

高齡者休閒活動

／曾玉惠

休閒活動不僅能夠享受學習的樂趣，亦可獲得前所未有的成就感，適度的休閒活動亦有助於減緩老化的速度。故高齡者應依自己的經濟情況與興趣，根據下述多種，安排適合自己的各項活動。

1. 旅遊：與自己的老伴或親友常做國內、外旅遊，可增廣見聞拓展視野，紓解緊張忙碌的心情、或刺激庸懶無神的病態，如進香、朝山。休閒農業與休閒漁業乃應運而生的。

2. 唱歌：將自己心中的快樂或不悅，藉由歌唱表達或宣洩，以歌會友也是老人們的趣事，不管是黃鶯出谷或破鑼嗓子的歌聲，唱歌令人感到愉快。

3. 運動：如步行、慢跑、跳舞、太極拳、騎自行車、外丹功、香功、瑜珈、舉重、游泳、劍道……等，只要不過度激烈運動，皆可嚐試，適度的運動能強化心臟及肺部功能。

4. 家務：種種花草或協助家務工作是一種勞動，也是一種休閒活動。例如種植花卉與蔬果，過程不算辛苦，眼見植物一天天的成長至開花結果，心中那份喜悅與成就豈是金錢所能衡量的。

5. 養寵物：尤以獨居老人相當需要，有隻貓、狗（或其它動物）相陪，雖不能言語卻是最忠實的朋友，也是最忠實的聽眾。養寵物會讓老年人花點心思、動腦筋，也會帶給老年人歡笑，有助於延遲腦力退化。

6. 義工：年紀越大就越會有行善積德的念頭，當義工即是一舉數得的休閒活動。藉由服務人群可認識更多的朋友，忙碌使日子過得更充實，一顆善心

讓自己活得更快樂，當義工的日子會讓人感覺生活就像倒吃甘蔗，愈吃愈甜。國內高齡義工表現不俗頗受稱道，有許多退休教職員已加入成人教育或文化傳承教育義工行列。

7. 托嬰：身手敏捷的高齡者，尤其是女性，有照顧幼兒的能力，可定期或不定期接受短期托嬰，一來可打發時間，二來可解寂寞之苦，同時又有保姆費的收益，豈不是休閒又多一份收入。

8. 參加社團組織：多參加社團組織，可認識更多年紀相近的朋友，並增加各項活動的機會。農會、公所及其他有關單位所辦理的識字班、讀書會、老人會……等皆適宜。

9. 宗教信仰：宗教勸人向善，信仰使人產生信心，並且讓社會充滿祥和遠離暴戾之氣。禮佛念經或教堂聚會是銀髮族所喜歡的休閒活動之一。

10. 才藝研習：活到老學到老，學習永遠不嫌老。年輕時爲了經濟的包袱，必須放棄許多學習才藝的機會，年老時雖漸老化，記憶較差，手腳靈活度也較差，但較充裕的時間及學習的精神可彌補腦力的退化，才藝研習項目極多如：識字、語言、音樂、手工藝、舞蹈、插花、烹調、書法、國畫詩詞、美勞、花卉及傳統技藝等。

休閒活動是一種娛樂，也是一門藝術。高齡者的休閒活動須依個人年齡、健康、教育程度、經濟情況、生活習性、興趣、反應、心態等因素，讓銀髮族熱衷享受個人的休閒生活，是我們社會的希望。ふ