



迎接健康樂活，打造高齡幸福時代

以下內容由嘉南藥理大學提供

讚 0

分享

用LINE傳送

因為少子化、醫療進步，2026年即進入超高齡時代的台灣來說，如何照顧長者維持身心健康幸福，已是非常迫切的課題。

長輩活動機會少，老化更快速

特別是許多長者，常因無處可去而減少活動量，也因此失去健康，不久之後即成為社會負擔。因此，為長者打造健康活動空間，感受幸福是當急之務。嘉南藥理大學陳銘田校長，即以善用社會資源思維提出建議：「大專院校擁有足夠空間、設備和師資，是長者最好的學習和活動空間」。

多元化養生課程，活躍生活更健康

為鼓勵長者多活動，維持身心健康幸福，除教育部補助樂齡大學「樂活基礎班」之外，嘉南藥理大學另開辦「全方位身心機能活化養生運動」、「SPA養生」、「一花一世界森林樂活」3種課程，鼓勵更多長者參與快樂生活。

讓學生應用所學，學以致用協助長者

在嘉南藥理大學，各系所學生應用所學專業，透過協助長輩的實習機會獲取實作經驗。例如：老人服務事業管理系，針對老人需求規劃活動、設計合適的教具與用品；運動管理系可以教導老人合適的運動，避免運動傷害；保健營養系會提醒他們注意營養均衡攝取；還有社工系，也會幫助有家庭問題與人生困擾的長者走出困境。「我們甚至與樹河基金會、日本遊技協會，合作研發活化腦部防止失智的柏青哥遊戲，預計一年後發表」，身為高齡者，陳校長更關心也更了解，照顧長者確實需要更多教育機構一起努力。

自己健康幸福，也讓長者感受健康幸福

「讓學生因為健康感受幸福，才會知道如何幫助長者也從健康中找到幸福」，陳校長表示，嘉南藥理大學打造可容納超過5,000名學生的宿舍大樓群，並在一樓設置健身中心，引進年輕人熱愛的TRX吊索訓練、空中瑜珈、PRAMA互動式運動、飛鏢遊戲區...等，建構健康的幸福場域，讓孩子懂得從健康中發現快樂幸福，在協助長者時，也能輕易的為長者找到幸福。

[更多文章](#)

年輕人的幸福感，僅在及格邊緣：75%的青世代為失眠、焦慮所苦

(1.php)

唐心慧：計畫不貪多，專注完成一件“Bigger Thing”就好

(6.php)

沒升遷又低薪？年輕人對幸福工作的定義是...

(2.php)



台灣幸福城市，前 2 名是... ?

(9.php)





【熱門新刊】青世代的幸福微革命

年輕人眼中的幸福是什麼？這個把幸福看得最重、又對幸福定義有著最多元詮釋的世代，正如何以行動追求自己的幸福？

立即購買

(<https://goo.gl/HYjsHu>)



共同推動：

(<https://goo.gl/kMrupa>)



(<http://www.microad.tw/service/index.php>)



(<http://www.wiwynn.com/chinese>)

採訪團隊：鄭閔聲、楊竣傑、潘乃欣、張道宜、陳應欽、廖祐瑋

製作團隊：洪于雅、何碧娟、林世宗、張人尹、謝鴻逸

讀者服務信箱 (<mailto:bill.cw.com.tw>) | copyright © 2017 Cheers快樂工作人雜誌.