

「銀髮族健康生活促進專案」～ 100 年度銀髮族共同運動會

◎高雄長庚社會服務課社工師 陳韻竹

高雄長庚為善盡醫學中心之社會責任，落實社區老人預防醫學之推動，於 99 年開始執行「高雄地區銀髮族健康生活促進專案 5 年計畫」，分別於烏松區仁美關懷據點、玄光聖堂華齡學院、仁武區烏林、慈暉關懷據點及鳳山區文英、協和社區關懷據點等陸續推動，以營養及運動介入為重點服務項目。服務推展一年多以來，共服務 8,050 人次，服務對象平均年齡 72.7 歲。

為促進社區彼此交流，本生活促進專案特舉辦「銀髮族共同運動會」邀請社區長輩參加。開場由音律活化協會的老師帶來精采熱身操，接下來的運動操大車拼，更有 1 位 93 歲及 31 位 80 歲以上的長輩也加入，現場個個使出渾身解數，活力十足。

玄光聖堂華齡學院有兩名坐著輪椅的長輩行動雖不便，仍堅持至舞台前參與表演，開心的表情與努力的身影，令人為之動容。慈暉社區關懷據點表演的有氧戰鬥操，讓其他社區觀

摩可發展不同的運動方式，而壓軸的烏林社區關懷據點，表演「活力阿狗兄～幸福鬥陣走」，道具豐富、動物扮相的演出，更令與會的長輩拍案叫絕。

現場還有社區準備的健康小點心，結合志工的智慧及純手工製作的蔓越莓黑糖糕、中藥茶葉蛋、蒟蒻靈芝茶凍、清涼消暑青草茶及芋頭西米露等，長輩們品嚐的不亦樂乎！

吃完點心後，每個社區派代表上台參加趣味競賽遊戲，為了爭取榮譽，長輩參加金頭腦及金曲大歌星等趣味競賽，認真猜題的模樣，可是一點也不輸給年輕人。

活動結束時每位長輩還意猶未盡，除了感謝高雄長庚舉辦如此有趣的活動，讓社區長輩有機會相聚外，社區志工們也表示會將趣味競賽的創意帶回社區，訓練長輩平時的反應，期待下一次再次聚首，社區之間再來比個高下。🍀



▲銀髮族共同運動會，長輩們個個活力十足，開心合照