



嘉南藥理大學 新聞剪報

資料來源：中華日報 (B7 台南文教)

刊載日期：112 年 12 月 27 日 星期三

記者：張淑娟

## 嘉藥帶領長輩 呷健康愛運動

記者張淑娟／仁德報導

嘉南藥理大學「賦能偏鄉社區x築夢幸福家園」USR計畫，特別在校內辦理「銀髮健康促進方案」分享會，帶領長輩呷健康愛運動，以提升長輩的健康水平。會中還分享高福系「銀髮俱樂部計畫」執行成果，共享銀髮健康生活。

嘉藥高福系的銀髮俱樂部計畫，特別規劃培訓學生成為健康促進種子人才，未來可進入社區提供為期十二週的系列運動指導，為偏鄉社區銀髮長輩帶來全面的健康與福祉提升。嘉藥表示，此次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。

此外，高福系自去年七月起至今已服務近四千人次的長者，未來嘉藥高福系、幼保系、運管系、營養師等將攜手台南護專與高雄科大組成跨校的健康促進專業輔導團隊，並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，還要搭配營養師江慧玲所設計的菜單，為長輩提供兼具多元營養的健康餐點，以達到增肌減脂的效果。



↑嘉藥「銀髮健康促進方案」分享會，帶領長輩呷健康愛運動。(記者張淑娟攝)

## 嘉藥銀髮健康促進分享會 帶領長輩叫健康愛運動

2023-12-28 上午 09:34 媒體中心 / 綜合報導



嘉藥江慧玲營養師調配多元營養的健康餐點提供參與分享會長者享用。照：嘉南藥大提供

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。

# 嘉藥銀髮健康促進分享會 帶領長輩呷健康愛運動

- 久坐族群的保養秘訣 天地合補葡萄糖胺濃縮飲



▲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，特於校內辦理「銀髮健康促進方案」分享會。（圖／記者林東良翻攝，下同）

記者林東良 / 台南報導

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，特於校內辦理「銀髮健康促進方案」分享會，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，將進入社區提供為期12周系列運動指導，為偏鄉銀髮長輩帶來健康與福祉。

[廣告] 請繼續往下閱讀 ▼▼▼



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2022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、營養師將攜手台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。

