

科技部人文社會科學研究中心  
學術研究群成果報告

「身體意象之跨領域對話」學術研究群

學術研究群編號：MOST 107-2420-H-002-007-MY3-SG10713

學術研究群執行期間：107年7月1日至108年6月30日

學術研究群召集人：李宗芹 博士

執行機構及系所：國立政治大學 教育系

中華民國一〇八年六月三十日

# 補助學術研究群暨經典研讀班結案報告

## 「身體意象之跨領域對話」

計畫編號：MOST 107-2420-H-002-007-MY3-SG10713

執行期間：107年7月1日至108年6月30日

執行機構及系所：國立政治大學 教育系

計畫召集人：李宗芹 博士

計畫成員：李宗芹、姜忠信、鍾明德、林耀盛、王麗斐、彭榮邦、

朱慶琳

兼任助理：黃珮瑜

研讀書籍：(研究群可不必填寫)

中華民國一〇八年七月

## 摘要

**背景：**身體意象為自我概念之一種，與心理健康息息相關，為校園至臨床實務工作者所重視。在學界，學者們也多同意身體意象對個體心理健康之重要性，本研究召集人多年實踐身體意象預防方案，用意是促進更多女性的身心成長，然學界對於身體意象之構念看法歧異，主因是身體意象的形成涉及多元因素，受到家庭、學校、媒體、社會文化以及藝術等不同領域的影響，而不同專業有其相異的切入角度，可為實務帶來不同的實踐觀點。因此，如能透過跨領域學者的對話，將有助於知識整合及生態系統之合作，也能增進大眾對身心關聯的理解以及身心健康的重要性。

**目的：**透過跨界對話，召集人首先分享過去自身在「身體意象」方案之理論與實務，並廣邀各界專家提出點評，並輪流分享專業觀點，讓學界、實務界與教育界等領域專家，對女性身體意象之觀點進行交流。使能：(1) 跨界交流以利身體意象理論整合；(2) 讓影響個體身體意象之生態系統之間的合作；(3) 依此作為進一步擴展至心理教育應用之基石。

**重要性：**在實踐「身體意象」心理教育時，具備深刻且全面的觀點與理論基礎，透視身心之間的關聯，將有助於實踐成效，並可為國人之身心健康帶來貢獻。

**預期目標與實際執行狀況：**引介重要議題「身體意象」，確實喚起國內學者對於身體意象之關懷，從不同學門的角度，剖析身體意象的內涵，並引發熱烈討論；連結各領域學者，促進學術交流與實踐思想啟發性，幫助我們對身體意象概念產生更具整體的理解。本研究群為第一次執行，從執行過程中也一邊修正成、講員名單，新增具豐富實務工作資歷的講員，期望能汲取實務經驗，使交流對話能在學術提升與實務價值上同時並重。未來也預計申請第二年計畫「身體意象之跨領域2」，在已達成的研究成果基礎上繼續精進。

**關鍵字：**身體意象

## 目錄

一、研究群成員 .....	1
二、研究群講員 .....	1
三、執行方式 .....	1
四、專題演講順序 .....	2
五、會議照片紀實 .....	3
六、研究群之會議記錄 .....	8
七、參考文獻 .....	23

### 一、研究群成員

編號	姓名	任職單位與職稱
1	李宗芹	國立政治大學教育學系 副教授
2	姜忠信	國立政治大學心理學系 教授
3	鍾明德	國立台北藝術大學戲劇學系 教授
4	林耀盛	國立台灣大學心理學系 教授
5	王麗斐	國立臺灣師範大學 教授
6	彭榮邦	慈濟大學 助理教授
7	朱慶琳	國立屏東大學 助理教授

### 二、研究群講員

編號	姓名	任職單位與職稱
1	平珩	國立台北藝術大學舞蹈學系退休教授、 舞蹈空間舞團藝術總監
2	羅文岑	資深平面設計師

### 三、執行方式

本研究群由李宗芹教授擔任召集人，除了專家人士外，我們亦開放給有興趣的學生共同討論，學生包括臨床心理、諮商心理及教育主修的大學生與研究生。宗旨在創造一個多元、接納的交流平台，並藉以喚起各界學者對「身體意象」的重視。將透過「主題講座與交流對談」及「實踐專題研討」兩種方式進行，對象包含研究群成員及各領域講員。前者透過理論性講座方式來交流；後者則是經由創造性身體運作來實際體驗，依據此體驗基礎進行交流，以整合理論與實務。

本研究群原則上平均每個月聚會一次，配合成員的行程作彈性調整，盡可能使最多成員能出席，執行日程之間，邀請每位成員及講員至少演講一次。每次聚會時，先設定一個主題，使討論能聚焦，再由參與者提出焦點提問及各自的見解，使交流討論有所中心，且能從既有的文獻或理論出發，再延伸出其他重要的相關議題。

#### 四、專題演講順序

編號	日期	主講人	講題
1	107/08/04	李宗芹	身體意象之系列研究回顧報告
2	107/08/04	鍾明德	MPA 教戰手冊 煮開能量的 108 種身體行動方法
3	107/10/20	平珩	身體表達與人際關係
4	107/11/18	彭榮邦	《性學三論》：關於性，佛洛伊德到底說了什麼？
5	108/01/25	李宗芹	身體意象與動勢觀點
6	108/01/25	姜忠信	動勢場之女大學生身體意象預防方案之心理測量與結果
7	108/03/09	王麗斐	學生情緒輔導與身體意象
8	108/03/29	李宗芹	動勢/洞視自我
9	108/03/29	彭榮邦	牽亡：擬象
10	108/05/24	羅文岑	動勢圖卡之設計理念
11	108/05/24	姜忠信	談身體意象迷思
12	108/05/24	朱慶琳	臨床心理學中的身體相關議題
13	108/06/16	林耀盛	哀傷/創傷與身體

