

剪纸、织毛衣、编绳子……提起手工制作，大家都不陌生，2022年北京冬奥会颁奖花束就是手工编制的。近年来，类似“上手乐全国手造大赛”的赛事也在各地开展。“自己动手，丰衣足食”，手工制作一直都是一项老幼皆宜的活动，有些传统手工技艺还被列入非物质文化遗产项目。在电子产品日益丰富的当下，如何让更多老年朋友参与到手工制作中？值得探讨。

## “上手乐”怎样为老年人添乐

### 勤动手益处多

昆明市民罗琍辉退休后，从2018年3月起，就在昆明市呈贡区碧潭社区做志愿者，她的主要工作是到社区活动中心，给大家讲授我国传统剪纸艺术，并教授剪纸技艺。令她诧异的是，这项传统手工受到很多人喜爱。每周二的授课日，总有一大群“粉丝”早早地在活动室里等着她。

和罗琍辉一样，喜欢手工的老年人不少。几年来，罗琍辉不仅带出了一群剪纸爱好者，还为社区绿化工作添彩。在罗琍辉的影响下，小区绿化工人张珠丽萌生了一个想法：运用剪纸技艺来修剪小区的绿化带。随后，两人经过不断交流，终于成功地把一些剪纸作品“搬到”绿化带上，修剪出五角星、葫芦等绿化带图案，给社区

带来别样的美。“我希望传统艺术不仅仅是展示，还能走进生活，成为我们生活中的一部分。”张珠丽说。

今年62岁的李丽萍，从小喜欢给洋娃娃制作衣服、编织毛衣等。退休后，她用一团麻线、一个钩针，把家里的小碎布、废弃光碟、旧毛衣“变”成了花瓶、花篮、收纳盒、小玩偶等。朋友看到后爱不释手，常常到她家里“蹭”一些。而她也乐此不疲，毫不吝啬地相送。

患有抑郁症的张阿姨，过去整天郁郁寡欢。参加社区组织的手工活动后，她经常与一群老年朋友一起剪纸、聊天，精神状态越来越好，抑郁症逐步缓解。昆明市非物质文化遗产传承人段云丽说，剪纸需要心静、双手协调配合，老年人学习剪纸能起到修身养性的作用，同时还可以放松心情、陶冶

情操、预防阿尔茨海默病。

随着生活条件的改善，退休老人有了更多时间和精力发展爱好，而手工制作既能打发闲暇时间、愉悦身心，又能促进人际交往，增进邻里关系，深受老年人欢迎。

### 无形的“门槛”

王奶奶搬来昆明前一直在禄劝县生活。“从小到大，我就喜欢绣花，小时候常给父母、弟妹们绣鞋垫，老了进城后想找个人交流一下绣花技艺，但一直没找到。”王奶奶说，跟着儿子、儿媳到昆明生活后，她颇感孤单。

无独有偶，像王奶奶这样孤独的老人不少。在农村老家，农闲时，经常可以和村里老姐妹们一边聊家常，一边绣花或编织一些小物件，但随子女到城里后，却没了做手工的条件