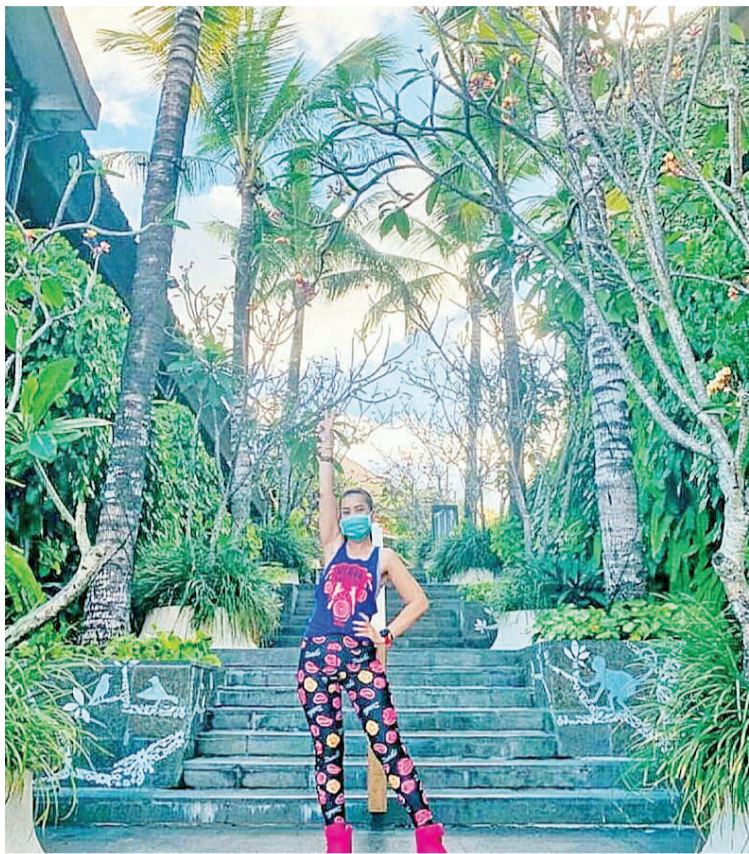


巴厘岛渐行“广场舞” 疫情下靓丽风景线

——专访巴厘岛尊巴教练阿优女士



尊巴教练阿优女士

尊巴(Zumba)自1998年在哥伦比亚诞生以来,为一种将音乐与动感易学的动作如桑巴、恰恰、萨尔萨、雷鬼、弗拉门戈和探戈等多种南美舞蹈形式融合在一起的有氧运动。近期,尊巴教练在遵守疫情安全卫生等措施下,走到各大户外场地跳出了健康

可以简单介绍一下尊巴的概念及在巴厘岛发展的近况?

答:尊巴自2012年被广大的印尼人了解和熟知,并且2015年在巴厘岛燃烧起了对尊巴的热情,目前巴厘岛有近150名尊巴教练;尊巴是一项适合任何年龄的有氧运动,但成年人更适合“尊巴体能”(Zumba Fitness)项目上的培训,而青少年的“儿童尊巴”(Kids Zumba)则更专注于提高儿童的柔韧性及协调性。

问:目前巴厘岛各商场门口、公园及街道空地都团体或自发进行尊巴锻炼,尊巴会员是否比疫情前有所增长?

答:其实相对于疫情之前,虽然在视觉上感觉有更多尊巴的参与者,但实际上我的尊巴会员将减少一半。因为学员不仅在经济上出于对节省会费的考虑,而且更担心健身房室内空气不流通造成疫情上的传播。虽然我们尊巴场地大部分都改为户外,因为对于参与人数的限制(室内仅限20人之内;室外最多50人),且每人需保持1.5米上的距离

等。综合以上各种因素,其实尊巴学员及参与人数都比疫情前有明显的降低。

问:尊巴教练们属巴厘岛体操教练协会(IISB: Ikatan Instruktur Senam Bali)的会员,此协会会员包括武术、柔道、游泳、舞蹈等各体育专业人士,且将近一半的会员是全日制专业教练。在此疫情下,是否有各项活动来进行互助支持?

答:近期,我们有很多会员在空余期间进行家庭烘焙,并在网上或者集市进行售卖;因此我们会员之间也会相互支持进行购买;同时我们也会定期进行小范围的“慈爱尊巴”活动,通过民众买票参加我们1小时的尊巴舞来筹集资金,对巴厘省各贫困地区人民进行日常基本食粮的捐赠。

问:2020年12月7日印尼龙目岛中部的体育妇女协会(Porwosi)组织近100多人的尊巴集体舞蹈活动,期间无一人戴口罩进行对疫情的防范,引起了媒体大众的消极反应,并提倡取消尊巴项目的锻炼,您是如何看待此事?

