

# 國際慢舞協會

愛心公益活動-彼此星輝 原來我可以

成為自己的光，照耀他人

微光專案



企劃單位： 國際慢舞協會

聯絡人：鍾鎮澤

電話：02-28919320 / 0909115581

聯絡地址：台北市北投區開明街71號

電郵信箱：exactlyspace@gmail.com

# 計畫緣起

國際慢舞協會 理事長華碧玉推廣「以慢來重新認識自己與自己對話」，利用五感的藝術體驗，肯定自己、相信自己、愛自己，來幫助十八歲以上的身心障礙青少年，及六十五歲以上的長輩們，讓他們能更健康自在的生活。因此 2016 年在《如是空間》開始進行「小太陽迎向未來藝文提升計畫」，以非藝文單位主要客群的弱勢團體為對象，讓藝術藉由活動引導身心障礙者及其家庭向美與善接近，並透過長期的訓練，提升身心障礙朋友藝文方面的技能與興趣，進而肯定自己，建立自我達到心靈的平靜與沉澱，此計畫已落實的進行五年並已見到成果。

目前我國針對身心障礙者，在國中小階段尚有特殊教育等社會資源供其學習、接觸社會並同時對家庭具有一定的分擔作用，身心障礙者必須走入社會、回歸家庭，本協會近年來進行「小太陽迎向未來藝文提升計畫」，接觸了台北市喜憨兒基金會古亭工坊及民生工坊之照顧者家庭成員，如果能再將這些幫助，提前給予更多年輕的種子，提供其需要的支持與輔導及心靈上的支持，使其具備健康的身心影響著人格、互動，對於往後的道路會有正向的幫助，也能減緩未來生活上的負擔與工作上的憂慮，以達到良好發展，因此規劃了以「慢漫舞」課程為主軸，推動「彼此星輝 原來我可以」的計畫。

# 目的

透過美術、身體、聲音的課程，幫助 7~10 歲的輕度智能障礙/輕度自閉症的兒童與家長等弱勢族群，透過課程的幫助，開啟對於身心靈的認識，在輕度症狀的狀態下迎向屬於自己的人生。

從認識自己進而慢慢到能夠與他人接觸互動，結識為朋友，開始喜歡自己，接觸世界、接觸人群，最終發現自己也能夠有無限的可能性，並由親子的互動課程中，增進親子關係與互動，提升孩童與家長之間的情誼，讓這份照耀彼此的星輝永遠長存，無時無刻地再次看到自己散發的光。

課程除了以豐富的肢體、音樂、美術課程為主軸，並讓參與者透過課程的親子互動，對彼此有更多的認識與關愛，創造良好的互動與彼此之間的連結。協會一直以來致力於結合藝術人文、肢體運動、健康生活三者。希望一點一滴將藝文深耕，透過藝術的方式，為不同的族群服務，進而用藝術影響生活、讓藝術走進日常、希望扎根於家庭。但除了身心障礙者本身身體、心理上的健康外，家庭、照顧者在心靈上的支持亦是非常重要。

近期營運概況：

成立於 106 年 7 月，近年來致力於「小太陽迎向未來藝文提升計畫」及慢動計畫-樂活慢動、樂齡、樂活、樂慢舞等活動。

成果之展示：



(上圖 1/2 為小太陽迎向未來藝文提升計畫課程剪影)

(下圖 3/4 為樂活慢動之活動紀錄)

立案證明：



## 全國性及區級人民團體立案證書

台內團字第1060056945號

國際慢舞協會  
業已依法組織完成准予立案 此證

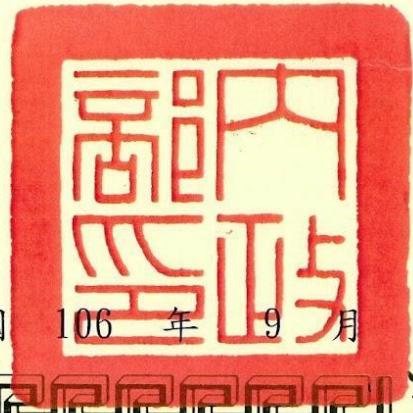
團體名稱：國際慢舞協會

成立日期：106年7月6日

會址所在地：臺北市士林區文林路342號7樓

內政部  
部長

葉俊榮



中華民國 106 年 9 月

# 計畫實施時程及辦法

計畫名稱：彼此星輝 原來我可以

計畫實施時程：2023 年 4.8、4.15、4.29、  
5.6、5.13、5.20、5.27、  
6.3、6.10。  
(9~12 點)

計畫實施地點：凱達格蘭文化館 9 樓舞蹈教室(台北市北投區中山路 3 之 1 號)

計畫實施辦法：

透過聲音、美術及身體的 27 堂課程，以公益無償的方式，幫助 8~10 組 7-10 歲的輕度智能障礙/輕度自閉症之兒童與家長，由家長陪同的方式進行課程，開發肢體與聲音的感知，開啟美術的創新思維，受教者透過課程的鍛鍊，逐漸建構信心、開始信任他人，慢慢變成一位有愛的個體，發現原來我也能夠做到照亮自己照亮他人，看見並肯定屬於自己的光芒。

參與人員名單與簡介：

• 身體課程師資：

華碧玉 (統籌)

