

百年樂齡學習的回顧

吳妹

士林樂齡中心學員

臺北市士林區樂齡學習中心自97年底開辦以來，每年的4月及10月皆有開班授課，每科上課時間只有4週。

100年第2期課程從10月初開始，我參加了「菩提園養生氣功」及「趣味園藝DIY」；另外我還有一門長期的「福祿壽生活英語讀書會」課程。



「菩提園養生氣功」由陳錫敏老師授課，並有3位助理教我們練習。本課程共有5堂，結業時陳老師覺得我們學習的時間太短，未能學到一個階段就結束，覺得可惜，因此他自動提出要免費再教我們5堂，期能完成初階的學習。學員們當然是「求之不得」的高興萬分。課程內容有「鬆放熱身十法」、「菩提園養生功」、「菩提園氣功棒操」、「六字訣」，最後是「八段錦」。老師除了請助教帶領學員練習外，還發講義給我們，讓我們瞭解這些動作的意涵。在這10週的練習中，我學會了氣功的功法，今後仍須每天勤加練習，才能達到「強健身體、增強免疫力、達到預防疾病之功效」。

「趣味園藝DIY」由邱美珍老師授課，本期課程共有5堂包括：「薑黃」布染、「艾草條」、「香草植物」、「種各種花」、「種子森林」。

上課時邱老師播放各種花卉的圖片給我們認識，講解各種植物的生態，存活時間（一年生；多年生），功效等。例如，「薑黃」，性濕、微寒，人稱「百草之英」。它是橫著長的，與普通的生薑是直生的有所不同，有預防失智症的功效；除了做咖哩的主要原料外，薑黃還可以煮水喝及做布染。學員們用薑黃汁染了一塊設計過圖案的布料，然後DIY了一個抱枕。還有一些花草可與食材一起料理，例如：迷迭香烤雞腿；香茅草咖哩雞；玫瑰花茶、薰衣草茶等。

邱老師同時也分發花草幼苗及種子給學員，並教導學員如何栽種樹苗及種子；要如何澆水施肥等。邱老師說：「教會你們種花，好比給你們一條釣竿，讓你們以後想吃魚（種花）時，自己可以去釣（種）；而不是只給你們一條魚（一株花草），吃完就沒有了」。上完5堂課後使我對花草植物有更多的瞭解。也帶回：薑黃、非洲鳳仙花、香蜂草、羅漢松種子與咖啡豆、花盆及培養土，讓我們回家種植。希望在不久的將來我家陽台上將種滿了花草，萬紫千紅，欣欣向榮。

100年除了上述兩種課程外，我還有一門從99年已開始的、長期的「福祿壽生活英語讀書會」課程，由天母分館志工蔡育萍（Teacher Linda）老師授課。上課時間為每月的第一個週日上午10時到11時。100年的教材是一本英文小說「The Family Under the Bridge」（在橋下的家庭），故事內容描述住在巴黎橋下的一位老遊民與一位無家可歸帶著三個子女的寡婦的遭遇，故事相當感人。從這本書的描寫，讓我認識到法國巴黎的聖誕節街景以及吉普賽人顛沛流離的生活，使我的知識大增。上課情形是老師先告知下個月要閱讀幾章（chapters），同時出一些與課本有關的問題。我們在家要閱讀完指定的章節後，便用英文回答問題，之後，用電郵傳給蔡老師修改。等到上課日，老師幾乎全程用英語與我們會話，我們也要以英語回答老師的問句。雖然每月只有1小時英語讀書會，已讓我的英語聽、說能力大有進步，獲益匪淺。

回顧我100年在市立圖書館的學習，真是豐收滿載的一年。我慶幸生活在首善之都的臺北市，社會資源豐沛。有部分市立圖書館內設立了「樂齡學習中心」讓樂齡長者「老有所學」。我要感謝臺北市政府教育局及市立圖書館，提供良好的學習環境、優秀的師資及免費的學習課程給銀髮族，尤其是上課的時數增多了，使學員們更能深入地學習到課程的精髓。感謝主管單位的用心！

