



No. 1 Magazine 2007

# *Brain Beat Dance Canada Senior Association*

加拿大  
大腦  
保健  
舞  
蹈  
學  
會



熱 烈 祝 賀

加拿大腦保健  
舞蹈學會

BRAIN BEAT DANCE CANADA  
SENIOR ASSOCIATION

隆重創刊

★化腐朽為神奇★轉危機為商機★過去現在將來★盡在掌握之中★



VISAR®  
GROUP  
OF COMPANIES INC.  
SERVE WITH EXPERTISE AND INTEGRITY

國際集團

專業誠信 全面服務



Paul Jone CRF.FRI.  
Certified in Real Estate Finance  
Fellow of Real Estate Institute of Canada  
Canada & USA Registered Real Estate Broker

鍾恒盛 集團主席

加拿大註冊財務師 加拿大地產學院院士 美加註冊經紀商

416.880.8882



國際地產 置業安居 投資租售 勿失良機 國際財務 銀行實力 保險理財 工商信貸

國際集團及集團成員公司全體同仁敬賀

電話: 416.293.9000 總公司 38 Milner Ave. Toronto ON., Canada M1S 3P8

傳真: 416.293.5000 歡迎瀏覽: WWW.VisarRealty.com 電子郵箱: info@VisarRealty.com

# 腦保健舞 助長壽保值，減老化，增魅力

名譽會長袁彩虹女士

據公元2000年的統計，中國有100,000,000人口超過六十歲。至公元2025年，估計將會增至三億。這龐大的數字實在驚人。科學家、醫學家、政治家曾想到如何處理嗎？

長壽是人類現世必然的事實。一個人若在五十五歲時退休，或開始減輕工作量，到八九十歲這悠悠廿、三十年，他會如何生活呢？絕不能與一至三十歲時的生活相比。

香港老人科醫學會2005年2月出版的通訊有引用加拿大老人科教授Kenneth Rockwood的獨特見解：He has commented on a common mistaken solution in modern health care to address the complexity of the frail old: instead of getting to grips with how service is provided, they want the frail old people to go away, to some more appropriate place, and example is gomer which stands for get out of my Emergency Room." he called for a whole-system approach to the care of the frail old presenting acutely. 這意味著若老人不須援助，才是社會之福。

德國有先見之明，於三十年前開創長者舞協會。經三十年耕耘，至2006年得到政府認同。多個省政府願意減收有跳長者舞的省民醫療費用，或給予特別優惠。

我把這模式在三年前帶到加國，更嚴格地在頤康中心設班訓練導師，並將之命名為腦保健舞。三年後我的腦保健舞已發芽成長，創出成就。被訓練出來的腦保健舞導師勤奮認真，教學一絲不苟。他們雖然背景差異，但大部份都擁有一顆愛心，以所學的腦保健舞助己助人，並大力推行。腦保健舞著重短程記憶的鍛鍊及人際關係，使學者從新投入學習環境，參加社交，發揮

欣賞力，重估人生價值。

如德國三十年前成立長者舞協會一樣，加拿大今年亦成立了腦保健舞蹈學會(Brain Beat Dance Canada Senior Association)。創會會員導師有48位，他們經常籌辦各種大大小小的慶祝舞會，在他們帶領下跳過腦保健舞的有二千多人。他們將於2007年5月21至26日代表加拿大參加在德國Willingen舉行的國際會議。藉國際大會之便，他們又會接受德國長者舞團的邀請，成為訪問大使，於5月29至6月5日代表加國與德國長者見面，以舞會友。

腦保健舞導師學習的課程非常全面。他們需要學習如何教站立舞、坐座舞，也要學習如何製造氣氛、推廣腦保健舞及舉辦慶祝會等等。學員需經嚴格的筆試、口試、論文及實習，考試合格，方可得到畢業證書。及後，加拿大腦保健舞蹈學會將更加認真提高導師質素，邀請各文憑導師加入學會，繼續練舞、教舞、汲取實地經驗，更駕輕就熟地去發揮，為不同的社團、地區或不同需要的人士服務，與眾分享腦保健舞的益處。

新成立之教育部，由資深富經驗的導師擔任，將慢慢代替我的位置，作實質調查研究，資料搜集翻譯，師資監察培訓，將協助我在2007年6月，於頤康芬治中心開辦第一次以英語講授腦保健舞導師及坐座舞導師訓練班。

這群創會會員勞苦功高是不容忽視的。他們做事嚴謹認真，立志促使腦保健舞這樣特別的活動更全國化地發展。這是加拿大華人的光榮；是有需要的人士的福氣；是政府節省開資的途徑。

藉創會刊，我預祝加拿大腦保健舞蹈學會百尺竿頭，更進一步。



## 袁彩虹導師

唯一歐洲宮廷古典社交舞的華人導師

於6月16日假多倫多士嘉堡開辦沙士比亞時代的貴族社交舞班

並於6月17日開辦拿破崙時代貴族社交舞班

(歡迎有舞蹈基礎人士參加，須穿晚裝。)

每班費用\$100.00

報名：陸小姐 416-616-3885



***Brain Beat Dance:*** The means of using physical exercise to improve our health at any age and mental exercise to help our mind stay healthy.

