



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：113 年 4 月 9 日 星期二

記者：張淑娟

# 嘉藥USR 打造田寮銀髮俱樂部



記者張淑娟／仁德報導  
嘉南藥理大學執行「嘉藥攜手阿蓮：賦能偏鄉社區築夢幸福家園」USR計畫，日前與田寮區山城農村發展協會協進會打造的「田寮高年級銀髮健身俱樂部」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。

嘉藥表示，USR計畫中的田寮高年級銀髮健身俱樂部，是將廢棄近三十年的田寮國小校地改建而成，而田寮區六十五歲人口比例已達三成以上，可說是「超高齡社會」，因此藉由多元的運動資源進駐，減緩社區長輩生理功能退化及維持身體功能。

嘉藥指出，師生定期到田寮社區關懷長輩，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。高福系老師林秀碧擁有豐富執行銀髮健身俱樂部計畫的經驗，所以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。另高福系、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，協助社區銀髮長輩。

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，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。

↑嘉藥執行「嘉藥攜手阿蓮：賦能偏鄉社區築夢幸福家園」USR計畫  
（記者張淑娟攝）

# 嘉藥USR協同田寮推高年級銀髮健身俱樂部

2024-04-10



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。

# 嘉藥USR協同田寮推高年級銀髮健身俱樂部

2024-04-10 上午 10:25 媒體中心 / 綜合報導



田寮區在嘉藥協助下嘉藥USR協同田寮創辦高年級銀髮健身俱樂部。  
照：嘉南藥大提供

運動與健身風氣日益盛行，也帶動偏鄉民眾想跟進強身健體的鍛鍊。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。



嘉藥林秀碧老師透過健身器材幫助長輩增進肌力與平衡力。照：嘉南藥大提供

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。

# 嘉藥USR協同田寮 力推高年級銀髮健身俱樂部

- 美好早晨從頂級咖啡開始，獨家優惠61折起，再贈體驗組



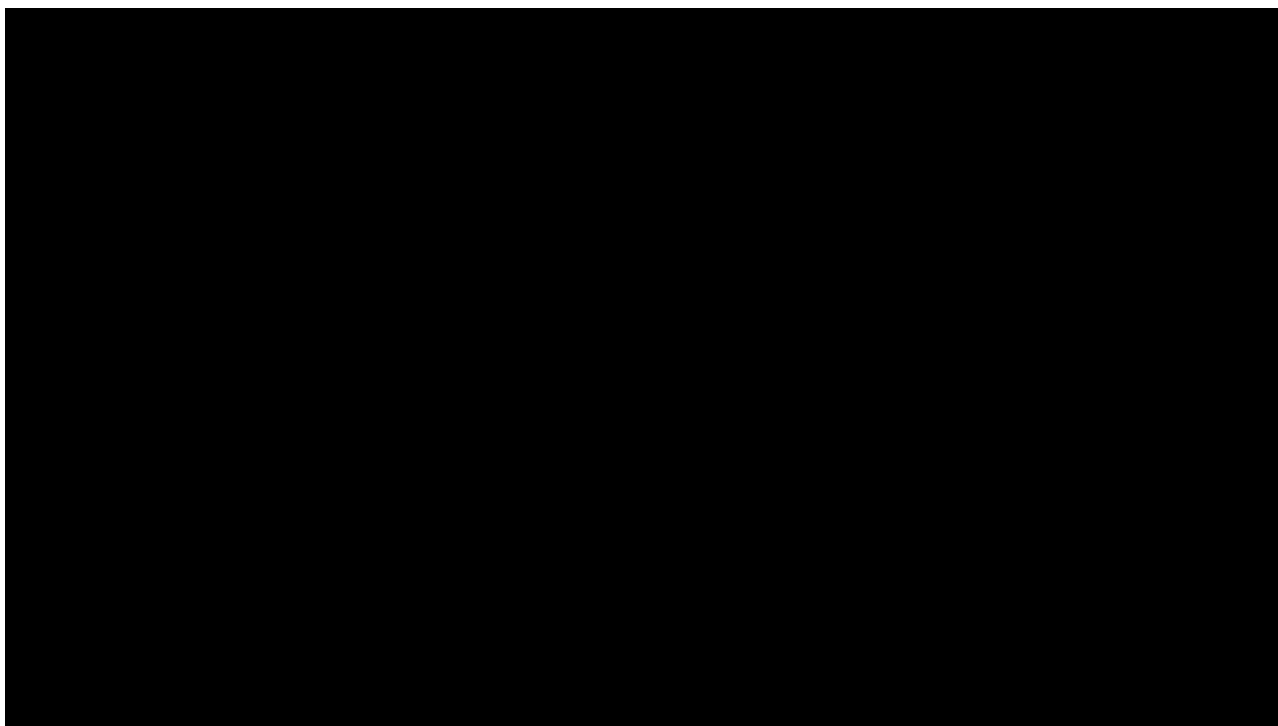
▲嘉南藥理大學USR計畫團隊，與高雄市田寮區山城農村發展協進會，打造「田寮高年級銀髮健身俱樂部」，為長者提供一處具教育學習及多元運動功能的舒適空間。（圖 / 記者林東良翻攝，下同）

