

女聯會有氧派對 跳出健康美力人生

學校要聞

【記者黃音然淡水校園報導】女教職員聯誼會6月13日中午12時，在SG246舉辦「女力動起來－樂活健康美力人生」活動，邀請近70位教職員工穿著TKU上衣，在體育處助理教授郭馥滋及肌力運動醫學團隊講師陳季的帶領下，戴著趣味頭飾和發光配件一起開心舞動，現場十分歡樂。

女聯會理事長林彥伶提到，這學期的活動是「好吃、好玩、好健康」，從4月邀請董事會監察人陳叡智分享遊歷世界的故事、5月的端午包粽活動，到今天結合派對元素的運動方式，皆希望讓大家收穫滿滿，她同時預告下學期女聯會將舉辦讀書會，活動內容更加豐富，敬請期待。

活動正式開始前，由郭馥滋簡要說明注意事項，鼓勵大家本著「愛自己、動起來」的精神參與活動。她特別提到，「不論你是老師、學生、還是媽媽，做為女性，我們都應以快樂為本。」在熱情鼓舞下，活動以3首由她帶領的熱身律動揭開序幕，隨後由陳季接棒，持續帶領學員舞動。

全場共跳了13首歌曲，涵蓋柔和抒情與節奏強烈的舞蹈風格，滿足不同喜好的參與者。特別是在活動的後半場，教室燈光暫時關閉，充滿異國情調的佛朗明哥旋律響起，僅餘頭飾與手上裝飾的微光閃爍，配合教室內的燈光設計，創造出夢幻且富有情調的氛圍，讓參與者陶醉於音樂與舞蹈的融合中。最後更邀請4位教職員帶領大家跳舞，將現場氣氛推向最高潮，也為本學期的活動畫下精彩句點。

財務處會計組郭小姐分享，「前幾週有參加女聯會的包粽子活動，所以這禮拜就跟大家一起來動一動，享受氣氛，今天玩得非常開心！」文書組退休人員張小姐提到，能在老師的帶領下和大家一起跳舞同樂，是很歡樂的體驗；陳季表示之前曾在社區及淡江樂齡班，帶領大家體驗律動舞蹈，這是第一次和教職員們一起跳舞，雖然一開始和大家較陌生，但在熱身後氣氛就越來越好了。





淡江時報



淡江時報