課程名稱｜「劇」好玩！一人一故事劇場的即興生活實驗室

課程屬性 生命與哲學　　課程編號 115秋-3689

授課老師 黃鈺迪

最高學歷/ 嘉南藥理大學 社會工作系

相關學經歷/ 一個喜歡參與學習、喜歡分享的人。社工的學習中，讓我懂得用多元的視野去認識一個人；一人一故事劇場的學習中，我明白靜靜的聽完別人的生命故事，用同理心的方式去回演，不批判、不說教、不給價值觀的重要性。喜歡生命故事的分享、喜歡生命故事被好好照顧的感覺。

現職/ 社團法人台灣愛延續協會 社工師 社團法人台灣一人一故事劇場協會 理事長 木劇團 團長 南飛．嚼事一人一故事劇場 團員

上課時間 每週四晚上07:00-09:00 第一次上課日期 2026年08月27日（星期四）

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

一、以一人一故事劇場形式，透過聆聽和表達，不批判與教導，每個人都是主角，分享內心世界，直接呈現每個人的生命故事。
二、聆聽與同理：學習真正聆聽，理解背後的情感和故事，且尊重每個人的獨特經歷，不評判、不說教，純粹聆聽。
三、感受轉化：提升即興的表達能力，包含肢體、聲音、音樂，培養靈活且多元的自我表達。
四、個人成長與服務社群：培養即興彈性，觸動他人，成為更好的自己，並且能服務社群。

「一人一故事劇場」是一種即興演出形式，沒有固定劇本。觀眾自願分享生命中的故事，而演員則用各種藝術形式表達這些故事。這個劇場形式強調個人生命故事的重要性，從這些小小的生命經驗中，我們不僅豐富視野，也明白「我不是孤單的」。
課程類似於「演員訓練」，但重點不僅在於學習演戲技巧，更在於體驗分享故事和同理他人的感受。雖然有人將它與「心理劇」相提並論，但一人一故事劇場的目的不是治療。這是一個歡迎分享生命大小事的地方，我們有時會哭，有時會笑，有時嚴肅，有時胡鬧。無論你愛演戲或不愛，想說故事或抒壓，歡迎加入我們，一起探索這不一樣的劇場形式。

招生人數｜ 20 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費｜ 2 學分 2400 元（18 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	2026-08-27 晚上07:00～09:00	認識彼此	認識夥伴、團體動力、課程介紹
2	2026-09-03 晚上07:00～09:00	流動塑像	找找感受：情感動起來，表達情緒的方式
3	2026-09-10 晚上07:00～09:00	轉型塑像	情感變變變：變化的心情，表達變化情緒的方式

4	2026-09-17 晚上07:00～09:00	一對對	難以抉擇：表達對比心情
5	2026-09-24 晚上07:00～09:00	三段落①	故事的多元面向：故事的多元視野
6	2026-10-01 晚上07:00～09:00	三段落②	故事的多元面向：物件角色的練習
7	2026-10-08 晚上07:00～09:00	認識一人一故事劇場	一人一故事劇場的歷史、舞台、型式介紹
8	2026-10-15 晚上07:00～09:00	樂師	音樂的認識與應用：音樂的運用：框架、連接、襯托、動機
9	2026-10-22 晚上07:00～09:00	公民素養周	公民素養周
10	2026-10-29 晚上07:00～09:00	主持人	學習聆聽故事核心
11	2026-11-05 晚上07:00～09:00	拼貼	故事的多元面向：個人與社會
12	2026-11-12 晚上07:00～09:00	自由發揮①	空間的作與應用：長故事的演譯、建立故事架構
13	2026-11-19 晚上07:00～09:00	自由發揮②	演練忍者角色：在舞台上變化自如、功能多樣，可扮演人、物件或任何概念，以輔助劇情發展
14	2026-11-26 晚上07:00～09:00	綜合練習	熟悉與複習各型式
15	2026-12-03 晚上07:00～09:00	演出準備	演出主題討論與自我介紹
16	2026-12-10 晚上07:00～09:00	採排	結尾與型式練習
17	2026-12-17 晚上07:00～09:00	成果演出	演出
18	2026-12-24 晚上07:00～09:00	成果分享周	課程回顧與心得分享