## 五、會議照片紀實

- 第一、二次會議留影(地點：國立政治大學大智樓 202 教室)
- 

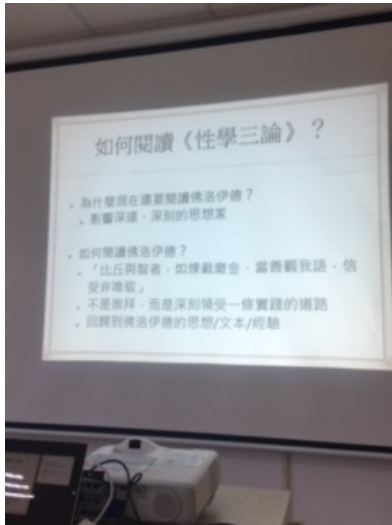


- 第三次會議留影(地點：公館水源劇場)
- 



• 第四次會議留影(地點：國立政治大學大智樓 202 教室)

---



• 第五次會議留影(地點：國立政治大學藝文中心)

---



• 第六次會議留影(地點：國立政治大學藝文中心)

---

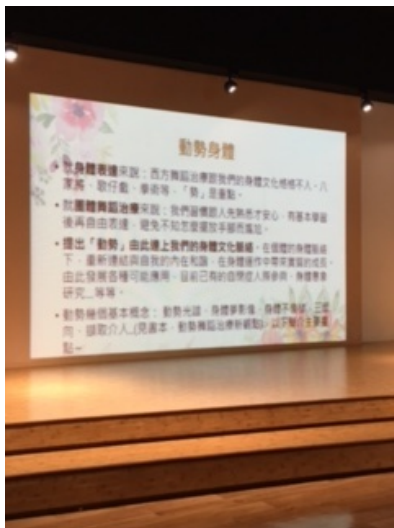




• 第七次會議留影(地點：國立政治大學井塘樓 111 教室)



• 第八次會議留影(地點：慈濟大學)



• 第九次會議留影(地點：慈濟大學)

---



• 第十次會議留影(地點：國立政治大學大智樓 202 教室)

---



• 第十一次會議留影(地點：國立政治大學大智樓 202 教室)

---



- 第十二次會議留影(地點：國立政治大學大智樓 202 教室)
- 



## 六、研究群之會議紀錄

### 身體意象之跨領域對話 第 1、2 次會議記錄

- 會議時間：107 年 8 月 4 日 14:00-17:00
- 會議地點：國立政治大學
- 主講人：李宗芹 教授、鍾明德 教授
- 出席人員：李宗芹教授、鍾明德教授、姜忠信教授、朱慶琳教授、黃珮瑜助理、朱妤璇研究生、王于瑋研究生、林彥伶老師。
- 紀錄：黃珮瑜 助理

#### 一、行政事項：

- (一) 討論未來主講順序。

#### 二、(一) 講題一：身體意象之系列研究回顧報告

身體意象議題一向是研究團隊主要關心的議題，李宗芹老師在近四年的科技部研究計畫中深入探討女性的身體意象，包括：「動勢心理教育介入方案實踐：青少年時期的介入與追蹤 (MOST 103-2410-H-004-088-)」、「青少年身體意象之預防方案：動勢心理教育取向 (MOST 104-2410-H-004-054-)」、「國中女生之身體意象預防方案：動勢心理教育取向 (MOST 105-2410-H-004-080-)」。對女大學生、高中生、國中生的研究是從身體元素的運作，拉出身體經驗中與自我的關係，並透過動勢三面向的介入，發展身體自我。

近年的研究斬獲甚豐，在研究歷程中，團隊成員見證了年輕女性的蛻變，根據研究成果，透過動勢身體意象方案，讓成員在自我形象、情緒調適等方面有所改變。在大學女生族群，他們整體的身體意象、正向身體反應及正念狀態皆改善，且效果持續 3 個月以上；在高中女生族群，他們對外表重視的程度更有彈性，且能維持 1.5 及 3 個月。對國中女生的研究中則發現成員們對自己身體部位滿意程度有顯著提升，而且改善了對於體重過重的關注。

動勢心理內涵在建構上，與身體意象、自尊、自我效能、關係、情緒、因應等心理構念具關聯。過去一系列的研究，目的皆指向期望將研究中所獲得的結論實踐在社會及校園輔導工作中，以身體的角度為人群帶來更多的助益。

#### (二) 講題二：MPA 教戰手冊 煮開能量的 108 種身體行動方法

由二十世紀著名的俄國劇場導演史坦尼斯拉夫斯基 (Constantin Stanislavski, 1863-1938) 發展的「身體行動方法」(Method of Physical Actions, 簡稱 MPA)，經葛羅托斯基 (Jerzy Grotowski, 1933-1999) 實踐，

