

導師培訓課分享

在每日的教學中，我們也知道要教學相長，與時並進。教育，還要吸收養分，才可茁壯成長。在培訓中，我們重回學生的角度，體會孩子學習時所需的關注，感受對知識渴求的熱情。作為「敢動！」導師有這麼完善的培訓，真的很幸福！



花花老師

「敢動！」導師，擔任主講舞蹈員，向多年教授孩子身體運動的導師。

屏山文物徑尋寶



導師員分層



東華三院幼兒發展周年研討會

編輯：蘇美賢 | 李婉婷 助理編輯：黃婉琦

《敢動·敢動》工作小組成員：

丁了老師 | 草草老師 | 小月老師 | 寶寶老師 | 阿馬老師

採訪撰稿：連安萍

繪圖及設計：Nikkyong

讚賞：何鴻毅家族基金 www.hfamilyfoundation.org

東華三院 www.tungwah.org.hk

東華雲門專業舞蹈教室 www.waga.com.hk

出版及策劃：東華三院「敢動！」計劃

地址：香港灣仔軒尼詩道199號東華大廈1402室

電話：+852 3460 5072 傳真：+852 3460 5073

電郵：lep@tungwah.org.hk

東華三院「敢動！」計劃©2015版權所有 翻印必究

2014-2015

鳴謝

協辦培訓單位及講者

臺灣雲門舞集舞蹈教室
東華三院文物館 觀宗韻文化館
光華新聞文化中心 藝穗會陳麗玲畫廊
香港科學館 屏山文物徑

雲門舞集舞蹈教室

溫慧欣女士 李金燕導師 黃宜慧導師
朱光潤導師 林佑君導師 陳玉秀導師
夏光如導師 梁麗榮導師

舞蹈家

周佩韻小姐 周怡小姐
方俊權先生 梁家維先生

東華三院南九龍獅子會幼兒園

楊美雲校長

其他講者

劉銘龍先生 - Pop-Up Art設計師
陳美心小姐 - Feldenkrais註冊導師
潘芳芳小姐 - 粵劇、舞台劇演員
黃婉琦小姐 - 文物徑導賞員

leapl 敢動

2015年7月
第六期

勇敢 探索身體的可能

敢想 敢動



快樂與有 擁

創辦及贊助「敢動！」計劃：

執行管理：

創作課程：



何鴻毅家族基金
THE ROBERT H. N. HO
FAMILY FOUNDATION



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals



雲門舞集
舞蹈教室

健康 快樂 成長



動一動，真快樂！

曾經，有媽媽分享女兒上了「敢動！」課程的改變，漸漸更懂得與姐姐玩耍，和諧融洽，媽媽開心看到這個轉變。究竟「敢動！」是如何讓孩子自我創造快樂的環境呢？

答案正是「敢動！」導師擁有一把快樂鑰匙，讓孩子在課堂上動身體、做自己！而這把鑰匙，是雲門教室給「敢動！」計劃既完善又有系統的「生活律動」課程內容，教導我們如何引發孩子的好奇心和創造力，讓這珍貴的天賦自由發展，不受限制，讓每個人找到自己的舞步，達到身心合一的教育目標！

今期主題是「快樂與擁有」，希望大家感受「敢動！」一直努力讓孩子在沒有壓力的課堂上投放想像，將靈活的身體變得更有自信，心靈上更感幸福和滿足。

各位爸爸媽媽，初夏已臨，大家不妨打開身體，走入設計巧妙的滑水池遊戲輪，讓親子彼此感受用動作表達想像的樂趣吧。另外，請來看看新專欄《「敢動！」信箱》，透過閱讀由臺灣雲門教室執行長寫的一封信給爸爸媽媽的信，我們期望能與大家一起分享「敢動！」孩子過著的是一段不一樣的創意旅程！

