

健康實驗》她培力精準運動指導員 幫長輩強化肌力

撰文・王雅玲

把C據點當健身房 讓93歲阿嬤天天跳廣場舞



攝影 蕭其凱

暖

冬陽光傾瀉，掃走冷冽空氣的微寒。早上不到九點，嘉義縣新港鄉板頭社區十六位長者，就聚集在社區長照C據點前，排排坐寒暄家常。其中，年紀最大者九十三歲，卻絲毫不見老態，皺紋反而在她臉上成了笑紋。當運動指導員陳舒馨一放起《山頂黑狗兄》音樂時，長輩們的動作可一點都不馬虎。

「龍骨做得直，做人較喬直！」（編按：脊椎挺直，做人也會正直的寓意）陳舒馨用一邊念著台語口訣，讓長輩容易記住，還一邊注意每位長輩的動作有沒有精準及回應。她每次只教一到兩個動作，不求多，是因為怕長輩記不住，回家沒有練習。而當天訓練著重在上臂二頭肌的肌力伸展，中正大學碩士生楊舜森也在一旁錄影觀察著。

理念》將精準運動推進C據點 在玩樂中學習

有別於一般C據點的體操活動，這裡進行的是「精準運動」。「精準」是因為特別鎖定在練肌力。陳舒馨說，「增肌勇骨、平衡防跌」是精準運動的目標。你無

法想像，年輕人穿衣服舉起手來很容易，但對很多肌力下降的長者是不容易的動作。」

鏡頭轉向嘉義縣民雄鄉香草山樂齡休閒農場，成立於二〇一九年底、被譽為「星級」的樂齡學習與照顧據點。到場約十二位長輩，多為高社經地位群。前一個小時，上體適能課，現場氣氛熱絡，長者活躍的程度，連一旁助教都說：「我自己也跟不上。」

兩個場景，一樣的學習，嘉義首推「精準運動」的推手，正是有著「台灣樂齡學習之母」美譽的魏惠娟。

身為中正大學教授，魏惠娟專注在高齡研究長達十五年，是台灣最早倡議「學習」是活躍老化的關鍵策略，並著手研究開發相關樂齡學習課程，一九年還在香草山樂齡休閒農場推出樂齡學習與照顧據點。

創舉《全台首創銀髮族「精準運動」指導員

問她身兼數職，怎麼想到將運動系統化推進C據點內，玩樂中真正強化肌力？

魏惠娟說：「推動樂齡學習時，全台跑透透，一七年有一次在宜蘭等車時，突然想到，為什麼不把這樣的理念推到我住的地方？」到了二一年，這個想法水到渠成，全台首批二十三位運動指導員「出爐」，被引薦到嘉義長者最多的C據點。



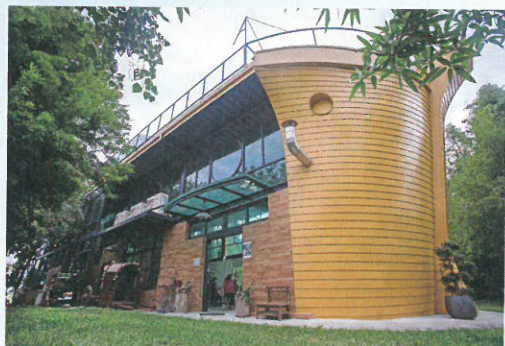
攝影 蔣凡凱

增肌勇骨動起來！

隨著年齡增長，老人家的肌力和關節退化，運動指導員陳舒馨（左圖左1）帶著阿公阿婆「精準運動」，加強訓練他們的二頭肌和核心能力（右圖）。

原來魏惠娟在接觸長者過程中，常常聽到長輩抱怨膝蓋或是手腳比較無力，根源其實是肌力流失；於是，她結合先生在嘉義大學擔任體育系主任的專業，搭配台灣樂齡體智能研究推廣協會，曾開辦訓練體適能運動指導員十七梯次的經歷，接下精準運動指導員訓練重責，「先以嘉義縣為主，未來全台可用。」

