

自信表達的 內在超能力

【肢體與聲音的自我探索】高中營隊
2019/7/13(六) - 2019/7/14(日)

THE
SCHOOL
OF LIFE

【肢體與聲音的自我探索】高中營隊：自信表達的內在超能力

決定未來人生的高度，往往不只是成績分數、領域知識，還包含你的「情緒技能」。這些影響升學與人際溝通的「軟實力」，無法等到需要的那一天才開始養成。

哈佛大學前校長德瑞克·伯克 (Derek Bok) 提出 21 世紀大學的 8 個教育目標，其中以「表達溝通能力」最為重要，影響的關鍵因素之一則是「自信」。

「人生學校」認為，自信並非是一種與生俱來的天賦，而是需要後天培養及重覆練習的心理素質。如何與師長、同學或親友溝通互動，也能勇敢地表達內在真實的想法，或是有自信地討論、分享，令人留下深刻的印象。

無論是人際交友、上台報告，或是升學推甄，「自信表達」都是發現自我、展現自我，以及與他人產生正向連結的重要「情緒技能」，也決定了自己是否能被清楚看見。

「自信表達」決定了自我在群體中的能見度及人際溝通效能

營隊內容涵蓋四大主題：

THE
SCHOOL
OF LIFE

1. 〈探索·從情緒認識自我〉你與自己幾分熟？認識你不認識的自己
2. 〈釋放·從肢體親近自我〉啟動玩樂本能：從遊戲中找回快樂的自己
3. 〈覺察·從內在建立自信〉建立內在支持的力量：自信就是你的超能力
4. 〈表達·用聲音展現自信〉善用聲音展現自信：釋放潛能的新聲活練習

整合肢體與聲音自我探索等劇場式參與及互動練習，將有助於釋放個人潛能，克服內在的膽怯與恐懼。在認識自己的過程中，更有自信地傳達內心訊息，從容自在地面對口試、簡報，展現社交與人際溝通能力。

營隊特色

源自英國倫敦

由才子作家艾倫·狄波頓 (Alain de Botton) 所創辦，致力於開發個人情感智慧。引用英國倫敦授權課程內容，以知識和文化為基礎，為2天總計14小時，小班制的緊密學習。

目標導向學習

跳脫單向聽講式的學習框架，透過目標導向、深度討論、問題解決等互動練習，學習「情緒技能」，啟發思考與互動。

跨領域專業師資

匯集資深劇場人、廣播金鐘主持人、暢銷作家等具教育背景之跨領域專業師資，透過多元互動交流，以提早自我探索，拓展學習視野。

參與實作

整合肢體與聲音自我探索等劇場式參與設計及互動練習，有助於釋放自我潛能，從內而外自信地表達。

開放討論

創造開放的討論氛圍，聚集同樣充滿好奇心、思想開放的朋友，互相分享、共同學習，找到生活的靈感。

結業證書

未遲到早退、未請假之學員，將頒發「結業證書」，可列為推甄大學備審資料。

學習目標

探索自我

在身處於自我認同發展階段，透過與老師、同儕之深度討論及互動分享，有助於觀察在群體中如何呈現自我，從不同面向發現意外的自身樣貌。

親近自我

練習運用自己的肢體與聲音，由內而外地重新檢視自我，以調整與他人的連結模式，釋放禁錮已久的壓力，建立內在支持的力量。

覺察情緒

營隊內容以「情緒技能」為核心，藉由問題思考及引導練習，理解童年時期所養成的情緒慣性，探索並覺察隱藏的情緒根源。

建立自信

克服童年時期所遺留的膽怯與恐懼，突破被批評及拒絕時的心理障礙，在面臨升學壓力或生活逆境時，仍可找到內在的自信與渴望。

自信表達

學會使用肢體與聲音，有自信地傳達內在訊息，重塑個人形象，以從容自在地面對口試、簡報，展現社交與人際溝通能力。

發揮潛能

透過劇場式的設計參與，大膽發揮「玩性」，找回想像力與創造力，藉由遊戲與他人產生友好關係，懂得表達自己也學會欣賞別人。

主題1〈探索·從情緒認識自我〉

你與自己幾分熟？認識你不認識的自己

你過的，是誰的人生？是活在世俗期待的價值眼光，還是忠於內心真實的渴望，抑或是，你根本不知道自己想要什麼樣的人生？在這個快到沒有時間可以消化自我情緒及內心感受的時代，「人生學校」將協助你建立內在支持的聲音，透過哲學沉思(Philosophical Meditation)的練習，進一步探詢自我的焦慮、難過及渴望，從童年時期潛藏的人格和情緒特質發現脈絡軌跡。

主題2〈釋放·從肢體親近自我〉

啟動玩樂本能：從遊戲中找回快樂的自己

學習一定是嚴肅冷冰冰的嗎？整合哈佛大學心理學家迦納 (Gardner) 的「多元智能論」，透過劇場式的參與設計，藉由肢體、動覺、聲音、語言、空間與想像等遊戲元素，釋放禁錮已久的肢體、讓想像力自由奔放、壓力逐漸紓解，在情感自然流動中，重新親近自我，與他

人產生正向的連結與愉悅的互動，回到深埋在生活壓力下的原始純心！

主題3〈覺察，從內在建立自信〉

建立內在支持的力量：自信就是你的超能力

許多人缺乏自信，常常認為只有幸運的人或與生俱來才能擁有。然而，自信必須從對內在的真實樣貌開始理解。你是否意識到每個人內心都有愚蠢的一面，是否聽過冒牌症候群 (Impostor Syndrome)，以及別人的「批評」與「不」所代表的真正意涵？「人生學校」整理了七大培養及鍛鍊自信的方法，將帶領你學會克服莫名的恐懼，建立內在支持的力量。

