

音律活化健康操之音樂體適能

講師：莊育冠



一、學歷：國立台北護理學院護理學研究所
社區組碩士。

二、現職：莊氏音律健康生活工作室執行長。

三、音律活化健康操(音活操)研創介紹

◎96年11月研創音律活化健康操。

◎96年12月開始於瑞豐國小進行為期一年的社區實驗方案。

◎97年3月音活操為高雄市政府衛生局97、98年度市民健康體能促進計劃之社區及職場市民健康體能促進及老人防跌之衛生教育教材。

四、經歷：

1. 2005~2009 育英醫專護理科社區護理組
講師，兼任學生事務處主任、校務發展暨
教師成長中心社區發展組組長、技術合作
處實習組組長。
2. 2009 美和技術學院、正修科技大學、嘉南科技大學兼任講師。
3. 2009 高雄市家庭照顧者關懷協會候補理事。
4. 2009 中華民國紅十字會教練。
5. 2006-2009 社區健康營造社團指導老師、健康生活社團指導老師。
6. 2008 婦女健康關懷協會秘書長。
7. 2007 音樂輔助治療師證照班，活力大衛。
8. 2007 日本加賀谷氏音樂療法初級證照，福樂多。
9. 2007 身心機能活化運動/音樂活動設計與帶動種子教師訓練課程，福樂多。
10. 1995~2004 育英護校教師。
11. 2003~2006 台灣社區健康促進與管理學會理事。
12. 2002-2003 美式網路醫院護理照護業務護理諮詢師。
13. 1990~1993 高雄醫學院附設醫院腦神經外科護士。

五、九十八年其他經歷：

1. 婦女健康關懷協會、長期照護協會、好牽手協會、失能者關懷協會、明義社區發展協會、長城社區發展協會、光輝社區發展協會等社區健康營造計畫指導老師暨音活操帶動老師。
2. 高雄市政府社會局“高雄市老人福利機構專業人員訓練課程專題講座-音樂復健”講師。
3. 金門縣衛生局，長期照顧管理中心，音活操種子人員訓練課程講座暨 98 年度敬老月社區巡迴活動-烈嶼鄉、金城鎮、金寧鎮、金湖鎮、金沙鎮、大同之家之音活操巡迴講座。
4. 屏東縣政府衛生局“家庭照顧者音樂放鬆治療”講師。
5. 前金區衛生所 糖尿病友團體與新陳代謝團體“健康促進與保健”講師。
6. 彰化縣、屏東縣居家服務員”音樂紓壓”在職教育講座。
7. 花蓮玉里榮民醫院“音律活化健康操之健康促進”講座講師。
8. 高雄左營總醫院精神慢性病房體重過重減重計畫指導老師。
9. 苗栗縣象山社區音樂體適能講座。
10. 屏東縣孝愛仁愛之家“音樂復健與音樂體適能”系列課程帶動講師。
11. 台南市九十八年度“國宅社區成長”、“婦女成長”課程講座。
12. 台南市九十八年度“老人會社區成長”課程講座。
13. 台南市九十八年度『推展老人福利教育種子訓練』課程講座。
14. 大專院校急救課程講座。
15. 輔英科技大學社區健康促進志願服務培訓工作坊課程講座。
16. 正修科技大學“中老年運動指導就業學程”課程講師。
17. 正修科技大學音律活化健康操運動團體指導老師。
18. 樹德科技大學音律活化健康操運動團體指導老師。
19. 樹德科技大學樂齡學堂音樂律動養生課程講師。
20. 高雄餐旅學院學務輔導人員創新專業成長工作坊“健康生命成長”講師。
21. 前鎮國中、瑞豐國小教職員工“教職員工與社區健康促進暨體適能研習”講師。
22. 佛公國小志工研習基礎教育課程講師。
23. 婦女健康關懷協會志工研習特殊教育課程講師。

講義大綱

- 一、音律活化健康操是啥？佛公國小團長戴珮綸 p4
- 二、音活操使我熱愛生命，迎接健康，享受快樂~瑞豐國中帶
動老師吳雪珠 p5
- 三、音活操健康體適能之健康促進原則 p5
- 四、音律活化健康操(音活操)介紹 p7
- 五、音律活化健康學校之健康理念與組織簡介 p8
- 六、紓壓與快樂的好方法 p9
- 七、開設音活操運動據點的方式：
<http://blog.yam.com/musichealth/article/25173782>
- 八、高雄市 26 個音律活化健康操健康據點的運動時間及地點
<http://blog.yam.com/musichealth/article/23257738>
- 九、樂在施予，芬蘭，我們看見了，台灣，未來在哪裡？
<http://diary.blog.yam.com/musichealth/article/8315647>
- 十、漫不經心，糟蹋每一個當下，彷彿你能夠活一百萬年似
的..<http://diary.blog.yam.com/musichealth/article/8304642>
- 十一、瑞豐國小音活據點即將滿兩週年了...
<http://diary.blog.yam.com/musichealth/article/8300747>

