

# 銀髮族音樂養生

指導手冊



喜年社會企業股份有限公司

## 序

人家說：「學音樂的小孩不會變壞」，但我們在日托站，覺得「學音樂的長輩不會變老」，這是老人日間服務站長輩學習音樂後，最大的收穫。張雪惠老師是一位國小退休的音樂老師，退休後喜年社會企業公司聘張老師為音樂顧問。張雪惠老師說接受到這個邀請真是一則以喜、一則以憂，喜的是她自己的教學受到別人的肯定，憂的是不知道有沒有辦法勝任這個工作。後來，覺得老人日間服務這個工作實在太有意義了，就答應了。

記得第一次到伯特利日托站，每位長輩用最熱誠的掌聲來歡迎。在經過與長輩交談後，知道他們對音樂都有著一份喜愛的心，有一位長輩說，小時後她很想學鋼琴，但因為家庭環境不允許，直到她來伯特利站後，音樂成為她最喜愛的項目。幾次的教學後，發現長輩的音樂細胞真是太好了，教過的歌曲都能琅琅上口，聽到音樂也會隨音起舞，讓服務員感動不已。

看到長輩對音樂的喜愛，想到台灣老人愈來愈多，把這些音樂養生的經驗紀錄下來，做成教學手冊及DVD，希望讓更多長輩也能體驗到音樂養生的好處。

第一次出版音樂養生手冊，希望您給予建議與指教。讓我們一起沉浸在音樂的世界，您將會發現許多莫札特、貝多芬就在你我的身邊。

林麗雪 謹識



- 1 晨光..... 4
- 2 火金姑..... 8
- 3 壯士操..... 12
- 4 揮著翅膀的天使..... 17
- 5 勝利運動員..... 22
- 6 尋見..... 27
- 7 舒活..... 34
- 8 心靈的花朵..... 39
- 9 探索..... 47
- 10 愛的旋律..... 52



