

明道大學起飛計畫-社會回饋系列

獨木舟推廣社-銀髮族獨木舟定向運動

時間：2016年01月05日

地點：明道大學蠡澤湖

全台首創銀髮族獨木舟定向運動，1月5日在明道大學由獨木舟推廣社熱鬧舉辦，這是運用獨木舟結合專用地圖，逐一划到比賽所指定的檢查點，競賽中行進路線可由個人選定，結束時以全程耗時最少者為勝。這項運動是針對銀髮族來設計的，因現代銀髮族罹患失智症逐年增高，目前也還無藥物可根治，而根據研究顯示，從事可刺激大腦功能的心智或創造性活動，可降低罹患失智症之風險，因此我們藉由這項運動，讓銀髮族透過運動開啟腦部保護作用，還能讓銀髮族得到新鮮感及腦部思考能力，讓大腦增強腦細胞間有效的神經鍵結，並儲備大腦認知功能，並且透過此活動讓銀髮族多了與人群接觸機會，助於增加大腦的血液灌流量，有效降低失智症發病之風險。



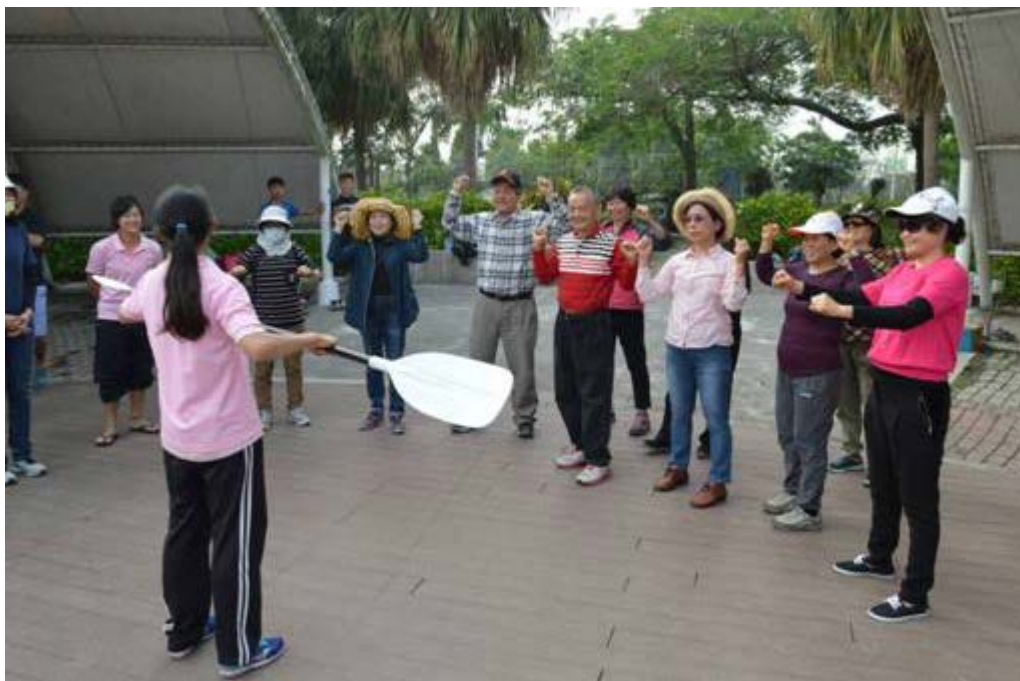
而這場活動的工作人員多數於弱勢學生，透過此活動讓學生們學習如何舉辦一場活動並全程活動安排及教學，這讓學生們面臨到前所未有的挑戰。



活動過程中因大家都是新手但還是努力不懈，盡力維護大家上下船安危



看見到來的老爺爺老奶奶們很認真地完成任務，也玩得開心的笑容，讓我們也不自覺地被感染到這股認真地的氣勢及笑容。



在活動後，社員們紛紛說看到爺爺奶奶們的努力與活力，很有榮幸參與到這項活動，更深的鼓勵著我們要更努力不懈為自己打拼。



活動圓滿成功是我們這陣子辛苦努力得來的甜蜜果實，也證明了我們是可以做得到的。



拍攝：休閒保健學系/獨木舟推廣社

撰文：休閒保健學系/獨木舟推廣社