

樂齡學習課程紀要

吳妹

士林樂齡學習中心學員

臺北市立圖書館葫蘆堵分館屬下的士林區樂齡學習中心「銀采乍現俱樂部」，成立於97年底。每年春、秋二季都有開班授課。今年也不例外，於4月中旬陸續開課。計有「家族譜創作班」、「銀髮族養生保健班」、「銀髮族電腦應用班」、「銀采樂活班」4大類課程以及樂齡生活系列講座。我是本中心的志工兼學員，每期的課程我都有參加。今年(100年)第一期我選讀「健康經絡拳」、「春夏養生料理」、「趣味植栽DIY」等3種課程。

「健康經絡拳」共上4堂，每堂2小時，由賴素老師執教。賴老師身手矯健，很有耐心地講解人體的經絡路線：「雙手與雙腳各有6條經絡，並分陰陽；還有任、督二脈，共有14條經絡。經絡拳基本手技分為龍拳、虎拳、象拳、鳳拳、掌拍、背拍等6種。」上課時賴老師一邊講解拍打各部位的好處，同時示範各種拳法的拍打法；並播放音樂，我們跟著老師的手勢敲打身體及四肢各部位，以達到強身健骨的功效。並且，老師也教導我們如何檢測身體的毛病，本著「痛則不通，通則不痛」的原則。學員們都是銀髮族，身上的老骨頭已使用數十年，難免會有疼痛的地方，於是，大家紛紛把自己有疼痛的部位告訴老師，她都一一的解說該拍打哪裡，使我們獲益良多。我的左腳有一處腫痛，經過老師指點拍打部位後，現在已好多了。她說：「健康是每個人的權利，養生是每個人的義務」。這真是金玉良言啊！我們要勤打經絡拳，使身體更健康。

「春夏養生料理」共上4堂，每堂2小時，由巢佳苓老師授課。教導我們如何健康地吃，要順應四季，吃不同的食物身體才會健康。現在是春、夏季交替時節，所以教材集中在春夏的養生料理。這堂課是有吃有喝的，巢老師每次上



課都帶一些食材來，在課堂上用電磁爐煮給學員們吃，大部分是煮湯，有一次是打果汁，學員們都會自備餐具。老師一開始上課，便把從家裡已處理好的食材示範如何煮，然後上課。老師準備很多煮好的菜餚照片播放給我們看，一面解釋吃這種料理對身體有何好處。有些菜餚看了令人食指大動呢。等到快要下課時，湯已煮好了，同學們排隊等候分一杯羹，大家吃的津津有味，心滿意足地下課。



「趣味植栽DIY」共上3堂，每堂2小時。由邱美珍老師講授。主題是「辦公室的綠意」，邱老師講解在室內植栽的好處，現在的電腦族，長期眼睛盯著電腦，視覺容易疲勞。桌上擺設一盆小花卉，增添綠意，提高工作效率，還可以淨化空氣。老師還帶一些花材來分給

同學DIY，首先老師示範如何栽種，同學們照著做，最後把成品拿到圖書館的陽臺去讓植栽能充分地接受日照。植物最須要的是陽光、空氣、水、修剪與施肥。第3堂上課地點改在葫蘆堵圖書館門前的花圃上。我們班共有30多位學員，老師準備了日日春及夏堇兩種花共50株。首先要把花圃上的雜草清除掉，同學們分工合作地站在花圃的邊緣，一人用鏟子把泥土鏟起、使野草的根露出來；另一人則把野草連根拔起，集中丟棄，如果野草的根還藏在土中，不久後它又會長出來，為免後患，就要做好「斬草除根」的步驟。翻土後就要在打算種花的位置旁的泥土上，挖一條深溝，把堆肥放進去後再用土蓋上。之後再在兩旁種植日日春及夏堇，這些花有好幾種顏色：紅、白、紫藍，非常鮮豔亮眼。種完後在花株的旁邊撒下一些化學肥料顆粒，接下來就要澆水。老師指派兩位住在附近的同學每天定期來澆水，7天後要施肥。相信在同學們細心的照顧下，葫蘆堵圖書館門前在不久的將來，一定會有繁花似錦的新氣象，我們拭目以待吧！

政府在推動老人人口「健康成功老化」的過程中，將「活到老、學到老、動到老」化口號為行動，使高齡學員受惠良多，我們非常感恩政府的德政！但是由於每種課程都只有短短的4週，學員們其實都覺得意猶未盡，期能有較長

的學習時間以更深入地探討課程的內容，窺其全貌，尤其是鍛鍊體能的課程，更需要持之以恆，這樣才能達到強身的目的。使社區的高齡學員身體更健康，減少生病的機率，將可以減少健保費的支出，何樂不為呢？

