

**教育部高等教育深耕計畫  
111 年度執行重點績效及特色文稿**

日期：111 年 04 月 11 日

|        |                               |      |              |
|--------|-------------------------------|------|--------------|
| 學校名稱   | 中山醫學大學                        |      |              |
| 活動名稱   | 111 年 USR 場域服務學習--【保密防跌 安全運動】 |      |              |
| 行動方案   | 111 大學社會責任實踐計畫〈USR〉—宜居石岡，永續健康 |      |              |
| 活動日期   | 111年05月06日                    |      |              |
| 活動時間   | 08：30-12：00                   |      |              |
| 活動地點   | 萬安關懷據點長輩                      |      |              |
| 活動參與人數 | 共 40 人                        | 活動對象 | 萬安關懷據點長輩     |
| 活動聯絡人  | 吳婉慈                           | 聯絡電話 | 04-3609-7436 |

**執行重點績效及特色文稿**

**一、活動重點及目的：**

萌芽期本計畫團隊以「提升石岡醫療，優化在地人文，孕育醫學人才，實踐社會責任」為目標精神，分別由本校四院的師資組成子計畫團隊，再加上本校附設醫院資源，以各自專長，以不同專業的知識與經驗，設計執行策略，結合智慧醫療以及課程，實踐教育服務、社區醫療照護及在地關懷的精神。利用多元主題，擴大教師與學生的參與和議題認知，增加通識與專業課程的深度與廣度。

**二、活動特色及執行情形：**

今天的活動「保密防跌 安全運動」邀請到附設醫院 林朝傳醫師為社區的長者們宣導，活動的核心是長者們的膝蓋是需要小心被保護的，平時該如何起身、可以從事什麼運動增進腿的負重能力還有可以藉由什麼保健食品補補身子。除了宣導平日裡的起居該如何保護，林朝傳醫師也帶著長者們測量小腿圍。根據小腿圍測量指標，男性小腿圍小於 34 公分女性小於 33 公分是有肌少症的危險的哦！

醫師藉由每週假日會帶著自己的母親及家人去爬山切入主題，原來只要做好適當的訓練，長者也不用怕爬山會傷害膝蓋。訓練腿部肌肉最常做的深蹲運動醫師也有講解長者們可以放一張椅子在後方，倘若重心不穩或是沒力也不至於會跌到地板造成更大的傷害。活動的後半段醫師幫各位長者們測量小腿圍並跟長者一一解釋他們的情況，還有積極的宣導社區的長者們要去做「骨密度檢查」，檢查是否有骨質疏鬆的問題。長者們對於可以增進自己腿部肌肉的宣導聽的津津樂道，畢竟擁有一雙強而有力的雙腿才能陪著兒女走的更遠去更多地方遊山玩水。

**三、活動之質量化指標：**

參加人數 30 人，老師 2 人，工作人員 2 人

**活動剪影**



全體大合照



活動過程



活動過程



活動過程

