

藝術新知

從後青年到亞健康高齡： 初探老年族群舞蹈教學基本準則

張思菁／國立臺灣體育運動大學舞蹈學系副教授¹

詹佳惠／國立臺灣體育運動大學舞蹈學系教授²

摘要

舞蹈除了健康運動外，更提供抒發情緒身心整合之途徑，提供老年族群舞蹈活動有其重要性。本文以作者們推動舞蹈系學生進入銀髮失智據點時的培訓、觀察與陪伴之經驗，提供有志於從事老年族群舞蹈教學者一個能依循的教學準備與教學準則。老年族群舞蹈的教學前準備，應提前進入教學場域觀察、瞭解身心動作狀況、運用熟悉的據點空間，以此發展出專屬於特定老年族群的舞蹈教學內容與方法。針對老年族群的舞蹈教學實踐準則，則包括：建立良好互動夥伴關係；拓展五感特別是觸覺的覺察與練習；看見並引導個別差異中的發展可能性；運用正向幽默的口語引導抒發想像；課程節奏應鬆緊穿插留有互動餘裕；留下美好感受並好好約定與告別。本文僅是初步研討成果，老年族群中有不同身心狀況與需求，期待未來研究進一步發展。

關鍵字：老年族群、銀髮、失智、舞蹈教學、高齡舞蹈

壹、緒論：人人皆能享受舞動

臺灣社會逐漸邁入少子化與高齡化的雙重人口發展趨勢中，讓原本多以幼兒與兒童為教學對象的舞蹈教育領域，也需重新思索發展老年族群對於藝文領域和舞蹈活動之需求。同時，身為大學端教學第一線的教師，若能反思大學如何破除高牆，善盡應有的社會責任與在地社區社群建立互動關係，也能更進一步地帶領大學生去發展出有益於社會的未來職涯。

從舞蹈教學應用用於老年族群的角度觀之，其符合聯合國預計在 2030 年達成的永續發展目標 SDGs 目標三「確保健康及促進各年齡層的福祉」（聯合國網站），以舞蹈這個運用身體動律、音樂與人際互動的肢體媒介，促進身體健康；加上舞蹈所蘊含的美感之情感抒發內涵，提升心靈健康，讓舞蹈欣賞或舞蹈互動經驗成為維繫身心健康之活動。從藝術平權提供各族群接觸舞蹈藝術平等機會的角度觀之，其符合 SDGs 目標四「確保有教無類、公平以及高品質的教育，及提倡終身學習」（聯合國網站），認為舞蹈應該是各種社群都能接觸到的文化教育活動，企圖針對在地各種弱勢族群，如銀髮社群、弱勢家庭兒童、身心障礙與女性社群，提供更多舞蹈肢體美感動態經驗。

歐美國家因較早進入高齡社會，而有較多元的高齡舞蹈之實踐與研究成果。相較之下，目前臺灣老年族群相關應用與研究發展較晚，現有論文多關注體育領域老人健康促進活動的研發與實踐，較少高齡舞蹈領域之實踐與研究分析，因此也缺乏針對老年族群的舞蹈教學實務方面的教學準則與建議。本文認為高齡舞蹈的教學準則，並不適合完全從健康促進類的教學直接移植使用。這是因為以健康促進為目標的體育活動，雖有著增強心肺能力與肌耐力並延緩身體老化的優點，但教學實務執行上多為重複性的操練動作與快節奏的氣

氛激勵。而從橫跨藝術人文與肢體活動的舞蹈教育之觀點，舞蹈除了提供健康活動外，則更多了些傾聽心情與身心整合的空間，這也是作者在開始接觸老年族群舞蹈的實踐與研究時，比較想要強調舞蹈所能提供的身心整合面向，這也是兼具藝術性的舞蹈活動應介入老年族群日常活動的重要性與發展可能性。