記者林東良 / 台南報導

嘉南藥理大學「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」，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。



[廣告]請繼續往下閱讀...



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。

[廣告] 請繼續往下閱讀 . . .



# 嘉藥USR協同田寮推高年級銀髮健身俱樂部

2024-04-10 媒體中心 / 綜合報導



田寮區在嘉藥協助下嘉藥USR協同田寮創辦高年級銀髮健身俱樂部。照：嘉南藥大提供

運動與健身風氣日益盛行，也帶動偏鄉民眾想跟進強身健體的鍛鍊。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。



嘉藥林秀碧老師透過健身器材幫助長輩增進肌力與平衡力。照：嘉南藥大

## 提供

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。

## 嘉藥USR協同田寮推高年級銀髮健身俱樂部

大成報

2024-04-08 15:15



【大成報記者杜忠聰/臺南報導】運動與健身風氣日益盛行，也帶動偏鄉民眾想跟進強身健體的鍛鍊。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。





2024-04-08 15:18:04 新聞來源：大成報

## 嘉藥USR協同田寮推高年級銀髮健身俱樂部



【大成報記者杜忠聰/臺南報導】運動與健身風氣日益盛行，也帶動偏鄉民眾想跟進強身健體的鍛鍊。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。



## 嘉藥USR協同田寮推高年級銀髮健身俱樂部

新聞聯訪中心 2024-04-08



【大成報記者杜忠聰/臺南報導】運動與健身風氣日益盛行，也帶動偏鄉民眾想跟進強身健體的鍛鍊。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。



分享：



## 嘉藥USR協同田寮推高年級銀髮健身俱樂部



【大成報記者杜忠聰/臺南報導】運動與健

2024-04-08

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。



## 嘉藥USR協同田寮推高年級銀髮健身俱樂部

杜忠聰 84月, 2024

【透傳媒記者杜忠聰/臺南報導】運動與健身風氣日益盛行，也帶動偏鄉民眾想跟進強身健體的鍛鍊。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。

# 嘉藥USR協同田寮推高年級銀髮健身俱樂部

2024-04-08 by 新聞聯訪中心



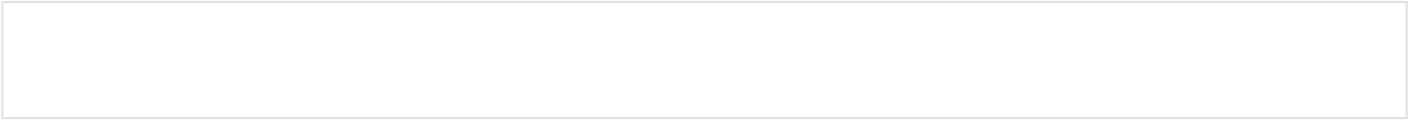
【大成報記者杜忠聰/臺南報導】運動與健身風氣日益盛行，也帶動偏鄉民眾想跟進強身健體的鍛鍊。嘉南藥理大學「嘉藥攜手阿蓮：賦能偏鄉社區×築夢幸福家園」USR計畫團隊，與高雄市田寮區山城農村發展協進會共同打造的「田寮高年級銀髮健身俱樂部」日前舉辦舉辦揭牌儀式，為當地高齡長者提供一處具教育學習及多元運動功能的舒適空間。

