

# Senility Is Never a Hindrance to a Fabulous Life

## Sing Tao Weekender 5/10/2019

### 高齡無障礙，一樣可以活得很精彩

世界衛生組織 (World Health Organization ---WHO) 按照全球人體素質和平均壽命進行測定，對年齡劃分有新的界定，認為18歲至65歲是年青人，66歲至79仍是中年人。雖然社會人士對這個界定各有異議，但人活在世上，有時真的不應被年齡所束縛，能繼續保持活力，對新事物充滿好奇心，並勇於嘗試，才能活得更精彩！

#### 百歲長者學習電子琴

澳華療養院基金一向重視長者身心健康，強調重建長者能力，即使入住療養院，仍時常鼓勵長者參與活動，活得更健康和快樂。為此澳華療養院基金康樂活動組特別於9月底



在寶活Fitzroy Hall舉辦「院舍天才表演日」，屬下三間院舍包括寶活區的陳秉達療養院、愛爾活區周藻洋療養院及好市圍的錢梁秀容療養院更突破性地攜手合作，並得到長者、家人、員工及義工的支持，踴躍參與這項盛事。

當日一開始就由義工舞蹈老師與一班換上彩色舞衣的職員、義工跳著舞入場與長者共舞，讓氣氛即時熱鬧起來。跟著是長者天才表演，包括一百歲的伯伯表演電子琴，以及多位八、九十多歲伯伯和婆婆分別表演口琴獨奏，演唱多首名曲「茉莉花」、「月圓花好」等，歌聲繞樑三日，讓來賓如痴如醉。最後兩位演技出眾的伯伯與跳舞老師爆笑演出歌劇「我的心裡只有你沒有他」，更掀起高潮，令全場捧腹大笑！

#### 家人請假也來支持

音樂和舞蹈能讓長者忘憂解困，盡情地開心大笑，開拓潛能，保持正能量，讓他們身心健康。在澳華療養院基做義工已有兩年多的舞蹈老師吳太，時常教長者跳華爾滋、森巴舞，甚至調皮的查查，她說：「起初長者身體較僵硬，但現在肩膀和腿也靈活多了，他們的手會隨著音樂打拍子，最重要是臉上都是欣喜幸福的笑容！想不到他們反應這麼熱烈投入，看見這麼好的反應，我也有一份意外的喜悅！」

這次「院舍天才表演日」活動同時獲得許多家人的支持，好像李女士那天特別請假來支持母親，她說母親是表演



唱歌：「她很興奮期待這天到臨，一早已精心裝扮，看見她開心我也開心。這次院舍天才表演日真的很成功，希望以後能多舉辦這些活動！」而活動負責人康體協調主任黎姑娘說：「音樂和跳舞能提升長者的身心健康，改善記憶力、肢體的協調和平衡。心境開朗，長者身體自然會更好！雖然這次活動耗用很多人力物力，但看到長者那麼投入，玩得那麼開心，都很值得！」

澳華療養院基金每月設有定期講座，10月份講座將於10月24日(星期四)早上十時在卓士活舉行，講座主題是：「療養院收費知多少」，名額有限，參加人士必須報名，額滿即止。報名請致電：(02) 9784 0838或電郵cmu@anhf.org.au。講座地址：Dougherty Community Centre, 7 Victor St, Chatswood NSW

