

中華民國 115 年 7 月 27 日第 44 期第 3 卷



2026-27 年度第 2237 次例會

蕭玉霜博士~

活出自在，做自己的主人

2026-2027 年度理事~陳淑娟.崔素年.
蕭興隆.張家欣.黃銘松.李彥錫.黃健光.
黃英智.張志偉.李龍翔.徐榮森.林原吉.
陳柏融
社訓練師:張志偉 RCC 主委:夏慈君

社 長:陳淑娟
副社長:徐榮森
秘 書:崔素年
財 務:黃健光
糾 察:黃英智

社務行政委員會主委:徐榮森
社 員 委 員 會主委:江漢泗
服務專案委員會主委:蕭興隆
扶輪基金委員會主委:黃健光
公共形象委員會主委:蔡永裕

新世代主委:張信賢
節 目 主 委:林明富
出 席 主 委:洪有益
聯 誼 主 委:張家欣
社 刊 主 委:劉舜凱

Monica 社長時間

Make IPP、Air con 社當、Tracy 秘書、各位 PP 社友、夫人、姑爺大家晚安!!

感謝大家在百忙之中撥冗出席今晚的例會，讓我們再次相聚，共享扶輪的情誼，也一起充實保健新知。

今晚特別邀請到蕭玉霜博士蒞臨演講，主題是**「活出自在，做自己的主人—如何增進保持肌力」**。肌力是健康的重要基礎，不論是平時缺乏運動、營養攝取不均衡，或因減重導致肌肉量流失，都可能影響身體活動力而影響健康，相信透過蕭博士的專業分享，能讓大家更加了解如何隨時隨地做運動來維持肌肉量保健康，也展現大里扶輪社對健康促進的重視。

今晚聽了蕭博士的專業分享，希望能讓大家學習到如何正確維持肌力、照顧自己的健康，也展現大里扶輪社推廣健康生活的用心。

最後，再次感謝蕭玉霜博士精彩的分享，回去後大家可以好好利用數字彈力帶來運動，也祝福大家今晚收穫滿滿、身體健康，並祝今天的例會圓滿成功。

謝謝大家！

Air con 社務行政主委報告

國際扶輪 3462 地區台中市第 1-4 分區
2026/7~8 月份 大里扶輪社 例會節目表

社長：陳淑娟
秘書：崔素年
節目：林明富

例會/日期		節目內容	起迄時間	司儀	附 記
2234	7/3~5 五~日	交接旅遊	時間：7/3~7/5 北部交接旅遊		7/6 變更例會

2235	7月13日	一	第44屆社長暨職員就職例會(新政策目標)	時間：17:30 註冊聯誼 18:10 準時開會 18:45 餐敘 地點：林皇宮1樓白珍珠廳	張家欣 林原吉	
2236	7月20日	一	OB學生頒獎及行前報告暨頒發扶少團證書與團旗	時間：18:30~19:00 用餐 19:00~20:00 例會 地點：社館		
2237	7月27日	一	專題演講：蕭玉霜博士~活出自在，做自己的主人	時間：18:30~19:00 用餐 19:00~20:00 例會 地點：社館		
2238	8月1日	六	慶祝父親節家庭日活動暨8月慶生會	時間：9:30~11:30 ●參訪國立臺灣工藝研究發展中心和DIY 時間：中午12:00 ●成都生活美食婚宴會館用餐		8/3 變更例會
2239	8月10日	一	洪馬克-自然農法與AI發展對一個導演的影響	時間：18:30~19:00 用餐 19:00~20:00 例會 地點：社館		
2240	8月17日	一	新社員職業報告(Silicon)	時間：18:30~19:00 用餐 19:00~20:00 例會 地點：社館		
2241	8月24日	一	RYE 歸國學習報告，IB生月報告	時間：18:30~19:00 用餐 19:00~20:00 例會 地點：社館		
2242	8月31日	一	第五週休會			

