

臺北市立大學 USR 計畫
「推動活躍老化運動學院·點亮都會健康樂齡活力」
巡迴宣導講座活動記錄表

活動名稱	辦理臺北市各行政區活躍老化運動巡迴宣導講座
活動日期	109 年 11 月 10 日(星期二)
活動時間	上午9點30分至11點30分
活動地點	臺北市中正區廈門街浸信會
對 象	中正區年滿 65 所以上高齡長者
參加人數	25人
紀錄者	吳雙

活動紀錄

109年推動活躍老化運動學院·點亮都會健康樂齡活力計畫，於109年11月10日與中正區健康服務中心共同合作辦理「臺北市各行政區活躍老化運動巡迴宣導講座」，講座時間為2小時，地點在中正區廈門街浸信會活動中心，本次參與長者由中正區健康服務中心協助招募年滿65歲以上高齡長者學員，並提供安全舒適場域。

活動由柳家琪講師及活躍老化運動學院團隊一同前往，共計25名長者。首先由計畫專案助理曾心映以影片方式介紹講解本校USR計畫之「推動活躍老化運動學院·點亮都會健康樂齡活力」校內課程活動，接著由柳家琪講師帶動暖身，以節奏性音樂及大小肌群的動作，帶領長者熱身，並在熱身過程中提高長者肌肉體溫以及關節活動能力。

本次檢測項目為握力測驗及30秒坐姿起立，主要目的為檢測長者手部握力及下肢肌耐力，柳家琪講師先向長者示範檢測動作並由助教在旁示範側身動作，先行分組後就開始由講師柳家琪及助教郭洵美、吳雙進行檢測，其餘三位團隊工作人員：曾心映、張宇涵、陳安也投入協助檢測，以利檢測項目流暢。檢測完畢後，由柳家琪講師統一集結全部長者，進行彈力帶之上下肢肌力訓練，接著由講師、助教及團隊工作人員依常模表數據給予長者說明，告知其檢測結果並分析，除了讓長者更瞭解自身的體能狀況外，更宣導了功能性檢測的重要性。

本次中正區的參與長者平均年齡都較高，還有四、五位長者都高齡90歲以上，但這些叔叔阿姨在每個活動中，都盡力做到最好，並且流露出積極向學的態

度，除了欽佩也令人讚嘆不已。整個活動結束後，甚至有多位長者留下詢問如何進行肌耐力及平衡的訓練，也有詢問身體若有痠痛要做哪些緩和的動作，儘管整個活動只有兩個小時，但我相信整個講座的影响力對這些長者來說非同小可。

活動照片



曾心映專案助理介紹宣導活動



計畫團隊與中正區長者大合照



長者認真跟著講師進行暖身活動



講師教導長者坐姿起立之正確動作



柳家琪講師帶領長者進行肌力訓練



長者認真跟著講師進行肌力訓練

