



樂活健康-銀髮長照-教師增能研習會

時間：2018-10-18

地點：紹謨紀念體育館 SG245

隨著老年化社會的來臨，2025 年老年人口增至佔約總人口的 20%，而銀髮族群的健康與否，將影響個人的生活品質及家庭幸福。而規律的運動是促進銀髮族群的健康的重要課題。本次演講從探討目前世界各國以及臺灣少子化及老年化的現象與趨勢為引題，讓現場參與人員了解時代的趨勢。同時講解過程中導入運動生理、運動心理及關懷長者的角度與面向，以理論為基礎教授銀髮族的運動計畫及運動處方外，也讓現場參與師長實際體驗操作，讓大家可以瞭解銀髮族長者與一般人在生理年齡上的差異。本次活動共計 25 人參與。



演講



現場操作