

2016 舞蹈藝術心理成長工作坊

一、 前言

農曆年節前夕一場令人驚恐的地震災害，造成臺南受創之地多所苦難、心傷，在歷經多時的搶救工作稍告段落，各項醫療照護與生活安置隨之接續展開，而如此瞬間驟降的巨大震盪，令人們飽受身心壓力之苦，近期，身邊的朋友們開始反映著對於多次餘震仍深受驚恐壓迫的心情，生活中容易因著一點點突然地驚嚇而恐慌、夜晚難以入眠等等…，災後壓力症候群正侵襲著受創的民眾們，如此強大的震撼，實非短短時日得以撫平，是故，心理照護正是災後重建中極為重要而刻不容緩的工作。

過去曾於 921 震災、八八風災等國內重大災難之災後，整合表演藝術界與心衛專業共同參與相關藝文陪伴之身心重建工作，而表演藝術的參與實有別於一般以「懇談」之心靈輔導形式，乃是透過藝術體驗歷程為探索與表達，結合心理學專業提供創傷心理復健知能，依不同對象進行適切內容設計，在課堂活動中相輔相成的發展一個富支持結構的藝術心理成長學習，提供學習者一個舒緩身心、開啟覺察與創造的扶持模式。

於是，我們特別以古舞團長年致力推廣的「即興舞蹈」為實作媒材，這是最接近生活、自由開放的舞蹈形式，深具探索與創造力表達的舞動，也是人人都俱足卻有待開啟有關探尋肢體多種可能的重要練習；課程中再以專業心理照護知能的適時注入，發展一個「在自由舞蹈中，啟動覺察與創造力」的心理成長工作坊，提供永康地區教育現場辛苦師資群一個充實個人災後心理資源的專業培力，促進自我關照並得以在工作崗位及生活上開發更多助人療育方案。

二、 計劃目標

1. 透過直接面對面的接觸互動，將活潑生動的藝術活力，化為藝術教育的內容，啟發更多面向的身體創造力。打破疆界，勇於面對自己的肢體，建立自信心，也建立取捨的自由開放之心。
2. 以深具創造力開發的接觸即興舞蹈結合心衛專家結構身心關照系列，提供校園師資探入肢體創造與身心舒展之藝術學習。
3. 引介藝術與心理整合之成長方案，提供校園等教育現場災後心理復健更具表達與抒發空間的多元藝術陪伴形式。

三、 辦理單位

主辦單位：臺南市政府文化局

教學暨執行單位：古名伸舞團

行政協力：藝畝田藝文工作室(南方之星創意育成中心)

四、計畫內容

《2016 舞蹈藝術心理成長工作坊》

關於即興舞蹈與接觸即興

將分別針對不同對象辦理兩個系列工作坊，每一個系列皆以四階段涵容「即興舞蹈」與「接觸即興」相關練習為主幹，循序漸進由淺入深的開展肢體，藉由取與捨的肢體練習，打開身體既有的各種可能，進而融合發揮成為自己真正的潛力。而課程行至第三階段的雙人互動、對話，則將引入古舞團致力推動的「接觸即興」舞蹈開發，從兩人到多人互動，自放鬆到信任、啟發身體靈活度及反應力等，讓學習者身體保持在一種完全開放的狀態，自然接收同伴的肢體語彙及其使用精力的方式，然後互動。過程中相互間懷著謙卑與虛心的扶持必定油然而生，無形中也學習了放下的真諦。接觸即興所有的特性，在於打破肢體和心理限制，深入到最原始的人性本質。而它那「人人都可舞」的開放胸襟，使得它的擴散面與其他舞蹈形式走向不同的方向。

身心靈的梳理與觀照—災難心理歷程與轉化

創傷與失落的出現，常是自然的生活現象與生命必經過程，也是生命開展的轉機，因此透過「善的循環」珍惜當下，度過黑暗陰霾、縮小生活混亂、去尋回幸福的真義。

本計畫重點更是在每一個階段肢體的開發練習後，進行身心靈的梳理與觀照，再融入專業心理照護專家所主持的心理專業知能的導入，輔佐與見證階段性身心開展與轉化的內涵更具意義。相關說明如下：

