

‘跨世代社区舞蹈计划’让年长者舞出健康

陈秋静 报道 qichen@sph.com.sg

你来指导我来跳！国大学生与年长者边跳舞边交流，首个大型“跨世代社区舞蹈计划”预计能让逾280名年长者受惠，舞出健康。

这项舞蹈计划专为衰弱和轻度衰弱的年长者设计，由新加坡国立大学李陈爱礼护理学中心、杨潞龄医学院与狮子乐龄之友协会联合推出。国大学生作为导师，在专业舞蹈老师的指导下进行舞蹈，并由活跃乐龄中心的工作人员协助展开。舞蹈课程为期12周，每周由三名国大学生带领，他们修读国大学院（NUS College）“舞动的社群”（Dancing Communities）课程，并自愿担任指导员。

年长者一开始会坐在椅子上并围成一个圈，先做一些轻松的动作，如舞动

上肢等。随着音乐和节奏的变化，他们会从椅子上慢慢站起来，进行更高强度的运动。通过简单、重复的舞步，年长者可以安全地展开运动。

这期间，年长者会佩戴健身追踪器，以记录运动强度。整个课程不仅能帮助增强体力、改善记忆和心情，还能让他们减少孤独感。

计划今年8月启动，将推行至明年12月。它分为三个课程周期，每节课时长介于60至75分钟，在10所狮子乐龄之友活跃乐龄中心依次开展。

也是计划首席研究员的国大李陈爱礼护理学中心助理教授吴曦博士表示：“轻度认知障碍在全球影响多达20%的年长者，其中近40%若未及时干预，将发展为失智症。随着新加坡大力推动健康SG（Healthier SG）、乐龄SG（Age Well SG），我们的研究显示舞蹈是一



年长者在国大学生们的带领下学习舞蹈动作。（联合早报）

种低成本、可推广的方式，不仅帮助年长者延年益寿，也能让他们活得更好。”

国大医学院与护理团队计划在未来把这项舞蹈计划推广至全岛更多社区，并开发线上单元，配合现场教学，让更多乐龄中心和社区伙伴采用。