在其基礎上發展出了許多功法；而講者自身亦推崇 MPA 身體行動方法，用「煮開能量」做為比喻，探索今日社會中的身體行動方法，包括太極、瑜珈、登百岳等，即便是日常生活中的例行身體活動，起床、灑掃庭除、燒香拜佛等，亦為煮開身體能量的好方式。

MPA 是一種身體工作的方法，談論的為能量的垂直升降(I2 為真我，是絕對本質，如神、聖。萬物皆有佛性-I1. I2 為出神、狂喜、合一、入定等經驗-I1 為知識語言建構的意識層面)。人在從事創造性活動時，不能只用 I1 層次之理性，而是要開放自己、貢獻自己。宗芹老師回應：動勢理論也注重潛意識動力變化。鍾明德老師肯定史坦尼斯拉夫斯基、葛羅托斯基和所有「身體行動方法」(MPA: Method of Physical Actions) 實踐者。他匯集了探索、研究史氏 MPA 的精粹，收錄了他多年溯源技術的體現實踐 (embodied practice) 經驗及敏銳的田野觀察與分析，透過參與賽夏族的「矮靈祭」體驗到了「動靜合一」或「動即靜」的經驗，並親自涉獵各種身體行動方法 (或者「溯源技術」、「藝乘工具」) 如白沙屯媽祖進香、雲南景頗族的「目瑙縱歌」祭儀、禪修、泛唱、靜坐等等，嘗試找到返回「動即靜」的路徑，開啟了 MPA 在台灣的新頁。

推薦相關資料為《藝乘三部曲：覺性如何圓滿？》、《MPA 三嘆：向大師  
史坦尼斯拉夫斯基致敬》、Richard Katz。

### 三、總結與討論

無論是藉由嚴謹的系列學術研究、或是接地氣的田野觀察，甚或是鍾教授提及的超自然玄妙的身體行動方式 (如參與矮靈祭、白沙屯媽祖進香、禪修等)，為了發掘身體的奧秘，我們「親身」接觸，在親自的實踐中，淺嚐了身體之奧妙。關於身體行動，試圖用語言指稱，有時候反倒使得身體活動這件事變得複雜了；直接在運用身體體驗的歷程中，與身體在一起，它的真誠、單純與美好將令人大大驚嘆。

### 四、散會

## 身體意象之跨領域對話 第3次會議記錄

- 會議時間：107年10月20日 14:00-17:00
- 會議地點：台北市公館水源劇場
- 主講人：平珩 教授
- 出席人員：李宗芹教授、彭榮邦教授、王麗斐教授、朱慶琳教授、楊金燕學者、黃珮瑜助理、朱玟璇研究生、王于瑋研究生。
- 紀錄：黃珮瑜 助理

### 一、行政事項：

(三) 討論未來主講順序。

### 二、講題：身體表達與人際關係。

(一) 從舞蹈演出欣賞探討人際互動。節目名稱：史派德奇遇記-飛飛飛

摘要：一隻喜愛跳舞的蜘蛛「珠兒」，對世界上很多事物都充滿了好奇心。本劇結合舞蹈、偶戲、音樂、服裝設計等多重元素，將操偶概念與舞者的肢體技術結合，開創身體意象的創意新視野。

(二) 講題分享：

甲、舞者的身體掌控能力：因為此齣戲劇無台詞，純粹以肢體、物件、戲偶、音樂來傳遞內容，對於表演者的要求相當高。舞者用其肢體語彙來傳遞整個故事，詮釋故事中的氛圍。

乙、舞者對空間的敏銳度：不只是跳舞，還要能精準地傳達角色，用身體表達角色之個性、情緒。要有掌握劇情動力變化及角色移動節奏之能力。編舞老師在排練場中，會先觀察、捕捉空間中的動態，具當下性地對某些場內素材作抓取及延伸，原本可能是不經意的動作都可以延伸成為舞作的一部分。

丙、心身交會：想像力是這齣劇中最不凡的精髓，當人們能保有對世界、以及對自己的好奇心時，便更能突破現狀的限制。本齣劇鼓勵觀眾能更多將自身敞開，縱使在冒險之路上會有跌跌撞撞的時刻，但持續的探索，對於自身本質的認識亦會越發透徹。

### 三、總結與討論

舞蹈可改善個體的情緒管理及調適能力，在舞動身體中，人們可以體驗有別於過往的人際互動經驗，利用非口語的身體語言、從對彼此身體動作的互相模仿和回應，也能達成同理的效果。舞蹈治療也能提高個體對自己的自我覺察，藉由表達和分享，能提升身體意象。此節目無年齡的限制，適合不同年齡層的觀眾欣賞及交流討論。

### 四、散會

## 身體意象之跨領域對話 第4次會議記錄

- 會議時間：107年11月18日 11:00-13:00
- 會議地點：政治大學 大智樓 202
- 主講人：彭榮邦 教授
- 出席人員：彭榮邦教授、王麗斐教授、朱慶琳教授、黃亮慈校友、黃珮瑜助理、王于瑋研究生、朱玗璇研究生、張心怡研究生
- 紀錄：黃珮瑜 助理

一、行政事項：無。

二、講題：《性學三論》：關於性，佛洛伊德到底說了什麼？

Three essays on the theory of sexuality: What did Freud really say about sex?

