



音樂律動演出

文圖／黃永順

快樂學習 忘記年齡

老年人要活得健康長壽，也要快樂有尊嚴，生活有品味。台灣逐漸邁進高齡化的社會，老人所面臨的問題值得大家省思。

教育部關懷老人，替老人家謀福祉，推出一項「樂齡學習計畫」，在全國各鄉鎮及地方社區實施，營造出一個讓老年人有學習、成果展示、交友、休閒及娛樂的空間，使老人能夠體會到快樂學習而忘齡的心境。

台中縣霧峰鄉在甲寅村社區設立「樂齡學習計畫中心」，由朝陽科技大學的休閒事業管理系的師生輔導中老年人，學習一些勞作工藝或是音樂活動等，均以陶冶老年身心健康而設計的活動課程。

阿公阿嬤更加可愛

樂齡學習月前屆滿1年，有2千多位的中老年人參與，特別舉辦成果發表會，展出老年人的學習成果，作品包括拼布、打包袋編織品、創意壓花、創意黏土捏塑、馬賽克鑲嵌藝術作品。動態則舉行音樂律動、打擊樂、樂齡合唱團等演出。

成果發表會的當天，有些兩鬢斑白、步履蹣跚的阿公、阿嬤們，喜孜孜來參加成果發表會，當他們看到自己作品時，流露出愉快笑容，喜不自勝的告訴大家說：「自從到中心參加研習後，生活就有規律，很快樂」。看到自己親手製作作品，更覺得很滿意。

還有的阿嬤說，在學習中心學到許多智識和技能之外，比平日在家帶孫子的日子更加豐富，在課堂中認識很多同年齡的伙伴，一起上下課，日子也過得很愜意。

阿公、阿嬤在台上表演音樂律動時，神情專注，撥動樂器，也隨著音樂的打節拍，手舞足蹈，流露童稚的表情，快樂的心情綻放在阿公、阿嬤的臉上，也難怪在台下的孫子說：「今天阿公、阿嬤好像變得年輕、可愛了」。

樂齡學習陶冶身心

霧峰朝陽科技大學校長鍾任琴應邀上台致詞時，他以輕鬆的口吻對在座的阿公，阿嬤說，人老了時，務必要培養自己的興趣，否則的話，多麼沒有意義。他發現過一位老人家，其兒女均孝順，老人生活很寬裕，本來就無憂無慮，可是老人家就因缺乏有自己的興趣，生活單調、寂寞，因而罹患老人憂鬱症。

鍾校長再三叮囑老人家，若要生活快活更有意義，一定要培養自己的興趣，找出快樂的動力。而且人雖然老矣，但是「心」一定不要老，而要保持年輕的心。

霧峰鄉公所機要秘書趙勝平表示，看到阿公、阿嬤的樂器演奏時，他們快樂的表情，讓他回憶起兒時的情景。尤其在以前可能因為環境使然而無法學習的樂器，現在透過樂齡學習資源中心，讓老人家有機會重新學習接觸樂器、歌唱，從學習中獲得樂趣，這是人生中多麼美好的事。

奉獻智慧世代傳承

縣議員何欣純也表示，她很羨慕中老年人有這麼美好的學習成長的機會，她也希望中老年人將自己的智慧貢獻給社會，讓世代傳承，最重要的是希望藉此活動，鼓勵家中的長輩願意走出戶外，從事休閒康樂活動及教育學習。

霧峰鄉樂齡學習資源中心主任張君如說，未來該中心計畫將課程活動延伸到中正村、錦榮村、菜園村、同林村等鄰近社區。課程部分也將結合霧峰鄉在地的自然資源及特色，例如林家花園、香米、香菇、龍眼、鳳梨、荔枝等，配合即將開放參觀的林家花園，培養霧峰鄉樂齡解說團隊，進行古蹟導覽解說或是自行車導覽解說，繼續為霧峰鄉中高齡者服務，也期許有更多的中高齡們加入樂齡的行列，成就樂齡服務、快樂學習的願景。