

一位舞蹈治療實習者的實作筆記

張明麗*

國立花蓮師範學院

摘 要

研究者在本文中，以一位舞蹈治療實習者的身分，真實記錄自己過去與接觸舞蹈治療課程的過程。文中的教學實作部份，則以舞蹈治療中 Boas 的理論架構為基礎，透過兩次試驗性的團體後，最後以十九位就讀於花蓮師院幼教系二年級學生的團體，作為被督導的內容，研究者在正式舞蹈治療工作坊前、後，利用半結構式問題，由團體成員填寫評估單，以了解成員對舞蹈治療的概念和成效。根據研究結果，研究者對自身的舞蹈治療教學亦進行省思。

關鍵詞：舞蹈治療 反省教學

*張明麗 係花蓮師範學院幼教系副教授

E-mail:mingli@sparc2.nhltc.edu.tw

致謝：本文的完成，首先感謝李宗芹老師引領我走入舞蹈治療的花花世界，平實裡泛出柔美的光亮，總讓我陶然忘我；其次，感謝花蓮師院 19 位幼教系二年級既可愛又活潑的學生參與團體和填寫資料，當然還包括先前 12 位幼教系一年級，以及初教系體育組四年級學生的熱烈參與，另外還有幼三俐含、幼二依潔、葉文的協助錄影工作（而今這些學生也隨著時間的流逝，又躍升了一個年級），最後感謝兩位審查委員對於本論文所給予的寶貴意見，在此一併致謝！

壹、緒 論

一、擦身而過

從小我就不喜歡跳舞，主要是因為個性關係，使得我的休閒都偏向於「靜態」活動，更確定地說，其實是自己「懶得動，也放不開」。這種特質即便是大學參加同學的慶生舞會、迎新等活動，也無法在熱鬧滾滾、同學極力好言相勸下“跳“一曲。通常靜靜地坐在角落裡觀看他人的曼妙舞姿，竟也讓自己發展一套適應當時情境的方法：我的腦袋瓜完全沈浸在舞會裡，並且天馬行空的漫步，而渾然忘我。一路走來，慶幸自己學習的過程，沒有教師將舞蹈列入必修的教材，我索性的逃過了一劫。

二、峰迴路轉

也因為個性使然，愛做夢的特質伴隨著我成長，生活中總是有些許的淡淡憂愁，沒有人能理解或感受到我這莫名而來的情愫，就像少年維特的煩惱般，我儼然是活在自己的象牙塔裡，直到大學讀輔導系時，才慢慢地從專業中做自我的探索，這也是我最後挑選這個科系就讀的主要原因，說穿了，它只是想要解答自己自尋煩惱的問題。

三、回到原點

之後為了不讓自己對事情容易陷入自圓其說和合理化的情境中，我選擇領域較廣的教育繼續進修，而後因緣際會的到師院教書，卻也重拾起輔導課程的本行。大學的好友常笑我是輔導的逃兵，而命運弄人，連博士論文也以輔導團體為獲取學位的主軸，繞了一大圈，結果……，常言說得好：「是你的就是你的，你逃也逃不掉」，我竟然被驗證了。

四、投石問路

去年（91年）我從台灣心理諮商資訊網的跑馬燈上看到「舞蹈治療專業研習課：創造性模式取向—讓身體、心理、想像力交織一起飛舞」的訊息，然後再細看課程的簡介，有一行字吸引了我：本課程適合想跳舞，又不會跳舞之助人專業者，除了自己不會跳舞，是助人的工作者條件符合外，其實我不想跳舞，也不喜歡跳舞，只是喜歡看別人跳舞（報名表指出協會會對報名者加以審核，當初我一直以為自己的資格不會被錄取，所以只以好玩的性質報名，沒想到竟然錄取了，我沒有信心的原因來自於：我對舞蹈真得是一翹又不通），再往下看知道是李宗芹老師帶領，然後望眼看到書架上兩本有關老師的著作：<<與心共舞>>和<<創造性舞蹈>>，腦中竟興起想了解更多舞蹈治療的實際精神與實務操作，也希望能帶給自身教學的靈感，對於教學上已出現倦怠感的同時，亦燃起讓自己再次嚐嚐當學生的滋味，這樣的工作坊似乎也對年輕歲月排斥舞蹈的心理公然提出挑戰，在矛盾糾葛的情結裡，我進入這個除了我之外，李宗芹老師宣稱是臥虎藏龍的團體，後來在自我介紹時，我才知道這個團體的成員包括：治療師、教師、救國團張老師、研究生、劇團負責人等各路人馬，大家的共通性除了都是女性外，對舞蹈治療也有著一份想一窺究竟的心態，而這個團體的時間從92年2月22日至92年4月12日止，共計27個小時。

五、熟悉的陌生人

工作坊的第一堂課，活動以音樂的背景為搭配，彷彿是自己在教授心理、輔導課程時所慣用的素材，雖然熟悉卻也陌生，因為它展現出來的樂曲並非輕

柔聲調，近乎鄉土，更明確地說是草根性，而李老師幽默的表示是「沒有水準的音樂」。課程進行中，有成員對音樂提出疑惑，這才了解音樂並非舞蹈治療的主要元素，優美與否並不重要，特別是Boas更是如此主張。

六、故步危艱

而在廣大的空間裡，老師讓我們擇一地點躺下，往往在這個時候，我總是選擇角落靠邊的位置做為棲身之處，因為從小生性就膽小的我，潛意識裡總覺得角落是一個安全的避風港，即使當了老師這麼多年，我還是本性不改，這更印證了「江山易改，本性難移」的道理。

只是理當我應該自由地躺在地板上做各種肢體的伸展時，卻越發覺得自己無法做廣度的變化，甚至有黔驢技窮的窘境，耍賴的我，睜開閉起的眼睛，瞄到其它成員的動作，然後也模仿了一下再開始其它的動作。這樣的表現，讓我體會到有部份的原因來自學習過程中，受到一板一眼的方格教學，既不容許有悖標準答案的答案，也不鼓勵發問「為什麼」的影響，難怪提倡創造力的Torrance就直言的指出：成功導向、抵制發問與探究的學習環境，是不利學生創造力的主要因素之一。

七、做中學

李老師的最後一堂課是督導課，這讓我必須付出實際面，曾如她在上課時所言：一般人都將舞蹈治療當作舞蹈活動，實際上這兩者是不同的。老師語重心長的話迴盪在我的心裡久久無法忘懷。想想也是，這是一個速食文化，大家視一切學習，「快」就好，在狼吞虎嚥之餘，不但忘了細嚼慢嚥，也常忘記事物原來的精神，甚至掛羊頭賣狗肉。也因此，我希望能藉由這樣專業的培訓，

能將一般人云亦云的治療，在適當的時機，真切的傳達。然而，對於學習者他對舞蹈治療的認知為何？他又該如何在活動中拓展他的身體？而這些疑惑就成為在本文主要的研究問題。透過實務的操作，除了釐清舞蹈治療的涵意外，希望讓更多的人有機會將身體、心理、想像力和情感交融在一起，活動過程中不論是領導者或成員的省思，這些都將成為本文主要的研究目的。

八、尋找源頭

(一)舞蹈治療的性質

藝術治療（Art Therapy）又稱為藝術心理治療，它是藉由音樂、舞蹈、視覺藝術、演劇、詩詞等媒介，來進行心理診斷和治療的科學，通常它包括音樂治療、舞蹈治療、視覺藝術治療、遊戲治療和詩詞治療等層面（范瓊芳，民84；陸雅青，民88）。

一般人在提及舞蹈治療（Dance Movement Therapy，DMT；Dance Therapy）時，最容易將舞蹈視為表演、隨音樂起舞，其實舞蹈治療是以身體動作作為一種改變的媒介，它是在無技巧、無規則中，讓肢體自然舞動，並接受自己的身體形貌，也就是身體就是主體，它有自己的意識，能從固定的肢體動作中了解其背後的原因，而體會自己的身體，則是舞蹈治療所重視和關心的，在身體運作過程中，和自己當下的感覺共存，藉由動作不斷的交替，治療師和當事人間的關係發展也越趨於信任，所以，舞蹈治療將覺察視為身體和思想、心靈的對話，藉由身體動作的擴展和體會，進而對自我有更深的了解（李宗芹，民85、90）。