Simon 節目主委報告~~~

※今日演講內容：

◆主講人：蕭玉霜博士~

◆主 題：活出自在，做自己的主人

➤ 學歷

中央大學哲學所博士(長照倫理)
南華大學哲學碩士
(護理倫理)
中國醫藥大學護理系

— 現職

南開科技大學助理教授
長照營運與輔導顧問

— 經歷

台中科技大學兼任助理教授
護理之家院長
老人安養中心主任
區域教學醫院護理督導
臨床護理指導教師
臨床護理師
馬偕醫學院博士後研究員

數字彈力帶訓練帶領我

活出自在，做自己的主人

南開科技大學長期照顧與管理系
助理教授 蕭玉霜

台灣正快速邁入超高齡社會

超高齡社會來臨

2025年老年人口比率預估
超過 **20%**，社會結構與醫療
支出面臨巨大挑戰。

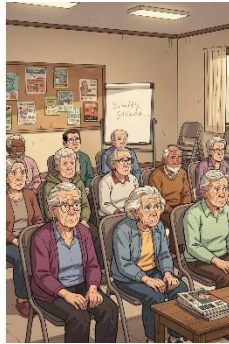
缺乏運動的擔憂

全台灣 **66%** 老年人缺乏
運動習慣，肌力衰退使跌
倒風險大幅增加。

跌倒的致命威脅

跌倒為老人事故死因第二名，骨質疏鬆更使骨折
風險倍增，不可忽視。

現在開始預防---



什麼是肌少症？為何要重視？



肌少症的威脅

隨年齡增長，肌肉量與肌力自然流失，導致行動不便，
逐漸依賴他人照護。

加速失能、失智

肌少症會縮短健康壽命，研究顯示預防肌少症對老人
維持日常生活功能及生活品質是重要關鍵。

訓練是解方

適當肌力訓練可延緩失能，減少靜態時間並增加輕度
的肌力強化活動，維持 **獨立自主** 的生活。

AWGS 2019 診斷標準

握力不足

男性 < 28 kg，女性 < 18 kg

步行速度過慢

6公尺步行速度 ≤ 1.0 m/s
(或5次起坐測試 ≥ 12 秒)

小腿圍偏小

男性 < 34 cm，女性 < 33 cm
(簡易居家量測)

符合任一項即建議諮詢醫師，並開始肌力積極訓練介入。

出處：Asian Working Group for Sarcopenia (AWGS) 2019 Consensus, *Journal of the American Medical Directors Association*, 2020

身心雙重訓練：預防認知退化

老化面臨生理衰退，失智與認知障礙的重大挑戰。

設計為跨領域訓練：

- 一邊拉彈力帶，
 - 一邊執行認知任務（如說出一種紅色水果）。
- 同時訓練大腦執行功能與肌肉協調。

結合口令、節奏與動作
的多感官刺激，實現 **全人照顧** 目標。



彈力帶是什麼？

以橡膠或乳膠製成的彈性阻力工具，提供漸進式阻力，輕巧易用，種類多元。



管狀彈力帶

附把手設計，適合上肢拉
伸與推拉動作，握感舒適，
初學者首選。



環狀彈力帶

套在腳部或腳踝，專為下
肢訓練設計，蹲、弓步、人
外展動作必備。



片狀彈力帶

寬扁扁平設計，適合復健
與伸展，關節壓力最小，
復健族群愛用。

為何彈力帶特別適合銀髮族？

與其他訓練方式比較

訓練方式	關節安全性	居家可行性	適合初學者
彈力帶	*** 高	✓ 是	✓ 是
啞鈴 / 自由重量	*** 中	✓ 是	Δ 需指導
機械式器材	*** 高	✗ 需健身房	✓ 是
徒手訓練	*** 中	✓ 是	Δ 需體能基礎

來源：Network Meta-Analysis, PubMed 2025 — 102項試驗，4,754名
社區長者研究顯示，各阻力訓練方式均有中至大效果，彈力帶在
居家可行性與安全性上與初期訓練。

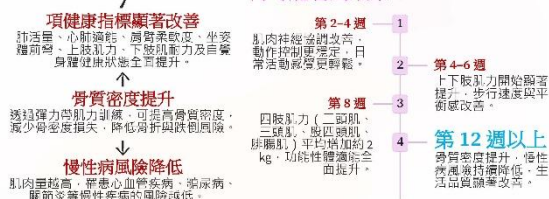
- 低衝擊、高安全**
不依賴體力，關節壓力小，對膝蓋、腰椎
友善，安全性遠高於啞鈴等器材。
- 居家即可訓練**
不需健身房，客廳、臥室皆可進行，不受
天候影響，隨時都能動起來。
- 價格親民實惠**
一條彈力帶即可完成全身訓練，投資少，
效益大，最符合長者需求。
- 強度自由調整**
更換顏色或調整握距即可輕鬆升級強度，
適合各階段體能程度。

