

邀請您免費參與國立彰化師範大學 2023 年度下肢體障礙勞工健康促進活動方案

(本方案為勞動部勞動及職業安全衛生研究所 112 年度委託研究計畫「下肢障礙勞工職場健康促進介入成效評估及危害預防推廣研究」之一部分)

壹、方案目標

- 使用輪椅之行動不便勞工可以在職場/社區/家庭從事的運動方式及內容。
- 教導給使用輪椅之行動不便勞工有關運動內容，運動技巧及相關注意事項，以增進與維持健康。
- 增進使用輪椅之行動不便勞工參加者覺得自己更健康了!
- 增進使用輪椅之行動不便勞工參加者更有意願做運動了!
- 這次的經驗會做成教材推廣讓輪椅之行動不便勞工使用

貳、參與資格

- 本計畫提供專為肢體障礙者設計的各项健康促進活動，歡迎年齡在 20 歲至 65 歲間，以輪椅作為職場行動工具之下肢障勞工（全職或兼職皆可）參與，上下肢皆有限制人士亦歡迎參加。
- 本計畫所稱「下肢障礙」，造成下肢肢體障礙原因可以是截肢、脊髓損傷、腦創傷、腦性麻痺或小兒麻痺等。
- 本次活動將正取 24 名，備取 6 名。

參、方案內容

一、活動內容概要

- 本方案招收 24 位（備取 6 位）使用輪椅之行動不便勞工之研究參與者，並且將 24 位參與成員分成 3 組，A 組、B 組、C 組，進行小班教學。
- 參與者需要參與的活動內容，包括：行前說明、前後期檢查健康檢查（視經費補助狀況，可能提供肌肉質量、骨密、血糖、肺活量測量、胸腰椎 X 光等）、前後期體適能功能（有氧能力、肩關節等張肌力/柔軟度、握力、背力/腹肌力）與前、後期運動心理健康評估、健康知識講座(三場次)、體適能運動團體教學(12 次)、健康成果分享交流(結業活動)等。

二、提供參與者的支持

- 研究前後期醫療/健康檢查與掛號免費用。

- 提供研究前後期功能性體適能評估與運動諮詢免費用。
- 提供參與時的意外保險。
- 結合運動教練、健康諮詢及個案管理等專業協助運動，免費用。

三、參與者獎勵金（研究參與費）

依據您每個階段參與的情形，可獲得參與者的獎勵金，完成第一階段獲得 500 元獎勵金、完成第二階段再獲得 1000 元獎勵金、完成第三階段再獲得 1500 元獎勵金，詳細內容與獲得獎勵金標準於行前說明會說明。

四、活動時間、地點、活動內容 (若有變更，另行通知)

- 5/27 行前說明會下午 1:30，一定要參加。
- 活動時間以安排在週六下午為原則
- 必要時可協助安排復康巴士作為交通選擇
- 彰化師大無障礙活動場地，三輪車、汽車、輪椅動線與停車無障礙。

週次	時間	活動項目一：行前說明	地點（規劃中）
一 5/27	週六下午，預計三小時	1. 參與者認識研究團隊成員 2. 說明本計畫內容、說明同意書內容、取得同意書簽名。 3. 參與者分組（A 組、B 組、C 組）。	彰化師大 王金平 A304

週次	時間	活動項目二：前期評估	地點（規劃中）
二 6/3	週六上午	健康檢查（分組）	彰化基督教醫院(魏大森醫師特別門診)
三 6/10	週六上午	健康檢查（分組）	彰化基督教醫院(魏大森醫師特別門診)
	週六下午	分組進行 1. 運動教練進行體適能評量 2. 專業人員進行健康運動晤談與諮詢 3. 個管員心理健康評估	彰化師大 王金平 2F

*6/17 補班日

週次	時間	活動項目三：健康知識講座	地點（規劃中）
四 6/24	週六下午	➤ 健康講座：肢體障礙者之運動與保健(待聘) ➤ 體適能運動討論與個別諮詢	彰化師大 王金平 A304
五 7/1	週六下午	➤ 健康講座：營養與體重控制(陳美櫻/彰基營養部主任) ➤ 體適能運動討論與個別諮詢	彰化師大（規劃中） 王金平 A401
六 7/8	週六下午	➤ 健康講座：肢體障礙者之後遺症與預防(韓紹禮/彰基復健專科醫師) ➤ 體適能運動討論與個別諮詢	彰化師大（規劃中） 王金平 A401

