

我的阿嬤愛打鼓

投稿類別：社會人文

篇名：我的阿嬤愛打鼓

作者：鄭毓荃 田又瑄 陳祐辰

指導老師：賴木蘭、鍾家淇

壹、前言

一、研究動機

台灣目前已進入高齡化社會，而這種現象對我們的生活產生許多影響，除了勞動力不足、經濟蕭條之外，更造成許多醫療及長照的問題。因此高齡者如何藉著終身學習不斷地參與許多的活動來促進身心的健康、提升生活品質，成為老當益壯、老而彌堅的長者，這正是我們大家目前所需要面對的課題。

我們的社區---富源，目前也正正面臨著鄉村人口嚴重老化的問題，但是我們社區的長輩和其他的長輩們不一樣的地方是他們每天都精神飽滿、活力充沛，不僅熱衷參與社區的活動，閒暇之餘還會聚在一起練鼓，並到許多地方參與演出，這讓我們非常的驚喜，因此我們想要訪談社區鼓隊的奶奶們，打鼓對於她們的身心健康有什麼樣的關聯性。

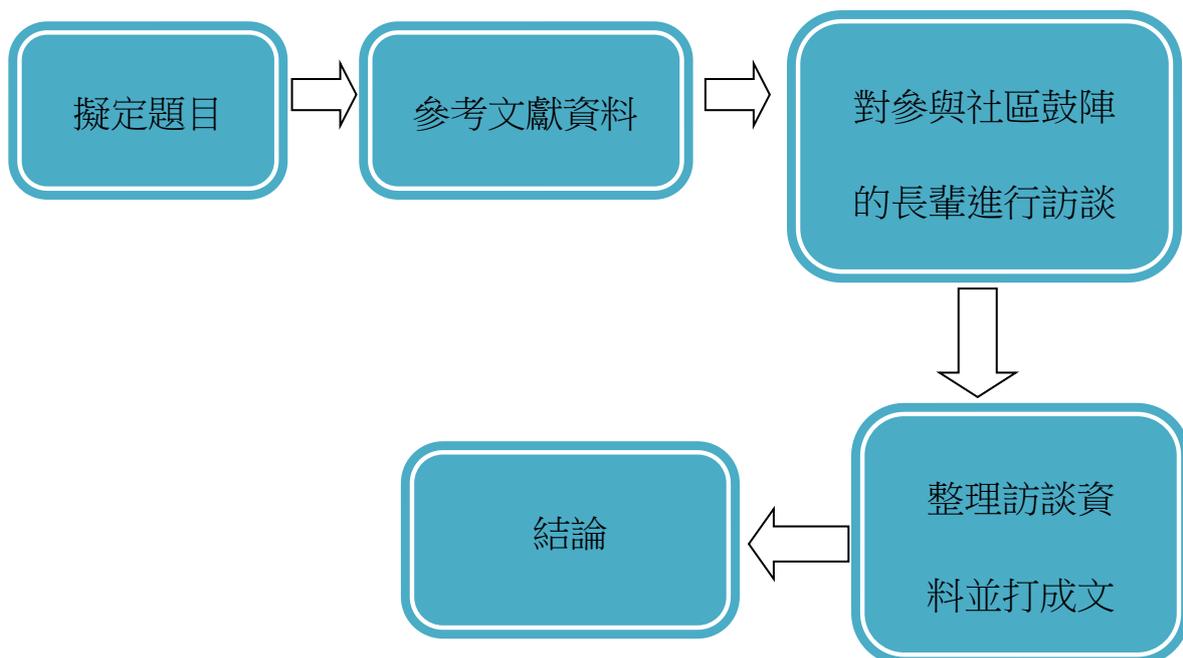
二、研究目的

- (一)富源社區樂齡的奶奶們參與鼓隊的動機。
- (二)打鼓對富源社區的奶奶們在生理上產生什麼影響。
- (三)打鼓對富源社區的奶奶們在心理上產生什麼影響。

三、研究方法

藉由上網蒐集文獻資料、論文與查閱相關書籍，並藉由和社區長輩的訪談來進行資料的分析與統整。

四、研究架構



貳、正文

一、樂齡的定義

樂齡是對 60 歲以上年齡段的另一種稱謂。此詞語最早源於新加坡等地（魏惠娟、胡夢鯨、蔡秀美，2009）。但是在我們國內的學習機關為了鼓勵 55 歲以上的長輩們快樂學習而忘記自己的年齡，就以「樂齡」的名稱作為招生的頭銜來開設課程。（林曉齡，2008；魏惠娟、胡夢鯨、蔡秀美，2009）

二、富源社區樂齡活動中心

富源社區樂營活動中心位於富源活車站旁的常民文化館，主要以客家文化與體適能教育，提供多元學習課程，培訓社區銀髮志工之知能，安排校園及社區服務機會，提升社區長者社會參與能力及自我價值感。適時的結合各式媒材開發出社區各式手工藝等文創產品，並教導樂齡學員協助將社區文創產品導入藍染與植物染及鼓藝等方向發展方式。提升社區銀髮志工與參與之學員平板電腦資訊能力，學習所需之相關平板電腦操作技能，期能達與現代社會接軌之目標(108 年度花蓮縣瑞穗鄉樂齡學習中心簡介)

