



臺北市政府原住民族事務委員會 新聞稿

發稿單位：臺北市政府原住民族事務委員會

聯絡人：黃櫻花 (0952095688)

電話：(02)27208889轉2073

傳真：(02)27205996

發稿日期：中華民國113年10月30日

臺北市原住民長青學苑首屆卡拉 OK 賽「耆英 K 歌秀」

臺北市原住民長青學苑今日(30日)於凱達格蘭文化館舉辦首屆「耆英 K 歌秀」卡拉 OK 比賽，吸引了將近百位長者參與。這場音樂盛宴為長者們提供了一個展現才華的舞台，參賽者們熱情高歌，現場氣氛熱鬧非凡。除了激烈的比賽外，活動中還設有得獎預測的互動環節，讓觀眾能為自己支持的參賽者投票，增添了比賽的趣味性與互動性。最終，三位參賽者脫穎而出，成為首屆「耆英 K 歌秀」的優勝者。比賽後半場更設有芳療紓壓體驗，讓與會長者在音樂的療癒之外，也能透過放鬆身心的芳療按摩，感受到身心的舒緩與平衡。

臺北市政府原住民族事務委員會主任委員 Bakan Pawan 巴干·巴萬在致詞時提到，音樂對原住民族來說，從來都不只是旋律和歌詞而已，它是我們表達情感最直接的方式，尤其是對在座的長輩們，音樂更是生命的一部分。每當你們唱起歌來，不僅僅是在享受音樂的樂趣，更像是打開了一扇通往過去回憶的大門。長輩們平時在據點參加的文康活動裡，最喜歡的就是唱歌了，尤其唱到與自己族群文化相關的歌曲時，那份共鳴感更是無與倫比，彷彿每一句歌詞、每一個旋律都能喚起內心深處最深的共鳴與情感連結。

首屆「耆英 K 歌秀」卡拉 OK 比賽，希望為長者提供一個展現自我的平台，讓長者們藉由音樂走出家門，參與群體活動，促進心理與情緒健康。活動報名時，許多長者都抱著分享與交流的心情參與其中。他們平時在長青學苑的文康活動中，便對唱歌有著極大的熱情，許多參賽者笑稱，他們之所以報名，是因為「敢秀出自己」。最終，三位優勝者的脫穎而出，更是證明了這些長者不僅擁有卓越的歌唱實力，還具備豐富的表演經驗。他們一致認為，唱歌對於銀髮族而言，不僅能增強肺功能，還能有效釋放壓力與改善情緒。許多新加入的學



員，往往一開始會感到害羞，但只要一開口，便會被音樂的魅力所吸引，甚至停不下來。

在卡拉 OK 比賽結束後，由社團法人台北市原住民關懷協會和中華芳香生活美學協會培訓的原民芳療師，還特別到現場為長者們提供一場專屬的芳療紓壓體驗。這項芳療活動結合了原住民傳統與現代精油療法，參與的長者們透過聞香、拉筋伸展和肩頸紓壓按摩等多元方式，獲得了全方位的身心放鬆。芳療師們運用各種天然精油進行深度的按摩，讓長者的壓力得到有效釋放。活動參與者們表示，這樣的芳療不僅能幫助他們舒緩平日累積的身體疲憊，也讓心情變得更加平靜，感受到前所未有的放鬆體驗。

由臺北市公益彩券盈餘分配基金補助成立的「臺北市原住民長青學苑」是原住民長者在都市生活中重要的文化與社交平台，目前共有五個據點，分別位於南港區的北原會館、北投區的凱達格蘭文化館、萬華區的娜魯灣創藝會所、文山區的興豐區民活動中心以及中山區的康樂 B 區民活動中心。這些據點為長者們提供了豐富多元的文康活動，從文化共餐到長者關懷，學苑透過多元化的服務模式，關注長者的身心健康與社交需求。長青學苑不僅是長者們的活動中心，還提供志工服務與文化傳講的機會，促進世代之間的文化交流與傳承。臺北市設籍的55歲以上原住民長者都可免費參加長青學苑的活動，讓他們在都市生活中仍能維持豐富的社交與文化生活。更多訊息請上 <https://reurl.cc/Z7r9eg>，歡迎有興趣的長者踴躍參加。

各據點開站服務時間如下：

1. 南港區北原會館：週一、二、四、五 9:30-15:30
2. 北投區凱達格蘭文化館：週二、三、四、五 9:30-15:30
3. 萬華區娜魯灣創藝會所：週一、二、四、五 9:30-15:30
4. 文山區興豐區民活動中心：週一～三 9:30-15:30、週四 8:00-14:00
5. 中山區康樂 B 區民活動中心：週三 8:00-14:00