

## 子計畫名稱：(四)善盡社會責任 4.守護在地銀髮族健康

### (一) 具體措施：

1. 帶領運促系大三學生與芎林老人協會合作，於文林社區集會所辦理銀髮族功能性體適能檢測及高齡講座 2 場，共 80 人次參加。
2. 以本校樂齡大學學生為主，於本校銀髮族健康促進教室辦理健康促進課程 (健身氣功、軟環、軟球)，共 18 人次參加。
3. 以本校樂齡大學學生為主，辦理柔樂球課程。共 16 人參與。
4. 帶領在地長者走出戶外，於大山背開設悅音阿甲休閒農場開設有機農場耕種方法及苦茶油 DIY 課程，讓老年人吃得健康。並於戶外開設健康促進課程(軟球、軟環)，共 36 人次參加

### (二) 創新做法：

1. 培養運促系學生高齡健康促進之講座課程，並對高齡健康促進專業實地操作。
2. 開啟高齡健康促進教室之使用，開設高齡相關課程。
3. 結合在地高齡團體 (芎林鄉老人會、文林社區、`悅音阿甲休閒農場、大華樂齡大學)辦理增進高齡者健康之課程。

### (三) 亮點特色：

1. 質化亮點特色：
  - (1) 為高齡者辦理講座及實地課程。
  - (2) 讓運動與健康促進系學生重視高齡化社會面向及未來產業。
2. 量化亮點特色：
  - (1) 高齡者因此計劃參加課程增進健康共 80 人次
  - (2) 為高齡者開設健康講座共 13 場 25 小時，由內(課程講座)而外(實地健康課程：柔樂球、軟環、健身氣功、有機耕作)促進高齡者健康。

大華科技大學高教深耕計劃 4. 善盡社會責任  
分項計劃(四) 守護在地銀髮族健康

4.5 在地終身學習與公共參與之促進與深化

一、活動主旨：科技發展改變人們生活，高齡化社會已為未來重要社會議題，本校位於芎林為新竹縣邊緣，高齡人口眾多，持續對在地銀髮族體適能做檢測及對銀髮族及運動與健康促進系學生辦理高齡講座，守護在地銀髮族健康。

二、預期成效：

1、傳承在地文化。計畫 4-5

2、協助地方培力。計畫 4-5

三、主辦單位：大華科技大學運動與健康促進系

四、協辦單位：竹東樂齡大學

五、活動日期、時間：107 年 11 月 6 日(二) 08:00 至 17:00

六、活動地點：大山背悅音阿甲休閒農場

七、參加對象：竹東樂齡大學學員

八、研習內容：

1、介紹有機農場耕種方法及苦茶油製作

2、高齡志工講習

3、健康軟環課程

九、行程規劃

時間	行程
08:00~	出發
09:00-10:00	介紹有機農場耕種方法 講師：賴貴美
10:00-12:00	有機苦茶油製作 DIY 講師：謝月英
12:00	用餐休息
13:00-15:00	高齡志工之社會價值 講師：齊璘
15:00-17:00	健康促進之軟環教學 講師：齊璘
	歸賦

大華科技大學高教深耕計畫 4.善盡社會責任

分項計畫 (四) 守護在地銀髮族健康

活動名稱：4-5 在地終身學習與公共參與之促進與深化

活動時間：107年11月6日(星期二)08點-18點

活動地點：大山背悅音阿甲休閒農場

主持人：齊 璘老師

出席：

簽到	簽到	簽到	簽到
莊美蘭	溫春 <sup>如</sup> 貞	蔣玉鈴	賴貴美
彭水蓮	郭沁蓮	許鳳燕	齊璘
詹月亭	曾陳政子	葉逢春	
林香梅	范月莉	官玉園	
劉申妹	吳宗暉	何瓊筆	
何桂英	溫瑞琴	劉玉珠	
楊宗正	何美園	羅崇如	
盧吟雪	沈紫晴	古勤妹	
符燕珍	賴玉霞	李慕蘭	
官榮怡	李守輝	田香英	

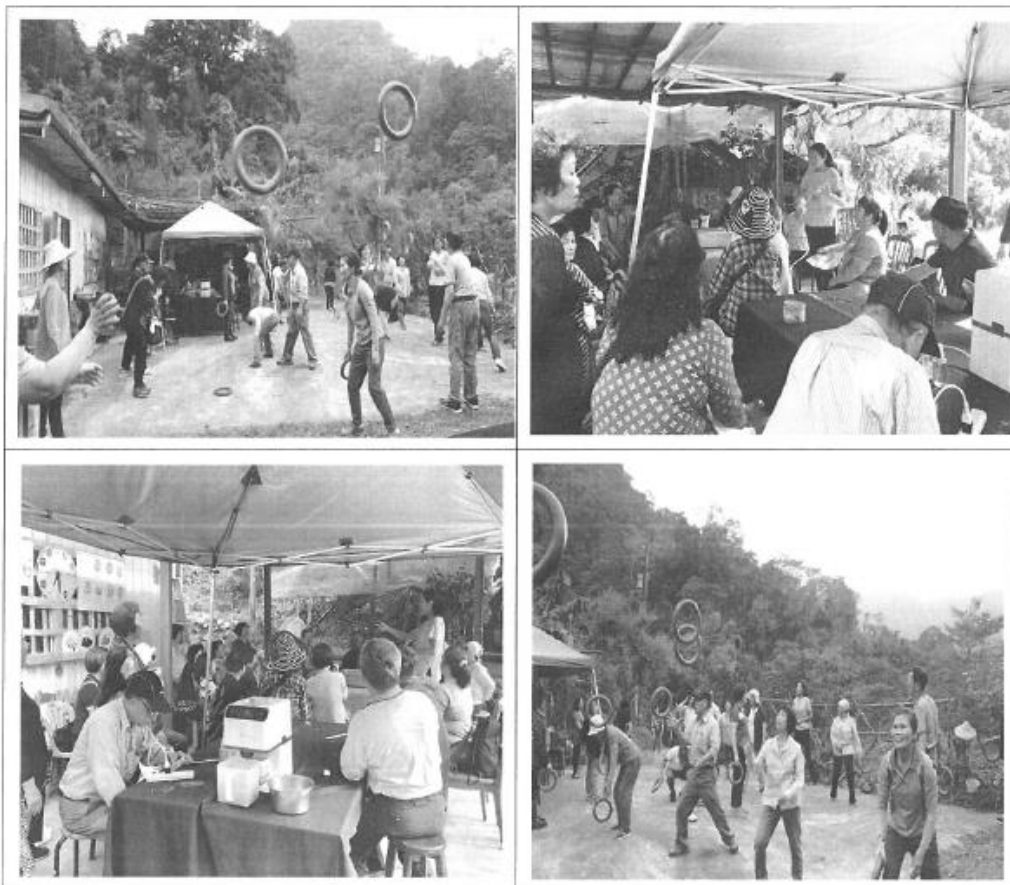
大華科技大學高教深耕計畫 4. 善盡社會責任，分項計畫(四) 守護在地銀髮族健康

