

## 本校USR實踐 淡水好生活關心社區

學生大代誌

【記者鄭少玲淡水校園報導】本校以「淡水好生活」計畫關心社區鄰里，進行社會責任實踐計畫，10月起與馬偕醫學院及協辦方台灣音樂活化健康協會合作舉辦「107年銀髮族音樂律動及體適能培訓班」，該班結合理論與實務，讓學習者了解失能身心狀況，並設計融入音樂治療及有氧運動，以達成最佳狀態之健康體適能及功能性體適能，完成20小時實習後即取得C級教練證書一張。

10月27日在淡水遊滬中心5樓，由莊氏音律健康生活工作室執行長莊育冠主講「失能者音樂體適能實作」。開場首先進行暖身操，現場53名學員齊身動一動、活絡筋骨。接著播放影片導覽，讓學員了解何謂音樂體適能，並傳遞麥克風讓學員一一發表見解和收獲，活絡彼此交流。莊育冠說明「帶動就是帶著他動」，並講解帶動學的心態、特質與能力、應具備的修養及帶動學技巧等，現場小至20歲、大至70歲左右的學員們紛紛專心聽課、認真筆記。接著由教練林玉梅進行實務課程，以〈小蘋果〉、〈心情歌路〉兩首歌曲帶領學員們一齊實作帶動跳，學員們熱情舞動，現場氣氛和樂、歡笑不斷。

馬偕醫學院長期照護研究所所長葉淑惠表示，淡水老年人比例居高，期望配合教育部「大學社會責任實踐計畫」和衛福部「預防及延緩失能照護計畫」，共同推動老年人長期照護活動，透過音律運動活化老人生活、促進健康。本校歷史系副教授林嘉琪分享參與心得：「講師教授的理論知識和技巧非常受用，選用的音樂包括臺語、中文、日語、英文歌曲，非常多元，學員參與度也很高，活動氛圍很好。」

