

老人肌力訓練工作坊--實務班

主辦單位：中華民國骨質疏鬆症學會、FFN Taiwan

協辦單位：台灣運動醫學醫學會、台灣運動物理治療學會

日期時間：2026 年 8 月 22 日(六) 13:00-17:20

地點：台大北護分院文教大樓 2 樓第一會議室、物理治療室 (預計人數：60 人)

報名費：主協辦學會會員 1000 元，非上述會員 2000 元

完訓學員授予參訓證明。

議程：

時間	題目	講者	座長
13:00-13:20	報到		
13:20-14:50	要活就要動，如何讓病人願意動起來	蘇琮祺心理師	詹鼎正院長
14:50-15:10	換站		
15:10-15:40	A. 肌力訓練實務：彈力帶	陳美珠治療師	韓德生理事長
15:40-16:10	B. 肌力訓練實務：被動運動(電刺激、磁刺激)	鄭明偉治療師	
16:10-16:40	C. 肌力訓練實務：阻力訓練機	周定衡助理教授	
16:40-17:10	D. 肌力訓練實務：筋膜訓練(fascia fitness)、功能性核心訓練	方思睿治療師	
17:10-17:20	Closing	All	

(分成 4 站跑台，各 30 分鐘)

A: 在居家場域利用彈力帶給予上下肢阻力訓練

B: 對於嚴重衰弱病人給予被動肌力訓練

C: 在運動中心利用阻力訓練機給予適合骨質疏鬆症的標準肌力訓練

D: 利用簡易重量設備給予核心肌群及筋膜訓練--深蹲好還是棒式佳?