

TV版

存在是因為創造價值

潘若迪舞動快樂人生

從小喜歡音樂，還曾是「中廣流行之星」歌唱比賽第一名的潘若迪，把有氧舞蹈變得簡單、時尚而且好玩，會親自剪輯課堂上要播的舞曲，穿插順口溜、冷笑話，不管男女老少、老手或新手都能在他的課堂上盡情流汗、開懷大笑。

文／羅怡如 攝影／何佳華

場地提供／Funky Dance

部分圖片／潘若迪—Funky Dance FB



「我存在是因為我創造了價值」是潘若迪的人生觀。

軍

校出身卻熱愛音樂舞蹈的潘若迪，由選秀節目脫穎而出，曾在

螢光幕前跟天王巨星們同台跳舞，之後轉換跑道在健身俱樂部，帶領一群婆婆媽媽、上班族們跳有氧健身，目前擁有自己的舞蹈工作室，仍不時出現在電視節目上自娛娛人，稱得上是位多面向的藝人。

跳舞證明自我

自小在眷村長大、出身自軍人家庭，也曾是職業軍人的潘若迪，因為喜歡跳舞，當年參加了張小燕主持的全國舞蹈大賽獲得第一名，退伍後即開始表演和編舞的工作。

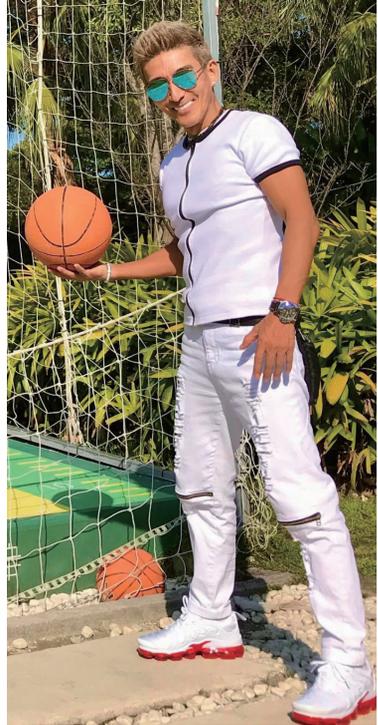
曾為郭富城等多位知名藝人編舞、伴舞的潘若迪，其實是經過相當大的努

跟著音樂節奏舞動

這位「亞洲有氧舞蹈天王」有一群跟隨他超過二十年的忠實學員，他非常鼓勵老大人們加入有氧行列，不要怕跟不上老師的動作，只要隨著音樂的節拍律動，就能達到快樂又健康的結果，舞出自己的風格。就像他的舞

力，非科班出身的他清楚知道，想在眾多職業舞者中脫穎而出，就得比別人更努力。國外能歌善舞的國際巨星如珍娜·傑克森都是他模仿的對象，他總是錄下他們表演的影片，反覆觀看模仿、自修學習，期間總共用壞了二十四台錄影機。就這樣不間斷地練習，不僅讓潘若迪在台灣贏得許多歌唱及舞蹈比賽的第一名，更曾獲「亞洲有氧舞蹈老師第一名」的榮耀。

運動很重要，因為健康不是第一而是唯一。



蹈工作室有一位八十多歲的奶奶，學習四年多的時間沒有一次動作和老師一致，但是她跳得很快樂。

「跳得很快樂」就是潘若迪舞蹈課最重要的精神，「不會跳沒關係，要會叫；不會叫也沒關係，要會笑。」的確，一小時課程下來，學員都滿身汗水，還有人邊哭邊跳，因為跳舞釋放了負面的情緒。舞蹈讓潘若迪證明了自己的能力，維持年輕的體態，也幫助他甩開煩惱、踢掉負面情緒。問起學員怎麼這麼喜歡上潘老師的課？他們都說，因為老師很幽默，上他的課不會有挫折感，每一堂課都讓人很想繼續上下去。

