



## 走進偏鄉社區 嘉藥師生帶領長者健康舞動歡聲雷動

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深耕計畫，為將健康多元活動課程帶入偏鄉社區，讓「青銀共學」充滿樂趣與活力，特別規劃「銀髮多元健康促進」系列活動，期望增加銀髮族社會參與及人際關係互動，促進記憶與延緩老化，幫助長者有更好的生活品質，活得健康快樂。

「銀髮多元健康促進」系列活動由嘉藥休閒系李伊鎔老師統籌規劃，內容涵蓋「中醫體質檢測諮詢、筋絡養生保健、藥膳食療養身保健、八段錦養生功及旗舞律動操、四季歌謠歌詠、創意桌遊與精油紓壓經絡保健」等，讓長者了解自身體質，學會筋絡理療按摩，在日常生活中便可自行保養，並以溫補藥材做藥膳食療，教導長輩以食療做保健。

「八段錦養生功及旗舞律動操」特別邀請義守大學中醫部蔡金川部長、王軍醫師、業界師資畢辰御及前雲門舞集舞者休閒系李宏夫老師，一起帶領長輩做養生功。有些長者從一開始生硬的伸展，逐漸游刃有餘地舞動著，在優美動感的音樂聲中展現熱情與活力，嘉藥學生從在旁守護長輩也紛紛加入，大家共舞開懷笑呵呵。

嘉藥休閒系李伊鎔老師表示，規劃銀髮多元健康促進活動時，特別籌組「教師專業輔導團隊」，整合各界高手，為阿蓮地區長輩量身打造符合他們的活動，這不僅是對學生實務能力的鍛鍊，更是對社區服務精神的實踐。學生們在活動中表現出高度的熱情與專業，帶領長輩體驗不同類型的活動。參加的長輩們紛紛表示，課程不僅讓他們學到新的知識和技能，還結交許多新朋友，身心都感到愉悅和放鬆。