

## 活動感想

# 友善樂齡幸福台中

賴麗惠<sup>1</sup>

臺中市政府推動「高齡友善城市計畫」，鼓勵長輩社會參與及健康促進活動，以達到活躍老化目的。102 年 7 月 6 日~7 日，台中市政府衛生局在中興大學惠蓀堂舉辦「友善樂齡幸福台中-阿公阿嬤健康活力 Show 大賽」。

阿公阿嬤健康活力 Show 的活動設計以能呈現高齡者生活方式及生命歷程，結合健康促進、相互支持、社區特色及高齡參與為原則，目標是讓每個長輩都有機會走上舞台，有表現的機會，共有 36 個隊伍 1300 多位 65 歲以上的阿公阿嬤報名參加，參賽者的平均年齡 76 歲，其中有 33 位 90 歲以上的長輩，最高齡的參賽者是今年高齡一百零三歲的曾江阿鳳阿嬤。阿鳳阿嬤即使重聽，練習時常因無法跟上節奏，敲打的很吃力，仍堅持擔任敲打木魚樂器一角，和七十九歲的兒子曾慶輝一起到社區練習，敲出活力。所有參賽的阿公阿嬤，都盡情的在舞台上扭腰擺臀，展現不老活力，爭取前五名參加國健局在八月份將舉辦的 2013 全國阿公阿嬤活力秀決賽。



圖一、志工們熱情迎接阿公阿嬤們

<sup>1</sup>國立成功大學醫學院老年學研究所碩士生。



圖二、95 歲阿嬤可愛的裝扮 等待上場表演



圖三、認真打扮 盼表演時將最美的一面呈現出



圖四、愛水活力站的長輩，開心展示自己用回收材料所創作的表演道具-圍裙



圖五、阿嬤開心展示自己的創意裝扮



圖六、九十多歲的阿公阿嬤的熱情演出



圖七、長輩們，扭出森巴舞的熱情，炒熱現場氣氛





圖八、阿嬤們的認真演出的可愛模樣

不管是百歲人瑞、不管是拿著柺杖、坐著輪椅的阿公阿嬤都這麼的開心、熱情的參與、賣力的演出，這種活力感動了現場的每一位觀眾，阿公阿嬤的活躍老化的精神值得我們學習和推廣。

後記：觀察舞台上的表演，發現參賽者主要以阿嬤為主，即使在評分標準上已明訂男性長輩參與率愈高，分數愈高，阿公阿嬤參與的人數比例懸殊，大部分隊伍阿公的比例不到 20%。2012 年月台灣 65 歲以上：11.15%（男性 1,224,369；女性 1,375,783，男女人口比例為 0.89）。這是否意味著目前的活動型態不太符合男性長輩的需求？建議邀請專家學者協助設計一些適合男性長輩參與的活躍老化活動，讓每位長輩們都有機會參與適合自己的健康促進活動，達到活躍老化的幸福社會。