



## 嘉藥 USR 協同田寮推高年級銀髮健身俱樂部

運動與健身風氣日益盛行，也帶動偏鄉民眾想跟進強身體魄的鍛鍊。嘉南藥理大學「嘉藥攜手阿蓮：賦能偏鄉社區×築夢幸福家園」USR計畫團隊，與高雄市田寮區山城農村發展協進會共同打造的「田寮高年級銀髮健身俱樂部」日前舉辦舉辦揭牌儀式，為當地高齡長者提供一處具教育學習及多元運動功能的舒適空間。

田寮高年級銀髮健身俱樂部是由一處廢棄近30年的田寮國小校地改建而成，田寮里里長連于萱表示，田寮區65歲人口比例已達31.38%，屬於「超高齡社會」，藉由多元的運動資源進駐，可減緩社區長輩生理功能退化及維持身體功能，提升生活品質。嘉南藥理大學師生定期來到社區關懷長輩，並設置遠距健康諮詢服務，讓社區民眾能就近到關懷據點進行健康諮詢，不只顧慮到長者的體能，也照顧到身心靈的健康。

嘉藥高福系林秀碧老師擁有豐富執行銀髮健身俱樂部計畫的經驗，透過健身器材及專業指導教練進行肌力訓練，培養長輩規律運動習慣，有效幫助長輩增進肌力與平衡力。該校高福系、運管系及社工系等學生，也定期安排多元運動及健康促進服務的系列活動，協助社區銀髮族有效延緩失智及老化，陪同他們動到老、健康到老，留住肌耐力，保持身體靈活度，健康長駐！

該校副校長張翊峰表示，藉由USR計畫的前期合作，讓社區民眾與老師熟識，並導入計畫所規劃的「優化偏鄉照顧資源」、「銀髮多元健康促進」與「友善食品營養加持」等三個分項計畫，減緩社區長輩生理功能退化、維持身體功能及減少長照資源使用而延長健康餘命，並讓師生團隊盡到大學社會責任的目的。