

附件

表一：參與 24 節全方位訓練課程（干預組）及對照組之前後測結果

項目	干預組	對照組	兩組之間出現明顯差異
內在能力損傷指數	減少 44.4%	減少 17.1%	✓
行動能力	提升 17.6%	提升 1.7%	✓
心肺功能	提升 9.6%	減少 3.0%	✓
骨骼肌質量指數	提升 0.9%	減少 3.3%	✓

表二：四大健康分類群組

分類	名稱	主要特徵	比例
組別 1	多重範疇受損組 (Multi-domain impairment)	所有 IC 範疇均有受損，並同時出現慢性痛症、尿頻及睡眠障礙	10.3%
組別 2	行動能力以外功能受損組 (Functional decline with preserved mobility)	屬功能退化階段，但仍能維持行動能力	19.7%
組別 3	認知及感官受損組 (Cognitive and sensory impairment)	以感官（特別是視覺）及認知功能受損為主，並伴隨慢性痛症	46.6% （最常見）
組別 4	內在能力保留組 (Preserved intrinsic capacity)	內在能力全面保持良好，健康老齡化表現最佳	23.4%