

她們這一群「快樂的阿嬤」

一群年齡在65到86歲的「老奶媽」，她們全部是畢業於當年台灣頂尖的第三高女（即今日中山女中），在青春逐漸退去光彩的晚春，內心依然年輕如昔，她們每周定時的聚會，或聚餐，或一起唱歌、跳舞，17年來風雨無阻，在校校友的同窗關係上，彼此更建立了溫馨動人的老姐妹情誼；平日除了享受子孫承歡膝下的歡愉，她們說，開創自己的另一片天空也是很重要的。所以，每個星期四，她們會在台北市政府社會局北區婦女福利中心集合，這裡有一個「三女尚友會議廳」是當年第三高女校友會捐款贊助而以此為名的，這是她們活動的專屬場地，老奶媽們一個個打扮光彩宜人，高高興興的來參加屬於她們「姐妹淘」的聚會。別看她們年紀大，講起話來精神

得很，跳起舞來更是有模有樣，毫不含糊。

老學姐教跳民族舞

86高齡的蘇楊珠老師是「三女尚友會」的「龍頭」，也是大家的民族舞蹈老師。17年前，召集當年第三高女的校友成立「三女尚友會」，會員有一百多人，平均年齡在65歲以上，堪稱奶媽級的同窗會。蘇老師舉止斯文優雅，一看就像是受過舞蹈訓練的樣子，但她說，她是68歲才開始爬山的，每天的功課是爬仙跡岩，同時也開始學起土風舞和民族舞蹈來。年紀這麼大學跳舞不奇怪嗎？她說，活到老學到老嘛，何況自己學會了還要負責教會大家呢！86歲的老學姐帶領著6、70歲的老學妹跳民族舞，這是一幅多麼快樂溫馨的人生老境圖，無怪乎她們會樂此不疲了。

蘇老師多才多藝，除了負責教舞外，每逢有被邀出去表演時，表演的服裝均不假他人，不但自己設計，而且是親自動手做的，因此在老學妹的眼中，蘇老師是才藝雙全、極富耐心，大家都尊敬的「學長」。

老骨頭 不怕磨

每次集會都最早到的盧奶媽，今年78歲，家住台北縣蘆竹鄉。這麼遠的路程，還要轉兩趟車，盧奶媽說，每逢禮拜四她一定會準時來報到，而且是第一個到的，她不在乎到得早要等候大家，她只強調，千萬「不能讓老師先到」。盧奶媽說，她喜歡這裡的「氣氛」，是一種如姐妹般親蜜無間的關係，可以暢談和交換資訊，快樂而無負擔，所以就捨不得離開了。歲月逼人，帶走了不少昔日老友，留下來的，人數慢慢少了，彼此就更加相知相惜了。以7、80歲的高齡學跳舞，最需要克服的就是健忘，通常老師今天教了三招，明天就忘了兩招，只好從頭教起；不過年紀大也有優點，就是不怕磨，每天都是進3步退2步，也總有一天會到達目標的，不是嗎？盧奶媽強調說，可別以為我們一把老骨頭學不動，想當年在第三高女時，學校的訓練基礎可是非常紮實的，現在只要老師一教，任何動作都難不倒，只是記憶力較差，邊學邊忘而已。



快樂阿嬤聯手出擊—參加第三高女建校百週年校友聯誼會之舞蹈鏡頭。

做個可愛的阿嬤

加入「尚友會」才2年的官奶奶算是資淺的，談到這2年來的心得，她不禁脫口而出：還我年輕啊！她說，第三高女有優良的傳統校風，前輩疼後輩，在路上碰到了一定彼此互相打招呼，像一個和睦的大家庭；現在「尚友會」也是一樣，延續了這個美好校風，大家在一起很快樂，除了固定的課程唱歌和跳舞之外，大家聚在一起談家庭、談健康、交換趣事與經驗，日子一下子就過去了，感覺過得很充實，「出來做個可愛的阿嬤真好！」她說。另一位張奶奶說，參加「尚友會」還有一點好處就是家裡的東西可以拿來這裡和大家分著吃，感覺真好。每個禮拜四是她最期待的一天，因為又可以和一群可愛的「老舞女」一起跳舞了，對她們這群平均70歲的阿嬤來說，子女都已成人，責任已盡，含饀弄孫之餘，好好享受晚年才是最重要的。每個禮拜四來這裡學跳舞，動動老骨頭，心情年輕多了，可以返老還童。

施人最有福

最後，值得一提的是教「土風舞」的陳秀琴老師，原來她並不是第三高女的校友，而是有一天在台大校園教土風舞時，碰到一位尚友會的成員，因緣際會下而成為她們的土風舞老師。提起陳老師，老奶奶們一致稱「贊」，十幾年來都是免費義務教學的哩！樂於助人的陳老師則謙虛地表示，雖然她來教土風舞只是一點小小的付出，但從她們身上獲得卻更多，不管是生活上、觀念上或做人處事上，都有很大的突

破，生活得更快樂了。提起這群老學生，陳老師也稱贊有加，由於她們過去在學校都有基礎，教起來很輕鬆，尤其是她們都很聽話，學習態度認真，不會的馬上反應，所以進步很快。陳老師說，我是把她們當成自己的媽媽和姐姐來教她們的，她們也把我當成自己人，對我十分照顧。其實，陳老師的家境並不是很好，以前，不如意時常常會忍不住地歎氣，一位阿嬤就私底下勸她，一個人時常常歎氣是不好的，也於事無補，凡事要往好處想，生活才會快樂。諸如此類點點滴滴的關懷與人生經驗的傳授，使陳老師由最初的悶悶不樂轉變成快樂的人。所以，表面上看似付出，實際上卻是收穫最多的呢！

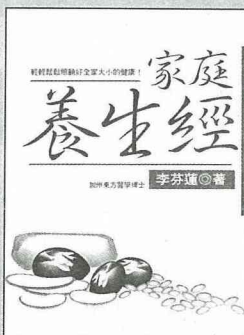
「三女尚友會」幾乎每天都有活動，星期一是聚餐，星期二學外丹功，星期三集唱，星期四跳民族舞和土風



■動動老骨頭，健康、快樂自在其中。

舞，星期五合唱，星期六、日休息。看了上面「她們這一群」的報導，是否覺得很羨慕、很佩服呢？老年人最怕成為別人的負擔，這一群可愛的阿嬤刻意擺脫傳統老奶奶的呆板形象，手牽手舞出另一片天空，舞出自信、年輕與尊嚴，也舞出快樂人生。 [圖]

豐年社新書代售



家庭養生經

作者/李芬蓮博士

售價 180 元



中醫養生經

作者/李芬蓮博士

售價 180 元

郵政劃撥 00059300 豐年社
每次郵購另收掛號郵資 60 元