



嘉藥 USR 健康香氛營 掀起「千歲活力風」

嘉南藥理大學「二仁溪流域後現代城鎮漣漪翻轉策略：擴散河海聚落振興力量」USR計畫，日前在校內銀髮俱樂部舉辦「健康促進芳香藝術體驗營」，特別邀請高雄市永安區永華社區的長輩參與，透過香氛與運動的結合，帶領長者一起動起來、健康一起來，更親身體驗難得的大學生活。

本次活動由醫務管理系林為森主任與林秀碧老師共同規劃，課程內容善用嘉藥銀髮俱樂部的阻力設備，設計出結合「心肺有氧運動」與「阻力訓練」的體適能課程。運動後夠安排「芳香精油放鬆」時段，幫助長輩放鬆身心，由內而外提升整體健康力。課程特別針對高齡者常見的肌少症與骨質疏鬆等問題，提供正確且安全的訓練指導，協助延緩身體退化，強化自理能力。

活動參與者平均年齡達75歲，其中三位更高齡超過90歲，現場宛如一場「千歲香氛運動體驗營」，為了提供長者更貼心的學習與照護體驗，嘉藥特別安排學生以一對一互動模式陪伴每位長輩，不僅傳遞溫暖，促進世代交流，也讓長輩感受到濃濃的關懷與支持。

高齡92歲阿嬤開心地表示，從沒想過這把年紀還能來大學運動，和年輕人一起學習，86歲的伯伯也提到，原來現在大學裡面就有健身房，能在這邊讀書的學生真的很幸運。大學生們這麼用心陪伴，讓我感覺像有很多孫子在身邊一樣。

USR計畫主持人吳濟民教授表示，這場活動充分展現人本精神的核心價值，讓每一位長者都能被看見、也讓學生親身體會知識不只是學術，更是回應社會創造價值的力量。未來嘉藥將持續深耕社區，拓展跨世代學習場域，USR團隊也將結合更多資源，推動健康、尊重與希望的永續循環，持續朝向青銀共融、社會共好的目標邁進。