



收件地址:

收件者:

## 本期主題

## 脊髓損傷與代謝症候群

慈濟脊髓損傷醫療重建中心



### 代謝症候群定義

當以下**五個指標中出現三個(含)以上者**，即判定為代謝症候群

- 1 腹部肥胖**：男性腰圍 $\geq 90\text{cm}$ (35吋)  
女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$ (31吋)
- 2 血壓偏高**：收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$   
舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$
- 3 空腹血糖偏高**：空腹血糖值 $\geq 100\text{mg/dL}$
- 4 空腹三酸甘油酯偏高**： $\geq 150\text{mg/dL}$
- 5 高密度脂蛋白膽固醇偏低**：男性 $<40\text{mg/dL}$   
女性 $<50\text{mg/dL}$

### 脊髓損傷後易患有代謝症候群？

肌肉萎縮 & 活動量下降

→ 能量消耗減少，熱量容易囤積

+ 自主神經功能受損

→ 身體的代謝與能量調控失衡

+ 热量攝取過多

→ 多餘熱量容易轉成脂肪堆積

+ 脂肪增加 + 基礎代謝率下降

→ 形成「神經性肥胖」

長期影響 → 代謝異常 + 慢性發炎

= 代謝症候群風險上升

### 代謝症候群預防與改善

#### 定期監測體重與腰圍



根據文獻建議適合脊髓損傷者的監測的監測標準  
 $BMI \geq 22 \text{ kg/m}^2$ ，因為肌肉與骨骼量減少，有隱藏肥胖問題。  
腰圍：建議以 86.5 公分為警戒值，94 公分以上則屬高風險。

#### 均衡飲食，避免高糖高油食物



均衡飲食目標：達到能量平衡、控制體脂肪和減少發炎。  
避免高糖高油食物：此類食物易造成脂肪堆積，加劇代謝功能障礙。  
建議可採地中海飲食：這種飲食模式富含水果、蔬菜、全穀物、堅果和橄欖油(酌量攝取，避免熱量過高)，有助於減少發炎反應和改善心血管健康。(高纖維食物，採循序漸進增加，避免腸胃道不適)

### 代謝症候群預防與改善



#### 養成規律運動習慣 (依照自身狀況選擇適合方式)



目標：提高能量消耗、增加肌肉量和改善心肺功能。

**有氧運動**：建議進行中等至高強度，每週至少 3 次，每次 30 分鐘，能有效改善心肺功能和代謝健康。

**肌力訓練**：每週 2 次，針對主要可動肌群進行 3 組強度肌力訓練，有助維持或增加肌肉量，提高基礎代謝率。

**運動強度與頻率**：中高強度（達個人最大心率的 60%-80%），並視損傷部位與功能程度調整，早期可從低強度逐步增加。

**上肢運動**：由於下肢活動受限，應著重於能利用上半身肌肉的運動，例如手搖車、輪椅推行或上肢阻力訓練。



保持良好心情 ，降低壓力



必要時配合醫師藥物治療

逆境，是非來源，  
心中要持一寬字。  
恭錄證嚴上人靜思語

# 從懷疑到相信~

會員 柯孟庭

2018年第一次接觸”社工”，是在受傷後的第四年，當時不僅是身體不方便再加上被詐騙，對於陌生人的關心是有許多懷疑的，但因為社工的不放棄，持續的輔導我給了我走出困境的希望，就在後來有了電動輪椅後第一次進到我們協會，才發現原來有那麼多跟我一樣的傷友，而我也不是最辛苦的，也認識了協會總幹事和理事長。

當初第一眼看到官理事長，我的疑問是：「理事長也坐輪椅？身障者能勝任這樣的腳色？但後來他用行動推翻了一般人的刻板印象！就在我加入協會後開始每年春季會開設的技藝培訓班裡，看見他開車出公差，協調各部門的事務，並且關心每位學員的身心問題，感受的到他是用心在了解每位會員的需要，並且到處去拓展協會資源，讓我看到身為障礙者的韌性與強大。

三年前我們一起成為自立生活的同儕支持員，一同受訓、開會、帶團體、分享輔導上遇到的困難與開心的事，這是一般工作不會有的價值，我相信我們的心裡都是充滿感謝的，感謝每個個案給的驚喜與驚嚇，感謝每個任務給的挫折或成就，這讓我們更有家人的感覺。五年前受協會邀請與理事長一同到地檢署作生命教育的分享，每個月都要去，所以我們每個月都會聊聊近況，最近很有感觸的是，官大哥變官大叔了！回首過去的歲月，我們一起走過了無數挑戰。從有時候的資源不足，到逐步建立起完整的支持網絡；從少數人的努力，到如今全台灣各地都有我們的身影。每一次的突破，都會看到理事長身在其中，我相信有參與到協會各項大大小小活動的會員都跟我有同樣的感覺，2025的最後一天寫下這篇真心感謝協會的”福祿壽”對我的幫助。Ps 福祿壽是我個人對協會理事長，總幹事，社工師的暱稱××

