

# 子計畫1. 銀享樂活 銀向幸福



本計畫**對應SDGs目標健康與福祉**之社會責任議題，透過辦理**健康促進活動**、**營養飲食管理**及**社區青銀共好**等活動，具體落實永續發展。本計畫目標設定為「**太平區健康生活圈**」，透過居家環境安全檢測、全方位健康促進、長期照護三面向，促進在地民眾現在與未來健康的生活，以銀髮健身俱樂部、社區關懷C據點，共同**推動社區青銀共好健康營造**。

## 樂齡銀髮族

從需求評估導入健康促進相關課程，發展健康促進相關活動與方案。

## 青壯少年族

加強健康議題的教育，藉由規劃長者健康課程培育健康促進專業人員、培訓學校與社區志工。

## 執行策略

- 1.大學人力導入呼應關懷在地老人身體機能
- 2.從營養面向協助在地老幼增能
- 3.大學深化服務設計理念，實踐在地人才培育



# 執行策略與成效 1. 大學人力導入呼應關懷在地老人身體機能

帶領學生幫助社區居民了解身體健康狀況，從功能性體適能檢測中發掘長者體能情形，並以活動介入改善長輩身體機能，除增進學生檢測與溝通能力，更透過檢測機會，使長輩們學習與自我相關健康知識。功能性體適能實作活動共6場次，共計92人次參與。



## 執行策略與成效2.從營養面向協助在地老幼增能

透過學習歷程帶領學生了解長者餐食設計之技巧，以實作體驗強化製備之自信度，並進入校外據點及日照中心，藉由體驗多元學習策略，將**營養知能運用在實務活動及關懷在地長輩**，更針對社區長輩特質，與長輩互動並傳遞對食物和營養的專業知識。老人營養實作活動共7場次，共計102人次參與、講座活動1場次，共計39人次參與。此外，學生更透過走入社區服務與宜佳里30位長者及宜欣國小12位學童一起學習製作飲食活動，**提升社區老幼共融機會**。



宜佳里老幼共融包元寶



宜佳里老幼共融包元寶



肉質軟化實作課程



帶長者了解平常攝取食物營養成分

## 執行策略與成效3.大學深化服務設計理念，實踐在地人才培育

本計畫搭配開設「高齡照護服務人才培育」跨領域課群，聚焦SDG 3良好健康與福祉之議題，透過攸關高齡族群生活品質之運動、健康及營養等重點領域，**建構高齡照護基礎知識與技能培育課程**，以PBL學習路徑帶領學生進入實踐場域進行實作，並以社區居民及學習同儕為對象，相互觀摩與分享學習成果，提供學生參與社會實踐的機會。

手杖教學課程



永信團體家屋青銀共學活動設計