為什麼選擇彈力帶？(The Science of the Band)



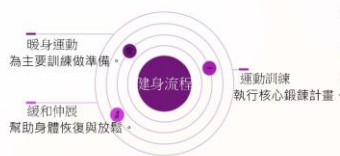
彈力帶訓練的健康效益

何時能看到效果？



註：① Muscular et al., *Medicine & Health*, 2020 (8週彈力帶訓練對減少慢性肌力之效果)；② Schell et al., *Experimental Gerontology*, 2018 (彈力帶 vs. 自重訓練 12週體適能測試後)

訓練前的準備與暖身



準備要點

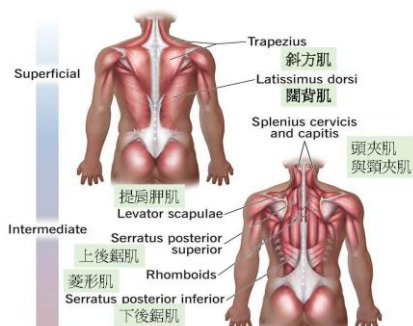
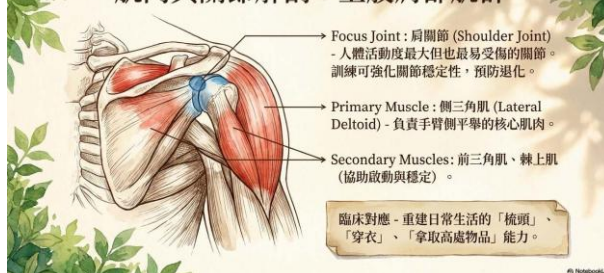
- 選擇有靠背的穩固椅子，確保地面防滑。
- 暖身5-10分鐘：頸部轉動、肩膀繞圈、踝關節活動。
- 有慢性病或術後者，請先諮詢醫師或物理治療師。
- 身體若有任何不適，請勿強行訓練，務必先取得專業許可。

遵循此順序可降低運動強度超過負荷而導致受傷的可能性。

上肢動作與生活功能對應

彈力帶動作	對應肌肉/關節	日常生活功能 (ADL)
划船收縮 (Rows)	菱形肌、斜方肌、肩關節	伸手拿取後方衣物、拉開重門
推手練習 (Chest Press)	胸大肌、三頭肌、肩部	推開門扉、從椅面撐起身體
斜向拉伸 (Diagonal)	三角肌、前鋸肌	伸手拿高處物品、梳頭盥洗
雙手捲帶 (Grip)	前臂肌群、指關節	擰乾毛巾、打開瓶蓋、提物

肌肉與關節解剖：上肢肩部肌群



動作 1 | 坐姿肩膀前舉

上肢、肩部、輕度阻力



- 坐穩於椅子前緣，雙腳踩住彈力帶中段，與肩同寬。
- 雙手各握住彈力帶兩端，掌心朝下。
- 手臂伸直，緩慢向前抬起至肩膀高度（約90度）。
- 停留1-2秒，再緩慢放下，重複10-15次。

注意事項：

- 肩膀勿聳起，全程保持背部挺直。
- 有關節炎或痠痛者，抬起角度不超過70度。
- 建議使用輕阻力帶（黃色或紅色）。

動作 2 | 坐姿二頭肌彎舉

上肢、手臂、輕至中度阻力

目標肌群：肱二頭肌、肱肌（前臂屈肌群）



- 坐於椅子中央，彈力帶對折踩於雙腳腳底中央。
- 雙手握住彈力帶兩端，手臂自然垂放於身側，掌心朝前。
- 保持上臂貼近身體，緩慢彎曲手肘，將雙手拉向肩膀。
- 頂端停留1秒，再緩慢放下，重複12-15次。

注意事項：

- 上臂全程不可離開身體兩側，避免借力。
- 手腕保持中立位，勿過度彎折。
- 此動作可強化日常「提物、拉開抽屜」等功能性動作。

動作 3 | 坐姿胸前水平拉

上肢、肩背、中度阻力

目標肌群：菱形肌、中斜方肌、後三角肌（改善駝背姿勢）



- 將彈力帶固定於與胸口等高的穩固物（如門把或椅背）。
- 坐直，雙手握住彈力帶兩端，手臂向前伸直。
- 肩胛骨向內夾緊，雙手彎曲手肘向後拉至胸口兩側。
- 停留1-2秒，緩慢回到起始位置，重複10-12次。

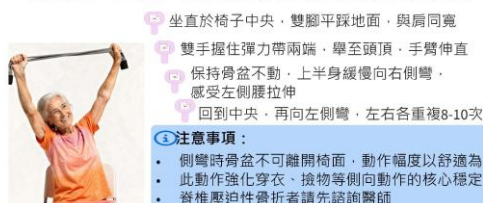
注意事項：

- 此動作是對抗長期久坐駝背的最佳訓練。
- 拉的過程，想像「把兩側肩胛骨夾住一支鉛筆」。
- 適合輪椅使用者，可固定於輪椅前方扶手。

動作 6 | 坐姿側向拉伸

軀幹、側腰、核心、輕度阻力

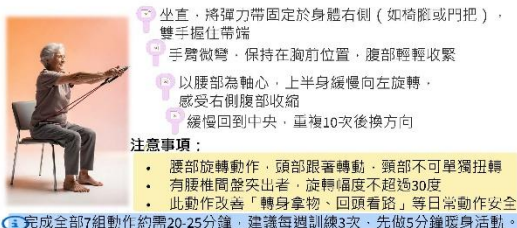
目標肌群：腰方肌、腹外斜肌（側腰核心）維持軀幹側向穩定性



動作 7 | 坐姿核心旋轉

軀幹、核心、背部、中度阻力

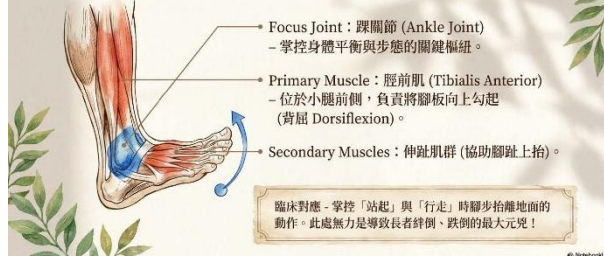
目標肌群：腹內外斜肌、多裂肌（深層核心）轉身、回頭、拿取側邊物品的關鍵肌群



下肢動作與生活功能對應

彈力帶動作	對應肌肉/關節	日常生活功能 (ADL)
坐站抗阻 (Sit-to-Stand)	股四頭肌、臀大肌	馬桶起身、上下沙發/公車
側步橫移 (Monster Walk)	臀中肌、臀外展肌	維持步行穩定、預防側摔
勾腳踩踏 (Leg Press)	腓腸肌、踝關節	步行推進力、預防絆倒(拖足)
抗旋轉穩定 (Core)	腹內外斜肌、脊椎	轉身取物、維持進食坐姿

肌肉與關節解剖：下肢足踝肌群



實務教學：坐姿踝關節推蹬 (Seated Ankle Press)



動作示範④⑤⑥：下肢訓練組合



④ 膝伸直 (大腿)

訓練部位：大腿前後側、小腿後側

彈力帶由足背繞過膝窩，慢慢將膝蓋伸直，維持10-15秒，左右各10次。



⑤ 臀橋 (臀腿)

訓練部位：臀大肌、腿後側

環狀帶套膝上方，臀部緩慢向上推至腳跟成一直線，停留1秒，重複10-15次。



⑥ 大腿外展 (體穩定)

