



科技部高齡者健康促進計畫

透過前期研究分析得出健康促進處方所需的三大因子，後與
菲特邦健康管理公司合作，開發高齡者持續運動的工具包。

專案項目

科技部計畫 -

以行為改變設計觀點探討高齡者健康促進之研究

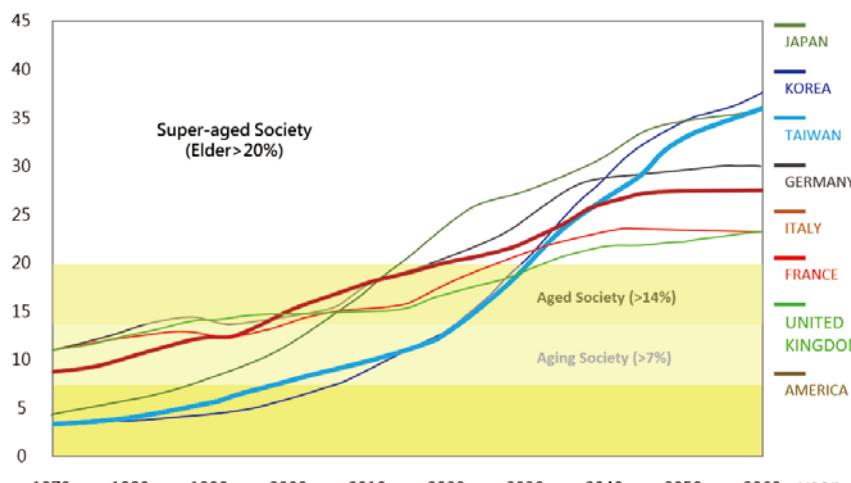


研究背景

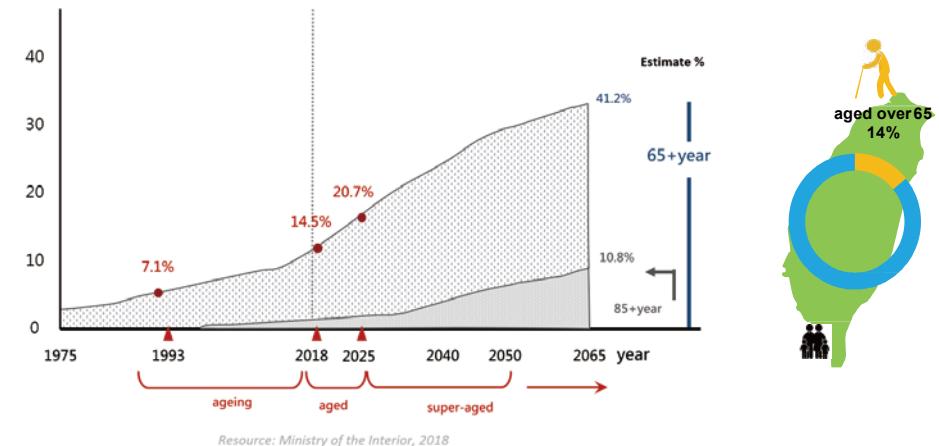
根據中華民國內政部(2018)公布資料顯示，我國65歲以上人口已達331萬2千人，佔總人數達14.05%，已步入世界衛生組織(World Health Organization, 簡稱WHO)定義之「高齡化社會」。

快速老化

依據國家發展委員會的「人口推估報告」(2018)顯示，我國從高齡社會轉為超高齡社會僅需8年，預估將較日本(11年)、美國(14年)、法國(29年)及英國(51年)為快，反映出我國老化速度的嚴重程度。



