



臺北市政府衛生局新聞稿

發稿單位：臺北市中正區健康服務中心

發稿日期：113 年 1 月 8 日

發稿時間：9 時 30 分

聯絡人：余燦華 主任

聯絡電話：(02)2321-5158 轉 6511

行動電話：0979-305-290

頁 碼：3 頁

樂齡動次動 銀享健康 GO

隨著高齡社會來臨，長者的衰弱及失能防治已成重要議題，長者身體強度一旦下降，不僅提升跌倒機率，亦降低生活品質，增加照護困難。為此，臺北市中正區健康服務中心於 112 年起推動 LINE (Live 直播、Information 資訊、Network 網絡、Effect 成效) 策略，讓潛在衰弱或失能的長者加入 3 個月的課程計畫，學習運動、用藥安全、營養及中醫調理等技能，並落實課後練習，以有效提升身體強度，減少衰弱及失能發生。另 113 年課程預計於 2 月 19 日陸續開辦，歡迎有興趣者電洽或至臺北市中正區健康服務中心 LINE 帳號諮詢。

依據臺北市中正區健康服務中心 112 年社區長者調查顯示，中正區長者處於衰弱前期比率為 19.51%，衰弱期 4.32%且比率有高於 108 年臺北市調查趨勢，在這些潛在衰弱族群中約每 6 人就有 1 人在一年內有跌倒 2 次以上經驗。為促進長者健康，臺北市中正區健康服務中心運用策略管理及組合工具，制定 LINE 推動策略，邀請社區中潛在衰弱或失能長者加入一連



串課程，並以線上及實體課程同步直播(Live)、提供多元識能資訊(Information)、建立師生及諮詢聯繫網絡(Network)、分析參與者前後變化成效(Effect)等方式規畫辦理，以延緩長者衰弱及失能發生的風險。

LINE 推動策略於 112 年開始實施應用，參與長者可於課程中學習運動、用藥安全、營養及中醫調理等技能，並獲取運動處方箋供課後練習。經分析 112 年參與長者於 3 個月課程的介入前後身體變化，發現在下肢肌耐力、上肢肌耐力、心肺耐力、下肢柔軟度、靜態平衡及敏捷度等均有效提升。臺北市中正區健康服務中心 113 年亦持續以 LINE 推動策略辦理，線上課程規劃於 2 月 19 日開始；實體課程規劃 2 梯次辦理，第 1 梯次於 2 月 29 日，第 2 梯次於 7 月 3 日開始，歡迎有興趣者共襄盛舉，一同樂齡動次動，銀享健康 GO。

臺北市中正區健康服務中心主任余燦華表示，隨著人口結構逐漸老化，長者的衰弱及失能防治已成為趨勢，藉由早期介入潛在衰弱或失能風險的長者族群以增進身體強度，促使更有餘力享受退休生活，一同銀享健康。臺北市中正區健康服務中心不定期推出各式活動及課程，提供長者或需要者全方位的選擇及資源，歡迎您追蹤臺北市中正區健康服務中心 LINE 帳號(@769xpswu)，亦可至臺北市中正區健康服務中心官網或電洽 02-23215158 轉 6542 陳護理師諮詢。



中正區健康服務中心LINE帳號