

表達藝術與高齡照護共學群成果

本校推動表達藝術與高齡照護共學群，帶領師生進入高雄榮民總醫院樂齡日間照顧中心、國軍退除役官兵輔導委員會高雄榮譽國民之家，透過師生與樂齡長者共學、共享及共樂，探索長者照護需求，設計藝術活動與輔具，共譜快樂的健康照護樂章。**109 學年度開設 5 門課程，共計 126 人次修習**，相關成果媒體報導如下。

（一）表達藝術與高齡照護高齡照護感官輔療 中山大學師生推銀髮音樂律動

<https://n.yam.com/Article/20190620310146>

高齡照護感官輔療 中山大學師生推銀髮音樂律動

大成報 / 2019.06.20 18:50

讚 0

A- A A+



【大成報記者吉雄世／高雄報導】用身體當樂器，大學師生與長者共譜快樂的照護樂章。國立中山大學與高雄榮譽國民之家攜手合作，經由10週「音樂與律動於樂齡之運用」課程，以鳳飛飛「相思爬上心底」、「流水年華」、鄧麗君「小城故事」及「甜蜜蜜」等耳熟能詳的歌曲，設計出各式有氧運動、肌力訓練及伸展運動等，讓長者在歌曲節奏的引導下，期能讓音樂與動作操作刺激腦部活動，延緩認知能力退化，達到敏捷與強化反應的效果。

「高齡照護不只著重生理，更要關心長者的心理狀況。」中山大學「表達性藝術與高齡照護」共學群計畫主持人、音樂系教授李美文強調，透過音樂結合能訓練長者大小肌肉的舞蹈，提升長輩的活動力，更打開每個人都有的音樂潛能。「了解每名長輩的狀況，用音樂給予他們信心」，每周由中山大學師生帶領的音樂課，充滿了歡笑聲，長者的肌力、手眼協調在不知不覺中被訓練到，學生也學習到如何與長輩相處。此外，機構內的長輩彼此也更熟識、交到許多新朋友，「心放寬了，身體就好了！」

課程中也規劃許多不同種類的活動，從音樂節奏的練習到身體配合節奏的律動，對於活躍老化而言具有積極意義。中山大學西灣學院運動與健康教育中心主任羅凱暘表示，課程設計以音樂為出發點，結合動作教育的肢體訓練，並融入「音樂與律動」、「長者健康促進」及「健康老化」等議題，讓課程設定的教學內容能具體依附在的實際的社會現象中，透過不同議題所特有的情境與問題延伸，培養學生多元的思考面向，及設計適合不同高齡對象的活動與帶領能力。同為授課教師的高雄醫學大學人文與藝術教育中心助理教授楊妮蓉則提到，透過「音樂」結合「律動」的方式，希望培養學生對於高齡照護及健康促進的認知與能力。

根據國家發展委員會2016年至2061年台灣人口推計報告，2018年，台灣老年人口占總人口比率已超過14%，成為高齡社會（aged society），而2026年此比率將超過20%，邁入超高齡社會（super-aged society），台灣即將成為平均5人就有1名老人的社會。有鑑於此，政府於2016年開始推動「長照十年計劃2.0」，其中最重要的精神之一便是重視在地老化，提供從居家社區至機構照護的多元連續服務。中山大學秉持學術應用於實務及社區結盟等概念，由師生帶領長輩一起動起來，讓年輕學子真正理解銀髮族群，使其更深切與真誠地投入關懷與互動，同時也善盡大學的社會責任。

圖說：國立中山大學與高雄榮譽國民之家攜手合作，經由10週「音樂與律動於樂齡之運用」課程，透過耳熟能詳的歌曲，設計出各式有氧運動、肌力訓練及伸展運動等，讓長者在歌曲節奏的引導下，期能讓音樂與動作操作刺激腦部活動，延緩認知能力退化，達到敏捷與強化反應的效果。



(二) 聽鳳飛飛、鄧麗君起舞 大學師生帶領榮家長輩律動

<https://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/2838677>

聽鳳飛飛、鄧麗君起舞 大學師生帶領榮家長輩律動



大學師生陪榮家長輩聽鳳飛飛、鄧麗君。(記者黃旭磊翻攝)