# 嘉藥銀髮健康促進分享會帶領長輩健康愛運動

12-26 10:09

傳 好友 37



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。



## 嘉藥銀髮健康促進分享會 帶領長輩呷健康愛運動

2023-12-28 媒體中心 / 綜合報導



嘉藥江慧玲營養師調配多元營養的健康餐點提供參與分享會長者享用。

照：嘉南藥大提供

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。

## 嘉藥銀髮健康促進分享會 帶領長輩呷健康愛運動

大成報

2023-12-26 19:25



【大成報記者杜忠聰/臺南報導】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。



2023-12-26 19:30:09 新聞來源：大成報

## 嘉藥銀髮健康促進分享會 帶領長輩呷健康愛運動



【大成報記者杜忠聰/臺南報導】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。



## 嘉藥銀髮健康促進分享會 帶領長輩呷健康愛運動

新聞聯訪中心 2023-12-26



【大成報記者杜忠聰/臺南報導】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。







## 嘉藥銀髮健康促進分享會 帶領長輩健康愛運動



【大成報記者杜忠聰/臺南報導】嘉南藥理

2023-12-26

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。



## 嘉藥銀髮健康促進分享會 帶領長輩呷健康愛運動

Posted on 2023-12-26 by 新聞聯訪中心



【大成報記者杜忠聰/臺南報導】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。



## 嘉藥銀髮健康促進分享會 帶領長輩叫健康愛運動

大成報



【大成報記者杜忠聰 / 臺南報導】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。





# 嘉藥銀髮健康促進分享會 帶領長輩呷健康愛運動

大成報/ 2023.12.26 19:36



【大成報記者杜忠聰/臺南報導】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。





# 嘉藥銀髮健康促進分享會 帶領長輩健康愛運動

1 天

(中央社訊息服務20231227 09:52:45)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。



嘉藥高福系助理教授林秀碧分享銀髮健身俱樂部執行成果 © 由 CNA 提供

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。



嘉藥聘請專業老師教導銀髮長輩做中高強度的有氧運動  
© 由 CNA 提供



嘉藥江慧玲營養師調配多元營養的健康餐點提供參與分享會長者享用  
© 由 CNA 提供

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。

## 贊助內容

2023-12-27 09:52:45 新聞來源：中央社

# 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。

# 嘉藥銀髮健康促進分享會 帶領長輩健康愛運動

發稿時間：2023/12/27 09:52:45

(中央社訊息服務20231227 09:52:45)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。



嘉藥高福系助理教授林秀碧分享銀髮健身俱樂部執行成果

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。



嘉藥聘請專業老師教導銀髮長輩做中高強度的有氧運動





嘉藥江慧玲營養師調配多元營養的健康餐點提供參與分享會長者享用

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。

# 嘉藥銀髮健康促進分享會 帶領長輩呷健康 愛運動

Dec 27, 2023 新聞 新聞時事

(中央社訊息服務20231227 09:52:45)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。

# 嘉藥銀髮健康促進分享會 帶領長輩呷健康愛運動

中央社/ 2023.12.27 09:52

(中央社訊息服務20231227 09:52:45)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。

# 嘉藥銀髮健康促進分享會 走進社區實踐專業技能

16:00 2023/12/26 | Campus | 王雅芬



嘉藥銀髮健身俱樂部場地進行相關肌耐力訓練。(照片/嘉南藥理大學提供)

嘉南藥理大學「賦能偏鄉社區X築夢幸福家園」USR計畫，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。

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。



嘉藥高福系助理教授林秀碧分享銀髮健身俱樂部執行成果。(照片/嘉南藥理大學提供)

#社區 #嘉藥 #偏鄉 #高福 #銀髮健康



校園

## 嘉藥帶領長輩 呷健康愛運動

2023-12-26



嘉藥「銀髮健康促進方案」分享會，帶領長輩呷健康愛運動。(記者張淑娟攝)

記者張淑娟/仁德報導

嘉南藥理大學「賦能偏鄉社區 x 築夢幸福家園」U S R計畫，特別在校內辦理「銀髮健康促進方案」分享會，帶領長輩呷健康愛運動，以提升長輩的健康水平。會中還分享高福系「銀髮俱樂部計畫」執行成果，共享銀髮健康生活。

嘉藥高福系的銀髮俱樂部計畫，特別規劃培訓學生成為健康促進種子人才，未來可進入社區提供為期十二週的系列運動指導，為偏鄉社區銀髮長輩帶來全面的健康與福祉提升。嘉藥表示，此次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。

此外，高福系自去年七月起至今已服務近四千人次的長者，未來嘉藥高福系、幼保系、運管系、營養師等將攜手台南護專與高雄科大組成跨校的健康促進專業輔導團隊，並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，還要搭配營養師江慧玲所設計的菜單，為長輩提供兼具多元營養的健康餐點，以達到增肌減脂的效果。

2023年12月26日星期二

## 嘉藥帶領長輩健康愛運動 前進偏鄉社區 築夢幸福家園



【記者于郁金/臺南報導】嘉南藥理大學「賦能偏鄉社區×築夢幸福家園」USR計畫，為提升偏鄉社區中銀髮長輩健康水平，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願景，未來將進入社區提供為期12周系列運動指導，為偏鄉社區銀髮長輩帶來全面健康與福祉提升。

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4,000人次長者，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健康餐點，並教導他們如何辨識便當營養份量及運動後正確營養攝取，以達到增肌健康養生目的。

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，以確保介入效果科學性與準確性。

嘉藥副校長張翊峰教授表示，此計畫不僅為偏鄉社區長輩帶來健康福祉，同時為參與學生提供寶貴實踐經驗與專業技能；這是一個多方受益、共同進步倡議，展現大學在服務社區與培育專業人才方面重大作用。





## 嘉藥USR銀髮俱樂部 領長輩呷健康愛運動

NOWnews 今日新聞

更新於 2天前 • 發布於 2天前 • 記者張振興/台南報導

追蹤



▲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（圖 / 嘉南藥理大學提供）

[NOWnews今日新聞] 嘉南藥理大學「賦能偏鄉社區X築夢幸福家園」USR計畫，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，並規劃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，自去年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、營養師將攜手台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（圖 / 嘉南藥理大學提供）

嘉藥副校長張翊峰表示，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。

2023-12-26 11:51:45 新聞來源：今日新聞

## 嘉藥USR銀髮俱樂部 領長輩呷健康愛運動



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（圖 / 嘉南藥理大學提供）

[NOWnews今日新聞] 嘉南藥理大學「賦能偏鄉社區X築夢幸福家園」USR計畫，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，並規劃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，自去年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、營養師將攜手台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（圖 / 嘉南藥理大學提供）