Fact about memory and aging

- About 40 percent of people aged 65 or older may have some form of memory loss.
  - Forgetting things and inability to recognize some people
- Only about one percent of people who have age-related memory loss will develop Dementia.
  - Problems coping with daily life, speech and understanding language or socializing
- Living a peaceful life causes the mind to be less active.
  - Generates less tolerance for crowded or noisy events
- Stressors can cause confusion
  - Having no friends or acquiring lonely attitudes can change interactions with others
- Decrease in having a healthy social life to speak, read, write and move around.
  - Some have trouble finding words or forming sentences

Brian Beat Dance will help you to improve your memory with the easy and enjoyable way.

What is memory? Memory is a term that describes different ways we:

- Learn
- Remember
- Recall
- It is not a concrete thing, nor is it stored in a single part of the brain

Brain Beat Dance can help you to **learn, remember** and **recall**.

- Participants **learn** a new form of communication by the means of expressing themselves through the language of dance. The dance instructor will use this language to teach the dance.
- The dance instructor uses a system that incorporates special methods which help participants **remember** the steps of the dance

- The dance is then to be **recalled** with the music with or without a partner depending on the dance

This helps for those with short-term memory: since the memory is stored and used immediately. It is often a blend of memory and thinking. For example, common analogies include when you remember a phone number temporarily, add numbers in your head, drive a car, or read and write.

If you can move, you can participate in Brain Beat Dance. There are more than a hundred dances that you can learn for the rest of your life. The dance steps stimulate brain activity which helps by creating an increase in attention, concentration and memory. After a few years, the learning process will change memory for skills, otherwise known as procedural memory. Examples include riding a bicycle or tying shoelaces etc. These dances also have the ability to improve body coordination and prevent Alzheimer's disease. Joint exercises assist seniors in their mobility.

Brain Beat Dance instructors are qualified with special training and study dance courses. Furthermore, they also organize a party, national and international events. Thus, participants who join the Brain Beat Dance will always make new friends. Brain Beat Dances are derived from traditional dances, such as ballroom and folk, from different countries and allow participants to learn different forms of music and cultures.

As time progresses, we gain memory for knowledge, facts, events in our lives, ideas and definitions. This process is called declarative memory.

***All types of memory usually work together, rather than separately, Keeping all forms of memory sharp is essential to the sustain the quality of life as we age.***

# 學會的創立

會長陸翠雲女士

加拿大腦保健舞蹈學會的成立，首先要追溯到2003年1月，由資深導師袁彩虹將德國長者舞協模式帶到加拿大，成為腦保健舞的架構基礎。在2004年12月袁老師在多倫多頤康芬治中心開辦第一屆腦保健舞蹈初班及基本班，當時的學員完成課程之後，便各自到不同的社區、機構推廣並實習。繼而這批導師在2005年8月在安省註冊成立歡樂舞蹈學會，而當時委員是：會長April Sun，副會長Kay Leung，秘書Catherine Luk，聯絡Mabel Chow。

在2006年8月在聯邦政府註冊下成為加拿大腦保健舞蹈學會。導師人數增至目前48人。現任會長陸翠雲，副會長曹敏誠、周寶兒，臨時秘書何振穎，總聯絡譚潔霞、圖書管理周淑雲、兩個秘書及司庫有待補選。我們將會竭盡所能為腦保健舞在華人社區以至全國宣傳及推廣。

## 宗旨：

- 本會是一個非牟利團體，由一班志同道合人士組織而成，以腦保健舞活動，幫助有不同需要人士。如助退休者使其重過積極而自強的生活，保持身心健康，享受具尊嚴又愉快的人生。高齡長者健身保腦，傷殘智障人士溶入社群不分彼此。

## 目標：

- 為華裔長者提供教育，文化，藝術及社交康樂活動，鼓勵及促使社群對長者注意及關懷，提高生活質數，推而廣之至主流社會。通過活動組織，製造團體和諧氣氛，促使長者喜愛舞蹈、音樂、合群、發揮魅力。以老吾老，幼吾幼為旨。

- 要達成以上的目標，必須有專業及全面(嚴格)的導師訓練計劃，培育優質導師。當他們完成專業課程後，可在社團、學校、宗教團體、志願機構、療養院及醫院等，負起教授腦保健舞的職責。

## 展望：

- 加拿大腦保健舞蹈學會與國內外機構共同合作，如：頤康、聖保羅耆老及其他耆老中心，特別慈善機關如榕樹下.....等，並希望社會人士認同、政府支持。在國外方面與德國長者舞協及其他世界機構文化交流，以舞會友。

## 分工：

主席及兩位副主席處理內外行政，一位司庫，兩位秘書，一位聯絡總長組成董事局。在2006年12月更組成教育部，負責培訓、監察導師、翻譯，編製舞譜等教育工作，討論、研究腦保健舞的實施，務求達到高度水準。



同舟共濟，扶持相助，排除萬難，力求向上！

# 2007年加拿大腦保健舞蹈學會展望及計劃

副會長曹敏誠

朝向2007年加拿大腦保健舞將踏入另一個新里程。無論對內對外，組織或財政，會員或導師，都將會擴大，以下是其發展計劃：

## 1. 增加會員計劃

除現有普通及導師會員外，將增加團體會員、導師家庭會員、贊助會員、名譽會員等。

## 2. 舉辦舞會讓社會人士認識腦保健舞

腦保健舞特色有站立舞、坐座舞及安排慶祝會。由於舞蹈時洋溢著歡樂，又可活動筋骨，舒緩工作壓力，又能使內向者變得大方，孤寂者變得開朗，憂鬱者變得寬容。為此本會今年除慶祝會外，暫定有兩個大型公開舞會，分別在七月及十二月舉行。藉此為使社會人士，傳媒機構和政府對我們的工作更加了解，更希望得到幫助。