Resource: National Development Council, 2018

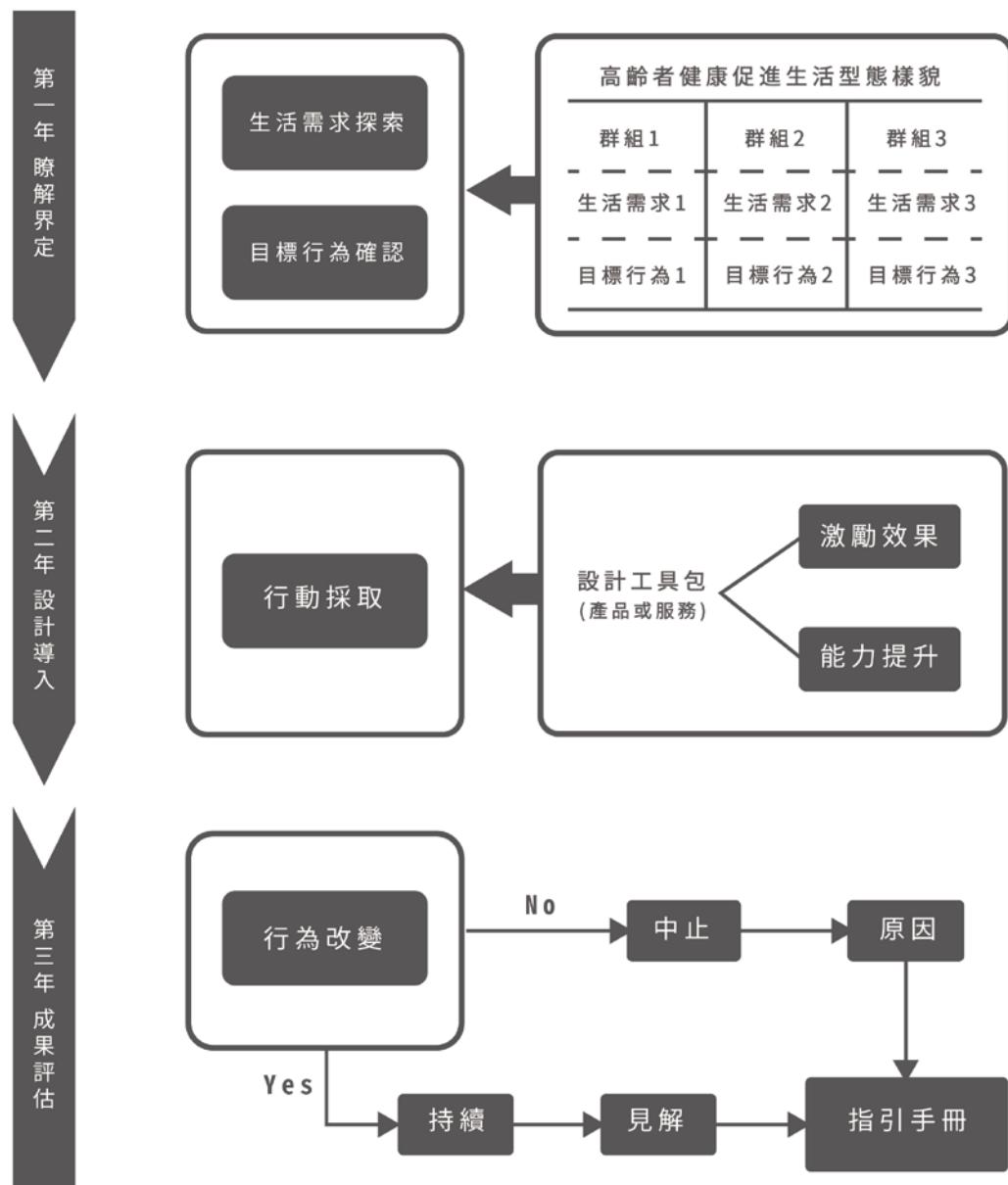


Resource: Ministry of the Interior, 2018

整體需求

依據內政部(2019)「107年簡易生命表」指出，國人平均壽命為80.7歲，其中男性77.5歲、女性84歲，創歷年新高，也高於全球平均水準。然而，台灣於2018年3月正式邁入高齡社會，65歲以上高齡者占總人口比率達到14%，已達高齡社會標準。另依據衛福部(2018)統計，國人自2005年不健康餘命7.9年，直到2016年成長至8.8年，對於醫療、健康照護、復健及安養等需求日益增加。人活得越久，不意謂就活得更快樂，單靠醫療科技的精進，並不能完全解決高齡者身心健康與生活品質等問題。因此，除強化長期照護外，更應投入多元健康促進方案，降低社會成本支出，增進活躍老化的發展。

研究架構與設計



半結構式問卷

- (1) 個人基本資料 (5題)
- (2) 生理健康評估 (18題)
- (3) 心理健康評估 (22題)
- (4) 健康諮詢 (6題)



