

# 舞動我心 成長計劃

作者：郭欣欣 吳卓然 陳翊欣

聯絡：社區文化發展中心 | 2891 8482 | cccd@cccd.hk



## 背景

自閉症學童常有專注或自制力不足、情緒表現異常、社交或人際關係的問題，影響他們學習及發展。家長和學校在他們的成長中擔當重要角色。因此，我們成立舞動我心計劃，透過舞蹈動作治療元素提升學童、家長及教師對身心的覺察和連繫，增進彼此溝通，促進孩子成長。

## 目的

讓他們了解自己身心狀態，促進非語言溝通及情緒表達，達致身心協調；透過體驗式學習，讓家長及教師對學童的身心發展上有較深的體會；透過三方參與，讓學童在學習時獲較大的支援。

## 內容

本計劃為13間學校及服務中心提供一系列的身心舞動服務，包括學生組、家長組、教師身心察覺及減壓培訓和義工服務學習，惠及超過140個家庭、180位老師，其中服務學習則惠及超過100位長者，並獲好評。

## 與孩子互動

### A | 練習動作協調

如：拍子 / 節奏遊戲

### B | 容許自由表達

如：共同創作

### C | 增強社交能力

如：鏡像遊戲

### D | 增強記憶力和感受力

如：講故事時以動作 / 多感官形式表達

## 建立親密關係

關係可以經言語、身體語言建立

- 擁抱
- 親親
- 拖手
- 聆聽
- 關注的眼神
- 張開歡迎的雙臂
- 專心的陪伴

## 自我關顧

### A | 恆常身體覺察，保持身心放鬆

### B | 照顧身心需要

如：尋找愛好及個人空間

### C | 安撫負面情緒

如：找一個空間釋放

靜觀或冥想

身心放鬆練習

即興創作表達練習

### D | 獎勵自己