淡水馬偕紀念醫院
老年醫學科病房
健走杖運動

黃種德　　社工師
陳素華　　運動指導員

郭健中

醫師/導遊/運動教練
不倒翁學校創辦人

康寧醫院急診醫師
陽明大學醫學士、長庚醫務管理碩士
台北榮總急診專科訓練
急診/內科專科醫師
台灣訓練取代照顧推廣協會理事
台灣健走杖運動推廣協會顧問
ACE 認證私人運動教練、高齡運動教練
功能性矯正運動、無痛運動、癌症運動專長

95歲岳父復能的故事

95歲岳父　在公園跌倒

一次跌倒之後，便開始坐輪椅了!

如何讓他好好走?

陪他　用健走杖走路

兩個月
就站起
來

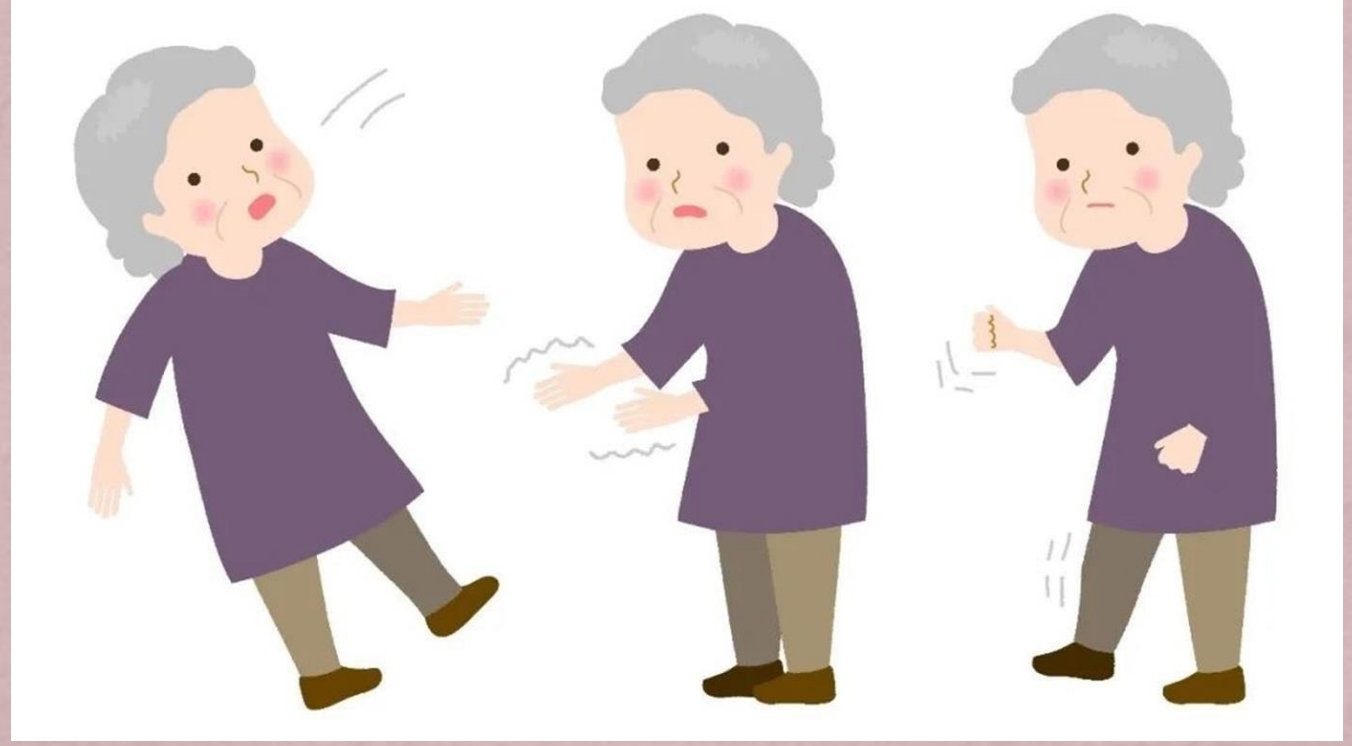
運動即是良藥

ACE 認證私人運動教練、高齡運動教練
功能性矯正運動、無痛運動、癌症運動專長

2019年6月
創立不倒翁學校 健走杖運動課程

銀髮族運動的障礙是甚麼？

如何協助病患克服運動障礙？



銀髮族運動的障礙

1. 怕跌倒
2. 關節疼痛
3. 肌少症

自主行動能力