# 晨光

## 簡介：

- ✿ 這首音樂曲名為巴哈小步舞曲。音樂共二段半，是美妙的曲子。
- ✿ 以柔軟伸展採來表現，適合用於活動開始。

## 目的：

- ✿ 表現出朝氣與活力時，暖身操。
- ✿ 伸展全身，舒服的深呼吸。

## 準備物品：

音樂CD，放音機，輕便服裝。（曲長3分9秒）

## 實施步驟：

- 一、說明舞步並分解動作。
- 二、告知長輩此活動對肢體的益處與目的。
- 三、隊形不限。

（一）、前奏8次3拍子後，手掌張開微搖身體，雙腿分立與肩同寬，前後或左右腳做3拍子動搖。

（二）、動作：第一段

1. 雙手由腰處內旋，推出4次。



然後以外收內捲做4次。左邊動作相同



2. 微膝雙手右旋轉4次，左旋轉4次。



3. 雙手放肩夾內旋轉4次，外旋轉4次。



4. 十指交扣手心向下壓（4拍）再手心向上推（4拍）重複作。2次



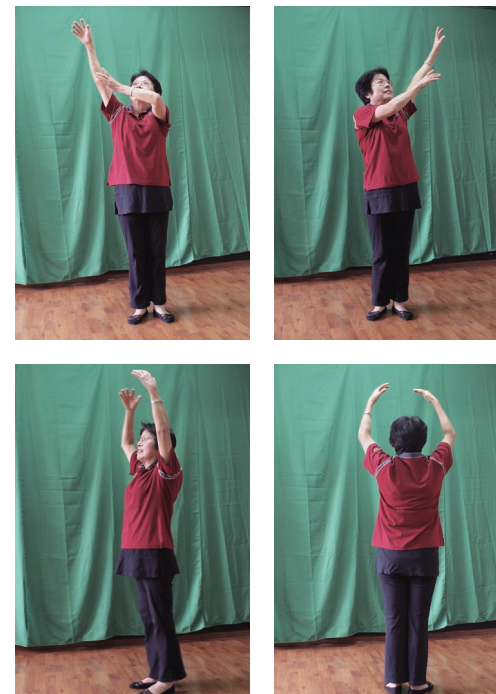
向右做屈幹大旋轉8拍，雙手分開同時放下（4拍）。



5. 微屈膝，雙手向右前推，再收回左。4次



6. 雙手右上角揮1次，左上角揮1次，做2次後繞1圈。



（三）動作：第二段

反覆以上1、2、3、4、5、6、7動作。

結束—最後8拍，雙手由內向外繞二圈，吸氣再由此慢放下（吐氣）。

附註：

- ✿ 這是一首輕快的舞曲，優美的旋律適合長輩開始一天的活動。
- ✿ 引導長輩迎向晨光，迎向快樂的一天。



## 火金姑

### 簡介：

- ✿ 用本曲來展現螢火蟲，曲中不時出現自然蟲鳴聲。共五段，適合靜夜的音樂。
- ✿ 螢火蟲台語稱「火金姑」；是老人們所熟悉的夏夜記憶。是一種既美麗，卻只有20天左右的短暫生命。