此外，吳雅珍（民88）認為舞蹈治療是希望藉由真情流露的方式，來表達自己的思考方式與心靈特質，能夠讓參

與者的身體回歸到最自然的原始風貌，也可以說是身體與思想、心靈的對話，藉由身體動作的發展，由身體行動的變化性與發展性所帶來的體會，而對自我有更深入的了解，期使身心的統合能力更完整，所以它是去體驗動作經驗所帶來的身體感受；陳哲理（民 90）則認為舞蹈治療是透過自己的身體作為媒介，讓個體能夠更深層的了解自己的心靈狀態。

然而不論學者是以何種角度詮釋舞蹈治療，不外乎希望個體能體察身體所傳達的訊息，並能達到身、心共鳴的一個過程。

(二)舞蹈治療的典範

舞蹈治療的理論，通常包括 Francizka Boas、Marian Chace、Trudi Schoop、Balanche Evan、深層舞蹈動作治療的 Mary Whitehouse、心理動能舞蹈治療的 Liljan Espenak、完形動作治療的 Penny Lewieis、經驗性動作心理治療的 Irma Dosamantes（李宗芹，民 85），其中以創造性運作為過程，而以藝術性過程為基礎的，就包括 Chace、Boas、Schoop、Evan 等學派，本文僅呈現我在工作坊中，李老師帶領我們領會的 Boas、Schoop、Evan 三大學派（李宗芹，民 92），其次，對於文獻的部份，則是我綜合在李宗芹老師帶領的創造性舞蹈模式工作坊上課筆記和李宗芹老師（民 83、民 85、民 90）的相關書籍，並搭配工作坊中的活動內容，加以輔助呈現三個理論的風貌：

1. 地板、動物投射、自由聯想的

Francizka Boas

(1)理論：

主張地板會使人像動物一樣自然，並且能回到原始的協調性的 Boas，相信透過接觸地板會使人們從中獲得覺察力，以此信念，她主張可以利用伴奏聲

音，來鼓勵成員從動作中做回應。而修習過動物學的 Boas 更以動物為發展，擴展人們身體意象的鑰鎖，在地上爬過地板，而且不用手或腳的方式，爬過另一個人，並利用命名的方式進行角色扮演，以戲劇性的幻想進入動物與人的故事情結中，之後發展出角色問題的百寶盒，Boas 結構式的課程，讓學習者有依可循。

(2)實例：

李老師以鈴鼓作為伴奏，讓我們佯佯在地板上作各種身體的拓展，然後爬行過其它的成員，也在成員回饋中以「獅子」為主題，讓我們進行模仿的動作，從爬到走路的過程，對於二十位左右的成員，我們共同找出包括翅膀、猴仔（草原）、獅子（森林）、八爪／水蛙等四個組別，討論後呈現動物的十個特徵動作，動作時而羞澀，時而誇張，每組並對這些動作加以以節奏、活潑、靈敏、張力等四個名稱，組別間也互做對方的動作，並說出它的「特性」，經由此，個體能反映內心的情感，而在這個活動，成員的感受包括：模仿不是一件容易的事情，需要有想像、觀察、擴張的效果，以及以同理心感同身受動物的狀態等。

只是這種氣氛並未停止，每組透過故事想像，想像並描述該動物可能面對的問題，以及該如何獲得解決的策略。活動中有單身靠工作填滿生活的八爪章魚，規律的生活直到被漁夫抓到的那一刻起，就完全瓦解，他被抓到花蓮的五星級的遠來飯店供人觀賞，積極努力的他，透過各種活動，以提升身、心、靈的境界，甚至考慮死後該如何遺愛人間以化做大愛？周旋在器官捐贈還是燒火串的兩難困境；另外一隻名為阿吉仔的企鵝，生長在寄養家庭，生性容易滿足，但個性封閉；而一隻高傲為猴中之王的公猴，因目中無猴而後被篡位，也離開

族群不遠的地方生活，所幸一隻溫和的母猴在旁陪伴，並控制他的飲食，共組家庭後的公猴，之後生了三隻小猴，長大後的一隻猴子，打敗原先擊敗公猴的猴子，不但雪恥也登上寶座，有感於過去父親獨裁作風所引來的公憤，而改以寬愛為領導風格，這也讓我想到過去唸過教育行政有關領導理論的管理方格論，在倡導與關懷所組成的九九方格共81種領導模式中，座標（9,9）的高倡導、高關懷才是最佳的領導方式，也才是既有效率又兼具人性的領導風格。這隻公猴的一生，相較於另一組小青母猴的沒有人際互動，頗有異中有同、同中有異的味道。而這四個故事想像的共通性，在回到團體的討論中，我們看到有：變胖、集結成群、愛情，以及好的結局等四個層面。

對於故事的發展，老師讓我們思考解決之道，每人想出自己組別裡的動物可能會面臨的問題，再利用身體的動作，依序到場地中央擺出一個 pose 後靜止，在這個活動中，我們看到特色是用語言描述，做的人知道他的感覺，而且它是間接，不直接指出問題的所在，甚至於這種創造性，並不是指導性，而是創造每一種可能。

當一天的活動結束後，只覺得身體好累，但心卻滿滿的，也夾著五味雜陳的情緒，是感動、是靜觀，也是豐收，看自己也在看成員。那一夜睡得好熟，一夜到天亮，在拖著酸痛身體下迎接另一個清晨活動的到來。

翌日，我們將 Boas 的理論做一個 ending，老師要我們找一個動作，代表遭遇的困難，然後跟昨天一樣，依序進入場地中央擺 pose，之後做延伸的動作，也就是在每一個動作後，說出：我像……，自己在多種動作後，找出三個動物的動作及形容詞，擺出 pose 再進入

場地中央，這個活動再度被延伸：找一個動作，然後加入動作、形狀（加入各種動作法則：動力、重力、空間、伴奏、節奏、速度）。

這一天半下來，活動中不斷的觸及我內心深層的東西，有時我會放開自己，有時又因碰觸已遺忘或強迫忽視的傷痛，而產生自我防衛的心態，一種說不出的進退兩難，迴盪心中也瀰漫在團體內，只是團體並不試圖解決個人的問題，也只有把這種覺知成為自省的一部份。

2.尋找衝突與和諧感的 Trudi Schoop

(1)理論：

以幻想為主體所發展出來的創造性舞蹈治療 Schoop，她認為：體態、生理排列、心智與身體的和諧表現，是構成心智的圖像，也就是你是誰就會反映在你的身體上，此模式以精神病患為主，Schoop 認為模式運作的步驟是先從拓展身體語言開始，然後再「慢下來」，並發展生理與情感的表達，做出相反的概念，從而在內在幻想與真實世界裡進出。

(2)實例：

在 Schoop 模式下，我們試著以兩人一組，一人扮演患者，一人則為治療者，並互換角色，過程是患者將身體上的功能障礙直接表現出來，然後治療者請其說出這個障礙的感覺，之後患者被告知表現出相反的動作，最後在這兩個極端間找到平衡點，只是因為對模式的不熟悉，以及對精神的拿捏度不夠，以致大家在過程中感到相當的棘手，當回到團體時，我們即以一組扮演患者永遠都以兩手向外的姿勢為例，進行討論和澄清，也了解到原來 Schoop 所謂的相反，是患者認為的相反就是相反，相反的意義是在擴展身體的可能性。

再次的活動是以團體的方式呈現，暖身活動以鈴鼓為主，拿到鈴鼓的成員

要介紹自己，之後成員隨著手持鈴鼓者的動作，做相同的動作，鈴鼓不斷的由成員接手，接著團體跟著做相反的動作，再加上想像力取得平衡，這個過程為非是要患者回到對方的和諧狀況。

