

臺北市立大學 110 年 USR 計畫之

「推動活躍老化運動學院·點亮都會健康樂齡活力」

-帶領獨居長輩邁向健康路-

休閒運動管理學系四年級 吳季倫

一周一次，為期十周的「高齡居家運動指導」，教練需到獨居長輩家中進行一對一的教學。長輩們沒有同儕的陪伴，家中活動空間狹小，加上每位長輩的狀況都不一樣，教學方式還要能夠「客製化」，根據長輩們的體能狀況設計合適的課程。在課程開始前便不斷的思考該如何進行，腦海中也模擬各種狀況的發生，深怕自己的教學內容無聊，或是長輩聽不懂指令而導致場面尷尬，甚至是長輩不小心跌倒該怎麼處理，居家運動指導對我來說充滿了挑戰。

我這次有兩位個案，一位是黃不阿姨，另一位是鄭慈雲阿姨。先來分享黃不阿姨的上課情形。黃不阿姨今年 86 歲，行動還算方便。但因年紀較大且平時沒有運動的習慣，看得出阿姨隨時都想休息，要不斷鼓勵阿姨再多做一點點。每次詢問阿姨想要休息還是下課，阿姨都會猶豫一下，再用不好意思的表情跟我說：「下課。」所以上課內容都是簡單的暖身，2~3 個肌群的肌力及伸展就結束了，其他都是聊天時間。雖然教學內容很不豐富，但上課氣氛很歡樂，且如果每次上課都讓阿姨感到有壓力，這反而是種負擔，對我來說

阿姨開心最重要!

再來是鄭慈雲阿姨，今年 70 歲，因有嚴重的膝關節退化，行動相當不方便，爬樓梯時需靠著扶手才能上樓，長期過度用力導致左手疼痛受傷。因為阿姨較年輕，感受的到阿姨有較高的運動意願，第二次上課時她跟我分享這一週以來，在家想到就會伸展，還詢問我彈力帶可以去哪裡購買。阿姨想讓自己變得更好，我也有了目標，我們達成一個共識:「要讓阿姨變健康!」因為沒有相關的教學經驗，除了上網搜尋，也向老師請教了針對關節炎患者的教學技巧，希望自己可以帶些什麼給阿姨，幫助阿姨變得更好。

雖最後因為疫情嚴峻，居家運動指導只進行了三周就被迫停止了，可惜沒能帶著阿姨們一起進步，但如果可以，我相信會很有成就感的!



認真運動的黃不阿姨