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。





# 嘉藥**USR**協同田寮推高年級銀髮健身俱樂部

大成報

4月.08, 2024



【大成報記者杜忠聰 / 臺南報導】運動與健身風氣日益盛行，也帶動偏鄉民眾想跟進強身健體的鍛鍊。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。



# 嘉藥USR協同田寮推高年級銀髮健身俱樂部

大成報/ 2024.04.08 15:16 A- A A+



【大成報記者杜忠聰/臺南報導】運動與健身風氣日益盛行，也帶動偏鄉民眾想跟進強身健體的鍛鍊。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。



## 嘉藥USR協同田寮推高年級銀髮健身俱樂部

1 週 • 已讀取 1 分鐘

(中央社訊息服務20240409 09:37:19)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。



田寮區在嘉藥協助下嘉藥USR協同田寮創辦高年級銀髮健身俱樂部  
© 由 CNA 提供



嘉藥林秀碧老師透過健身器材幫助長輩增進肌力與平衡力  
© 由 CNA 提供

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壽命，並讓師生團隊盡到大學社會責任的目的。



2024-04-09 09:37:19 新聞來源：中央社

# 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健體的鍛鍊。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。

# 嘉藥USR協同田寮推高年級銀髮健身俱樂部

發稿時間：2024/04/09 09:37:19

(中央社訊息服務20240409 09:37:19)運動與健身

風氣日益盛行，也帶動偏鄉民眾想跟進強身健體的鍛鍊。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。



### 田寮區在嘉藥協助下嘉藥USR協同田寮創辦高年級銀髮健身俱樂部

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！



嘉藥林秀碧老師透過健身器材幫助長輩增進肌力與平衡力

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。





嘉藥學生一對一教導田寮區長者

# 嘉藥USR協同田寮推高年級銀髮健身俱樂部

您尚未登入會員！



帳號

密碼

Go

[新會員註冊](#)



## 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健體的鍛鍊。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

# 嘉藥USR協同田寮推高年級銀髮健身俱樂部

Apr 09, 2024 新聞 新聞時事

(中央社訊息服務20240409 09:37:19)運動與健身風氣日益盛行，也帶動偏鄉民眾想跟進強身健體的鍛鍊。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。



# 嘉藥USR協同田寮推高年級銀髮健身俱樂部

中央社/ 2024.04.09 09:37 A- A A+

(中央社訊息服務20240409 09:37:19)運動與健身風氣日益盛行，也帶動偏鄉民眾想跟進強身健體的鍛鍊。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。





# 嘉藥協同田寮推銀髮健身俱樂部

16:59 2024/04/08 | Campus | 王雅芬



田寮區在嘉藥協助下嘉藥USR協同田寮創辦高年級銀髮健身俱樂部。(照片/嘉南藥理大學提供)

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。



嘉藥林秀碧老師透過健身器材幫助長輩增進肌力與平衡力。(照片/嘉南藥理大學提供)

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。

#田寮 #銀髮健身俱樂部 #嘉藥 #偏鄉

## 嘉藥USR 打造田寮銀髮俱樂部



中華日報

更新於 04月08日21:05 • 發布於 04月08日21:05



嘉藥執行「嘉藥攜手阿蓮：賦能偏鄉社區築夢幸福家園U S R計畫」。(記者張淑娟攝)

記者張淑娟/仁德報導

嘉南藥理大學執行「嘉藥攜手阿蓮：賦能偏鄉社區築夢幸福家園」U S R計畫，日前與田寮區山城農村發展協進會打造的「田寮高年級銀髮健身俱樂部」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。

嘉藥表示，U S R計畫中的田寮高年級銀髮健身俱樂部，是將廢棄近三十年的田寮國小校地改建而成，而田寮區六十五歲人口比例已達三成以上，可說是「超高齡社會」，因此藉由多元的運動資源進駐，減緩社區長輩生理功能退化及維持身體功能。

嘉藥指出，師生定期到田寮社區關懷長輩，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。高福系老師林秀碧擁有豐富執行銀髮健身俱樂部計畫的經驗，所以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。另高福系、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，協助社區銀髮長輩。

副校長張翊峰表示，藉由U S R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，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。