雖然本文暫時以「老年族群」來通稱體力與活力正逐漸老化退化的這個族群，然而這個範疇中的次族群多樣性與其身心狀態的差異都是極大的。從年齡與身心狀態去區分，應該可以辨別出以下幾個有些互為重疊的次分類：（一）後青年、輕熟齡或樂齡階段：通常是指 50 歲到 65 歲退休前的這些過了中壯年但還沒完全退出職場的這個年齡階段。近年來較常被使用的「樂齡」這個名詞，通常指稱 55 歲或 60 歲以上年齡階段。但隨著醫療進步與群眾感觀之改變，這些分類的年齡數字也往往跟著移動而擴大。這個階段的特色是，成人雖然偶爾會感受到體力與身體能力略為下降，但大多仍是能獨立自主生活的健康狀態。（二）銀髮族或中度熟齡：通常是指退休後的 10 年之間，也就是 65-75 歲這個區間。「銀髮族」的指稱對象範圍較廣，基本上 65 歲以上退休老人族群都可以被包括在內。但由於現代人注重外表打扮，從外觀看不出來是銀髮或是高齡的熟齡族群也相當普遍，因此這個稱呼有時也讓老年族群觀感不佳。（三）亞健康高齡：通常是指 75 歲或 80 歲以上的老人為「高齡」，而被歸屬於「亞健康」狀態的老人，其大致上仍具自主生活的能力，可能有些慢性病或其他過往舊疾影響其部分能力老化，但尚不妨礙自我照顧的為亞健康狀態。（四）失智老人族群：失智症雖最常發生於中高齡的族群，然而定義為未滿 65 歲的早發型失智症患者（向上社會福利基金會），發病時間也可能在 50 多歲甚至更早的年齡階段。隨著失智期程的不同，失智症患者會有不同程度認知能力及操作能力的退化。（五）失能老

人：其定義為「經日常生活活動功能或工具性日常生活活動功能評估，日常生活需他人協助之老人」(失能老人接受長期照顧服務補助辦法，2014 年 11 月 24 日)。主要區分為輕度、中度、重度失能，包括常見的因脊椎傷害需穿著鐵衣輔助、需持扶拐杖行走、乘坐輪椅移動等，或因疾病或外傷而造成無法完全自理生活，需要旁人介入照顧的狀況。舞蹈教學實施對象一般可提供給輕度到中度失能者參與，而最嚴重程度的重度失能老人因需長期臥床，則比較少被包括在目前老人舞蹈教學對象中。

由以上分類觀之，其身心狀態影響所能學習執行的肢體動作。因此，未來應該衍生出更為精細針對不同對象身心狀況所量身定製的課程與教學方法。而本文企圖初步提出一個比較廣泛一般性的舞蹈教學準則提供參考，所以暫時先不處理這些多樣族群的差異性，僅先綜合性地歸納討論舞蹈教學上可以注意的事項與執行準則。

貳、為身心健康而舞：老年族群常見之舞蹈活動

以下針對目前臺灣過去或近年來開始的多為老年族群參與的舞蹈活動，為了進行區隔，暫時先將屬於體育健康促進活動類別中的舞蹈相關活動先排除不在此討論。

一、公園中健康活力的舞蹈

因工業化社會發展，大量工作機會與居住人口集中都市生活，轉而為在少數的都市遊憩空間，如公園或空曠廣場中，衍生出來集體的休閒舞蹈活動。早期會隨著美國類似形式稱之為「排舞（Line Dance）」或「公園土風舞」，以和通常在室內練習並展演，講求歷史來源與藝術美感的「民族舞蹈」以及已形成固定舞序與傳承方式的「土風舞」做為區隔。近年來因為在中國的「廣場舞」之大規模與集體現象，相當引人矚目，現在也有人援用這個名稱稱呼之。

