



## 肚皮舞社

「肚皮舞社」於 2018 年 2 月成立，首創臺大醫院雲林分院第一個針對舞蹈表演成立的舞蹈社團，聘請救國團資深名師蔡玉鳳老師專業指導，2019 年～ 2021 年則聘請全國肚皮舞大賽冠軍、世界肚皮舞大賽季軍的黃首禎老師擔任指導教師。

三年之間學習了有氧肚皮舞、基礎肚皮舞動作、埃及風、東方融合風、現代風、印度舞、紗巾、飄扇……等各種創新肚皮舞碼，增加社員們學習樂趣。2020 年 1 月 3 日在本院忘年會，將肚皮舞融入戲劇表演中參加創意競賽，演出《神燈家族》，榮獲第三名。

首禎老師教學認真，在舞碼設計規劃上，用心編排讓社員練好基礎動作，在我們舞臺成果發表上，呈現完美的表演。成員主要來自於本院各個不同的科室同仁，練舞時間為每週五

文 / 護理部 黃品淳助理管理師

下班時段 17:20~18:20。由於社團踏實的學習如此專業的舞蹈，三年來不停歇的上課，亦有多項成果發表，連續兩年獲得社團優等獎。

1. 社團博覽會：社團博覽會上安排「肚皮舞表演」，獲得許多院內同仁讚賞。
2. 望年會活動：參加醫院尾牙競賽，給予全院歡樂氣氛，《神燈家族》榮獲第三名。
3. 達人秀表演：核子醫學科的社員葉憶玲榮獲佳績，展現平日練習的成果。
4. 護理之家表演：與老人們一起互動，希望盡自己的一份心，熱心參與公益活動。
5. 院外交流：爐學園復古風 Party，與院外熱愛肚皮舞的人交流，合力展現成果表演
6. 神燈公益公演暨師生聯展：熱心參與義演，為斗六創世基金會的植物人盡一份心力。





除了肚皮舞的練習外，由於需要上舞臺表演，服裝的搭配，還需要舞臺妝的呈現……等。首禎老師除了舞蹈的基本練習外，也教學了整首舞碼的編排走位，還特地開了化妝課程，讓社員學習舞臺妝，希望在舞臺呈現上能盡善盡美。

2020年1月3日，我們首度參加醫院主辦的《望年會表演》活動，活動非常盛大，感謝院方讓我們有這個舞臺，可以把平常的所學運用，也跟其他學習肚皮舞的同好，一起共襄盛舉，《神燈家族》榮獲第三名，獲得許多院內同仁的讚賞，社員們都很開心。

老師針對肚皮舞不同的動作，就細節部分，詳細的教導社員們正確的運動姿勢。腹部



分成上腹肌和下腹肌，上腹肌吸氣，下腹肌保持放鬆狀態。去感受利用呼吸的氣流帶動腹部像波浪一樣滾動。吸氣時，腹部儘量往內收；呼氣時，腹部呼出到自己的極限，重複練習。胯部可以隨腹部滾動而輕微地前後擺動。活動課程規劃如下圖：

感謝院方對於社團的支持，除了補助經費外，也提供獎金供認真經營的社團。也舉辦了社團博覽會，提供了舞臺，讓各社團間可以彼此交流。【肚皮舞社】的成立就是希望同仁藉由舞蹈的學習，運動健身，抒發情感。除了繁忙的工作外，也可以放鬆身心靈，歡迎有興趣的夥伴加入，一起來體驗肚皮舞舞蹈的樂趣。



《飄扇》



紗巾《芒種》



印度舞



現代風《Havana》