校園

## 嘉藥USR 打造田寮銀髮俱樂部

2024-04-08



嘉藥執行「嘉藥攜手阿蓮：賦能偏鄉社區築夢幸福家園USR計畫」。(記者張淑娟攝)

記者張淑娟/仁德報導

嘉南藥理大學執行「嘉藥攜手阿蓮：賦能偏鄉社區築夢幸福家園」USR計畫，日前與田寮區山城農村發展協進會打造的「田寮高年級銀髮健身俱樂部」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。

嘉藥表示，U S R計畫中的田寮高年級銀髮健身俱樂部，是將廢棄近三十年的田寮國小校地改建而成，而田寮區六十五歲人口比例已達三成以上，可說是「超高齡社會」，因此藉由多元的運動資源進駐，減緩社區長輩生理功能退化及維持身體功能。

嘉藥指出，師生定期到田寮社區關懷長輩，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。高福系老師林秀碧擁有豐富執行銀髮健身俱樂部計畫的經驗，所以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。另高福系、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，協助社區銀髮長輩。

副校長張翊峰表示，藉由U S R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，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。



12 2024年4月8日星期一

## 嘉藥USR協同田寮推樂齡銀髮健身俱樂部



【記者于郁金/臺南報導】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「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年田寮國小校地改建而成。田寮里長連于萱表示，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，不只顧慮到長者體能，也照顧到身心靈健康。

校方說明，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。

嘉藥副校長張翊峰表示，藉由USR計畫前期合作，讓社區民眾與老師熟識，並導入計畫所規劃「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3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目的。(嘉南藥理大學提供照片)







分享：    

## 嘉藥USR協同田寮推高年級銀髮健身俱樂部

2024/04/08

(記者邱秋逢/台南報導)運動與健身風氣日益盛行，也帶動偏鄉民眾想跟進強身健體的鍛鍊。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。

## 嘉藥USR協同田寮推高年級銀髮健身俱樂部 - 快通新聞



【快通新聞 記者蔡文雄/台南報導】運動與健身風氣日益盛行，也帶動偏鄉民眾想跟進強身健體的鍛鍊。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。

圖說：嘉藥學生一對一教導田寮區長者

文章導覽

## 嘉藥**USR**協同田寮區 推高年級銀髮健身俱樂部

*About The Author TainanTalk*

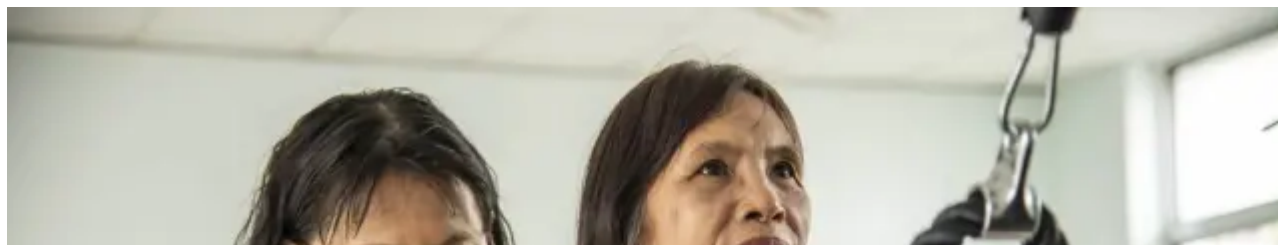
嘉藥**USR**協同田寮區 推高年級銀髮健身俱樂部

〔記者鄭德政南市報導〕運動與健身風氣日益盛行，帶動偏鄉民眾想跟進強身健體的鍛鍊。嘉南藥理大學「嘉藥攜手阿蓮：賦能偏鄉社區X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。



（圖說）高雄市田寮區在嘉藥協助下，嘉藥**USR**協同田寮創辦高年級銀髮健身俱樂部。（記者鄭德政攝）

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。





（圖說）嘉藥林秀碧老師（左）透過健身器材幫助長輩增進肌力與平衡力。（記者鄭德政攝）  
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！



（圖說）嘉藥學生在田寮高年級銀髮健身俱樂部協助長者使用健身器材。（記者鄭德政攝）  
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。



