

余瑞心孟嘗授排舞 助體弱長者顯朝氣

【社團消息】一般人認為跳舞只是屬於活躍、體力充沛和健全人士的專利，年紀大了，體力不繼，手腳不靈，就不能參與跳舞這種活動，無論多愛那些極富節奏感的音樂，或多想享受跳舞的樂趣，都不能做到，就只有坐着乾看的份兒。

「坐座排舞」是從西方的坐着跳舞運動的概念及模式參考演變而來，靈感來自余瑞心排舞團隊資深老師 Winnie Ho。她在孟嘗會烈治文山的成人日託中心做義工時，有見於中心內很多長者都不能站立太久，或需要用助行架幫助步行，教導跳舞，談何容易；但音樂一放，長者們都很樂意跟着音樂舞動身體。就這樣啓發了 Winnie Ho 的思考，想着如何可將舞蹈帶給經常坐着的長者。繼而與總導師 Winnie Yu 余瑞心，開始了「坐座排舞」的構思。

詩經有云：「詠歌之不足知，手之，舞之，足之，蹈之也。」音樂和舞蹈是國際共通的語言，可以跨越界限分享。長者們雖然失去部分體力或智力，很多時對音樂依然會保留共鳴，熟悉的音樂，更能為他們喚回過去的美好回憶，亦能平和情緒，具治療作用。

「坐座排舞」推動「坐在座位上也可跳舞」的概念，擴闊行動不便的長者的活動選擇。特別是小組參加者坐在椅上，配合音樂拍和及導師帶領學習跳舞。

「坐座排舞」有很多好處，包括：協助長者保持及增強肌肉活動能力，尤其一些平常少用的肌肉組群，如前臂、上臂、小腿、足尖及足跟等，改善手腳的協調功能；音樂結合舞蹈，為長者帶來回憶，增強節奏感，鬆弛身心，紓緩情緒；寓運動於舞蹈，增加做運動的樂趣，強健心肺功能；從參與跳舞，增強長者的自信心。

「坐座排舞」會採用活潑並適合長者體能的形式進行，導師會選擇一些節拍合適，長者又熟悉的懷舊歌曲，重新編排動作及步法，以簡易形式指導及帶領長者進行。目的是鼓勵參與，重新享受跳舞的樂趣。

「慈善舞后」余瑞心及其義工導師團隊，特別為孟嘗會構思及義務帶領這個「坐座排舞」新項目，率先在孟嘗會烈治文山的成人日託中心展開，希望為長者帶來健康活潑的音樂舞蹈新一頁。

活動從10月起，每周2天，逢星期二、五早上11時至12時舉行。歡迎有興趣而又需要日託服務的長者及家人查詢，孟嘗會電話905-883-9288內線2202，或瀏覽網址 www.dancepooh.com。