncafrog.org.tw/article\\_detail.html?id=402888376ea2ad82016ceda34e570003](https://mag.ncafrog.org.tw/article_detail.html?id=402888376ea2ad82016ceda34e570003)

安可人生  
Ankē

歡迎資深媒體人投稿  
Ankē

點此  
申請刊登活動

HOME 藝術創齡 安可人生 藝術創齡 | 獻給熟齡的自由步 - 啟動身體密碼, 跳出自我

搜尋文章

搜尋...



最新雜誌



藝術創齡 | 獻給熟齡的自由步 - 啟動身體密碼, 跳出自我

藝術創齡 | 獻給熟齡的自由步 - 啟動身體密碼, 跳出自我 (安可人生)

<https://ankemedia.com/2019/21139>

#### 四、參與學員回饋

「最感動的是，在課程中從一個最簡單的想像或肢體的部位，從外在和內在促發身體的潛能，不知不覺讓身體的肌肉骨骼發揮到最大的伸展，而且是帶著很多的樂趣和意識在裡面的。」—廖欣瑤，台灣鬱金香動作障礙關懷協會/常務監事

「非常感謝有此機會參與工作坊，兩位老師的教學跟我以前參加的肢體開發課程非常不一樣，以前的老師較著重於『知識』的傳達，但此次工作坊的時間較長，可以將實作體驗的部分做較深入的練習，也讓自己能了解和自己或和別人互動時應注重的細節，真的非常棒！謝謝蠱舞團隊，希望以後老師們能常來高雄，讓我們有更多學習的機會。」—林小姐，社團法人高雄市音律活化健康協會/理事

「很喜歡威嘉老師的一句話『再為難自己一點』。」—陳小姐，60歲，退休人士

「謝謝有這個機會讓我與先生有不同的溝通方式。」—劉小姐，63歲，退休人士

「謝謝您們開啟我『愛自己和照顧自己』的大門。」—陳小姐，38歲，製造業

「發現自己是喜愛舞蹈的。」—徐小姐，58歲，房仲業

「更知道怎麼照顧自己和他人。」—李小姐，48歲，商工職業學校教師

「對能自主的表演有一種喜悅。」—李小姐，86歲，退休人士

「可以鼓勵老人家，用更多形式活動筋骨。」—吳小姐，83歲，退休人士

「謝謝蠱舞能有一場雙人舞的活動，讓我可以名正言順的邀請孩子參加，才有機會與孩子多親近一些。其實我家小女兒是排斥跟人身體接觸的，當然也包括了這個『媽』，她願意陪我來參加對她來說，內心衝擊性很大的活動，我已是大大的感恩。今天有一段是兩個人進行共舞，我試著摟著孩子的肩膀同行，那個同行，也讓我想了好多好多……。」—王小姐，60歲，退休人士

「第一次與身體對話是件奇妙的事情，透過各種不同方向移動、扭轉、轉動、延伸至極限的挑戰，真的筋骨鬆些、柔軟些，不用在意別人的觀感，自由自在與舞伴互補、互信，即可達到彼此的默契，真的很神奇。」—黃小姐，57 歲，廣告業

「慧超老師的帶領讓人真情流露，淚水不禁潸然落下，但內心是出滿溫暖喜樂，感人的畫面觸動心靈深處的每一個角落。」—于小姐，60 歲，學校教師

「透過想像力，身體有無限可能的伸展，肢體、筋骨都能拉開，對於同伴有更深層的互動與了解，又更拉近彼此的距離。本次課程讓心靈、身心都有得到放鬆，心情很愉悅，彷彿時間倒轉又回到年輕的時代。」—陳小姐，60 歲，服飾業

「在老師帶領下，大家一起發揮創意、想像，透過簡單的動作，活絡筋骨，很快樂充實。希望能有更多機會讓表演藝術下鄉，接觸各種年齡層的朋友，謝謝！」—吳先生，40 歲，花蓮榮民之家