## 3. 推廣服務造福社羣

新成立教育部將負起資料搜習及研究、翻譯舞譜、創作新舞、培訓導師、審核師資，以確保師資質素。計劃中將舉辦一班英語腦保健舞導師訓練班，兩班粵語坐座舞研習班，課程已定六月假頤康士嘉堡芬治中心舉辦。腦健舞可以延遲記憶力衰退及患上老人痴呆症。其坐座舞是坐在座位上的舞蹈，使不良於行的人士也可以享受到腦保健舞的益處。故歡迎有興趣或有關人士，熱烈提早報名參加。

## 4. 增設網站以備聯絡

為方便公眾人士獲得本會最新動向，明瞭腦保健舞的益處，開辦舞班的詳情，請瀏覽 [www.bbdcanada.com](http://www.bbdcanada.com)。

## 5. 尋求贊助津貼

由於會員及委員會辛勤耕耘，使會務蒸蒸日上，參加腦保健舞人次超過2200，腦保健舞創業導師46人，直接間接影響社會現狀，為了父母子女的親子關係，提升雙方的溝通和感情，增強社會人士的健康，盼望政府參與援助，接納申請津貼，更希望社會熱心人士贊助本會的工作。

## 6. 出席國際長者舞協交流會

德國長者舞協已有來函邀請本會主席陸翠雲女士，名譽會長袁彩虹女士出席於二零零七年五月二十一至二十六日在德國威靈根 Willingen舉行的國際會議。藉著這個會議可以吸納其他國家的經驗，統一方針及交換新舞。本會希望根據腦保健舞的原則編撰具有中國特色或加拿大特色的腦保健舞，能在國際交流會上介紹創作，測試大會對我們所編寫的舞蹈的評價。

## 7. 訪問德國以舞會友

德國黑森林Auerbach小城長者舞團邀請我們於5月29日參加他們開的歡迎會，以舞會友，預計屆時有數百人集於一堂。又6月2日參加袁彩虹老師在德國舉辦的第四屆歷史舞節，由副會長周寶兒及精通德文的陳碧瑩帶團前往參加，預計5月24日出發，6月5日由柏林回程。歡迎報名參加。

## 8. 2007年1月27日舉行會員大會。報告會務、財政。

謹祝大家青春健康，添增腦力，舒緩壓力，共享色彩繽紛人生!

# BENEFIT OF BRAIN BEAT DANCE

Mabel Chow Vice President R.N. R.N.C.

Brain Beat Dance (BBD) began in Germany in 1977. There are over 100,000 members practicing this dance in Europe and about 7,000 BBD instructors. It was developed from traditional dances such as ballroom and folk dance from various countries, along with famous music from different parts of the world. Designed with specific teaching system, it allows a member to learn a dance in a very short period of time. The specially designed steps help to stimulate the brain so that they can improve concentration and body coordination, decrease memory loss and prevent Alzheimer's disease. Moreover, members can meet more friends and enrich their lives. As an instructor, registered nurse and holistic nutritionist, I can see that BBD involves brain training, physical exercise, mental stimulation by music, and an increased social life.

## ***MENTAL STIMULATION***

Tucker Sutherland, editor of Senior Journal mentioned that mental stimulation is one of nine easy steps to fight age-related memory loss. Brainy activities stimulate new connections between nerves cells and may even help the brain to generate new cells. In the brain, information is stored in both short-term and long-term memory. Short-term memory may include the name of a person you just met moments ago, while long-term memory includes information of things which may have happened a few years ago or even in childhood. BBD strengthens short-term, remote and long term memory. When the members learn the BBD, they learn a new dance language and dance steps. With a specific teaching method, they can learn a dance in a short time. Moreover, it also helps improve short-term and long-term memory.

## ***EXERCISE***

Tucker Sutherland said that exercise increases blood flow to the whole body including the brain which is responsible for thought. It also spurs the development of new nerve cells. In one study, it was found that a woman's risk of cognitive decline drops by 13% for each mile she walks. According to researcher at the University of Illinois, improving fitness can boost the thinking ability of aging adults. The exercise includes cardiovascular and stretching exercises.

BBD can be performed while seated and standing and it provides both cardiovascular and stretching exercise. This helps to decrease cognitive decline and boost up thinking ability.

## ***MUSIC***

Music is an art, entertainment or other human

activity which involves audible sound. Musical ability is a set of abilities such as rhythm, pitch and others. Music activates the parts of brain stimulated by other pleasurable activities likes eating chocolate. The neurotransmitters serotonin and dopamine, thought to be involved in mood regulation are also involved. Thus, music can serve to increase mood and make people happy.

Charles Emery, a professor of psychology at Ohio State University performed a study which suggests that a little music with exercise boots brain power. He said, "listening to music may influence cognitive function through different pathways in the brain. The combination of music and exercise may stimulate and increase cognitive arousal while helping to organize cognitive output". When I teach BBD, I find that the members enjoy dancing with music more than without. The enjoyment from their faces and the movement while dancing is much better than without music.