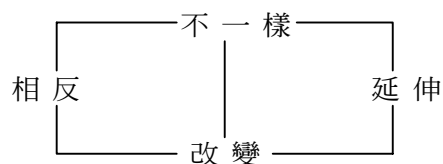
為了拓展身體語言，老師以體態、排列為本，要成員就近分四組討論，各組一人重新帶領大家，第一組是教導大家做“相反”，以相反分散每一個身體，用呼呼去體會；另外一組是讓大家坐在地板上，由一個腳尖、兩個腳尖開始，然後在想起床卻起不來（衝突）和伸伸懶腰（舒適）間感受；還有一組則以趴下來往前伸展為導向，之後再透過背部，然後慢下來；最後一組則是利用空間的想像，由個人和空間的關係開始，想像所遭遇的瓶頸，利用力量、拉的技巧移動身體，然後凝聚力量，由慢中鬆一口氣，體會到原來窗外有藍天。

針對拓展身體語言的活動，老師引導大家“我做了什麼？”“由團體給予，想像自己像空中飛人，尋找自己最舒服的姿勢，再倒帶前面所做過的部份，從中找到平衡。而 Schoop 也認為拓展身體語言，是在自己的狀態下做的拓展，它是暖身與動作結合在一起，也是內在-世界-想像的一個過程。

對於為什麼要「慢下來」？我們百思不解，經由討論和老師的解說，終於知道，慢下來是一種心理的態度，它是用身體動作取代語言，它能夠讓我們感覺到身體的異動，也會讓時間停留，以增加患者覺察、感覺、想像、接觸自己、身體與心靈的共鳴，並感覺自己的存在，而快則容易錯失良機，如果要有更深的體會，則須不慌。

四組成員也分組討論相反的性質和「反」的延伸意涵，組別中也有以圖形表示：第一組認為相反就是改變，希望得到的東西；反就是擴展、突破、轉機，

例如：失戀的聯想是婚姻、依靠、下一個男人會更好。第二組則認為：不是每個相反都是「方向的改變」，而是“外形不同”，但本質不變（存在），所以，要了解地勢“本質”（即狀態是什麼），例如：外形看到快和慢，它的本質是速度，因此，可以用以下的圖形表示：



第三組則認為相反，就是跟原來不同的；而反是一種循環、必然的結果，從反可以聯想到：它是一種改變的過程；是一種流動的狀態；有時間、空間、速度、方向、層次、重量、方向的改變，高興→沒情緒、手的正面與反面、愛→恨、喜極而泣（身心相反的表現），同時也想到太極☯。而第四組認為相反是：做引線，做各種不同向度的改變；也是做比較；改變；它是兩個極端；也是另一面；它會激發想像；不一定只是身體，也有可能是心理的改變，從這個部份可以聯想到：較民主的、多向度、創造。

對於四組的呈現，組員最後看到 stay of mind 情感狀況與身體的連結，例如：失戀→不失戀→動作、情緒改變，所以捕捉原來的行為---內在幻想---想改變的行為；而在 patient 的身上（身體、態度）看到壓力／緊張，因為 Schoop 相信個體是由相對力量推進，如果別人可以笑，衝突就不那麼可怕→衝突情感的和諧，而所謂的和諧是透過相反的動作取得；另外所謂的「反」，是指反向觀照、逆向思考、反其道而行，治療者透過觀察動作、詢問感受、轉化和加入想像力，以及從現實的世界（可能的語言）走進 patient 的世界，一旦 patient 的想

法進入身體，並和舞蹈相連結，拓展身體的語言就於焉開始了。

3.大自然之子的 Balanche Evan

(1)理論：

Evan 是一位舞者、表演者，也是一位編舞者，起初她從事兒童舞蹈，之後轉為精神病患。她相信人的本質是完整的，思緒是複雜的，而崇尚自由，喜歡身體表達，因而學習各地方的民族舞蹈，並主張應尊重個別差異，1951 Evan 服務於紐約特殊兒童醫院，1958 開始接觸成人（當時五十多歲）normal, functioning neurotic 患者，她的舞台從台上走到台下，從舞者走向教育、也從創造性舞蹈到舞蹈治療者，她甚至認為舞蹈治療的創造性過程是語言達不到的。

(2)實例：

在技術上，Evan 認為背部和脊椎是力量的來源，因此身體應該從背椎開始，節奏感是人類共通的發展指導語。至於在模式的運用上，她提出以生理暖身、功能技巧、即興／啟蒙，以及思考／感覺的口語等為四個運作階段，她認為 client 應再教育，也就是打破身體體態、身體協調、身體部份，以及節奏感的慣性行為。

以此，我們由老師的帶領，再度進入情境，這次老師先讓我們感受暖身部份，一一唱名後，讓成員分別躺下，選一個身體部位開始動（如抬腳，就從腳動起來），讓身體暖身，每次都從自己的身體開始，然後經歷重複的感覺，使生理有 warm up，也體驗到空間、有節奏，甚至經由此讓我們比較知道自己在什麼狀態，藉此探索，我們看到過程中的關鍵字：觸及 reaching、給予 giving、接收 receiving，知道方向、知道自己需要什麼，如：狹窄 R 好大，也倘佯自由和自然。

也就是在生理的暖身中，使用的指

導語包括你尊重你自己的身體、你讓你自己更像你自己（尊重身體的獨特性）、從身體的表層面著手（因身體姿勢，探索不同而有不同），所以安全。

而在功能技巧上，我們經驗到坐或站、有力量；存在、排列、躺、力量較小，並且回到剛開始的狀況，再次經驗從 reaching 到 giving 的過程。

此外，Evan 強調自然狀態、個別取向、大自然的素材進行即興／啟蒙，過程中她使用投射技術、潛在行為（potential action）、深度表現（in-depth improvisation），我們想像大自然有的東西，包括：雲、水、火、風、雨、光、雷、樹，最後組員選出想要扮演的角色和票數：雲（8）、雨（2）、樹（8），然後相同類型的組員聚成一組，並將大自然的生態命名，並以動作表現（想像表層，表現意象），至於在語詞上，則需包括：我的身體可以...、我要去....、我感覺.....、我要.....等內容，印象較深的是雨的這一組，雖然它的人數只有兩人，呈現卻不遜色，她們將雨產生到小雨滴的過程重新交代，就好像是在告訴我們它的生命一般，然後在美麗與悲哀間盤旋，從與玫瑰花在一起，到與玫瑰花說再見，直到蒸發為止，看完、聽完後，成員為這一幕精彩的演出喝采，卻也感受到人生的無奈，就如她們這組所言：好一個美麗與哀愁！

思考／感覺的口語，是 Evan 提出模式的第四個階段，延續前面大自然的呈現，老師同時要我們思考：「你自己想要怎樣？以及你要如何？」人有時很奇特，往往忽略眼前即手可得的幸福，卻習慣的往外求，就像我們容易忽視自己書架上的書，反而拼命翻閱向外借來的書。而每天都我們朝夕相處的大自然，也因為和人類頻繁的接觸，而遭受被忽視的命運？平凡和規律竟讓我少了一份

感動，也藐視它對我的啓示？大自然就像一本無字天書，也像一個開放的字典，隨時等著人們去領受個中的三昧，而從 Evan 的模式裡，我們可以間接地去領受。

走過三大學派，可以發現三者各有特色，1900 年早期，舞蹈治療將重點放在創造與自我表達上 (Levy, 1988)。然而，我身歷其間，從一位學習者的角度上，我覺得這三者的架構都算清楚，其中，Boas 雖然是安全的、間接的、好玩的內容，我頗有體悟，但是這種體悟往往會讓我的心理很不舒服，甚至在活動的過程中產生抗拒的心理，在團體中會讓我感到害怕與不安，即便她的路徑是間接和安全，也或許是在這個模式裡，治療者可以操控、不急著處理問題，所以後來我才慢慢釋懷，只是被挑起的內心層面，我該怎麼辦？如果我是治療者，該如何面對成員？而 Trudi 主要以精神病患為主，她以直接方式處理患者身體的缺陷，治療者在此模式中佔有相當重要的角色，並且利用幻想、慢下來、相反、深入的方式，進入患者的想像世界，但是對於一位不熟悉理論的治療者，往往無法讓患者在想像間陷於出不來的感覺，這也是多數成員感到很難實施、相當困擾的地方，包括我也是如此；至於 Evan 的內涵，它對我心理最能負荷，也就是較不易產生我防衛的心理，活動中我會覺得自己比較自在、自然，她強調以學習大自然的方式進行投射自我的技巧。