回復行動自由

座椅運動

健走杖運動

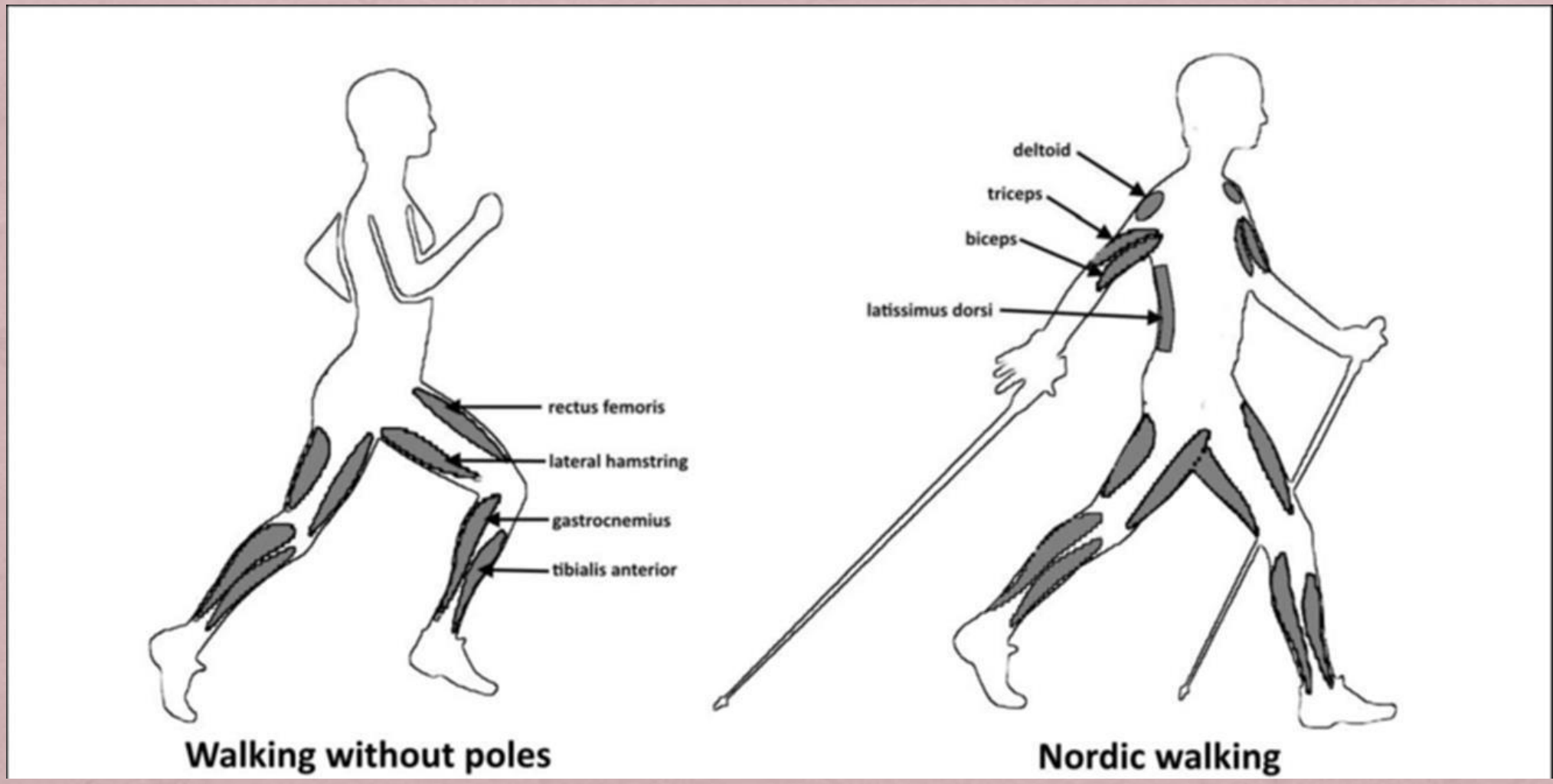
健走杖三大好處

1. 防止跌倒
2. 保護關節
3. 增強肌力

北歐健走

健走杖運動的起源

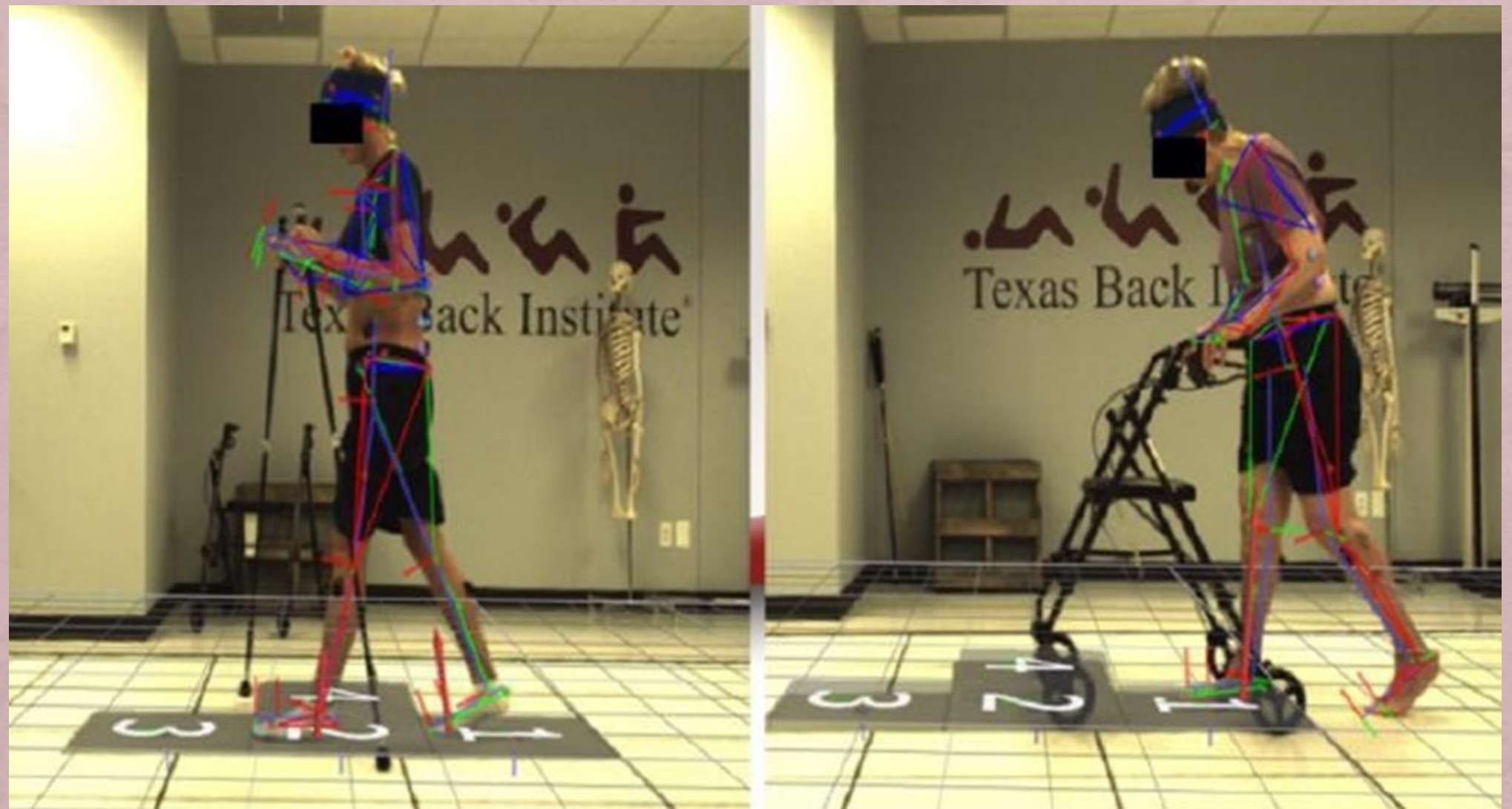
- 1990年，芬蘭
- 滑雪運動指導員-Marko Kantaneva
- 以健走杖增強體能的訓練方式。
- 低把位、向後推