## ***SOCIAL ACTIVITY***

Research has found that building social networks is important in reducing the risk of dementia. One study linked frequent social interactions with a 42% reduction in dementia risk. If one has a lack of community involvement and infrequent contact with family and friends in later life, one's risk of dementia may increase. People come to learn BBD once a week it provides an environment to meet new people and increase social life. The dance involves changing partners so one has the opportunity to dance with different people. The Brain Beat Dance Canada Senior Association (BBDCSA) also arranges some party each year where different groups come together to dance and perform. Doing a performance increases self-esteem, self-image and self-awareness, especially in seniors. After retiring, people often think that they have lost their job and have no contribution to the family and society. Gradually, they are depressed and lose their confidence. By performing, this can give them encouragement and fulfillment as they are praised by the audience while performing. They get back their self-esteem and confidence, which can lead them to live much happier lives. Also, they may resume socializing with friends and family members and enjoy the rest of life.

**In conclusion, I highly recommend joining a BBD class to those who want to rejuvenate their lives, and increase their health. This is a place for you to learn, practice and have fun.**

# 我從未見過一種活動有這麼多好處！

專訪卅年資深老人科工作者楊戴寶珊女士

Elaine Wong

## 腦保健舞令人享受過程、不花費、容易學

近年的醫學研究已經證實，活動對年長人士非常重要，不單是保持體格，對精神心理健康亦非常有幫助。美國醫療局一份期刊指出，恒常的健身運動可以減慢機能因年長而衰退。一種運動要被人廣泛接納，必需令人享受過程、不花費和容易學。

腦保健舞是一種符合上述原則的運動，在德國非常流行。居於德國三十多年的袁彩虹女士，對腦保健舞有深厚的認識。她希望如她一樣的華人，亦能得享腦保健舞的好處。三年前，她自發前來多倫多向華人社區推廣腦保健舞，訓練導師。開始萌芽的腦保健舞現已廣泛受到多倫多華人耆老團體的關注。

楊戴寶珊女士在聖保羅中心任職康樂活動工作。一年前，她追隨袁女士學習腦保健舞，成為腦保健舞文憑導師。楊女士一年來為聖保羅中心舉辦了不少腦保健舞活動班，不但給予長者活動及娛樂的機會，同時也讓她自己，從實踐中印證到腦保健舞的種種好處。楊女士是老人健身運動註冊導師，也是心理健康及癖好治療中心的老人心理健康科活動主任。“我從事老人工作已有卅年了！”充滿青春活力的楊女士經常說這句令人難以想像的話。

## 腦保健舞包含健身、鍛鍊記憶和社交原素，令人身心愉快

腦保健舞中的坐座舞很有特色，行動不方便的人可以跳，精神有障礙的人也可以跳。有些人可能覺得坐在椅上舞手舞腳沒甚特別，但楊女士卻驚嘆：“我從未見過一種活動可以包含這麼多的原素：健身、鍛鍊記憶和社交。而即時效果是身心愉快！愉快的心情可以刺激腦部分泌一種類似興奮劑的化合物，治療效果不比藥物遜色，更勝之處是絕無副作用。”

## 跳舞可以幫助年長人士的思考能力

楊女士強調：“無論你多大年紀，一定要有活動。有活動就有運動，很重要。”她認為：跳舞是一種很好的活動，比走路有趣，能令人不知不覺就做了很多運動。美國Illinois大學曾經做過一項運動影響思考能力的研究，證明提升運動量可以幫助年長人士的思考能力。他們要求41名五十八至七十八歲的人士開始每天做能提升心肺呼吸的帶氧運動，例如急步走、跳舞。運動量逐漸增加，直至三個月後的每週三次，每次步行四十五分鐘。研究人員以磁力共振顯影這群參加者的腦部活動，發覺三個月來，腦部活動增加了；而在一連串不同的測試中，決斷力得分增長了11%。相對於另一組進行關節伸展運動的參加者，他們腦活動的增加量比不上上述帶氧運動組，而決斷力得分亦只稍升百分之二。在統計學上來說，這是微不足道的。

## 不論你腦筋醒不醒，行動靈不靈，保證人人可以玩

楊女士說，“因為舉辦越多腦保健舞舞會，越看到它的好處。從我開組的經驗發覺：年紀越大的人，越不喜歡上學習班。但他們卻願意來腦保健舞舞會。腦保健舞實在易學，甚至不需要用一個學字去形容，因為跟幾次就會，不論你腦筋醒不醒，行動靈不靈，保證人人可以。

搓麻雀、玩橋牌、跳排舞、耍太極全部都是好活

動，但需要一段時間去學，更需要長時間練習。很多人沒恒心學或學不會，很容易放棄。腦保健舞八十歲可以參加，九十歲也可以，十分鐘就學會。音樂是共通的國際語言，聽到音樂就可以擺動身體，站著可以，坐又可以。我從沒見過一種活動可以這樣。

## 推介腦保健舞的原因

“如果你問，有一個老人，他只想參加一種活動，應該選擇那一種呢？我會推介腦保健舞。它對身體有好處，因為有肢體活動；它對五官機能有好處，因為要聽音樂、要看人家怎做、要想像舞中的情景、要專注記憶舞步；它對人與人之間的交往有好處，因為舞中有合作部份，也有獨舞部份；它對精神健康有好處，因為不重舞姿技巧，少卻了別人的批評，不會有負面情緒，只有愉快的感覺。”楊女士一口氣道出她推崇腦保健舞的原因。

## 一件很美的事

楊女士說出一個令她很震撼的經歷。有一次她以英語為北約克新移民長者演講，介紹腦保健舞。會後，有十多個不同族裔的長者圍著她詢問詳情，顯得很有興趣。她說：“卅年來我從未有過這樣的經驗，因為老人家一般都比較含蓄，很少會對新事物表露得這般熱情。”她事後分析原因，那應該是因為音樂本身就具有感染力，而腦保健舞集合了很多不同民族的音樂，令不同文化的人都有歸屬感，故此能夠不分國界地贏得眾人歡心。