嘉藥副校長張翊峰表示，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。

# 嘉藥USR銀髮俱樂部 領長輩呷健康愛運動



記者張振興/台南報導

2023年12月26日 週二 上午11:51



▲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（圖 / 嘉南藥理大學提供）

[NOWnews今日新聞] 嘉南藥理大學「賦能偏鄉社區X築夢幸福家園」USR計畫，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，並規劃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，自去年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、營養師將攜手台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（圖 / 嘉南藥理大學提供）

嘉藥副校長張翊峰表示，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。

# 嘉南藥理大學USR銀髮俱樂部 領長輩健康愛運動



▲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（圖／嘉南藥理大學提供）

小 中  
大

記者張振興/台南報導 嘉南藥理大學「賦能偏鄉社區X築夢幸福家園」  
2023-12-26 11:51:45 USR計畫，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，並規劃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。

我是廣告 請繼續往下閱讀

---

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，自去年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、營養師將攜手台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（圖 / 嘉南藥理大學提供）

嘉藥副校長張翊峰表示，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。

## 地方新聞

分享：

## 嘉藥銀髮健康促進分享會 帶長輩叫健康愛運動



2023/12/26

(記者邱秋逢/台南報導)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。

上圖:嘉藥江慧玲營養師調配多元營養的健康餐點提供參與分享會長者享用。

中圖:嘉藥聘請專業老師教導銀髮長輩做中高強度的有氧運動

下圖:嘉藥銀髮健身俱樂部場地進行相關肌耐力訓練。





## 嘉藥銀髮健康促進分享會 帶領長輩叫健康愛運動 - 快通新聞



【快通新聞 記者蔡文雄/台南報導】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。

圖說：嘉藥江慧玲營養師調配多元營養的健康餐點提供參與分享會長者享用

文章導覽

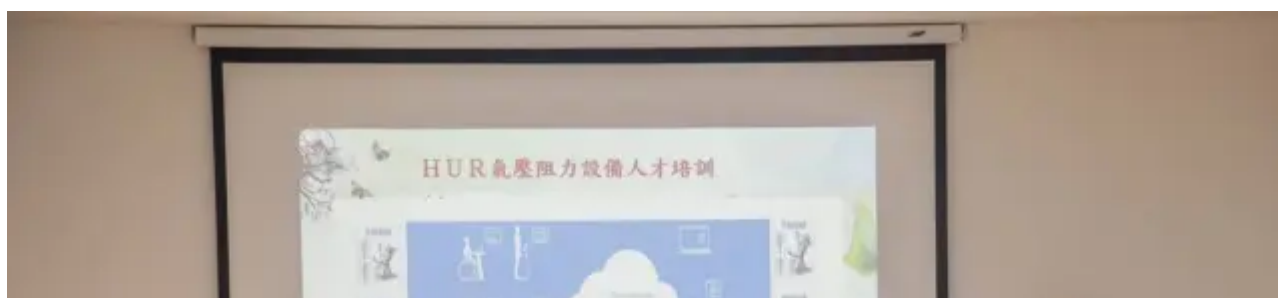
## 嘉藥銀髮健康促進分享會 帶領長輩呷健康愛運動

*About The Author TainanTalk*

〔記者鄭德政南市報導〕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。



（圖說）嘉藥江慧玲營養師調配多元營養的健康餐點提供參與分享會長者享用。（記者鄭德政攝）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。





（圖說）嘉藥高福系助理教授林秀碧（中站者）分享銀髮健身俱樂部執行成果。（記者鄭德政攝）  
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。



（圖說）嘉藥聘請專業老師教導銀髮長輩做中高強度的有氧運動。（記者鄭德政攝）  
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。



www.e-go.org.tw

AM1071 KHZ AM1071 KHZ AM1071 KHZ  
www.e-go.org.tw AM756 KHZ AM837 KHZ AM1188 KHZ

日期 2023 年 12 月 28 日

認識俊逸

公佈欄

e哥記事簿

志工故事館

網路問答區

志工媒合

活動報名



## 公佈欄

- 勝利之聲廣播公司
- 勝利電台FB
- 勝利會客室
- 電聲廣播電台
- 俊逸文教基金會
- 俊逸文教基金會FB
- 俊逸慈善基金會
- 臺南市青年志工平台
- 臺南市青年志工平台FB
- 俊逸基金會相簿
- 交通部
- 交通路公路局
- 勞動部勞工保險局

### 即時新聞

- 即時新聞
- 活動訊息
- 媒體露出
- 專訪訊息

回到列表

#### ■ 嘉藥銀髮健康促進分享會 帶領長輩健康愛運動

【記者郭如汝台南報導】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。

張貼日期: 12/26/2023 4:39:00 PM

<<上一則 | 下一則>>

回到列表

推到 Twitter!

