

課程名稱 | 身體覺知，與自己靠近，聽身體說生命故事

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1002-2790

授課老師 | 蘇鈺茹

最高學歷/ 英國倫敦大學Goldsmiths學院 舞蹈動作心理治療碩士

相關學經歷/ 英國合格註冊表達性藝術治療師

台灣諮商心理師

英國Schumacher college生態心理學短期課程結業

曾任：

新北市烏來區種籽實驗小學 教師、

宜蘭華德福慈心小學 中學籌設處祕書、

英國Delrow人智學社區 國際志工、

英國倫敦西敏寺區家庭中心 表達性藝術治療師、

現職/ 高雄市教育局學生諮商中心專任心理師

上課時間 | 每週二晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2011年09月06日（星期二）

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

舞蹈治療的一個重要概念是，身體和內在是互相影響和形成的，當二者在支持的環境裡，可以放心地去表達與感覺，協助個人在自我認識、與人互動上有更不同的體會與學習。這個團體，我會引領學員，從身心放鬆與了解自己的身心狀態開始，進而透過身體動作，配合不同藝術媒材，去表達自我，從中找尋與生命記憶故事的連結，從不同生命故事的分享和表達，再次看見與學習不同面向的自己。

2. 修此門課需具備什麼條件？

來這個團體不需有任何舞蹈基礎或經驗，重點在表達、互動與溝通的過程。對了解自己與自我成長有興趣的男女老少都可以參加。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

以團體的方式進行，和一般課堂上課不同，比如，團體開始可能是為簡單的圓圈暖身活動開始。我在這個團體中，不是老師教課的態度和式，而是一個引領人，引領成員，開啟一個了解自己的不同窗口。

4. 如何取得學分？（評量方式）

學員需可全程參與九次的團體，即可拿到學分。

5. 備註&推薦書目

身體的情緒地圖，克莉絲汀·寇威爾/著，心靈工坊出版

招生人數| 16 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費| 1 學分 1000 元（9 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2011-09-06 晚上07:00~08:50	Hi 我的身體與動作	(註：實際團體情況視團體動力和成員情況會有所調整。) 引導師會視團體情況，帶入不同道具或動作到團體。從彼此介紹名字開始，加入動作，帶學員暖身，準備與習慣動作表達，
2	2011-09-13 晚上07:00~08:50	Hi 我的身體與動作	引導師會視團體情況，帶入不同道具或動作到團體。從彼此介紹名字開始，加入動作，帶學員暖身，準備與習慣動作表達，並為之後的八次團體聚會做了解與準備。
3	2011-09-20 晚上07:00~08:50	小世界與大世界	身體如同一個小世界，我們如何看待與相處，以及面對外面世界，我們與人相處互動，體會這個過程，重新看見自己。
4	2011-09-27 晚上07:00~08:50	小世界與大世界	身體如同一個小世界，我們如何看待與相處，以及面對外面世界，我們與人相處互動，體會這個過程，重新看見自己。
5	2011-10-04 晚上07:00~08:50	身體圖象	從感受身體和動作各種感覺、形狀、速度與線條出發，
6	2011-10-11 晚上07:00~08:50	身體圖象	從感受身體和動作各種感覺、形狀、速度與線條出發，
7	2011-10-18 晚上07:00~08:50	真實的動作	從每一次的團體中對自我有更進一步的了解中，帶領學員連結不同的生命故事與經驗。
8	2011-10-25 晚上07:00~08:50	真實的動作	從每一次的團體中對自我有更進一步的了解中，帶領學員連結不同的生命故事與經驗。
9	2011-11-01 晚上07:00~08:50	回顧旅程	在最後一次的團體，回顧這八次團體所經歷的旅程，並畫下句點。