

## — 樂齡健康促進體適能運動 —

# TJC讚美詩健康操

文／黃詩尹



YouTube 詩歌健康操

**真耶穌教會**公益慈善事業理事會安養護推動小組（簡稱小組），探訪各地教會舉辦之日間聚會、日托、長照據點，發現高齡化時代面對的議題，已不僅是長者被照顧的需求。在每天的日常活動中，長者可以保養顧惜自己的身體，習得延緩失能、失智的好方法，也引發小組中的大家思考：「許多健康操皆以配樂節奏與身體動作達到運動的效果，若能將一般配樂改為讚美詩的伴奏，不僅健身、健腦，也健壯我們的靈性。」

小組也思考到許多地區不一定有每天的據點，因而希望進行錄製健康操的計畫，能將影片放置網路平臺上，使教會、同靈能運用此資源，成為各地教會的帶領者們參考的教材，進而激發創意，在各地教會中帶領團契有促進健康活動的時間，照顧長者們的身心靈健康。



◀ 影片示範人員  
▼ 讚美詩伴奏錄音



四肢和緩運動



低衝擊運動



上肢肌力運動



下肢肌力運動



動態伸展運動



爾後，便開始邀請有運作長照 2.0 據點的團契進行拍攝。此次邀請南臺中教會帶領健康活動的專業師資編排運動動作，經由老師的選曲及設計後，再邀請平時協助團契司琴的大專生，至總會宣道處錄音室進行讚美詩伴奏錄音；同時也邀請樂勒團契中的六位契員，一起擔任影片示範人員。

幾週的時間內，老師與六位長者相約時間練習，最終請宣道處視聽同工到南臺中教會正式拍攝，再交由後製作同工完成影片的剪輯，呈現南臺中教會長者團契活力的見證，也使此次錄製的「南臺中樂勒團契健康操」影片，成為可重複使用之教材資源，讓大家獨自在家或在團契時，都能隨著讚美詩歌一起運動！

## 南臺中樂勒健康操老師——黃詩尹姐妹 拍攝分享

因為人若有願做的心，必蒙悅納，乃是照他所有的，並不是照他所無的（林後八12）。

某日，安息日聚會後，黃恩堂執事跟我說，安養護小組的韻涵姐妹，會找時間與我討論健康操錄影的相關事宜。原本以為只是詢問，或是請我分享指導長輩的經驗，聯繫之後卻讓我有些畏懼，認為自己可能沒有辦法勝任。

一開始真的是毫無頭緒，雖然韻涵有寄前鎮教會昌執事娘，和北臺中教會翁老師之前拍攝的影片給我參考，腦筋還是一片空白，心裡抗拒的聲音始終回盪著——比我更優秀、有能力的同靈很多，怎麼會找我呢？搞砸了怎麼辦？種種負面想法不斷浮現……。

拍攝健康操前，有許多事情必須準備，也一直在禱告中求神指引和帶領，因為對於我和參與的長輩都是第一次，擔憂思慮好多好多。在確定詩歌與編排內容前，禱告中有個聲音告訴我——當為主奉獻，不是為人做事。頓時間，心中的擔子放下了。感謝神看顧，長輩們比我更積極謹慎，主動提出練習的時間，練習中也不斷互相鼓勵並給予建議，使同工們有了安慰和力量，拍攝過程也盡都順利。

很高興樂勒團契安排我與長輩一同運動，讓我分享所學，促進大家的健康。藉由陳勝全長老娘的提點，開啟了以讚美詩為主的體適能運動編排和設計。從詩頌、唱遊與帶動中，學習如何把運動結合在一起；是否可以融入生活中，著實重要。

高齡化人口讓長照與健康促進活動進入社區。南臺中教會目前也是社區據點，樂勒團契的聚會時間，也會對外開放，希望能讓社區民眾及長輩來到教會，一方面認識新朋友，也可以開始認識和親近神。福音的種子如何撒出去，有很多種方式，只要我們願意奉獻所有，主必引領幫助。

感謝主，也感謝所有關心的同靈與參與的同工，願主記念大家的愛心及付出，願一切的榮耀歸於天上的真神。哈利路亞，阿們。