(一)翻譯：《性學三論》有數個版本，中文版的共同問題都是「翻譯」，翻譯是概念的接生，要接地氣才能活用，避免發生令人不解的狀況。在思考佛洛伊德的性學觀點時，要盡量回到1905年的版本，貼近他的思考/文本/經驗。

(二)WHY：閱讀佛洛伊德，理解這位影響深遠的思想家如何造就後人的經驗，深刻領受一條實踐的道路。閱讀時，不用將它當作定見，而是要當作問題場域的開啟。

(三)《性學三論》的手路

1. 以性變異來解構性的常觀
2. 以幼兒性活動來探問性的本質
3. 以青春期的性活動來說明異性戀的形成

(四)佛洛伊德的病理分析：以兩個概念切入觀察性的多元變異

1. 性對象：同性戀/雙性戀/戀童/戀獸。性對象顛倒並非不正常，而是普遍存在的性模式。
2. 性目的：性器之外，只有極少數人只在意性器，通常愛的光暈籠罩了性對象的全身，也擴及了心理層面。

三、總結與討論

性慾的表現，在幼兒期、青春期及成人期的表現均不同，佛洛伊德的《性學三論》提出了推翻主流觀點的看法，他的論點使讀者能重新思考性預力的議題，而性跟身體有關，例如幼兒吸吮姆指、人類肛門區活動、生殖區活動等，所有的性欲力，皆是因為身體成熟，得以在生殖區欲力的主導下指向性對象，完成兩性的交合。

四、散會

## 身體意象之跨領域對話 第 5 次會議記錄

- 會議時間：108 年 1 月 25 日 11:00~13:30
- 會議地點：國立政治大學
- 主講人：李宗芹 教授
- 出席人員：李宗芹教授、姜忠信教授、鍾明德教授、朱慶琳教授、呂嘉惠學者、廖璟瑜學者、黃珮瑜助理、蘇怡菁研究生、朱妤璇研究生、鄭文軒研究生、江寧學生、張雅舒研究生。
- 紀錄：黃珮瑜 助理

### 一、行政事項：

- (一) 討論今年度聚會時間安排。
- (二) 確認過去的會議紀錄內容。

### 二、講題：身體意象與動勢觀點

- (一) 動勢心理介入三個內涵：韻律密度、感覺強度、身形力度。
- (二) 身體動勢光譜



### (三) 動勢心理通道

1. 動中身體(moving body)所展開的是與自己的關係(Adler, 2002)，身體本身除了外在的動作表達之外，也有一個非身體的向度，如：打坐入定、儀式中進入出神、表演藝術中忘我、拳術之天人合一，從身體進入精神的境界。
2. 這個通道的心理介入向度分別是「身形力度」、「身體韻律密度」、「身體感覺強度」。
3. 請依動勢光譜學習單討論思考：這幾類，有些具重疊性、有些是目的性清楚。請想想其中身體動勢？你本身的身體動勢又是如何？

### 三、總結與討論

- (一) 前陣子流行之「抓寶」，這類型屬於庶民也常見的身體動勢，李老師如何看待之？
- (二) 使個案身心轉化的重要關鍵因子為何？是覺察嗎？

### 四、散會



## 身體意象之跨領域對話 第 6 次會議記錄

- 會議時間：108 年 1 月 25 日 17:00~19:00
- 會議地點：國立政治大學
- 主講人：姜忠信 教授
- 出席人員：姜忠信教授、李宗芹教授、鍾明德教授、朱慶琳教授、呂嘉惠學者、李竹薇學者、蔡佩珊學者、王薇婷學者、廖璟瑜學者、黃珮瑜助理、蘇怡菁研究生、朱妤璇研究生、鄭文軒研究生、陳旻琪研究生、江寧學生、張雅舒研究生。
- 紀錄：黃珮瑜 助理

一、行政事項：無。

二、講題：動勢場之女大學生身體意象預防方案心理測量與研究結果

1. 重點摘述：分享此方案的執行過程、成果，本方案及其成效已整理為論文送審中。
2. 研究背景：以動勢場概念發展身體意象預防方案，探討此預防方案對提升女大學生自我身體欣賞、覺察程度，及降低負向身體意象之效果。
3. 研究程序：本研究之介入方案為 8 週，每週 1 次，每次 1.5 小時。針對三個組（實驗組、體育課組及控制組）於三個時間進行資料的搜集，分別為前測、後測以及三個月追蹤。資料蒐集為自陳式問卷方式。根據動勢場的概念，以身形力度、韻律密度以及感覺強度等三大方向設計身體活動，課程與討論每次約有 15~20 分鐘，針對身體意象的主題進行簡短的衛教課程或帶領成員當週針對主題一同進行討論，包含：個人身體意象的狀態、身體意象的影響來源、欣賞不同的身體的樣態及辨識媒體文化對於身體意象要求，並會與成員討論在身體活動經驗後，其對於自身身體覺察及身體意象的改變。
4. 介入效果：實驗組之介入效果可增加個體之身體覺察能力，並能持續至三個月追蹤。負向身體意象的變項外貌比較量表修訂版（PACS-R）實驗組較控制組具有明顯的介入效果。

三、總結與討論

本身體意象預防方案奠基在舞蹈治療基礎，深化使用動勢概念，使用動勢理論作為介入方法，成員在參加團體過程中能同時在認知層面及身體經驗層面上有所收穫，並能類化到生活其他情境之中。