祝各位天天健康、快樂！

蘇美菁

〈東華三院「敢動！」教室〉計劃經理



每個人都是天生的舞者

親愛的爸爸媽媽，您好！

2009年開始，雲門教室得到何鴻毅家族基金的邀請，讓臺灣的「生活律動」課程，成為香港的「敢動！」計劃。每每看到孩子們快樂的動身體，一舉手，一投足，自信自在，真好！

我深信，每個人都是天生的舞者，在一堂沒有標準答案的課程裡，每個孩子都是快樂的創作者，都是開心的編舞家，跳著屬於自己的舞蹈。

「敢動！」的課程和傳統舞蹈教育很不一樣。參與「敢動！」的孩子，可能不會跳著整齊劃一的動作。「敢動！」的老師，更不會說請你跟我這樣做。

記得有次在羅黃碧珊幼兒園看孩子們上課，兩三分鐘短短的靜坐後，老師讓孩子們分享靜坐的感覺。一個小女孩說：「好像晚上一樣。」另一個小男孩迫不及待的舉手，他說：「我聽見心在跳。」那一剎那，我愣住了，我想，我有聽過自己的心跳嗎？還是有多久沒聽到了呢？

想起許多來自幼兒園家長的回饋分享。有媽媽說：「『敢動!』課程讓孩子的創意更大膽，而且動作沒有對錯，孩子的自信心變強了。」也有媽媽說：「孩子已經離開幼兒園，但『敢動!』課程的效果還留在她身上。」

在臺灣，15年前，4歲開始上「生活律動」課程的孩子，現在，長大了，上大學了。孩子自己說：「每個禮拜送給自己1個小時的時間動身體，身體開了，頭腦也跟著靈活了。」

曾經會的，別忘記了……

我們期望保留孩子們與生俱來的天賦。「敢動！」課程選擇多元的教學方法，去面對快速變化的世界，以及迎面而來的教育趨勢，相信多元靈活才能刺激孩子多面向的發展。

身體學會的，誰也拿不走！在「敢動！」課程的孩子，永遠可以更好。



溫翠娥

臺灣 雲門教室 執行長



「敢動！」探索不一樣的快樂！

快樂校園—鼓勵小朋友從自由的身體建立自我！

走進新界婦孺福利會元朗幼兒學校，聽到從課室傳來熱鬧而響亮的孩子歡笑聲。這次我們探訪幼兒學校的江穎儀校長，聽聽她分享「敢動！」為學校和學生帶來的經驗。原來學校的理念與「敢動！」的理念很相似，大家都希望為孩子提供快樂的環境，令他們可以自主地學習。學校的課程會使用繪本和故事情境來吸引孩子投入其中，同時也會給予空間讓他們發揮想像和創造力，天馬行空的想像常讓老師和校長意想不到。

快樂的價值

建立快樂的校園，和聽到孩子每天上課時發自內心的笑聲，便是江校長每天工作最大的目標和收穫。透過觀察，讓她更了解孩子其實不需要擁有很多玩具或者是高科技玩意才會得到快樂，反而有空間和自由給他們跑跑跳跳，他們更覺開心。有參與的孩子即席分享，他們都喜歡上「敢動！」課，所以他們特別期待每星期一次的「敢動！」課。透過肢體動作遊戲，他們能無拘無束地投入其中，玩的過程也可以發揮無窮變化。

身體遊戲和父母的陪伴，其實是孩子最渴望得到的快樂生活。社會上很多家長都是全職工作，沒有時間陪伴孩子，以致他們會用勞碌工作所賺的金錢來買玩具，以物質換取陪伴孩子的時間。孩子對於父母陪伴的期望，難免有所落差。

所以，「敢動！」一直強調「家長分享課」的重要，除了讓父母可以了解孩子在「敢動！」進行的活動，更加希望提供父母與

孩子同樂的機會。江校長在二月份的「家長分享課」，看到孩子特別開心和雀躍，因為分享課讓父母放下平日的包袱，放鬆身體，與孩子一起重拾身體自由玩樂和發揮創意的樂趣。這是不用花費一分一毫，不需要物質就能獲得的真正的快樂。



