

## 鹿谷農會組社團 豐富銀髮生活

【記者賴香珊／鹿谷報導】【2015-11-16/聯合報/B3版/南投新聞】

南投縣鹿谷鄉農會見鄉內人口高齡化，許多長者因年齡漸增走不出戶外，出資號召組成「松齡銀髮俱樂部」，安排樂齡課程，透過經驗交流豐富老年生活。

鹿谷鄉農會總幹事林義能說，農村普遍面臨人口老化問題，為讓樂齡者不受體能退化限制，府會機關除促進地方經濟發展，也有責任幫他們找到生活重心和方向，甚至轉型成村里生力軍，傳承農業技術和精神，協助提升青年對故鄉的認同感。

鹿谷鄉有不少長者過去都是農會家政班成員，但隨年齡漸長，逐漸淡出，甚至足不出戶，減少與人群接觸機會，當地農會察覺有此現象，便再次號召他們以「高齡者」身分返會組團。

「不分年齡和性別，統統自己動手做。」從公所秘書職務退休的劉文達說，採創意發想去構思，發展出敲打樂團，還結合當地竹與茶元素，用竹管或茶葉罐自製環保鼓棒跟沙鈴，完全不假他人之手，做時難免吃力，但做好很有成就感。

此外，也透過拿針線縫製阿信袋、用月曆黏貼畫等課程培養長者專注力。72歲阿嬤陳淑華說，手腦並用有益健康，而且老師不是別人，就是俱樂部成員，有交流才知道老人圈臥虎藏龍，而「他能做到，我也能」，同時激發自己的學習動力。

鹿谷鄉農會推廣部主任魏碧瑤則說，用多元表演或課程等形式活躍老人家，且讓75歲以下的銀髮族帶著年齡更長的長輩活動，彼此間有共同話題和願景，降低隔閡感，產生越活越年輕的感受，有效提升樂齡團隊整體活力。