

# 顧長者健康 奇美運動強化中心啟用

04:10 2025/03/20 | 中國時報 | 曹婷婷、台南



貫徹運動是良方·奇美醫院19日宣告運動強化中心正式開張。(曹婷婷攝)



台灣進入超高齡社會，年長者體衰比例高達一半，醫師門診常遇患者衰弱看診，但需要的未必是藥物，而是透過運動改善身心狀況。奇美醫院運動強化中心19日開張，從醫療轉銜「運動治療」。學者認為醫院帶頭推廣立意佳，但醫療要跟長照對接，否則成本太貴。

奇美醫院經營決策委員會副主委邱仲慶表示，這個想法已構思2年，過去醫生看病習慣開治療處方，有了運動強化中心，今後看診若認為病人該適當運動即可轉介至該中心，由專業團隊監督指導，落實運動生活化。

奇美醫院院長林宏榮說，除了病人在恢復過程須靠運動強化健康，部分疾病避免惡化也仰賴運動，且衰弱、亞健康族群需要的未必是藥物，而是建立安全運動習慣。上述族群外，如有減重需求但伴隨心臟病風險民眾也可來此，當體重減到一定程度、降低心肺風險就能回歸健身房。

他提及，坊間醫院多針對運動員設運動中心，一般民眾需求未被滿足，在現行健保體制下，醫師門診時間有限，也很難充分運動衛教，因此，建構從醫療轉銜到運動生活的運動強化中心，針對個案需求量身打造運動計畫。

運動強化中心主任黃建榮指出，中心結合家庭醫學部、骨科部、復健部、健康管理中心等單位，採跨團隊合作模式，透過專業評估讓個案更清楚自身運動目標及方法。

嘉南藥理大學醫務管理系助理教授林秀碧說，過去說年輕人是國家棟樑，超高齡社會下，健康長輩才是。她說，長輩未必有時間運動，但等到肌肉流失、骨質疏鬆造成酸痛麻，卻一定有時間看病，醫院不是等到生病給藥，而是要倡導運動生活化。

林秀碧說，長輩運動單一旦強度不足，肯定醫院設立運動強化中心，但也強調醫療要跟長照對接，最終做到讓長輩回歸社區運動。

[#奇美醫院](#) [#醫院](#) [#運動生活](#) [#強化](#) [#運動](#)