〔音律活化健康操〕是啥？佛公國小團長戴珮綸

她是體操的一種嗎？不，她是健康的改善。「老師，我三個月瘦了8公斤，血壓、三酸甘油脂等指數都回到正常值。」「我有長期頭痛的毛病，嚴重時，必須扶著下巴才說得出話來，常常頭痛發作時，都要緊急就醫。做操三個月以來，只求診過一次。」「太好了！我最大的收穫是以前有羊數到沒羊，連豬都被抓光了，還是『目調金金，人傷重』睡不著就是睡不著；現在呢？一躺下就一覺到天亮，跟以前的睡眠品質比起來，真是天壤之別呀！」「我做了兩個月，腕隧道炎就不用開刀了。」「我兒子說，我跳操以後變好多喔！以前每天全身都腫腫的，而且只要天氣有變化，我的眼睛就張不開了，現在都沒事了。」學員數不盡的迴響讓我以音活操為榮。

她是友誼。每天晚上七點半到八點半在學校的一個角落，有一百多個人們，他們拋棄了電視，隨著柔美的音樂，跳著簡單易學的動作的音活操。身為帶動老師的我，看到了充滿生命力的一群～他們小到幼稚園的孩子，大到八十幾歲的老太太，在那一張張充滿喜悅的臉上，您可以看到一群擁有同好的家人。活動結束後，他們互相點頭打招呼，偶爾聊一聊或者切磋動作的正確性；然後滿足的互道再見，並有默契的以眼神告訴彼此明天晚上七點半見囉！這群陌生人在日積月累中變成了熟面孔，無形中多了好幾對好朋友呢！

她是成就感，更是做善事。只要您用心把動作做得正確，您就可以向帶動老師之路邁進。我秉著自己『要活就要動』及一股熱忱，努力的成為帶動老師。在一天天的帶動裡，我看見每位學員也盡心的做操。五個月下來，個個都做得好棒，更有不斷的訊息告訴我～瘦了、變健康了、不用吃藥了.....。啊！只是每天自己在這個團體裡運動，竟然能讓這麼多人獲益良多，這是何等大的成就感啊！又能為這麼多人服務，我豈不是像童子軍一樣日行一善囉！真的是『一兼二顧，摸蜆仔兼洗褲。』

〔音律活化健康操〕是啥？我不知道？只知道她能讓人快樂、健康又能多做功德的喔！

音活操使我熱愛生命，迎接健康，享受快樂

瑞豐國中帶動老師吳雪珠

其實，自從我跳「音活操」後，整个人生觀都改變了，我開始熱愛生命，享受健康的到來，享受快樂也更珍惜現在，我樂在跳操中，「音活操」不但使我健康快樂、還解決我的疾病、治療我的損傷、扭傷、手腕關節酸痛也減輕、腳麻現象也有了改善，甚至背脊彎曲的現象也都伸直許多，加上肺活量增強了，最歡喜的是我竟然可以把手舉到最高處，因為筋肉變柔軟了，我省下去塑身房瘦身的冤枉錢，我短期瘦了二公斤，想想這些效果，我必須得跑幾百、幾千公里路、游多久的泳才能達到，其實瘦身，體重減輕後，疲勞改善許多，讓現在我更有信心，也認識更多的人，自然快樂就比以前多更多。尤其是，當我成為帶動老師，雖然壓力大、責任重，所以付出必須加倍，但我卻非常樂意承接這個角色，我感恩莊老師給我一個這麼豐盛的人生舞台，不但給自己帶來健康，並能藉此服務他人，更幫我打開心靈的視窗，讓我重新拾回對生命的信心，也讓我更加快樂有活力。

音活操健康體適能之健康促進原則

健康體能促進之完整原則，通常是指整個運動過程必須包括三個步驟，包含暖身運動、主要運動及緩和運動。

一、暖身運動

暖身運動主要是在肌肉組織、呼吸和循環等系統進行激烈運動之前，為了減少肌肉酸痛、不適感及運動傷害的發生，必須先針對關節、骨骼、韌帶等進行柔軟運動，待身體溫度漸漸提升至某個程度之後，再進行到主要運動階段。

本階段運動作用則包含有動態運動的快速提高體溫，關節運動的擴展關節活動範圍，促其關節、韌帶、軟骨與肌肉間的潤滑度，提升運動時的靈敏度，以及伸展運動的使肌肉擁有最佳的延展性，避免肌肉拉傷或抽筋等內容。