展現滿滿的父愛

雖然從事演藝工作、舞蹈表演都不

符合父親的期待，甚至非常反對，認為唱歌跳舞沒出息，但他依然堅持，藉由贏得榮耀獲取父親的認同。潘若迪表示，記得當年在香港獲得「亞洲有氧舞蹈老師第一名」的榮耀時，他開心地打電話與父親分享喜訊，而爸爸在電話那頭說：「就算你是全世界第一名，也是要叫我爸爸。」事後他的阿姨跟他說，你爸爸早已以兒子為榮，掛了電話後，還開心地跟眷村鄰居分享好消息。在潘爸爸八十大壽的宴會上，他在演藝圈朋友鼓吹下，主動抱了爸爸並說：「我愛您。」當下，潘爸爸緊緊地抱抱潘若迪，他感受到爸爸的愛原來是這樣的深。



由於自身的經歷，潘若迪當爸爸後，不像自己的父親那樣傳統矜持，從生

產前陪老婆參加媽媽教室，女兒出生後的洗澡、清舌苔、哄睡、送女兒上學、學才藝、逛街等，他都親力親為，他要讓女兒感受到滿滿的父愛。

創立工作室 裝潢自己來

對於開工作室，潘若迪跑了南港、松山、內湖科學園區，四處奔走，花了兩年時間終於在內湖科學園區找到了大坪數的空間，創立了第一間屬於自己的「潘若迪有氧工作室」，從申請到符合法規，一步一步按部就班，工作室終於打造完成。工作室的視覺呈現活力、熱力十足，室內裝潢的櫃子多是由潘若迪親自組裝，他表示，既然是舞蹈教室，空間寬敞、光線照明就非常重要，要給學員舒適環境。打造工作室他親力親為，請水電工安裝燈架後，燈泡也是自己買、自己爬上去裝，六、七千塊的大燈，自己裝只需成本價一千左右。老婆很會找家具，櫃台是從網路上購買，自己用螺絲起子，一片一片組起來；教室內可移動的置物櫃，則是去平價連鎖家具行購買再自行組裝，省下工錢。



三十五年來的堅持，潘若迪隨時都作好準備。

舉手之勞做愛心

無論在螢光幕前、TOD社群平台或是教室內，潘若迪總是展現活力、正向的一面。問起他低潮時怎麼辦？他笑笑說：「運動治百病啊！低潮或心情低落時，我會靠著健身去分解負面情緒，然後放開心胸去思考下一步。『與其等天放晴，不如把心放開。』把心打開就可以包容很多事，計較的事情少了，人就快樂了。」

善於利用新科技的潘若迪，總是在TOD上分享健身影片及幽默小語，他也透過平台呼籲大家支持公益活動。像前一陣他就透過線上公益，推薦優質

台北市庇護工場產品。此外，或許是因為當了父親，他也重視兒少關懷，捐款幫助弱勢兒少機構，他表示，其實只是舉手之勞帶領大家做愛心，為身心障礙的朋友盡點心力，認同他們，讓這社會更溫暖。

「我存在是因為我創造了價值」這是潘若迪的人生觀，也是行事準則，不論演出、教學，他總是嚴謹以對、以最扎實的功夫，提供給觀眾、學員最好的一面。

「花若盛開蝴蝶自來，人若精彩機會常在。」
三十五年來的堅持，我隨時都作好準備！」



因為準備好了，對於未來他不多做設想，期望享受平凡的幸福，踏實過好每一天，更希望能健康地繼續走下去，誠如他常跟學生說：「健康不是第一而是唯一，這次的疫情讓我們更清楚的明白，咱們要拼的是免疫力！」

潘若迪小檔案

亞洲有氧舞蹈天王潘若迪的學員眾多，學員來自台中、台南、高雄，甚至遠從香港、新加坡、馬來西亞而來。曾榮獲二〇〇一年ASAFIT全亞洲體適能專業舞蹈教師評比第一名，台灣體適能有氧大會指定指導教師，亞力山大健康休閒俱樂部及雅姿生活館的專業舞蹈教師，藝人舞蹈、肢體培訓及舞蹈編排。首創台灣FUNKY DANCE的開山始祖，鄭秀文、S.H.M、張惠妹、羅志祥、楊麗菁等眾多藝人明星的塑身教練。



潘若迪把有氧舞蹈變得簡單、時尚而且好玩。