

創造性舞蹈的實踐與經驗分享

蔡佳君

壹、前言

「老」是生命必經過程，高齡族群量體的擴大，也反應大社會結構的轉變，除了敬老的福利政策，我們如何提供高齡者更多管道重拾身體活動的價值。老化的過程可以很美麗，而不只是依附主流價值或被歌頌的「不老」神話，重要的是建構老年階段的生命價值，唯有身體動起來才能跨進建構的開始。

貳、背景與動機

臺灣進入高齡化的社會，筆者居住的宜蘭也正式進入老化潮的縣市之一，近期《長期照顧服務法》（註1）通過，照護及有關的有些服務配套措施持續優化，不管是社區據點或是民間社福單位提供許多元活動服務，筆者於現場將近10年的教學，觀察到參與的長者每個人身體有

各種老化與慢性病現象，不盡相同。在一次課程中遇到患有帕金森氏症（註2）的長者，才明瞭發病時當事人深感羞怯情緒導致參與活動的退卻，於是研究並搜尋相關的系統訓練，一個機緣下認識美國紐約Dance for PD®的舞動帕金森舞蹈（註3）系統，此系統結合創造性舞蹈（註4）、動作分析（註5）、腦思舞蹈（註6）理論和醫學院腦神經研究理論。除了有效改善帕金森氏症患者的活動力，同時也適合不同年齡層的長者。那為何要使用舞蹈？王雲幼（2001）提到美國James Nicholoas醫生研究指出，將組成身體健康的主要10個項目：速度（speed）、力量（strength）、敏捷（agility）、平衡（balance）、體型（body type）、柔軟度（flexibility）、動作反應（coordination）、耐久力（endurance）、智能（intelligence）與創作力（creativity），給予評分，舞蹈的分數高於各項運動。舞蹈藝術分成兩個部

分，一是身體技術性的專業舞蹈教育，另一是針對一般人的舞蹈教育。後者是透過舞蹈來豐富個人學習經驗，協助身心成長的重要媒介之一，其目的是要藉舞蹈達成人格教育、發展潛能的成果（張中煖，2007）。

在坊間有許多不同種類的舞蹈，如土風舞、國際標準舞、元極舞等，民眾選擇有其興趣之舞蹈作為健身娛樂。這些舞蹈提供了基本的走、跑、跳、躍等，大部分的人在從事舞蹈運動時，做的只是動和重複，他們對所作的動作沒有任何想法。而創造性舞蹈適用於各階層年齡的族群，有別於一般身體運動，除了有基本動作的運作，還有能提供個體感覺的抒發，一種自我獨立探索身體的學習。高齡者經過社會體制的洗練下，容易忘記身體的感知，忘記與生俱來的想像力。創造性舞蹈讓學習者整合不同感官經驗與能力，並和自我、他人、空間環境產生和諧互動（李宗芹，1991）。許多研究顯示創造性舞蹈增進了學習者的認知能力，尤其是在幼兒階段，而高齡者的知覺隨著身體機能退化，生活中各項刺激因減少而弱化，以至於身體過往學習的記憶逐漸遺忘。

英國倫敦Sadler's Wells劇場成立「Company of Elders」，在1989以創造性舞蹈為高齡者進行身體的課程，一位72歲的團員說：「舞蹈讓我身體有感覺，它讓人感到振奮，感覺自己年輕許多」。高齡者

因舞動身體而使得心理更年輕，面對自己生命的後期也能如此的樂觀。

舞蹈作為一種藝術形式，如何以舞蹈作為工具執行於高齡者身上喚起其身體知覺再現能力，有別於只是身體的運動工具，又或許能彌補面對機械器材做單向物理復健活動的重複單調。若能以舞蹈為媒介，或可再次感受身體所帶來心靈的慰藉與滿足。

參、舞蹈藝術課程之應用

「靠肢體感覺而知道」，開啟五感，便豐富我們的生活（劉淑英，2014）。我們說「要活就要動」，在科學研究下，讓我們都有持續運動是保持健康的普遍觀念，但當長者的肌肉與記憶力漸進式退化下，開始自覺身體的不健康，慢慢封閉生理的活動，五感也逐漸弱化。舞蹈藝術可以提供長者的第三人生一種具有豐富內涵的生活體驗，超越了實質長照和健康問題的限制。以下是可能的不一樣之處：