(三)舞蹈治療之實證研究

綜觀國內外有關舞蹈治療的研究，可以將研究的對象分為學生與成人兩個方面：

1. 學生

在學生的研究上，可以分為一般正常學生與特殊學生兩方面，在一般正常

學生上，例如：Stinson (1988、1989、1990) 研究指出創造性舞蹈為幼兒教育課程的一部份，有助於學齡前幼兒增強知覺感和美感經驗的感受，並增加幼兒內在的表現。甚至有研究指出：舞蹈治療有助於降低兒童情緒方面的問題 (Pearson & Nolan, 1995)。

此外，Skye 等人 (1989) 以大學生為對象，結果發現四週的舞蹈治療課程，有助於降低壓力因素；而鍾穗香、王道平 (民 88) 以台南師院進修部幼教系選修創造性幼兒舞蹈課程的學生為對象，探討其對幼兒舞蹈課程的學習情形，以及推展創造性幼兒舞蹈課程的看法，結果發現：98.3%的人認為創造性幼兒舞蹈課程對幼兒具有高度重要性；而 46.6%的人認為家長的觀念，是造成學校開設創造性幼兒舞蹈課程的最大阻力；34.6%的人認為幼兒不喜歡創造性幼兒舞蹈課程的原因，依次為幼兒在心理上內向害羞感到不好意思、在創造動作方面缺乏想像與創意、對課程感到無趣不愛活動、受父母刻板保守的觀念影響，以及教師缺乏積極和正確的引導方式與吸引力不足等；此外，多數人 (60.4%) 認為家長不贊成幼兒學習創造性幼兒舞蹈課程的原因在於認為課程過於抽象、無技巧性且無法看出具體的學習成果；而教師缺乏正確的引導方式與技巧，是多數幼師認為在創造性幼兒舞蹈課程教學中最擔心的問題與困難。

除了一般正常學生的表現，舞蹈治療亦常被應用到特殊教育上，例如在身心障礙 (Allyson, 2003; Fenichel, 1994; Kjersti, 2001; Lasseter et., 1989; 和 Wolf & Launi, 1996); 而 Lee 和 Kim 和 Lee 與 Lee (2002) 在韓國融合式幼稚園，以兩位美國教師利用唱歌和舞蹈方式，教導這類幼兒的社會技巧；Crain 等人 (1984) 利用十週的舞蹈治療課程，

有助於增進青少年的社會行爲；此外，亦有學者以學習障礙（Leventhal, 1980）或以情緒障礙爲對象（Bannon, 1994；黃麗卿，民 90），結果都顯示舞蹈治療的成效。以 Bannon (1994) 的研究爲例，他以舞蹈治療課程，在不受任何威脅的情境裡，成功地幫助情緒困擾的小學生，改進低自尊、身體形象差、自我控制弱，與缺乏信任他人等人格特質。其它像 Barton (1982) 就指出舞蹈治療可以增強正向的自我概念；除了身心障礙的學生外，Kenny (1987) 將舞蹈治療應用在資賦優異學童上，結果也有正面的成效。

2. 成人

除了以學生爲研究對象外，有些舞蹈治療將對象指向成人，例如 Mills 和 Daniluk (2002) 以五位童年被性侵害的女性進行心理治療；而 Pruett 等人 (1983) 主張將舞蹈治療與體做結合，甚至 Palmer (1985) 則明白的指出：舞蹈治療對於長期居家照顧的老人，在自我表達、心理刺激與社會互動上，都具有相當肯定的成效。

由上述的研究不難發現，舞蹈治療適用於各種對象，不論是學童或成人，或是身心健全與否，至於在實施的時間上，從四週到數週不等，然而透過這種感官的經驗，以自我表達的方式，讓當事人傳遞心理動作，並將情感做適度的釋放，以達到身體覺察的目的，而經由舞蹈治療，可以增進個體的自我概念、自我價值、知覺動作協調、空間導向。而這就像吳士宏（民 85）所言，舞蹈治療可以掌握身體，並且培養自信一樣，它是一種人體的溝通。

貳、研究方法

一、教學對象的尋覓

槍林彈雨，一波三折

當初參加李宗芹老師的工作坊時，原以爲這只是來上課而已，壓根沒想過它是有學分的，李宗芹老師在我們第一次上課時，即告知督導一事，才知道好像是玩真的。面對督導的作業，爲了能早日完成，在第二次上完課到第三次上課的空檔時間，因爲當初才學 Boas 的理論，所以我以李老師的模式做練習，成員皆是花蓮師院的學生，第一次找來修我兒童諮商的幼教系一年級學生，學生最後表現出意猶未盡的回饋，但因爲在教具室帶團體，空間影響她（他）們拓展身體，學生由於熟悉度還不夠，不論說和表現上都較放不開，也或許這樣的活動只有進行一次，因此雖然有錄影，就把它當作是練習。

接著體育系一位老師，因要帶學校校隊出去比賽，她的兩次四堂舞蹈治療課程，我就自告奮勇的當起義務代課。雖然學生表現得很投入，但因爲借器材上發生落差，以致於第一次的錄影宣告流產，而第二次則又因爲麥克風音量忽高忽低，最後以體育系學生爲主的團體亦宣告失敗，其實當時的心情蠻挫敗的，但後來想想，這或許是上天還要讓我製造一次練習的機會。

有了兩次練習的機會，眼看被督導的時間將屆，最後我以幼教系二年級自願參與團體的學生爲主，選擇這個班級的原因，一方面因爲這是一個熱情夠、學習慾望相當強的班級，另一方面是因爲這學期我在這班開了一門「幼兒行爲觀察法」的選修課，她（他）們竟將這門課儼然當成必選修（除了兩、三位同學沒修外）。只是後來因爲大家無法調到

一個共同都可以的時間，以致於人數只有 19 位。

二、實施程序

有鑒於前幾次的經驗，我向體育館商借大間舞蹈教室。並請參加團體的學生在課程進行前先行填寫「活動評估表」，活動結束後再填寫「活動後評估表」，團體時間在 92 年 4 月 7 日星期一晚上 8:00-9:40 進行，我仍是以 Boas 的模式為主。

(一)我與研究對象

對於舞蹈治療督導的課程，連同體育系那班我共進行四次，最後我選擇第四次作為督導的內容，每一次我都有請學生協助錄影，課前我有告知這些同學：雖然本身我學的是輔導，但舞蹈治療倒是第一次接觸。我詢問並在同學的同意下進行實驗課程，以及活動中全程錄影。

事後我發現對於「錄影」這件事，對於這些學生而言，鏡頭無損於他們的表現，幾乎隱形，這種近乎是「視而不見」的現象，與輔導中，當事人一慣有的防衛或我們一直強調應有倫理問題，對他們來說好像是多餘。

我在想除了代課之外，其它的班級參加團體，都來自於自願，基本上自己也沒有困擾的問題希望在這次的團體中獲得解答，因此不若平常有特定需求時前來求診，所以在好玩、好奇的動機下，這樣的團體對成員本身來講，就比較不會帶有威脅性，也不會那麼的在意錄影與否，反倒是他們都希望能有這樣的記錄，讓他們成為學習的檔案，這點反而會讓我覺得：如果每個人對每件事都往正面想，都想得單純，是不是就比較不會在畫地自限下，而讓自己過得不快樂？

(二)他們的背景

至於不論是試驗性或正式的研究對

象，由於這些學生是師範生，因此在本身的背景上，課程至少必修心理學、教育心理學，而幼教系的學生也有輔導原理與技術的必修課程，和兒童諮商的選修課程，至於心理治療方面的深入課程，則因科系的關係，而無安排這類課程，或許就是因為這樣，他們才會對上課老師未曾和他們討論的主題「舞蹈治療」躍躍欲試。

