



衛生福利部社會及家庭署
多功能輔具資源整合推廣中心

- 提供全國輔具諮詢、評估、多元化展館輔具體驗和使用訓練服務
- 辦理全國輔具資源整合與聯繫工作
- 建置及管理全國「輔具資源入口網」，每週發行全國輔具電子報
- 建構全國「縣市二手輔具資源網絡」
- 辦理全國輔具專業人員培訓課程
- 整理全國輔具標準規範與規格
- 辦理全國輔具宣導活動
- 發行全國輔具專業出版工作：期刊、教育單張與資訊手冊
- 推動全國輔具服務新制



輔具諮詢專線：02-2874-3415 轉 211
E-mail 諮詢專線：repat.catrp@msa.hinet.net
輔具資源入口網：<http://repat.sfaa.gov.tw>
輔具展示館位置：
台北市北投區石牌路二段 322 號 B1
(身障重建中心大樓) - 輔具中心
中心網址：<http://repat.sfaa.gov.tw/catr/page>
傳真：02-2874-3386
交通資訊：
捷運石牌站，轉乘公車 224、508、601 至「榮光新村站」
承辦單位：國立陽明大學 ICF 暨輔助科技研究中心

輔具資源入口網：<http://repat.sfaa.gov.tw>

銀髮樂活系列六

樂活人生要多動 休閒娛樂不可少

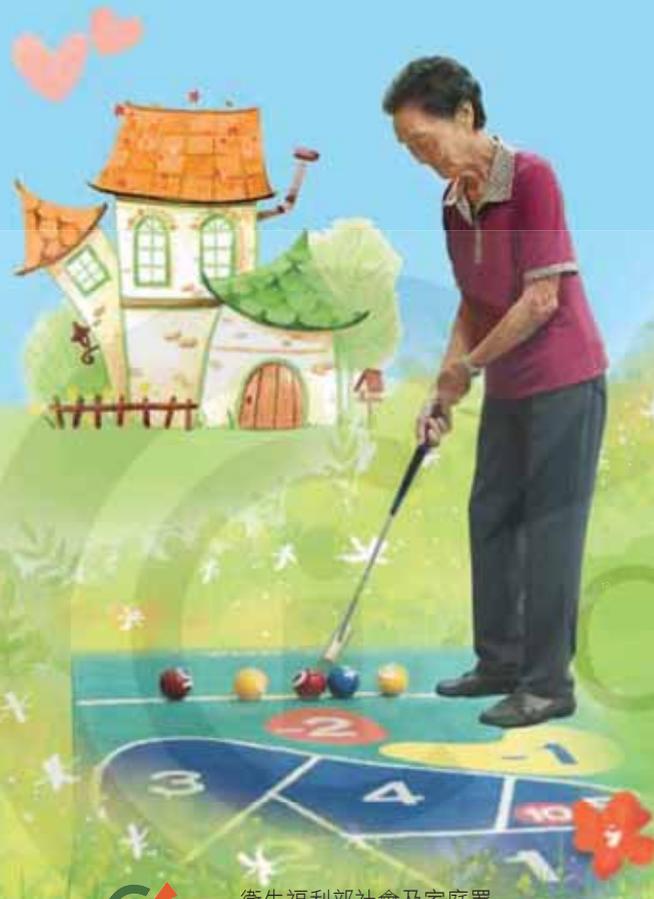
前言

「阿媽，妳不要整天坐著不動啊！要起來活動一下啊～我帶你去公園散散步」

「阿公我以前可是運動全能喔～老了以後身手沒那麼靈活了，真是可惜啊！」

家中長輩因為身體機能退化，所以造成肢體不如年輕時方便靈活，也減少了許多外出運動的機會。長輩若能多多參與休閒活動，除了身體會越來越健康外，還能讓心情變得更愉悅，也增進與其他人的互動機會喔！

長輩們可以透過「休閒輔具」與同伴們或自己一人也能享受美好的休閒時光！只要輕輕的動動手、動動腳，不會太激烈也不需要花太多的體力，就能快快樂樂的與同伴們分享喜悅及競賽的刺激哦～因為「心情若愉悅，健康吃百二」！



銀髮樂活 守則

1. 運動要適量，輕鬆無負擔
2. 互動最愉快，共同來比賽
3. 要活就要動，休閒最愉快
4. 飲食要均衡，健康老得慢
5. 老伴和老友，關心永相伴
6. 學習無止境，進修保年輕



安全飛鏢丟丟樂 看誰得到最高分



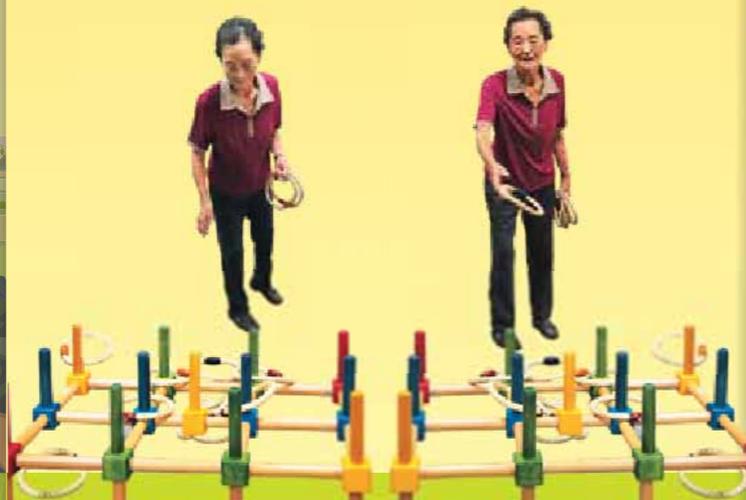
安全飛鏢不會造成危險，長輩們可以輕鬆的丟擲飛鏢，輕鬆享受午後時光！



快樂安全投投樂 比誰丟得快又準



投投樂可以訓練長輩的臂力及手眼協調能力，丟得快又準的就可以得高分喔！



撲克牌拿得穩 輕鬆出牌看誰贏



有了持牌器，拿著撲克牌的手不會因為無力或顫抖而掉牌，可以輕輕鬆鬆的拿牌及出牌喔！



槌球比賽真簡單 槌得準確得高分



槌球比賽可在室內或戶外舉行，輕鬆簡單不激烈，最適合全家一起來玩喔！

