

## Ray手記 - 一齊參加老友記跳舞派對



由「尊賢會」主辦，「周大福慈善基金」呈獻嘅《耆舞派對2016》在下月10日於九龍灣國際展貿中心舉行，Ray知道到時將會有超過1,000名長者大跳「快樂椅子舞」，場面壯觀。但咩叫「快樂椅子舞」？Ray都幾好奇，所以昨日專程出席啟動儀式，先知椅子舞係，參加者坐喺椅上按音樂節奏做簡單手腳運動，適合唔同身體狀況嘅長者，有研究仲話會增強長者記憶力。

現場有幾個老友記即場示範，其中一個仲係101歲人瑞伍欣伯伯！

佢同Ray講，話長壽無乜秘訣，食嘢又無戒口，只要「煎得熟就食」，而最鍾意食嘅更係牛扒同羊肉。伍伯伯逢一、三、五都會去老人中心跳1個鐘椅子舞，唔怪得精神飽滿，充滿幹勁！

66歲嘅簡婆婆因為膝關節退化，要坐輪椅或者杖輔助走動，但佢話：玩咗椅子舞之後，有時連杖都唔記得放喺邊，真係誇張。簡婆婆話最鍾意聽舊歌，好似舊歡如夢同情花開。佢都話椅子舞可以成為「終身運動」，老少咸宜，依家仲做義工教埋其他老友記添。

am730今次係《耆舞派對2016》嘅媒體伙伴(media partner)，所以將會免費送出50張門票，想學番一招半式嘅讀者，記得報名攞飛啦。

### 耆舞派對2016

日期：4月10日 地點：九龍灣國際展貿中心6樓展貿廳3

對象：社區及院舍長者、長者親友、公眾人士

取票方法：電郵到 [marketing@am730.com.hk](mailto:marketing@am730.com.hk) 留下姓名、聯絡電話、電郵等個人資料，先到先得。

投身傳媒工作多年，由市場研究做起，一直與公關、廣告、新聞界結下不解緣，心境永遠青春。