(三)我的準備度

由於這是一份督導報告，我雖帶過團體，但是利用舞蹈治療的方式，特別是過去我對舞蹈的態度一直是--思想開放，行為保守的純欣賞，因此它著實讓我苦惱好一陣子。

第一次試驗前，雖然我記好這些課程流程，但是過程中，對於課程內容有遺漏，而且時間的分配也不平均，有了一次經驗，在第二次、第三次也就是體育系的課程中，就能較駕輕就熟，並且將原先安排一次的課程，延展成兩次，只是發現要讓平常動感的體育生，靜下來感受自己與他人，相較於幼教系的學生，他們所需的時間要更多。

當我在面對第四次的團體時，不論在錄影或自己心態的調適上，會不斷提醒自己這回可不能出差錯，再三叮嚀錄影和準備音效的同學要事先確認機器無故障，並熟悉它，所以這次尚能夠順利的完成教學的實作報告。

但是自己實際上並不滿意這次的督導內容，主要是團體的時間是學生才剛上完通識課程後，以極快的速度「趕」過來的，所以當他們進入活動時，至少比其它三次慢將「心」靜下來（對於現在很多大學生上課時，可以搖搖晃晃的晃進教室，這個班級一直以來都要求自己準時上課的情形，反而在別班被視為「奇怪」），為什麼會挑這種時間？實在是學生的外務太多，每天都有人有事，

而這個時間也是多數同學舉手表決可以的時間，對於不可以的同學，只好放棄沒進入團體。

(四)終於上了鏡頭

正式團體的那一天是 92 年 4 月 7 日，對於我來說，是一個教學的忙碌日，白天我已上了兩堂大學部的課，三堂研究生的課，之後晚上是進修部的課程，一天下來我幾乎都在趕場，並且要在短時間內轉換情境與心境，所以真正進入舞蹈教室時，說真得，早該筋疲力盡，然而當我腦海閃過在上舞蹈治療課程時，李宗芹老師永遠都保持微笑對著我們，頓時間那股「勁」竟帶著我遊走於團體間，而我在進行團體活動時：

首先由成員隨著手持鈴鼓者做動作；然後兩兩成員隨著鼓聲和鈴鼓聲的節奏伸展身體，並交換鼓棒和鈴鼓；之後以四人為一組，方式相同，此時加入另一個鈴鼓，而兩隻鼓棒分由兩人持有，之後則請成員圍圓分享剛剛的活動。

接下來我請成員分別找到一個不被打擾的地方躺下，只要身體有一處接觸地板即可，之後再加入聲音，接著移動身體，同時感受被他人越過身體和越過別人身體的感覺，然後再次體驗以希望別人越過身體和越過別人身體的感覺。

並且以「想像自己像的動物？」，讓成員自由想像，結果多數成員說出自己像「一條蟲」，我請大家學習蟲的爬行、學習自己是一條快樂的蟲的樣子；然後以四至五人一組，每組發展「一條蟲」的故事，並以戲劇方式演出。

之後給各組約 15 分鐘的時間討論，然後由各組呈現五種「蟲」的動作，再選擇最像蟲的一個動作，在團體中表現出來，由另一組模仿，雙方互說動作像什麼？

在這個活動告一個段落後，我先示範，然後由成員一一進入場地，以一個

姿勢停住，並說出「蟲」可能遇到的困難是？當成員都進入場地後，則請成員圍圓分享活動感受。

接著，請成員以身為「蟲」的身分，再次進入場地，停住一個動作後對自己述說期許。最後則由成員圍圓分享整個活動的感受。

三、教學實作評估工具

(一)活動前的評估

團體前的評估於民國 92 年 4 月 7 日星期一活動前填寫完畢，其內容包括七大題項：

- 1.你參加舞蹈治療課程的動機是？
- 2.你認為舞蹈治療在做什麼？
- 3.你想老師會如何帶這個活動？
- 4.你認為自己在活動中的表現是？
- 5.你認為自己在活動中，會遇到什麼困難？如何克服？
- 6.你預期你的收穫是？
- 7.其它，你還想說的是...

(二)活動後的評估

團體結束後，成員回去填寫活動後的評估，並於隔天（民國 92 年 4 月 8 日星期二）全數交齊，內容包括四大題項：

- 1.你認為舞蹈治療在做？
- 2.你在活動中的表現如何？
- 3.本次活動，你的收穫和感受是？
- 4.其它，你還想說的是？

四、教學實作評估資料的處理

根據成員的活動評估前與評估後資料，由研究者就修正後的內容，加以整理、歸納，分析為相關的內容。

參、結果與討論

過去我對「舞蹈」，總是敬鬼神而遠之，保持安全距離，但是因緣際會的接

觸到舞蹈治療後，卻讓我為這一批原先就告訴我沒有舞蹈細胞的學生感到好奇，究竟一個沒有舞蹈細胞的人，在經過我濃縮後的舞蹈治療課程，她對舞蹈治療的認知與對拓展身體的部份有何改變，因此在原先只需督導報告即可下，我自己又加入了活動前與活動後的評估表，作為自己在舞蹈治療中，實習者的一項實作筆記，並對其內容加以探討，在下文中，成員陳述文字後，我用括弧並用一個字代表成員：

一、活動前評估

(一)參加舞蹈治療課程的動機

通常一件事情之所以會吸引我們注意，不在乎是好奇心的驅使，對於舞蹈治療的體驗營，成員也有存著這樣的心態：

好奇、新鮮（潔、思、貝、于、玉）。當然也有人是以求知為導向（秉、姿、意、幸、宜、庭、旻），或是興趣為主（芯）、學習放鬆心情（文），和活動筋骨（惠），其實當初，我就和慧、權所言是相同的：以前只有聽過這個名詞，現在有機會接觸，當然要參加囉！

(二)對舞蹈治療的了解

對於舞蹈治療的認知，有人認為是：利用舞蹈表達自己的感受（潔、宜、貝、思），抒發情緒（慧、權、芯、惠），放鬆心情，治療疾病（意、玉、旻），活出自我（秉），透過肢體運動，達到修正不良行為的目的（幸）。

另外，有人會將它連想到與其它方式做搭配，甚至認為是以特殊的成員為主的團體：

將自己完全沈浸於音樂中（于），或是遊戲和律動（葉），甚至用在學習上有障礙的兒童身上（庭）。

(三)預期老師的帶領方式

對於活動帶領的方式，成員想像為：

活潑的方式（于），跳舞、律動（佳、潔），以體會肢體舞蹈的感覺（幸），讓我們放輕鬆，隨著音樂恣意地做動作（葉、思、貝）、伸展（玉），也會用肢體示範和語言解說（慧、權、庭、秉、姿），利用團體進行再個別指導（芯），也穿插看影帶（宜）。

(四)預估自己在活動中的表現

或許是望文生義的關係，也或許是對自己本身的信心不足，有成員活動前會對自我的評估出現較負面的看法，如：

嘗試困難，艱苦奮戰（佳），就像動作會比較緩慢（權、葉），會羞澀，不夠開放的表達自己（宜）。

然而也出現肯定自己的看法：

相信應該會有所收穫（潔），會身心放鬆（幸）、認真參與（思、意、慧、芯）、努力去學習（姿、秉、庭、玉），能符合舞蹈治療的目標（貝），將自己完全交給老師（于）。

(五)預期自己在活動中，會遭遇的困難及克服的方法

多數的成員會將舞蹈治療和音樂、舞蹈活動做連結，因此，如果本身沒有這方面的細胞，就會有所顧慮活動進行時，自己不盡人意的表現：

不知道依著節奏如何跳舞，跳出多變的舞蹈；和同學討論或憑感覺（宜），柔軟度不足，儘量伸展，但以不疼痛為前提（幸）。

也有成員以杞人天憂的心態，認為自己無法達到：

沒辦法放鬆，肢體僵硬（貝、秉、思、庭、權、佳）；害怕實際去演練，手腳不聽使喚，突破自己（姿）；動作跟不上（葉、玉、芯）。

因此，面對這些自己可能遭遇的困難，她們也提到解決之道，如：

多做幾次，常常做，放鬆心情（貝、秉、思、庭、權、佳），突破自己（姿），

動作跟不上，盡力克服，多做幾次，放輕鬆（葉、玉、芯），需要老師的引導而進行（權慧），只有過盡力而為囉（旻）！

(六)預期的收穫

在預期的收穫方面，多數成員仍偏向知識層面：

增加對此課程的認知（宜、于、意、姿、慧、權、玉、旻），藉此學習用肢體去治療他人所感困難的事（潔、秉、思、芯）。

也有人希望能在個人方面有所長進，或是能應用到教育：

提升個人對律動的能力（佳）；問題學生（庭）。另外，幸、貝、葉就希望能夠達到：身心放鬆。

(七)其它的補充

補充的部份多是期許：

好奇下（潔），希望能達到預期的目標（權），能接觸其它的治療課程（宜、玉），很期待這樣的團體（貝、庭），仍疑惑不知道會有怎麼樣的收穫？（庭）大家一起加油！（芯）也謝謝老師！提供了這一次可增長知識與經驗的機會（旻）。