江穎儀校長—新界婦孺福利會元朗幼兒學校



從身體活動了解自己

江校長除了常常提及孩子的快樂，她更希望學校能給予孩子愛。孩子直接和單純，如果感受到大人對他們的愛，他們就會很滿足和快樂。所以，每次她看到「敢動！」課最後的擁抱環節，孩子都會很開心。恆常的親密接觸，除了可以傳達愛和增進感情，也能讓孩子的身體學會表達感受。當回到日常生活，例如家長接送孩子的時候，小朋友要求父母給他一個擁抱，父母可以藉擁抱孩子去表達愛和掛念，也能促進親子間更良好的溝通。

「敢動！」課的身體經驗也令孩子更勇於表達自己。有家長跟江校長分享，她的女兒在入讀幼兒學校K1的時候變得很文靜，有別於以前的好動。可是參加了一年「敢動！」課以後，她看到女兒重拾真正動的一面。「敢動！」為孩子打開身體，透過創意的身體活動，令孩子的手腳變得更加靈活，從而更認識自己。所以，對比起一般學校要求孩子安靜坐下和聽話，江校長更重視「敢動！」給予孩子表達豐富創意的機會。她和老師也受「敢動！」課啟發，在平日課程滲入更多創意和藝術的元素，讓孩子投入其中。

「敢動！」運用豐富而生活化的主題

「敢動！」也帶給江校長深刻的回憶。她記起班上有位專注力不足的孩子，有次在「敢動！」課活動，專注地看著煙去模仿煙的形態。平時好不容易才能融入課堂的他，那次竟然自動自覺，安靜地觀察著煙霧，完全不用老師陪伴在側。當他開始模仿煙的動作時，他一直都很快樂和投入。江校長很欣賞「敢動！」豐富而生活化的主題，吸引學生快樂地參與，更欣賞課堂有很大空間，讓孩子根據各自的性格取向，鼓勵他們發展不同的特質，同時讓他們透過合作和溝通學習解決問題。

江校長對未來的「敢動！」課充滿期望。她分享有些家長期望現時的服務可以由幼稚學校K2及K3拓展至K1，他也希望自己與一眾尚未體驗「敢動！」課的老師參與老師工作坊，從「敢動！」的教育方法和理念獲取靈感。她更期待「敢動！」能開辦更多「家長分享課」，令更多父母感受



受到與孩子一同玩身體遊戲的快樂，透過身體來認識彼此，啟發他們在生活上與孩子的相處。原來加點想法，動動身體，簡單的活動已能令小朋友快樂得很。



樂在其中 家長分享課

學校禮堂的牆壁上貼著孩子們舞動身體的照片，今天正是舉行「敢動！」家長分享課的日子，學校特意邀請了家長與孩子一起參與體驗課，並分享課程目的。

經過一輪熱身，單單老師將每組三個印章拋到地上，孩子與家長一起合作，把相同的身體部位按在印章上。每一隊都因應身體平衡，同時發揮創意想像，按著印章做出有趣的動作。印章越派越多，孩子們更是挑戰難度，能做出高難度動作便越有成就感。

原來一個簡單的遊戲，只需一個空間、幾條線，和一些小道具，便足夠孩子樂在其中。透過遊戲，孩子自由地表現及挑戰自己，從而獲得信心，也藉此了解到自己的身體。在「敢動！」導師活潑而有序的節奏帶領下，「大朋友」也快樂無憂地參與遊戲，忘我地做回一個孩童。

經過一輪體驗，在愉快和親切的氣氛下，導師分享孩子如何透過「敢動！」課程，運用身體認識和欣賞自己及別人。父母們也表示感受到活動是如何快樂和舒暢，身體的活動如何讓人放開自己，更從中看到孩子很有自己的思想。這次家長分享課，除了令父母們了解「敢動！」的教育理念，更令他們期待下一次體驗課堂呢！



