

活動名稱	樂學樂活、青銀交流
執行項目	社區健康促進推廣及服務
活動概述	1. 結合校本課程，由本校師生設計簡單易學的「健身操」及「律動」，帶領社區銀髮長輩律動身體，以加強其肌力、肌耐力，也提升心肺有氧功能。 2. 為激發高齡長輩之記憶能力、專注力、抑制能力及社會互動，由學生設計兼具娛樂與教育性質的互動遊戲，讓長輩重拾日常的生活技能。



說明一：本校師生設計簡單易學的「健身操」及「律動」，帶領社區銀髮長輩「肢體律動」，搭配《一串心》、《幸福的臉》、《花園種花》等活潑輕快的曲子，讓長輩們活絡筋骨，除增進生理上的健康，亦使其在與人互動過程獲得心情愉悅及幸福感。



說明二：由學生設計「手作DIY」、「“筷”樂傳球」、「你畫我猜」、「卡牌記憶」等活動及遊戲，活化長輩的專注力、記憶力及手部肌力，過程中不僅讓長輩們重拾日常生活的技能，亦考驗學生的溝通及問題解決能力；「青銀交流」喚起學生對生命的關懷，對長輩有正向的態度與行動，也讓長輩感覺有被重視的幸福感！