這半年來，楊女士很着力推廣腦保健舞。不單在華人社區，也在非華人社區。她覺得：腦保健舞可以令一大群不同族裔、男男女女；手牽手走在一起，實在是一件很美的事情。

## 國際性的舞蹈

很多人誤以為腦保健舞簡單，大概是一種〔馬虎〕手足運動，“不，腦保健舞絕不是任何人可以胡亂創作，手舞足蹈就可以的。”楊女士補充，每一隻舞的舞步、手勢、音樂及主題，都有統一的規範。標準來自德國長者舞協會。所以，腦保健舞就如一些社交舞一樣，是有國際性的，去到那個地域都可以與人共舞。

## 發展空間很大，不局限於華人圈子

楊女士認為腦保健舞在加拿大有很大的發展空間，不局限於華人耆老圈子。她透露：“我們有導師在教會教腦保健舞，老、中、青、小朋友以至整個家庭一起跳得很開心。有些導師在長期護理院推廣，例如頤康、孟嘗，發覺當中有些老人也做得到。他們發現自己還可以跳舞，很開心。又有些導師把腦保健舞推廣到特殊需要的人士，例如榕樹下的智障小朋友，發覺在建立自信心方面蠻有效果；在身體協調方面，更能鍛鍊到他們日常較少用的筋肌部位，令他們得益很多。”

楊女士最後忠告大家：“活躍的生活，均衡的飲食，對任何人的健康都很重要，不限於年長人士。”她亦轉述了袁彩虹老師一句話：“腦保健舞有利於任何人的健康，不限於年長人士。”





The 1st Elementary Instructors  
 (left to right) Stella Chung, Mabel Chow, Catherine Luk, Rainbow Yuen, Ivy Ng,  
 April Sun, Luna Lui, Patricia Luk, Kay Leung



The 2nd Elementary Instructors  
 (left to right) Albert Yiu, Karen Leung, Annie Wong, Edna Wong, Rainbow Yuen,  
 Carol Tam, Rita Lui, Wendy Yung, Jennifer Wong, Phebe Pang



The 3rd Elementary Instructors  
 (left to right) Ada Choy, Tso Man Sing, Beth Wong, Charmaine Cheung, Betty Cho,  
 Rainbow Yuen, Polly Yeung, Lee Chan, Jacqueline Cheng, Sandy Kwok



The 4th Elementary Instructors  
 (back left to right) Winnie He, Mary Young, Jamie Yuen, Winfried Blum, Betty Mok, Leon Tang, Georgia Leung  
 (front left to right) Angelique Luk, Sandy Hui, Maria Yeung, Rainbow Yuen, Lisa Chow, Jennifer Mah, Stella Young



The 5th Elementary Instructors  
 (left to right) Betty Tsang, Ingrid Sin, Fanny Chan, Sophia Lau, Rainbow Yuen,  
 Grace Chiang, Eddie Tsui, Christina Wong



The 1st Certified Instructors  
 (left to right) Sandy Kwok, Betty Cho, Polly Yeung, Catherine Luk, Tso Man Sing,  
 Rainbow Yuen, Winfried Blum, Mabel Chow, Charmaine Cheung, Lee Chan  
 (Absent Carol Tam)



The 2nd Certified Instructors  
 (back left to right) Lisa Chow, Winnie He, Georgia Leung, Mary Young, Jamie Yuen, Leon Tang,  
 Jennifer Wong, Jennifer Mah, Sandy Hui  
 (front left to right) Stella Young, Maria Yeung, Rainbow Yuen, Winfried Blum, Luna Lui, Angelique Luk



The 3rd Certified Instructors  
 (left to right) Eddie Tsui, Christina Wong, Betty Tsang, Rainbow Yuen,  
 Ingrid Sin, Sophia Lau, Grace Chiang

# 致謝詞

## 懂欣賞、被欣賞、創會刊、應讚揚

名譽會長袁彩虹女士

參加培訓腦保健舞的導師，年齡由二十歲大學生至七十歲以上長者，人生經驗距離之大可成代溝。當教導如何成為好導師時，曾討論到如何影響長者注意及欣賞別人，同樣如何接受被欣賞的藝術。人無十全十美，總有些值得被欣賞的地方。從不讚人或亂讚人的缺乏欣賞力。欣賞力可培養，故發掘別人的長處比挖苦別人的短處高明，最大分別是前者表情快樂，後者痛苦！導師學了這套，自然互相敬重，距離縮減。

加拿大腦保健舞蹈學會是一班志同道合的導師和有心人士一起創立，如一個孩子極需別人把他扶持，至長大茁壯。我看著第一批委員讓他出生，第二批委員帶他跳跑。德國要用三十年摸索，但在加國華人短短時間已發揚光大。從我在頤康上第一次培訓班開始，我欣賞導師們積極向上，無分年歲，體力了得，幾乎每班如是，我亦深受感染。

當我以名譽會長在十二月十七日召開的特別會議上，提出學會成立至今，應作一個完整報導，刊於書上，使會員、團員、社會及政府更深入了解這長大中的孩子，一本創會會刊應運而生，我願助其如願以償。