### 目的：

- ✿ 可使長輩享受懷念的樂趣，保持心情愉快。

### 準備物品：

音樂CD，放音機，輕便服裝。（曲長3分15秒）

### 實施步驟：

- 一、說明舞步並分解動作。
- 二、藉由肢體伸展與放鬆，讓自己更能與身體溝通。
- 三、隊形不限。

### 動作

- （一）前奏4個8拍
- （二）動作：第一段

1. 雙手握拳提高胸前4拍，再快速放下4拍。共4次



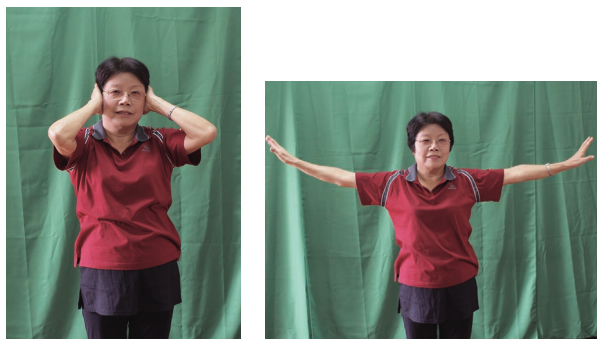
2. 彎腰雙手在右腿處做拍手2拍，後雙手矇眼再打開，相反4次。



3.雙手扶在後腦微點頭，再換左邊相反4次。



4.雙手蓋住耳朵第4拍吶喊1聲。4次



5.企鵝向前走路1個8拍再後退，右橫走、左橫走。



6.輕鬆的身體自由搖擺動，雙肩向前擺動，再後仰。相反。4次



7.雙手右滾輪，再往上繞至左，相反。



8.反覆3、4、5、6、7。

9.最後再做第7動作繞至中間。

附註：

- ✿ 引導長輩在參與本單元，他會一直想小時候的情境，增加互動及樂趣。
- ✿ 大家圍在一起，滔滔不絕說起舊有故事來。



## 壯士操

### 簡介：

- ✿ 這是一首振奮精神昔日的日本軍歌。日本戰爭時，被用來激勵士氣的歌曲。曲風雄壯威武。
- ✿ 以日本響板來表現，引導長輩舞動肢體，配合歡呼聲是其特色。

### 目的：

- ✿ 受日本教育的長輩，他們提到這曲子會比較熟悉。
- ✿ 讓長輩學起來比較有成就感。

### 準備物品：

音樂CD，放音機，輕便服裝，響板。（曲長2分19秒）

### 實施步驟：

- 一、說明舞步並分解動作。
- 二、讓長輩明白音樂是我們的靈魂。
- 三、有動聽的音樂就會產生生動的情緒與節操。
- 四、隊形自由形。
- 五、動作

（一）前奏：1個8拍

（二）動作：第一段

1. 響板右上2拍、左上2拍、交叉在胸前連續做4次。



2. 雙手分開繞2大圈小星星，再做飛的動作（2個8拍）。



雙手打開轉身放在後面，轉身雙手至前舉高相反4次。



3.雙手向前推磨4次，相反。



4.吶喊 嘿 嘿 嘿 嘿。



5.雙手向右邊舉上4拍，再放下4拍2次。相反。



6.雙手右上閃小星星4拍，左下4拍2次。相反。



7.拍腿2下，雙手兩旁閃，拍腿2下，雙手上面閃。4次





## 揮著翅膀的天使

8.雙手上下交互拍腿  
8次。



9.做萬歲動作一下一  
上搖響板8次。



### 附註：

- ✿ 壯士操比較高昂及激烈，必要時可請長輩喝茶休息。
- ✿ 若有朋友跟你說：你的氣色精神很好。你要回答說：「我也這麼認為」自己要有信心，自然你的身體就會越來越健康，像本單元壯士操一樣壯。

### 簡介：

- ✿ 這是一首具有比較柔軟的旋律。  
適合行動不便的長輩運動的曲子，原曲為proud of you（以你為榮）  
使長輩不會覺得那麼勞累。
- ✿ 用此優雅樂曲做舒緩體操。