日式健走

健走杖運動的演進

- 2006年，日本
- 整形外科醫生
  安藤邦彥
- 以健走杖走路
  改善駝背
  預防跌倒
- 高把位、向下撐

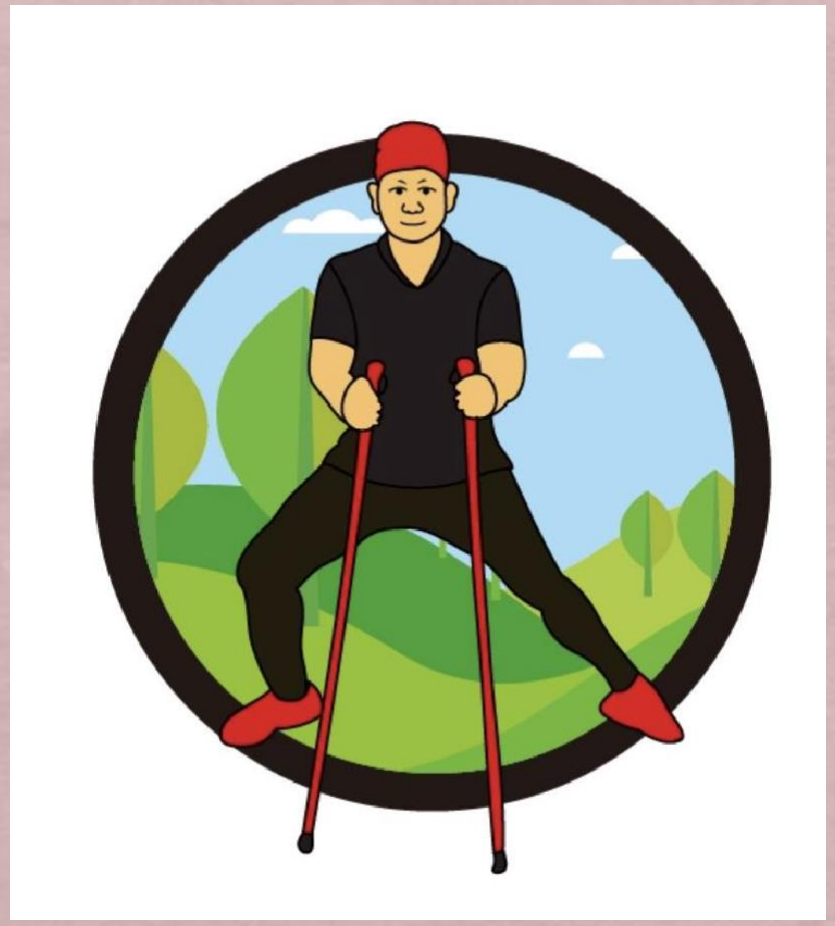


不倒翁健走杖運動

健走杖運動的演進(台式健走)

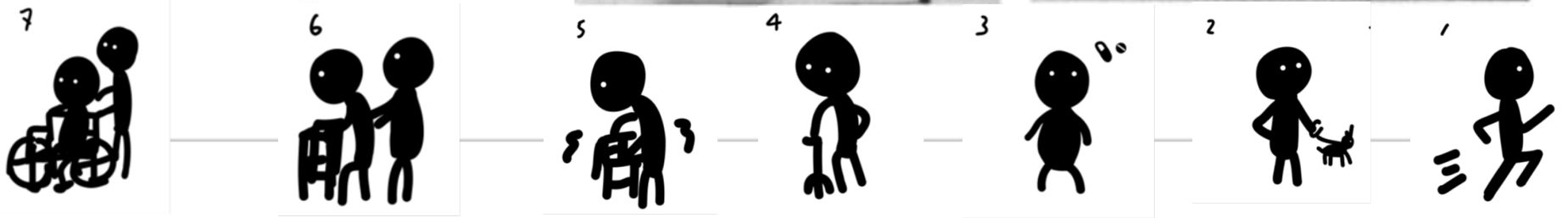
+ 2018年，台灣
+ 急診醫師郭健中
+ 幫助虛弱長者
  站起來，走得穩
+ 以健走杖輔助

