

杏樂·悠揚

林文玲（洪仁政醫師夫人）

醫婦會園地·杏樂·悠揚

各位醫師公會的寶眷們平日各有事業、輔佐夫婿、照顧家庭，大概較少留意到醫師公會婦女會之下有合唱團吧？

其實醫婦會合唱團源遠流長，至今即將邁入第三十四年了！

民國81年為籌備台北舉辦的第二屆國際愛滋病防治會議的經費，理事會決議舉辦籌募愛滋病基金的義演義賣音樂晚會。參與義演義賣晚會活動的醫師夫人們在公會的支持下，會後決議籌組台北市醫師公會婦女會！同年醫婦會合唱團也接續成立！醫師公會婦女會本著配合公會醫療服務，關心慈善公益的宗旨成立。而醫婦會合唱團亦配合醫婦會創會宗旨，以具體的行動、溫暖的歌聲、結合醫師公會社福活動、關心社會公益、貢獻社會。

如近期的醫師公會對「東明扶愛家園」的捐款，醫婦會合唱團也以溫暖的歌聲貼近慈善活動！

醫婦會合唱團除不定期社會公益活動之外，每年醫師節晚會也多次獲邀上台表演。平日裡醫婦會合唱團於每週二定期練唱。合唱團盧秀嫚老師耐心教導，每次上課經由發聲練習，訓練大家練習腹式呼吸與發聲、體會顫腔、鼻腔及口腔各部位的共鳴…。

科學研究證實：唱歌等同有氧運動～透過腹式呼吸，唱歌可以鍛鍊腹部和橫隔膜肌肉，對於內臟有按摩和運動的效果並強化肺活量，增加氧氣攝取，促進心肺功能。開口歌唱更可使大腦分泌、釋放：腦內啡(Endorphin)，催產素(Oxytocin)。

可抗憂鬱、焦慮、減輕壓力、讓心靈更穩定，提升愉悅感。帶來快樂和滿足感，幫助釋放情緒，讓人感覺更輕鬆。尤其在「合唱」時效果更好。

盧秀嫚老師也為我們精心挑選各類型曲目：包含經典歌劇選曲、各國民謠、流行民



圖一 醫師公會婦女會合唱團－醫師節晚會獻唱



圖二 民歌、藝術歌曲、歌劇

歌、藝術歌曲、宗教詩歌…合唱歌曲當然以華語為主但也涵蓋英語、台語、日語、拉丁語。合唱課不只是唱歌，除了讓我們學到實用發聲技巧、歌曲演唱技巧的呈現、亦可獲得多種語韻訓練、更體會到歌曲欣賞的竅門！真是收穫滿滿！以上種種讓我們瞭解到：身體是上天賜

給人類最自然、最棒的天然樂器、隨身攜帶、隨處可用！唱歌又可增進愉悅感、增強健康力，能開心唱歌真可是生命中珍貴的資產。

每週的合唱課是我們的歡樂時光、各位醫師公會的眷屬們、歡迎您們加入醫婦會合唱團共享每週溫馨充實的音樂時光！



圖三 醫師公會社福委員會捐款



圖四 東明扶愛家園-醫婦會合唱團獻唱