選擇每週某一天的同一個時間，通常是傍晚或晚餐後，到一個特定公共空間群聚跳舞的婦女們，初始多半為自發性籌組集結，再逐漸發展出其社群特定的活動模式規則，並共同負擔一些費用。舞蹈的種類可能包括：不牽手伴侶且單人可跳的土風舞舞步、配上中文或西洋流行歌曲的流行律動舞蹈、帶有世界族群風味的簡單民俗舞蹈，也有固定兩兩一起練習但不一定為異性的各國土風舞或社交舞。舞蹈內容需要比較立即讓沒有舞蹈經驗的新手，可以迅速跟上並容易學習，所以舞步多半較為簡化避免太過複雜。帶領著大家一齊舞蹈的，通常是跳很久的資深成員，少部分社群會另外聘請舞蹈老師來帶領教學。整體舞蹈活動是以晚間的舞蹈運動，提供心情愉快的運動健身與社群交誼之目的為主，只有少數舞蹈社群會進一步發展成組隊參與舞蹈競賽或演出。

二、表演藝術推廣的銀髮舞蹈活動

臺灣邁入高齡化社會後，表演藝術界也注意到銀髮老人族群的需求，開始著手嘗試開設一些針對老人族群的舞蹈課程。首先，在國家兩廳院開始推廣「樂齡計畫」，除了開設一些銀髮族的創意舞動工作坊外，也促成舞蹈家或舞團去編創更具包容性並包含素人與老人的共融藝術排練與演出機會，例如 2018 年的「該我上場」，以及 2011 年的「青銀共創」（國家表演藝術中心－國家兩廳院）。而以創造性舞蹈肢體課程進行推廣教育的雲門舞蹈教室，近年也推出「老年生活律動」課程，將原來針對幼兒兒童開發肢體創造力的「生活律動」課程內容，重新研發為針對老人需求的創意舞動課程。在表達性藝術治療領域，也開始拓展合適銀髮老人族群的工作坊，將舞蹈療癒和肢體開展等需求，包含銀髮工作坊或相關課程中。另外，也有將英國皇家舞蹈學院近年來針對成人銀髮族群開設的「銀天鵝芭蕾」課程體系（Royal

Academy of Dance），引入臺灣開始進行銀髮芭蕾的師資培訓課程，讓想要學習芭蕾的長者能有合適的課程與機會，去享受銀髮芭蕾的樂趣。

三、身心靈取向適合銀髮族群之舞蹈肢體活動

除了上述表演藝術取向的樂齡活動，也有許多結合身心學取向的課程，相當適合銀髮族群參與的肢體活動，例如「禪柔」與「太極導引」，這些原本是身體訓練或復健運動取向的活動，原本就適合各種年齡層的成年人參與，也敞開大門歡迎熟齡與銀髮族群的加入。

在強調身心靈的整合與傳統身體觀的轉化運用部分。目前有以下兩個位各種年齡層成人需求所發展出來，且相當適合銀髮族群的舞蹈體系正逐漸推廣中。首先是由陳玉秀老師所從古代祭儀樂舞的研究考察中，整理出來的「雅樂舞」身心動態體系，以動態「中心軸」為身體運行的準則，逐漸發展成一套能放鬆身心的技巧（陳玉秀，2011）。「雅樂舞」參與的對象遍及各年齡層與多種族群，針對熟齡與銀髮族群更是提供了日常練習中能重新回歸身心平衡的安全身體活動。另外是由玉舞蹈劇場的華碧玉老師以「國際慢舞協會」開始推廣的「慢舞」系列課程，先以呼吸為初始，讓身心慢下來開始，以緩慢的速度讓身體靜心並開展自我覺察，再進一步引氣讓身心自在漫遊，舒展肢體的同時也開展身心情緒，而能和真實的自己共處共舞。最初始的「慢漫舞」系列是由教導銀髮族群肢體活動而開展出來，結合呼吸、律動與現代舞肢體的系列課程，而後逐漸擴展成為適合不同年齡層調適緊張焦慮的身心肢體活動。（國際慢舞協會）