自由遊戲的重要 冬季體驗課

去年冬天的「敢動！」冬季體驗課，實實老師佈置好聖誕裝飾，令場地充滿節日氣氛，以配合主題「雪花舞龍」。

老師利用報紙切碎成雪花，營造下雪的環境。孩子發揮創意，自由玩耍，創造自己的玩法。有小朋友將報紙夾在手掌，上下揮出雪花；有的一邊轉身一邊放雪花出來；有的拿著雪花像車輪般不斷旋轉把雪花放出來。孩子們在沒有任何壓力下細心觀察沒放想像，在不斷嘗試中得到鼓勵，敢於創出更多不同的動作。

香港的地方狹窄，小朋友的身體活動常受環境限制。「敢動！」就是期望透過活動賦予他們懂得靈活地表達自己的身體，變得更加開朗、自信和主動，從而影響整體的生活和學習，活得更快樂。

快樂的身體記憶 夏季體驗課

回想起夏季體驗課，在五天的工作坊中，河馬老師最深刻的是在最後一天孩子的家長參與「敢動！」課。「敢動！」計劃的課程，目的有別於坊間的興趣班，不只讓孩子獨自學習和感受，更著重家長與孩子一齊經歷，透過合作和對等的關係增進親子感情。

孩子在活動中，利用身體模仿不同花朵的形狀和扮作動物用身體

那位傳報紙，因為取材於生活的不同元素，所以大大增加了孩子的投入感。參與的家長原本只能做出簡單動作，但從孩子創意的帶領下而變得更開放，也從平等的遊戲關係放下身段，無拘無束地與孩子同樂。

老師從孩子與家長的親密接觸而聽到會心的笑，感受到他們心靈上的滿足。這種不花一分一毫的身體遊戲經驗，比起看卡通片，或金錢買來的玩具來得實在。數一些忙於工作的父母，反思孩子真正心靈上的需要。





夏日任務 連氣連看

遊戲目標：

讓孩子了解身體的不同特質，更懂得表達自己。

遊戲人數：

二人或以上

準備工夫：

- 1 請家長選擇兩個地點，一個作為起點，另一個作為終點。(建議兩個地點之間有五至六步距離)
- 2 家長協助孩子剪出右手邊夏日物件，獎勵完成任務的孩子。

開始遊戲：

- 1 家長和孩子攜同下方滑水梯遊戲盤，集合於起點。
- 2 先將滑水梯遊戲盤放在地上，然後每位孩子在滑水梯遊戲盤上選一件夏日物件，跟著滑水梯向下滑，找出夏日公仔。
- 3 請孩子模仿夏日公仔的動作，並按照滑水梯的路線，維持造型行至終點，為之完成任務。如果是直滑水梯，孩子直行至終點；如果是彎曲滑水梯，孩子便要彎彎曲曲向前行。



夏日物件



獎勵

家長可將剪出的夏日物件作為獎品，送給成功完成任務的孩子！

遊戲挑戰站

請在滑水梯遊戲盤上的空白格中，畫上孩子最喜愛的夏日物件及設計夏日公仔動作。



夏日
物件



夏日
公仔

滑水梯遊戲盤





身體印章!

圖: kikiwong 構思: 小月老師 文: 丁丁 單單老師



「敢動！」老師話

孩子們純真又直接的反應，總是令「敢動！」導師當下笑聲連連，事後再三回味！

在日常生活中，印章像是一種「做得好」的表示，配上各種可愛的圖案和鼓勵的文字，讓孩子們在努力之後得到一個肯定！

漫畫中用身體蓋印章，孩子們要在認知身體部位及圖形配對的基礎上，去嘗試用不同身體部位做支撐的平衡造型，過程中需要孩子們勇敢嘗試和面對挑戰的能力。有的孩子會很樂意嘗試每次用不同的印章，甚至是少用的身體部位做出造型，

