

# 吳鳳科技大學秘書處新聞剪報

報社名稱	民生好報 蕃薯藤 OwlNews	刊登版面	地方新聞 即時新聞 地方新聞	刊登日期	113/04/03(三)
------	------------------------	------	----------------------	------	--------------



American Express  
晶華Robin's等五星飯店餐廳5折起

[瞭解詳情 >](#)

## 體適能運動做起來 雙福社區長輩健康樂活



(民生好報記者 邱嘉琪 嘉義報導)為服務鄉內社區健康長輩，民雄鄉公所聯合吳鳳科技大學休閒遊憩與運動管理系與雙福社區發展協會，共同辦理每週一次、為期3個月的「雙福社區銀髮樂活體驗活動」，透過專業老師安排各式體適能運動，提升長輩們的身心靈健康，鄉長林于玲及吳鳳科大校長蔡宏榮4月2日特地前往現場關心長輩參與情形。

活動中，吳鳳科技大學特別邀請體適能老師莊麗燕活動指導，長輩們跟著莊麗燕進行認知促進、訓練核心肌肉、練習正確坐姿與站姿，調整體態並促進健康。

到場關心長輩參與情形的鄉長林于玲表示，感謝吳鳳科技大學邀請莊麗燕老師，用心安排健康體適能運動課程，讓每位長輩感受到生命熱情與活力，並呼籲參加的長輩們一定要好好享受這段健康、快樂的時光。

吳鳳科大校長蔡宏榮指出，數據顯示嘉義縣65歲以上人口比率達22.22%，全國排名第一，面臨老人人口數不斷攀升，老化指數亦已躍居全國第一。因此，如何透過身心靈健康促進課程提升其生活品質，已是刻不容緩的重要課題。

蔡宏榮說，吳鳳科大位於嘉義縣民雄鄉，長年戮力實踐大學社會責任，此次活動由該校休閒遊憩與運動管理系推派專業的師生團隊來服務社區，主要目的是讓學員藉由各式體適能運動的嘗試與體驗，開啟自我覺察來觀察自己的身心靈互動，達到銀髮族群的健康保健、身心靈共好並降低社會問題與保險醫療成本。

雙福社區發展協會理事長張源龍表示，感謝鄉長林于玲對推動老人福利服務的支持，雙福社區一直以推動社會福利服務為首要目標，期望於社區內成立社區照顧關懷據點，以服務更多65歲以上長輩，擴大服務量能。

承辦人員		主任秘書		批示	
------	--	------	--	----	--