



樂活舞蹈班每每為病友活動帶來動感與歡笑

## 伸展肢體，敞開心扉！ 樂活舞蹈班帶領病友掙脫桎梏

受訪／伍家慧  
採訪撰文／趙瑜玲、鍾文俊  
圖片提供／楊家昌

音樂開啟大腦、同伴溫暖心靈。巴金森之友協會的「樂活舞蹈班」在伍家慧老師的熱情與信念帶領下，雖然每一位學員病情都不同，但，老師說，加入舞蹈班一段時間之後，「心情開朗，年輕十歲」是大家的共同的收穫！

動作遲緩、平衡感不佳，甚至表情僵硬、沉默寡言、悶悶不樂……是一般人對巴金森病友的刻板印象。但最近每次協會辦活動，總有一群活潑開朗的病友，隨著音樂載歌載舞、大聲團呼，散發熱情與魅力，讓人印象深刻。這就是由本會病友自發組成的「樂活舞蹈班」！

### 推手陶班長催生舞蹈社

樂活舞蹈班的成立，可說是「病友自己動起來」的典範。一開始，是巴金森病友陶

姐看到大家因為生病而悶悶不樂，很少有笑容，希望大家多交流、互相支持，除了唱歌聚會，也跳跳舞，伸展一下肢體，因此嘗試籌辦舞蹈班。

但是，哪裡去找舞蹈老師來帶領病友跳舞呢？習慣了輕盈曼妙舞姿的老師，能設計出適合巴金森病友的舞步嗎？苦惱之際，陶姐輾轉認識了舞蹈老師母子檔，母親建議由女兒伍家慧來帶熱舞社。家慧雖非相關科系，卻從小學就接觸舞蹈，對舞蹈的熱情，已讓



有病友相伴，無論病情程度，都能開懷同歡；外出踏青時，也是最活潑的一群。

她成為一位專業的舞蹈老師。至於草創期的練舞場地，陶姐商借了一家幼稚園，利用周末練習，雖然場地很小，也沒有鏡子，但大家聚集在一起就感覺十分有衝勁，實驗性質的舞蹈班，就這樣「動起來」了！

### 同病相伴 輕鬆展笑顏

沒想到，原本「試辦三個月」的舞蹈班，居然一動就停不下來了。因為，參加的病友明顯感受到：舞蹈不但讓肢體靈活了，朋友變多了，笑容也回來了！感覺自己年輕了十歲。



陶姐（二排右五）籌辦舞蹈班，希望病友重展笑顏。

家慧老師說，舞蹈其實非常適合巴金森病友，只要有了音樂，大腦便會讓身體自然跟著擺動。無論是什麼程度的病友，只要還能動，都能參加舞蹈班。「有些學員雖然已習慣坐輪椅，但每當音樂響起，他們還是能在老師、同伴或家屬的鼓勵下試著站起來，跟著舞動、搖擺、流流汗，這就達到我們的目的了。」

心境方面，因為有同為病友的學員們互相陪伴，大家都比較放得開，不必害羞、不怕重來或失敗。同一首曲子，也不要求動作整齊劃一，每個人依照自己的極限盡量伸展，樂在其中，是最重要的。

更重要的是，家人的支持。舞蹈班成功號召了許多家屬共襄盛舉，有了家屬的支持與鼓勵，病友的動力更充足了！例如陪著母親加入的資訊組長楊先生，從開班以來，不管是練團、出遊或表演，都全程為大家拍攝，保留了完整的學習紀錄。學員從這些紀錄中發現自己進步不少，得到莫大的鼓舞。

## 貼心舞步 病友專屬

現在，樂活舞蹈班大約有30位學員，練舞基地也爭取到頂溪捷運站旁的溪州市民活動中心，有鏡子、冷氣，環境更舒適了。舞蹈內容也更加多樣化，家慧老師加入了瑜珈球、肌耐力、彈力帶等新玩意兒，為課程增添趣味性和挑戰性；對於不方便站立或體力較弱的學員，也引進坐式舞蹈。

家慧表示，巴金森病友的舞蹈，首重安全；盡量讓不同病齡的學員都能同樂；因應不同的動作障礙程度，再給予替代動作。因



瑜珈球、彈力帶、坐式舞蹈，讓舞蹈內容更多元。

此在舞步設計、音樂選擇上，她會特別配合病友的需要，音樂從慢板漸漸加快，動作簡化並詳細解說；旋轉動作避免超過半圈，以免失去平衡。

學員一開始可能會覺得肢體不協調，甚至擔心藥效波動影響上課。我們會建議她先跟醫師討論，調整用藥劑量和頻率，讓舞蹈課的時間保持最佳狀況，再透過課程的慢慢

引導、反覆練習之後，便能獲得成就感，越跳越有心得。萬一遇上心情不佳或力不從心時，學員們會互相鼓勵、安慰，透過同伴的力量，保持對舞蹈的熱情。

## 發現不一樣的自己！

相較於自己帶領的其他舞蹈班，家慧老師說：「樂活舞蹈班真的很不一樣！」其他舞蹈班下課後，學生便各自回家，沒什麼互動。樂活舞蹈班的病友都成為朋友，課後經常相約出遊、聚餐，甚至踏青賞花，感情十分緊密。

遇上有公開演出時，大家雖然非常緊張，但心情是雀躍的。學員們有些在課外相約練習，有些則在家裡看影片練習，家人覺得有趣也一起加入，反而成了家庭同樂活動。

家慧老師期望有更多病友嘗試舞蹈，她說：「在樂活舞蹈班，你可以放心地做自己。不必擔心跳得好不好，只要心情愉悅，跟著音樂擺動，你會發現不一樣的自己！」

## 樂活舞蹈班歡迎你！



教室地點：溪州市民活動中心

(新北市永和區勵行街42之1號2、3樓頂溪捷運站旁)

練習時間：每週六上午10點到12點(詳情請見協會FB)

歡迎巴金森病友及家屬、照顧者相偕加入！



## 家慧老師悄悄話

要對自己有信心，相信自己可以更好。

樂活舞蹈班剛成立時，沒有人知道它能維持多久，但是經過大家的努力，每個人都得到很大的幫助，包括我自己。每次感受到來自學員的正能量，就讓我覺得，還有很多事等著我去做。因而我積極參加許多相關的進修、講座，讓自己對巴金森了解更多，懂得觀察病友的難處與潛能，以便設計出更符合學員需求的課程內容。

我會繼續加油！大家要繼續給我能量喔。

