



LINE



焦點新聞

陽明交大攜手台積電慈善基金會，共同打造新式智能銀髮健身俱樂部



陳文亮教授（左三起）、童恒新教授、林奇宏校長與陳亮恭教授（右三後）以及社區長者，共同為銀髮健身俱樂部揭牌

老年人健康服務提供是高齡社會下人口健康服務策略的重點項目，為打造新竹市銀髮健康照護新里程碑，落實銀髮健身氛圍，達到預防失能及延緩老化的目標，陽明交大分別在博愛校區及光復校區成立社區型銀髮健身俱樂部。

俱樂部以台積電慈善基金會張淑芬董事長健康長壽的理念，協助俱樂部場地整建及台積電志工服務導入，同步與臺北市立關渡醫院院長陳亮恭教授合作，由護理系系主任童恒新教授、物理治療暨輔助科技系楊雅如教授，及生物科技系副系主任陳文亮教授共同主持。以跨校區跨專業領域模式一起推動銀髮健康促進，全新打造新竹博愛校區活動中心及光復校區行政大樓。

俱樂部在10月14日正式開幕，並引進全球知名 **SMARC** 智能及合適老化肌力型運動器材，強化上下肢、核心肌群及心肺功能，以延緩老化及預防失能為目標，打照高齡智慧的運動模式。同時首創高精準化與AI評估功能之運動設備，透過智能器材網絡平台，可針對長者肌力、肌耐力、有氧、伸展、平衡訓練等，給予個人化評估及訓練處方，長者只需以個人卡片對設備進行刷卡登入，便能透過PDCA（評估-計畫-檢視-執行）模式，透過體適能評估、精準身體質量分析檢測等，將運動與健康連結以數據化的方式呈現。



俱樂部引進全球知名 **SMARC** 智能及合適老化肌力型運動器材



專業健身教練帶領長者進行肌耐力、伸展等訓練



俱樂部給予個人化評估及訓練處方

除此之外，也結合專業健身教練指導，提供多元化性及精準個人化運動處方。據點除提供健身外，亦導入健康專業學術資源及多元健康專業服務，包含結合學生社區服務學習，培育運動指導員種子教師，志工輔導訓練，以及陪伴社區長輩進行代間服務。

為實踐聯合國致力推動永續發展目標（Sustainable Development Goals, SDG）第三項「確保及促進各年齡層健康生活與福祉」，陽明交大透過人文、健康、在地科技產業及社區鄰里集合，建立無牆校園融入社區，實現在地老化、發展敦親睦鄰精神，增加據點黏性與社區韌性。

此外，配合銀髮健康俱樂部開展，在新竹市衛生局支持下，銀髮健身俱樂部團隊目前於綠水里已設立「長者健康促進站」，提供銀髮健身、實用健康與生活、資訊教育課程等長者整合性健康促進活動，加值銀髮健康俱樂部之健康服務，期望深入社區成為良好的社區夥伴，藉由產、官、學、研、社各方資源結合，建立銀髮族健康樂活之永續。



銀髮健身俱樂部結合學生社區服務學習以及志工輔導訓練



揭牌儀式後，社區長者向林奇宏校長（左二）致謝



銀髮健身俱樂部實現在地老化、發展敦親睦鄰精神，體現陽明交大實踐聯合國永續發展目標

← Prev. ≡ Next. →

訂閱/取消 上期電子報

發行人：林奇宏 總編輯：陳惠亭 執行編輯：彭琬玲、羅茜文

網頁維護：創創數位科技 瀏覽人數：**0383344**

Copyright © 2021 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved