

## 「快樂椅子舞」(Happy Chair-Based Dance)

### 1. 機構介紹

#### 1.1 尊賢會 (The Jade Club) 服務理念

尊賢會(The Jade Club)為一自負盈虧，服務長者的社會企業，旨在建立創新且可持續發展的安老服務營運模式，已為本地逾 150 間社福機構、私營安老院及社區長者中心推動認知訓練、多元化及創新的活齡活動等，讓長者透過玩樂提高活動能力、改善身體機能，並享受快樂的社交互動。

#### 1.2 活動背景

尊賢會相信「快樂」和「運動」是提升身心健康與生活質素的關鍵，研究顯示，缺乏定期運動和社交生活將提高身心問題的風險，故尊賢會於二零一二年由英國引入獲當地業界肯定，已開展逾五百個服務點的「快樂椅子舞」活動。為引進行之有效的「快樂椅子舞」音樂運動小組，本會邀請英國專業教練來港舉辦兩週訓練課程，並將活動本地化切合香港長者需要。



#### 1.3 活動簡介及目標

「快樂椅子舞」為音樂運動小組，為不同身體狀態的服務對象提供安全及適量的運動，簡單易學，並訓練其四肢協調、握力、平衡力和肌力；同時帶來輕鬆的社交活動，寓運動於娛樂，改善情緒，透過運動獲得自信及成功感，感受關愛及展現自我。

## 2.活動程序

### 2.1 活動對象

「快樂椅子舞」適合能夠安坐椅上或輪椅上的長者、社區長者、患有初中期認知障礙症、腦血管疾病、體弱或需輔助步行的服務對象均可參與。活動內容，預期成效及工作人員人手比例將因應小組整體能力調整，故活動盡量安排身體及認知能力接近的服務對象同組。每節「快樂椅子舞」參加人數建議為十至三十名服務對象。



### 2.2 活動內容

「快樂椅子舞」導師將引領服務對象一同完成配上動作的曲目。動作設計考慮服務對象能力及安全，循序漸進；運動範圍覆蓋全身，除帶氧運動外亦有助保持服務對象生活自理能力。



活動鼓勵服務對象積極參與，重視參與而非嚴格訓練，務求減輕心理壓力，獲得成功感；導師亦不會進行被動運動。「快樂椅子舞」活動包含舞蹈道具(如:啦啦球)，道具簡單易用，令服務對象容易投入。導師以生活化例子帶領動作。

「快樂椅子舞」舞步鼓勵互動交流，服務對象之間以舞步帶動接觸，以及合作完成歌曲，以此推動小組參加者社交。

## 2.3 活動流程

每節「快樂椅子舞」活動為四十五分鐘至一小時。包括熱身，核心及緩和運動。首十五分鐘為建立小組及熱身運動，中段核心運動活動量較高，每節尾段進行緩和運動及互動性較強的舞步。



導師將留意服務對象狀況，適量休息及調整活動節奏。建議每星期進行一節「快樂椅子舞」，並連續進行十節，並根據服務對象實際情況發展小組，建議十節計劃如下：

第 1-4 節	由導師帶領服務對象進行舞步，對象無需強記舞步，亦不需重覆練習同一首曲目。目標為建立信任及輕鬆互動的氣氛，提升服務對象的自信及參與度。
第 5-8 節	除簡單舞步外，引入一至兩首較複雜歌曲，根據服務對象能力提供適度挑戰，提升服務對象成功感，亦以歌曲傳遞積極訊息，並鼓勵服務對象自發練習。舞步將逐漸加強互動元素，帶動身體接觸，並期望服務對象以合作方式完成舞步。
第 9-10 節	服務對象能掌握難度曲目後，鼓勵服務對象表演，或以其他方式擴展所學。期望建立可持續發展之「快樂椅子舞」，以展現自我，發展生命意義，更可用作與社區不同能力人仕共融的工具。

## 2.4 活動導師

活動由尊賢會「快樂椅子舞」認證導師帶領，機構同工可參與「授權培訓計劃」成為認證導師。每節「快樂椅子舞」人手比例將不少於一比二十。

## 2.5 活動場地

「快樂椅子舞」須於安全的室內環境進行。椅子須備椅背，視乎參加人數圍成圓圈。導師將於每節活動前評估場地，例如：椅子間是否留有足夠活動空間、場地雜物是否有潛在危險、輔助步行器具是否放好、輪椅安全鎖是否固定等。