一、創造性舞蹈與舞動帕金森課程是否對其身體各項知覺老化延緩之成效？

二、創造性舞蹈與舞動帕金森課程是否能促進高齡者身體控制力，空間感受力，移動行進力等知覺再現能力？

三、創造性舞蹈與舞動帕金森課程是否改善人際關係互動？

四、創造性舞蹈與舞動帕金森是否有

效成為延緩身心功能老化之復健工具？

2023年夏天，進入紐約於Dances For A Variable Population和Dance for PD®兩個單位來進行學習交流，這兩個單位綜合舞蹈理論方法並統整之，使用在不同徵狀的長者身上，使參與者能有效並溫柔的接收身體活動項目。

一、Dances For A Variable Population (DVP)

DVP以老人機構或中心的室內和社區戶外兩種空間場域為主，為避免帶給單位困擾，我參與戶外課程，在這段時間主要在Grant Tomb Plaza和Washington Square Park兩個地區活動觀摩。DVP的課程大多在曼哈頓本島發生，上中城或紐澤西河岸邊的區域。DVP的Movement Speaks系統是由Naomi Goldberg Haas總監創辦，每年冬天會舉辦Movement Speaks系統作為教師訓練，規範授課者的授課內容。這次碰到許多不同的授課老師，都相當年輕，有些為大學剛畢業或還在就讀中，Naomi自己也親自授課，在這幾次的課程觀察到兩個主要的方向，授課內容、教師和參與的學員。

(一) DVP Movement Speaks課程流程

參加者每人都別上名牌，課程一半臨時加入這是被允許的，或是邀請路邊觀看者加入，參加的出席簽名表，參與的人數

也將影響贊助或是政府補助的依據。

(二) Warm Up/ 30 min

1. 伸展：簡單的伸展，如一般人運動前的伸展動作，簡單芭蕾舞動作的半蹲、現代舞蹈基本動作的前進平衡。

2. 走路移動：來回移動、抬腳交叉移動（平衡+協調）、擴胸抬腳移動、踮腳交叉移動。

3. 搖擺：因在戶外，使用許多自然現象引導其左右轉腰搖擺（很像太極引導）。

4. 重心轉移感覺：站前後步，重心往前移至前腳慢慢在轉移後腳。

5. 第二次伸展：前後彎腰，有別第一次伸展，幅度及動作較大。

6. 彈力帶的使用訓練手部及背部肌力，利用椅子坐大腿肌力訓練。

(三) Creative Dance/ 30 min模仿

1. One circle：輪流出一個動作，其他人模仿之。

2. Two group：即興創作動作對話，a組vs. b組。

3. Two lines：一個對一個，像雙人舞對跳（隨意給動作，或引導例如繞圈等）。

4. Improvisation：單人舞、雙人舞(或移動或原地)

5. One circle：製造動作句子，輪流

給動作，慢慢堆疊至最後一位。

6. 結合課程內容元素與指令，讓各個環節連接一起變成2~3分鐘的舞蹈。

7. Ending：one circle，使用傳遞活動來作為感謝活動的陪伴。

二、Dance for PD®

Dance for PD®審視筆者的教學經驗與專業背景年資，同意筆者因為旅程上的安排，先參與Advanced Training Professional Development Workshop，再接著上PD Introductory Training Workshop。在7月21日、7月22日兩天於Mark Morris Dance Company的R教室上課，寬敞美麗的教室，現場鋼琴伴奏，專業感不容置疑，參與者有醫院單位、帕金森氏症相關協會志工但大多數還是舞蹈教學者。舞蹈教學者各自有不同舞種的專業，舞動帕金森鼓勵教師以自身舞蹈種類的專業來發展教學內容，其引導與教學內容方式概念有創造性舞蹈、接觸即興、拉邦動作分析與腦思舞蹈（Brain Dance）。其中對音樂使用與動作發展對應帕金森氏症狀相當聚焦。音樂不單只是背景配樂，它要支撐教學者與參與者在「動作」時更能幫助質感的表現，拆解音樂的背景、樂器、歌詞、基底節奏再去創造動作，可以幫助參與者更能動起來。動作發展對應帕金森氏症狀，從椅子上到站姿甚至空間移動，漸進式的發展，相當邏輯組織化。