◆學歷：

佛光大學人文藝術學碩士；國立台灣藝術大學舞蹈系畢業

◆經歷：

現任- 國際慢舞協會理事長

慢漫舞專業師資

玉舞蹈劇場藝術總監、編舞者

潤福老人新象健康養生律動指導老師

林口長庚養生村-養生慢舞指導老師

八里療養院-養生慢舞指導老師

台灣藝術大學表演藝術研究所講師

曾任- 東海大學美術系舞蹈藝術助理教授

銘傳大學、交通大學駐校藝術家

◆近年致力於推廣肢體美學 - 慢漫舞。

• 音樂課程師資：

郭姿君

◆學歷：國立臺北藝術大學音樂研究所聲樂碩士 私立天主教輔仁大學音樂系聲樂學士 專長：演戲、唱歌(歌劇 / 中英音樂劇 / 流行歌)跳舞、合唱指揮、鋼琴演奏、精通意、德、法歐洲語言唸唱、聲樂教學。

◆教學經驗：

2019 愛樂劇工廠《老鼠娶親》歌唱指導 屏東娜麓灣歌舞劇場《山谷之中—kasavakan 奇幻之旅》歌唱指導。

2017 愛樂劇工廠兒童音樂劇《小羊晚點名》歌唱指導 雲林愛樂合唱團音樂劇《在你心深處》歌唱指導。

2016 金枝演社指導彩色讀書會《黃黃 Party》飾歌舞演員兼歌唱指導 老師

2012~2015 擔任台北市私立延平中學國高中合唱團的指導老師兼指揮。

2012 「台北愛樂高中五校聯合暑期音樂營」擔任聲音訓練老師。

2011 原舞者《迴夢 Lalaksu》歌唱指導，導演李小平（華山藝文中心） 新北市樹林高級中學原住民專班《Naluwan 交響夜》歌唱指導（新北市 政府演藝廳） 新北市立金山高級中學「原住民藝能班」聲音訓練講師。

• 美術課程師資：

◆由希望共好發展協會專業師資：

陳亭宇老師(咪咪老師)，貝桑松美術學院畢業 篁山藝友美術會。

◆希望共好發展協會，以「藝術文化」為主導，2016 年開始服務慢飛天使，90%以泛自閉症族群居多，並以「人權」的角度出發，倡議『人人生而平等；應享有不被歧視的權利』。

在學齡的兒童協助開發孩子的潛能，以及青少年族群就業困難，協助以差異化就業模式，和勞動部合作執行多元就業計畫，打造專屬慢飛天使的星星夢想家『親子共學園地』和『文化藝術咖啡館』。

擁抱一群慢飛天使和家庭，透過繪畫、音樂、戲劇等不同展現機會，因此這次畫展不僅有畫作、音樂演奏、舞蹈、歌唱、陶偶，石頭人偶、感官影片、文化藝術咖啡館也提供咖啡還有餅乾，運用藝術創作引導表達，在愛裡成就孩子，發掘潛在優勢能力，讓不同位置的孩子都能被看見，讓更多人能看見孩子們用心與努力。

• 課程助理教授：

◎丁 瑪 - 身體課程師資、助教

◎陳逸茹 - 身體課程師資、助教

◎鍾鎮澤 - 助教、專案行政

# 課程大綱

課程：

課程包含肢體開發、聲音開發、美術開發與親子互動，提升對於身體與聲音的感知，提升親子之間的情誼，經過課程的練習與熟悉，讓參與者最後得到擁抱自我的心與自信。以肢體開發與美術、聲音開發引導參與者的心進入『認識自己、認識朋友、鍛鍊、原來我可以』四個階段，期許所有人都能散發屬於彼此的光輝。

## ◆肢體開發：

身體，是我們每一個人都擁有的樂器、亦是與眾不同的表演器皿。透過由淺入深的呼吸法引導，讓學員更接近了解自己的肢體，而了解自己，知道自己的每一寸肌肉有所能、有所不能，才能慢慢走向接納自我、擁抱自我的下一步。從緩慢的節奏開始，把身體打開，慢慢與身心對話，亦能培養對舞蹈的欣賞基礎，讓身體開出美麗的花朵。

## ◆聲音開發：

聲音是傳遞情感最直接快速的媒介，你說話的語氣與方式，直接影響了每一次表達效果，我們每天說話，卻很少知道怎麼去好好的說話，對身心障礙的朋友及其家人由是如此。聲音也是意識的延伸，你害怕、你生氣、你難過，都會透過聲音將意識傳達，所以藉由改變聲音，就能漸漸改變意識。聲音開發，透過老師的帶領，經由練習，讓學員能使身心獲得舒展更能獲得自信。

## ◆美術開發：

透過美術促進智力和能力的發展。以新鮮趣味的事物來刺激，啟發和誘導感知事物的外在形體、結構，透過想像和形象思維，激發創新的能力。通常在美術作品中表達的情感，會是更豐富的。

### 認識自己

以肢體、聲音為媒介，再一次地認識自己。

### 認識朋友

真實的認識自己後，再用真誠的心結交朋友，發現彼此的好，彼此閃耀。

### 鍛鍊的過程

每刻的感知，每刻的鍛鍊，都造就了未來的我，點亮了屬於自己的光。

### 原來我可以

最後的肯定，發現自己原來也能做到很多事情，找到不停散發的璀璨光輝。