三、打鼓對樂齡長輩們生理及心理層面造成的影響

我們在嬰兒時期就開始會敲敲打打，在臺灣原住民的祖先於豐收慶典時會敲響木鼓，產生節奏後開始唱歌跳舞，進而透過歌舞演出表達自己對上天的感謝。為什麼原住民的祖先在早期就知道運用敲擊拍打來創造聲音來為慶典增添氣氛，正是因為打擊樂能立即給予演奏者直接的回饋，容易帶來成就感、建立自信心。打擊樂可以讓人的心情有直接抒發情緒的管道，尤其現在大環境因為疫情而百業蕭條、人心萎靡，鼓聲可以振奮心靈，讓我們有勇氣再重新出發。

人在衰老後大部分會有兩種表現：一是記憶力慢慢衰退，二是在聽力的衰退，這兩個問題都會使得長輩們產生孤獨感和抑鬱症。而在打鼓中所需的記譜能力和辨音能力，能促進腦部與聽覺的活絡，長輩們也可在學習的過程中，和社區的長輩們成為亦師亦友的好夥伴，建立更多良善的人際互動，這就是打鼓對社區長輩們最佳的療癒功能，在我們的訪談內容中更驗證了這個說法。

常聽到社區的長輩們說：「有鼓聲的地方就有歡樂。」社區的長輩們非常的好學，根據研究，藉由節奏的學習，不僅可以增加長輩們的感官統合能力，更可以讓生理與心理達到更均衡的發展。在台灣推廣打擊樂三十多年的朱宗慶老師更說：「敲打樂器除了是人對節奏最基礎的掌握，更是最接近心跳的音樂藝術，代表了生命力。敲打不同的樂器可以激勵、可以悠揚，也可以組合出不同

多元豐富的樂曲。」打鼓可以表演出快及慢，使用雙手、踏腳可以鍛鍊協調，敲打及揮動過程中還可以訓練到手臂大肌肉。在敲擊樂器過程中，讓長輩們者動了起來，達到健康、快樂、活力、學習的目標。

四、富源鼓陣的源起

清光緒 13 年(公元 1887 年)清廷設於台東直隸州水尾(今瑞穗)，隔年當時擔任拔仔庄清兵總理謝芳榮為了使當時駐守在拔仔庄(富源)的士兵們心靈有所寄託因此建立一座茅草屋主要祀奉霞海城隍，為花蓮最早的城隍廟。