### 目的：

- ✿ 讓長輩活著更有意義，因生命不能重來，要活就要動。
- ✿ 以此柔美樂曲，使長輩享受情緒上的安舒，並延緩老化。

### 準備物品：

音樂CD，放音機，輕便服裝。（曲長2分50秒）

### 實施步驟：

- 一、說明目的並分解動作。
- 二、隊形自由。
- 三、動作

（一）前奏：2個8拍

（二）動作：第一段

- 1.雙手搓湯圓，右手舉上，左手壓下，搖動腰身4次 反覆，換左手。



2.右手轉身繞半圈，左手在舉上，換左手轉身繞半圈，右手在舉上。



3.雙手抱至胸前再舉高後，慢慢放下來。2次



4.右手漂到右旁相反動作4次。



5.雙手由下方互轉至頭上8拍後，內轉向下8拍。



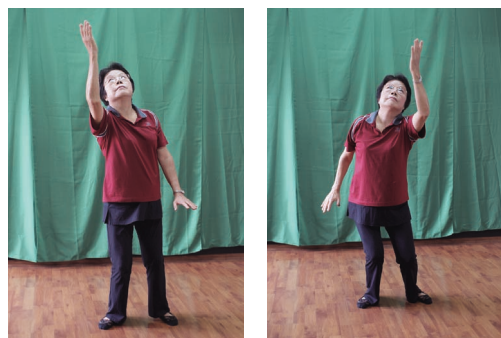
6.半蹲，雙手掌打開4拍，再向兩旁伸展4拍，相反2次。



7.雙手往上舉再慢放至腰部內轉推出，再收回（2次）。



8.雙手由下而上4拍，下4拍，上4拍停，後雙手從兩旁繞至前上方8拍停。



9.從兩旁放下做交叉後吸氣吐氣。



附註：

- ✿ 音樂能調適不穩定的情緒。
- ✿ 服務員常注意行動不便的長輩。



# 勝利運動員

## 簡介：

✿ 本曲為舊時日本軍歌，為台灣老人所熟悉，剛並存是老人所喜愛的。

✿ 以旗舞方式來振奮精神。

## 目的：

✿ 提供視聽刺激，增加長輩參與動機及運動意願。

✿ 振奮人心，活動身心，使長輩有活力。舞動旗子時帶動著一致以增加專注力及成就感。

## 準備物品：

音樂CD，放音機，輕便服裝，多顏色手旗如紅白旗、綠白旗每人左、右手各持一支。（曲長3分10秒）

## 實施步驟：

一、說明舞步並分解動作。

二、這曲目可用旗子來帶動右手紅色、左手綠色更佳。

三、隊形：A、線形排列式可做隊形變化

B、不良於形者一可坐於座位上圍成方或圓

（一）前奏：1個8拍

（二）動作：第一段

1.雙手向右側併旗8拍，左側併旗8拍，共4次。



2.紅旗右上2拍、綠旗左上2拍，後在上頭交叉8拍，共做4次。



3.雙旗放胸前交叉4拍，（注意紅旗在上）打開旗子V字形在上4拍，共4次。



4.曲子變柔，紅旗上、綠旗下，上下旗互換6次。



5.右旗舉高、左旗平舉8拍，再互換共4次。



6.曲風變柔，萬旗飛揚，雙旗舉上漂.8拍，再平舉8拍，4次。



(三) 動作：第二段

7.動作同4。

8.動作同1。

9.動作同2。

10.前進舉上雙手交叉搖動，退後，前進舉上雙手搖擺，退後。



停在最後1拍在上成V字形。



**附註：**

- ✿ 當坐著實施時，座位間距宜加大，並提醒長輩注意，勿打到自己及其他老人。若有一側的手無法持握手旗，需以好手拿一隻旗子，亦可參與活動。
- ✿ 手旗大小40cm長方，旗桿以45cm為宜，旗布應固定，以免揮動時鬆脫。

**簡介：**

- ✿ 用音樂進行類似氣功的活動。
- ✿ 此曲的呼吸調整是為重點。

**目的：**

- ✿ 使老人能在音樂中活動四肢。
- ✿ 調整呼吸。

**準備物品：**

音樂CD，放音機，輕便服裝。（曲長2分）

這首曲子可畫8字來柔軟我們身體力度。

**實施步驟：**

- 一、主要是以肚臍為支點，橫向畫8即以鼻子為支點縱向。
- 二、年齡較大就會健忘，讓長輩去想，動腦筋也是有激盪腦的作用。
- 三、隊形不限。但動作較大，需較大空間及彼此距離。
- 四、動作
  - （一）前奏：4個8拍
  - （二）第一段

1.前點頭8拍、後仰、右轉左、左轉右（慢動作）4次。



2.雙手捧著向上，8拍在壓下8拍，2次。



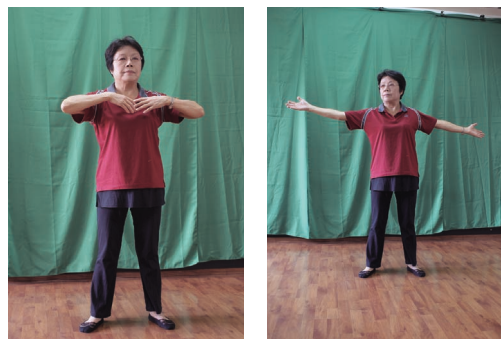
3.雙手捧至腰部4拍，兩旁伸開4拍，在捧至頭上4拍，再壓下來。



4.右手掌下、左手掌上，雙手互換8次。



5.右手舉高，左手壓下4次。



6.雙手抱在胸拉開，右手由胸前推右旁，互換4次。



7.伸右手至右上角4拍，後左手隨至旁4拍，左手作梳頭動作4拍互換4次。



8.最後雙手伸兩旁再收回吸氣、吐氣。



第一圖畫橫8

以肚臍為支點畫至左上，後逆時鐘畫至另一圓右上順時鐘回支點，再繼續畫。



## 第二圖畫直8

以鼻子為支點畫至左  
再畫至右下繞至左下  
至右上順著8字形去  
畫。



## 附註：

- ✿ 凡祈求的就得著；尋找的就尋見；叩門的，就給他們開。
- ✿ 一個人粗枝大葉，隨隨便便的尋找東西，是不容易尋見的，尋找東西是要有耐心才能尋見。這首曲子功用著重在吐納。



## 舒活

### 簡介：

- ✿ 做律動時，當你做down的時候，手可以稍微平放在胸前，而up的時候，雙手稍微直放在身體的兩側，自然就好，不要太僵硬。
- ✿ 做律動的話，你可以默數拍子。
- ✿ 做律動手要有力、胸口一定要縮、腳要往下蹲。

