樂活健康-銀髮長照：樂齡健康動起來-樂齡運動會

時間：2020-11-07
地點：淡水校園操場

配合本校體育事務處所舉辦之運動賽會，增設銀髮族運動趣味競賽組別，包括勁爆 9 宮格、蜻蜓點水、手忙腳亂等活動，讓銀髮族長者在運動競賽中體會「競賽」的目的不是為了爭奪名次，而是活動筋骨，同時也可以藉由與青年大學生在運動場域共同參與，體驗運動的熱情，重拾青春活力的幸福感。

本次活動計有 6 組隊伍共 48 位長者參與；同時，每隊另有大學生 10~15 名共同參與，總計 90 位大學生。參與的長者對於能夠在運動場上與年輕人共同合作完成比賽，給予相當高的肯定。而大學生看到長者對於運動的投入，也感到相當佩服。



長者們認真投入運動會



合照