在Introductory Training Workshop中有教學實習，課程導師也直接討論給予立即的反饋，另外安排與帕金森氏症患者線上一同上課，聆聽帕金森氏症患者分享，也安排工作坊學員分組，有大量的討論與回應是工作坊另一個的重點。不管實體課或是線上課都有同步錄影，讓參加工作坊的學員可以線上隨時複習觀看。

三、創造性舞蹈與舞動帕金森課程教學之實踐

2023年夏季過後，9月開始在據點的課程實踐，課程規劃12週，一週一次，每次1.5小時，使用臺語老歌鋼琴伴奏版的音樂，並以椅子為輔助，課程目標分成三類。

（一）肌肉延展與柔軟能力

課程開始的暖身與課程尾聲收操應用，使用一支小雨傘臺語老歌，以雨和水的流動的意象引導動作，長者動作時呼吸也相對沒有壓迫感（圖1）。

（二）節奏與身體協調

運用球作為傳遞的道具，配合口語的1、2拍數，來穩定身體節奏，即使拍子節奏沒對上也不停止口語1、2拍數的聲音，並不斷提醒長者沒有對錯的評斷，持續給予鼓勵使身體跟著節奏動起來（圖2）。



圖 1 宜蘭蘇澳港邊社區課程

備註：課程窗口單位為臺北榮民總醫院蘇澳分院。

資料來源：筆者拍攝。



圖 2 頭城開蘭關懷據點課程照片

資料來源：據點工作人員協助拍攝。

（三）遊戲活動創造力

以雕刻師傅為引導，讓長者容易進入身體雕塑的情境，穩定的信任感，讓觸碰與被觸碰間也開放許多，更能在活動中發現肢體的有趣。由於動作是長者自己創造出來，確實能激發肌肉的使用力，所以能堅持單腳支撐，重心轉換與平衡都比制式的動作組合效果好（圖3）。

身體隨時在傳遞訊息，動作可以帶給人之間的相互影響，與許多人一起探索是一件令人滿意和開心的事，這也就是長者最需要的相互陪伴感，這次的課程活動希望讓被動式的參與甚至完全不參與的情況日漸打破。「跳舞」對女性長者是非常

容易接受的活動之一，但並不是所有的長者都能解放身體的自在舞動，尤其每個社區據點長者的身體活動力都不一樣，所以課程前期的策略是在90分鐘的課程裡有一半的時間以律動為主，從身體協調、肌肉伸展到配合較快節奏的站姿或坐姿有氧組合，除了暖身功效外也是快速建立信任感的方式。策略上的成功，便在律動組合加入遊戲式的變化，三堂課後，長者非常信任教師，漸進式改變課程內容的比重，在引導下開啟自身動作的創造力，感覺及思考出現了，適時加入節奏活動，在律動過程中長者自己唸出幼時的童謠，作為舞蹈的配樂。



圖3 宜蘭五結中興社區課程

資料來源：社區志工協助拍攝。

知覺可視為第二次的感覺作用，而感覺是知覺中所含要素之一，感覺是個體與外界交涉時的訊息輸入門戶，一般認為視、聽覺為接收的前線。知覺為「感覺」加上「意象」並且聯結於「行為」之一過程。身體透過各種動作訓練，活化個體所持有的感覺器官機能，以增進生活對其內外各種訊息的感覺能力（陳英三，2009）。本計畫以多元化樂齡教育課程為發想，以創造性舞蹈對長者再次體驗身體各項知覺，透過身體動作對自我身體重新學習與重新體驗。創造性舞蹈課程用了許多意象引導話語，當下長者接收需要時間來反應，無法像幼童立即表現出來，因此每一個練習需要反覆多次，長者無法從隱含的訊息中增加記憶力，是因為他們需要花較多的時間去產生聯想，唯有不斷的覆誦，才能維持記憶（漢米爾頓，1991 / 2013）。教學者將反應不錯的活動擷取，安插在下堂課的暖身活動後，主題活動前，目的在引起長者的信心，因為熟悉，進行過程是愉悅的，建立好這樣的態度來迎接新活動。

史奎爾與肯戴爾（1998 / 2001）在「透視記憶」一書提到，陳述性記憶是能夠直接觀察到行為，陳述性的記憶是事件事實，字、面孔、音樂的記憶和一生所累積的經驗。長者在短期記憶，掌握無法表現的像遠期記憶好，但經過提示還是能喚起短期記憶的能力。教學者設計輪流動作