服務缺口定義

透過集群分析法，本研究依問卷結果將有效樣本分為**三群**。



積極健康：

在生理健康(運動/飲食/生活)、心理健康(自我肯定/人際交流)與健康諮詢等，整體表現熱衷，積極程度最高。



自信健康：

在運動習慣、自我肯定、人際交流、健康諮詢等人際互動有較佳表現，但對於維持健康較容易懶散。



隨性健康：

在各項構面(生理、心理健康及健康諮詢)上積極程度較低，個性上隨和、隨心所欲，並不特別注意健康資訊。

設計關鍵因子

針對 A 群我們提出 6個關鍵影響因子 3個中止因子

健康促進處方



1. 激勵因子

受測者認知到對於自身身體機能有助益，與原本生活習慣能融合，並且有能力完成。

關鍵影響因子

助益
健康

使用
便利

足夠
能力



2. 可持續因子

受測者感受到團體互動良好，藉由互相激勵與提醒，鼓勵彼此堅持下去。

團體
互動

即時
溝通

獎勵
機制



3. 中止因子 (觸發因子)

受測者意識到投入時間增加，因體力、能力不足感到壓力；或是對刺激物失去新鮮感，而產生倦怠。

枯燥
乏味

感受
壓力

缺乏
分級

I 設計流程



1. 發覺品牌特色



2. 投入關鍵因子



3. 整體服務價值



4. 建立品牌形象

預計以菲特邦「樂肌能」進行運動課程服務設計，加入前兩年研究的關鍵影響因子，提升整體服務價值，以達成高齡者健康促進。

基礎課程

- 勇健椅(椅子操)
- 氧樂多(心肺)
- 不倒翁(平衡)
- 墊上核心

進階課程

- 樂舒能
- 樂肌能**

高階課程

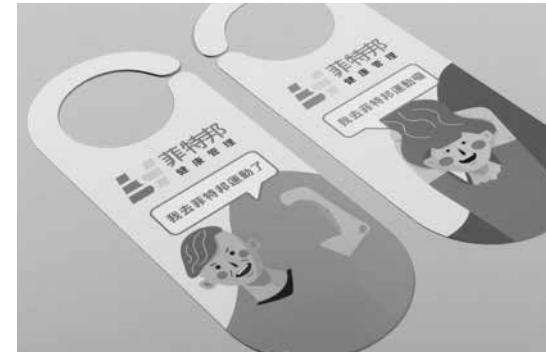
- 樂功能
- 樂智能

課程工具包提案