二、活動後評估

(一)舞蹈治療的性質

舞蹈治療重視動作過程中的接觸，溝通與分享，將身體的探索、經驗與心理、生活做連結，表達真實的情緒，最後做身心的統整，進而對日後的行為表現、生活、生命的觀念產生影響和改變（吳雅珍，民 88），在活動中，成員對舞蹈治療的了解卻有不同：

是肢體加想像力（潔、芯），來釋放心情，了解自己，表現不同的內在自我（姿、秉），也就是利用肢體的伸展（宜、貝），配合不同的音樂，依著自己的想像，將自己內心首先感受到的表現出來，藉由此放鬆，表達自己內心的想法

及感覺（宜、意、佳、慧、庭、權、葉、玉），所以是讓身心平衡的治療（佳、幸、于、旻）。

(二)在活動中自己的表現

在創造性舞蹈中，每一個人都可以獨創自己的風格，不必學習或模仿固定的形式（李宗芹，民 91）：

想像自己是條蟲時，會受到印象中的束縛，只能做出平常蟲蠕動的感覺，也比較放不開自己（宜），也曾經企圖放開，可有時似乎放不開（幸、意、思），在剛開始會很放不開，做動作會感到不自在，後來在地上翻時，開始覺得漸漸能舒展肢體，但我覺得我還不夠開放（權）。

當然有時也會有天不從人願的時候：

無法完全放鬆（于），還蠻開朗，但不曉得為什麼動作就是放不開？哎！那是我心中永遠的遺憾！（旻）或是真得會放不開自己，總覺得在顧慮什麼？（芯）

除了負面的表現外，成員也有正面的表現：

很活潑，做自己想做的（佳），在配合輕音樂，讓肢體自由在地板上活動時，比較能放鬆自己；有達到放開自己，努力去面對自己及他人（姿），或是雖然不夠大方，還放不開，但比以前好（秉），也會盡量模仿同學的動作，接下來聽老師的話，隨自己的意思伸展身體，覺得心情很輕鬆，滿盡興的，但在表達自己想法的時候，還是不能說的很完整（慧），覺得老師給的「指令」我都盡力了，而且我也很不顧形象地使勁，表現出蟲的樣子，我對我的動作都感到滿意，因為是無拘束的，只要我想怎麼做就怎麼做，感覺也很棒！（庭）相信自己還可以再放開（葉、玉）。後來看看別人玩得如此開心，自己也想這樣做

(芯)，當然也有人是但過程是認真、積極的(貝)。

(三)本次活動的收穫和感受

創造性舞蹈的學習步驟是以觸發感覺為首，將動作的與語言與個人的感覺聯繫在一個，讓整個人完全地投入，在無拘束、自由自在當中，原創性地發展(李宗芹，民 91)，此次活動即以此為主要的活動目標。團體進行的時間只有 100 分鐘，而對於這個部份，多位成員給予相當的回饋，例如活動前，有成員事先預習，作為暖身的準備，從活動中再去澄清原來的概念：

在上這堂課之前，在圖書館有看到一本跟舞蹈治療有關的書，有翻到舞蹈治療和舞蹈律動，是有差異的，一開始，跟著鈴鼓做動作時，覺得跟一般的舞蹈很像，但每人做的動作又有些許不同的地方，也許就表現出每個人的個性差異吧！在表現「想像自己是個××蟲」，「自己是蟲時，會遭遇到情形？」我覺得第一個是表達內心的自我，表現自己的能力最不足，但希冀能更加精進；但自己以「蟲」的立場設身處地時，發現到其實蟲和我們一樣，也會遭遇到許多困難，而不是印象中「蟲」的表面行為—食、動而已，這是以前未察覺到的(宜)。

只是活動前後也有人的認知差異並不大，就像幸所言：

感覺活動的結果與預期自己很像，最大差別在於一個是想像的，一個是體驗過的。

而從別人的眼中看到自己，是一種特別的學習和成長：

可以藉這個機會發現某些人的肢體動作的協調性，和一些創造力(貝)。

我覺得很輕鬆，很舒服，自己做動作時，有時腦子會一片空白，心情可以再放鬆些，至於收穫就是看到每個同學都有不同的想法、觀念，大家的毛毛蟲

劇演得很 nice！表現得很好！（葉）

活動之後雖有所得，但因為此次活動以 Boas 理論為主，Boas 強調地板和身體的關係，所以雖然活動時間只有 100 分鐘，爬行、滾動等動作，堪稱累人：

流汗，與他人良好互動，發揮創意、思考行為問題，覺得很快樂，但是運動得很辛苦(佳)。

在面對其它成員中，也有成員努力的為自我的突破做努力：

我可以努力的做我自己，而不須太在意別人的眼光，要做個有自信的人，實在不容易，首先必須突破自己心中的那一道無形界限(姿)。

很不錯啊！想像空間增加，做出以前沒做過的動作，藉由身體活動來表現(秉)。

在創造性舞蹈上，成員都試著將自己對身體的感覺表達出來，雖然每個人都不一樣，但是每個人的動作是個人對身體、對生活的一種體會與經驗(李宗芹，民 91)：

收穫就如同同學所說的，增加了我的自信心，因為大膽放肆的舉動，似乎從來沒有這麼持久過，更何況是在眾人面前，尤其是在喊出「我希望我變成苗條又人見人愛的毛毛蟲」時，我的自信心無形中又增了了一倍(庭)。

很特別的活動方式，看到大家的另一面，學著放鬆自己，認識周遭和自己的內在，雖然只是短短的一個半小時，覺得時間過得很快，但是二十幾個人，有了更親密接觸的機會，玩得很開心！（玉）

任何動作在空間中都會留下進行的軌跡，可能是直線的、彎曲的、曲折、圓、也許更複雜，這種移動的途徑就叫做地板途徑(李宗芹，民 91)：

我所獲得的「快感」是前所未有的，

原來隨性的擺動或翻滾，甚至爬過別人身上時，也可以這麼高興，或許平時的我對於自己是過於束縛的，有時適時的讓自己「隨性」一下，也挺不錯的（庭）。

當我們做伸展的動作時，透過想像的神奇力量，能穿越實體的有限，進入無限寬廣的世界中（李宗芹，民 91）：

能盡量表達自己是一隻蟲的樣子，但總覺得做和想的感覺差很多，然而在展現遇到困難和最期望的事情時，我會以自己的角度來表達，更激發自己了解自己要的是什麼？最怕的是什麼？讓自己有思考的機會（權）。

舞蹈治療裡，身體要素（力量、強度、時間、空間、關係）的覺察，不但讓個體認識身體的部份，並能引發出對自我形象的想像和表達，而一旦參與者進如「想像」和「表達」的過程，「自我塑造」的創造過程即將獲得（龔卓軍，民 86）：

可以在平坦及廣大的空間裡，任意做自己想要做的肢體動作，尤其韻律室的設備，讓我心情很愉快，可以在地上打滾，可以飛躍，可以蹦蹦跳跳，這樣一時半下來，舞蹈治療真的身體放鬆，心情不會很緊繃，完全由我們個體所想出來的動作及表現，表達想法，可以看出每個人的表達方式是完全不相同，看出他人心中到底在想什麼？（芯）

