

福田社區樂齡課 長輩跳竹竿舞

【記者賴香珊／竹山報導】【2015-11-09/聯合報/B3版/南投新聞】

南投縣竹山鎮福田社區將竹竿、毛巾等生活用品融入舞蹈，編排出簡單易學的團康韻律，透過這些熟悉且常見的家用品，鼓勵指導銀髮族走出戶外伸展四肢，同時也活絡社區氛圍，凝聚地方向心力。

福田社區協會理事長劉寅助說，年輕人多赴外地就業，當地人口結構高齡化，社區推動活化不易，運用長輩最熟悉的竹管、竹材和毛巾等容易取得的物品，增加學習興趣，也讓他們在家能隨時練習，提升自身健康活力。

福田社區位於福興里，社區協會在40多年前成立，但因社區僅約200多人，成員與資源有限，未能發揮凝聚效用，直到社區營造意識抬頭，地方青壯年挺身奔走，健全社區機能。

「把長輩當孩子哄，讓他們接觸人群。」福田社區總幹事單季玉說，銀髮族習慣把自己關在屋內或外出務農，多獨自行動，為提高出門動力，先讓他們從事靜態活動，用熟悉的竹材做竹編、童玩等，再進階到動態唱跳，從中觀察且關懷。

福田社區更使用竹竿讓長者回味大跳竹竿舞，84歲退休校長張木城說，竹竿舞是在地產業特色文化，也是兒時記憶，有時雖因動作遲緩夾到腳，但無損跳舞興致；「要活就要動」66歲張賜福則說，上年紀骨頭僵硬，藉由日用品輔助能隨時運動，愈活愈健康。

此外，單季玉也提到，透過多元課程設計樂齡課程，動靜態學習相互替換，讓地方長輩手腦並用，更在做中學學習新知，而福田社區在今年11、12月成為縣府試辦關懷據點，未來更有計畫成立快樂舞蹈班，擴大居民的參與感，讓身心靈更健康。