

## 推動身體活動之經驗分享

單位基本資料	場域名稱：國立陽明大學附設醫院 場域所在地：宜蘭縣宜蘭市 行業別：醫院 員工總人數：1235 人
推動之對象	1. 社區志工 2. 65 歲以上長者
主要推行內容(做什麼)	1. 社區志工訓練，希望讓社區能有自主性的運動能量。 2. 社區長者體適能及衰弱評估之前後測。
執行方式(怎麼做)	1. 至社區辦理運動課程： <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 專業教練進行當地志工培訓，使每個社區約 4~6 位志工可進行運動帶領。</li> <li>■ 專業教練會至各社區觀察志工帶領狀況，提供協助、輔導。</li> <li>■ 與長者之間的互動很重要，運動方式以坐式運動為主，確保長者安全。</li> </ul> 2. 提供體適能檢測及衰弱量表，讓長者了解自己的身體狀況。
執行時遇到的困難	如何發掘亞健康、衰弱以及不運動或不出門之長者，並讓他們走入社區，參加運動。
解決方案	1. 結合社區志工，以「人帶人」的方式，協助發掘隱藏長者。 2. 透過社區據點、社區協會增加當地居民互動機會及參與感。
成效	1. 新民社區從原本參與運動人數 10 人，增加至 40 人。 2. 目前全宜蘭縣約有 35 個社區依循此模式進行推廣。
其他資源之結合	結合宜蘭社會處趴趴 go 的專車來接送，並可於檢測完成後，再安排旅遊行程。
給後續推動者的建議或提醒	持續推廣至各社區，建立完整的區域運動網絡。