



校園&校友動態 ▾

關於友聲 ▾

校友專訪

專欄講座 ▾

校友作品

各期目錄

站內搜尋 搜尋...



## 校友專訪

用健走杖運動 打造健康老後——不倒翁學校創辦人郭健中專訪

2023-10-18



本業是急診科醫師，副業是運動教練，郭健中（醫學系83甲）因自身經歷創辦「不倒翁學校」，透過推廣健走杖運動及輔具訓練，幫助長輩逐漸恢復肌力與活動力，重拾生活的樂趣與尊嚴。

這綠島像一隻船，在月夜裡搖啊搖……，」周一早上某家保險公司傳出悠揚笛聲與眾人的合唱。乍聽之下，以為是普通的晨會活動，但站在前頭為大家伴奏的人正是「不倒翁學校」創辦人郭健中。正職是康寧醫院急診室醫師，但他笑說自己一周只上班一天，其他的時間則是帶著他的招牌信物——竹笛健走杖，受邀到各處演講，推廣健走杖運動。

### 受到家人啟發 投身健走杖推廣

在醫院急診室服務20多年的郭健中，忙碌高壓的生活讓身體出現不少毛病，就在即將屆滿60歲的某一天，他突然覺得「該是救救自己的時候了！」於是考了英語導遊執照，給自己的人生開啟一個新的道路。

當導遊時，郭健中發現沒有同住的岳父開始坐輪椅，原來是有次在公園打太極拳不慎跌倒，由於岳父已是95歲高齡，一起打拳的拳友怕他再度跌倒，就勸他不要再打拳了，從此外籍看護開始讓他坐輪椅；半年的時間，肌力衰弱到需要旁人攙扶才能站立。

他不希望岳父陷入這樣的惡性循環，於是開始研究，並接觸到以兩根健走杖提供支撐的北歐式健走。他認為這項運動很適合岳父，還因為不知道該使用哪種健走杖，便一口氣訂了七副測試，正好讓全家人陪著岳父一起健走。

兩個月後，岳父的情況大有改善，也讓郭健中有所啟發，因此他又前往加拿大進修運動教練課程，回國後便在陽光社會福利基金會開設的「陽光活力中心」擔任銀髮族的運動教練，並在2019年6月成立「不倒翁學校」，致力推廣健走杖運動。

設計運動處方，鼓勵陪伴與共學郭健中指出，長者不願意運動，多半是因為怕跌倒，有了健走杖的支撐，讓長者有安全感，就更願意嘗試，郭健中化繁為簡，並強調「健走杖運動沒有任何限制，只要拿起來，走就對了。」

為讓大家更有效地使用健走杖，他設計了13個階段52個動作，並拍攝教學影片上傳網站，公開提供所有人使用，許多日照中心、安養機構都會使用他的影片進行教學。不但出專書，還設計了撲克牌和運動處方海報，方便醫師、治療師或教練，針對學員常見的腰痛、肌少症、小碎步等的問題，開立健走杖運動處方。

除了運動，他也強調陪伴的重要性，鼓勵子女除了替父母買健走杖，也可以自己先來學習，再回去陪長輩走，先自助，再助人。郭健中認為，有社群的支持，才能走得更長遠。他也透過全台巡迴演講，鼓勵校友擔任伴走志工，在社區、聽障或社團組織健走隊，甚至陪伴帕金森的病患，發起「誰怕誰」健走杖環島活動。

### 以訓練代替照顧 提升長照成效

曾參與居家醫療的郭健中指出，政府推動「長照2.0」有物理治療師到府服務，也有補助失能者購買輔具，可是民眾對於輔具的認識還停留在坐輪椅被動式的照顧模式。不倒翁學校與強生醫療合作，在新莊成立「強生不倒翁」輔具應用訓練中心，已經發展出一套以訓練代替照顧的模式，經過專業評估，適配自主式的行動輔具，協助照顧者（家屬、照服員或看護）成為自主教練，陪伴失能者利用輔具克服跌倒的恐懼，站起來運動；根據物理治療師每週一次現場評估，開立應用輔具的運動處方，逐漸恢復肌力與活動力，重拾生活的樂趣與尊嚴。目前這套「玩味訓練，啟動人生」的運作模式已有成功復能的個案，未來將與北醫合作，在內湖的住宿型長照機構，開設第二家強生不倒翁輔具訓練中心。

結束忙碌的行程，郭健中回到「不倒翁學校」，他拿出一副竹健走杖，正準備要開發「竹杖森療工作坊」帶領學員到竹林健走，選一根竹子，製作自己的健走杖，「永遠保持活力、探索各種可能性的好奇心，享受人生到最後一刻，這是不倒翁精神。」郭健中強調。

上一篇: 從科技人到視障服務 用聲音「看」世界——HOVA創辦人甘仲雄專訪

NYCU 陽明交大



Facebook



NYCU 陽明交大



twitter

NYCU 陽明交大



官網



NYCU 陽明交大



Instagram

Join DrayTek, Vigor your life

居精品翹楚，易世界潮流  
網通界的績優生



Email: nctu.yosheng.editor@gmail.com

電話: 886-3-5712121#51472

地址: 新竹市大學路1001號浩然圖書館

