

樂活 i 運動一起來

目的：

一、提升運動知能：加強運動技能安全而又有效的運動中，獲得最大的好處。

二、增強運動自發性：利用多元化活潑學習的特色，引發身心障礙者的運動動機，期待可以自發性運動，進而自主性規律運動。

三、預防慢性疾病：透過規律的運動，維持腦內荷爾蒙的平衡，幫助穩定情緒，有效預防情緒引起的身心症狀，進而改善生活品質。

指導單位：教育部體育署高雄市政府

活動時間(期程)：106 年 04 月 01 日至 10 月 01 日

活動地點：高雄市前鎮區民權二路 456 號 5 樓

參與人數：20 人

服務人次：405 人次

服務統計表

	服務人次
男	160
女	245
合計	405



體適能前後測結果

經過 5 個月訓練，在體適能測驗結果有改變的如下：

項目	人數
體重減輕	12 人
BMI 有減少	12 人
坐姿體前彎有進步者	12 人
一分鐘屈膝仰臥起坐有進步者人數	12 人
三分鐘登階指數有進步者人數	14 人

活動對您最有幫助的是：

1. 靜靜的、能放鬆。
2. 聚在一起、大家歡喜。
3. 可以使身體促進新陳代謝、減體重、精神變好。
4. 可以放鬆心情和舒展筋骨。



目標

- (一). 藉由運動競賽體能活動，展現精神康復者人際互動、團隊合作、社會適應，促進心理健康。
- (二). 透過參與跨國性競賽及聯誼活動，拓展康復者的視野，建立自信心，成就感，達到回歸社會復元之路。
- (三). 協助精神障礙者激發潛能，展現運動精神，打造夢想，實現理想。

二岸四地足球交流

活動日期：106年3月24-26日

活動地點：香港和文田運動場

感謝：Chinglan lin、盧勝彥基金會、
愛智圖書友限公司、佛廣大工程公司
贊助去香港參加足球賽經費。



心滿意足國際公益盃足球賽

活動日期：106 年 11 月 24-25 日

活動地點：嘉義市文小八足球場

參賽交流單位：香港球隊、澳門球隊、
嘉義心康隊、高雄圓夢隊、嘉義康扶隊
宜蘭球隊、高雄 F4 隊、圓雀隊



第13屆健心盃才藝交流 - 南區初賽

指導單位：衛生福利部心口司

承辦單位：高雄市心理復健協會

辦理日期：106 年 8 月 30 日

辦理地點：高雄市前鎮區鎮中路 6 號
(高雄市政府勞工局大禮堂)

評審：(1) 顏翠珍副教授為中國文化大學教授現代舞。(2) 卓明老師為蘭陵劇團編導及教導藝術表演。(3) 陳服務統計

	單位/人數
參賽單位	36
參與單位	4
參與人數	612

鳳儀老師為烏克麗麗教導樂器。

參賽項目：有天籟美聲個人歌唱54人、演唱組11隊、明日之星11隊、未來天團8隊。

參與貴賓：高雄市政府衛生局副局長蘇娟娟、勞工局副局長陳石圍、職重科長許坤發、社會局股長湯宗穎。



宣導管道：8/23-8/30連續一星期將南區初賽活動流程、海報、參與者故事及未來天團影片至高雄市心理復健協會網站及臉書公告宣導，發新聞稿予媒體。可連結 <https://www.facebook.com/cilifuza>

