

歌聲輕揚，樂活銀髮生活

◎長庚養生文化村管理部主辦 廖婉竹

在豔陽高照、炙熱難耐的夏日，護理之家五樓病房交誼廳傳來一陣歌聲曼妙輕揚，「愛是恆久忍耐又有恩慈，愛是不嫉妒……。」原來是養生文化村懷舊歌曲班為病友高歌獻唱，溫柔輕和的旋律，為炎炎夏日注入一股清流。

此時突然有人趨前至長輩身旁輕語的說：「您們真是太令人驚訝了！我一直以為住在安養機構（老人住宅）的長輩都是唉聲嘆氣、愁眉苦臉，但看到您們眉開眼笑、精力十足，和別的安養機構不一樣，真是讓我們大開眼界！」沒錯，這就是養生文化村充滿著活力、開懷、熱情的長輩，藉著歌聲，傳達在園區生活的態度。

志工老師投入教唱行列

3年多前，養生文化村成立懷舊歌曲班，原於林口社會志工隊服務10多年的志工王仁俊先生，看到誠徵懷舊歌曲班的老師，便自告奮勇投入教唱的行列。

王老師曾於國防部音樂幹部訓練班結訓後任音樂教官，教導官兵唱歌。軍人退休後，進入台北市政府公務人員訓練中心輔導組，也是負責選曲及編輯歌本等相關工作。

市政府退休後，王老師想結合歌唱興趣投入志工服務，沒想到一來到林口長庚醫院從事醫療服務，完全與唱歌無關，轉眼間在醫院服務了10年，想不到因養生文化村的緣故，讓王老師緣了教唱的夢。

王老師剛開始教唱之初，按一般合唱團教法，每個人先練習聲樂，再一句一句的練唱。幾次之後，王老師發現參加的人減少了，在和長輩溝通後，便調整教法，不練習聲樂，改成合唱型式；上一次課程90分鐘，教每首新歌不會超過30分鐘；如長輩不熟悉的歌曲，便用宏亮的歌聲引導長輩自動校正成正確的音。此種教學方式的改變大受歡迎。

「想輕鬆學唱歌，但要有壓力，這是長輩對學唱歌的態度。」王老師說。因為如此，王老師很細心地觀察長輩的需求，現場教課沒有麥克風及鋼琴，但唱歌效果可不輸現場演奏的精彩，現在王老師的懷舊歌曲班可是養生文化村裡最熱門的課程之一呢！

歌聲愉性，快樂生活

在懷舊歌曲班的學員，有許多人是以以前都沒有學過唱歌的，像魏鄭金淑媽

媽入住3年多來，選擇參加日文課、健康操及歌唱班。「雖然我以前沒有唱過歌，但既然參加就要學好，還好老師很貼心地選擇大家耳熟能詳的老歌，學起來容易些。」魏媽媽滿足地說。

李鳳雲阿姨，是班上熱心的管家婆，總是很熱心地幫忙打電話，提醒學員要早點到。李阿姨很喜歡王老師的課，「以前那個年代，那有什麼機會可以學音樂，我也看不懂荳芽菜，但老師卻以輕鬆的方式教我們，感覺一點壓力都沒有！」李阿姨說。

鄭禮阿姨曾於美國居住23年，看到養生文化村的環境便決定入住了，她喜書法、畫畫、唱歌及編織毛線，她喜歡上歌唱班，「老師都選擇大家耳熟能詳的懷舊歌曲，有時還會特地挑選大家小時候家鄉的兒歌，所以唱起來很愉快呢！」

而涂羅里江及謝旦華，除了歌唱班外，兩人更是園友、球友及棋友，每日清晨兩人相偕至戶外農園澆水、種菜，下午和歐游春梅阿姨等其他長輩至撞球室切磋球技或下下棋，生活精彩不在話下。

其實，歌唱班尚有許多長輩的生活安排也同歌聲般一樣精彩豐實，只見這群長輩在園區中參加各項課程與活動，

就像忙碌的蝴蝶在美麗的花草中採蜜，快樂而滿足！

盡己之力，關懷弱勢

養生文化村和護理之家同位於養生文化村園區內，兩者相隔一個小小馬路，但入住長輩的性質卻是大大的不同。養生文化村是針對健康可自理的長輩入住，而護理之家的住民多為行動不便，需要長期照護的服務。

養生文化村長輩為了關懷護理之家，他們花了一個下午的時間，親手製作養生竹炭餅乾。在活動當日，他們用真誠動人的歌聲獻唱，看到現場的家屬及病人開心的神情，養生文化村的長輩也有無法言喻的感動。「真高興我們可以盡己餘力付出，感受到自己生命的價值」鄭禮說。「看到他們的情形，感恩自己很幸運，活到這個年紀依然健康，也更提醒自己要保持自己的健康狀況」方卜孝村說。

養生文化村長輩不約而同的表示，很高興有機會能走出去回饋社區，希望以後能有更多機會探視醫院或其他弱勢團體，獻出真誠的手藝，加上動人的歌聲，讓需要關懷的人，在欣賞銀髮長者歌聲之餘，口中吃著愛心餅乾，心中將有滿滿的祝福與感恩！



▲王老師(左一)率領養生文化村長輩至護理之家獻唱



▲長輩們聖誕節獻唱，帶給大家歡樂