二、主要運動

主要運動多為有氧運動，但運動者必須考慮以漸進的方式逐日逐次增加自己的運動負荷量，以達到理想的訓練效果，待經過激烈的主要運動之後，再進入到緩和運動。

三、緩和運動

經過主要運動階段之後，再以運動強度較低的慢跑、步行、緩和操等緩和運動來逐漸降低身體的負荷，以使肌肉組織的血液能返回中央循環體系，也就是使呼吸和心跳能夠恢復到正常的狀態。

音律活化健康操之曲操動作設計依循健康體適能完整原則設計之，從第一首的無限柔軟操之暖身運動開始到最後一首的定心吐納操之緩和運動結束，其間之各首曲操仍依其健康促進完整原則做不同比例內容的增減來完成本健康運動。

本健康操強調一氣呵成，不在運動中途休息，在您正確操作每一首曲操所強調的動作技巧且持續進行一段時間之後，將可以明顯感受到整體健康狀態的改變，如體重的減輕、腰臀圍的減縮、胸圍的增加，以及呼吸、心血管、腦神經、肌肉骨骼、新陳代謝、消化等功能的促進。

但若是您平時從未或少做運動，本身體力上就較為虛弱，或者您覺得最近身體健康狀況欠佳，又或者您是初次接觸本運動者，作者建議您可以將本健康操分首分開進行練習與運動，等候您的健康狀態漸漸有了改變之後，或者您每首曲操都已經熟練之後，則可以開始嚐試一氣呵成的全曲操的運動快感，將產生無與倫比的幸福感喔。

而作者最衷心的提醒與建議，除了上述之外更期望您可以就近加入各地方之音律活化健康操的操練地點，相信我，經由團體的夥伴成員們一起操作健康操所形成的能量場域一定比您個人自己操練的成果來得更大、更健康。

音律活化健康操(音活操)

- 音活操於 97 年 3 月份起，陸續接受高雄市各社區協會向社會局、衛生局申請相關經費協助社區音律活化健康操運動的推動，迄今高雄市辦理 26 場，金門縣 5 場種子教育訓練課程，種子師資現約 130 位，分別於各健康據點進行帶動，平均每日跳操人數共約 3000 人。跳操人次於 98 年累積約為 25 萬人次參與。。
- 音活操依據健康促進與健康體適能概念，融合有氧、韻律、瑜珈、舞蹈、音樂、健身操、氣功等運動元素，以西方醫學之生理解剖組織系統以及中醫氣血脈絡能量場域，來進行生理、心理、社會各層面健康適能的全方位促進歷程。
- 音活操健康效益，諸如有效減重，如一年可以減輕 26 公斤的成效；改善失眠、頭暈、耳鳴、呼吸喘、心臟無力、淋巴結腫大、蝴蝶袖、西洋梨身材、手腳冰冷、肌肉關節痠痛無力、五十肩、脊柱側彎、腕隧道症候群；高血糖、高血脂、高血壓、骨質疏鬆等問題的調整與改善，身體免疫系統亦有效提升，減少感冒機會，減少健保卡的使用，並有效預防老年跌倒等問題的發生。
- 音活主操曲目含：無限柔軟操、去銹操、秀果秀果操、巧手活腦操、踏併舞動曲、有氧強化曲、健康慢走路、緩轉操、手蝴蝶飛、靜心曲、定心吐納操等共十一首曲目，為活化身體機能的基本操。
- 音活前操：主要藉由走路、關節運動來達到熱身和本操運動前之準備。
- 音活後操：主要為音活排操及音活氣功操兩運動區塊。
 - (一)音活排操：以舞蹈動作為基礎，避免競技型舞蹈動作，藉由重複性、簡單原則來加強肌肉適能，並藉此增強心肺耐力，促進血循、呼吸功能。
 - (二)音活氣功操：氣功主靜、練內、練神，音活氣功將藉由音樂曲目的帶動，來推動汗達成精氣神之氣血通暢的健身目的。期望藉音樂波形配合氣的運行來調節身體的能量場，提升身體潛在能力。以及導引呼吸的調整、增強肺活量與氣血循環。