推到 Plurk!

推到 Facebook!

【財團法人俊逸文教基金會】【財團法人臺南市俊逸社會福利慈善事業基金會】【教育部青年發展署臺南市青年志工中心】

臺南市70052中西區健康路一段22號 TEL：06-2157524 FAX：06-2157529 e-mail:victory.radio@msa.hinet.net

最佳瀏覽解析度 1024X768 (Internet Explorer6.0以上)

Copyright 2007[財團法人俊逸文教基金會][財團法人臺南市俊逸社會福利慈善事業基金會]All Rights Reserved.

訪客人次:

↑top

# 嘉藥帶領長輩呷健康愛運動 前進偏鄉社區×築夢幸福家園



勁報

發布於 2 天前



【勁報記者于郁金/臺南報導】嘉南藥理大學「賦能偏鄉社區×築夢幸福家園」USR計畫，為提升偏鄉社區中銀髮長輩健康水平，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願景，未來將進入社區提供為期12周系列運動指導，為偏鄉社區銀髮長輩帶來全面健康與福祉提升。

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4,000人次長者，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健康餐點，並教導他們如何辨識便當營養份量及運動後正確營養攝取，以達到增肌健康養生目的。



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，以確保介入效果科學性與準確性。

嘉藥副校長張翊峰教授表示，此計畫不僅為偏鄉社區長輩帶來健康福祉，同時為參與學生提供寶貴實踐經驗與專業技能；這是一個多方受益、共同進步倡議，展現大學在服務社區與培育專業人才方面重大作用。



## 嘉藥帶領長輩健康愛運動 前進偏鄉社區×築夢幸福家園

勁報

更新於 1天前 • 發布於 1天前

追蹤



【勁報記者于郁金/臺南報導】嘉南藥理大學「賦能偏鄉社區×築夢幸福家園」USR計畫，為提升偏鄉社區中銀髮長輩健康水平，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願景，未來將進入社區提供為期12周系列運動指導，為偏鄉社區銀髮長輩帶來全面健康與福祉提升。

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4,000人次長者，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健康餐點，並教導他們如何辨識便當營養份量及運動後正確營養攝取，以達到增肌健康養生目的。





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，以確保介入效果科學性與準確性。

嘉藥副校長張翊峰教授表示，此計畫不僅為偏鄉社區長輩帶來健康福祉，同時為參與學生提供寶貴實踐經驗與專業技能；這是一個多方受益、共同進步倡議，展現大學在服務社區與培育專業人才方面重大作用。





## 焦點新聞

## 嘉藥帶領長輩呷健康愛運動 前進偏鄉社區×築夢幸福家園

勁報 2023/12/26 14:38

字級： A- A A+

【勁報記者于郁金/臺南報導】嘉南藥理大學「賦能偏鄉社區×築夢幸福家園」USR計畫，為提升偏鄉社區中銀髮長輩健康水平，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願景，未來將進入社區提供為期12周系列運動指導，為偏鄉社區銀髮長輩帶來全面健康與福祉提升。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4,000人次長者，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健康餐點，並教導他們如何辨識便當營養份量及運動後正確營養攝取，以達到增肌健康養生目的。

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，以確保介入效果科學性與準確性。

嘉藥副校長張翊峰教授表示，此計畫不僅為偏鄉社區長輩帶來健康福祉，同時為參與學生提供寶貴實踐經驗與專業技能；這是一個多方受益、共同進步倡議，展現大學在服務社區與培育專業人才方面重大作用。



