

嘉義

一月八日

推動肌力運動 為健康加分

長期投入資源回收的慈濟環保志工，默默為地球付出，然而隨著年齡增長與長時間勞動，肌力不足、關節痠痛等健康問題也日益浮現。嘉義慈濟診所自成立以來，持續深入社區關懷志工健康，並於二〇二二年成立「嘉義活齡運動中心」，今年更正式啟動「社區運動種子教師計畫」，盼以制度化培訓，讓運動與肌力訓練在環保站扎根，守護全民健康。

嘉義慈濟診所行政主任張堂偉表示，診所自二〇二〇年成立後，在診所負責人蔡任弼主任的帶領下，醫療團隊定期前往各環保站進行健康諮詢。過程中發現，許多環保志工除了常見的慢性病外，更因長時間久坐、久站及重複彎腰分類回收，導致肩頸、腰背與下肢不適，甚至出現明顯的肌力退化現象。

為此，嘉義慈濟診所成立活齡運動中心，並安排專業教練到環保站指導運動。然而，考量到教練人力有限、服務頻率不高，運動難以持續推廣，團隊進一步規畫「社區運動種子教師計畫」，並於去年在嘉義聯絡處舉辦肌力檢測與說明會，招募有志投入的慈濟志工參與培訓。

第一期共有四位種子教師接受培訓，



嘉義慈濟診所活齡運動中心王彥翔教練帶動志工做肌力運動。



種子教師吳幸娟師姊（右一）深受蔡任弼主任「要照顧環保志工健康」的理念感動而投入培訓。

在活齡運動中心專業教練的指導下，歷經為期六個月、每週兩次夜間課程的完整訓練，學習上肢、下肢與核心肌群的安全運動方式，且全員無缺席完成課程。去年十一月底結訓後，團隊選定慈濟竹崎環保站與慈濟嘉義園區環保教育站作為首波推動據點。

嘉義活齡運動中心教練王彥翔指出，課程設計以實用、安全為原則，從動

態伸展暖身開始，再進行肌力訓練，協助長者提升蹲起、站立與穩定度，不僅能改善工作時的不適，也有助於提升生活機能與心理健康。為確保教學品質，初期由專業教練陪同種子教師進入環保站帶領課程，給予信心並即時指導。

種子教師之一的吳幸娟師姊分享，她深受蔡任弼主任「要照顧環保志工健康」的理念感動而投入培訓。她表示，許多志工年紀漸長，卻因投入環保而忽略自身健康，透過簡單、坐著就能做的肌力運動，就能慢慢累積體力，讓身體更穩、更有力。

吳幸娟師姊說明，種子教師訓練結束後，自今年（二〇二六）一月起，運動課程已正式在環保站展開，每週二上午八點至八點半於慈濟竹崎環保站，九點半至十點於慈濟嘉義園區環保教育站進行，為期三個月，課程完全免費，除

了環保志工外，也歡迎社區民眾參加，為健康加分。

在竹崎環保站服務長達二十五年的何鄭秋華師姊分享，從家裡到環保站需要一個小時的車程，透過拉筋與肌力訓練，筋骨變得柔軟，痠痛感也明顯改善。高齡九十歲的陳王冬河師姊也表示，平日養成運動習慣後，行動更加順暢，身體感覺輕鬆許多。

在嘉義園區環保教育站，七十九歲的蔡綢師姊認為，固定運動讓心情更輕鬆；八十三歲的鄭阿花師姊則分享，運動後蹲起更省力，背部與胸口更有力量，回家也能自行練習，對日常生活與環保工作都有很大的幫助。

嘉義慈濟診所將持續觀察推動成效，並規畫第二期社區運動種子教師培訓，期盼透過志工帶領，讓運動走入更多環保站與社區，守護志工及民眾的健康。

（文、攝影／張菊芬）



慈濟環保志工長期投入資源回收，守護地球資源，嘉義慈濟診所也用心為志工把關健康。