照片花絮



大華科技大學高教深耕計畫 4. 善盡社會責任，分項計畫(四) 守護在地銀髮族健康

照片花絮



大華科技大學高教深耕計畫 4. 善盡社會責任，分項計畫(四) 守護在地銀髮族健康

照片花絮



大華科技大學高教深耕計劃 4. 善盡社會責任  
分項計劃(四) 守護在地銀髮族健康

4.2 在地銀髮族健康促進

一、活動主旨：科技發展改變人們生活，高齡化社會已為未來重要社會議題，本校位於芎林為新竹縣邊緣，高齡人口眾多，利用本校場地為銀髮族辦理健身課程，守護在地銀髮族健康。

二、預期成效：；促進在地高齡者健康

三、主辦單位：大華科技大學運動與健康促進系

四、協辦單位：竹東樂齡大學

五、活動日期、時間：107 年 11 月 15 日(四) 09：00 至 17：00

六、活動地點：大華科技大學

七、參加對象：竹東樂齡大學學員

八、研習內容：

1、健身氣功課程

2、軟環軟球課程

九、行程規劃

時間	行程
09:00-10:00	健身氣功課程 講師：黃玉萍
10:00-12:00	軟環課程 講師：齊璘
12:00	用餐休息
13：00-15：00	健身氣功課程 講師：黃玉萍
15：00-17：00	軟球課程 講師：齊璘
	歸賦

大華科技大學高教深耕計畫 4.善盡社會責任

分項計畫 (四) 守護在地銀髮族健康

活動名稱：4-2 在地銀髮族健康促進-銀髮族健身課程

活動時間：107年11月15日(星期四)09點-17點

活動地點：大華科技大學

課程教師：黃玉萍老師、齊璘老師

出席：

簽到	簽到	簽到	簽到
盧吟雪	羅添姪		
官奕怡	古勤妹		
官玉園	許鳳燕		
游端和	彭謂妹		
郭沁蓮	蕭玉銓		
曾陳政子	齊璘		
<del>蕭玉銓</del>	黃玉萍		
陳玉惠	林靜宜		
李守蟬	賴蕙美		
楊宗正			





活動名稱：4.2 在地銀髮族健康促進

活動日期：107 年 11 月 15 日(四)

地點：大華科大高齡健康促進教室



■ 格式大小可自行調整

大華科技大學高教深耕計劃 4. 善盡社會責任  
分項計劃(四) 守護在地銀髮族健康

4.2 在地銀髮族健康促進

一、活動主旨：科技發展改變人們生活，高齡化社會已為未來重要社會議題，本校位於芎林為新竹縣邊緣，高齡人口眾多，利用本校場地為銀髮族辦理健身課程，守護在地銀髮族健康。

二、預期成效：；促進在地高齡者健康

三、主辦單位：大華科技大學運動與健康促進系

四、協辦單位：竹東樂齡大學

五、活動日期、時間：107 年 11 月 19 日(一) 08：00 至 16：00

六、活動地點：大華科技大學

七、參加對象：竹東樂齡大學學員

八、研習內容：

柔樂球課程

九、行程規劃

時間	行程
08:00-10:00	柔樂球課程 講師：周淑蘭
10:00~12:00	柔樂球課程 講師：周淑蘭
12:00	用餐休息
13：00-16：00	柔樂球課程 講師：周淑蘭
	歸賦

大華科技大學高教深耕計畫 4.善盡社會責任

分項計畫 (四) 守護在地銀髮族健康

活動名稱：4-2 在地銀髮族健康促進-銀髮族健身課程

活動時間：107年11月19日(星期一) 08點-16點

活動地點：大華科技大學

課程教師：周淑蘭老師

出席：

簽到	簽到	簽到	簽到
官奕怡	周瑞娟	蔡淑芬	曾芳蘭
賴貴美	張瑞芳		
盧吟雪	李麗娟		
游瑞和	黃天祥		
郭沁蓮			
曾陳政子			
葉進春			
羅添旺			
古勤妹			
謝申妹			



活動名稱：4.2 在地銀髮族健康促進

活動日期：107 年 11 月 19 日(一)

地點：大華科大仁愛樓 1 樓舞蹈教室



■格式大小可自行調整