透過減少學習壓力、投放激勵因子、強化新鮮感、獎勵機制等要素，提出以下工具包的6大項目。



課程指引



課程小物



簽到牆



健康手冊

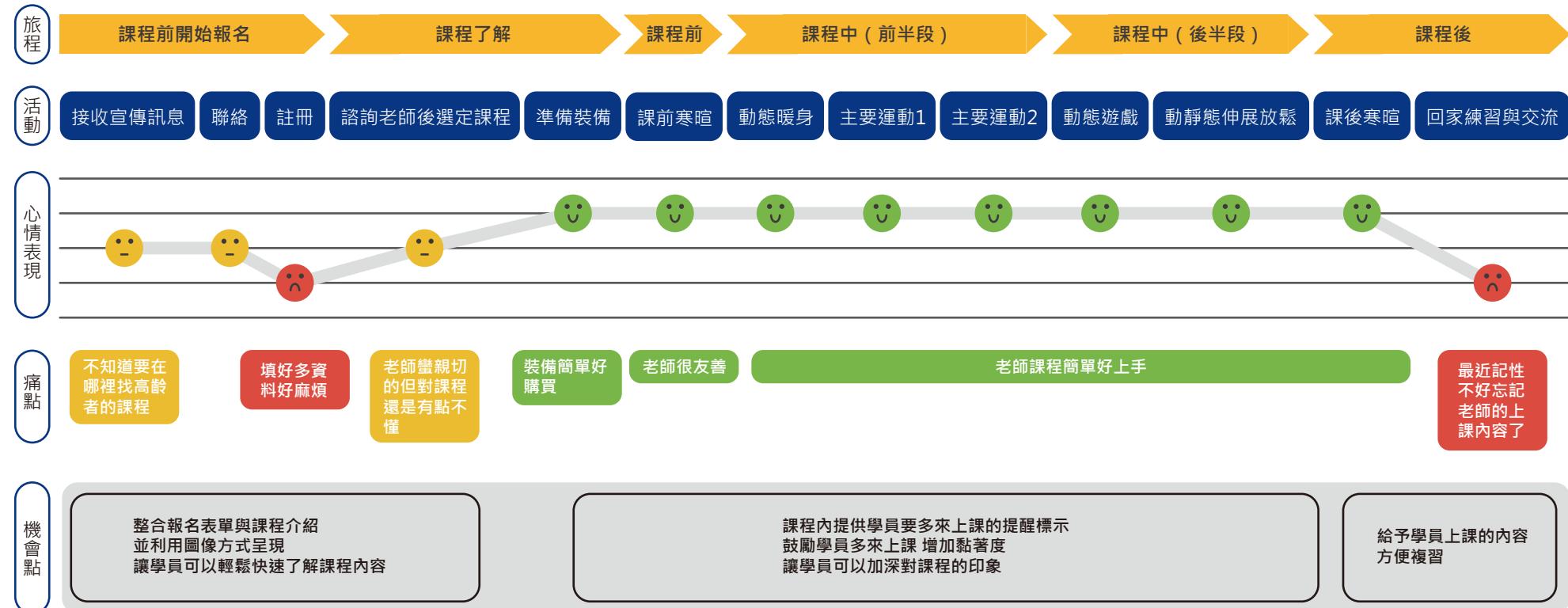


運動小卡



課程挑戰書

課程顧客旅程地圖



課程開始

透過前面前設計的6項設計物融入課程，開始上課。



設計物(一) 課程指引

透過課程指引讓學員在開始上課前，事先了解課程的內容以及模式，選擇適合的課程。



課程指引「認識自我」

復健剛結束
生活好繁瑣
超級愛運動

樂功能
樂舒能
樂肌能

創新的樂能體能訓練課程，融合重量訓練、TRX各式肌耐力訓練、柔軟性及體操訓練，主打提升肌肉與肌耐力、柔軟性及平衡感。

主打放鬆筋膜的課程，利用溫熱活化筋膜、半價肌肉與活化側躺，改善身體韌帶、肢體僵硬點，提升身體的靈活性。

利用多元器材強化肌肉與大腦神經的連結，建立核心的穩定、改善身體動作的流暢度，並能打造已弱化的肌肉強度和神經肌肉的控制能力。

我的健康需求

改善身體痠痛 提升平衡感 減重瘦身
 活化筋膜 提升協調性 利差代謝
 強化體能 提升爆發力 傷/病後恢復
 其他

我最關心健康習慣 (分數：1=非常不願意 + 7=非常願意)

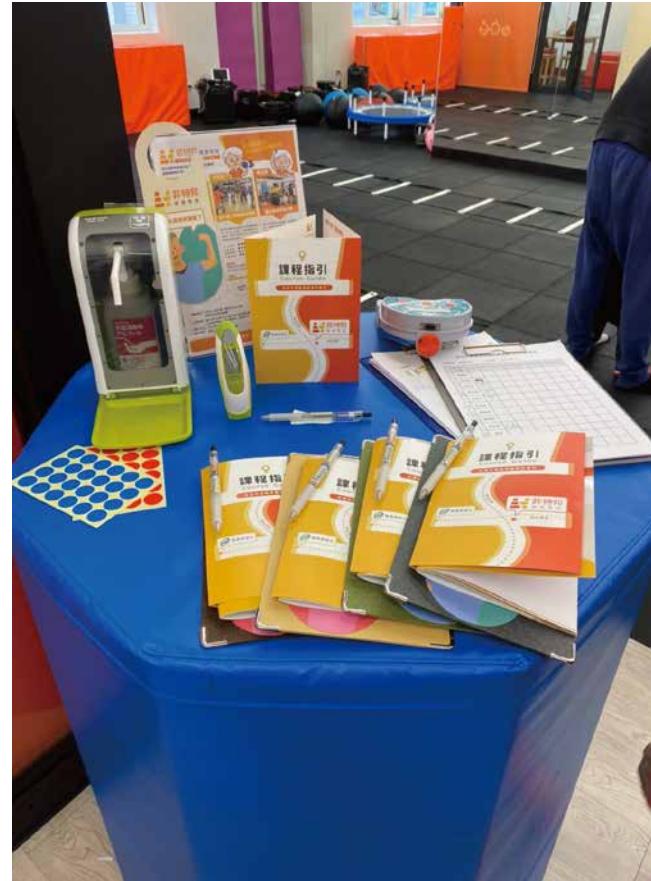
1	2	3	4	5	6	7
非常不願意	我有運動習慣的需要性					
非常願意	我有運動習慣的需要性					
常常生活	我有規律的生活習慣					
自信生活	我對自己自信的生活習慣有自信					
人際交流	我透過運動交到新的人際關係					
健康知識	我參與了新健康相關資訊					

