



生活給力嗎？肌少症的5大特徵及自我檢測

文/黃聖堯 營養師

你是否走路變慢、提重物變吃力，甚至容易跌倒？這些可能是肌少症(Sarcopenia)的警訊喔！肌少症的診斷主要包括三個面向：肌肉質量減少、肌肉力量下降、身體機能變差，當肌肉量與肌力下降到影響日常生活時，例如無法順利站起來、上下樓梯困難，這不只是老化，而是肌少症正在發生。

肌少症的5大特徵

- 1.肌肉力量下降：如提東西、開瓶蓋、擰毛巾、抱小孩變得困難。
- 2.行動速度變慢：走路變得比以前慢，過馬路常常來不及。
- 3.肌肉質量減少：衣服變鬆、體重沒變但體型明顯縮水。
- 4.容易疲勞：稍微走動就覺得累，甚至需要頻繁休息。
- 5.平衡變差，容易跌倒：上下樓梯或轉身時感到不穩。

這些特徵常被誤認為是「年紀大了自然會這樣」，但其實這正是身體向你發出的求救訊號！



活動預告

癌友與陪伴者拼貼畫展

部立桃園醫院新屋分院—8/1-10/3

歡迎全台各大醫院、企業等單位邀約展出，只要您單位設有藝廊或公共展示空間，皆歡迎支持本會拼貼畫巡迴展。

當家人生病時，我該怎麼辦？ 培養同理心與溝通技巧 講座

*本講座由合作單位統一報名，不開放個別報名，部分單位不對外開放，敬請見諒。

若貴單位(20人以上)有興趣申請本講座，歡迎與我們聯繫。

115年度課程預計將於114年第四季開放申請，屆時也歡迎優先洽詢安排。

三重區衛生所—7/31

桃園市私立樂職心綜合長照機構—7/31

台北市厝邊有愛協會永吉教會據點—8/10

新北市私立好家在居家長照機構—9/18

台北市劍橋有愛全人關懷協會—10/31

社團法人新北市國際生命線協會—11/8



若發現自己符合兩項以上，建議儘早★到醫療院所做進一步的檢測★

肌少症自我檢測方式

雖然臨床上需透過雙能量 X光吸收儀(Dual energy X-ray absorptionmetry, DXA)或生物電阻測量分析法(Bio-impedanceanalysis, BIA)測量，但以下簡易自我檢測可以作為初步參考：

- 1.握力測試：使用握力器測量，男性<28公斤、女性<18公斤。
- 2.體重減輕：非刻意減重的情況下，6個月內體重減輕>5%。
- 3.起立測試：五次起立坐下，測試 ≥12秒。
- 4.步行速度測試：步行6公尺，時間超過6秒。
- 5.小腿圍測量：用皮尺測量小腿最粗處，男性<34cm、女性<33cm；或以雙手手指跟拇指圍住小腿最粗處，若小於指環圍的大小就需注意。

若發現自己符合兩項以上，建議儘早到醫院進一步檢測！

如何預防肌少症？

預防肌少症，關鍵在於營養+運動雙管齊下，要注重蛋白質的攝取，每天每公斤體重至少攝取1.2~1.5公克的蛋白質(若腎臟功能正常)；要做重量訓練，才能把蛋白質有效轉化成肌肉。另外多出門走走曬太陽促進身體合成維生素D也是好方法喔！

參考資料：

2020 年第 64 卷第 7 期台北市醫師公會會刊



一桌照顧長者的心，內在豐沛！

身心營養時光@37cafe

從一餐開始，陪你走過照顧日常

人與人之間：病痛中的關係重整與

包容練習—7/17

敬請期待下一場 9/18 活動

企業公益日展售

GARMIN(汐止)—7/10-11

鴻海精密工業 民生廠—7/23

鴻海精密工業 新竹—8/13



◆搶先掌握，
活動第一手消息！

因為在乎，所以相伴——走進每一個需要我們的地方

社資處/晏平

在家人罹病時，我們總想說些話安慰對方、做些事幫助他們。但真正的陪伴，不只是說話技巧，更是一種理解、尊重與自我覺察的能力。育田基金會持續推動「當家人生病時，我該怎麼辦？培養同理心與溝通技巧」公益講座，從同理心的培養出發，帶領參與者學習如何照顧他人、也照顧自己。

在講座現場，許多參與者分享：「心理師講得很清楚，讓我學會如何用同理心陪伴身邊的人」、「今天的內容讓我理解同理不只是設身處地，還要看見自己的焦慮」、「收穫很多，也開始反思自己平常的說話方式」。也有同學提到，「我有一位朋友罹患憂鬱症，但我不知道怎麼幫助他，這場演講讓我找到方向」、「我阿嬤失智初期，我不知如何相處，今天真的幫助很大」。

有的參與者直接說：「心理師辛苦了！你講得很棒！」、「這場讓我更知道社工、心理師可以提供哪些幫助」；今年度，我們受邀前往多元單位辦理講座，包含軍方機關、企業團體、各級學校、醫療與照護機構、社區關懷據點及社福單位等，感謝各界對於照顧者支持與癌友關懷議題的重視與響應。每一場講座，我們看見了社會上各種角色的照顧壓力與內在掙扎，也看見了他們真誠學習的模樣。