加拿大腦保健舞蹈學會創刊號正式在十二月排印，並將於二零零七年一月發行。

- \* 首先鳴謝撰稿會員、團員、主席、委員。
- \* 負責通知會員，供給資料的Mabel Chow
- \* 搜集資料的Catherine Luk
- \* 修改審核的曹敏誠、Elaine Wong
- \* 年結查核Carol Tam
- \* 負責刊物報價的Lisa Chow
- \* 電腦編版的Nicholas Chiu
- \* 電腦相片排列的Karan Tsoi
- \* 畢業班相片整理的Carol Tam
- \* 網業設計David Ko
- \* 立即為我們趕工的Mr. and Mrs. Michael Ho
- \* 非常欣賞腦保健舞，對五代同堂一同歡樂的觀念，認為極有意義，並決定獨家贊助本會創刊號，國際集團VISAR Group 主席 Mr. Paul Jone.
- \* 如有遺漏，敬請原諒，多多包容。

這本獨特的刊物，是很多有心人的功勞，包括我與陸翠雲在聖誕前後不停在電腦趕工，並得家人體諒，終於在十二月三十日前校印。稱讚別人時亦未忘欣賞自己的幹勁，再一句衷心感謝大家，但願各位：

保腦強身，回復童真！



### 創會會員 Founder Members

Blum, Winfried  
CHAN, Fanny  
CHAN, Lee  
CHENG, Jacqueline  
CHEUNG, Charmaine  
CHIANG, Grace  
CHO, Mo-ching, Betty  
CHOW, Mabel  
CHOW, Lisa  
CHOY, Ada  
CHUNG, Stella  
Dill-Yuen, Rainbow

HE, Winnie  
HUI, Sandy  
KWOK, Sandy  
LAU, Sophie  
LEUNG, Georgia  
LEUNG, Karen  
LEUNG, Kay  
LUI, Luna-gao  
LUI, Rita  
LUK, Angeliqne  
LUK, Catherine  
LUK, Patricia

MAH, Jennifer  
MO, Violet  
MOK, Betty  
Nadj, Gabriella  
PANG, Phebe  
SIN, Ingrid  
SUN, Yizi, April  
TAM, Carol  
TANG, Leon  
TSANG, Betty  
TSO, Man Sing  
TSUI, Eddie

WONG, Annie  
WONG, Beth  
WONG, Christina  
WONG, Edna  
WONG, Jennifer  
YEUNG, Maria  
YEUNG, Polly  
YIU, Albert  
YOUNG, Mary  
YOUNG, Stella  
YUEN, Jamie  
YUNG, Wendy

## 參加導師訓練班回顧

徐紹宏

當我決定報讀二零零六年十二月頤康中心舉辦的腦保健舞導師訓練課程時，已預計到女生的數目會超越男生。而事實上，我是班中唯一的男生。這樣的大比數和我的預計不相符。但回心一想，來一次兩性間表達感情，不同目標相同的探討，可能有助解釋這個現象。

一般來說，男性在感情表達方面比較保守，他們喜歡隱藏感受。如遇到問題，盡量自己解決。在可能的範圍內，也不會尋求他人包括自己配偶的援手和意見。而女性在感情的表達大多數開放。她們在事物上的感受多喜歡向配偶和家人表露，同時又希望他們有同樣的回應。在生活上，閨房的密友最能互訴心聲。

舞蹈能夠讓個人或群體表達感情，一些舞蹈為慶祝節日而設，一些是可挑起有記念的事物，一些具世界文化背景。在舞蹈時，身體隨著音樂擺動時，使舞者融和在音樂當中，充滿友善和真誠。我發現男性尤其是華人對舞蹈多數抱有成見，舞蹈動作未能如女性般容易接受，她們專心跳舞，做出正確姿勢。男性未能在這方面產生專注力，並有尷尬感覺。男性不長壽，性急、健忘、記憶退化、老人痴呆症，或其他疾病導致先逝，比數大於女性，男性如我般關心自己，學習

腦保健舞，不但對自己或家人都有莫大裨益。可惜，我局限在男性的舞步，而女同學們卻可以作男或女練習，這樣對將來教導學生大有幫助。我期望賢妻相助，達到夫唱婦隨。

我是班中最年長亦最年青的男士，大小的勞動任務，我義不容辭為大家出一份力。可能因為這樣或其他原因，我不是民主選舉而被指派為班長，對於這份任務，我欣然接受。

在十天的課程裡，有幸與六位女士一起學習，令我非常欣賞。首先，Grace會為功課直至凌晨三時，亦不忘早起為我們早餐做一杯豆奶。Sophia在她的日誌功課有出色表現，更為我們預備畢業新聞稿發放，她有拉丁舞基礎令她的舞姿更卓越。Ingrid在堂上做筆記記錄，更是全班之冠，在考試中她的專注深深感動我。Christina在準備功課方面認真，所以能交出一份色彩繽紛的功課，相比內容長度更是我的四倍。Betty擔當電腦打字的重任，任勞任怨；在派對安排，分配工作，使每人發揮自己，各盡所能。至於另一位Fanny，因假期關係，未能完成整個課程，甚為可惜。

最後我以班長的身份，謹祝她們各位心身康泰，在腦保健舞事業上大展身手，助人助己。



## 運籌帷幄

陸笑珍

我從事資產管理，財務策劃已經超過二十多年，其實從事投資行業的從業員頭腦都比較靈活，因為政治、經濟活動進行迅速，發展日新月異，要跟得上新發展才可以運籌帷幄。緊貼潮流的確是鍛鍊腦筋靈活的最佳的方法。不過過程方面，可能使腦部過分活躍，容易引起疲倦或失眠，同時這樣對腦部鍛鍊不夠全面，徹底，尤其