答:对于此报道关于尊巴参与人数之多,且无任何防范措施等,我持极力反对态度;但我不否认尊巴锻炼在户外保持距离下,戴口罩或口罩对身心所带来的好处。适当的户外运动,如高尔夫或海边慢跑,都会对疫情的防护有着积极的影响,因此千万不能让负面消极的新闻成为阻碍我们正确开展运

动的一个借口。当然在参加小团体尊巴之前必须进行温度的测量和双手的清洁,以确保团体成员无任何疫情症状。

最后,记者再次尊巴教练阿优女士为我们分享尊巴项目的一些情况,我们也希望全民在严格遵守疫情防范措施下,适当锻炼身体,强化身心来度过疫情下的难关。

本报记者 叶露



Samasta 商铺空地前的尊巴锻炼



Jimbaran Hub 户外场地的尊巴锻炼



采访中



尊巴教练阿优女士和学员们



上午考场的工作人员(在师资班)

【本报讯】12月12日上午,2020年印尼西加华文教育协调机构师资培训班举办了汉语水平居家考试。本次考试为西加省的第二次居家考试。考试前

印尼西加分考点汉语水平居家考试

始登陆考试客户端。

本次考试总共有188个人报名参加,分别是:HSK3级36名;HSK4级53名;HSK5级74名;HSK6级9名;HSKK中级16名。本次考试的主监考老师来自印尼西加华文教育协调机构师资培训班、共同希望语言学院、共同希望语言教育机构以及留学中国的学生们。担任本居家考试的总监考是陈燕娜老师。担任本次居家考试的主考是陈燕娜老师、卢丽玲老师、林德源老师以及郑立婵。担任本次居家考试的监考是廖慧芳老师、田雪

芳老师、林惠宴老师、梁灯来老师、杨双双老师、张小青老师、梁真佑老师、赖莉娜老师、吴清清老师、林如芬老师、陈乐妮老师以及周燕青老师。除了要登陆汉考客户端以外,考生们也得登陆zoom。郑玉兰和林兴财两位工作人员负责经过zoom监视考试过程。

考试分为三场:第一场的考试时间在上午,第二场的考试时间在中午,第三场的考试时间在下午。第一场考试是HSK4级和HSK6级考试。HSK4级的考试时间为上午09:00至上午10:40,而HSK6级的考

时间为上午09:00至上午11:15。上午的两个级别考试顺利进行。

第二场考试是HSK3级和HSK5级考试。HSK3级的考试时间为中午13:30至中午14:55,而HSK5级的考试时间为中午13:30至下午15:30。由于网络问题,有部分考生需要参加补时。

最后一场考试是汉语水平口试(HSKK)中级。HSKK中级的考试时间为下午16:30至下午16:50。

居家考试在一定的程度上解决了疫情间无法举办实体考场的问题。将来,通过居家考试也可以

扩大考生范围。本次考试就有一个来自巴厘岛的考生参加了西加华文教育协调机构举办的居家考试。该考生,考试后就联系了我们的工作人员,说以后还会在我们这里参加考试。居家考试存在的问题是网速不完善的情况。改善网络设备,提高考生们的技术能力是做好居家考试的前提。

准备了两个月的居家考试终于顺利完成。主考、监考老师以及全体工作人员祝愿各位考生取得好成绩,希望汉考居家考试越办越好!



台湾林口长庚医院郑钧文医师担任台湾方主讲

随着国际疫情蔓延,如何防止病毒蔓延及全民健康管理成为国际交流的热门议题。为透过谈话促进双边情谊,台湾长庚医院和印度尼西亚泗水医院(Universitas Airlangga Hospital, Indonesia)打破距离与时空限制,于12月10日共同举办Covid-19防疫经验分享论坛。

Covid-19防疫经验分享! 台湾长庚医院与印度尼西亚泗水医院合办在线论坛, 众多专家热烈参与



台湾林口长庚医院由感染医学科郑钧文医师(左)、冯恩中副院长(中)、黄诗咏副主任(右)进行分享。



印度尼西亚泗水医院代表: Dr.Prihatma Krisdiyadomo(左)、Dr.Brihastami Sawitri(中)、Dr.Rachmaniar Pramanasari(右)

论坛以「防疫策略交流分享」为主轴,并加入长庚特色医疗介绍,期许能帮助当地治疗有限、有海外医疗需求的印度尼西亚病人,也使议题更为多元化。当日在线集结近百位印度尼西亚及台湾医疗专家、相关专业人士同时参与,讨论相当热络。林口长庚医院冯恩

中副院长及泗水医院Dr.Nasronudin于开场致词表示,期盼台湾与印度尼西亚在未来继续加强合作,共同寻求方案突破困境,以相互分享的方式带动深化交流。

国际医疗中心黄诗咏副主任介绍了台湾长庚医院历史沿革以及多项医疗优势,包含对抗

癌症的质子治疗、整形外科颅颜中心、肝脏移植团队等项高质量医疗,并分享许多国际病人就医经验。

在防疫交流议题中,邀请到长庚医院感染医学科郑钧文医师担任主讲,分析台湾及长庚医院的防疫规划;内容包含医院门禁管制策略、全体员工体温监



Universitas Airlangga 医院的图片

测、医院防疫分区及整体动线规划等等。郑医师提到,台湾从疫情初期就开启了严格管控,也因民众普遍对2003年SARS深深警惕,防疫意识强烈且配合度高,让防疫成效甚好,疫情期间也没有任何医护人员因染疫而死亡。

印度尼西亚方则是由Dr.Brihastami Sawitri、Dr.Rachmaniar Pramanasari担纲主持,

Dr.Prihatma Krisdiyadomo和Dr.Prastuti Astawulaningrum分享印度尼西亚现状及因应措施,共同交流。

长庚医院自疫情开始以来全员致力于防疫,更因卓越之贡献多次受邀于国际在线会议分享防疫经验。盼望此次与印度尼西亚泗水医院的交流能强化两院友谊,坚定共抗疫情。