

課程名稱 | 大道飛天禪舞

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1131-1131T14

授課老師 | 諮商心理師黃滌瑩

最高學歷/ 碩士

相關學經歷/ 諮商心理師

麻醉護理師

教育部中等教育 教師

身心靈工作者

飛天禪舞

靈性舞蹈

敦煌飛天舞蹈

核心肌群教練

飛天舞禪 · 禪舞集 團長

現職/ 諮商心理師

；台灣身心靈全人健康醫學學會講師；台積電/專屬運動教練、身心靈課程講師

上課時間 | 每週二下午02:00-04:00 第一次上課日期 2024年03月05日（星期二）

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

回顧社區大學的理念,社區大學是定位為終身學習的教育機構,具有「社會改造」、「價值觀重建」的功能,有別於正規傳統的教育體制,提供社區民眾終身學習活動的機會,也提供了社區民眾義務教育後的繼續教育,以成人教育為主,延伸了個人的終身學習歷程,雖然也具有高等教育的功能,但同時肩負了社會發展的任務。然而,現今社會急速變遷、家庭型態多元的衝擊之下,人心與人性面臨大崩壞的考驗,唯有將菩薩的慈心悲願導入人群,才能安撫人心、端正社會風氣,重建正確.善良.慈悲.愛的信念。在此之時,唯一能將菩薩大悲大願融入舞蹈中的,非敦煌菩薩舞莫屬,希望藉由敦煌菩薩舞的傳承,使文化的根基深深的、緊緊的,紮在這塊土地上,人心清淨、社會祥和,世界美好 ~ 文化得以彰顯。

舞身心 得自在- 飛天禪舞

隨心而舞,隨處可舞,自在無拘~

禪舞是知行合一的鍛鍊,是個人可以獲得身心舒暢的通道和途徑,也是一種覺察,有益於身心健康與自我接納……

禪舞超越了宗教與信仰。不管你是什麼教派,無論你的信仰為何,只要你準備好了,你都可以學習 飛天禪舞,因為禪舞會帶給你美好的感覺,並產生源源不絕的自我療癒能量。

愛是由滋養自己、愛自己開始~

無論你是誰,禪舞皆能涵融,期待能與你共舞。

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 個人特質：思想純正、心存善念、熱心助人、慈悲為懷…
願意正心、正言、正行來成就一個屬於真善美的團體。
2. 初學者也沒關係，希望你能認真出席。
3. 因為有體能訓練及伸展操；須自備瑜珈墊。
4. 期許參與在地化之傳統藝術活動如廟宇文化（三十六天官…大道公等參與在地文化節慶等。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

每一個人的內在都擁有著與生俱來的強大療癒力量。
我們將探索各種不同的方法，協助你發掘自己所擁有的這份能力；並將它用來幫助我們的身心靈，朝向更自然的和諧狀態。

由#飛天禪舞入門，結合肢體律動、感官知覺開發與靜心的系列課程～
享受舞蹈流動帶來的身心蛻變。

有時也會練習老師過去編授的#飛天禪舞 舞碼

讓#身心靈提升到平衡的狀態～創造我們內在的陰陽平衡、小宇宙與大宇宙的共振、
達到一個天人合一與萬物共榮共生的境界！

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率與成果發表。

出席率要有總堂數七成以上才能參與成果展，方便老師成果展動線安排及與其他同學排練。

招生人數 | 30 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 1 學分 1000 元（9 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2024-03-05 下午02:00~04:00	台江大道飛天禪舞	相見歡 課程介紹 介紹在地化元素，認識如廟宇文化（三十六天官…大道公等課程將融合傳統藝術現代化
2	2024-03-12 下午02:00~04:00	台江大道飛天禪舞	飛天老師編創舞碼，舞動時心生愉悅，美化身心靈。 飛天老師編舞，舞碼動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻等基本訓練。
3	2024-04-02 下午02:00~04:00	台江大道飛天禪舞	疏通經絡，強健筋骨，消除酸痛，矯正體態，健美強身。 飛天老師編創舞碼，舞動時心生愉悅，美化身心靈。 飛天老師編舞，舞碼動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸
4	2024-04-09 下午02:00~04:00	台江大道飛天禪舞	飛天老師編創舞碼，舞動時心生愉悅，美化身心靈。 飛天老師編舞，舞碼動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻等基本訓練。
5	2024-04-16 下午02:00~04:00	台江大道飛天禪舞	飛天老師編創舞碼，舞動時心生愉悅，美化身心靈。 飛天老師編舞，舞碼動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻等基本訓練。
6	2024-04-23 下午02:00~04:00	台江大道飛天禪舞	飛天老師編創舞碼，舞動時心生愉悅，美化身心靈。 飛天老師編舞，舞碼動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻等基本訓練。
7	2024-04-30 下午02:00~04:00	台江大道飛天禪舞	飛天老師編創舞碼，舞動時心生愉悅，美化身心靈。 飛天老師編舞，舞碼動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻等基本訓練。
8	2024-06-25 下午02:00~04:00	台江大道飛天禪舞	飛天老師編創舞碼，舞動時心生愉悅，美化身心靈。 飛天老師編舞，舞碼動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻等基本訓練。

9	2024-07-02 下午02:00~04:00	台江大道飛天禪 舞	飛天老師編創舞碼，舞動時心生愉悅，美化身心靈。 飛天老師編舞，舞碼動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻等基本訓練。 … 成果展加強訓練
---	-----------------------------	--------------	--