

2009年10月1日 星期四 農曆8月13日

社區

Mon Sheong "Sit & Line Dance"

孟嘗會「坐座排舞」

[2009-10-01]

本報訊

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；無論我們有多愛那些極富節奏感的音樂，或有多想享受跳舞的樂趣，都不能做到，就只有坐著乾看的份兒。

「坐座排舞」是從西方的坐著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之一 Winnie Ho 在孟嘗會烈治文山的成人日託中心作為義工時，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。但音樂一放下來，長者們都很樂意跟著音樂舞動身體。就這樣啟發了 Winnie Ho 老師的思考，想著如何可將舞蹈帶給經常坐著的長者。繼而與其總導師余瑞心開始「坐座排舞」的構思。

「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。特色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，舒緩情緒；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。

特別為孟嘗會構思及義務帶領這個「坐座排舞」新項目，會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。

活動從十月起，每周二天，逢星期二、五，早上十一時至十二時舉行。歡迎有興趣，而又需要日託服務的長者及家人查詢。電話：孟嘗會905-883-9288 內線2202或瀏覽網址www.dancepooh.com



■余瑞心老師及Winnie Ho 與日託長者齊跳坐座排舞。