

## 青銀共學在地深耕 連結大淡水樂齡族群

學生大代誌

【張瑜倫淡水校園報導】體育事務處執行教學卓越計畫及高教深耕的社會責任實踐基地（USR Hub）計畫，推廣淡水、三芝的樂齡居民在地服務，已默默耕耘4年多，透過「共創淡水」的社區概念，將學校擁有的豐富資源挹注回「在地淡水」。

本學期除了每週的體適能課程外，更帶領樂齡學員走向戶外接近大自然，11月18日參觀朱銘美術館、台電北部展示館、芝蘭公園海上觀景平台，11月21日至萬金石馬拉松會場擔任志工，11月22日動手做香草茶包，充實的課程讓參與的長者皆樂於其中，除了幫助他們培養運動習慣外，更將本校與大淡水居民緊密的連結在一起。

11月21日凌晨2時42位學員在紹謨紀念游泳館門口會合，由副教授黃貴樹帶隊前往「2021萬金石馬拉松」會場，擔任物資發送區的志工，為運動選手們提供補給品及所需服務。參與學員邱金滿表示，感謝學校讓我們有機會體驗國際知名的體育盛事，雖然過程有些累，但這次的經驗又讓我學到一課。吳淑慧也分享，每遇到跑回終點的選手，志工們都抱以熱烈的掌聲迎接，為爭取幫選手們服務的機會，大家都使出渾身解數，讓運動員受寵若驚。「淡江大學樂齡志工的服務精神，是學校的驕傲，也是老師們深層耕耘志工團隊的豐富收穫」。

11月22日在SG245由體育處、USR計畫辦公室，及學務處衛保組共同舉辦「手作香草茶包體驗」，邀請USR計畫辦公室特約講師顏楨云帶領學員進行「農」情「食課」之身體實踐，二場次共計50人參與。活動包括品飲現泡的萬壽菊茶、手作精美的茶包禮盒、並依個人喜好自行搭配乾燥香草，製作小香包，最後以品嚐在地的三芝筴白筍包做為結尾。

參與學員李進益表示，在製作茶包與香包的過程中，認識了迷迭香，紫蘇，澳洲茶樹，艾草等植物，感謝學校讓我們享受這麼多資源。王靜霞透過講師的說明後，認識多種香草植物可當香料又可防蚊蟲叮咬，一舉數得。李淑芬也開心分享，講師介紹校園內栽種成功的香草，也帶來實物讓大家觸摸並聞味道，更詳細解說每種香草的功效，這是一堂花草世界結合知識性的優良課程。

2021/11/28