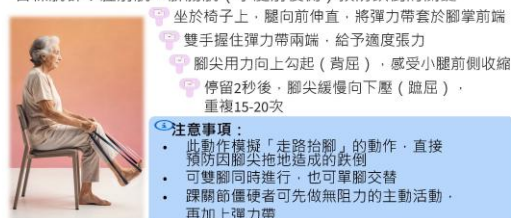
訓練部位：大腿外側、臀外展肌群

彈力帶繞大腿一圈，雙膝緩慢向外伸展，維持15秒，改善步態，預防跌倒。

動作 5 | 坐姿踝關節背屈推蹬

下肢、小腿、踝關節、輕度阻力

目標肌群：脛前肌、腓腸肌（小腿前後側）預防跌倒的關鍵



居家訓練計畫建議



計畫核心原則

- **頻率**：每週至少 2 次，每次間隔 48 小時讓肌肉充分恢復。
- **時間**：每次 20-30 分鐘，含暖身與緩和。
- **動作數**：8-10 種動作，每個動作 10-15 下。
- **強度**：感到輕微酸感但未達疼痛為宜。

- 訓練大肌肉群為主：腿部、背部、腹部、胸部及肩膊手臂，效益最大化。

常見錯誤①：動作過快、憋氣

× 常見錯誤

- 用爆發力快速拉扯，容易造成肌肉拉傷或關節受傷。
- 憋氣用力，可能導致血壓驟升，對長者尤其危險。

✓ 正確做法

- 每個動作緩慢進行，用力時吐氣、放鬆時吸氣。
 - 全程保持自然呼吸節奏，絕不憋氣。
- 記住：速度不是目標，控制與品質才是訓練的核心。



漸進式訓練原則

第 1-2 週

- 熟悉動作，使用最輕阻力，每動作僅做 8 下，建立正確動作模式。

第 3-4 週

第 5 週起

- 更換較重彈力帶或縮短握距以增加強度，持續進步。

隨時注意

- 身體感到不適或疼痛時，立即停止並諮詢專業人員。

常見錯誤②：姿勢不正確

× 常見錯誤

- 坐骨、恥骨或膝部過度緊繃，增加脊椎受傷風險。
- 彈力帶固定不穩，訓練中滑脫，可能造成突發性傷害。

✓ 正確做法

- 保持脊柱中立，核心輕微收緊，肩膀放鬆下沉。
- 每次使用前確認彈力帶固定點是否牢固，確保安全。



安全注意事項

定期檢查器材

- 使用前仔細檢查彈力帶是否有裂痕、老化或破損，避免斷裂造成意外。

先諮詢醫師

- 有心臟病、高血壓、骨質疏鬆或術後者，請先取得醫師許可再開始訓練。

防滑措施到位

- 避免在光滑地板上訓練，建議穿防滑鞋或使用瑜伽墊，降低跌倒風險。

疼痛即停止

- 訓練後若持續疼痛超過 24 小時，請立即就醫評估，切勿忍痛繼續。

現在就開始，健康由你掌握！

- 「每一次拉動彈力帶，都是為自己的健康與自由投下的一票。」

今天的行動

- 準備一條彈力帶，從最輕阻力開始，完成第一組開部伸展。

本週的目標

- 每週 2 次，每次 20 分鐘，讓訓練成為生活的一部分。

長期的承諾

- 堅持 8 週，感受肌力、平衡與生活品質的全面提升。



影片與延伸資源

臺北市府衛生局-高齡居家運動指引者



中華民國健身運動協會-活力健身SHOW 樂齡彈力帶運動



永和耕莘醫院-銀髮族身適機能運動(彈力帶肌力訓練)



- 學習建議：嘗試將影片中的帶領技巧融入自己的教學實務中，持續優化課程品質。

大里扶輪社第44屆應收社費

編號	會計科目	去年度	常年社費	地區基金	中華扶輪	入社費	共同基金	和園捐血
		未收/溢收	收入(7-12)	全年	教育金			43屆社服統一捐
	姓名		3,500	900		10,000		625
1	洪有益		21,000	900	-			625
2	劉振銘	1,330	21,000	900	-			625
3	何森德	2,290	21,000	900	-			625
4	江漢泗	30,000	21,000	900	-			625
5	林進重		21,000	900	-			625
6	張家欣	583	21,000	900	-			625
7	陳增松	- 3,532	21,000	900	-			625
8	黃銘松	28,826	21,000	900	-			625
9	李彥錫	15,279	21,000	900	-			625
10	張辛庚	- 3,810	21,000	900	-			625
11	黃健光	7,704	21,000	900	-			625
12	黃英智	4,853	21,000	900	-			625
13	張志偉	11,064	21,000	900	-			625
14	李龍翔	7,927	21,000	900	-			625
15	張信賢	11,153	21,000	900	-			625
16	蔡永裕	6,719	21,000	900	-			625
17	陳淑娟	218,574	21,000	900	-		50,000	1,250