時，以較年輕的長者為開始，有他們的示範，其他長者可馬上明白他 / 她接下來該做什麼，但若是全體人員一起做轉換時，長者會出現停頓不動狀態。陪伴的安排可讓學員處在安心的狀態，心情也較穩定。

肆、小結

一、施作創造性舞蹈與舞動帕金森對高齡者的各項知覺老化延緩之成效

課程的引導方式，讓身體回應各種外在刺激，有別於一般運動或是面對機器單向性的物理復健，除了達到運動身體的目標，創造性舞蹈需要身體運動智能，還依靠音樂、空間、人際關係等多面向連結（張中煖，2007）。肌肉會減少和不動的關係很密切，創造性舞蹈能讓身體活動維持有趣，許多兒時遊戲的美好時光，可以藉由這堂課被允許回到單純稚氣時候，簡單的猜拳遊戲也能讓大夥歡笑一上午，除了滿足學員心理的需求，也增進肌肉活動量。

二、創造性舞蹈與舞動帕金森的引導方式能使高齡者身體控制力、空間感受力、移動行進力的改善效益

（一）身體控制力

創造性舞蹈教學法，運用大量團體支持方式，提升高齡者身體活動動力，願

意挑戰較困難的練習，增強核心肌群的力量，掌握身體的控制力，讓反應力也有所改善。

（二）空間感受力

意象的使用，讓高齡者身體往不同方向伸展，提升其柔軟度，在活動執行中，身體在高低、前後、左右的移動，感受到不同空間的轉換。

（三）移動行進力

打破高齡者慣用的「走」來移動與行進。身體增強了控制力，空間感受力，因此除了走，還能夠出現小跑步、小跳、旋轉等方式，而在速度的快慢，更有自由選擇的決定。

三、創造性舞蹈與舞動帕金森使高齡者人際關係互動轉變成效顯著

教學現場教學者與高齡者面向配置，打破一般坊間身體活動模式，教師有時扶持的接觸也讓長者產生安全感，感受到陪伴與支持，透過身體活動讓現狀感到滿意，從被動式接納他人，轉換成主動接近他人，再一次開放自己，在思想、感受和行為上作協調，重建人際關係。

四、創造性舞蹈與舞動帕金森方法有效延緩高齡者身、心理老化速度

課程的引導方式，讓身體回應各種

外在刺激，有別於一般運動或是面對機器單向性的物理復健，除了達到運動身體的目標，創造性舞蹈需要身體運動智能，還依靠音樂、空間、人際關係等多面向連結（張中媛，2007）。高齡者肌肉普遍發現肌肉無力和不動的關係很密切。創造性舞蹈能讓身體活動維持有趣，增進體能和活動量，並增進生活品質，同時也滿足高齡者心理的需求。

伍、建議

一、對高齡族群

身體活動量的多寡影響身體機能的好壞，長期處於不動而認為是休息狀態，並不能為健康加分，創造性舞蹈除了提供生理上肌肉訓練的運動，因為特別的學習方式，也能在心靈上獲得愉悅的和諧感。

（一）打破慣性，增加生活的趣味：課程教學以大量的引導方式進行，設計的活動依據高齡者熟悉的事物規劃，在熟悉中引領新的動作變化，讓身體活動增加趣味。

（二）活絡身體功能，平衡內在情緒：身體活動能產生多巴胺（dopamine），是正向的情緒物質，流汗增加了新陳代謝，是高齡者非常需要的，而快樂的感覺是有效平衡心理的情緒。

（三）重啟人際關係的建立：創造性舞蹈課程需要大量與他人互動，團體式的

課程，讓高齡者有陪伴感與安全感，這些心理需求的滿足後，就能開啟與他人互動的意願，重拾人際網絡的建立。

（四）家庭的和諧：擁有健康的身體與開朗的心情，身體能獨立自主活動，減少對他人的依賴，不讓憂心成為家庭子女的負擔，照顧好自己的身體即能照顧好家庭晚輩的健康生活，讓自己作為家庭更加和諧的中心。

二、對高齡者活動之教學者

創造性舞蹈是以概念和身體元素為引導方式的一種教學法，鼓勵學習者自由舞動身體，有別於一般系統式，學習動作為目標的舞蹈教學。這種教學法應用高齡者族群，須要以下幾點考量：

