

中華社區報
基隆社區報
臺北社區報
新北社區報
桃園社區報
新竹社區報
苗栗社區報
臺中社區報
彰化社區報

響應國際老人日 ~大內興守護銀髮幸福

記者 / 吳鳳瑤 / 南投社區報 / 2026年10月03日

【本報訊】為迎接10月1日國際老人日、響應聯合國推動高齡友善、尊嚴老化、長者幸福安居的核心理念，南投市南投市大內興社區發展協會，於115年持續深耕樂齡服務，推動「大內興．食在健康」銀髮樂活延緩失能及共餐推廣計畫。以國際敬老精神為宗旨，透過健康促進、多元課程、跨世代陪伴、在地農產共餐等豐富服務，讓社區長輩走出家門、活躍社群、身心安康，落實「有尊嚴、有陪伴、有健康、有快樂」的優質銀髮生活。

南投社區報
雲林社區報
嘉義社區報
臺南社區報
高雄社區報
屏東社區報
宜蘭社區報
花蓮社區報
臺東社區報
澎湖社區報
馬祖社區報
金門社區報



每年10月1日為國際老人日，目的在喚起社會重視高齡族群權益、尊重長者貢獻、建構友善高齡環境，讓高齡化社會不只是「變老」，而是「更好的老化」。大內興社區響應國際敬老趨勢，把國際老人日的精神落實在日常每一天，不僅於節日響應，更透過長期、穩定、

溫暖的據點服務，讓在地長輩真正感受被重視、被陪伴、被守護，打造屬於大內興的幸福樂齡典範。



為幫助長輩延緩老化、維持健康體能、預防肌少與失能退化，社區據點規劃一系列安全、輕鬆、適合銀髮族群的動態課程。每次活動皆由專業師資帶領，帶著長輩進行肢體伸展、關節活化、肌力訓練與節奏音樂律動，搭配趣味樂器互動，讓長輩在歡笑節拍中活動筋骨、放鬆心情。長輩從一開始的靦腆生疏，逐漸融入團體、勇敢表現，現場氣氛溫馨熱鬧，不僅有效提升心肺功能與肢體協調度，更透過團體同樂消除孤獨、提振精神，讓身心狀態越來越年輕、有活力。



除體能運動課程之外，社區也完善規劃手作體驗、益智共學、生活新知等多元靜態課程，鼓勵長輩「動手、動腦、動生活」。簡單療癒的手作課程，能訓練手部細緻動作、活化大腦思緒、預防認知退化；在創作過程中，長輩互相交流、彼此鼓勵，從完成作品的成就感中獲得自信與快樂。與此同時，社區積極推動跨世代交流活動，讓孩童走進據點與長輩互動

同樂，世代互相學習、互相陪伴、互相關懷，長輩傳承生活智慧，孩童帶來純真活力，拉近世代距離、消弭隔閡，讓社區充滿溫暖人情味與傳承的溫度。



延續國際老人日「尊重、陪伴、安居、健康」的核心價值，大內興社區最具特色的亮點，就是在地農園產地共餐服務。社區專屬農園由長輩親自耕種、細心照料、採收，落實「長者自主參與、自我實現」的高齡精神，真正實現從產地到餐桌的安心健康飲食。每日餐點皆以新鮮無毒的在地農產為主角，搭配清淡、均衡、養生的菜色，符合銀髮族飲食調理需求。



從備料、洗菜、烹飪到同桌共享，長輩與志工一同參與、分工合作，讓每一餐都充滿溫度與心意。長輩們圍坐一堂、吃飯聊天、分享日常、交流心事，不僅吃得營養、吃得安心，更吃得溫暖、吃得幸福。對於許多獨居、少社交、生活單調的長輩來說，每日的共餐時光是

生活中最溫暖的寄託，讓長輩不再孤單、天天有伴，充分落實國際老人日「讓高齡生活更有品質、更有溫度、更有尊嚴」的目標。



大內興社區發展協會表示，國際老人日的精神，不在於一日的慶祝，而在於日日的落實與長期的陪伴。高齡社會中，最好的長照是「讓長輩走出家門、持續參與、維持活力、擁有社交與快樂」。未來將持續以國際敬老理念為核心，持續優化健康課程、共餐服務、世代互動活動，打造最貼心、最在地、最溫暖的樂齡據點，讓每一位長輩都能健康老化、快樂生活、安享晚年。

南投縣政府衛生局
PUBLIC HEALTH BUREAU, NANTOU COUNTY GOVERNMENT

健康小學堂

高齡友善八大面向

讓每一位長者，都能安心、自在、有尊嚴地生活

1 無障礙與安全的公共空間



提供無障礙設施與
安全、便利的公共空間，
讓行動更自在。

2 便利的交通運輸



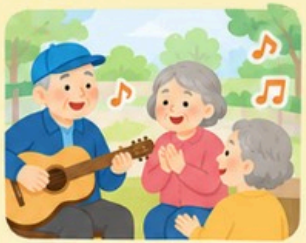
提供友善、易於使用的
大眾運輸工具與資訊，
讓出行更輕鬆。

3 友善的居住環境



提供安全、舒適、
適合高齡者的居住空間，
讓生活更安心。

4 社會參與



鼓勵長者參與社會、
發揮所長，
維持自我價值與尊嚴。

5 敬老與社會融入



建立友善的社會支持系統，
關懷長者的身心需求，
營造溫暖的社會氛圍。

6 工作與志願服務



提供適合的工作機會與
志願服務平台，
讓長者持續發揮專長。

7 資訊與數位應用



協助長者掌握資訊與
數位科技，縮小數位落差，
提升生活便利性。

8 社區及健康服務



建構完善的社區照顧與
健康服務，促進身心健康，
延緩老化。

高齡友善　讓城市更溫暖　讓生活更美好

投 觀光首都 宜居城市 南投縣政府暨衛生局 關心您 南投縣政府衛生局 | 國民健康署運用菸品健康福利捐 廣告

本次計畫能夠穩定、精彩、長期服務在地銀髮族群，特別感謝富邦慈善基金會鼎力資源挹注，以企業公益力量支持社區樂齡服務，補足課程、食材、活動能量，讓大內興社區能夠持續響應國際老人日精神，守護鄉內長輩的健康與幸福，共築友善、溫暖、美好的高齡幸福社區。

上一頁 下一頁

■EMail：comnews.org@gmail.com
■免責及隱私權宣告 ■資訊安全政策宣告
■指導單位：中華社區報刊聯誼會
■版權所有：中華社區報刊聯合新聞網 Copyright ©2026 All Right Reserved.
■改版日期：2026年6月1日

2,286,148
Today 2468