（圖說）銀髮健身俱樂部會定期安排健康促進活動，助社區銀髮族延緩失智老化。（記者鄭德政攝）

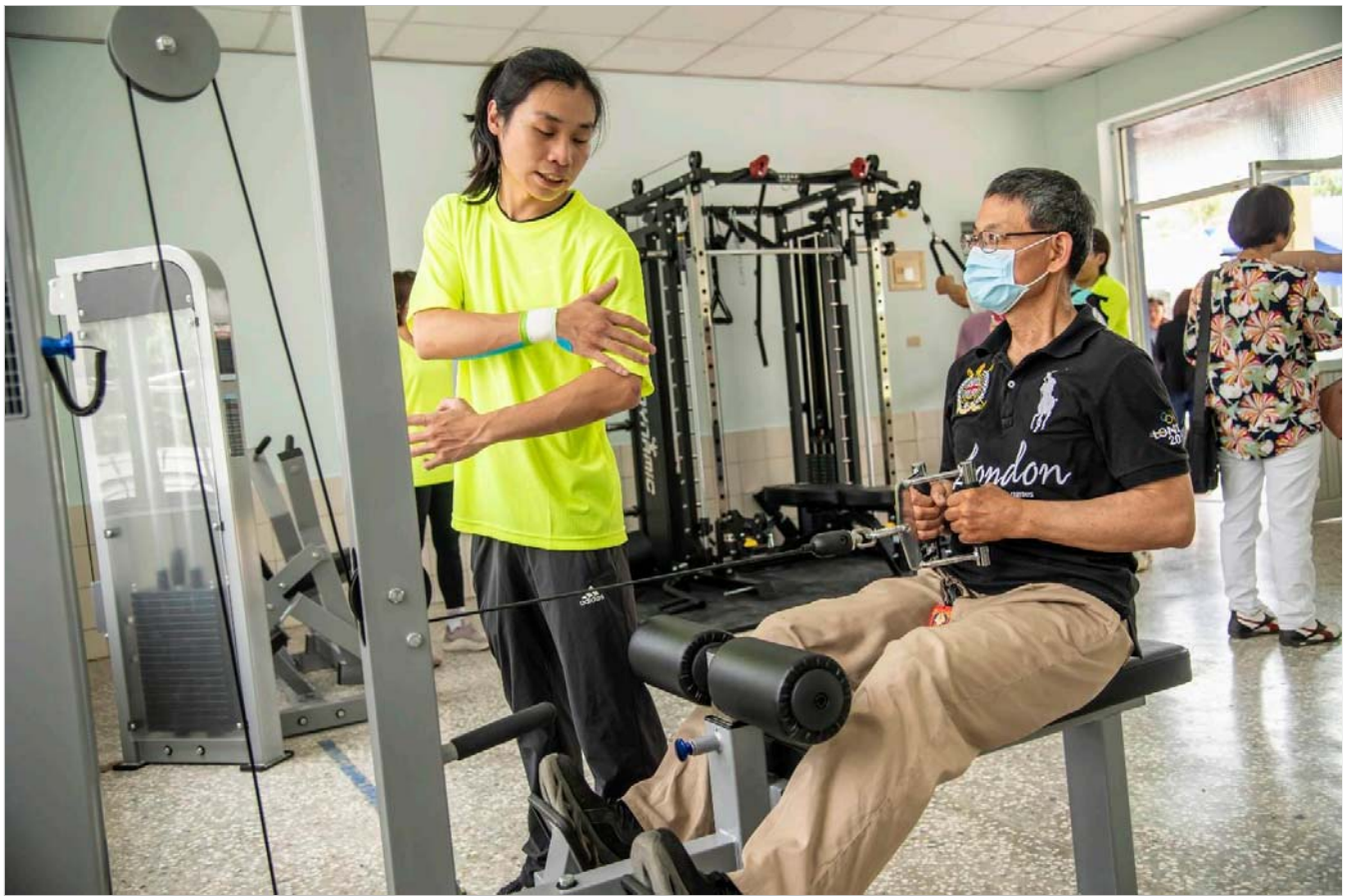
## 嘉藥USR協同偏鄉社區推樂齡銀髮健身俱樂部

勁報

2024-04-08 17:08



【勁報記者于郁金/臺南報導】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「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年田寮國小校地改建而成。田寮里長連于萱表示，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，不只顧慮到長者體能，也照顧到身心靈健康。

