



嘉南藥理大學 新聞剪報

資料來源：中國時報(A9 雲嘉南新聞)

刊載日期：114 年 3 月 20 日 星期四

記 者：曹婷婷

顧長者健康 奇美運動強化中心啓用

曹婷婷／台南報導

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。

中時新聞網

顧長者健康 奇美運動強化中心啟用

曹婷婷／台南報導

2025年3月20日



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)



台南市奇美醫院運動強化中心19日開張，院長林宏榮（左二）等多名醫師大跳有氧體操，宣導運動的重要性。(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。

顧長者健康 奇美運動強化中心啟用

#地方 #奇美醫院 #運動 #超高齡社會 #3M more

中國時報記者曹婷婷 / 台南報導

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。

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)



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。

台南市奇美醫院運動強化中心19日開張，院長林宏榮（左二）等多名醫師大跳有氧體操，宣導運動的重要性。（曹婷婷攝）



原文出處 【顧長者健康 奇美運動強化中心啟用】

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）



台南市奇美醫院運動強化中心19日開張，院長林宏榮（左二）等多名醫師大跳有氧體操，宣導運動的重要性。（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。

日經 34212.29 ▲0.86%

台股 19340.14 ▼0.66%

道瓊 39669.39 ▼1.73%

美元 32.516 ▲



風生活 健康 新知 保健 銀髮族 時事話題

每天走路1小時不算運動！一堆長輩都做錯了，恐讓肌肉流失老得快

風生活綜合報導

2025-04-16 11:49 8644 人氣



專家建議，運動應有正確方式與足夠強度，才能真正發揮健康功效。（圖／取自photoAC）

現代人越來越重視運動，但你真的做對了嗎？尤其許多年長者自認每天有在走路就算有運動，**其實這種運動方式很可能無法延緩老化、甚至無法對抗肌少症與骨質疏鬆**。根據專家建議，運動應有正確方式與足夠強度，才能真正發揮健康功效。

加入風傳媒LINE社群，掌握最新趨勢！

長輩常見誤區：「我有走路」不等於有運動

根據中時新聞網報導，嘉南藥理大學醫務管理系助理教授林秀碧指出，**許多年長者以為每天走操場1小時就是有效運動，但實際上運動單一、缺乏強度，對健康幫助有限**。這類活動雖有助於活動筋骨，但無法真正增強肌力與心肺功能。隨著年齡增加，人體自然會出現肌肉流失與骨質疏鬆。林秀碧提醒，這些問題初期幾乎沒有明顯感覺，等到出現痠痛麻時，往往已演變成肌少症或其他健康問題。

運動要「有點喘、有點累」才有效

林秀碧強調，運動必須達到一定強度，才能有效提升心肺功能與肌力。「**如果運動不喘不累，恐怕連基本的鍛鍊效果都沒有**」，她說。除了有氧運動，有計

畫地加入肌力訓練，也能有效避免肌肉流失。她建議，長輩應該在專業指導下進行多元運動，包括**健走時加入坡度變化、簡單負重訓練、彈力帶拉伸**等。

「運動要融入生活中，變成習慣，才能達到真正的健康促進效果。」（相關報導：[譚敦慈點名1清潔用品，千萬別拿來洗鍋碗瓢盆！增加致癌機率，多數人都不知道](#) | [更多文章](#)）

責任編輯／李伊晴

走路≠運動 醫示警：肌肉流失完全無感

10:05 2025/04/16 | 中時 | 曹婷婷



現代人都知道運動重要，卻不知如何正確運動，且運動量普遍不足。（示意圖：shutterstock/達志）



運動單一、強度不足，無法有效延緩老化、對抗衰弱，嘉南藥理大學醫務管理系助理教授林秀碧呼籲民眾養成運動生活化。（曹婷婷攝）

現代人都知道運動重要，卻不知如何正確運動，且運動量普遍不足，年長者更容易陷入「我有走路」就自認有運動了；嘉南藥理大學醫務管理系助理教授林秀碧呼籲，運動單一、強度不足，無法有效延緩老化、對抗衰弱，肌肉流失造成肌少症跟骨質疏鬆，一點感覺都不會有，不要到了痠痛麻，才意識到問題嚴重。

林秀碧說，過去常說年輕人是國家棟樑，但在超高齡社會下，健康長輩才是國家棟樑，我們有健康的長輩，國家財政與長照才不會因此被拖垮，如何顧好長輩健康至關重要。

她說，隨著年歲漸長，人就會肌肉流失、骨質疏鬆，而且肌肉流失造成肌少症跟骨質疏鬆，「一點感覺都不會有」，長輩往往會到了痠痛麻，到醫院就醫才發現肌少症。她說，不少國人尤其是長輩，都存在運動單一、沒有正確運動指導、強度也不夠，以至於無法有效延緩老化、無法有效對抗衰弱。

她提到，運動若不喘不累，恐怕連心肺功能強化都沒達到；沒有負重，肌肉沒有受壓，也就無法保有肌力、肌肉不流失，而要改善這種情況，必須落實「運動生活化」，才能避免神經痠痛麻，也才能吃得下、人才會有元氣。

觀察時下很多長輩都深諳運動很重要，但常常以為有走路、走操場1個小時就是有運動了。林秀碧強調，運動不是有動就好，運動強度跟效果成正比，尤其肌力訓練跟有氧訓練是最重要的，要有點喘、有點累，才算是充足的運動。

- ▶ 車內放1物 近半車主得血癌 譚敦慈：夏天更毒
- ▶ 日喝12罐可樂 川普血糖、肝功能都正常 醫：靠做到5件事
- ▶ 資深藍委握力大公開 分享運動秘辛：在議場超慢跑

#肌肉流失 #骨質疏鬆 #肌少症 #運動 #肌力訓練

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）



台南市奇美醫院運動強化中心19日開張，院長林宏榮（左二）等多名醫師大跳有氧體操，宣導運動的重要性。（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。

 贊助本文章

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