功能性運動訓練



三種健走杖運動方式

不倒翁(台式)　　日式　　北歐式



第一階段 座椅預備

(點擊圖片 超連結)

不倒翁學校健走杖運動

13階段52個動作 循序漸進 站起來 走得穩

專為虛弱長者設計的安全運動計畫

三大好處：防止跌倒、保護關節、增強肌力

完整訓練：重心平衡、按摩伸展、肌力訓練

使用說明：

本學習指引共13列圖示，代表13階段，包括平衡、伸展、肌力三類訓練動作，分別標示不同顏色。每列有四個動作，動作圖右側文字為重點提示，掃描提示下方的二維條碼，即可連結三分鐘教學影片。

想要鼓勵長輩使用健走杖，最好自己先學起來，掌握技巧，再陪伴長輩一起運動，更安全有效。建議較虛弱的長者，應尋求專業治療師、教練評估指導，開立運動處方，更能事半功倍。

不倒翁學校推薦
治療師、教練及場館資訊

1 坐椅預備

1-1 踮腳尖 — 活動踝關節 練小腿肌力 防垂足絆倒

1-2 腳開合 — 活動髖關節 練臀肌腹肌 開合踢踏轉

1-3 直膝抬腿 — 強化膝關節 周圍肌群 停空中十秒

1-4 撐杖前彎 — 伸展胸腰背 左右側前推 緩解腰腿疼痛

2 站起坐下

試驗止滑角度 杖身安全穩固 杖在腳前10公分

起身技巧 臀移出腳收回 伸手彎腰重心前移

證緩夾臀站直 增高椅墊更容易站起

穩穩坐下去 推臀伸手不跌落 保持平衡

3 四點著地

3-1 踮腳尖 — 矯正駝背，挺胸 收下巴，防骨鬆 腳跟離地重落下

3-2 拉腰 — 緩解腰疲背痛 水平伸展背部 自我拉腰不求人

3-3 髖腳尖 — 拉筋健腿 訓練平衡 俯仰天地之間

3-4 弓步握手 — 更安全的有氧運動 後腳跟離地 手及身體大幅擺動

4 三點著地

4-1 單手高舉 — 自由行動的宣示 單手動作玩遊戲 空中寫字打棒球

4-2 側舉轉身 — 術後安全活動 髖關節軸心旋轉 轉頭望向後方

4-3 高抬膝 — 髖關節訓練 站立腳骨盆穩定 抬高腳髖關節靈活

4-4 側抬腿 — 訓練軀幹穩定 撐杖腿側抬高 身軀不倒彎

5 重心轉移

5-1 單腳點地 — 站立腳穩定 點地腳靈活 剪刀石頭布玩遊戲

5-2 前後踏併 — 提升敏捷度防跌倒 刺激骨質生長 用力踏地踩蟑螂

5-3 左右踏併 — 訓練動態平衡 重心左右交替 併步平移來跳舞

5-4 原地旋轉 — 單腳立軸心旋轉 另一腳抬高外轉 落地時腳尖朝外

6 深蹲分解

6-1 屁股碰觸蹲 — 不怕跌倒的環境 後靠牆，前撐杖 屁股先啟動碰牆

6-2 屁股碰椅蹲 — 放心蹲更低 在椅子前深蹲 無後顧之憂

6-3 膝外張 — 彈力帶訓練臀中肌 旋緊膝關節 坐站更有力

6-4 夾屁股 — 訓練起身爆發力 從微蹲狀態快速 用力夾臀站起

7 步伐加大

7-1 前後加大 — 告別小碎步，跨越格線，步態動作分解練習

7-2 左右加大 — 側跨步，重心偏向一側，相撲蹲穩如泰山