收穫是得知自己的缺憾在哪？感受是我還距離「圓滿」的人格，還差一大段距離，但就是因為如此，我的目標又可以再進一步的努力與達成（旻）。

對於某些成員而言，這個活動從開始到最後有著倒吃甘蔗的感覺。而如果一個人能以更開放的心胸去接觸這個世間的萬事萬物，生命才能向外開展，而且能無限延伸（李宗芹，民 91）：

剛開始大家都有些放不開，動作有點畏畏縮縮，而且穿襪子，地板又滑，

深怕一個不小心摔跤，即使後來大家愈來愈放得開，但是在眾人面前單獨表現時，我仍有所顧忌，一來沒有十足的勇氣，二來怕被同學取笑，所以對我而言，這次的活動並沒有充分讓我體會到輕鬆、自在的心情，因此有些遺憾！但是，在活動中，我仍有所收穫，從爬過別人和被爬的經驗中，我發現自己是個防衛心強，顧慮很多的人，因此，我的煩惱和焦慮的事情也相對增加，於是我才會希望自己是個每天都快樂的蟲。如此一來，我也更增加了解自己、發現自己的弱點，另一方面，我也看到有些人透過言語行為表現其性格，例如：庭想變苗條，代表她很在乎自己的身材等，讓我了解許多人的想法和個性（思）。

創造性舞蹈讓成員學會使用肢體來表達自己的生活經驗，而在表達的同時，也釋放出自己的身心壓力（李宗芹，民 91）：

很高興能參加這次的課程，最近這幾天受到一些事件的影響，我的心情很複雜，一直沒有辦法平靜下來。在活動進行的時候，我努力讓自己的思緒沈澱下來，活動完後，心情平靜，不再那麼低落了，真的滿慶幸可以參加此次活動，否則，做事無法提起勁，無法專心，真的很糟糕。以後壓力大的時候，我會想著這堂課，想著自己是如何盡情地舒展自己的身體，使心情放鬆、平靜下來（慧）。

只是不論如何，100 分鐘的活動，對一些成員而言，似乎還意猶未盡，對於身體的拓展性，也還有一段距離：

肢體的表達（潔），了解什麼是舞蹈治療，但希望能更深入（于）。

本來以為是很平常上課一樣，結果是一些較輕鬆的活動，不過只有短短一個半小時的時間，似乎還是不太懂舞蹈治療的真正意義，在過程中跟同學互動

還滿高興的，在做動作時，覺得自己還是無法完全放鬆（意）。

(四)其它，你還想說的是？

當初自己在參加團體時也是一樣的感覺就是：好累喔！（潔）可以說是全身的骨頭幾乎都被拆了，然而多數的成員仍一本求知的心態，對於未來給予期待，例如：

希望還能多知道其它治療的理論，也想多深入了解舞蹈治療的動機，及觀看錄影帶，想知道別人在治療的過程表現如何？（宜）

以後如果有機會的話，可以再參加類似的活動（庭、意、姿、玉、芯、慧）。

而秉就指出活動前後的心境：

和當初的想法不一樣，未上課以前，還以為是要跳舞，有點害怕自己肢體動作不好，但上完後，發現不一樣，讓我感到很高興。

由於活動時間只有 100 分鐘，因此，時間對某些成員就造成明顯地影響：

考量或許是時間不夠充裕，所以正當我將打開心房表現自己時，就被停止了，所以覺得有些可惜，如果充分的時間分享、討論和老師講解，我想收穫會更多！（思）在想動作時，會感到困擾，不知要如何表達才好？（權）

其中也有成員提出一些疑惑：

舞蹈治療的課程，主要是用來治療自己本身？還是可以治療別人？可能因為時間的關係，所以感覺上舞蹈治療好像都是和自己的感覺，想法比較有相關的樣子（葉）。

只是曾如旻所言：

心靈真是一種深不可測的寶藏，若能多得知它的意義，將可獲得不朽的知識。

三、我思、我悟

(一)鏡中的我

回想起被督導的那一天……，我排在上午的時間，時間的流逝並沒有減損大家分享看帶團體的影帶內容，雖未全程參與，但包括我在內，一共討論八個人的內容，多數夥伴是以 Boas 理論為架構，其實我沒有問大家為什麼會選擇 Boas？而我是因為先接觸到這個理論時，就開始練習帶團體，對每一位成員來說，這次實務的帶領都是第一次，難免過程會手忙腳亂，甚至忘東忘西，我看到舞蹈治療應用到各個層級，架構在，端視領導者對不同特質的成員，在活動甚至是話語上的修正，我很感謝李宗芹老師給了我這一次既要自我呈現，也可觀摩別人的機會，看到其它成員的帶領，往往會引領我思考：如果是我，我會怎麼帶這些成員？活動會如何安排？有時說是容易，但做則難，因為人是活的，活動常會因為人為的因素，使原有的內容被打破，所以領導者的敏銳度與經驗為何？在這個時候可就可以看到他的功力到哪裡？

(二)知與行的路上

因為有督導的課程，我硬著頭皮試試看，活動結束後，我靜下心來看自己帶的內容，並試圖從第三者的角度看我這一位領導者和成員。

1.關於我這位領導者

夏林清（民 80）指出在舞蹈治療中，領導者主要在創造一個學習的情境，一方面引導個體展現自己的身體模式，一方面則引導個體身體動作的活動，使個體原有的身體模式中不足或欠缺的動作方式有一個新的發展空間。而吳雅珍（民 88）認為領導者的角色並非一成不變，一方面他須投入對方的情緒中，另一方面則需要以冷靜的態度觀察對方。

因此，領導者應具備整合舞蹈治療的技巧與知識，以動作為媒介；有動作

的技巧與知識，能建立多元的美感；能有系統的整理出動作的觀察、分析、判斷和評估；能了解個人和團體的心理動力歷程等特質（李宗芹，民 85）。所以，對一位舞蹈治療的領導者而言，需要能敏銳而清楚的掌握成員呈現各種肢體語言的意義（陳理哲，民 90），並能夠隨時抽離各種角色。

也就是說，領導者是扮演一個引導者的角色，他本身特質的呈現，比材料還要重要，他的身體與動作能力必須有一種吸引人的力量，這種吸引力是由他身體所散發出來自由的非語言訊息，而非美麗的容貌或漂亮的服裝，在引導過程中，他會讓學習者透過身體建立自己的動作庫，成為自己的代言人，讓他們以自己的創意方式表現，由於活動課程是為對象而設計，要順著感覺走，所以，領導者不必將自己定型（李宗芹，民 83、91）。

對於領導者這個角色，活動中我似乎有「角色」混淆之嫌？！因為我疑惑自己，是否依然是以課堂上教師的角色出現在團體？和這些學生的接觸是那麼的自然，學生也是，只是這樣子好嗎？我該用什麼角色出現？

另外，在活動內容上，由於我希望能讓成員走一趟 Boas 理論的流程，以致於在短短的 100 分鐘，活動不少，而活動的時間分配，相對地吃緊；活動的轉換必須不斷地在我腦中盤旋；對於成員的分享，有些人一時無法進入狀況，有些已稍微進入狀況，因為時間的關係，似乎被打斷；至於在開放程度上，我自己「希望 VS. 可以 VS. 願意」，有時有些場景，時而讓我在這三者間周旋、享受，甚或掙扎。

也因為這次活動，是我工作坊督導時的報告，所以對於活動的期許，包括對自己、和對成員，都有極高的期許，

我相信這無形的力量，也牽引我帶活動時的微妙關係，只是這層的關係，並非三言兩語就可以詮釋。雖然從國外的文獻裡，會發現研究者會將舞蹈治療的時間拉長幾個星期，相較於我只以一次，是少了許多，之所以會只以一次的團體進行探討，主要是因為這次是我的督導報告，李老師為了降低成員的焦慮，因此只讓我們進行一次的功課就可以，而我只是希望隨手將這些的資料整理，所以作為一個證實團體的報告，進行多次是有必要的且必須的。

另外，先前自己參加團體時，何以只對 Boas 的活動內容產生所產生的自我身體與心理的抗拒經驗，而其它兩個理論都不會？自己事後也想了很久，後來我發現原來是因為 Boas 的理論，在故事線的發展上，會直逼自己的問題，甚至是在挖掘內心的自己，那種感覺讓人有點喘不氣來；反倒是 Trudi 理論，因為是以精神病患為主，她以直接方式處理患者身體的缺陷，利用幻想、慢下來、相反、深入的方式，讓進入患者的想像世界，以及 Evan 透過學習大自然的方式，來進行投射自我，就無 Boas 理論中所透露的威脅感。