主題4〈表達，用聲音展現自信〉

善用聲音展現自信：釋放潛能的新聲活練習

聲音沒有好壞，如何重新透過聲音發現自我及情緒，改善說話品質，調整人際與外在世界的關係，是可以學習的技能。課程內容從念自己的名字開始，包括：從聲音認識自我、聲音和身體的關係、聲音與四季的關係，透過聲音探索、觸摸並釋放內在壓力源，善用聲音的情緒與表情等內容主軸，將有助於活用聲音，有自信地傳達內在訊息。

課程資訊

- 日期時間：2019/7/13(六) 10:00 - 17:00~2019/7/14(日)10:00 - 17:00 (暑期營隊不含住宿)
- 地點：「人生學校」- 台北市忠孝東路四段 169 號 10 樓
- 語言：華語
- 名額：20 人
- 招生對象：15-18 歲高中職學生 (暑假後升高一 ~ 高三升大學)
- 費用：
 1. 一般票 NTD 4200
 2. 早鳥票 NTD 3800
 3. 雙人套票 NTD 7200 (NTD 3600/人)
- 以上費用包含課程、講義、午餐、茶水餅乾
- 未遲到早退、未請假之學員，將頒發修滿 14 小時之「結業證書」，可列為推甄大學備審資料。
- 暑期營隊為白天課程，並無過夜住宿。

時間表

Day1 2019/7/13(六)		
時間	內容	師資
9:30	報到	
10:00- 13:00	主題1〈探索, 從情緒認識自我〉 你與自己幾分熟? 認識你不認識的自己	吳緯中 創新實驗教育者
13:00- 14:00	午餐	
14:00- 17:00	主題2〈釋放, 從肢體親近自我〉 啟動玩樂本能: 從遊戲中找回快樂的自己	葉子彥 資深劇場人
Day2 2019/7/14(日)		
時間	內容	師資
9:30	報到	
10:00- 13:00	主題3〈覺察, 從內在建立自信〉 建立內在支持的力量: 自信就是你的超能力	吳緯中 創新實驗教育者
13:00- 14:00	午餐	
14:00- 17:00	主題4〈表達, 用聲音展現自信〉 善用聲音展現自信: 釋放潛能的新聲活練習	丹萱 廣播金鐘主持人

師資介紹



吳緯中

創新實驗教育者、擅長以故事創造感動的說書人

擁有渾厚的磁性嗓音，散發人性關懷的緯中，在 33 歲那年，轉換了人生跑道，決心離開辦公桌，不再和「電腦」打交道而去與真實的「人」打交道，成為了毫無背景的菜鳥老師。因為曾歷經霸凌幽谷的陰霾，和對教育體制的沉痛反叛，在教室中不再教學生面對一次一次的考試，而是陪伴孩子迎接擺在他們前頭，渾然未知的人生。

2017 年 9 月，在寶瓶文化出版了《老師該教，卻沒教的事：那些在升學主義下，被逐漸遺忘的能力》一書，至今仍不斷在親子天下網站與個人部落格，分享深刻、動人、與學生們共同創造的生命故事。



葉子彥

資深劇場工作者、藝術教育貢獻獎優良教師

從事劇場工作超過 30 年，參與多部影視戲劇演出，如公視熱播劇《我們與惡的距離》(飾演陳昌)、HBO 製作的《通靈少女》及 7 月將播出的《男神時代》，曾任果陀劇場導演/演員、復興高中戲劇班創辦人、國立台北藝術大學客座導演、南京大學客座導演。

近年運用劇場藝術進行跨界合作，透過藝術真善美的內涵與情感做更大的投射與感動，擔任臺大醫院、新光醫院、奇美醫院、輔仁大學醫學院、中山醫學大學「OSCE 標準化病人訓練計畫」訓練講師，為臺灣的醫療及醫病關係提昇提供正面協助與訓練。

2013 年榮獲台北市藝術藝能類特殊優良教師、2015 年榮獲教育部藝術教育貢獻獎得主。



丹萱

生命調音師、資深金鐘廣播主持人

大學就讀世新，在廣電系人生有了另一個翻轉，如今仍然記得老師梁立凱說：「你在電視的影像是短暫的，聲音和文字是永恆的。」畢業後進入中廣，做了兒童節目，和孩子們互動的過程，帶給丹萱許多反思，也讓她有機會進入孩子們不為人知的內心世界。

丹萱提到：「和孩子一起做節目像是奇幻之旅，這段奇幻之旅是我的生命禮物。」孩子的心引領內在的探索：以心出發、用心對待。因此，堅持用本音，即便是兒童節目，也不用任何假音，她相信：任何力量，都來自本心--以本心和受訪來賓，或是學員一起分享與工作，為彼此的生命調音。

【榮譽】

曾獲：廣播金鐘獎（兩座）、廣播文化獎（三座）、廣播金音獎、優良兒童廣播節目獎（兩座）、五四文協文藝獎章、教育部「終身學習刊播獎」、全國優秀青年詩人獎。

請掃描以下 QR Code 進行報名



如在報名過程中有任何疑問，歡迎致電 (02) 7728-7680，或是透過 FB 粉絲專頁訊息、或 email 至 taipei@theschooloflife.com 聯繫

**THE
SCHOOL
OF LIFE**