參、老年族群舞蹈教學前的準備事項

從培訓舞蹈系與碩士班的學生擔任舞蹈教學種子教師，並陪伴進入銀髮失智相關日照據點進行教學準備的經驗中，

簡要歸納出以下在正式展開銀髮失智族群舞蹈教學前應有的教學準備，並說明這些教學準備的重要性與原因。

一、進入場域觀察陪伴

帶著養成已久的既有生活習慣與個性，老年族群因較難適應急速的變化與改變，對於陌生的人事物往往較為排斥。與老人族群在課前先建立好熟悉互信的關係相當重要，不僅能讓後續教學更為順利，也是開展良好互動與情感交流的基礎。因此，建議授課教師可以在開始教學活動的前一週便提早進入活動場域，先以夥伴身分相處，從陪伴觀察開始，逐漸建立熟悉度與關係。每一個老人族群之個性與組成差異很大，會有不同的團體動力與內部慣習，教師應避免初次進入場域就直接開始教學活動。

二、身心資訊搜集與動作分析

進入場域陪伴老人對象並非只是與他們置身於同一空間而已，其重要性在於教師應於相處時間中，對個體的身心狀態與特殊情況詳細觀察，分析每一位銀髮夥伴的肢體能力程度、心智狀況、健康情形等身心狀態，以利於考量課程內容之難易度與活動安排。更重要的是，要運用動作分析與覺察之專業，能進一步分析銀髮夥伴慣用的肢體動作、曾/易受傷的身體部位、身體動作之慣性…等，才能針對夥伴的身心需求去進行改善或未持，並能依據這些評估，去平衡舞蹈課程之活動節奏與前後順序之安排。

三、時空地點的考量

由於老人族群對於環境的改變較不容易適應，通常讓教學對象待在他們已經熟悉的空間場所，而是由相對較為年輕的授課教師進入他們生活場域中教學。因此，老年族群的舞蹈教學設計應屬於「據點特定」(Site-Specific)模式，教師在尊重原有據點的環境設

置與使用文化之中，考量如何運用這個空間之特色與能量。而對於時間的選擇，則要考慮當天其他活動的安排與體力消耗狀態，才能讓舞蹈成為能活絡老人族群生活品質與心情的表演藝術享受，而非反覆操練的體適能活動。

四、課程設計與教學方法之選用

過去教育領域中討論的課程設計理論與教學方法應用，通常都是針對兒童與青少年這些學齡階段所發展歸納出來的。而當教學對象轉換為老人族群時，不應該僅僅將他們視為幼兒般去使用針對幼齡的課程活動與教學方式，這往往會讓處於亞健康且身心狀態良好的銀髮族群，產生不被尊重與信賴的感受。重要的是要記得，老人族群只是年紀較長的成年人，除了程度較為嚴重的失智或行動不便之長者外，去教授簡易重複的舞蹈動作雖然讓成員容易上手，但增加後續動作的變化、結合語言或情感表達抒發、引介創造力活動激發想像、設計遊戲活絡思考等，也都是相當適合放入老人族群舞蹈課程的活動內容。

肆、老年族群舞蹈教學之重要準則

從觀察舞蹈系種子教師進入據點進行舞蹈教學之實務經驗、參與者投入之表現，以及種子教師之省思回饋中，並與過去已從事相關族群舞蹈教學活動的同儕與先進們進行討論與研究後，簡略摘要出以下可供參考依循的教學準則。

一、夥伴關係：個別互動的重要性

由於舞蹈教師通常年紀較輕，不同於與其他教學對象的師生關係，與老人族群教學對象之間通常建立起較為平行的夥伴關係，甚或者以晚輩自居的親友互動關係，更能快速熟悉彼此。由於銀髮族在退休後的社交聯繫頻率多半會減少，聚會與活動成為與他人聯繫的重要管道，

也是維繫其自我價值感與存在感的來源。一般常見的銀髮族體適能或有氧舞蹈的教學關係，常是由教師使用口號和喊拍子去集體帶領教學，而由成員跟隨模仿一齊舞動。然而，這樣的師生關係僅運用集體互動的氣氛帶領，缺少對個別成員的關心，也缺少引領成員融入團體的歷程。因此，與成員們擁有真誠的個別互動時間是重要的，即使只是短暫的招呼、聊天或鼓勵，都能提升銀髮成員的參與意願並建立良好關係。