2023-12-26 14:38:05 新聞來源：勁報

## 嘉藥帶領長輩呷健康愛運動 前進偏鄉社區 ×築夢幸福家園



【勁報記者于郁金/臺南報導】嘉南藥理大學「賦能偏鄉社區×築夢幸福家園」USR計畫，為提升偏鄉社區中銀髮長輩健康水平，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願景，未來將進入社區提供為期12周系列運動指導，為偏鄉社區銀髮長輩帶來全面健康與福祉提升。

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4,000人次長者，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健康餐點，並教導他們如何辨識便當營養份量及運動後正確營養攝取，以達到增肌健康養生目的。



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，以確保介入效果科學性與準確性。

嘉藥副校長張翊峰教授表示，此計畫不僅為偏鄉社區長輩帶來健康福祉，同時為參與學生提供寶貴實踐經驗與專業技能；這是一個多方受益、共同進步倡議，展現大學在服務社區與培育專業人才方面重大作用。





## 嘉藥帶領長輩健康愛運動 前進偏鄉社區×築夢幸福家園

新聞聯訪中心 2023-12-26



【勁報記者于郁金/臺南報導】嘉南藥理大學「賦能偏鄉社區×築夢幸福家園」USR計畫，為提升偏鄉社區中銀髮長輩健康水平，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願景，未來將進入社區提供為期12周系列運動指導，為偏鄉社區銀髮長輩帶來全面健康與福祉提升。

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4,000人次長者，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健康餐點，並教導他們如何辨識便當營養份量及運動後正確營養攝取，以達到增肌健康養生目的。





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，以確保介入效果科學性與準確性。

嘉藥副校長張翊峰教授表示，此計畫不僅為偏鄉社區長輩帶來健康福祉，同時為參與學生提供寶貴實踐經驗與專業技能；這是一個多方受益、共同進步倡議，展現大學在服務社區與培育專業人才方面重大作用。



## 【文化藝術】

分享：



## 嘉藥帶領長輩呷健康愛運動 前進偏鄉社區×築夢幸福家園



2023-12-26 【勁報記者于郁金/臺南報導】嘉南藥理大學「賦能偏鄉社區×築夢幸福家園」USR計畫，為提升偏鄉社區中銀髮長輩健康水平，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願景，未來將進入社區提供為期12周系列運動指導，為偏鄉社區銀髮長輩帶來全面健康與福祉提升。

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4,000人次長者，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健康餐點，並教導他們如何辨識便當營養份量及運動後正確營養攝取，以達到增肌健康養生目的。



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，以確保介入效果科學性與準確性。

嘉藥副校長張翊峰教授表示，此計畫不僅為偏鄉社區長輩帶來健康福祉，同時為參與學生提供寶貴實踐經驗與專業技能；這是一個多方受益、共同進步倡議，展現大學在服務社區與培育專業人才方面重大作用。



## 嘉藥帶領長輩呷健康愛運動 前進偏鄉社區×築夢幸福家園

Posted on 2023-12-26 by 新聞聯訪中心



【勁報記者于郁金/臺南報導】嘉南藥理大學「賦能偏鄉社區×築夢幸福家園」USR計畫，為提升偏鄉社區中銀髮長輩健康水平，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願景，未來將進入社區提供為期12周系列運動指導，為偏鄉社區銀髮長輩帶來全面健康與福祉提升。

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4,000人次長者，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健康餐點，並教導他們如何辨識便當營養份量及運動後正確營養攝取，以達到增肌健康養生目的。



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，以確保介入效果科學性與準確性。

嘉藥副校長張翊峰教授表示，此計畫不僅為偏鄉社區長輩帶來健康福祉，同時為參與學生提供寶貴實踐經驗與專業技能；這是一個多方受益、共同進步倡議，展現大學在服務社區與培育專業人才方面重大作用。



Posted in 勁報, 消費生活, 社會



## 嘉藥帶領長輩健康愛運動 前進偏鄉社區×築夢幸福家園

勁報

12月. 26, 2023



【勁報記者于郁金 / 臺南報導】嘉南藥理大學「賦能偏鄉社區×築夢幸福家園」USR計畫，為提升偏鄉社區中銀髮長輩健康水平，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願景，未來將進入社區提供為期12周系列運動指導，為偏鄉社區銀髮長輩帶來全面健康與福祉提升。

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4,000人次長者，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健康餐點，並教導他們如何辨識便當營養份量及運動後正確營養攝取，以達到增肌健康養生目的。



