

老人玩打擊樂 奏出靈活身

【記者賴香珊／竹山報導】【2015-06-16/聯合報/B3版/南投新聞】

南投縣竹山鎮中央社區老人最近流行「奧福打擊樂」，社區長輩在志工指導下，透過口訣背誦扭腰擺臀，按照節拍敲擊手中的竹管，或坐或站都能達到延展身軀，促進感官刺激和協調性，活化長者身心機能。

中央樂齡中心講師蕭淑珍說，奧福音樂雖然是專為兒童設計的音樂教學法，節奏簡單又自然活潑的特性，很適合年邁且記憶力日益衰退的長輩，並利用當地竹材融入打擊元素，演奏時要緊握和敲擊，能有效提升心肺功能和肌耐力。

「看左邊，看右邊，一二三四五六七」輕快悠揚的節奏，伴隨著反覆的口訣，中央社區長輩在志工指導下，拿起竹管依序走位，時而停頓與身旁的老夥伴互敲竹管，時而張開雙臂前後繞轉，動作有時顯得吃力，但老人家仍盡力配合。

高齡80歲阿嬤廖玉枝說，年紀漸長，手腳難免無力，但要握竹管和其他人相互敲擊，為了不要敲到別人，手要使勁握好，腦袋也要一直動，避免敲錯或跟不上拍子；但也因為這樣，短短一個小時，運動量就很足夠。

就算在課後，仍有不少阿公阿嬤快樂唱跳，75歲阿公曾松吉說，音樂和口訣都很簡單，行走就能哼唱，手腳同時並用，回家也能自行練習，雖然有時要做的動作較大，筋骨有時會不太舒服，但適度伸展，對健康很有助益。

指導老師洪志伶說，長輩記性差，過多且繁雜的動作，對他們是一大挑戰，所以改用以琅琅上口的數字，搭配動作方便記憶；此外，除用竹管打擊外，也融入跺腳、搔癢和群體互動，讓學習過程更有趣，提高學習意願。