四、散會

## 身體意象之跨領域對話 第 7 次會議記錄

- 會議時間：108 年 3 月 9 日 11:00~13:30
- 會議地點：國立政治大學
- 主講人：王麗斐 教授
- 出席人員：王麗斐教授、李宗芹教授、姜忠信教授、朱慶琳教授、彭榮邦教授、黃珮瑜助理、朱玟璇研究生、陳旻琪研究生、林彥伶老師。
- 紀錄：黃珮瑜 助理

### 一、行政事項：

無。

### 二、講題：學生情緒輔導與身體意象

情緒提供個體有關如何反應情境、自己是否有需求未被滿足的訊息，允許情緒、適當表達情緒、辨識情緒、使用「我語言」真誠的表達情緒相當重要。在台灣教育現場，這樣的情緒教育尚不足，但已漸漸受到重視。由王麗斐老師所主持的生態合作取向的 DER 情緒調節小團體輔導方案（含雙師合作與親師師合作策略），過去五年已在臺北市、新北市、臺中市、彰化縣、花蓮縣、臺東縣、宜蘭縣、基隆市以及金門等九個縣市進行過實驗，已超過 130 個學校、1200 名學生參加，成效獲得高度肯定。

團體輔導學習目標包含：轉變想法(Belief reframing)、覺察後果(Emotion and emotional consequence awareness)、控制反應(Action control)、彈性調節(Regulating emotion flexibly and appropriately)，取英文第一個字母做縮寫，成為 bear，取名為心靈寶貝熊團體。

### 三、總結與討論

DER 研究計畫之經歷使參與者能夠重新省思自己身為專業人員，習得理論後，回到實務上帶小團體，將能為成員帶來的影響力，並於系統中重新調整，使用 DER 理論來改變所處的生態系統中的重要人士。一個人的身體經驗、感官經驗及情緒經驗皆為形成自我理解和自我認同的重要經驗，故此，在探討身體意象議題時，應將情緒的議題納入，以期將交流更臻完整。

## 身體意象之跨領域對話 第 8、9 次會議記錄

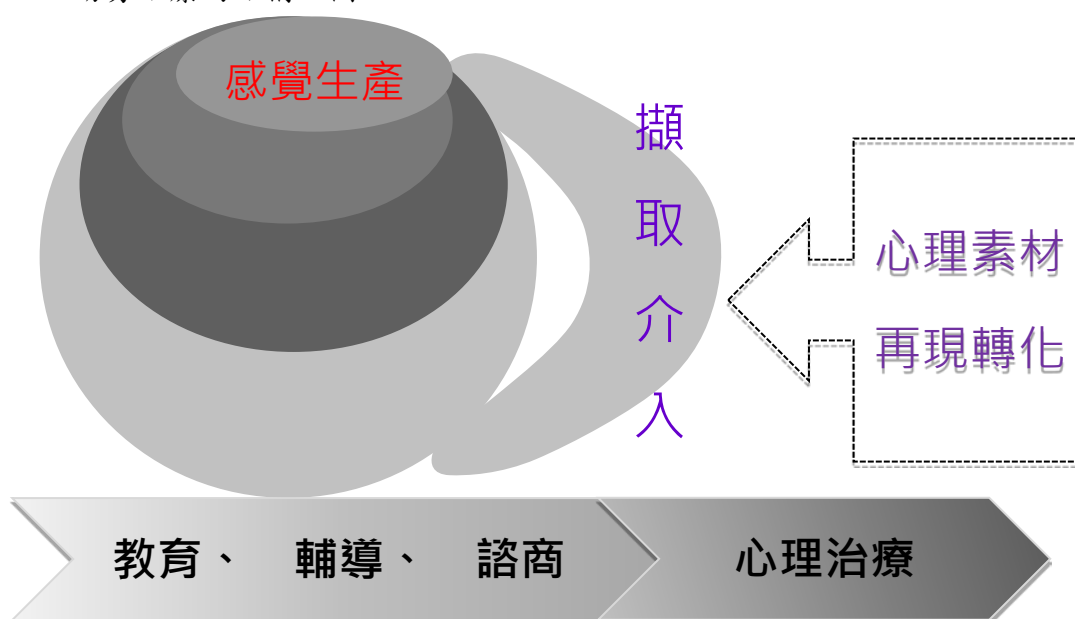
- 會議時間：108 年 3 月 29 日 17:00-21:00
- 會議地點：慈濟大學
- 主講人：李宗芹 教授、彭榮邦 教授
- 出席人員：李宗芹教授、彭榮邦教授、王麗斐教授、朱慶琳教授、平珩教授、黃珮瑜助理、王于瑋研究生、朱妤璇研究生。
- 紀錄：黃珮瑜 助理

一、行政事項：無。

二、(一)講題一：動勢/洞視自我

本身在年幼時即開始習舞，擁有許多身體記憶，年輕時，開始在台北榮總帶精神病人做舞蹈治療，看見病人用簡單的身體探索，體驗到舞蹈身體的愉悅。後來進入教職，與教師、學生們互動，看見了台灣社會中身體表達的普遍現象，人們對於身體是壓抑的，且當與人談到「舞蹈治療」時，總會引起人們各自對舞蹈的聯想。2010 年，創造一個新的名詞「動勢」，用「動勢」(Dongshi) 一詞，涵蓋身體表達的動作。

動勢治療的結構如圖：



第一部分，幫助個體打開身體感官知覺，提供不同媒介和形式，使其能盡情體驗，並帶來身心成長。第一部分多應用於心理教育及輔導領域；第二部分則與心理素材連結，進入個體的心靈深處，若碰到卡住的地方，則試著再現或轉化，使其能疏通。

