



不再只是醫囑！ 奇美醫院推動健康教練技能 讓健康走進長輩的日常生活

奇美醫療財團法人奇美醫院院長 **林宏榮**
奇美醫療財團法人奇美醫院家庭醫學部副部長 **黃駿豐**

奇美醫院啟動「健康臺灣·深耕計畫」，專業醫護領軍培育健康教練種子

隨著臺灣邁入超高齡社會，慢性病、肌少症與跌倒風險，已成為影響長者生活品質與自理能力的重要因素。臨床上，醫師經常提醒民眾要多運動、飲食均衡、作息規律，但對許多長者與民眾而言，真正困難的並不是不知道健康的重要性，而是回到生活中，缺乏動力與陪伴，讓生活型態始終難以改變。當健康建議無法落實於日常，再完整的醫療處置也難以長期發揮效果。

因此，奇美醫療財團法人奇美醫院於 2026 年 4 月 25 日推出「健康教練種子教師課程」，落實「健康臺灣·深耕計畫」國家政策精神，將專業醫囑轉化為「可執行的日常」。課程首波吸引近 300 名跨領域專業人士參與，透過導入國際級「健康教練」溝通與陪伴，讓健康不再止步於診間，而是走進家庭與社區，補上高齡健康最關鍵的「執行力」。



跨領域專業人士參與奇美醫療財團法人奇美醫院「健康教練種子教師課程」，透過專業訓練強化陪伴與溝通技能，共同推動生活型態醫學走入社區與日常

培育國際認證師資，扎根生活型態醫學專業

為了讓生活型態改變有系統、具專業性地推動，奇美醫療財團法人奇美醫院積極培育相關師資。目前已有 7 位醫師及 8 位醫事人員通過美國生活型態醫學學會認證，取得國際生活型態醫學專科醫師及專業人員資格，導入臨床照護與健康促進實務。

同時，深耕計畫 A1 組組長蔡雅雯、健康促進組組長王美仁，以及個案管理師王沐昕，也完成美國糖尿病照護與教育專家協會 (ADCES) 認證的糖尿病預防生活型態教練 (DPP Lifestyle Coach) 國際培訓，建立醫院推動生活型態改變的重要專業基礎。



奇美醫院院長林宏榮於「健康教練種子教師課程」活動中致詞，說明透過導入國際級「健康教練」的溝通與陪伴，讓健康不再止步於診間，而是走進家庭與社區，補上高齡健康最關鍵的「執行力」



奇美醫院家庭醫學部副部長黃駿豐於「健康教練種子教師課程」活動中致詞，說明透過具備國際認證背景的專業人員，培育健康教練種子教師深入社區，結合長者健康整合式功能評估 (ICOPE) 與健康教練陪伴技能，落實早期發現、及早介入與持續支持

「健康教練」化身陪伴者，助長輩成功跨出第一步，將醫囑走入生活

為什麼生活型態改變對長者如此重要？奇美醫療財團法人奇美醫院院長林宏榮表示，面對慢性病與高齡化問題，單靠醫療處置已不足以應對，唯有從飲食、運動等生活型態著手，才能落實真正的預防醫學。所謂的「糖尿病預防生活型態教練」，也就是本次課程所稱的「健康教練」，並非取代醫師、護理師等醫事專業人員，而是扮演陪伴者的角色。健康教練依循醫事人員開立的處方與建議，陪著長者與民眾在生活中實踐運動、飲食與作息調整，讓健康建議不只停留在診間，而是有人陪著一起走。



不再只是醫囑！奇美醫院推動健康教練技能，讓健康走進長輩的日常生活

深耕社區零距離！導入 ICOPE 評估工具，從醫院到社區打造全方位防護網

健康教練種子教師課程中，也將「長者健康整合式功能評估 (ICOPE)」納入核心內容。奇美醫療財團法人奇美醫院家庭醫學部副部長黃駿豐指出，長者健康整合式功能評估 (ICOPE) 可全面檢視長者在功能、行動能力、營養、視力、聽力、憂鬱等六大面向的健康狀況，是提早發現健康異常的重要工具。透過這批具備國際認證背景的專業人員，奇美醫院將進一步培育「健康教練種子教師」深入社區，結合長者健康整合式功能評估 (ICOPE) 評估與健康教練陪伴技能，做到早期發現、及早介入、持續支持，讓每一位參與計畫的民眾都能在熟悉的環境中，逐步建立可長可久的健康習慣。

40 小時紮實訓練，奇美醫院期盼讓「健康老化」成為社區日常

奇美醫療財團法人奇美醫院院長林宏榮說明，未來課程將提供完整 40 小時的紮實訓練，協助參與者在原有專業基礎上，強化「行為改變」的實務引導能力。奇美醫院期盼，透過這群健康教練種子的擴散，讓「生活型態醫學」在社區中被實踐，讓「健康教練」走入家庭與社區，陪伴更多人不再只是「知道要健康」，而是真正在生活中一步一步走向健康。



奇美醫院健康促進組組長王美仁於「健康教練種子教師課程」中，講述課程主題「生活型態教練的角色與行為改變技巧應用」，分享如何透過陪伴與溝通，協助民眾將健康建議落實於日常生活



《奇美醫院 哈燒新聞》YouTube 頻道 歡迎訂閱

<https://www.youtube.com/@enews2020>