



## 嘉藥銀髮健康促進分享會 帶領長輩呷健康愛運動

嘉南藥理大學「賦能偏鄉社區X築夢幸福家園」USR計畫，為提升偏鄉社區中銀髮長輩的健康水平，日前於校內辦理「銀髮健康促進方案」分享會。會中不僅分享高福系「銀髮俱樂部計畫」執行成果，並提出規劃培訓學生成為健康促進種子人才的願景，未來將進入社區提供為期12周的系列運動指導，為偏鄉社區銀髮長輩帶來全面的健康與福祉提升。

銀髮健康促進方案分享會中，高福系助理教授林秀碧提到銀髮俱樂部運用目前高福系專業設備及空間，提供社區長輩多元運動健康促進服務，有效延緩失智及老化，自111年7月起已服務近4000人次的長者，未來嘉藥高福系、幼保系、運管系、營養師將攜手臺南護專與高雄科大組成跨校的健康促進專業輔導團隊，以嘉藥銀髮健身俱樂部為輔導基地，提供中高強度的有氧、肌力及肌耐力訓練，搭配江慧玲營養師設計菜單，為長輩提供兼具多元營養的健康餐點，並教導他們如何辨識便當的營養份量及運動後正確的營養攝取，以達到增肌減脂的效果。

研發處副研發長陳師瑩教授提到，透過分享會帶動區域產學合作，聚焦在地議題需求，討論解決方案，並融入學校課程，鼓勵師生參與偏鄉再造，善盡大學社會責任，「銀髮健康促進方案」也將利用inbody與功能性體適能量測，收集科學化運動數據，以確保介入效果的科學性與準確性。



# 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

嘉藥副校長張翊峰教授表示，此計畫不僅為偏鄉社區的長輩帶來健康福祉，同時也為參與的學生提供了寶貴的實踐經驗與專業技能。這是一個多方受益、共同進步的倡議，展現了大學在服務社區與培育專業人才方面的重大作用。