全國銀髮族協會100年度年會紀實

樂齡大學健康樂活班 / 陳甫雄學員



台灣銀髮族協會全國年會，於7月2日及3日在新竹舉行，台中市銀髮族協會16位會員，在張淑姿理事長率領下，帶著參與、學習、相聚、同樂的精神和心情參加。

大會地點選在在玄奘大學，有廣闊綠茵的校園，整齊簡樸的樓舍，一進校門，專人引導，禮貌服務，周到有序，更贈送每人一個帆布書包，內容有手冊、扇子、帽子、酸貼布、放大鏡、筷子、筆，足見用心計畫中的細心。

來自全國各協會500多位會員陸續抵達後，新竹市平均70歲的太鼓隊，在憾威鼓聲中展開序幕，大會主席、總會理事長及來賓的致詞，都是歡迎會員齊聚，彼此認識，相互交流及期勉各協會茁壯，共同推廣銀髮族的健康快樂理念。

中午，大會準備新竹的名產，炒米粉、貢丸、肉包、肉丸，道地的口味，頷首讚賞，香味留頰。

下午，有四堂課，王健教授的快樂物語，莊壽美老師的養身保健，莊秀美教授的長期照顧與保險，楊立洲導演的青春啦啦隊影片觀賞。莊壽美老師更教導宇宙毛巾操，以一條毛巾和簡單的動作，就能達到筋絡伸展和全身運動的效果。

短暫的下午茶時間，新竹的點心，竹塹（肉）餅、梅餅、水果、飲料，振起精神。

體育國手紀政小姐，宣導健康運動理念，強調「要活就要動，最好的運動就是健走，用快樂的心運動，就會健康」。更示範在椅子上的跑步運動招式，鼓勵坐著也要動。

傍晚，沿著17公里海岸線，欣賞夕陽晚霞，海天一色的美景。

聯誼晚會，在品嚐海產美食中，欣賞各協會的表演節目，有合唱、勁舞、樂器合奏、舞劇、手語歌、走秀等等。台中市協會，表演排舞，舞曲是童年和二隻蝴蝶，整齊輕鬆的舞步，扭轉全身，擺手踏足，是最適宜銀髮族的運動，也贏得了「最佳熱情舞蹈獎」。

手提新竹米粉，揹著健康滿滿的書包，帶著愉快豐碩的身心，大家依依道別，感謝新竹市協會的招待，期約明年屏東見。

＊紀政國手說：

【行】是走路，是承諾；是讚美，是流行；更是實踐與行動。一起加油！

【正確健走方法】1. 抬頭挺胸縮小腹。2. 雙手握拳放腰部。3. 自然擺動肩放鬆。4. 邁開腳步向前走。