2019/07/01 09:12

【記者黃旭磊／高雄報導】長輩聽鳳飛飛、鄧麗君歌曲翩翩起舞，精神愉快，身體更健康。

中山大學師生與高雄榮譽國民之家合作，7月持續進行10週「音樂與律動於樂齡之運用」課程，學生播放鳳飛飛「相思爬上心底」、「流水年華」及鄧麗君「小城故事」、「甜蜜蜜」歌曲，讓長輩們跳有氧運動、伸展肌力，節奏刺激腦部，想到年輕快樂往事，延緩認知能力退化。

「表達性藝術與高齡照護」共學群設計課程，計畫主持人、中山大學音樂系教授李美文說，高齡照護不只著重生理，更要關心長輩心理狀況，音樂能訓練肌肉，提升活動力。

課程每週進行充滿歡笑聲，長輩肌力、手眼協調在不知不覺中被訓練，紛紛說「心放寬了，身體就好了」，學生也學習與長輩交流。

授課教師、高雄醫學大學助理教授楊妮蓉說，音樂結合律動，培養學生對於高齡照護及健康促進的認知與能力。

中山大學西灣學院運動與健康教育中心主任羅凱陽表示，課程融入音樂律動、健康促進及老化等議題，教學依附在實際社會，學生設計長輩活動內容，培養多元思考面向。



長輩們聽歌律動。(記者黃旭磊翻攝)

(三) 中山大學與高榮共推音樂輔療 設計輔具助高齡長照

<https://health.udn.com/health/story/6631/3587901>

中山大學與高榮共推音樂輔療 設計輔具助高齡長照

f 分享 分享 留言 列印 存新聞 A- A+

2019-01-11 14:47 聯合報 記者徐如宜／即時報導

讚 1 分享



中山師生共同設計高齡長照輔具「早安我的家人」，長者最多只需要按3個鍵，就能進行視訊通話或傳語音訊息。

中山大學與高雄榮民總醫院今天舉辦「共學、共享及共樂演唱會」，設計各種復健動作讓失智失能長者一起唱唱跳跳。中山師生並發表四款高齡照護輔具提案，透過音樂治療與輔具設計，增進高齡失智者肢體感官、心理情緒、人際互動、語言及認知等方面的能力。

台灣的失智人口106年底已超過27萬人。高榮復健醫學部主治醫師何正宇表示，失智症即使記憶認知等能力漸漸退化，仍然對音樂有反應，音樂可以減緩焦慮及改善情緒問題，也能提升生活品質。

中山大學表達性藝術與高齡照護共學群今天發表「音樂於高齡照護之設計與運用」課程成果展，結合音樂系、機電系、劇藝系師生及高榮復健醫學部，針對高齡照護，共同設計「靠得住安全椅」、「智慧水瓶」、「跟著音樂動一動」及「早安我的家人」四項輔具，都具實用價值。

學生表示，「早安我的家人」的設計發想，是因為察覺許多長者無法適應現在的手機及通訊軟體，因此研發出非常簡單、便於操作的通訊工具，最多只需要按3個鍵，就能進行視訊通話或傳語音訊息。「跟著音樂動一動」則是在簡單的踩磚塊遊戲中，加入長輩們耳熟能詳的歌謠，喚起他們年輕時的美好記憶，讓長輩勤於使用輔具，不至於因為長期缺乏活動而導致四肢退化。

中山大學音樂系教授李美文表示，跨領域課程「音樂於高齡照護之設計與運用」，是針對高榮日照中心長輩活動設計。透過觀察及與高齡者的互動，了解被照護人的能力及需求，結合「音樂應用」與「工業設計」專業知識，將長期照護與專業課程運用在實務場域，設計出適合老人使用的簡易樂器或最佳輔具，可做為高齡照護課程及醫護照顧的參考。



中山大學與高榮舉辦「共學、共享及共樂演唱會」，結合舉手、踏腳、手繞圈等復健動作，與長者一起唱跳。記者徐如宜／攝影