

Ray手記 - 長者椅子舞傳遞正能量



Ray昨日出席了一個極具正能量的活動，就是假座九龍灣國際展貿中心舉行的《耆舞派對2016》，現場有超過1,000位長者大跳創新「快樂椅子舞」，場面壯觀。呢個由尊賢會(Jade Club)主辦，周大福慈善基金贊助的活動，過去兩年的非常成功，今年再接再厲，增設了多個新獎項。am730今年獲邀擔任媒體伙伴，邀得政務司長林鄭月娥、快樂椅子舞大使狄易達出席開幕儀式。

《耆舞派對》是由尊賢會獨創之快樂椅子舞活動，通過社會企業模式，以快樂、運動及社交推動活力銀齡 (Active Aging)。椅子舞是近代興起的一種新式舞蹈，最早用在給明星排舞上，尊賢會將之演化，獨家從英國引入，創立了快樂椅子舞，訓練長者四肢協調、握力、平衡力和肌力，讓長者安全地適量運動。輕快的舞蹈寓運動於娛樂，能有效改善情緒，為長者帶來健康和歡笑，相關研究更證實定期運動使長者跌倒比率下降28%。

周大福慈善基金理事紀文鳳話，希望鼓勵更多長者養成定期適量運動的習慣，提升長者身心健康與生活質素，為生活注入正能量。

Ray~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。