校方表示，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。





嘉藥副校長張翊峰表示，藉由USR計畫前期合作，讓社區民眾與老師熟識，並導入計畫所規劃「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3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目的。(嘉南藥理大學提供照片)





## 嘉藥USR協同偏鄉社區推樂齡銀髮健身俱樂部

勁報

更新於 04月08日17:08 • 發布於 04月08日17:08



【勁報記者于郁金/臺南報導】運動與健身風氣日益盛行，也帶動偏鄉民眾想跟進強身健體鍛鍊；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「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年田寮國小校地改建而成。田寮里長連于萱表示，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，不只顧慮到長者體能，也照顧到身心靈健康。

校方表示，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。





嘉藥副校長張翊峰表示，藉由USR計畫前期合作，讓社區民眾與老師熟識，並導入計畫所規劃「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3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目的。(嘉南藥理大學提供照片)





## 焦點新聞

## 嘉藥USR協同偏鄉社區推樂齡銀髮健身俱樂部

勁報 2024/04/08 17:08

字級： A- A A+

【勁報記者于郁金/臺南報導】運動與健身風氣日益盛行，也帶動偏鄉民眾想跟進強身健體鍛鍊；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「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年田寮國小校地改建而成。田寮里長連于萱表示，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，不只顧慮到長者體能，也照顧到身心靈健康。

校方表示，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。

嘉藥副校長張翊峰表示，藉由USR計畫前期合作，讓社區民眾與老師熟識，並導入計畫所規劃「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3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目的。(嘉南藥理大學提供照片)





2024-04-08 17:08:42 新聞來源：勁報

## 嘉藥USR協同偏鄉社區推樂齡銀髮健身俱樂部



【勁報記者于郁金/臺南報導】運動與健身風氣日益盛行，也帶動偏鄉民眾想跟進強身健體鍛鍊；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「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年田寮國小校地改建而成。田寮里長連于萱表示，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，不只顧慮到長者體能，也照顧到身心靈健康。

校方表示，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。



嘉藥副校長張翊峰表示，藉由USR計畫前期合作，讓社區民眾與老師熟識，並導入計畫所規劃「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3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目的。(嘉南藥理大學提供照片)





## 嘉藥USR協同偏鄉社區推樂齡銀髮健身俱樂部

新聞聯訪中心 2024-04-08



【勁報記者于郁金/臺南報導】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「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年田寮國小校地改建而成。田寮里長連于萱表示，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，不只顧慮到長者體能，也照顧到身心靈健康。

校方表示，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。



嘉藥副校長張翊峰表示，藉由USR計畫前期合作，讓社區民眾與老師熟識，並導入計畫所規劃「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3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目的。(嘉南藥理大學提供照片)





## 嘉藥USR協同偏鄉社區推樂齡銀髮健身俱樂部



2024-04-08 【勁報記者于郁金/臺南報導】運動與健身風氣日益盛行，也帶動偏鄉民眾想跟進強身健體鍛鍊；嘉南藥理大學「嘉藥攜手阿蓮：賦能偏鄉社區x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「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年田寮國小校地改建而成。田寮里長連于萱表示，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，不只顧慮到長者體能，也照顧到身心靈健康。

校方表示，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。



嘉藥副校長張翊峰表示，藉由USR計畫前期合作，讓社區民眾與老師熟識，並導入計畫所規劃「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3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目的。(嘉南藥理大學提供照片)





# 嘉藥USR協同偏鄉社區推樂齡銀髮健身俱樂部

2024-04-08 by 新聞聯訪中心



【勁報記者于郁金/臺南報導】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「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年田寮國小校地改建而成。田寮里長連于萱表示，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，不只顧慮到長者體能，也照顧到身心靈健康。

校方表示，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。



嘉藥副校長張翊峰表示，藉由USR計畫前期合作，讓社區民眾與老師熟識，並導入計畫所規劃「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3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目的。(嘉南藥理大學提供照片)