我們相信，在每一次的互動與理解中，都能為關係創造更多的柔軟與力量。今年度公益講座場次已全數額滿，感謝各單位的熱烈支持！預計於 114 年第四季開放 115 年度課程申請，屆時歡迎第一時間與我們聯繫，共同打造一場更溫柔有力的陪伴行動。

最後特別感謝參與巡迴的臨床心理師們，願意投入時間與專業，加入公益講座行列，陪伴每一位參與者看見自己、理解他人。透過溫暖而真誠的引導，讓這堂課不只是知識的傳遞，更是一次心與心的交流。因為有您的加入，讓我們的服務更完整，也讓更多人感受到理解與支持的力量。

藝術療癒走進部桃 癌友拼貼畫展述說生命故事

衛生福利部桃園醫院

為讓醫療場域多一份藝術與療癒的溫度，衛生福利部桃園醫院即日起於門診大樓二樓藝文走廊舉辦「癌友家庭拼貼畫展」，展期自5月30日至8月1日，邀請民衆在候診片刻，停下腳步感受一幅幅由病友與家屬創作的生命故事。

此次展覽由桃園醫院與育田基金會攜手合作，展出內容為「癌友家庭拼貼畫比賽」歷屆得獎及入選作品。這些作品多由全台癌友與其親屬共同創作，年齡層橫跨孩童至長者，以拼貼及多媒材藝術方式，搭配文字訴說罹病歷程中真實的情緒與盼望。本屆比賽主題為「當我(或親友)罹病時，我需要……」，展出內容不僅富有創意，更蘊藏情感與意義。

展品題材多元，從窗景描繪住院期間的寧靜，到描繪未竟夢想的旅行願景，也有以童趣筆觸描寫陪伴父母抗癌的心路歷程。每一幅作品背後，都是一次勇敢面對疾病、與生命對話的心靈旅程。

桃園醫院社工師林詩軒表示：「這些畫作的完成不僅是創作的終點，更是療癒與重新出發的起點。癌友與家屬藉由畫筆訴說故事，不只療癒自己，也溫暖他人。」

展覽亦為育田基金會癌友巡迴展系列之一，未來將至新屋分院等地持續展出，讓更多病友在熟悉的醫療環境中欣賞自己的作品，體會創作帶來的自信與尊嚴。桃園醫院社工室主任余岱圻指出：「桃園醫院長期透過藝文走廊與社福團體合作，讓醫院不只是治療的場域，更是心靈支持的平台。希望透過藝術，陪伴病人與家屬度過艱難時刻。」

林詩軒說，育田基金會亦將本屆獲獎作品製作成2025公益筆記本，開放民衆捐款索取，所得將用於協助弱勢癌症家庭，筆記本採用可重複使用皮製封面，兼具實用性與環保理念，也傳遞藝術背後的溫暖力量。

一位來自雲林獲獎癌友曾表示：「我會找時間去高雄看我的作品。」這句話成為許多病友心聲的縮影，透過展覽，讓生命的願望得以實現，也讓社會看見他們的努力與堅強。

衛生福利部桃園醫院誠摯邀請社會大眾蒞臨藝文走廊，欣賞這些由拼貼交織的生命故事，感受病友與家庭在病痛中所展現的勇氣與愛，讓藝術成為療癒心靈的另一種力量。

收入

捐贈收入
3,684,542

利息收入
1,341,024

其他收入
500

經費收入合計
5,026,066

支出

業務支出-癌友協助
2,906,323

會務支出
371,324

經費支出合計
3,277,647

本期餘絀

1,748,419

114年 第2季 補助概況 弱勢癌友家庭扶助計畫

營養品提供

協助115名弱勢癌友家庭(人次)，
共發放35,496罐營養品
*感謝快樂田生技及善心人士贊助

經濟扶助

協助131名弱勢癌友/家庭(人次)，
共發放1,922,500元急難救助金

創刊日期 2015年07月

發行日期 2025年07月

本刊免費寄贈，歡迎索取，
非經同意請勿轉載刊物內容

發行所 財團法人育田社會福利慈善基金會

發行人 杜秀姬

總編輯 林晏平

編輯團隊

董事長 杜秀姬

董 事 杜秀姬、王月娥、江婕鈴、吳玲瑋、
林鼎凱、姜宸如、陳思涵、陳偉羣、羅怡芸
(依姓名筆畫順序排列)

總 會 社會資源處：林晏平

秘書處：謝青蓉、羅衣萍

社工員：余秉德

地址：333-006 桃園市龜山區

文東五街37巷37號2樓

電話：03-328-5188

傳真：03-328-7258

e-mail：

account@mercyland.org.tw

東區辦事處 主任：周居禮

地址：970-013 花蓮縣花蓮市

自由街150號三樓之5

電話：03-863-0007

「掃我」扶助辦法，活動訊息，線上捐款！



「公開徵信」