接著下面的話我要對官理事長說：

雖然您即將卸下理事長的職務，但我知道您對協會的情感不會因此淡去。未來，您會以另一種方式繼續支持大家。更重要的是，我相信您也會協助新一代的領導者，帶領協會走得更遠，讓更多脊髓損傷的朋友能夠看見希望。



## 7-12月活動花絮

1213 「翻轉輪跡，趣味無限」—脊友趣味競賽嘉年華活動



也許這次您來不及參與，希望下回一同出席

11/01~11/02 全國脊髓運動會  
輪椅競速、地板滾球、桌球、  
三鐵、雙龍搶珠… 等比賽



11/27 金野深坑趴趴 GO 之旅~  
輪椅趴趴走~野柳海洋世界、野  
柳地質公園、金山、深坑老街



1216 114 年度苗栗縣身心障礙日表揚活動~閃耀生命 共融無礙



1213 藝文展示~泥作文創班的作品



## 114 年捐款 芳名錄 7-12 月

單位:元

7月		8月		9月		10月		11月		12月	
姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
善心人士	22100	吳○發	420	古○有	300	善心大德	11000	巫○彥	2000	杜○萱	50000
李林○霞	2000	賴○玄	478	無○天佛	1600	鄭○凰	3000	朱○鳳	3217	顏○翔	2000
李○微	2000	鄭○凰	3000	振康美惠	500	林○榮	200	善心人士	5340	巫○彥	3000
巫○彥	4000	巫○甫	2000	西○扶輪	30000	劉○銓	300	謝○卿	2000	鄭○凰	3000
陳○鏐	20000	耿○楹	1000	連○	100	鄭○成	200	黃○華	1000	善心人士	3400
賴○玄	436	于○涵	130	博○彩券	1000	有謙有誼	500	李林○霞	2000	吉○水電	1000
邱○欽	2200	李陳○子	300	陳○珍	2000	巫○彥	5000	古○有	300	丁○業	1000
陳○送	10000	翁○華	1600	鄭○文	1000	彭○強	15637	李○微	2000	古○田	500
陳○順	3050	三○金彩	920	李林○霞	2000	王○淇	16537	善心人士	3400	翁○華	2000
鄭○凰	3000	博○彩券	767	李○微	2000	善心人士	5100	賴○玄	472	彭○強	24076
紀○琴	15000	丁○業	1000	巫○彥	3000	李陳○子	300	官○文	1600	王○淇	18657
顏○翔	1500			鄭○凰	3000	鍾○齡	1000	鄭○文	1000	董○佳	11476
官○文	1600			鄭○恩	3000	翁○華	1600	江○弘	3000	林○濱	18000
鄭○文	1000			吉○水電	1000	林○濱	5737	鄭○凰	3000	善心人士	3400
李陳○子	300			官○文	1600			聚○蕙抓	5330		
洪○義	1000			錢○華	1000			李陳○子	300		
彭○強	6000			西○獅子	10000			彭○恩	10000		
林○濱	300			竹○長老	20000						
董○佳	2250			李陳○子	300						
曾○水	3000			善心人士	8400						
王○淇	8212										

## 114 年捐物 芳名錄 7-12 月

捐贈者姓名	物資品項	捐贈者姓名	物資品項
竹南武○武義宮	供品 10 份	林內金○堂	供品 25 份
竹南無極天佛	供品一批	嘉○精密科技公司	供品一批
頭份○貞宮	愛心物資一批	壠內德○宮	供品 50 份
竹南后厝龍鳳宮	白米 40 斤、供品 30 份	竹南廣○宮	供品一批
蔡○平先生	白米 50 斤	大山站前福○宮	供品一批
普○堂	供品 10 份	竹南紅○寺	白米 500 斤
善心人士	白米 400 斤	頭份○貞宮	愛心物資一批
陳○俊、陳○茹、陳○容	紙尿褲 15 箱尿片 6 箱	陳○英女士	白米 300 斤
竹南代表會何秀綿主席	礦泉水 5 箱	林○金女士	白米 100 斤
竹南○興宮	供品 24 盒	蘇○鳳女士	白米 100 斤
黃○慧小姐	白米 100 斤		
社團法人○善公益協會	看護墊 5 箱、夜用尿片 6 箱、紙尿褲 8 箱、濕紙巾 4 箱		



復康巴士申訴管道 連絡電話:(037)482838

申訴信箱:moi1168.moi1168@msa.hinet.net