

老有所养 老有所乐

记阳光保健养生中心的阳光器乐班



阳光保健养生中心建立于2014年。本着：“科学保健，文化养生”的理念及尊老爱老的服务宗旨，阳光中心研究和吸取国内外先进文化养生经验，根据老人们的特点，首度开创了各种音乐课程，特别聘请大华府地区知名音乐人唐渡先生执教，包括音乐养生、乐理、歌唱、中西器乐等。在疫情期间开设每周网络直播教学，目前仍然保持现场与线上同时进行，使会员们受益匪浅。今天我们就聊聊阳光中心的器乐班。



大家都知道音乐能给人愉悦，更有专家研究发现，学习一、两件乐器能帮助激活人体大脑细胞，促进四肢协调，如同一项全身性运动。针对老年群体的特点，结合音乐对人的诸多益处，阳光中心自开业伊始就非常重视对音乐文化养生的推广，不但在每间阳光中心都修建了设施齐备的舞台，还购买了十几台电子

钢琴和各种中西乐器供会员使用。在阳光中心大力支持下，唐老师分别在阳光一部(Germantown)和二部(Belleville)开设了钢琴班、二胡班、乐队班教学，每周一到两次。



钢琴班：
使用美国标准钢琴教材。学生零基础，从认五线谱开始，ABCDEFG，和声，节奏，练习手指弹力，手

型，坐姿；理解乐曲表现、音乐术语、增强记忆力.....经过数年学习，现在人人能弹曲。



二胡班：

使用国内中老年教材。二胡是中华传统乐器，两根弦，比较难学。学生零基础，从识简谱，拉空弦，运弓，和音阶，音准，节奏，曲调。活动手指、手腕、臂膀、眼、耳、神经系统...学生们很努力，坚持不懈，拉得津津有味。不单培养了爱好，还能上台表演了。



乐队班：

学生有一定基础，但按要求还有距离。首先把兴趣与娱乐放在第一位，提高演奏技巧、合奏能力为标准。曲谱大都是唐老师自己编配，也有现成熟悉的。老师因势利导，由浅出深，从简单的齐奏到现在的多声部合奏，

有时也演奏经典乐曲。老师与同学们亦师亦友，互动交流，生动活泼，课堂上常常欢声笑语。阳光乐团也由此而生。曾代表阳光中心参加过华盛顿中国音协主办的华府春晚节目。



阳光中心的器乐班目前约有40多人，年龄段从73到92，音乐让大家越来越年轻、健康、向上，少了烦恼，心灵上得到升华。老人们非常自豪地说：“阳光将文化养生的理念带进了养老行业！”。