也有的孩子在試了幾次之後，滿頭大汗的說：「我覺得好難啊！」之後又滿面笑容的再度出發。其實，在這個遊戲的過程中，因為肯嘗試！因為不放棄！他們已經得到了一個肯定自己的印章，留在孩子的身心裏！

這個印章遊戲不需要用錢買，取材就來自我們的生活物品，運用的是我們的身體！孩子從這個遊戲當中，認識了自己的身體，挑戰自己用不同方式平衡，從中得到的快樂，不是他們擁有了多特別的玩具，或是別人給的印章鼓勵，而是他們擁有運用身體的能力！



了解平衡孩子情緒的妙方 孩子時常鬧情緒， 家長可以怎樣做？



心心
老師

「啟動」導師，已有多年在
幼兒園教導孩子身體律動的經驗。

「解鈴還須繫鈴人」，孩子的內心世界很多時都受父母影響。
以下是心心老師在「啟動！」課堂得出的「LOVE」心得：

Let go 放下

暫時讓孩子抽離負面的情緒

方法有很多，例如坐下來聽抒情的音樂、到草地跑一趟、聽故事等，待孩子心情平伏後，才能釐清產生出情緒的背後原因。

Observation 觀察

觀察孩子的表情之外，留意身體動作

其實，每個孩子身上都有一個「揚聲器」——就是他的身體動作，例如恐慌時，頭肩手臂會表現得僵硬不自然；憤怒時，手腳的力量會特別用力；沮喪時，身體會變得軟弱乏力；透過動作去捕捉孩子內心的情緒，便很容易了解他們所面對的事情了。

Views 看法

理解孩子的看法，讓孩子

從情緒迷宮中找到正確的出口

有次上課時有位男孩子鬧情緒，經了解後，知道是因為媽媽被小巴司機大罵一頓，他很想為媽媽抱不平，但又不學如何處理，於是使用鬧情緒來表現他的憤怒。家長要提供恰當的方法讓孩子用正面的行為宣洩情緒。所以我便鼓勵他回家主動做一些能力範圍內能令媽媽開心的事情。

Express 表達

培養孩子的興趣，透過興趣去抒發身心

孩子的感受很直接，除了大哭大鬧、發脾氣之外，便不懂得用其他方法宣洩情緒。當孩子負面情緒出來時，好好利用他的興趣去抒發心情，讓他的身心回到平衡。

對待孩子，心心老師時刻都記住「LOVE」愛的力量，
讓愛充滿每位家長、老師、孩子吧！



斯斯
老師

「啟動！」導師，有多年教導孩子
身體律動的經驗，也是兩位可愛女
兒的媽媽。

斯斯老師小時候是一個愛哭賣賣。身邊總有很多事情讓她生氣，讓她哭鬧。爸媽總是罵她。她常常想，為何不能哭，不能生氣，那些是無法掩飾的感覺吧！

當了媽媽以後，面對著女兒們又哭鬧又生氣時，心裡只有著一個信念，就是家人是可以互相接納、體諒、扶持及提醒，家是可以讓她們休息的地方。以下是斯斯老師的體會：

接納

小朋友在不同環境有著不一樣的心情，
例如喜樂、憤怒、沮喪、罪疚、羞恥、寂寞等。

體諒

共同找出令情緒不穩的源頭，明白有些問題是
可以改變的，有些則較難改變。

扶持

將負面情緒化為正面的影響。好像憤怒讓人感覺
有力量保護自己；恐懼是提醒有危險的存在。

提醒

累積處理不同情緒的經驗，日後就更輕易地
處理小朋友的情緒問題。

家長的接納和身教比任何一套育兒理論更重要。
作為父母，我們可以一邊學習，一邊陪著他們成長。

以下是斯斯老師的推介，讓爸爸媽媽和孩子一同分享的繪本。
閱讀這些繪本可以令家長及孩子明白到鬧情緒是什麼一回事。



以上繪本出自小魯繪本世界，小天下，青遠出版社