

舞出健康與活力～ 臺北市市民健康操比賽

◎林口長庚社服課社工師 許智傑

本院結合臺北市立體育學院體育專業與本院復健科，編製「臺北市市民健康操」，動作兼具趣味性及醫療專業。為了擴大推廣本健康操，於3月17日下午假長庚養生文化村舉辦「舞出健康與活力～臺北市市民健康操比賽」。

活動當天有八百餘人與會，將近30支隊伍參賽，年齡由7歲到84歲，台北長庚更由謝燦堂副院長領軍，另有「紅斑性狼瘡」病友組隊參賽。林口長庚翁文能院長擔任大會主席，邀請臺北市政府衛生局林奇宏局長、臺北市體育處陳良輝處長、臺北市立體育學院體育與健康學系曾玉華主任、桃園長庚黃美涓院長及院內外各界貴賓蒞臨指導。

比賽過程中，各隊除了動作標準外，造型上更發揮無比的創意，有星際大戰、軍裝、啦啦隊、水手服等。選手身分包括了各行各業的朋友，著實展現了健康操的初衷「成為適合全民參與的運動」。臺北市立體育學院為了全力支持本活動，免費贊助國際級的特技體操、競技啦啦隊、以及特技扯鈴表演。

比賽終於落幕，我們在意的不是比賽的結果，誠如與會朋友馮秀琳表示：「這個活動帶給我最大的感動不是得到

第幾名，而是練習的過程。我的運動神經從小就不發達，更不相信自己可以跳舞、甚至比賽，但是今天我做到了！未來我願意去嘗試新的運動，並且持之以恆的一直運動下去。」這正是本院舉辦本活動的目的，希望可以讓不運動的人願意投入運動的行列，提升國內的運動人口，進而促進國人健康。☺

活動花絮網址：

請上FACEBOOK「臺北市市民健康操」粉絲專頁

影片下載網址：

林口長庚醫院社會服務處首頁

<http://www1.cgmh.org.tw/intr/intr2/c0910/department/index.html>



臺北市衛生局林奇宏局長(右二)、大會主席翁文能院長(左二)帶領所有與會民眾跳健康操