魏惠娟說，「訓、用、研一條鞭，每位運動指導員要先上十二周的課程，包括生理學、運動心理等專業內容，最後三百多人報名，僅二十三位脫穎而出，錄取率



攝影：蕭凡凱

2019年，魏惠娟在中正大學後面宛如世外桃源的香山樂齡休閒農場，推出樂齡學習與照顧據點。

攝影：蕭凡凱

Profile /
魏惠娟

現職：中正大學
成人及繼續教育學系教授
經歷：中正大學高齡研究中心主任
學歷：美國明尼蘇達大學
教育行政與政策研究所博士

創新之學

- 運動指導員學、訓、用一體，不僅玩，還參雜理論。
- 每次活動僅學習一到兩個肌力動作，方便長者回家練習。

不到一〇%，這是訓練。」用在哪裡呢？在上課前，會先針對社區長輩進行體能測驗，了解問題，才能給他們需要的課程規畫。

魏惠娟解釋，接下來，每一次就教一個重點。「這就是『一二三』教學法，一個重點、兩個活動、三個應用。」如陳舒馨在新港鄉訓練長輩的那個早上，一個重點就是練習二頭肌，兩個動作分別是上臂往上拉伸和搖擺，三個應用就是長者回家可多練習開門、每天定點拿物品上下二十次運動，以及其他可持續動到上臂二頭肌部分的動作。

成效》長輩身體年齡年輕四歲 回家還會自主練習

她觀察到，很多活動，老師講得很開心，但長輩沒感覺，所以從預防建立概念，人才培力改變、學習改變，長輩的心態也改變了，樂於去參加，而不是混時間。「從社區到人都是要去教育的，不是給錢而已。我做的是教育，不是社會福利。」她語重心長地說。

魏惠娟強調，系統化訓練的重要，「對學員（長輩）而言，學習才不會原地打轉；對志工來說，覺得自己值得付出之處，更能幫助弱者。」

培訓精準運動指導員計畫，參與檢測的長者共有七十六位，六十五歲以上的長者就占了七十五位，實際平均年齡七十七·七歲，經過十二個星期後，測試身體年齡七十三歲，足足年輕了四歲，握力、平衡力和柔軟度也有顯著進步。有進步，就有動力再練習持續，在現場，一位阿嬤就跟我們分享，「一節兩小時唔夠啦！我還自己練！」

「真的達到增肌勇骨的目的。」魏惠娟的話，點出關鍵。說穿了，就是讓長者在日常生活中「活動、活動」，不要因為一個跌倒就不動，而陷入惡性循環。

目標《從日常生活中實踐「活得久、活得好」》

不過，她也不忘提出建議：「一個班要有一位指導員、一位協助員，幫助注意長輩動作是否正確；指導員也要定期回訓，繼續精準；且認證系統要精準化，更重要的是，社區專案管理精準化，不僅可了解逐年變化，

且能成為研究母體。」

魏惠娟想得遠，精準運動是外在的「術」，扎根在做的，是從最老縣建立台灣老人體適能的樣貌。

目前第二梯次的精準運動指導員訓練已經啟動，準備招募三十一位指導員，屆時將有更多人投入嘉義縣二三八個老人照顧據點，推動「精準運動」。

伴隨著音樂，長輩們快樂跳著台版體適能廣場舞，這不就是魏惠娟口中掛念著「活得久、活得好」的最佳實踐嗎？

同場見證》

35歲雙碩士當阿嬤「體塑師」，提早練習自己的老後

青年返鄉最夯的職業是什麼？答案是：「阿嬤的體塑師」，也就是精準運動指導員，去年台灣有了第一批、23位的指導員，而陳舒馨就是其中一個，幫助阿公、阿嬤健身「塑身」。



運動指導員 陳舒馨

她的「新身分」轉換，可以說是無心插柳。民國76年次的她，台大園藝所、長庚大學化工與材料工程兩碩士，原本是上市櫃公司工程師，為了備孕跟著先生回到故鄉雲林。性格樂觀、閒不住的她，忙於家務外，也投身社區志工行列。不參加則已，一進入她也才發現其中大有學問，與她任職工程師的生活大相逕庭。

過去身邊是冷冰冰的电子儀器，現在周圍繞著她喊著「老師、老師」的，是一群白髮蒼蒼的阿公、阿嬤。「雖然大學有上過體適能，但運動不是開玩笑的，要有系統化，所以考取教育部國民體適能指導員認證，後來聽到有運動指導員培訓就來報名。」有著科研精神的她，亦步亦趨走在運動指導員的路上。

「平常上課前會先寫教案，上課教學自然專心注意長輩的動作是否落實。」她以在現場上的課程為例，主要是增進手部肌力，所以在訓練的是兩頭肌，看似都在動，其實練習部分不同，強化的功能也不一樣；同時每次只教一、兩個動作，方便長輩回家練習，才會養成運動的習慣，有時課堂上她還會抽考。

先前她透過嘉義縣太保市民眾服務社社工羅素眉引薦到C據點上課，目前服務大林、太保和新港等4個據點。儘管日薪相較於過去工作差距百倍，所聽的音樂從英文歌轉到台語頻道，但從她微笑的臉龐，以及跟長輩互動的熱絡樣可看出，這可不是金錢所能換來的。「我很快樂，有天我也會老，但可以提早面對和練習。」她說。