### 目的：

- ✿ 音樂要聽他拍子快慢、拍子強弱、感覺。還有協調性及耐力。
- ✿ 律動跟基本動作對舞蹈來說是非常重要的。

### 準備物品：

音樂CD，放音機，輕便服裝。（曲長4分50秒）

### 實施步驟：

- 一、說明舞步並分解動作。
- 二、隊形不限。
- 三、動作
  - （一）前奏：16拍
  - （二）動作：第一段

- 1.右手梳頭髮2拍緊接左手梳，後右手移至旁，右手梳4拍左手移至旁4次。



- 2.雙手由額頭移到頸椎再到脖子，雙手由額頭移到頸椎再到肩膀。4次





3.雙手由最低提高至頭上，再漂下。2次



4.右手舉上，左手壓下。4次



5.抱胸，右手伸右上角，握拳收回至最低再伸至右上角，換左邊共4次。



6.反覆 2、3、4動作。

※最後結束，在第4動作最後1拍，雙手舉上停。





## 心靈的花朵

### 附註：

- ✿ 長輩的腰、脊椎、比較沒力，可能有些動作會做得不標準，不必勉強。
- ✿ 兩腳稍為分開，以維持重心，並注意安全。

### 簡介：

- ✿ 優美的3拍旋律，非常吸引人聆聽，也適合配合吹泡泡，三角鐵作為活動的結束。或一對一的活動。

### 目的：

- ✿ 享受優美音樂的曲子。
- ✿ 活動身體，調整呼吸。

### 準備物品：

音樂CD，放音機，輕便服裝。（曲長3分40秒）

〈這首曲子也可用來活動結束前吹泡泡〉

### 實施步驟：

- 一、說明舞步並分解動作。
- 二、隊形不限。
- 三、動作

（一）前奏：16拍 右轉頭8拍、左轉頭8拍。

（二）第一段

- 1.右手在前畫半圓至胸前吸再壓下，相反動作。





2.右手放胸、左手放胸、拉開再把右手移至左手背後、重複3次。



3.右腳向前點再右手比不，左手比不，相反4次。



4.右手放胸、左手放胸、拉開再把右手移至左手背後、重複3次。



5.左腳向前點再左手比不，左手比不，相反4次。



6.雙手展翅，由下、中、肩、上4次。



7.抱球移至右、退後相反4次。



8.雙手繞圈半蹲，右腳跟著抬高，2次。



9.右腳伸前，雙手捧到上面，收回胸前交叉，前傾，收回，4次。



10.雙手慢繞一大圈4個3拍。



11. 跨右腳手平衡再收回，左腳點再右腳小腿邊，反覆共4次。



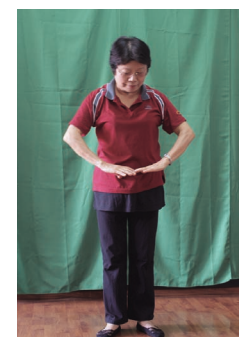
12. 雙手合併，右斜舉高8拍，相反動作4次。



13. 雙手斜分開右、左、前、後、4次。



14. 雙手繞2圈，吸氣、吐氣。



## 9 探索

### 附註：

- ✿ 心靈的藥可治療一切痛苦。
- ✿ 我們透過智慧的眼睛看，會發現每一個人都有值得尊重及學習的地方。
- ✿ 信念與專注，可以改善或提升自己。
- ✿ 探索冰山底下的那一大角，到達最後階段的夢想起飛。
- ✿ 有智慧的人；在獨處時，會管好自己的心。在不是獨處時，則會管好自己的口。
- ✿ 適度的運動，會使你身輕如燕，心情愉快。