（一）實施前，收集高齡者身體相關健康狀況，實施中從身體外在動作表現來觀察其身體能力，衡量給予學習內容的程度，瞭解高齡者的心理與行為模式，採取策略與因應模式。

（二）面對高齡者身體能力與身體狀況的差異性，教學者必須具備細微觀察力、變通性及教學即興的能力，在同樣的課程設計裡，應對不一樣的反應與接受度。教學者適時轉換成為活動情境中的角色與高齡者互動，或是適時的給予意象引導，刺激高齡者身體動作發想，打破慣性動作，增加其趣味性，教學者若具有舞蹈專業背景更能說服高齡者學習心態。

（三）除了打破慣性動作，面對高齡者的記憶，又必須有重複性的練習，在每一個主題單元，有新的元素與使用地技巧出現，教學者要重覆的提醒與說明，在每一次的練習中察覺高齡者身體的變化並給予鼓勵。

（四）用同理心適時拿捏需要等待或是感到尷尬地情緒。高齡者常有延遲或選擇性的反應心向，高齡者累積許多生命經驗，回答問題重視正確性而非快速性（黃富順，2004）。在沒有正確答案的創造性舞蹈，對高齡者是需要更多時間引導，給予鼓勵與支持。

（五）注意活動場域的空間充足的光線，流通的空氣品質，是高齡者在活動身體時的需求。盡可能以熟悉性和便利性的空間為執行場域，讓高齡者可自行輕易到達，身處在自在空間。

（六）活動時間安排以20分鐘做等待、集合與問候關心，同時做Brain Dance，再進入主題活動。高齡者需要重複、引導、吸收新元素，從外到內的身體活動，在從內到外的表達，需要更長的時間醞釀。綜合實踐經驗，20分鐘的集合與關心問候是足夠的，接下來暖身、複習在進入主題課程到收操，建議完整課程在90分鐘完成。

（七）學習者的配置課程開始，以團體活動一起進行，避免使用一個一個表現。分組時，先以同性別一組為先，本研

究有青壯者的加入，分組配置上為一位高齡者配置一位青壯者，可成為高齡者身體功能的支持者，同時激發高齡者活力。

（八）教學者的態度：（1）體諒與同理心：體會老化過程，對身體功能的退化有同理心；（2）接觸：視線的接觸，熱情有活力的眼神可拉近彼此的距離；

（3）詢問：每次上課前，詢問關心身體與心情狀況；（4）聆聽：做一位好聽眾，但要適時結束；（5）鼓勵：口語、肢體語言、眼神的鼓勵與肯定，都會讓高齡者帶來自信與成就感。

三、對政府相關單位

（一）課程助理（志工）的配置

教學者一人面對三人以上高齡者，在示範、陪伴、安全方面等相關照顧，很難在每一環結做到完美，這些不足都會影響其教學品質。在實踐的過程中，面對10～12位高齡者，志工2位，護理師1位等配置，幫助課程進度的推展，讓課程發揮最大效益。

（二）鼓勵年輕教學者進入高齡者教學場域的機會

高齡者藉由學習活動之進行，除了保有獨立性，也能讓晚年的生活更豐富。人文藝術與健康保健是普遍高齡者偏好的學習內容（黃富順，2004）。創造性舞蹈提供了這兩種的需求。針對所謂正規教育有

組織的教育活動，目前呈現教師供過於求的狀態，而在非正規的教育現場專業型教師卻是寥寥之數，將年輕專業教師置入高齡族群，除了活力的，也創造年輕人之就業機會，建議政府或相關單位正視這樣的課程，鼓勵相關專業之年輕教師進入高齡族群教學。

四、優化課程之建議

（一）課程安排的期程

實踐研究先以前導研究的觀察，作12週時間的安排，以引導方式喚醒高齡者身體各項知覺，足夠的時間完成課程的進行。在面對高齡族群，執行前的觀察是必須的，除了讓教學者對高齡者身體功能有初步認識之外，高齡者在和活動前認識即將執行的教學者，也能幫助縮短第一堂課的破冰時間。

（二）目前衛生福利部推廣的《延緩老化模組計畫》

許多醫療單位及民間機構相繼推出更種模組，而在現場執行教師對身體專業知識未必是充足，故只能按照醫院給予的教案執行，無法自行變通與轉換，容易讓模組呈現枯燥化與同質化。另一個角落，正在討論如何將感性的藝術界與理性的醫學結合，這樣的跨域社會實踐，將科學方法與表演藝術連結。筆者2016年開始與醫療體系單位服務長者的課程活動，醫療單位