7-3 弓箭步蹲 — 燃燒股四頭肌 離心收縮 向後跨大步蹲低

7-4 側跨步蹲 — 訓練大腿內外側 推臀向側後方

8 腰背伸展

8-1 水平旋轉 — 釋放腰部壓力 腰臀水平旋轉 緩慢輕鬆伸展

8-2 側彎腰 — 伸展腰方肌 放鬆深層的緊繃 骨盆相對運動

8-3 挺胸 — 鬆胸圓肩的救星 挺胸伸展前胸 夾肩肘線上背肌

8-4 8字旋轉 — 靈動水蛇腰 活動全身關節 按摩背部

9 肩臂伸展

9-1 左右擺手 — 肩關節不再卡卡 健走杖左右擺手 雙手互助鬆動術

9-2 抬頭望月 — 安全的頸部運動 看著目標溫柔主動伸展

9-3 擒劍式 — 防止落枕肩頸痛 按摩不求人 低頭族最愛

9-4 大車輪 — 舞弄金箍棒 練習手指精細動作 拋接遊戲

10 深蹲進階

10-1 蹲姿舉單手 — 落胯鬆腰的練習 挺直上半身

10-2 蹲姿舉雙手 — 堅持練背肌，靜態等長收縮，訓練腰背核心肌群

10-3 蹲站舉單手 — 舉重先護腰 挺背再站起 養成好習慣

10-4 蹲站舉雙手 — 吐氣固核心 丹田的保護力

11 平衡訓練

11-1 直線走路 — 美姿走台步 腳跟對腳尖訓練平衡

11-2 閉眼站立 — 專注腳下的本體感覺，激發平衡潛力

11-3 單腳站立 — 年輕的感覺 享受平衡的樂趣 逐漸減少撐杖

11-4 拄杖繞圈 — 舞林高手 轉身自如的步法 練習各方向跨步

12 障礙物

12-1 登階 — 上下樓梯不傷膝 健走杖輔助技巧 上樓梯 下樓梯

12-2 跳躍 — 爆發力訓練 提升防跌應變力 預防骨質疏鬆

12-3 跨高欄 — 高抬膝跨欄 克服行進中的障礙 防絆倒

12-4 跨水溝 — 旅遊狀況多 跨過去就沒煩惱

13 體適能測試

13-1 起坐繞行 — 綜合評估，下肢肌力、步態平衡與轉彎

13-2 30秒起坐 — 下肢肌力評估 衰弱指標

13-3 2分鐘踏步 — 心肺有氧評估 走快走久不會喘

13-4 單腳站立 — 靜態平衡評估 維持姿勢不晃動

不倒翁學校開課資訊: upandgo.com.tw 上網搜尋： 不倒翁學校

動作設計:郭健中 醫師/運動教練 訂價:200元

走路不穩(安心、重心轉移、平衡訓練)

- 第一階段 座椅預備、(6-1安全感)
- 第二階段 起立坐下技巧
- 第四階段 三點著地
- 第五階段 重心轉移
- 第十一階段 平衡

6-1屁股碰牆蹲

不怕跌倒的環境

後靠牆，前撐杖

屁股先啟動碰牆

94歲
丁爺爺

副校長

陪伴力量大

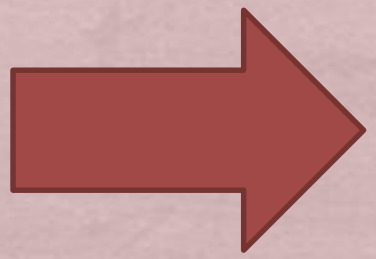
90歲

張銑
副校長

登合歡山主峰

合歡山主峰
Mt. Hehuan
3417M

屁股碰牆蹲、夾臀



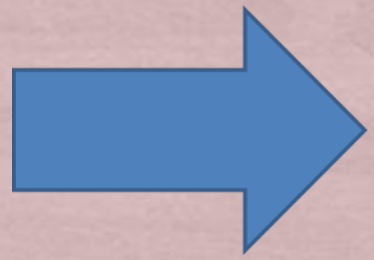
蹲站舉手

高抬膝、側抬腿

踩蟑螂(用力踏步)