### 簡介：

- ✿ 這是活潑可愛的曲子，非常吸引人，可激發老人想聆聽及參與。

### 目的：

- ✿ 用劇情的動作，來表現並探索自己及環境。

### 準備物品：

音樂CD，放音機，輕便服裝。（曲長2分0秒）

### 實施步驟：

- 一、說明舞步並分解動作。
- 三、隊形不限。

### 動作

（一）前奏：3個8拍 預備1.2

（二）動作：第一段

1. 插腰半蹲 看右遠處，相反4次。



2. 插腰半蹲轉身看右後方，相反4次。



3. 右手舉高撞、收2次相反。



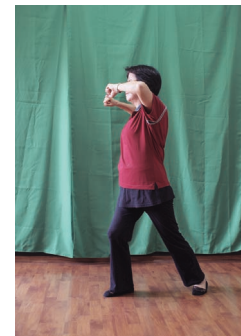
4. 雙腳打開向前彎自由式游泳8次。



5. 雙手交叉平衡2次，再把腳提高2次反覆。



6. 雙手握拳轉右側擴胸2拍，再轉前擴胸，平舉側身彎腰，右手在耳旁放下，相反反覆5、6動作。



7.右手斜長左手較短  
做拉扯2次，反  
覆。



8.萬歲肩2拍舉上2  
拍，2次。後雙手  
摸頭、肩、肚、  
腿、1次。



附註：

- ✿ 我們不必知道「誰是我的鄰舍」，你要去憐憫那些受傷的，幫助那些軟弱的。你先去做他們的鄰舍，他就成為你的鄰舍。
- ✿ 喜樂的心，乃是良藥。
- ✿ 探索教育強調體驗學習，運用身體學習與情境塑造為特色的團體活動。  
這些活動旨在透過團體歷程，以發現個別差異，促進相互學習及團隊成長。從活動過程中能培養相互溝通、合作信任及解決問題的能力。
- ✿ 要讓讀書變得很有意思，就要有「自己的探索」，有了自己的探索，讀書自然會變得很「主動」。
- ✿ 進入愛中的探索，那就是生命：探索所有愛的可能性。



## 愛的旋律

### 簡介：

✿「愛的旋律」是一首抒情的歌曲，能舒緩情緒，使人放鬆及滿足。

### 目的：

✿調整呼吸，放鬆心情。

✿肢體伸展。

### 準備物品：

音樂CD，放音機，輕便服裝。（曲長3分38秒）

### 實施步驟：

一、說明舞步並分解動作。

二、隊形不限。

三、動作

（一）前奏：8個3拍 輕搖

（二）第一段

1.右手向右下方畫半圓1次，左手向左下方畫半圓1次，



右手向上方畫半圓1次，左手向左上方畫半圓1次反覆。



2. 雙手由下捧著至中，雙手由下捧著至上2次，舉高捧著繞1圈。



3. 雙手右上揮，再左下揮，再右旁，再拉開。相反4次。



4. 右、左手掌互打，後舉高繞右1圈，相反4次。



5.雙手打開後仰再潛伏2個3拍，共4次。



6.彎腰由右手推至左邊左手推至右邊8次。



7.身體站立，右手推至左邊，左手推至右邊。8次



8.從2、3、4、5、6、7動作反覆

9.雙手擺到兩旁，動作越來越小。



附註：

- ✿ 健康的身體，有能力幫助別人，支持朋友。
- ✿ 能過著一個快樂健康的人生，關鍵在於感恩，我們知足常樂，就會散發出健康的活力。
- ✿ 有一天，你若感覺沒人愛你，好像走到谷底 那時，你要振作你的心情，你要珍惜你自己，愛能溫暖一切冷漠。
- ✿ 只要心中有愛，就能聽見一首生命跳動的旋律。  
老老少少都需要一個愛，內心有了愛，會滋潤整個人生的心靈健康。
- ✿ 愛是非常重要的，一個人若頹喪失志，無人關心，飽經風霜，身體也得不到健康與快樂。





國家圖書館出版品預行編目資料

銀髮族音樂養生指導手冊 / 張雪惠作. --初版.

-- 南投縣埔里鎮：喜年社會企業，2010.08

面：公分

ISBN 978-986-86134-1-6（平裝附數位影音光碟）

1.日間照顧 2.老人養護 3.音樂教育 4.養生

544.85

99015859

## 銀髮族音樂養生指導手冊

作 者：張雪惠

出 版：喜年社會企業股份有限公司

發 行 人：林麗雪

定 價：新台幣貳佰伍拾元整

地 址：545南投縣埔里鎮大城里恆吉一路36號1樓

電 話：049-2917029

傳 真：049-2915297

初 版：西元2010年8月

排版印刷：偉功印刷製版股份有限公司

郵政劃撥

戶 名：喜年社會企業股份有限公司

帳 號：22699984

著作財產權人：喜年社會企業股份有限公司

ISBN：978-986-86134-1-6（平裝附數位影音光碟）