我要報名以下課程

功能訓練：骨骼、肌肉、柔軟性、平衡感，提供各式生活動作協調能力者
 體能訓練：提升肌耐力訓練者，有慢性運動症狀或常覺得身體緊繃者
 樂肌能：要強化肌肉的強度與爆發力，提升身體反應與協調性者

姓名： 性別： 男 女
聯絡電話： 年齡：
聯絡地址：

Fitfun 健康管理 電話：02 2581 4402 網址：<https://www.fitfun.biz/> 地址：台北市中山區中山北路二段77巷14號1樓



| 設計物(二) 課程小物

學員可以透過課程小物吊掛讓家人知道自己到菲特邦上課了，提升和菲特邦的連結同時也讓家人放心。



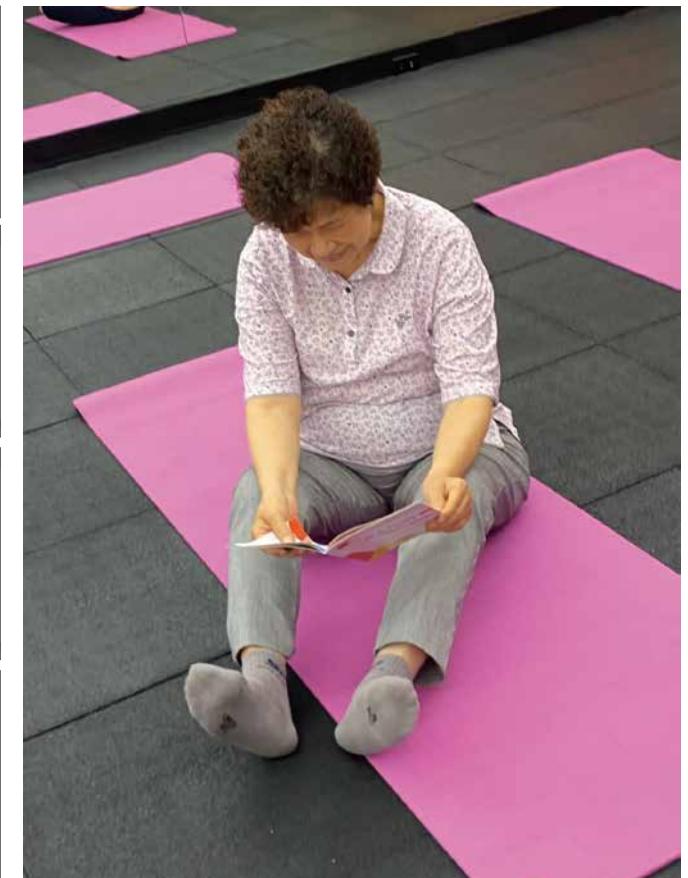
設計物(三) 簽到牆

上課開始前透過簽到牆點名除了加強和老師的連結外，還能得知自己的到課數，達到自我提醒作用。



設計物(四) 健康手冊

學員可以透過健康手冊紀錄自我每一週的運情況，也能在手冊上填寫課程上的疑問，老師也會給予回饋，手冊上也會有本週的上課內容，可以事先預習。



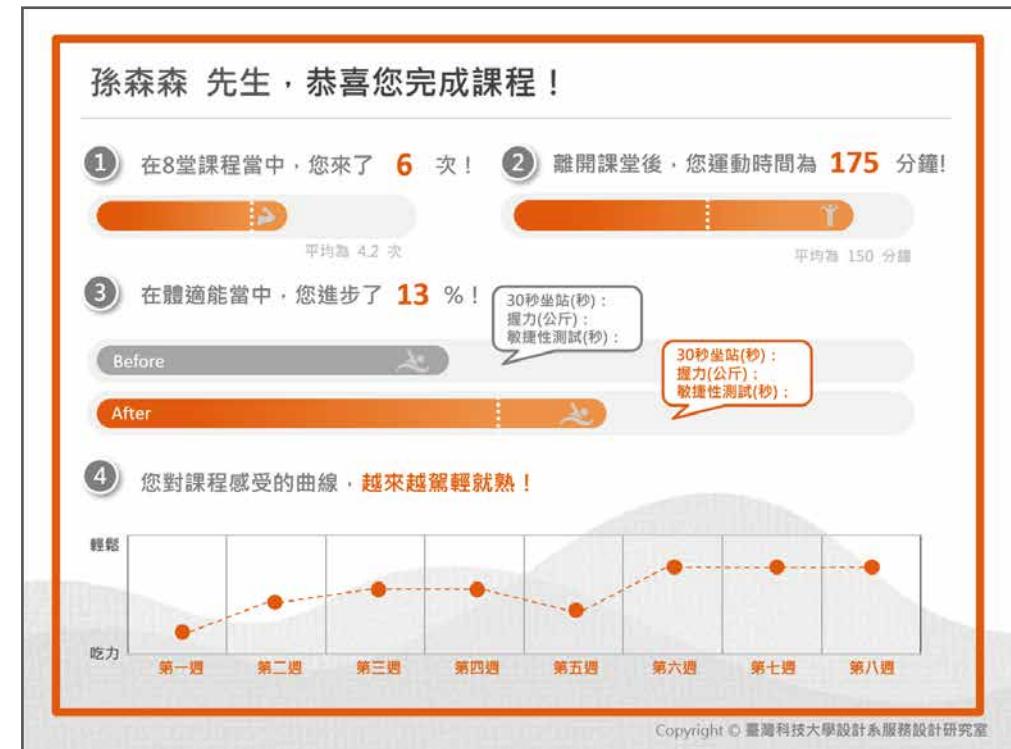
設計物(五) 運動小卡