農曆五月十三是霞海城隍爺的聖誕，每年到了農曆五月十二都會富源三村都會有夜巡和暗訪的盛大繞境活動，在早期，村民們會以鄰為單位用人力抬鼓的方式慶祝城隍的聖誕，在一旁觀賞的村民們就會開始較量哪個鄰的鼓的外在裝扮和鼓藝最好，然而隨著臺灣工商業的發達村子裡的青壯年們開始出外打拼賺錢後，以人力抬鼓的慶祝方式逐漸沒落，直到西元 1998 年在富源社區發展協會的努力下辦理「鼓王爭霸戰」，居民們才開始重拾對鼓的記憶和熱情。(鍾瑞騰，2007)

五、訪談內容

為了讓我們的研究資料更加深入更加完整，於是我們請主任幫我們和富源社區的總幹事預約與社區鼓隊的奶奶們進行訪談的事宜。

(一)訪談對象

本研究訪談的對象是富源社區樂齡鼓隊中第一代團員和第二代團員中最具代表性的五位奶奶，分別是林奶奶、陳奶奶、陸奶奶、徐奶奶、王奶奶，以下個別以 M1、M2、M3、M4、M5 的代號呈現她們所回答的內容。

(二)訪談紀錄

時間：2021 年 10 月 1 日早上 10:30 分

地點：富源社區活動中心

問題一：為什麼要參加樂齡鼓隊？

M1：當初是因為胡師母說社區樂齡中心要招募鼓隊的成員，所以就加入了。

M2：我從小就聽著鼓聲長大，以前小的時候到了農曆五月十三就會非常開心，因為覺得站在轎子上打鼓的鼓手非常厲害，我以後也想要像他一樣，另一方面是覺得人要活到老學到老，想完成小時候的夢想。

M3：我是第二代的成員，之前看到別的阿嬤上臺表演打鼓覺得很厲害，於是也想加入鼓隊試試看。

M4：我們拔仔庄的特色就是打鼓，當初也是因為胡師母的邀約之下才加入樂齡

鼓隊，因為覺得社區需要我們，我們不可以退縮。

M5：當初也是因為胡師母的鼓勵之下加入樂齡鼓隊，覺得自己應該也可以做得到，就報名參加鼓隊，當作運動也好。

問題二：當您加入鼓隊後有遇到什麼開心的事情嗎？

M1：上臺表演拿到一點獎金時就覺得非常高興。

M2：能達成大家對我們的期待，上臺表演時大家能同心協力將曲目完美演出。

M3：老人家需要有伴，大家聚在一起湊熱鬧，生活比較不會無聊。

M4：等到自己能打出一首完整的曲目時，就會非常的開心。

M5：等到能記起來一首完整的曲目時就會很開心。

問題四：您加入鼓隊後在您的生理方面有產生什麼影響嗎？

M1：自從開始練鼓後我覺得我的手臂變得比較有力，以前抱不動曾孫，現在可以抱起來了，加入鼓隊後開始有很多同伴，覺得自己比較不會那麼寂寞。

M2：覺得自己的聽力變得比較好了，以前聽不清楚老伴在說什麼，還會時常被罵是不是故意沒聽到他說的話，現在他在背後偷說我壞話，我都聽得見呢！

M3：自從開始運動後覺得自己手和腳的關節變得比較靈活，爬樓梯也比較不會那麼痛了。

M4：我覺得自己的記性有比以前好一點，以前我兒子前一分鐘才和我說完要記得關煮湯的火，後一分鐘我就忘了，還差點火燒家。現在不用他提醒我，我一邊在家裡背鼓譜，一邊等湯煮好，就不會忘記關火。

M5：我覺得打鼓雖然可以讓手腳關節變靈活，但也要施力的方式正確，我曾經就因為施力錯誤，造成手腕關節受傷，後來是經過老師調整施力方式才沒有繼續惡化下去，除此之外我之前有得過憂鬱症，是開始打鼓之後才慢慢的好轉，我覺得打鼓可以讓我的精神變得更好，體力變得比從前更好。