費明細表

2026/7/22

日本姊妹 聯誼	扶輪 之子	總計			黃色-理事
43屆統一 捐	認捐	應收	已收	未收/溢收	橘紅-社長、 副社長、秘書
1,829	12,000				
1,829		24,354	30,000	5,646	洪有益A-KI
1,829		24,354		-23,024	劉振銘PRINT
1,829		24,354	30,000	7,936	何森德PAINT
1,829	12,000	36,354		-6,354	江漢泗TRADE
1,829		24,354		-24,354	林進重LIGHTER
1,829		24,354	50,000	26,229	張家欣Manpower
1,829		24,354	4,000	-23,886	陳增松MATSU
1,829	24,000	48,354	40,000	20,472	黃銘松PACK
1,829	12,000	36,354	20,000	-1,075	李彥錫LASER
1,829	12,000	36,354		-40,164	張辛庚SHOES
1,829	12,000	36,354	30,000	1,350	黃健光Cylinder
1,829		24,354	40,000	20,499	黃英智FOOD
1,829	12,000	36,354	100,000	74,710	張志偉HERO
1,829	12,000	36,354	30,000	1,573	李龍翔ARC
1,829	12,000	36,354		-25,201	張信賢SAM
1,829	12,000	36,354	50,000	20,365	蔡永裕PIPE
3,658	12,000	88,808		129,766	陳淑娟Monica

編號	會計科目	去年度	常年社費	地區基金	中華扶輪	入社費	共同基金	和園捐血
		未收/溢收	收入(7-12)	全年	教育金			43屆社服統一捐
	姓名		3,500	900		10,000		625
18	徐榮森	44,964	21,000	900	-			625
19	彭煥華	2,082	21,000	900	-			625
20	蕭興隆	1,223	21,000	900	-			2,500
21	林原吉	18,138	21,000	900	-			625
22	崔素年	1,105	21,000	900	-		20,000	625
23	夏慈君	9,935	21,000	900	-			625
24	林明富		21,000	900	-			625
25	陳柏融	35,049	21,000	900	-			625
26	劉育承	10,079	21,000	900	-			625
27	劉舜凱	4,290	21,000	900	-			625
28	藍日偉		21,000	900	-			625
29	白暄民	30,000	21,000	900	-	10,000	20,000	
30								
	吳明樹		21,000		-			
	吳宗融	- 50,000						
總計		445,825	630,000	26,100	-	10,000	90,000	20,000

P.S社費繳費明細如上，請社友們準時繳交、以便社務運作順利、請逕
土地銀行-大里分行 戶名:臺中市大里扶輪社

日本姊妹 聯誼	扶輪 之子	總計			黃色-理事
43屆統一 捐	認捐	應收	已收	未收/溢收	橘紅-社長、 副社長、秘書
1,829	12,000				
1,829	12,000	36,354		8,610	徐榮森Air con
1,829		24,354		-22,272	彭煥華Lawyer
7,316	12,000	43,716		-42,493	蕭興隆MAKE
1,829		24,354		-6,216	林原吉Steven
1,829	12,000	56,354		-55,249	崔素年Tracy
1,829	12,000	36,354		-26,419	夏慈君Crystal
1,829		24,354		-24,354	林明富Simon
1,829	12,000	36,354	50,000	48,695	陳柏融Hinoki
1,829	12,000	36,354		-26,275	劉育承Vito
1,829	12,000	36,354		-32,064	劉舜凱Ice
1,829	12,000	36,354		-36,354	藍日偉Color
	12,000	63,900		-33,900	白暄民
				0	
		21,000		-21,000	吳明樹TREE
				-50,000	吳宗融Master
58,528	240,000	1,074,628	474,000	-154,803	
匯款至 帳號：150001001479			未繳	-520,654	
			溢繳款	365,851	



OB 學生頒獎，頒發扶少團證書與團旗