學員可以透過運動小卡來回憶每週的上課過程與複習動作，裡面的人物是以課程老師的原型來作畫，讓學員和老師的連結更強，在複習的同時可以聯想到老師上課的教學。



設計物(六) 課程挑戰書

學員上完課程後可以領到一份課程挑戰書，裡面記錄著這期上課的進退步的情況，讓學員更了解自己身體的狀況，以做好下次上課的調整，進步卓越的學員也可以透過此證書來換購更高階的課程。



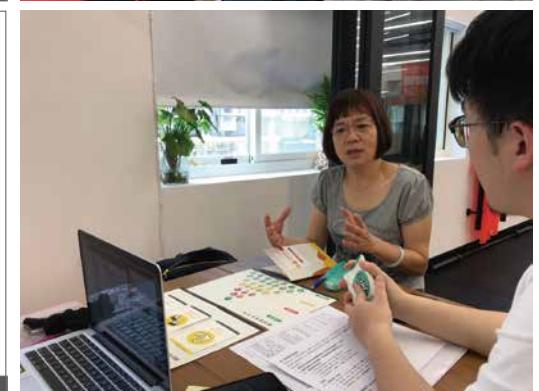
前後測

學員上課程前與上課後都會透過價值金字塔卡牌作質化訪談，藉此來了解，學員課前與課後心境的轉變以及對設計物的想法，並讓設計物得以改善，同時也能讓學員更加了解自己的需求為何。



請在卡片中挑選「前三名」你認為最重要的價值放入以下框格中

1 2 3



未來期望

此隨著近來「以使用者為中心」設計思維的興起，如何充分掌握長者實際健康生活需求且提供可以落實的健康促進方案已成為今日健康照護產業急須探討的重要議題，本研究透過健康促進生活型態量表的量測，了解現有研究場域之長者健康促進之生活型態樣貌，期待在未來可以彙整出一套可適用之高齡者健康促進指引手冊及設計工具包。