問題五：您加入鼓隊後在您的心理方面有產生什麼影響嗎？

M1：加入鼓隊後，生活比較有目標，可以有同伴一起談天說地讓我很開心，而且上臺演出時會很有成就感。

M2：自從老伴過世後家裡空蕩蕩的，兒女都在外縣市成家立業，好在社區有成立樂齡中心，我們可以過去那裡練習打鼓和學習其他課程，讓我比較有事情可以做。

M3：加入鼓隊後雖然很開心但是覺得壓力很大，特別是要上臺表演時，一半覺得開心，一半覺得憂慮，因此會對自己的要求更加嚴苛。

M4：我覺得在練鼓的時候會很緊張，但是學會了之後就會很感動，為了想要上臺演出，就會想要求自己更加緊練鼓。

M5：我覺得加入鼓隊後我開始對打鼓產生興趣，心裡比較不會覺得人生活著沒有什麼意義，負面的想法也減少了許多，現在會有很多隊友關心我，我和女兒也有共同的話題可以聊天，打鼓凝聚了我們大家的向心力，一起共同揮灑汗水的感覺非常好。

參、結論

一、研究結論

(一)經過訪談後我們發現富源樂齡社區的奶奶們在加入鼓隊後對於她們的身心健康產生許多正向的影響，我們將其影響整理出來，如下表的方式呈現。

表 1：打鼓對富源社區樂齡奶奶們的影響整理表

生理層面的影響	心理層面的影響
臂力增加	得到成就感
記性變好	得到幸福感
改善聽力	減少負面的情緒與想法
改善憂鬱症	能滿足被他人需要的感覺
關節靈活度增加	獲得陪伴不再感到孤單寂寞

(二)我們在訪談的過程中意外的發現鼓隊的奶奶們對於富源社區的向心力非常的強烈，這是當初我們在準備訪談大綱中沒有預料到的事情，奶奶們對於社區不只是有著濃厚的眷戀，更多的是對於社區傳統鼓文化精神的使命與堅持，她們熱愛這個社區，熱衷參與社區舉辦的各種大小活動，她們對社區盡力的奉獻，她們對於社區的愛，就像耶穌愛著世人，那樣的無私、博愛、神聖且偉大。而她們學習的精神更讓我們覺得慚愧，她們不會因為自己年紀大了就放棄任何學習的機會，也不會覺得自己是長輩就對晚輩頤指氣使的要求東要求西，奶奶們反而非常謙虛的請我們有空可以教他們打鼓，還請我們千萬不要因為她們動作慢就不教她們。反觀我們自己平常在學校的學習上，偶爾遇到不如意的事情就時常抱怨，在家裡抱怨父母對我們不好，在學校抱怨老師每天都出這麼多作業，在外面抱怨同學們不做好自己責任範圍的事情，時常拖累我們經過這次的研究訪談後我會好好學習，要效仿奶奶們堅持到底的精神，不會再輕易的放棄了。

肆、引註資料

鍾瑞騰(2007)。社區總體營造之個案研究--以花蓮縣拔仔庄社區為例。未出版碩士論文，國立臺東大學，台東。

林麗惠(2001)。高齡者生活知能與幸福感相關之研究。未出版之博士論文，國立中正大學成人及繼續教育研究所，嘉義。

郭郡羽、王美文、張德永(2021)。樂齡學習者課程參與情形與幸福感、寂寞感及自尊間的關聯，教育科學研究期刊 66 (2)，241-263。

<http://jories.ntnu.edu.tw/jres/PaperContent.aspx?cid=260&ItemId=1820&loc=tw>

呂若慈、曹懷文、劉采宜。高雄市樂齡族學習動機及學習滿意度之研究。國立新竹高工小論文

盧家珍、林紋如(2016)。用音樂存下孩子未來：朱宗慶打擊樂教學系統。遠流

出版社。

魏惠娟、胡夢鯨、蔡秀美 (2009), 成立樂齡銀髮教育行動輔導團期末報告書, 嘉義縣：國立中正大學高齡者教育研究所、高齡教育研究中心, 教育部委託之成立樂齡銀髮教育行動輔導團。

取自 <https://moe.senioredu.moe.gov.tw/UploadFiles/20160328100250394.pdf>

我的阿嬤愛打鼓