系列一：《創造力開發—舞蹈成長工作坊》

對象：大臺南地區線上教師群；依報名序 40 人為限

時間：105 年 4 月 23 日(六)9:30-17:00

地點：復興國小舞蹈教室(台南市永康區中華里華興街 2 號)

系列二：《舞蹈教育成長工作坊》

對象：大臺南地區專業舞蹈師資群；依報名序 40 人為限

時間：105 年 4 月 24 日(日)9:30-17:00

地點：地點：復興國小舞蹈教室(台南市永康區中華里華興街 2 號)

課程大綱：

內容將由淺入深漸進地引導學員從體(驗)會身體摸索的動作開始、進入與心靈邂逅的

覺知，到即興舞蹈的對話與自由，進而學習與舞伴共舞的**觀照與迴游**。課堂共分四階段：

第一階段：自我覺察(探索)

第二階段：創造、發展(覺察)

第三階段：雙人互動、對話(詰問)

第四階段：群我之間(迴游)

五、師資簡介

舞蹈藝術教育

古名伸/台北藝術大學舞蹈學院教授

美國伊利諾大學舞蹈碩士，中國文化大學舞蹈系畢業。曾擔任國立藝術學院舞蹈系系主任、國立台北藝術大學舞蹈學院院長，先後任教於國內多所學校舞蹈科系、並陸續在美國多所大學擔任客座教授，及應邀編創舞作。

古名伸在 1987 年回國之後，即積極從事現代舞的發表與創作。曾製作發表「三人舞展」、「古名伸與珍·爾克 仲夏 1989」、「斷片的串連」、「無關四月」、「她們在跳舞」、「古名伸與謝宗益舞蹈聯展」及邀請接觸即興祖師-史提夫·派克斯頓來台共同演出「新旅程」舞展。近年來常與港台多個不同舞團共同工作，如【舞蹈空間舞團】、【臺北越界】、【雲門舞集】、【舞之雅集】、【香港芭蕾舞團】、香港【動藝舞團】等。2001 年與【影舞集】聯合創作動畫舞蹈劇場作品「非愛情故事」，2003 年再度合力創作實擬幻境舞蹈劇場「@夢」，2008 年合作「隨之變-風花雪月」。

1993 年成立古名伸舞團，重要舞作包括「Bamboo Grove」、「浮世繪」系列作品、「White Lily」、「行雲」、「緘默之島」、「稍縱之間」、「Dilatation」、「出走」、「交遇」，及結構即興作品「活·動·畫」、「獵景」、「天使·人間」、「新地界爭霸」等。2006 年與英國舞台影像大師湯姆葛雷合作舞蹈影像作品「記憶拼圖」，本作品於 2008 年受邀赴澳洲演出。2011 年策畫台灣首創首屆「i-dance Taipei」國際愛跳舞即興舞蹈節。

精神心理衛生專家

蘇淑芳/衛生福利部八里療養院護理科主任

高雄醫學大學碩士社區心理組畢、目前為國立台北護理健康大學博士候選人，為國立護理健康大學兼任講師。職場生涯發展中在精神心理衛生機構服務迄今 26 年，先後服務於高雄市立凱旋醫院擔任護理主任 7 年、臺北市立聯合醫院松德院區護理主任 2 年、目前服務於衛生福利部八里療養院維護理主任。同時為精神衛生護理學會理事、心理治療學會理事、團體心理治療學會監事，同時也是團體心理治療學會合格督導與

治療師。

為衛福部災難衛生種子訓練師資，曾參與 921 地震、莫拉克風災、北捷事件、復興航空空難、高雄氣爆、0226 台南多種特性災難的個別與團體照護、與高醫、高師大團隊多次在那馬夏鄉及苓雅區開辦心理劇種子培力訓練團體、105 年心理治療聯合年會開辦「凝視心靈視野-啟動生命智靈的通關」工作坊。