"音律活化健康學校"之健康理念與組織簡介

1. 本團體的形成，主要是為了有效防治中老年慢性病(新陳代謝疾病)、老年跌倒問題，期望能夠藉由社區健康營造之健康促進策略來針對運動與飲食之疾病導因來進行生活型態的修正與調整，期望有效降低罹病率、失能率、健保費用，更期許藉由團體動力方式來引領無限生命的成長，共朝健康人、健康家園、健康城市邁進外，亦期望能為台灣老化社會以及失能者盡一份心力，達到"服務" "成長"與"健康"的大同世界。
2. 音律活化健康意即為運用各式音樂律動活動來活化身體健康的團體；課程設計與社區推動模式主要由莊育冠老師邀請健康相關領域的專家學者來共同研擬與規劃，並由課程組來推動執行；課程內容主要為音律活化健康操、音活氣功操、音活排操、音樂體適能、音樂復健等，參與者包含有健康者、罹病者、失能者、復健者、中年人、老年人、小孩、青少年、青年人、女人、男人等，只要是想要健康的人，都歡迎加入我們。
3. 本團體的經營方式主要以"學校經營"模式，強調藉由課程設計與評價系統來進行健康推動藍圖與健康策略之擬定方向與依據；藉由社區資源的連結與管理系統的建置來建構上下與水平溝通管道的暢通；藉由課程實務推動，如健康認知教育、帶動師資及學員成長教育、健康技能實務教育、讀書會等內容來提升社區民眾的健康認知；藉由健康活動，如跳操、健走、大會師等活動的舉辦來增強民眾對自身之健康態度與健康責任，最終期待能強化其健康行為的產生。本團體為增強社區民眾的健康效益，採用輔導系統進行健康成績的補強，故於每個健康團設有團長，下設有帶動老師群，並於團中採用 1：15 的比例，亦即一位帶動老師有責任輔導 15 位學員，學員亦有責任接受帶動老師的輔導，而帶動老師有責任參與本團體所舉辦之各式課程、講座，進行自身的成長，以成為學員可以信賴的健康學習對象。另，為加強學員健康效益的提升，本團體要求帶動老師及學員在出席各式活動與課程皆須穿著制式制服，並期許學員能藉由心得、分享、成果報告等方式，來進行更廣泛社區民眾參與的健康行銷，期待早日達成真正落實健康幸福城市推動之目的，並期望能將此理念永續經營下去。

紓壓與快樂的好方法

一、加入一個你喜歡的運動團體，結交許多喜歡運動的好朋友，進行規律性運動。

1. 音活幫 (facebook 社團)

2. 音律活化健康部落格：

<http://blog.yam.com/user/musichealth.html>

3. 電子信箱：sychc696@yahoo.com.tw

運動團體好友連絡網		
姓名	電話	地址/電子信箱
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

二、聽一首好音樂。

1. 貴族音樂。

2. 風潮音樂。

三、讀一本好書。

推薦幾本好書：

1. 在愛裡相遇，時報出版。
2. 生活簡單就是享受，新路。
3. 快樂的 50 種方法，時周文化。

四、成為志工。

「當你自願幫助他人時，你會從自身的存在情境抽離出來，這樣做很有益處……『付出』會讓生活更有意義，讓你在別人的生活中產生重要性，而你本身也因此找到方向感。」

五、心情轉折，智慧的抉擇。

- ◎ 樹的方向由風決定，人的方向由自己決定。
- ◎ 生命的挫折，不是盡頭，是該轉彎了。轉彎是一種優雅的情境技巧，靜能制動，沉能制浮，寬能制偏，緩能制急。
- ◎ 心若改變，你的一切為之改變。心若改變，你的態度跟著改變；態度改變，你的習慣跟著改變；習慣改變，你的性格跟著改變，性格改變，你的人生跟著改變；在順境中感恩，在逆境中依舊心存感謝，認真地活在當下，讓世界因為我們，而變得更美好。
- ◎ 人生的使命就是，求得平衡，學習單純，發現自我。
- ◎ 人活到老學到老，但是不要活到老做到老忙(茫)到老，因為生命的靈魂是上帝創造的，生活的精采則是自己規劃的。
- ◎ 痛苦，是自己的修養不夠。與其說別人讓你痛苦，不如說是自己的修養不夠。
- ◎ 手心向下是助人，手心向上是求人，助人快樂，求人痛苦。
- ◎ 人生沒有所有權，只有生命使用權
- ◎ 人生三個簡單的願望：吃的下，睡得著，笑得出來。
- ◎ 幸福是一顆需要用熱情夢想去耕耘灌溉的種子。
- ◎ 開心與不開心，往往都只在一念之間，放開一點，簡單一點，單純依點，集滿三點，就會開心一輩子。
- ◎ 有夢最美，希望相隨。
- ◎ 快樂幸福需要合夥人。
- ◎ 開心，可以很簡單。當你講每一句話，都非常由衷的時候，你會對自己很感動。感動自己的誠懇，感動自己的柔軟，感動自己的無所求。由衷就會開心。
- ◎ 放鬆，才能流動；流動，才能柔軟；柔軟，就會由衷。
- ◎ 人生要放下：頭腦要放空，口氣要放柔，肩膀要放鬆，心門要放開，腰部要放軟，腳部要放慢。
- ◎ 快樂人生十二個千萬：
時間千萬要管理；情緒千萬要調理；問題千萬要處理
壓力千萬要清理；做事千萬要合理；做人千萬要明理
身體千萬要健康；家庭千萬要幸福；生活千萬要快樂
學習千萬要成長；工作千萬要用心；事業千萬要發達
- ◎ 原來，智慧一轉念，就是全新的生命，你可以更幸福，美滿，快樂。