2.關於我這些可愛又頑皮的成員

說長不長，說短不短，大二的學生，每個學期都有我的課程，不論是選修或必修。當我告知有此次舞蹈治療的體驗營時，這幾位學生因為將近在一年半的時間與我相處，她們已經習慣我的教學風格？包括我慣用的音樂，雖然我播放的是輕柔的音樂，而非 Boas 所主張任何音樂都可以；在活動上，對我而言，這是一份督導的報告，因此我會希望整個流程是順暢的；至於活動中成員，該是如何的組成？熟悉是的好嗎？熟悉可以讓她們彼此間較放得開嗎？還是就是因為熟悉，反而讓大家擔心、起煩惱？

肆、結論與建議

舞蹈是人類最直接的身體語言，而身體語言是一種非口語的情緒表達管道（吳雅珍，民 88；周冠玲，民 92）。創造性舞蹈是一種藝術表現的形式，表現的方式與人的身體和情緒有關，它能發展個體的身體和想像力，以反應自己和自己所處的環境，因此，創造性舞蹈是自我表現的工具（黃素雪，民 80）。從藝術治療的觀點：凡是藝術一定有想像力，而套用 Evan 所說過的：你必須了解自己，才能做治療，成為自己最自然的樣子，當事人才會感覺到你的真實（李宗芹，民 92）。也唯有如此，才能使當事人與自己產生真實的對話，並在投入表達與自我覺察的張力間產生嶄新的心理動力，進而得到自發而創造性的改變

（龔卓軍，民 86）。雖然面對自己是一件蠻困難的事，但在助人之前必先自助。

一路走來，我一直以一位專業助人的角色遊走在教育的舞台上，對於這次的工作坊和實地的帶領團體，它引發我思考的是：

在學生的世界裡，我是誰？在幼兒的世界裡，我是誰？

舞蹈治療帶給我的學生是？舞蹈治療帶給我的又是？

或許這樣的問題，會在你我皆身為教育工作者身上不斷地發出類似的疑惑，也不斷地釐清，而這種認知圖像，我相信終有水落石出的一天，只因為大家心中對教育都有一份熱血澎湃的使命感。這就像李宗芹（民 91）對創造性舞蹈的看法是一樣的：它是一條永無止境的探索。

參考文獻

- 王道平、鍾穗香（民 88）。台南師範學院幼教系學生對創造性幼兒舞蹈課程之調查研究。台南女子技術學院學報，18，457-468。
- 吳士宏（民 85）。掌握身體培養自信—舞蹈治療的人體溝通。表演藝術，40，73-74。
- 吳雅真（民 88）。淺談舞蹈治療。國立台灣體育學院學報，5（下），289-306。
- 李宗芹（民 83）。創造性舞蹈—透過身體動作探索成長的自我。台北：遠流。
- 李宗芹（民 85）。與心共舞—舞蹈治療的理論與實務。台北：心理。
- 李宗芹（民 90）。傾聽身體之歌—舞蹈治療的發展與內涵。台北：心靈工坊。
- 李宗芹（民 91）。非常愛跳舞—創造性舞蹈的心體驗。台北：心靈工坊。
- 李宗芹（民 92）。舞蹈治療專業研習課：創造性模式取向—讓身體、心理、想像力交織一起飛舞上課筆記。台北。
- 周冠玲（民 92）。破繭而出—淺談舞蹈治療。大專體育，66，141-147。
- 范瓊芳（民 84）。藝術治療在幼兒教育上的應用。國教月刊，41，32-44。
- 夏林清（民 80）。身體動作與舞蹈在心理學上的應用。載於李宗芹：創造性舞蹈專文推薦。台北：遠流。
- 陳理哲（民 90）。藝術治療在特殊教育上之應用—以音樂治療、舞蹈治療為例。國立台灣體育學院學報，9，115-129 頁。
- 陸雅青（民 88）。藝術治療—繪畫詮釋：從美術進入孩子的心靈世界（第二版）。台北：心理。
- 黃素雪（民 80）。創造性舞蹈在藝術教育中的重要性研究。台南家專學報，10，289-313。
- 黃麗卿（民 90）。情緒障礙聲舞蹈治療歷程的分析。頭城家商學報，1，142-157。
- 龔卓軍（民 86）。身體與想像的辯證：尼采、胡塞爾、梅格龐蒂。國立台灣大學哲學系博士論文。
- Allyson, P. (2003). Special education, music therapy, children and youth, music education. *Music educators Journal*, 89(4), 35-38.
- Bannon, V. (1994). Dance/movement therapy with emotionally disturbed adolescents. *Paper presented at the Safe schools, safe students: A collaborative approach to achieving safe, disciplined and drug-free schools conducive to learning conference (Washington, DC, October 28-29)*. ED 385 786.
- Barton, B. J. (1982). Aerobic dance and the mentally retarded—A winning combination. *Physical Educator*, 39(1), 25-29.
- Crain, et al., (1984). The application of a multiple measurement approach to investigate the effects of a dance program on educable mentally retarded adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 55(3), 231-236.
- Fenichel, E. (Ed.). (1994). Dance/Movement therapy. *Zero to Three*, 15(1), 1-38.
- Lasseter, J. (1989). Dance as a treatment approach with a multi-disabled child: Implications for school counseling. *School Counselor*, 36 (4), 310-315.

- Lee, S. B. Kim, J. Lee, S. H. & Lee, H. (2002). Encouraging social skills through dance: An Inclusion program in Korea. *Teaching Exceptional Children*, 34(5), 40-44.
- Leventhal, M. B. (1980). Dance therapy. *Journal of Physical Education and Recreation*, 51(7), 33-35.
- Levy, F. (1988). The evolution of modern dance therapy. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 59(5), 34-41.
- Kenny, A. (1987). Counseling the gifted, creative, and talented. An arts activities approach. *Gifted Child Today*, 10(5), 45-51.
- Kjersti, E. (2001). Dance, teaching, blindness, special education. *Book-bird. Basel*, 39(1), 32-34.
- MacDonald, C. J. Effects of an In-service program on eight teachers' attitudes and practices regarding creative dance. *Elementary School Journal*, 93(1), 99-115.
- Mills, L. J. & Daniluk, J. C. (2002). Her body speaks: The experience of dance therapy for women survivors of child sexual abuse. *Journal of Counseling and Development*, 80(1), 77-85.
- Pearson, M. & Nolan, P. (1995). Emotional release for children: Repairing the past—preparing the future. *Paper presented at Australian Council for Educational Research, Melbourne*. ED 381 701.
- Pruett, D. M. (Ed.). (1983). Dance for older adults. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 54(5), 43-51.
- Seky, F. D. et al., (1989). A study of the effects of a culturally-based dance education model on identified stress factors in American Indian college women. *Journal of American Indian Education*, 29(1), 26-31.
- Stinson, S. (1988). Creative dance for preschool children. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 59(7), 52-56.
- Stinson, S. (1989). Creative dance for preschool children. *Early child Development and Care*, 47, 205- 209.
- Stinson, S. W. (1990). Dance education in early childhood. *Design for Arts Education*, 91(6), 34-41.
- Wolf, G. A. & L, B. A. (1996). Using dance to integrate exceptionalities. *Paper presented at the annual international convention of the council for exceptional children (74th, Orlando, FL, April 1-5)*. ED 395 423.

A Dance Therapy Practice' Performance Notes

Ming-li Chong

Notional Hualien Teachers College

Abstract

In this paper, I am a dance therapy practice who records past and now dance therapy programs processes in myself. It's base on Boas theory for performance in this paper. After two pilot studies, 19 students in Early Childhood Department in Hualien Teachers College are subjects. I use the semi-structured problems to ask subjects to fill activity evaluate form on dance movement therapy group before and after. According to the results of this study, researcher reflects for dance therapy teaching programs.

Keywords : dance movement therapy reflect teaching
