

# 蹦蹦跳跳做治療～ 舞蹈動作治療在早療的應用

◎桃園長庚復健科舞蹈治療師 程芝鳳

11 歲的小華（化名）是中度自閉症的孩子，每次上課前總習慣在樓下的超商買瓶冷飲再上來，但是有一天寒流來襲，爸爸不讓他買冷飲，這讓小華感到很難過，生氣得拒絕上課。舞蹈治療師把小華勸進教室之後，小華還是拒絕跟老師和同學做任何互動，但是他的身體持續著左右晃動，治療師觀察到他的重心在兩腳之間轉移，便帶著另一位同學開始學小華的動作，接著，小華開始把重心轉移的動作加大了，他開始加重腳步踏腳，治療師帶著同學牽起小華的手，跟著他一起踏腳，然後治療師帶著小華和同學加上甩手的動作，小華做著做著就哭了出來，治療師這時為小華說出：「好生氣、好難過。」本來只有仿說能力的小華，馬上跟著治療師說出：「好生氣、好難過」，但是，這天他在仿說的句子之外，自己另外說出了一句話：「好生氣、好難過，爸爸不讓我喝汽水！」完整地表達出自己的情緒與感受。

「動作」是人類的原始本能，從一生下來的哇哇大哭，到經過千錘百鍊的舞蹈鉅作，在在都是為了表達人類内心的情感與思想。我們在語言能力出現之前，動作是我們最早的表達方式，尤其是兒童，常



▲ 舞蹈動作治療可讓孩子透過動作來表達自己的情緒和想法

常在他們能夠用語言溝通之前，動作或行為就先出來了，如果言語是思考後的結果，那麼動作便反應了人內在的狀態。舞蹈動作治療是以身體動作或舞蹈動作來進行的一種療癒方式。舞蹈動作治療的中心概念是，身心是互相影響的，身體的動作可以反應一個人的內在衝突、心理狀態與情緒，因此在以具體的肢體動作來表達的過程中，經過舞蹈治療師的引導與回應，有助於個人身體、心理、情緒、認知與人際關係的整合。

舞蹈動作治療（Dance Movement Therapy, DMT）發源於 1940 年代的美國，最初應用在退伍軍人的身心症上，其後加入心理治療的應用理論以及動作分析之理論背景，讓舞蹈動作治療的理

論基礎更形完善，因而在歐美國家，舞蹈動作治療已被認為是心理/復健治療的一種，與其他表達性藝術治療，如音樂治療、藝術治療等，都在復健與心理衛生領域中廣為應用於各種不同的族群上。之前台灣在 921 大地震時，便有專業工作者進入災區，以舞蹈動作治療的模式，為當地受災的孩童進行心理輔導重建工作，因為，對不擅言詞的孩子來說，沒有比肢體動作更能夠表達與抒發他們内心說不出的感受了。

可能有些人會有疑問，舞蹈動作治療和一般坊間的舞蹈教育有什麼不同？舞蹈教育的目標是讓受教者學到技巧，並且發展出藝術創造的作品或成果來呈現，其上課方式會是固定，並且是可以公開展演的。而舞蹈動作治療的目標在於身心層面的支持與輔助，參與者不需要學會任何技巧，甚至是肢體不方便的人，也能在有限的動作範圍中，自由地表達與創造自己的舞動方式。和舞蹈教學最大的不同就是，舞蹈動作治療並無一定的上課內容或模式，必須要看參與者當時的情緒狀態與反應而定，並且為了確保參與者可以完全放心地做出自我表達，舞蹈動作治療的內容是盡可能的以不公開為原則。

舞蹈動作治療因為具備了「非語言」、「創造性」、以及「非權威性」等特質，使其成為相當合適於特殊兒童的療癒方式。特殊兒童的語言表達能力通常較同齡孩子來得弱，因此在表達自己的想法以及情緒時，常因無法說明而導

致明顯的情緒起伏以及對自己的負面觀感。舞蹈動作治療從身體動作出發，藉由創造性的律動、舞蹈、遊戲活動，甚至是日常生活的身體動作，讓孩子在口語之外，透過肢體、表情、姿勢等方式，建立與他人聯繫的管道，並且也在認識自己身體部位的過程中，重新建立對自己的身體印象。在過程中，語言與非語言的整合，幫助孩子認識自己身體動作的意義，擴充特殊兒童的動作語彙，進一步與認知層面做連結，促進孩子的發展。就如一開始的案例所示，小華從踏腳甩手的動作中，認識到自己當下的情緒，並且更進一步的將情緒與事件連結起來，完成了自我表達的語句。在舞蹈治療中，正因為治療師不是老師，孩子可以擁有自我表達的主導權，在建立起信任與包容的關係之中，可以提高孩子的自信心與自我概念。

舞蹈動作治療與特殊兒童的工作模式相當彈性，大致來說分為個別課程與團體課程。個別課程中，會以治療對象為主，治療師依實際狀況反應與調整治療的目標與方向。團體課程也會依不同的對象，有不同的模式。例如，當團體成員都是年齡層較小的孩子時，會請家長進入，形成親子團體，從身體動作出發，建立對自我與他人的關係，並強化親子之間的信任與安全感，同時也會依照當時參與成員的狀況做不同的內容調整。治療進行時會依不同的情況來使用道具或音樂，藉由道具與音樂的輔助，幫助特殊兒童建立更多的身體經驗，感

受身體與自己的關係，開啟身體的感官知覺，以增進孩子的身體能力，如：平衡性、協調性以及身體界線的概念與力量控制等。

廣泛來說，舞蹈動作治療可以適用於各個年齡層，一般大眾或身心需要幫助的人。但是，在兒童發展遲緩、自閉症、過動症或是其它有特殊診斷的兒童

身上，因為舞蹈動作治療在身心整合上的獨特性，讓他成為相當合適的療癒方式之一。在這裡，孩子可以透過動作來了解自己的情緒、想法，並且用行動和言語或節奏表達自己，藉由這樣的輔助，幫助他們建立自信與自我認同，並增進人際溝通與表達能力。⊕

## 白話醫學

# 流感快篩檢驗

◎林口長庚檢驗醫學科特殊醫檢師 蕭美人

流感病毒（Influenza virus）所導致的流行性感冒（簡稱流感）是比較嚴重的病毒性呼吸道感染之一，近年來令人聞之色變的禽流感及新型流感皆屬之。每年12月到隔年2月是流感病毒肆虐的季節，台灣夏季也會出現病毒蹤跡。當流感病毒株變異時，常會造成跨國大流行，導致傳染性及致死率增加，故流感一直是國際間防疫政策的重點監控對象。

檢測流感病毒的標準方法為病毒培養及分子生物學檢驗方法，可是需要特殊的儀式設備以及較長的檢驗時效，在一般醫療院所並不易執行。而流感快篩試劑可檢測人類鼻腔分泌物是否含有 A

及／或 B 型流感抗原，其原理是用已知的抗體偵測流感病毒的抗原，再以免疫色層沉澱的方式呈色直接用肉眼判讀結果，專一性可達到 90~95%。流感快篩檢驗（Influenza A/B Screening test）的優勢為：不用在專業實驗室內以特殊的儀器設備執行實驗，即可用簡單方便的操作法快速檢驗流感病毒，若結果顯示陽性，幾乎就可以確定患者遭受流感病毒感染，醫師可依此考量給予及時的抗流感藥物治療；但缺點為檢測的敏感性不高，容易出現偽陰性結果，故陰性報告也不能斷定病人沒有得到流感，醫師仍需以個案疾病症狀為判定依據。⊕