給了許多正向回饋，他們觀察到有別於運動有氧教師，在動作設計上，課程變化以及口語的引導方式都很不同，更能帶動長者活動的積極性。目前衛福部推廣的延緩老化模組計畫，許多醫療單位及民間機構相繼推出，而可執行教師身體專業知識未充足，故只能按照醫院給予的教案執行，無法自行變通與轉換，現在已見模組的枯燥化與同質化。

藝術醫學跨域社會實踐執行，將科學

方法與表演藝術連結，奠基在有力的學術理論，更能取得長者信任，較容易引導長者進入藝術創作模式，同時具備關於實證科學與醫學的身體知識，聚焦且具體地針對中高齡群體發展跨藝醫專業領域、開展具備藝術「療」「育」的社會行動方案，翻轉老化進程的負面印象。

（本文作者為頭城開蘭據點舞蹈教師）

關鍵詞：創造性舞蹈

註 釋

註1 《長期照顧服務法》於2015年5月15日立法院通過，長期照護（以下簡稱長照）即係針對不分年齡、身分別、障別之身心失能，且有長照需求者，提供其所需之社區式、居家式及機構式等照護服務。而長照需求日益增加已成為各國政府與國民所需面對之重大風險課題，世界衛生組織即曾建議先進國家應積極建立全國普及式長照制度。我國於1998年起陸續推動「建構長期照護先導計畫」、「新世代健康領航計畫」、「加強老人安養服務方案」、「照顧服務福利及產業發展方案」及「長期照顧十年計畫」等各項方案，積極因應高齡化時代的來臨。

註2 帕金森氏症（Parkinson's disease）是一種慢性進行性神經系統疾病，通常在中老年人中發生。該病主要由於大腦中控制運動的多巴胺產生減少而引起，導致運動障礙和其他神經系統症狀。

註3 舞動帕金森（Dance for PD）計畫是由美國知名現代舞團馬克·莫利斯舞團（Mark Morris Dance Group, MMDG）於2002年為紐約布魯克林帕金森團體與醫療機構合作「以藝術服務大眾」的公益計畫。目前此計畫已傳遍全球20個國家、200多個機構／社區單位，2016年也引進史丹佛大學神經科學健康中心（Stanford Neuroscience Health Center）成為服務帕金森氏症患者的康復計畫之一。

註4 創造是創造性舞蹈的精神，20世紀的現代舞蹈，在巴黎最初稱為自由舞蹈（La Dance Libre），當時舞蹈家Angela Isadora Duncan從傳統地舞蹈束縛中解放出來，回歸到早期古

希臘的舞蹈形式，寬鬆的衣服與赤著雙腳，從累贅的衣服與複雜的舞步解脫出來，在隨意的舞動表達人內心深處的自我意識，在姿勢與動作的自由，更能連結到日常生活的身體動作。

- 註5 一套用來分析、表現、觀察和記錄人體動作的系統方法。創始人Rudolph Laban（1879-1958）為奧匈帝國人。這套系統提供了察覺動作的方法、描述動作的語言和記錄動作的符號，適用於任何身體動作的研究和探索。目前普遍地應用在舞譜記錄、心理治療、創造性動作教育、表演藝術、舞蹈教學、動作訓練及體育課程中。
- 註6 依據人類行為發展六個過程，舞蹈與動作專家Bartenieff利用人類行為發展模式，設計出基本動作訓練（Bartenieff Fundamentals），其目的在回歸人類原始自然之動作。

參考文獻

- 王雲幼（2001）。〈長壽動力之舞〉。《美育》，121，52-56。
- 史奎爾（Squire, L. R.）、肯戴爾（Kandel, E. R.）（2001）。《透視記憶》（洪蘭譯）。遠流。
（原著出版年：1998）
- 李宗芹（1994）。《創造性舞蹈》。遠流。
- 張中媛（2007）。《創造性舞蹈寶典：打通九年一貫舞蹈教學知經脈》。國立臺北藝術大學。
- 陳英三（2009）。《知覺動作訓練——理論與實際》。國立臺南大學。
- 黃富順（2004）。《高齡學習》。五南。
- 漢米爾頓（Stuart-Hamilton, I.）（2013）。《老人心理學導論》（葉在庭、鍾聖校譯）。五南。
（原著出版年：1991）
- 劉淑英（2014）。〈創意肢體·知識之體〉。《美育》，102，1-4。