

一群活泼可爱的神仙岛老人 欢度《巴厘海鸥歌舞团》诞辰16周年 意如香

国逢安定百事好
时际芳春万象新
一群活泼可爱的
峇厘海鸥歌舞团的歌友们，约计五十位，以六十岁以上的老人居多。于5月10日晚，欢聚一堂，共同欢度庆贺《峇厘海鸥歌舞团》诞辰16周年。

场面热烈，大家都沉浸在欢乐的气氛中，齐唱生日歌，笑语掌声响彻连连。简慧明主席首先祝贺大家的到来，对歌友们16年来的不懈坚持，大加赞赏肯定。并给劳苦功高者敬献鲜花，表彰他们16年来对歌舞团的无私奉献。他

们是：简慧明、Andrees Sugeng、张成枢、曾天丰、杨春鸣、Ranhard Parhucip。随后与大家一起走进餐厅内，他们有：余奇寿、张妍婷、卢凤玲、谢庚新、陈明堂、黄勇文、张钧渊、潘育歆、黄雅吉、余月环、吴淑卿、钟琼雁、黄生蜜、以及坐轮椅的杨圆英等等。大家在欢歌笑语中，品尝了一顿丰富的美味佳肴，一派喜气洋洋。

回想疫情三年来，新冠肺炎席卷重创了各行各业，百业萧条，一切社会活动都受到影响，有些企业甚至修业

关闭，社团活动皆暂停了。三年来，为避免新冠病毒感染，人们都龟缩在家里，尤其是老人家，三年足不出户，已成了普遍的惨状。人们被疫情害惨了，何时？新冠疫情得于消除扑灭，社会活动得于恢复常态化，成了举世渴望追求的共同愿望。

所幸——皇天不负苦心人，进入2023年，在世人的共同努力下，世界卫生组织大力推广接种疫苗，世界各地疫情开始得于逐渐缓解，我们印度尼西亚，更是在卓克维总统的推动下，首先与中华人民共

和国紧密合作，在印尼研发疫苗，佐科维总统与副总统阿敏斯，还率先示范接种中国疫苗，大大消除了民间的疑虑，使得全国接种疫苗的比例高达80%以上，峇厘岛更是超过95%。多数老人都普遍接种了三剂量的疫苗。因而就算有些人不幸感染了新冠，也能及时有效服用中药《莲花清瘟胶囊》与《清肺排毒汤》，短时间里一周内就能缓解康复，大大减少了重症死亡率。

现在总算疫情缓解了，峇厘神仙岛又迎来四海游人驾临旅游，使得神仙岛的酒店餐饮业又红火热闹起来。《峇厘海鸥歌舞团》正逢三周年诞辰，歌友们被抑制多时的歌舞激情，又激发起来了，过去每逢周日大家都欢聚一堂练唱歌舞，在颇具造诣的教练Pak Sugeng与Pak Rainhard老师的精心指导下，歌友们勤学声乐与歌谱，几年来的苦练苦学，歌友们的演唱水准都大有提高，还培养了一位壮年歌手黄雅吉，其唱腔圆润高亢悠扬，咬字清晰标准，还曾参加新加坡华语歌唱比赛，荣获冠军载誉而归，为《峇厘海鸥歌唱团》带来莫大殊荣。还有一组神仙岛独一无二的老人国乐队，经常登台献演，都很有水准看头。

如今久别重逢，大家再次欢聚一堂，情绪特别高涨，载歌载舞，歌声嘹亮，都高高兴兴地起舞欢唱起来。大伙儿的老骨头好像都活络起来了，在欢快歌声的伴唱下，大家纷纷翩翩起舞，砰砰跳跳，手牵

手地跳起集体舞来。

我备受感动，想起读书时代师生们的欢乐集体舞，我与夏之云也情不自禁的下场献丑舞动。我牵着老前辈张成枢的手，愉快的无拘无束，一起手舞足蹈，好像返老还童一般，大家都尽情尽意地手脚舞动欢跳起来，要让人间烦忧，一扫而空！

曾天丰更是跳得欢，扭腰摆首，十个手指头还会灵活跳跃，完全不输给年轻人。这么一群活泼可爱的老人家，心态年轻化了，疫情肆虐，阻挡不了老人家的激情燃烧——跳吧！舞吧！唱吧！

人们说，若要长寿，就请记住两个要诀，一是天天勤于晨运漫步走，不紧不慢，深深呼吸早晨的新鲜空气。二就是尽情欢笑唱歌，歌声能把心里的霉气，通过吐故纳新，让优美的声符按摩脑际，循环着深呼深吸发音唱歌，经常哼哼唱唱歌曲，就能增加肺活量，心态平和，就显得不易衰老了。

尊敬可爱的老人家——常走常唱吧！为了美好的人生，安度晚年，让我们一起欢唱起舞，笑语欢歌伴终生！

可惜！歌舞团里缺少了年轻人，如果大家都能动员家里的儿孙辈们，每逢聚会，每人带来一两位儿孙，老少同欢，共同欢乐，歌声没有距离，更有人通过学唱华语歌曲学会讲华语，用歌声激起儿孙辈的歌舞兴趣，歌舞团就有了接班人，就不愁后续无人了。加油！再接再厉！