是情緒方面，受外界市場情緒影響可能偏向大上大落，容易使長程記憶裏的悲觀情緒浮現，而樂觀情緒沉澱。可能因情緒影響而使判斷能力有所偏差。

今年有機會學跳腦保健舞之後，感覺有很大的差別，把腦部鍛鍊不夠全面這缺點給改過來。跳舞的時候是非常注意當時的氣氛，與及參

與者的互動，令參與者的心情放鬆，這不是雙人舞或者單人舞，是團體舞，要互相交流配合，因此舞者的身體語言，眼神的接觸，配合輕鬆直接的音樂，人與人之間的交流，情緒是互相影響的，輕鬆愉快的氣氛瀰漫，情緒立刻得到舒緩。

動作方面更為全面，舞步加上手部、頭部、眼睛的動作是全面配合整個腦部運動，是以

輕鬆、簡單的方法去做全面的腦部訓練。

經過這些日子的參與，我覺得在身、心、情緒上都有進步。思考比較靈活理性。比較容易控制不穩定和悲觀情緒。我很希望可以將腦保健舞推廣，令更多人都得幫助，不單老人受惠，更希望可以幫助家庭婦女，上班一族，智障人士。



## 參加腦保健舞有感

James Young

在12月2日我很高興陪伴太太一起參加腦保健舞蹈學會的聖誕聯歡會，現場有一百人，包括男女老幼，最年長的八十多歲，更有由熱心人士帶領下的弱智青少年一起參加。所有嘉賓都隨著導師指引，跟隨悠揚的音樂，開心的踏步，輕鬆鬆與眾同樂。我是現場唯一的外籍人士而能溶入他們的節日氣氛。當舞會結束時，每個人面上都流露著滿足歡愉的心情，期待下一次舞會的來臨。

On 2<sup>nd</sup> December 2006, I had the opportunity with my wife Mary (BBD certified instructors) to join the Brain Beat Dance Christmas party. It took place at the Chinese Cultural Center in Scarborough, and over 100 guests attended from all ages of the Chinese Community. We met the physical and mental challenges and let them to join all the proceeding programs. I was the only “ghost” and Santa Claus and the dress I put on was made by my wife. (Thanks darling) It was a great time I enjoyed myself indeed.



## 愉快的舞蹈

譚秋瑩

感謝主，讓我有機會參加由曹敏誠老師教導的「腦保健舞班」。這種運動採用輕鬆、悅耳的音樂，配上簡單但經精心編排的動作，加上學員們彼此合作，氣氛和諧，每次跳完腦保健舞後，我都帶著輕鬆愉快的心情離開。這種舞蹈

特別注重左右對稱、平衡和手腳配合，加上要和其他學員彼此合作，我相信長期跳這種舞蹈，必可收腦筋靈活的保健效果，並建立良好的際關係。所以這種運動很值得推薦，希望更多人參加，齊齊「腦保健」。

## The Ve-Wa Group 慧華隊的成立

透過美妙的音樂，優雅的舞姿，由 Mabel Chow 導師帶領的“慧華”腦保健舞隊是一群充滿着自信，賢慧與才華兼備的學者，因為有着相同的信念，深信腦保健舞會改善他們的身體狀況，延遲衰老，為他們帶來一個更和諧歡樂的人生；加上導師非常友善，平易近人，亦師亦友，不拘小節，每次練舞都在歡歡樂樂的氣氛中渡過，很有意思，故此，在2006年12月眾人同意成立一個組合，並命名為“慧華”隊。

### 上課花絮

- \* Amy 是組內的“練舞催化劑”，她充滿活力，很有朝氣，面露笑容，並經常提出有建設性的新思維，令練舞過程更加輕鬆愉快，很快地便達到了要求。
- \* Mabel 要求我們嘗試自習舞步期間，各人因時間與動作都未能配合妥當，自然混亂，很多“蝦碌”，但各人都很樂意去多次嘗試與探

- 討，最終成功，各表創意，能表達舞之特色。
- \* 優美的音樂是BBD的重要元素之一，當練習坐座舞時，由於音樂旋律太美妙，不自覺地陶醉在旋律之中，忘了自己，忘記了動作的配合，幸好是坐在椅子上，否則掉在地上也不為奇呢！
  - \* 森巴舞最要求手腳配合，初學者經常左右錯配，回憶自己初學時，亦犯同樣錯誤，但經過一段時間，這已不是什麼一回事，只要音樂一响，動作敏捷，四肢協調，上下左右，揮灑自如，這是BBD成效的又一見證。
  - \* 學習舞蹈，除了鍛鍊身體之外，亦是一個很好的社交活動。大部份組員於練舞後，都喜歡一起午膳，藉此加深彼此了解，作為談話對象，時事娛樂，天南地北，美容心得，健康食譜，無所不談。心中的抑壓，亦不知不覺地宣洩了出來，偶爾開懷大笑，心中的不安都一掃而空，回家又是一個開心快樂人！



## The Party we enjoyed

Ve-Wa Group

This was the first time we came for the BBD Party. We all had a great time!