單腳站

跳躍



用健走杖翻轉輪椅文化 針對家屬、助人工作者

幫助長者增強肌力防止跌倒

不倒翁學校

健走杖運動指導員課程

郭健中 醫師/導遊/運動教練

主辦：陽光基金會sunvis活力中心
協辦：花蓮慈濟醫院復健部
時間：108年9月20日(五)13:30-16:30
地點：花蓮慈濟醫院協力樓2F
和氣會議室
招生對象：銀髮照護者
(家屬或長照機構人員)

課程介紹

不倒翁健走杖運動是針對肌少症、走路不穩跌倒或虛弱長者設計的基礎訓練，包括13階段，52張圖卡。從座椅預備、肌力、平衡、柔軟度和銀髮功能性體適能測試。

課程費用

2000元/人，附指導員手冊，撲克牌圖卡一副。完成三小時課程者，發給研習證明。

報名窗口

https://www.facebook.com/FitnessTour50/

社區公園健走隊
大安森林公園

揪團健走

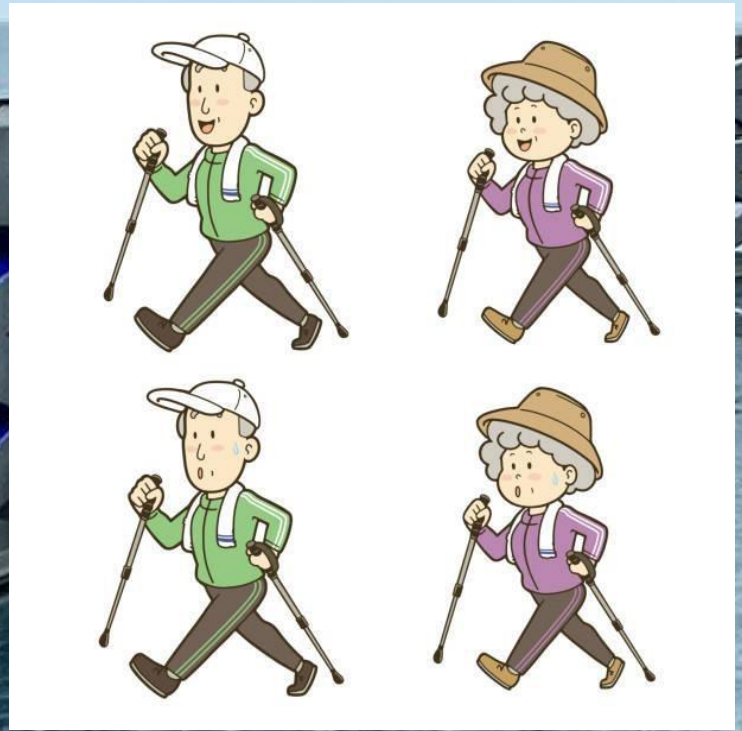
不倒翁學校
伴走志工、健走杖指導員培訓

最重要的陪伴對象 是自己與家人

說要出去玩 誰都會想動起來
用常訓取代長照

2022健走杖環島三芝站

2024 雙連不倒翁學校
健走杖介入計畫



雙連防跌愛運動
雙杖健走不倒翁

馬偕紀念醫院 老年醫學科 張智博醫師
馬偕醫學院 長照所 余秋月 運動指導員

老年醫學科病房

關於社工師

老年醫學科病房

導入健走杖運動的契機

健走杖運動+家庭支持、社會支持

（安全、全身訓練、平衡）

老專健走杖誕生(每個月2次)

活動達成的目的

1. 團體活動可以增加參與者的活動意願。
2. 活動過程中，心情變得輕鬆。
3. 健走杖運動容易學習。

健走杖體驗活動