



新北市

終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

—— 本期主題 ——

活躍老化動健康

Active Aging - Fit For Age

焦點探索

學術研究

終教園地

經驗分享

第 15 期



終教園地

- 四川成都老人大學參訪心得分享** 92
朱富榮 / 新北市三重區正義國民小學 校長
- 逆齡學習 凍齡不老——四川參訪心得** 97
曾俊凱 / 新北市鶯歌區鳳鳴國民小學 校長
- 「爺爺奶奶今天運動了沒？」** 101
謝樹源 / 新北市永和樂齡學習中心 志工學員
- 終身學習，不學可惜** 103
郭哲誠 / 新北市淡水社區大學 講師

經驗分享

- 高齡運動健身課程經驗談** 105
林宗嵩 / 新北市新店崇光社區大學 顧問
- 學到愛、也實踐愛！** 107
詹怡珍 / 新北市板橋區海山國民小學 教師
- 社區大學學習經驗——是成長，也是享受** 109
陳國樑 / 新北市新莊社區大學 學員

第 16 期邀稿啟示

111

活動花絮

113

「爺爺奶奶今天運動了沒？」

謝樹源 / 新北市永和樂齡學習中心 志工學員

常言道：「要活就要動，萬貫家財不如健康的身體」，一句有思想，有教育意義的諺語。說得一點都不錯，運動能夠幫助老年人遠離許多疾病，像是憂鬱症、老年癱瘓症、心臟病、癌症及骨質疏鬆、糖尿病等，甚至會使思想變得靈敏，還能返老還童，所以說，年長者活躍老化與身心健康促進關係是如唇齒相依，唇亡齒寒，健康是生活質量的基礎，有了健康才擁有一切，此乃不容否認的事實，確實值得重視。

隨著台灣社會人口結構的改變，預估在107年進入高齡社會，而在114年邁入超高齡的社會環境。有鑑於此，新北市政府為求活躍老化、促進健康，提升市民自主運動管理及健康飲食行為，研發「新北動健康」APP提供民眾健康管理相關資訊及工具，讓運動成為活到老，動到老的最佳良方。以期增加市民身、心、靈健康壽命，而成功的活躍老化，函請機關學校積極配合宣導推動。

永和區樂齡中心為鼓勵社區長者及樂齡中心學員運動健體，配合「新北動健康」活動，在五月間連續多場次舉辦「新北動健康APP」健康管理及體驗相關資訊，並由老師、志工等教導網路下載技巧，講述均衡營養並示範運動闖關活動，帶動爺爺奶奶學員一起動起來，讓參與者用最簡單、安全、有效力的方式體驗多種運動，學員無不踴躍參與，拿起手機爭相體驗，討論聲、訕笑聲、起立坐下椅子搖晃聲，聲聲不絕，好不熱鬧，我也樂在其中，其感受不能言淺。學了這課程後，知道怎麼去上網找食譜，注意網路上的食物、果菜的熱量、均衡營養及運動活動等，讓學生們能夠擁有正確的活化知識、態度及技能，又有健康日誌記錄模式結合長者學習認知，還可以讓社區民有多元學習及參與感，相當受到歡迎。對活躍老化的老年生活定能有助益。

眼看如今生活日漸豐裕，居食無憂，而飲食不加節制，是愈來愈常見的問題。電視、社群網站和電腦偷走我們愈來愈多的時間。有些人在百分之九十清醒的時間裡，總是坐著不動。日常生活中的久坐不動，大魚大肉導致三高纏身，血液循環變差、新陳代謝降低，是絕大多數主要疾病的危險因子，以致罹患心血管疾病、糖尿病、癌症早逝的風險也隨之增加。又加上時間的摧殘，歲月不但在高齡者臉上刻下無情的痕

跡，也一點一滴的腐蝕他們的體力及健康，因此，適切的運動對健康應能產生其正面效益，因此，避免久坐不動，並注意均衡飲食的生活方式有多麼重要。

樂齡中心的推動應是追求健康的一塊敲門磚，然而任何運動都要有恆，所謂：天行健，君子以自強不息。自強不息為動與恆而已，動歷空間以漸進無停滯之弊，恆與時間而得俱增，有累積之功，流水不腐；戶樞不蠹，動之效也。動與恆乃能相互為功，虎頭蛇尾五分鐘熱度是以一事無成，要成功就要時時鞭策，自己身體要動，頭腦也要動喔，就是「要活，就是要動！」唯此才能由成功到健康老化、在地老化、樂學老化、智慧老化、活躍老化。

分秒如細沙從指縫溜走，時間巨輪的滾動不會因人而停滯，關鍵在於我們能否與時俱進，讓生命隨著時間躍動，充實度過每一天，要能這麼過，除了自己要有恆心運動，還要注意飲食以維護健康。

然而也不是有運動就好，想要動出健康，還必須根據每個人身體的實際狀況，進行合適的運動才可以，否則可能適得其反造成傷害。一段樂齡「活躍老化、動健康」教學勾起了記憶，本人在職場打拼數拾年，職責所在，往往長時間久坐不動，退休直前，竟發生心律不整並為髖關節退化及骨刺所苦，嚴重導致須倚拐杖助行，曾看過中西醫，打針吃藥、鍼灸推拿、斷層掃描、核磁共振、電擊復健等，療效未見顯著，延宕多年病痛纏身，後經某醫院骨科醫師提醒：除非至嚴重行動不便，才考慮開刀，暫以復健為宜以避風險……。之後，依囑咐經短暫藥療復健與每天持續步行約30分鐘，並作適當拉筋運動，避提重物等，日復一日，總算大有改善，可能天道酬勤吧，一分耕耘、一分收穫，今已行動自如。此切身感受「病來如山倒，病去如抽絲的痛苦」，更體味健康的重要，所謂：健康就是福！對年長者尤為貼切。

生活的意義在於美好；在於嚮往目標的力量。活在當下，要面對銀髮浪潮的來襲，儘管自然衰老，但正確的生活方式及積極社會參與、終身學習，必能從自然變老宿命轉出成功老化的新生命，帶著健康活躍的生命力迎接老年。身體要活得健康，「新北動健康 APP」健康管理是值得體驗、鼓勵。活躍老化，別忘了要健康，就要管住自己的嘴，走動自己的腳，快樂自己的情，控制自己的重……。告訴自己，活躍老化並不困難，只要用心播撒健康的種籽，每天澆灌施肥，持之以恆，看著它萌芽茁壯，就能把雜草叢生的荒地變成花繁葉茂的芬芳花園。

戰場上凱旋歸來，有了健康才擁有一切哦！

爺爺奶奶今天運動了沒？