## 嘉藥**USR**協同偏鄉社區推樂齡銀髮健身俱樂部

勁報



【勁報記者于郁金 / 臺南報導】運動與健身風氣日益盛行，也帶動偏鄉民眾想跟進強身健體鍛鍊；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「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 年田寮國小校地改建而成。田寮里長連于萱表示，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，不只顧慮到長者體能，也照顧到身心靈健康。

校方表示，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。



嘉藥副校長張翊峰表示，藉由 USR 計畫前期合作，讓社區民眾與老師熟識，並導入計畫所規劃「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 3 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目的。(嘉南藥理大學提供照片)







# 嘉藥USR協同偏鄉社區推樂齡銀髮健身俱樂部

勁報/ 2024.04.08 17:17 A- A A+



【勁報記者于郁金/臺南報導】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「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年田寮國小校地改建而成。田寮里長連于萱表示，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，不只顧慮到長者體能，也照顧到身心靈健康。

校方表示，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。



嘉藥副校長張翊峰表示，藉由USR計畫前期合作，讓社區民眾與老師熟識，並導入計畫所規劃「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3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目的。(嘉南藥理大學提供照片)



# 嘉藥USR協同田寮 推高年級銀髮健身俱樂部



2024-04-08 點閱數：51,143



圖：嘉藥銀髮健身俱樂部會定期安排健康促進活動，助社區銀髮族延緩失智老化。（嘉南藥理大學提供）

【記者黃鐘毅 / 台南報導】運動與健身風氣日益盛行，也帶動偏鄉民眾想跟進強身健體的鍛鍊。嘉南藥理大學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。

