

1102G__全方位有氧雕塑馬甲肌力伸展核心運動_老師丁郁芬_彭斌瑜

學習心得

生命三要素：空氣、陽光、水，健康四元素：飲食、運動、睡眠、心情，現代人工作忙碌、壓力大，生活作息不正常，規律的運動，有益身心健康、增加免疫力、預防骨質疏鬆、心情愉悅、提升工作效率。在地區醫院工作 30 年，生活節奏總是快、快、快，孩子漸漸長大，經家人同意，選擇適合自己的運動，在社大網站一眼看到課程名稱～全方位有氧雕塑馬甲肌力伸展核心運動～就覺得是個很棒的課程，決定一探究竟。

這學期是參加的第二期，在這裡巧遇同事惠雯，在醫院裡工作大家各忙各的，要好好聊聊都不容易，我和惠雯多了相處時間，有共同興趣、話題，分享心得，班上有母女檔、姐妹檔、同事檔、朋友檔，美國有研究，運動有伴，比獨自運動更長壽。上課第一天，發現治惠老師年輕、漂亮、身材窈窕，令人眼睛一亮，瑜珈服裝性感多變，連口罩都有配色，精心打扮，每週都會期待老師的打扮。有氧舞蹈從一開始的手忙腳亂、同手同腳、節奏慢半拍，到現在慢慢可以跟上老師的步伐、動作，調整呼吸，理解參展的部位。瑜珈動作從基礎學習，循序漸進，拉筋伸展緊繃肌肉、正確呼吸、矯正體態、平靜身心、了解訓練的部位。雖然柔軟度不夠，慢慢學習，相信在老師的帶領下，一定會愈來愈進步，瑜珈動作可以慢慢做到位。

班上的靈魂人物

1. 杜虹班長：認真盡責、熱心服務，每週宣布社大班代快訊，提醒大家注意事項。
2. 俊鶯模範生：萬中的義工媽媽，每週在大門口服務大家，熱情溫暖、關懷同學，是大家最熟悉的聲音。
3. 志成大哥：班上唯一的資深帥哥，溫文儒雅、身材保持良好，和一群女人一起運動，怡然自得，閱歷豐富、分享經驗。每週相處 2.5 小時，雖然認得人名字還連不上，隨著時間相處的增加，會愈來愈熟悉的。老師除了指導我們運動，每週也會和我們分享生活點滴，如國內疫情、重大新聞、購物經驗、寵物養育、投資理財、健康養生、美容保養，包羅萬象，上課時間總是過得特別快。

最記得疫情停課前的一堂課，因大家的惶恐擔心，只有老師和四位同學，包括俊鶯、惠雯和我，來上課，因運動養成習慣，每個星期五都會期待來上課，風雨無阻、全勤支持。現在國內疫情穩定，大家都有打疫苗，也懂得注意安全、保護自己，社大每堂課都有義工幫忙量體溫、酒精消毒，可以安心的來上課，真好。我愛運動，我愛瑜珈！歡迎有興趣的同好，一起加入。 110.12.25