## 3. 尊賢會導師帶動

由尊賢會「快樂椅子舞」認證導師到各機構帶領小組。本會導師經驗豐富，曾於英國、台灣及香港接受長者活動專業訓練，已為逾 150 間服務機構帶領「快樂椅子舞」。

## 4. 授權導師培訓計劃

計劃期望透過導師培訓、服務及推廣支援，協助機構自行開展「快樂椅子舞」活動，擴大服務網絡，令更多服務對象受惠。

### 4.1 培訓內容



培訓課程歡迎各機構同工，內容包括「快樂椅子舞」運動理論及目的、舞蹈動作詳解、不同服務對象的帶動技巧，場地及參加者能力評估，運動道具使用等，以確保同工能獨立帶領小組。授權培訓課程共兩節，每節四小時，另需參加一節約三小時之「快樂椅子舞」實習。培訓學員將獲「快樂椅子舞」教材套，包括教學影片及工作手冊。每單位最少派出兩位學員，完成課程後自動成為「快樂椅子舞」認證導師。

## 4.2 後續支援

本會將提供「快樂椅子舞」活動支援予獲授權機構，包括：

- 審核服務及改善方案
- 參加「快樂椅子舞」同工分享會交流經驗
- 道具租用及購買

## 4.3 推廣支援

尊賢會安排各種途徑推廣「快樂椅子舞」活動，如年度大型活動「耆舞派對」令機構接觸更多服務對象。

- 「快樂椅子舞」獲 TVB、ViuTV、明報、香港電台、星島日報、蘋果動新聞、香港經濟日報、東方新地及各種媒體報導
- 透過尊賢會社交媒體及網站，宣傳授權機構及服務點
- 尊賢會定期舉辦長者講座宣傳，如邀請耆智園同工分享「腦退化照顧者支援系列」，各界名人分享「人生下半場」、「死都要幸福」等等

### 【聯絡尊賢會】

電話：23701622

電郵：[contact@thejadeclub.com.hk](mailto:contact@thejadeclub.com.hk)

地址：九龍青山道 700 號時運中心 1301 室

網站：[www.thejadeclub.com.hk](http://www.thejadeclub.com.hk)

FB 專頁：[www.facebook.com/TheJadeClub](https://www.facebook.com/TheJadeClub)

## 附錄 1：快樂椅子舞學員感想

### 快樂·舞限耆

張惠嫻 (78歲)

快樂椅子舞年資：3年

參加椅子舞三年以來，感到開心快樂。手、腳活動能力好了很多，身體覺得輕鬆舒服了，不會再有腰酸背痛，多了歡笑。在活動中認識了不同地區的朋友，大家和睦相處，在表演活動中發揮團隊精神。希望此活動繼續舉辦，我會一直參與下去。



李少珊 (66歲)

快樂椅子舞年資：1年

以前我從未接觸舞蹈，對音樂亦一竅不通，但接觸過快樂椅子舞後，我很享受音樂帶給我的歡樂，整個人都變得開心，笑容多了，故十分期待每次的參與。參與快樂椅子舞後，覺得記憶力改善了，能記得多首歌曲的舞步，很有滿足感。人際關係亦好了，多了朋友，又懂得與人溝通及相處，丈夫亦非常支持及鼓勵我繼續跳快樂椅子舞。



李雪蘭 (64歲)

快樂椅子舞年資：接近1年

以前從未聽過快樂椅子舞，覺得很新鮮，而自己又可以當做運動，伸展筋骨，所以參加。參加後覺得好好玩，四肢都可以活動到，並且要記住舞步，學習快樂椅子舞後覺得自己手脚同腦筋都比以前靈活！舞步又十分有趣，覺得自己年輕了。



## 快樂·舞限耆

簡翠金 (66歲)

快樂椅子舞年資：1年半

我非常喜歡跳舞，但膝關節退化已廿多年，以致行動不便無法參與，但椅子舞能坐著跳舞，滿足了我對跳舞的興趣。椅子舞的節拍舞步既能帶來歡樂，又是一種運動，能強身健體。我發現跳了快樂椅子舞後，膝關節退化情況能保持現況，沒有惡化，加上精神好了，人亦變得有活力。我亦參與了中心的椅子舞義工小組，有空便於中心排練歌曲舞步，又經常於活動中負責帶領的工作，亦因此變得好記性呢！



羅錦英 (70歲)

快樂椅子舞年資：1年

參加前並不知道快樂椅子舞是甚麼，由於自己很喜歡舞蹈，原來可以坐在椅子上跳舞，於是我第一時間去報名！學習過程十分開心，快樂椅子舞的導師亦很有耐性教導。快樂椅子舞容易學習，非常合適長者，即使80-90歲都能參與，加上跳快樂椅子舞時的氣氛很好，曾經試過兩次表演，觀眾及嘉賓一齊跳、一齊玩，我對快樂椅子舞的評價是十分滿分！



## 附錄 2：尊賢會的里程碑



附錄 3：尊賢會的社會效用



