

「長者活力體能訓練(Vivifrail)」影片連結

「長者活力體能訓練(Vivifrail)」影片：分為「宣導」、「A 級(失能者)」、「B 級(衰弱者)」、「C 級(衰弱前期者)」、「D 級(健康者)」、「動作分解介紹」及「長者健康狀態評估影片」(專業人員版)，共 7 支(含國語、臺語、客語及手語等版本)。請點選以下連結或至國民健康署「健康九九+」(<https://health99.hpa.gov.tw/>)/找教材查詢。

(一)【國語版】

1. 長者活力體能訓練 宣導：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7267>
2. 長者活力體能訓練 A 級(失能者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7268>
3. 長者活力體能訓練 B 級(衰弱者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7269>
4. 長者活力體能訓練 C 級(衰弱前期者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7270>
5. 長者活力體能訓練 D 級(健康者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7271>
6. 國民健康署 Vivifrail 分解動作：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7272>
7. Vivifrail 長者健康評估-專業人員篇：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7273>

(二)【臺語版】

1. 長者活力體能訓練 宣導：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7274>
2. 長者活力體能訓練 A 級(失能者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7275>
3. 長者活力體能訓練 B 級(衰弱者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7276>
4. 長者活力體能訓練 C 級(衰弱前期者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7277>
5. 長者活力體能訓練 D 級(健康者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7278>
6. 國民健康署 Vivifrail 分解動作：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7279>
7. Vivifrail 長者健康評估-專業人員篇：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7280>



(三) 【客語版】

1. 長者活力體能訓練 宣導：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7281>
2. 長者活力體能訓練 A 級(失能者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7282>
3. 長者活力體能訓練 B 級(衰弱者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7283>
4. 長者活力體能訓練 C 級(衰弱前期者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7284>
5. 長者活力體能訓練 D 級(健康者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7285>
6. 國民健康署 Vivifrail 分解動作：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7286>
7. Vivifrail 長者健康評估-專業人員篇：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7287>

(四) 【手語版】

1. 長者活力體能訓練 宣導：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7288>
2. 長者活力體能訓練 A 級(失能者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7289>
3. 長者活力體能訓練 B 級(衰弱者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7290>
4. 長者活力體能訓練 C 級(衰弱前期者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7291>
5. 長者活力體能訓練 D 級(健康者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7292>
6. 國民健康署 Vivifrail 分解動作：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7293>
7. Vivifrail 長者健康評估-專業人員篇：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7294>