

**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 11 月 25 日

學校名稱	中山醫學大學		
活動名稱	111 年 USR 場域實踐--【逆轉肌少症，強肌健骨】		
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11月24日		
活動時間	08：00-13：00		
活動地點	和盛社區		
活動參與人數	共 30 人	活動對象	和盛據點長輩
活動聯絡人	吳婉慈	聯絡電話	04-36097436

**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：**

透過運動及營養的相輔相成來達到逆轉肌少症，強肌健骨，本活動希望能帶給樂齡長者們正確的飲食觀念，三巧一好：吃得下、吃得夠、吃得對、吃得好，並帶入伸展活動給長者們，讓他們能夠喚醒靈活的身體與運動營養師一起動動。

台灣高齡化越趨嚴重，長輩們的健康也越來越被重視，尤其是肌少症因為其涉及到了不管是吞嚥還是行走。所以這次我們請到了戴運動營養師跟我們一起帶石岡的長輩們一起做運動，長輩們都很投入跳健康操，跳健康操前講師也幫長輩們判斷是否有肌少症的症狀，其中包含使用握力器、15 秒內起立蹲下、及量小腿圍。除了帶著他們做運動，講師還準備了衛福部的健康六口絕，告訴長輩們如何吃才能健康吃跟長肌肉。

**三、活動之質量化指標：**

參加人數 30 人，老師 2 人，工作人員 3 人

**活動剪影**



全體大合照



活動過程



活動過程



活動過程