「了解如何運用身體，以及學習靜心覺察自己和他人，對於外在生理及內在心理的鍛鍊皆有幫助。第一天的課程立即發現呼吸變得順暢，第二天的課程感受到『覺察能力』變得敏銳。」—彭小姐，42 歲，故宮南院志工

「這三天收穫許多，我學習到了很多新鮮的想法，對我來說幫助很大，對自己身體更了解，對樂齡這個族群也有比較多認識，希望之後可以把這些所學應用出來，謝謝你們提供如此寶貴的機會，讓我有幸能與大家跳舞，我很快樂。」—謝同學，20 歲，東華大學學生

「從懷疑自己同手同腳跳不好舞，到享受身體的舞動，更能用舞動身體訴說自己的故事，這樣的過程，收穫滿滿，感動也是滿滿的～身體肌動，心裡激動～」—林小姐，54 歲，婦女庇護中心員工

## 五、整體效益與綜合檢討

《和你跳一支雙人舞》樂齡舞蹈分享計畫共計辦理 7 個梯次的活動，35 堂工作坊，總參與人次共 634 人。原預計辦理第八梯次的活動(舉辦地點:台北國際藝術村幽竹廳及舉辦時間:6/30、7/3 及 7/4, 共計三日)及《和你跳一支雙人舞》成果分享會取消，因國內疫情升溫的影響，對應持續延長的三級警戒，於有限之時間與人力下，本團經多方溝通後緊急調整，整體形勢情非得已，減少非必要移動為主要原則，保護學員、講師及工作人員之安全。

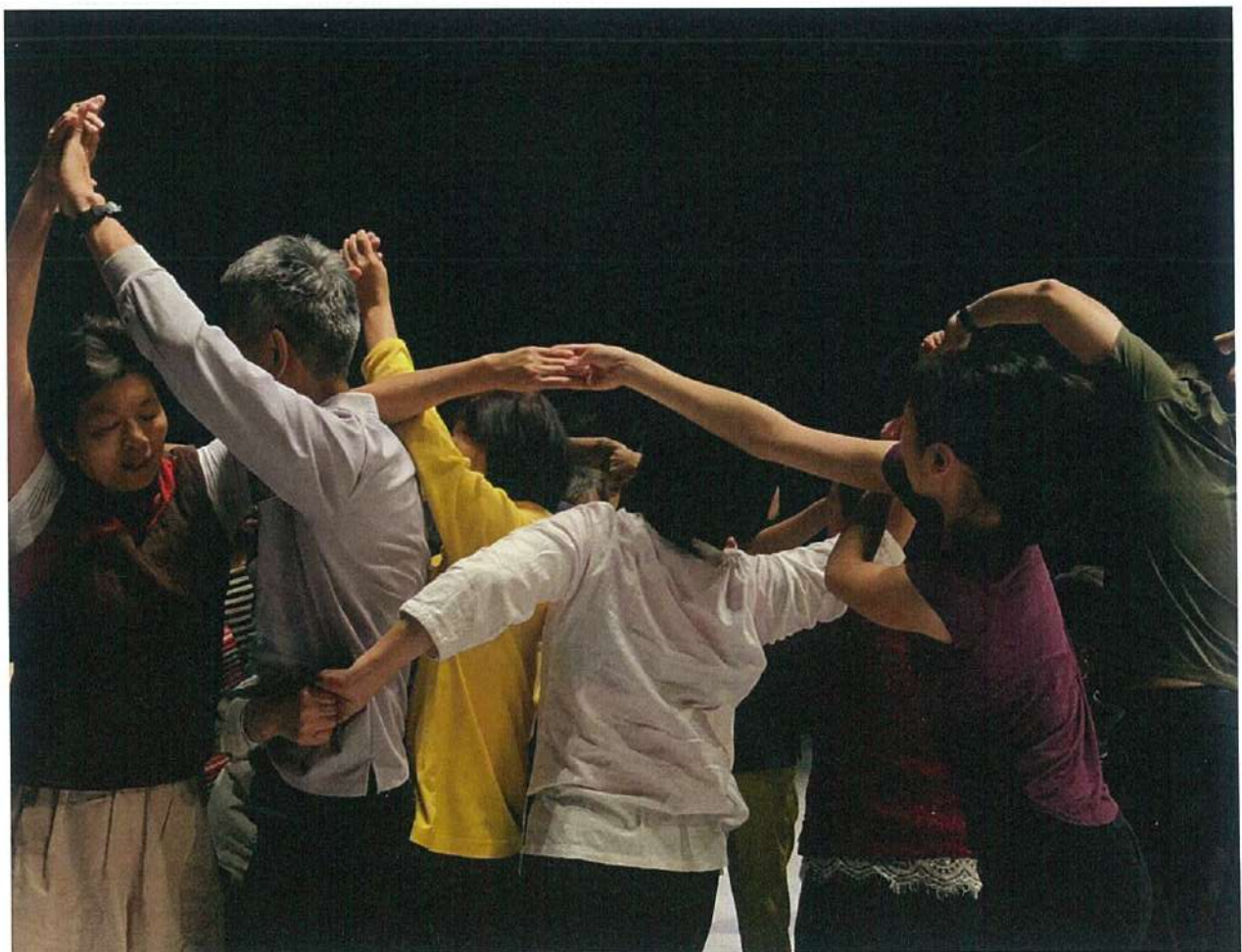
蠡舞劇場身為表演藝術團體透過與博物館、藝術機構及社福協會合作，開啟接觸不同領域和年齡族群的大門。本案從肢體開發課程出發，透過課程中詳細的說明與示範，更因應課程中學員的組成、身體狀態及上課氛圍的不同而做出適合學員的課程調整，讓學員能夠在安全愉悅的方式下進行舞蹈與肢體開發的練習。