週次	時間	活動項目四：體適能團體教學與練習 主題（一）：伸展有氧運動	地點（規劃中）
七 7/15	週六下午	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 個別體適能運動說明 ➤ 體適能教學、討論與個別諮詢 ➤ 分組進行，每組 1 小時，合計 3 小時 	彰化師大 湖濱館 2F
八 7/22	週六下午	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 體適能教學、討論與個別諮詢 ➤ 分組進行，每組 1 小時，合計 3 小時 	彰化師大 湖濱館 2F
九 7/29	週六下午	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 體適能教學、討論與個別諮詢 ➤ 分組進行，每組 1 小時，合計 3 小時 	彰化師大 王金平 2F
十 8/5	週六下午	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 體適能教學、討論與個別諮詢 ➤ 分組進行，每組 1 小時，合計 3 小時 	彰化師大 王金平 2F
週次	時間	活動項目四：體適能團體教學與練習 主題（二）：肌耐力運動	地點（規劃中）
十一 8/12	週六下午	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 個別體適能運動說明 ➤ 體適能教學、討論與個別諮詢 ➤ 分組進行，每組 1 小時，合計 3 小時 	彰化師大
十二 8/19	週六下午	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 體適能教學、討論與個別諮詢 ➤ 分組進行，每組 1 小時，合計 3 小時 	彰化師大 王金平 2F
十三 8/26	週六下午	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 體適能教學、討論與個別諮詢 ➤ 分組進行，每組 1 小時，合計 3 小時 	彰化師大 王金平 2F
十四 9/2	週六下午	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 體適能教學、討論與個別諮詢 ➤ 分組進行，每組 1 小時，合計 3 小時 	彰化師大 王金平 2F
週次	時間	活動項目四：體適能團體教學與練習 主題（三）：核心肌力強化訓練	地點（規劃中）
十五 9/9	週六下午	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 個別體適能運動說明 ➤ 體適能教學、討論與個別諮詢 ➤ 分組進行，每組 1 小時，合計 3 小時 	彰化師大 湖濱館 2F
十六 9/16	週六下午	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 體適能教學、討論與個別諮詢 ➤ 分組進行，每組 1 小時，合計 3 小時 	彰化師大 湖濱館 2F
十七 9/23	週六下午	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 體適能教學、討論與個別諮詢 ➤ 分組進行，每組 1 小時，合計 3 小時 	彰化師大 湖濱館 2F
十八 10/07	週六下午	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 體適能教學、討論與個別諮詢 ➤ 分組進行，每組 1 小時，合計 3 小時 	彰化師大 湖濱館 2F

*提醒成員 9/30(中秋)放假一次*9/23 補班日

9/29(五)-10/1(一)中秋連假；10/7(六)-10/10(二)雙十連假

週次	時間	活動項目五：後期評估	地點（規劃中）
二十 10/14	週六上午	健康檢查（分組）	彰化基督教醫院(魏大森醫師特別門診)
	週六下午	分組進行（動線規劃） 1. 運動教練進行體適能評量	彰化師大

		2. 專業人員進行健康運動晤談與諮詢 3. 運動心理健康評估	王金平 2F
十九 10/21	週六上午	健康檢查 (分組)	彰化基督教醫院(魏大森醫師特別門診)
週次	時間	活動項目六：結業交流	地點 (規劃中)
二十一 10/28	週六下午	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 主持人分享健康促進研究成果 (運動教材、影片、研究發現等) ➢ 參與者分享參與心得與個人未來運動計畫 ➢ 頒獎/頒授結業證書 (同時邀請政府代表、社福團體、企業、特教領域人士等進行交流)	彰化師大 創思坊 B1

指導單位：勞動部勞動及職業安全衛生研究所

承辦單位：國立彰化師範大學.

協辦單位：彰化基督教醫院

詢問專線：葉小姐 04-7232105#2458

Email: m1114012@gm.ncue.edu.tw

傳真：04-7211193

報名截止日：2023年5月20日23:59止。

電子報名表連結：<https://reurl.cc/GeRWo3>



相關資訊網站：<https://reurl.cc/a1j2R9>