## (二)講題二：牽亡：擬象

以花蓮慈惠石壁部堂作為田野現場，試圖對「牽亡」在生死關係重建上可能的現象理解，例如從夢見親人(俗稱的「託夢」)，過世的親人在夢中以一種擬像的方式與家屬共在，這樣的經驗蘊含著失親者的感情。

遭逢「靈異事件」是一種獨特的存在經驗，與我們日常生活中的感知經驗有很大的本質上的差異，平常的聽見、看見、摸得到親人，是有著身體的，然而在遭逢靈異時，無論是玩碟仙、親人託夢、撞見某些靈異現象等，靈異沒有實確的軀體，卻往往可以攫獲人。

根據彭榮邦(2000)，牽亡其實可以做為一種身體的演示，能召喚的出失親者的「象徵潛勢」，一旦勾出人的身體記憶，家屬往往就自然地「神入」其中，對牽亡的過程投入。人死後，有靈嗎？軀體與靈魂在生命結束後各自如何繼續影響群體？又是什麼勾連著失親者的身心？在在都是值得繼續探尋的問題。

## 三、總結與討論

你是否可以安住於己身中？動勢的路徑有兩條，一條是從現在的感覺開始、試著與感覺接觸；一條則是從日常的動勢元素開始變化，進行疊加或剪法。人的身體動作也常恍如夢一般，動完後，常常忘了剛剛動的順序，但在身體中，仍會留下感官記憶，例如悲傷、快樂種種感覺。

## 四、散會

## 身體意象之跨領域對話 第 10、11 次會議記錄

- 會議時間：108 年 5 月 24 日 11:30-13:30
- 會議地點：國立政治大學
- 主講人：羅文岑 講員、姜忠信 教授 • 出席人員：羅文岑講員、李宗芹副教授、姜忠信教授、朱慶琳助理教授、鍾明德教授、黃珮瑜助理、朱妤璇研究生、鄭文軒研究生、李雪靖研究生、陳庭萱研究生、廖之寧研究生、鄭可欣研究生。
- 紀錄：黃珮瑜 助理

### 一、行政事項：

- (一) 確認上次會議紀錄細節。
- (二) 討論兩位主講人演講順序。

### 二、講題一：動勢圖卡之設計理念

#### (一) 動勢圖卡發展緣起

圖卡在教育諮商情境中的使用，最早是由加拿大的 Ely Raman&Joan Lawrence 創造 OH 卡(2005)，藉由卡片表達自己的感覺，了解自己狀態。舞蹈治療使用身體元素創造不同的動作，用動作連結內在感覺和心理意義，而使用身體表達的過程，就如同畫家使用不同的色彩與線條創造圖畫，抒發內在感受傳達給觀賞者。一個沒有舞蹈背景的人跳舞，往往依循著自己的慣性在舞動，這容易讓情感停留在表面，為了讓實務工作者有更多元的途徑開發身體元素，幫助個案自由地使用身體表達更豐富的感受。產生了製作圖卡的發想。圖卡給出一種破除慣性的可能，直接給出具有發展性的動作，並附帶命名，這使得圖卡動作產生了意義脈絡，讓使用者知道什麼時候適合使用該動作、而該動作又適合表達什麼感覺。

#### (二) 動勢圖卡發展歷程

- 第一期圖卡：請專業舞者做出各種動作，拍照後再請設計師設計圖卡。描繪不同動作的形態。用基本語彙命名，不同的人，依據其不同的內心狀態，也可能發展出多種字義延伸或狀態呈現，改變動作的韻律或形狀。
- 第二期圖卡：從實做中，發覺舞者動作太專業，使得動作過於清晰，不符合動勢的理念。因此改為透過舞蹈治療團體的影片截圖，尋找符合動勢理論的素材，並配上意象式的語言，使得圖卡不僅是動作上的發展，更能引領進入心理意涵的探索。
- 第三期圖卡：動勢圖卡的發展形態目前已步入軌道，持續進行截圖以增

加符合動勢理念的動作素材。接著將針對各個動作的感覺強度、身形力度、律動密度的強弱，進行不同向度的屬性分類與延伸，並邀請專業繪圖者及圖卡設計師加入，期望未來能推廣至校園、心理諮商等場域。

### 三、講題二：談身體意象迷思

#### (一)身心的連結

根據學者研究，身體外貌跟內在心理有連結，人們透過身體與外在環境的互動中構成自我意象，亦由此建立關係。Cash與Pruzinsky(1990)指出身體意象是一種多構念的心理表徵；且涵蓋知覺、情感及認知三個層面(Thompson, 2004)並受到信念與態度影響(Frost & McKelvie, 2005)。

#### (二)身體意象與自尊大哉問

一個人對自己的身體的看法是形塑個體自尊及自我價值的重要因素。

Harter (2000) 以青少年男女生為對象的研究指出，身體意象對個體自我概念中整體自尊具有高度的預測力。青少年對外貌知覺及生理特徵的變化與社會文化標準不同時，就可能產生較高的身體不滿意程度，而個體對自己身體外貌的不滿意是使個體自尊下降的重要因素(Thomaes, Poorthuis, & Nelemans, 2011)。

