

吳鳳科技大學秘書室新聞剪報

報社名稱	聯合報	刊登版面	雲嘉南要聞 B2	刊登日期	106/03/09(四)
------	-----	------	----------	------	--------------

樂活 共餐
 ↓3人6腳踩木履，樂齡學員們玩得開心。
 →奇美醫學中心與新市公所推社區共餐，「福祿壽飯廳」開張。 記者謝進盛／攝影
 圖／廖玉齡提供



樂齡課好玩 長者樂得「還老返童」

【記者謝恩得／嘉義縣報導】有趣的樂齡課程，讓長輩都「凍齡」，吳鳳科技大學6年來開設的樂齡學程，不只是課堂聽講，設計趣味的互動學習，且收費便宜，每學期都很快額滿，還有很多人排隊等候，因此規定每人最多上2年課程，不少樂齡學員「結業」後轉為志工到仁愛之家服務。

吳鳳科大樂齡課程最近在學校大草皮上課、遊戲，一名長輩蔡大姊高興地說，「遊戲讓我還老返童，赤腳玩在草地上，感受好自然、放鬆」。黃大哥說，團隊遊戲合踩木履，雖然整隊跌倒，但是互相扶持鼓勵，又重新站起來順利完成全程，隊員充滿活力，彷彿找回往日的青春歲月。

王大姊表示，騎著摩托車忘記是冷冷的冬天，走入校園，不僅忘記自己年齡，又能學習，還交到好朋友，「讓我能重拾年輕的夢想回憶，享受當學生的快樂」。

吳鳳科大觀光休閒管理系專任助理教授廖玉齡當初一進入教職，就是接觸高中補救課程的長輩們，長年下來很熟悉長輩們的需求，課程強調互動和體驗式學習，有時到餐飲系上養生作，到應用日語系學日本文化，她說，更重要的是鼓勵長輩們不要自我設限，嘗試超越，同時分享彼此的愛與關懷，這樣的樂齡就能「凍齡」。

樂齡課程叫好又叫座，且收費便宜，每學期1200元，每次開課40名額很快就爆滿，有很多長輩排隊苦候，為了讓更多人參與，規定每人最多只能連上4學期（2年），一些學員「結業」後，還相約一起到仁愛之家等安養機構一起當志工，繼續樂齡生活。

承辦人員		二級主管		主任秘書		批示	
------	--	------	--	------	--	----	--