



通告 (家長活動) – 舞蹈動作治療工作坊

(2021-064)

敬啟者：為維繫家長情誼，推廣舞蹈動作治療，家長教職員會將舉辦舞蹈動作治療工作坊，並由本校舞蹈治療師吳卓然先生教授，誠邀大家參與，並自由選擇你感興趣的場次，讓大家於疫情下放鬆身心。活動詳情如下：

活動日期：	5月3日(一)	5月10日(一)	5月17日(一)	5月24日(一)
活動時間：	下午 3:00—下午 4:00			
活動地點：	ZOOM			
活動內容：	<p>第一節</p> <p>主題： 照顧自己、調節狀態</p> <p>先學習照顧自己，聆聽自己聲音，對自己身體需要敏感、尊重和接納，成為一個從容、穩定、敏銳、靈活、愉快的家長。</p> <p>「當我能坦然接納原本的自己，正面改變就自然發生。」 Carl Rogers, 1961, Person-centered philosophy</p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 自我覺察練習 ● 放鬆瑜伽 ● 舞動，舒展身心 (動作與情緒、壓力抒發) ● 經驗分享 	<p>第二節</p> <p>主題： 觀察模仿，先明白、同理孩子</p> <p>由身體動作中，建立動覺同理心 (Kinesthetic Empathy)</p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 自我覺察練習 ● 放鬆瑜伽 ● 認識動覺同理心 ● 經驗分享 	<p>第三節</p> <p>主題： 出手啦！介入策略</p> <p>知己知彼，對症下藥，先跟後帶，同步互動(Empathetic Attunement)</p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 自我覺察練習 ● 放鬆瑜伽 ● 認識介入步驟：觀察、評估、模仿、互動、改變 ● 經驗分享 	<p>第四節</p> <p>主題： 舞動生活化，即興創作</p> <p>投其所好，就地取材，容入生活，啟發創意</p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 自我覺察練習 ● 放鬆瑜伽 ● 將生活內容動作化、遊戲化、創意化，即興創作(improvisation)的運用 ● 經驗分享
會議資訊：	ID(PMI)：840 522 9721 加入會議密碼：crsptu			

如有疑問，歡迎致電學校向李進發老師、黃婉欣社工查詢。

此致
貴家長

明愛樂群學校
家長教職員會 謹啟

2021 年 4 月 30 日