#### (三)改變外貌，就能改變身體意象？

人們不會藉由改變外貌來改變身體意象。因為若不喜歡自己看起來的樣子，即使去減重、整型，也無法改變自己的潛在心理，甚至可能會陷入循環，只一再地設法改變外貌，卻忽略在不滿意自己外貌下更重要的潛在心理經驗，那才是核心問題。

#### (四)身體意象與美麗迷思

我們的身體意象來源包括：

- 社會文化及媒體的影響
- 人際經驗的影響（家庭、同儕等）
- 生理特徵及其改變
- 人格特質（安全感、完美性）

根據文獻研究及主講人觀察，台灣社會中常見的美貌迷思包含：

- 長的好看的人就擁有一切。
- 我的價值取決我長的好不好看。
- 別人會注意到我的第一件事，就是我外表上那裡出了問題。
- 當我能裝扮好我的外貌，我就能掌控我的社交及情感生活。
- 假若我能長的像我所期待的樣子，我的生活就會更快樂。
- 接收文化及媒體所談的美麗，總是讓我擔心自己的外貌。

#### 四、總結與討論

##### (一)講題一：

在發展動勢圖卡過程中，經歷許多挑戰，透過多次往返修正，初步雛形已大致確立。希冀此套圖卡能展現出個體內在情緒及外在動作姿態，搭配使用者的引導技巧，將能引出個體更豐富、多元的心理意義，提供在心理教育和治療現場中更好的介入媒介。

##### (二)講題二：

個體的價值是來自其諸多特質，如關懷他人、幽默感、信任感、可靠度、正義感等，外表只是其中之一。一個人的現在和未來，是取決於他怎麼看自己和作自己，而非只取決於外貌，而社會中存有許多美麗迷思，特別是媒體所傳遞的常常是物化的美麗，而非真實的身體之美，鼓勵各界專家共同致力於破除個人對於身體意象之迷思，培養對於身體意象之彈性、多元觀點。

## 身體意象之跨領域對話 第 12 次會議記錄

- 會議時間：108 年 5 月 24 日 16:00-18:30
- 會議地點：國立政治大學
- 主講人：朱慶琳 教授
- 出席人員：朱慶琳教授、李宗芹教授、姜忠信教授、鍾明德教授、黃珮瑜助理、朱玗璇研究生、鄭文軒研究生、李雪靖研究生、陳庭萱研究生、廖之寧研究生、鄭可欣研究生。
- 紀錄：黃珮瑜 助理

一、行政事項：無

二、講題：臨床心理學中的身體相關議題

(一) 感覺動作的發展。

1. 介紹感覺異常情形、自主與非自主動作、身體動作的解碼。
2. 感覺發展異常對社會互動有影響，可能與社會反抑制或情感調節困難有關，厭惡的感覺會造成高生理激發，引起社會退縮，社會與非社會層面會交互影響，在發展上錯綜複雜的影響尚待釐清。
3. 自主與非自主動作：S. J. Rogers et al. (2000)認為社會關係 (social relatedness) 涉及身體同步，一些病人在陌生情境會呈現較多刻板與重複的動作 (Pierce et al., 2001)。
4. 身體動作的解碼：身體表達知覺有兩種不同歷程，第一個是情緒判斷，與身體感覺和情緒語言處理有關。第二個是人格特質，用語言表徵來編碼，涉及的是語意處理，是十分與個人相關的認知歷程。
5. 表達性身體動作的情緒解碼發展：在一歲左右，是聲音與臉部情緒的知覺；四到五歲開始才有非語言的情緒訊息知覺。
6. 目前已知的情緒解碼實徵基礎—喜怒哀懼的六大類線索 (DeMcijer, 1989)

(1)	向上手臂動作的頻率
(2)	手臂靠近身體的持續時間
(3)	肌肉緊張的數量
(4)	向前屈身的時間長短
(5)	臉或軀幹方向的改變
(6)	當進行一組動作順序時，拍子的改變數量

7. 目前已知的情緒解碼實徵基礎—步態和舞蹈

表達性身體動作與一般的陳述性動作以不同的方式編碼，與自發性的情緒直接表達相關。自然的動作其力量、速度、時間、與空間關



係之特質組成，通常指向表達者的情緒狀態。

### 三、總結與討論

(一)舞蹈治療適用於尚未發展出身體表達判斷的幼兒、發展遲緩的兒童、或受損的病人嗎？為何？

(二)從自主或非自主的脈絡來看，簡單重複練習的動作有心理治療效果嗎？

## 身體意象之跨領域對話 第 13 次會議記錄

- 會議時間：108 年 6 月 16 日 17:00-19:30
- 會議地點：國立政治大學
- 主講人：林耀盛 教授
- 出席人員：林耀盛教授、李宗芹教授、姜忠信教授、朱慶琳教授、黃珮瑜助理、朱妤璇研究生、王于瑋研究生、蘇怡菁研究生、張菀真校友。
- 紀錄：黃珮瑜 助理

### 一、行政事項：

(一) 確認上次會議紀錄細節。

(二) 本次聚會為本社群案最後一次聚會，次年度有身體意象之跨領域對話 2，竭誠歡迎各位學者參加。

### 二、講題：哀傷/創傷與身體

(一) 受苦的哀傷及受創的震撼，當涉及哀悼的工作時，需要促成語言及非語言

的行動。當一個人出現情感時，我們可以很快速地將之分類，例如悲傷、歉疚、罪惡等等，但那只是在將情緒政治分配到合理領域(Zarowsky, 2004)，而不是治療，反而會淘空受苦經驗。