身體的練習必然是不間斷日復一日的，透過重複的練習來開發身體的可能。希望學員利用想像力來統整身體的各種能力(例如：敏銳度、控制力、柔暖度、體力、耐力及肌力)，更為重要的是使學員獲得回家自我練習的方法。搭配舞蹈療癒課程，身體、心智、心靈相互連結，身體承擔情緒、也記憶過往，透過身體的放鬆與探索對話，我們將重新認識自己並且加深與他人的關係，體驗身心創造的樂趣、成長的酸甜苦辣、自我療癒的喜悅。

在宣傳方面，針對樂齡共舞、自我照顧及青春種子組課程的學員招募，舞團需考量更多不同的推廣方式。從如何讓不太熟悉網路的樂齡族群知道工作坊課程，到活動報名與繳費方式，以及吸引護理照顧工作者和年輕朋友走入工作坊，認識舞蹈不同的樣貌，進一步藉由種子的概念傳播出去達到永續發展的關係，是目前執行團隊持續關切思考的問題。從 2018 年至今，活動走訪臺灣北、中、南、東，蠡舞劇場期待透過《和你跳一支雙人舞》樂齡舞蹈分享計畫傳達藝術人人皆可參與的觀念、引起社會對樂齡議題的關注並讓所有人認識擁抱多元的社會。

附表八：附件粘貼表(照片、剪報等)〈本表得以A4格式影印後使用〉

《和你跳一支雙人舞》樂齡舞蹈分享計畫，國立故宮博物院北部院區，宣傳海報及照片



《和你跳一支雙人舞》樂齡舞蹈分享計畫，嘉義文化創意產業園區，宣傳海報及照片





《和你跳一支雙人舞》樂齡舞蹈分享計畫，台灣鬱金香動作障礙關懷協會，宣傳海報及照片



《和你跳一支雙人舞》樂齡舞蹈分享計畫，社團法人台灣音律活化健康協會，宣傳海報及照片



《和你跳一支雙人舞》樂齡舞蹈分享計畫，蠡舞劇場，宣傳海報及照片



《和你跳一支雙人舞》樂齡舞蹈分享計畫，國立故宮博物院南部院區，宣傳海報及照片



《和你跳一支雙人舞》樂齡舞蹈分享計畫，OISTAT 國際劇場組織，宣傳海報及照片