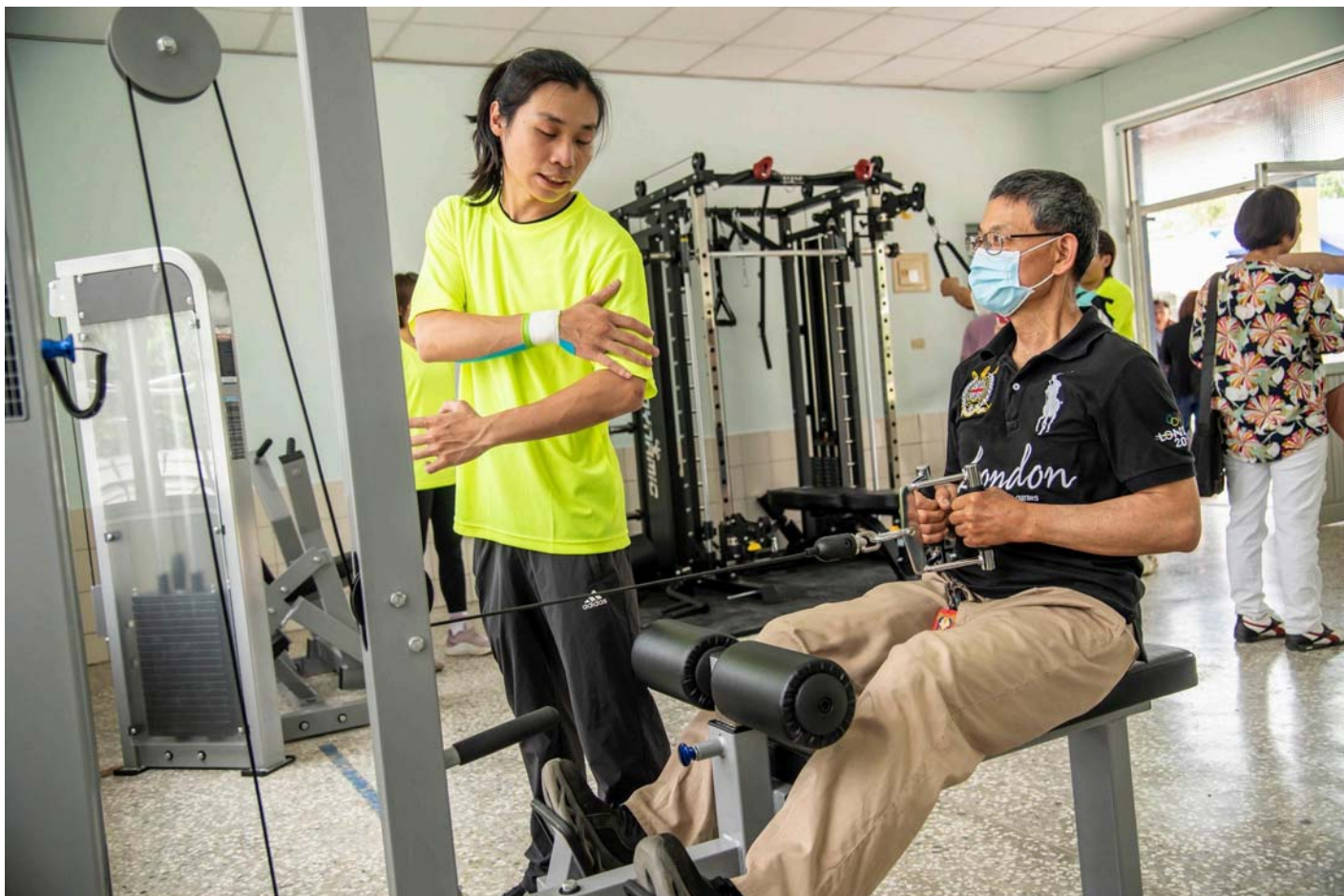
田寮高年級銀髮健身俱樂部是由一處廢棄近30年的田寮國小校地改建而

成，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。



連于萱說，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。



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。



# 嘉藥USR協同田寮推高年級銀髮健身俱樂部

2024-04-08 17:27

記者 劉美祺 / 台南 報導

瀏覽人次:1,251人

分享

運動與健身風氣日益盛行，也帶動偏鄉民眾想跟進強身健體的鍛鍊。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。



▲ 嘉藥學生在田寮高年級銀髮健身俱樂部協助長者使用健身器材

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。



▲ 嘉藥學生一對一教導田寮區長者

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！



▲ 嘉藥林秀碧老師透過健身器材幫助長輩增進肌力與平衡力

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。



▲ 銀髮健身俱樂部會定期安排健康促進活動助社區銀髮族延緩失智老化

# 廢棄國小打造健身俱樂部 嘉藥師生幫長輩留住肌力

2024-04-09 15:07 聯合報 / 記者周宗禎 / 台南即時報導

健身



嘉南藥理大學高雄田寮合作設置老年級健身俱樂部、增進銀髮族健康。圖 / 林吉坤供

嘉南藥理大學的社會責任USR計畫團隊與高雄市田寮區山城農村發展協進會合作，打造「田寮高年級銀髮健身俱樂部」，將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。

這個俱樂部是改建廢棄近30年的田寮國小而成。田寮里長連于萱表示，田寮65歲人口已達31.38%「超高齡社會」，多元運動資源進駐，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。

他說，嘉南藥理大學師生將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。

嘉藥指出，高福系老師林秀碧有豐富執行銀髮健身俱樂部計畫經驗，以健身器材及專業指導肌力訓練，培養長輩規律運動習慣，能有效幫助長輩增進肌力與平衡力。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，陪同他們留住肌耐力，保持身體靈活度，健康長駐。

副校長張翊峰表示，藉USR計畫合作，讓社區民眾與老師熟識，並導入規畫的「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、延長健康餘命，並讓師生團隊盡到大學社會責任的目的。



嘉南藥理大學高雄田寮合作設置高年級健身俱樂部、增進銀髮族健康。圖 / 校方提供



嘉南藥理大學高雄田寮合作設置高年級健身俱樂部、增進銀髮族健康。圖 / 校方提供



嘉南藥理大學高雄田寮合作設置高年級健身俱樂部、增進銀髮族健康。圖 / 校方提供



嘉南藥理大學高雄田寮合作設置高年級健身俱樂部、增進銀髮族健康。圖 / 校方提供



NEWS

★★★★★

## 嘉藥USR協同田寮推高年級銀髮健身俱樂部

2024/04/08 陳遍綠 589

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。





### ▲ 田寮區在嘉藥協助下嘉藥USR協同田寮創辦高年級銀髮健身俱樂部

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。



### ▲嘉藥學生在田寮高年級銀髮健身俱樂部協助長者使用健身器材

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！



▲嘉藥學生一對一教導田寮區長者



▲嘉藥林秀碧老師透過健身器材幫助長輩增進肌力與平衡力

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。