(二) 哀悼或創傷語境，除了引發情緒(emotion)外，更激發情動(affect)。情緒(emotin)多以人為主體中心，人的心理狀態為內在想像；情動(affect)則為非個人、非人稱的強度，指向「去影響與被影響」(to affect and be affected)之能力，強弱隨增隨減，是脈絡化效應，也就與傳統的內在認知歷程不同。情動指向身體進行感應(affect)和被感應(be affected)的能力，這是一種身體行動的歷程，跟生命力或活力有關，是一種流變的力量。

(三) 創(哀)傷心理的探究，是一種跨越感官(sense)，裂解時態(tense)的  
反覆歷程(林耀盛、侯懿真、許敏桃，2011)。創傷涉及的是「真實界」，  
如一位喉嚨哽刺的說話者，變得根本說不出話來。

### 三、總結與討論

在創傷研究領域，除了大腦中外顯的創傷記憶外，身體本身儲存的內隱記憶也需要被重視，尤其所謂的創傷記憶有許多是來自於我們在無異是層面中所曾體驗到的感覺，無法被語言明說。在創傷療癒工作上，要關注身體覺察，個體在遭受創傷後，全身所隨之而起的一連串生理變化是真實的，也不能受理性或意志所侷限。

## 七、參考文獻

中文部分：

- 王麗斐、羅明華、李旻陽 (2013)。「雙師合作」之兒童雙元情緒管理小團體輔導方案之探索研究。科技部 (原國科會) 期中進度報告 (NSC 101-2410-h-003-014-MY2)。
- 王麗斐、羅明華、李旻陽、張仁和 (2013)。「親師師合作」之兒童青少年雙元情緒管理小團體輔導方案之建構與成效考驗。科技部方案計畫 (MOS T103-2410-H003-019-MY3)。
- 弗洛伊德(2014)。性學三論 (宋廣文譯)。載於車文博 (主編), *愛情心理學*, (頁 1-91)。北京市:九州出版社。
- 弗洛伊德 (S. Freud) (2015)。性學三論 (Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie) (賈寧譯)。南京市:譯林出版社。
- 李宗芹 (2001): 舞蹈治療史發展中對身體運作理路的回顧與反思。 *中華心理衛生學刊*, 24 (1), 131-153。 [Lee, T. C. (2001). Review and reflection of how body works in dance therapy history. *Formosa Journal of Mental Health*, 24(1), 131-153.]
- 林耀盛、侯懿真、許敏桃 (2011)。悲悼的歧義:癌症新近喪偶者的心理反應經驗探究。 *生死學研究*, 11, 1-40。
- 黃淑貞、洪文綺、殷蘊雲(2003)。大學生身體意象之長期追蹤研究:性別差異的影響。 *學校衛生*, 43, 24-41。
- 彭榮邦 (2000)。 *牽亡: 惦念世界的安置與撫慰*。國立東華大學族群關係與文化研究所碩士論文, 花蓮縣。
- 鍾明德 (2018)。MPA 三嘆: 向大師史坦尼斯拉夫斯基致敬。臺北市:書林。

英文部分：

- Adler, J. (2002). *Offering from the conscious body: The discipline of authentic movement*. Simon and Schuster.
- Cash, T. F., &Pruzinsky, T. (1990). *Body images: Development, deviance, and change*. New York, NY: Guilford Press.
- Freud, S. (2001). Three essays on the theory of sexuality (1905). In J. Strachey & A. Freud (Eds.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. VII, pp. 123-246). London: Vintage.
- Freud, S., Haute, P. v., &Westerink, H. (2016). *Three essays on the theory of sexuality: The 1905 edition* (U. Kistner, Trans.). London; New York: Verso.

- Frost, J., &McKelvie, S. (2005). The relationship of self-esteem and body satisfaction to exercise activity for male and female elementary school, high school, and university students. *Online Journal of Sport Psychology*, 7(4), 36-49.
- Harter, S. (2000). Is self-esteem only skin-deep? The inextricable link between physical appearance and self-esteem.*Reclaiming Children and Youth*, 9, 133-138.
- Lawrence, Joan & Raman, Ely; The Little Book About The OH Cards, Eos Interactive Cards, 1993, 2005.
- Nader, F. H., &Swennen, R. (2004). The hydrocarbon potential of Lebanon: new insights from regional correlations and studies of Jurassic dolomitization. *Journal of Petroleum Geology*, 27(3), 253-275.
- Pierce, A. J., &Jasin, M. (2001). NHEJ deficiency and disease.*Molecular cell*, 8(6), 1160-1161.
- Rogers, S. J., & Amato, P. R. (2000). Have changes in gender relations affected marital quality?..*Social Forces*, 79(2), 731-753.
- Thomas, S., Poorthuis, A.,&Nelemans, S. (2011). Self-esteem. In B. Brown&M. Prinstein (Eds.),*Encyclopedia of Adolescence* (pp. 316-324). New York, NY: Elsevier.
- Thompson, J. K. (2004). The (mis)measurement of body image: Ten strategies to improve assessment for applied and research purposes. *Body Image*, 1, 7-14.
- Zarowsky, C. (2004). Writing trauma: Emotion, ethnography, and the politics of suffering among Somali returnees in Ethiopia. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 28(2), 189-209.