



白絲帶關懷協會

CYBER ANGEL'S PICK



白絲帶關懷協會 舞蹈治療工作坊

2018/8/10

帶領者：趙志蘅老師





白絲帶關懷協會

帶領者簡歷：

2007-2009年 英國倫敦大學金匠學院 舞蹈動作心理治療碩士

1999-2002年 台灣新竹玄奘大學 社會福利學系學士

專業證照

2017-迄今 英國尊巴舞B1執業執照

2013-迄今 英國 健康專業執業公會 社會工作師

2009-2013, 2016-迄今 英國 舞蹈動作心理治療協會 舞蹈動作心理治療師

2002-迄今 台灣 專業技術人員高考 社會工作師 合格

教育/團體帶領經驗

2018-迄今 英國倫敦華夏中文學校 復活節營隊手工藝與創意舞蹈活動教師

2017-迄今 英國Watford與Ware ActOne Artsbase 成人及兒童青少年身心障礙創意舞團協同帶領者

2017-迄今 英國倫敦Finchley及 Finchley Road中文動唱親子幼兒團體帶領者

2017-迄今 (暑假) 台灣台北白絲帶網路安全協會 認識舞蹈動作心理治療講座講師

2015-迄今 (暑假) 台灣台北內湖婦女家庭活動中心/南港親子館/大同親子館英語繪本動唱/親子尊巴舞/認識世界動唱活動講師

2016-2017 英國倫敦Unity club 自閉症兒童俱樂部活動組成員

2015 (春假) 台灣國立台北大學 社會工作暨社會福利學系 專題講師

2013, 2014, 2015 (春假) 台灣新竹玄奘大學 社會福利學系 專題講師

2013-2014 英國倫敦Islington郡成人身心障礙創意舞蹈團體

2008-2011 英國倫敦 春田NHS身心症醫院 實習舞蹈動作心理治療師

2008-2009 英國倫敦 Lewisham特殊教育學院/Elfrida小學 實習舞



數位文化行動研究室
ARK (Action Research for Kids & Kinship)



團體規範：

- ✓ 每一小時有五分鐘休息，請照顧自己的生理需求，如需喝水或使用洗手間請自由進出。
- ✓ 課程設計有動有靜，會需要坐在地上或躺在地上，如果您有身體上的不適請自由拿椅子就坐，唯需要坐在後排以維護其他上課學員的權益。
- ✓ 此為工作坊而非治療，目的是體驗舞蹈動作治療會運用的技巧。
- ✓ 為維持上課品質，手機請關靜音或震動。
- ✓ 全力參與。
- ✓ 若有疑問請多利用最後20分鐘問與答時間。
- ✓ ???

你對這堂課有甚麼期待？

活動流程：

- 1:30-1:55 “標籤”的意義
何謂 “融合性舞蹈”？
- 1:55-2:00 休息
- 2:00-2:55 暖身,自由聯想練習
- 2:55-3:00 休息
- 3:00-3:40 分組排演,練習,成果發表.
- 3:40-4:00 問與答與結束

思索標籤的意義

每人拿一張紙，依照男/女的卡片描繪，

1. 寫下社會/別人對你認定的期待或角色。
2. 寫下自己對自己認定的期待或角色。
3. 看看這些期待或角色，你的感覺是甚麼？好的感覺是？不好的感覺是？
4. 兩兩一組，分享你的感覺。

試想在你面前的角色或期待,多了一個 “身心障礙” 或 “精神障礙” 的診斷,他或她又會多了哪些標籤呢?

融合性舞蹈

其他人看見限制,我卻看見潛力.

其他人看見醫療上的診斷,我卻看見另外一種可能的表現藝術.像是 Holger, 他相信表演最重要的是誠實:也就是真實自我的展現.每個人都可以是誠實的,所以每個人都有一天賦可以展現.

Wolfgang Stange in 1980, founder of Amici Dance Theatre Company, London, UK.

ACTONE DANCE BASE

<http://silverbirchdance.com/>

休息

椅子請往後挪,準備動一動囉!

暖身1

天氣為主題的暖身,成員跟著帶領著的動作.



暖身2

成員輪流做動作,其他成員模仿做同樣的動作.

目的:認識成員,每個人都有機會在團體中展現自己獨特的動作,對害羞或低自信的成員增加自信很有幫助.



抽籤分組

以紅黃藍綠橘五色卡抽籤,共分五組.



白絲帶關懷協會
自由聯想

自由聯想練習與道具運用-世界五大洲

亞洲-印度荷麗節 (紅+黃組)



澳洲-衝浪(藍+綠組)



歐洲-羅馬競技場(橘+紅組)



美洲-巴西嘉年華(黃+藍組)





非洲-非洲五霸(綠+橘組)

每人都是從獅子開始,找到同種動物才能進行猜拳,猜贏的人進化成下一種動物反之維持或退化
成上一種動物,已變成犀牛的在一區等待)



休息

分組練習, 成果發表

紅黃藍綠橘, 自選道具, 五個動作, 加上開場與結束隊形.

音樂可選快或慢, 成果發表, 互相回饋.

網安教育

- 白絲帶莊園
- www.kids.cyberangel.org.tw/

網安熱線

- 白絲帶家庭網安熱線
- 02-89311785 (e起幫我)

網安關懷

- 白絲帶關懷協會
- www.cyberangel.org.tw