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，以確保介入效果科學性與準確性。

嘉藥副校長張翊峰教授表示，此計畫不僅為偏鄉社區長輩帶來健康福祉，同時為參與學生提供寶貴實踐經驗與專業技能；這是一個多方受益、共同進步倡議，展現大學在服務社區與培育專業人才方面重大作用。





# 嘉藥帶領長輩呷健康愛運動 前進偏鄉社區×築夢幸福家園

勁報/ 2023.12.26 15:10



【勁報記者于郁金/臺南報導】嘉南藥理大學「賦能偏鄉社區×築夢幸福家園」USR計畫，為提升偏鄉社區中銀髮長輩健康水平，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願景，未來將進入社區提供為期12周系列運動指導，為偏鄉社區銀髮長輩帶來全面健康與福祉提升。

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4,000人次長者，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健康餐點，並教導他們如何辨識便當營養份量及運動後正確營養攝取，以達到增肌健康養生目的。



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，以確保介入效果科學性與準確性。

嘉藥副校長張翊峰教授表示，此計畫不僅為偏鄉社區長輩帶來健康福祉，同時為參與學生提供寶貴實踐經驗與專業技能；這是一個多方受益、共同進步倡議，展現大學在服務社區與培育專業人才方面重大作用。



# 嘉藥辦銀髮健康促進分享會 帶領長輩呷健康愛運動



2023-12-26 點閱數：42,945



圖：嘉藥江慧玲營養師調配多元營養的健康餐點提供參與分享會長者享用。  
( 記者黃鐘毅 / 翻攝 )

【記者黃鐘毅 / 台南報導】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，特在校內舉辦「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，為偏鄉社區銀髮長輩帶來全面的健康與福祉提升。



圖：嘉藥高福系助理教授林秀碧分享銀髮健身俱樂部執行成果。（記者黃鐘毅 / 翻攝）

高福系助理教授林秀碧表示，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，未來嘉藥將攜手台南護專與高雄科大組成跨校的健康促進專業輔導團隊，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。





圖：嘉藥聘請專業老師教導銀髮長輩做中高強度的有氧運動。（記者黃鐘毅 / 翻攝）

研發處副研發長陳師瑩教授說，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。

## 勝利之聲廣播公司

...



嘉藥銀髮健康促進分享會 帶領長輩呷健康愛運動

#台南 #嘉南藥理大學 #高福系 #銀髮俱樂部計畫 #健康促進種子人才 #勝利電台 #電聲電台

【記者郭如汝台南報導】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。

圖/ 嘉南藥理大學 Chia Nan University of Pharmacy & Science



👍 5

讚

留言

分享



留言.....





即時新聞

即時新聞 活動訊息 媒體露出 專訪訊息

[↶ 回到列表](#)

勝利之聲廣播公司

勝利電台FB

勝利會客室

電聲廣播電台

俊逸文教基金會

俊逸文教基金會FB

俊逸慈善基金會

臺南市青年志工平台

臺南市青年志工平台  
FB

俊逸基金會相簿

交通部

交通路公路局

勞動部勞工保險局

■ 嘉藥銀髮健康促進分享會 帶領長輩呷健康愛運動

【記者郭如汝台南報導】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。

張貼日期: 12/26/2023  
4:39:00 PM

<<上一則 | 下  
一則>>

[↶ 回到  
列表](#)

[推到 Twitter!](#)

[推到 Plurk!](#)

[推到 Facebook!](#)

[↶ 回首頁](#)

[廣告價目表](#) | [錄音價目表](#) | [走進勝利](#) | [勝利家族](#) | [最新動態](#) | [即時新聞](#) | [有話大聲說](#) | [寫信給我](#) | [回首頁](#)

網站最佳觀賞模式800X600 勝利之聲廣播公司 地址：台南市健康路一段22號 電話：06-2157524 傳真：06-2157529

# 嘉藥銀髮健康促進分享會帶領長輩健康愛運動

本文共834字



00:00

2023/12/26 10:09:13

經濟日報 黃逢森

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4,000人次的長者，未來嘉藥高福系、幼保系、運管系及營養師，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指出，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。



