



樂活健康-銀髮長照：樂齡健康動起來「登山健行」

時間：2018-12-01

地點：陽明山二子坪

運動是促進健康、延緩老化及預防、控制慢性疾病等最有效益的處方。本校充分利用校園場地及現有體育師資專長，招募淡水區銀髮族長者。除了一般體適能課程外，另外於 12 月 1 日在陽明山二子坪辦理登山健走。本次由體育事務處黃谷臣教授擔任講師，課程開始前特別介紹了淡水及陽明山之間的歷史發展與登山健行的注意事項。課程除了讓銀髮族長者能透過親近大自然的方式促進身體的健康外，同時也能了解無痕山林的理念。本次活動共 48 人參與。



出發前講解



出發前合照



陽明山合照