

看過來
社團



基隆市體育會中東肚皮舞委員會不接商演，而是以義演的形式推廣肚皮舞藝，多年來在基隆培養出穩定的運動人口。

圖／中東肚皮舞委員會提供

就愛肚皮舞 一群媽媽義演推廣

8年前一群熱愛肚皮舞的社區媽媽成立中東肚皮舞委員會，多年來堅持不接商業演出，以義演形式推廣中東肚皮舞，至今已是不少女性的業餘興趣。

基隆市體育會中東肚皮舞委員會發展8年，已經有近200位固定成員，她們主張不接商業演出，而是和市政府單位合作，到仁愛之家或博愛之家義演。

委員會主委盛慧中說，上任後便不斷思考如何將中東肚皮

舞文化深入基層，因此除了向下扎根，和建德國小推動「娃娃班」，目前也規畫與身心障礙協會合作，結合肚皮舞和手語，讓身心障礙者也能一起感受肚皮舞的力與美。

除拓展學習肚皮舞的族群，盛慧中表示，肚皮舞以往帶給人距離感，甚至有些人會認為肚皮舞的舞衣十分暴露，她希望可以打破既有印象，甚至打算和環保團體結合，運用回收材質自製舞衣，推廣運動之餘

也能愛地球。

總幹事曹慧玲回憶起到仁愛之家義演時，不少長者第一次看見中東肚皮舞演出，神情專注地欣賞，還開心地合照，更圍著舞者頻頻詢問「還會不會來表演」，曹慧玲笑說，「看到大家的笑容就是無價的收穫」。

委員會成員在9月初曾到信義區禮東里演出，獲得相當大的回響，不少社區媽媽因此對肚皮舞產生興趣，紛紛詢問能否

提供師資教學，現在社區已加開肚皮舞課程，再次成功推廣肚皮舞藝。

基隆市體育會理事長鄭錦洲指出，中東肚皮舞成立8年以來吸引不少女性加入，也和土風舞成為基隆市運動人口最多的項目，近年來在各賽事屢傳捷報。他除了肯定中東肚皮舞以義演推廣舞藝，也期待委員會透過健康有活力的舞蹈，提升基隆的運動風氣。

(記者邱奕寧)

現代老菜子 戶外開輪椅幼稚園

葉裕益每天陪105歲母親運動 看見許多長者雖有看護陪伴 卻愁眉不展 主動安排活動 帶爺奶動起來

【記者莊琇閔／台北報導】中正紀念堂的雲漢池旁，每天上午都可見到一群長者聚集，或唱歌或談天，儘管多數人行動不便，卻不影響快樂的心情。催生這個「輪椅幼稚園」的葉裕益，因為每天陪105歲的母親到中正紀念堂運動，見到許多長者身邊雖有外籍看護，卻愁眉不展，萌生扮演「現代老菜子」的念頭。

在交通工程事業有成的葉裕益，5年前因手足往生，媽媽又高齡百歲，他毅然選擇退休陪伴母親。他說，105歲的媽媽，因年少時受日本教育影響，注重生活規律，多年來維持著每天吃苦茶油加烏醋拌麵線，及到中正紀念堂運動唱歌的習慣，長壽秘訣就是保持愉快的身心。

當時他看到很多外籍看護，推著輪椅讓長者在雲漢池旁枯坐，看護們就自顧自聚在一起聊天。他深覺得這些長者需要心理上的關懷，於是主動和長輩們話家常，再教他們作一些簡單的運動。一段時間後，他靈光一閃，想到不如組成一個「輪椅幼稚園」，為長輩們安排定時活動。

不過一開始，許多看護不願改變過去靜態陪伴的方式，葉裕益憑藉自己遊歷多國的經

驗，與她們聊故鄉的風土民情，遊說這些外籍看護。另外，他也自行準備台味或家鄉味食物，溫暖她們的胃，並以英語及現學的非、印尼語拉近彼此距離，終於讓她們願意定時推著輪椅陪伴長輩加入。

現在每天參與的長者有10多人，葉裕益每天帶長輩做體操振奮精神，再協助長者做伸展運動，維持長者關節及軟組織的活動度，促進血液循環。有時還扮演心靈導師的角色，傾聽長輩的心情故事，以關懷及愛心打開長輩閉鎖的心扉。許多長輩每到假日，就開始期待周一快點到來，因為可以上學去，完全沒有現代人的周一憂鬱症候群。

大安區區長蘇素珍也在重陽節前夕，拜訪「輪椅幼稚園」，葉裕益表示，他現在最大的滿足，就是看到長輩們每天都很開心。但他也擔心，媽媽已經高齡，自己也步入老年，希望有熱心人士一起參與，延續這項有意義的工作。

葉裕益(穿黑衣者)打造「輪椅幼稚園」，每天在中正紀念堂帶著長者做運動。

記者莊琇閔／攝影

