

你打 我擋 銀髮團康練反應

【記者賴香珊／國姓報導】【2016-03-26/聯合報/B3版/南投新聞】

社會高齡化，南投縣不少青年因外地就業或工作忙碌等因素，日間多獨留長輩在家，華山基金會為鼓勵銀髮族走出戶外，昨邀集2百多名長輩到國姓鄉泰雅渡假村春郊踏青，更引進時下流行的團康，藉此刺激身心。

華山基金會南投縣站長吉佩琳說，會內關懷失能、失智和失依的三失老人，而這些長輩因獨居、行動不便等原因，少有機會外出，因此透過春季郊遊讓他們交流互動，增加外在刺激，增進其社會參與感，感受關懷而淡化孤單。

華山基金會昨天號召13鄉鎮近250名長者前往泰雅渡假村，原定是郊遊踏青行程，要讓長輩搭乘遊園小火車或健行欣賞歐式花園和山水景致，未料因雨攪局，戶外行程成團康活動。

「我打！我擋！」華山志工透過日前流行「猜拳擋擊」或舉「旗」不定等遊戲，透過快速反射動作，藉此訓練銀髮族快速反應，現場歡笑聲不斷，水里鄉60歲林姓阿公說，過去他曾在泰雅工作，如今舊地重遊感觸深，又覺得開心有趣。

吉佩琳說，簡易團康活動不用準備繁複道具，像是擋擊遊戲只要有軟棒和臉盆就可進行，卻能有效訓練且刺激長輩反射力；但面對社福普遍面臨人力短缺問題，她呼籲民眾能踴躍參與，投身服務老人的行列，報名專線(049)2994430。