



Chinese American Club of Laguna Woods Village
拉古娜山莊華人聯誼會

P. O. Box 3089, Laguna Hills, CA 92654-9998; Email: lwcac2013@gmail.com
Website: <http://lagunawoodsvillage.com/amcnities/clubs/chinese-american-club>

老歌齊唱同樂會，皆大歡喜

(葉郁寧撰文 楊承傑攝影)

十一月廿五日華聯會舉辦的老歌齊唱同樂會，帶給大家一段歡樂的時光。

為籌備此次同樂會，華聯會前副會長王渭野及周末跳舞班的老師吳元萱很早就開始籌劃，同時網羅了以下的領唱人：王渭野，吳元萱，李建嵐，王峻青，劉瑪玲，李亞麗，馬君敏，楊文中等人。他們精心挑選了一些大家所熟悉的中英文歌曲，在他們帶領之下，看著螢幕上的歌詞，齊聲合唱。

螢幕上的畫面美，歌詞更美，有委婉動人的情歌，有輕鬆愉快的老歌，有描寫大好河山的懷鄉歌曲，也有哀怨療傷的抒情歌曲，大家齊聲合唱，忘卻憂愁，忘記煩惱，沉浸在歌詞的意境中，盡情地享受。

為什麼常常要唱歌？科學家發現，在藝術價值之外，歌唱還具有很大的健康價值，不僅讓我們心情愉快，還能增強我們身體的免疫力，是保持身心健康的一劑“天然藥方”：

(1) 歌唱是一項有節奏的體內按摩，因為歌唱能衝開人體的橫膈膜，在人體內部迴圈按摩；

(2) 歌唱能增強人體的免疫功能，消除壓力；

(3) 歌唱能訓練神經通；

(4) 唱歌能釋放荷爾蒙，增進感情；

(5) 歌唱能健康減肥，因為歌唱是一項全身運動；

(6) 歌唱能增強呼吸功能，擴大肺活量；

(7) 歌唱可以抗衰老，使身心愉悅，煥發青春；

(8) 大聲歌唱可以改變一個人的心境和精神面貌；

(9) 歌唱有助於情感的通暢，讓你忘卻煩惱，舒緩情緒；

(10) 歌唱對胃潰瘍的治療有輔助作用；

(11) 歌唱能緩解便秘，因為歌唱可以刺激大腸的蠕動。

“老歌齊唱同樂會”活動完畢之後，大家異口同聲的說：“Had a wonderful time !”

所有照片均由楊承傑所攝



劉瑪玲領唱



聞歌起舞



馬君敏領唱



李建嵐領唱