嘉藥銀髮健身俱樂部場地進行相關肌耐力訓練。 嘉藥 / 提供



嘉藥聘請專業老師教導銀髮長輩做中高強度的有氧運動。 嘉藥 / 提供



嘉藥高福系助理教授林秀碧分享銀髮健身俱樂部執行成果。 嘉藥 / 提供



嘉藥江慧玲營養師調配多元營養的健康餐點，提供參與分享會長者享用。 嘉藥 / 提供



已不再支援「Adobe Flash Player」

網站到訪人次

- 走進電聲
- 電聲家族
- 電波指數
- 有話大聲說
- e哥傳書

生活小便利

- || 統一發票查詢
- || 高速公路路況
- || 火車時刻表
- || 天氣預報
- || 股市財經
- || 台南市政府網

新聞與公告



即時新聞

- 即時新聞
- 活動訊息
- 媒體露出
- 專訪訊息

[↩ 回到列表](#)

■ 嘉藥銀髮健康促進分享會 帶領長輩呷健康愛運動

【記者郭如汝台南報導】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。



- 勝利之聲廣播公司
- 勝利電台FB
- 勝利會客室
- 電聲廣播電台
- 俊逸文教基金會
- 俊逸文教基金會FB
- 俊逸慈善基金會
- 臺南市青年志工平台
- 臺南市青年志工平台FB
- 俊逸基金會相簿
- 交通部
- 交通路公路局
- 勞動部勞工保險局

📅 張貼日期: 12/26/2023 4:39:00 PM

<< 上一 則 | 下 一則 >> [↩ 回 到 列 表](#)

[推到 Twitter!](#)

[推到 Plurk!](#)

[推到 Facebook!](#)

800\*600的螢幕，並且為IE5.0版以上之瀏覽器 CALL-IN 電話：(06)235-8462  
 地址：台南市林森路一段149號15樓之11  
 服務電話：(06)238-1262 ~ 3 傳真電話：(06)238-1264

AM1071khz  
 電聲廣播電台

訪客人次:



# 臺南市青年志工平台

即時新聞 最新動態 媒體報導 志工媒合: 找志工 | 志工缺額總表 | 當志工 活動報名

字級設定:

組織源起

本會簡介

交通資訊

諮詢服務Q&A

服務活動

1120831 志願服務-志工參與：青年志工暑期成果分享會

1120909 志工參與-志願服務：議題式桌遊工作坊

1120821 志工參與-志願服務：青銀共創行動學堂

112年工作報告

1120819 家庭親子-親職教育：歡慶祖父母節活動~祖孫來鬥智防詐e起來

志工故事館

【免費研習】107年度志工基礎-特殊訓練 (協助完訓學員向教育部青年署請領服務紀錄冊)

【臺北e大】志工基礎教育訓練線上學習

志工基礎、特殊訓練講師資料庫(請電洽詢問)

學校單位如何與中心合辦志工基礎、特殊訓練

留言板



即時新聞 活動訊息 媒體露出 專訪訊息

回到列表

### ■ 嘉藥銀髮健康促進分享會 帶領長輩健康愛運動

【記者郭如汝台南報導】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。

張貼日期: 12/26/2023 4:39:00 <<上一則 | 下一則 回到列表

推到 Twitter! 推到 Plurk! 推到 Facebook!



- 勝利之聲廣播公司
- 勝利電台FB
- 勝利會客室
- 電聲廣播電台
- 俊逸文教基金會
- 俊逸文教基金會FB
- 俊逸慈善基金會
- 臺南市青年志工平台
- 臺南市青年志工平台FB
- 俊逸基金會相簿
- 交通部
- 交通路公路局
- 勞動部勞工保險局

# 嘉南藥理大學USR銀髮俱樂部 領長輩呷健康愛運動

2023-12-26 11:52

記者 劉美祺 / 台南 報導

瀏覽人次:1,211人

分享

嘉南藥理大學「賦能偏鄉社區X築夢幸福家園」USR計畫，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，並規劃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。



▲ 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（圖 / 嘉南藥理大學提供）

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，自去年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、營養師將攜手台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（圖 / 嘉南藥理大學提供）

嘉藥副校長張翊峰表示，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。



NEWS ★★★★★

## 嘉藥銀髮健康促進分享會 帶領長輩呷健康愛運動

2023/12/26 陳遍綠 667

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。



### ▲嘉藥高福系助理教授林秀碧分享銀髮健身俱樂部執行成果

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。



### ▲嘉藥聘請專業老師教導銀髮長輩做中高強度的有氧運動

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。



▲嘉藥銀髮健身俱樂部場地進行相關肌耐力訓練



▲嘉藥江慧玲營養師調配多元營養的健康餐點提供參與分享會長者享用

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。