二、觸覺信任：碰觸擁抱中的存在感

觸覺，是人類感官中唯一不侷限在頭部，做為其接收器的皮膚更是遍佈全身，卻成為最容易被忽略的五感之一。而以身體動態感覺之覺察、開發與訓練為主的舞蹈教學，是最常運用觸覺做為身心引導的活動。例如，覺察身體與地板的關係、覺察身體與空氣的關係、覺察身體內部呼吸或心跳的感覺…等。在亞洲傳統文化中，對於身體與觸碰採取嚴格保守的準則，也因此造成大多數成人或老人較少運用開發觸覺感受，也忽略其所能帶給行動者雙向的自我回饋與外在回饋能促成身心協調與統合之益處。在針對老人族群的舞蹈教學中可以多運用觸覺相關的覺察與互動活動，例如教師與成員之間一個簡單的溫暖擁抱，便能成為一個開啟課程的暖身活動(王雲幼、曾瑞媛，2021 年)。另外常用的還有成員之間的牽手，甚至運用道具器材的觸摸(如絲巾)或擠壓(如軟球)，都可以激發觸覺的靈敏度，並產生被包圍與被接受的溫暖感受與信任感。

三、看見可能：尊重個別差異與順勢啟發

老人族群成員的共通點，只是因年齡超過某一個門檻如 60 歲或 70 歲等，而被簡要地歸類於同一個族群。然而，成員彼此之間的肢體靈活度、體能與肌耐力、個性、價值觀，以及最重要的健康或障礙狀態，往往都有

很大的個別差異。彈性且多元的運用手上所學的課程內容與教學方法，對於老人族群是相當重要的。如同前面強調教學關係中須保留一些個別互動的時間，在教學方法策略上，更要能針對不同成員轉換實施不同教學方式。有些成員喜歡教師多一些示範講解時間，有些成員可能喜歡教師直接帶領動作；有的成員喜歡自我獨立地完成活動，而有的成員則喜歡與夥伴一同分組遊戲增加互動。因為個體的身心狀態差異極大，團體的氛圍也會因每次的組成而不同，教師須具備臨場觀察與反應的彈性處理能力，隨時替補更換課程內容與教學方式。

四、口語引導：鼓勵、重複、想像與誇張語氣

舞蹈教學雖然多運用身體動作進行示範，但口語表達說明仍然是教學方法上的重要溝通媒介，對非相關舞蹈背景的老人族群，口語引導更是讓他們願意參與並享受舞動身體的重要教學方式。大多數從舞蹈專業科系畢業的舞蹈教師，因專業訓練多將時間花費在與自己身體技巧工作，而在口語表達方面往往較為不足。從如何去描述舞蹈動作執行方式與程序、引導成員覺察感受自己身體的變化、鼓勵成員去嘗試不熟悉或較有挑戰性的舞蹈動作、重複並簡單摘要目前進行的動作重點、描繪意象引導成員進入想像創意世界，運用誇張語氣去鼓勵強化成員表演舞蹈動作的投入程度並製造幽默開心…等，良好的口語引導在老人族群舞蹈教學中扮演著鼓勵投入與活絡氣氛的重要角色。

五、教學速度與步調的鬆緊穿插

在規劃課程時，事先針對教學對象的特殊性進行研究分析，按照活動的難易程度與體力耗損程度去安排流程，可以用一緊一鬆的排序方式去平衡課程教學節奏。有些新手教師在規劃課程時，往往會想要在時間內中塞滿各式各樣的舞蹈動作教學，以致在正式教學時不斷地

趕課趕進度，而缺少與成員好好互動的時機，經常讓成員在課程中途就失去專注度與參與感。老人族群的舞蹈教學應該以過程為導向，而非展演成果導向。讓成員們在教師的引導下盡情舞動身體，體會舞蹈之美好，抒發情緒與情感，同時增進身體的肌耐力與健康，才是老人族群參與舞蹈活動之真正目的。

