



活力不分齡 運動不設限 USR 攜手社區共創健康新日常

嘉南藥理大學「二仁溪流域後現代城鎮漣漪翻轉策略：擴散河海聚落振興力量」USR計畫團隊持續深耕地方、推動健康促進與社區連結，近日由運動管理系師生辦理「運動中心健身體驗活動」，邀請高雄市永安區保寧社區長輩走進校園，透過專業指導與實際操作，認識肌力訓練的基本概念與器材使用方式，培養規律運動習慣，邁向健康老化的積極生活。

本次活動由運管系楊朝行老師及林麗華老師帶領學生共同參與，並結合「肌力與體能訓練理論與實作」課程，讓學生將課堂所學應用於實務場域。活動採一對一方式陪伴長輩操作健身器材，除說明正確使用方法及安全注意事項外，也詳細介紹各項器材所訓練的肌群部位。課程內容涵蓋核心肌群、上下肢肌力訓練及心肺有氧運動等，在嘉藥師生專業耐心的引導下，原本對健身器材感到陌生甚至有所顧慮的長輩，也能安心參與並體驗運動的樂趣。

活動獲得高雄市永安區公所高度重視與支持，永安區長黃美玲特別親自到場關心長輩參與情形，並肯定USR計畫長期投入地方服務的成果。黃區長表示，隨著高齡化社會來臨，許多長輩面臨肌少症、肌力衰退及活動能力下降等問題，而適當的肌力訓練對維持健康十分重要，不僅能提升肌力與肌耐力，也有助於維持身體平衡、降低跌倒風險，進一步增進日常生活自主能力與整體生活品質。她也感謝嘉南藥理大學USR計畫團隊，提供安全且專業的學習環境，協助長輩建立正確運動觀念，提升健康促進意識。



嘉南藥理大學 新聞稿

聯絡人：公共事務組林怡君、吳尚怡
電話：(06)2664911 # 1042、1043
E-Mail：box1042@mail.cnu.edu.tw
box1043@mail.cnu.edu.tw

參與活動的學生表示，透過此次服務學習，不僅能將肌力訓練與運動指導知識實際應用於社區服務，更學習到如何依據長輩身體狀況調整解說方式與互動節奏，進一步提升溝通能力與服務敏感度。活動不僅促進長輩健康，也讓學生在真實場域中累積專業服務經驗，深化對高齡健康議題及社區照護需求的理解。

USR計畫主持人吳濟民教授表示，大學除了人才培育與學術研究外，更應積極發揮專業能量，成為支持地方發展的重要力量。透過USR計畫結合健康促進與社區參與，讓學生運用專業知識與技能陪伴社區、回應居民需求，並在服務過程中深化對地方的認識與關懷，真正落實回饋社會的初衷，也具體展現大學社會責任的精神與使命。