The venue was a little small but the spirit was high, we saw a wide range aged group of people gathered together to enjoy the music and participating in the dance. They all came from a different stage of life, there were seniors, adults, children and also friends from Under the Umbrella Tree. Performances were great, the instructors really know how to teach. Miss Rainbow Yuen, the founder of BBD in Canada,

is an elegant charming lady who fits perfectly into her career. When Rainbow demonstrated the dance with Mr. Tso, audiences were deeply impressed by her dancing technique. The food, of course took an important part of the event, time went by fast, the party was finally concluded at its most excited moment when Mr. Santa walked in with lots of beautiful gifts.

We enjoyed every single minute of the party and looking forward to the next one to come!



# 目錄 Content

腦保健舞助長壽保值，減老化，增魅力 名譽會長袁彩虹女士.....	3
Brain Beat Dance .....	4
學會的創立 會長陸翠雲女士.....	5
2007年加拿大腦保健舞蹈學會展望及計劃 副會長曹敏誠先生.....	6
Benefit of Brain Beat Dance Mabel Chow Vice President R.N. R.N.C.....	7
我從未見過一種活動有這麼多好處! 專訪卅年資深老人科工作者楊戴寶珊女士.....	8
致謝詞 懂欣賞、被欣賞、創會刊、應讚揚 名譽會長袁彩虹女士.....	13
導師心聲.....	14
團員花絮.....	15-16
目錄／年結.....	17
腦保健舞導師開班計劃表.....	18

## 年 結 2005年 - 2006年

	Aug-Dec'05	Jan - Jul'06	Aug- Dec'06
<b>Asset</b>			
Cash	354.00	596.87	848.79
Accounts Receivable	20.57	41.17	53.91
Costume/Instruments	-	279.40	366.42
Preaid Insurance	-	-	92.50
Total Assets	<u>374.57</u>	<u>917.44</u>	<u>1,361.62</u>
<b>Liabilities</b>			
Rec'd in Advance	-	-	600.00
Total Liabilities	<u>-</u>	<u>-</u>	<u>600.00</u>
Income for Current Year	374.57	542.87	(155.82)
Income B/F	-	374.57	917.44
	<u>374.57</u>	<u>917.44</u>	<u>1,361.62</u>
Accounts Receivable :-			
- GST Receivable	<u>53.91</u>		
Costume/Instruments:-			
- Costume	281.42		
- Instruments	85.00		
	<u>366.42</u>		

## 腦保健舞導師開班計劃表

腦保健導師/課程	上課地點/地區	時間	聯絡電話
陸翠雲 Catherine Luk	頤康中心士嘉堡芬治中心- 活力長者活動	逢星期一 12:00pm-1:00pm	聯絡人: 吳姑娘 電話: (416) 321-3000 Ext.5610
	頤康耆英會 松柏新村禮堂	逢星期二 10:45am-11:45am	聯絡人: 賀先生 電話: (416) 321-6333 Ext.2637
	聖保羅耆老中心 星期四- 活動教室 星期五- 教堂地窖	逢星期四 12:45pm-1:45pm 逢星期五 9:30am-10:30am	電話: (416) 493-3333
	#106文娛康樂室 324 Hwy7E黃金商場烈治文山	逢星期四 7:45pm-8:45pm	電話: (416) 716-2288
	頤翠園	逢星期一 9:30am-10:30am 10:40am-11:40am	只限大廈住客
	雅樂居	逢星期二 9:30am-10:30am	只限大廈住客
曹敏誠	多倫多中華聯合教會 3300 Kennedy Road Scar.	逢星期六 5:00pm-6:15pm	電話: (905) 763-6048
周寶兒 Mabel Chow	“慧華”隊 #106文娛康樂室 324 Hwy7E黃金商場烈治文山	星期二 12:00pm-1:00pm	電話 : (416) 399-2239
李艷紅 Lee Chan	孟嘗安老院	-----	只限安老院人士
	康福心理健康協會	-----	只限協會人士
陸笑珍 Angelique Luk	榕樹下 Under the Banyan Tree	-----	只限榕樹下學生
許惠蘭 Sandy Hui	頤康中心士嘉堡芬治中心- 護理院	逢星期一 10:00am-11:30am	只限護理院住客
周淑雲 Lisa Chow	頤康中心士嘉堡芬治中心- 護理院	逢星期二 10:00am-11:00am	只限護理院住客
呂露娜 Luna Lui	Brampton	逢星期六	電話: (647) 388-4883 晚上聯絡
Mary Young	Innisfil	-----	bbd4brain@yahoo.ca
袁彩虹 Elementary Seated Certified Attention Course*	頤康中心士嘉堡芬治中心	June 15 & 18, 2007 9:30 am - 5:00 pm	(416) 321-3000 Ext. 5610 Ivy Ng
Rainbow Yuen Instructor Course in English	Yee Hong Finch Centre	June 20-30, 2007 9:30 am - 5:00 pm	(416) 321-3000 Ext. 5610 Ivy Ng

\* Elementary Seated Certified Attention Course ( Course in Cantonese)

For the Seated Dance who is at Therapeutic Recreation, Therapeutic Interventions, Child with Special Needs, Stress Management or who help Seniors, Demystifying Memory Loss, Dementia and Alzheimer's Disease.





合作愉快



大城小聚



齊跳坐座舞



電台訪問



會長與拿督



教育部門

### 彩虹人生

工轍要耄火挈曹絕  
天新首耆薪提我不  
唯見推助傳盡予流  
爛後腦蹈學心授頭  
絢雨健舞所愛教源  
雲出耆傳其出策市  
彩虹老師貢獻良多



頤康聖誕



快樂長者



謝師片段



導師心思



在榕樹下