六、約定與告別：再次相逢的期待與回憶

無論再怎麼歡樂動律的活動與互動遊戲，總是會到了課程尾聲，這是一個要好好告別留存希望的時刻，因為成員會帶著最後體會到的感受離開，成為他們想起這次課程時的回憶片段。如同大多數舞蹈課程之安排，針對老人族群的舞蹈課程之結尾，也通常是進行恢復動作與回饋互動的階段。可以設計一套能讓成員們放鬆舒壓的伸展恢復動作，搭配上熟悉但抒情且緩慢的歌曲，不僅將之前課程中的活力與激動慢慢減緩下來，更能讓老人成員們藉由肢體抒發情緒，並重新整理統合自己的身心感受。老人族群的舞蹈課程儘量要規劃為常態性活動，成為固定每週一會的舞動相聚，讓成員們能在規律的日常節奏中有所依循，更會因有所期待而充滿活力。在下課前，可以和成員們相互鼓勵、稱讚與交流互動，但請不要任意許下無法兌現的承諾或敷衍的漂亮詞彙。若是為一次性或短期的課程，也要在課程開始便說明清楚，在結束時以留下美好感受做為句點，好好的說再見。如同這些正走在人生黃昏階段的成員們，為我們年輕一輩示範著，如何一次又一次地對熟悉的事物與人物，好好的告別，成為此時重要的生命功課與任務。

伍、結語：當我們老去，會有人願意共舞嗎？

身為長期身處在舞蹈社群的舞蹈創作者、身體實踐者、研究者者與教育者，多年前便開啟能提供弱勢族群與老年族

群之舞蹈活動的探尋與思索，但當試圖在大專院校教學研究之需求與社福單位之需求兩者之間尋求平衡與媒合時，剛開始則有些不得其門而入，只能先從單據點的單次舞蹈活動開始著手進行，而無法有較為長遠穩定的規劃。舞蹈科系尋求的是讓學生能在提供舞蹈教學時能精進教學專業能力；社福單位尋求的是專業優質且低成本的舞蹈資源進入據點；而從服務對象之需求來看，最重要的是一個持續且穩定的時間規劃。幸虧近年來教育部對於大學社會責任的重視，並願意挹注資源與行政支持，讓這三者之間的聯繫、銜接與平衡能有進一步的開展。

本文僅以作者們這幾年在據點與在學校的培訓、觀察、陪伴與研討之經驗，企圖提供有志於從事老年族群舞蹈教學者，一個初步能依循的教學準備與教學準則。同前所述，這些舞蹈教學的準備與準則，未來應該依據不同的老年族群對象之身心狀況與需求，進一步地進行觀察研究與實踐，並發展出更精細明確的教學依據與方式。這部分有待未來研究實踐的更新與推展。在我們年老的那一天到來，期待有更多的舞蹈夥伴們，願意相攜共舞…

參考文獻

中文書籍

陳玉秀。《雅樂舞與身心的癒闕》，花蓮：原住民音樂文教基金會，2011年。

中文網站

失能老人接受長期照顧服務補助辦法，民國 103 年 11 月 24 日。全國法規資料庫。網站

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=D0050156>

向上社會福利基金會－早發型失智據點「向上清活小屋」，網站 <https://www.child-home.org.tw>

國家表演藝術中心－國家兩廳院「Outreach 學習推廣活動」，網站 <https://npac-ntch.org/discover>

國際慢舞協會，網站

<https://www.internationalslowmovement.com>

英文網站

“Silver Swans” in Royal Academy of Dance (英國皇家舞蹈學院－銀天鵝)，網站

<https://www.royalacademyofdance.org/dance-with-us/silver-swans>

“Sustainable Development Goals” in United Nations (聯合國永續發展目標)，網站

<https://www.undp.org/sustainable-development-goals>

線上講座

王雲幼、曾瑞媛，「高齡失智舞蹈發展研討」講座，2021 年 6 月 6 日。