

預防及延緩失能照護方案及師資人才地方政府自行推薦表【個別方案】

◎註：各方案請依方案序號分別命名存檔，命名範例如下：推薦單位名稱_方案 01

1. 縣市別：(請填提報之地方政府縣市別)
2. 序號：42
3. 研發單位：佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院(共照中心、復健科、身心醫學科)
方案名稱：107 年運動舒包方案
4. 審查條件：【請勾選(可複選)】
(推薦方案以同時符合 A 及 B 各其至少 1 項之條件為原則)

■A1-已發表於國外具審查制度之期刊 ■B1-具已完成培訓之師資人才

■A2-已發表於國內具審查制度之期刊 ■B2-具社區實際運作經驗

■A3-曾公開發表

【務必填寫正確】

1. 聯絡人：陳家慶/王玠鈞
2. 聯絡電話：03-8561825 轉 12394/03-8561825 轉 12319
3. 電子郵件：c123010@yahoo.com.tw/Simon7862@gmail.com
4. 聯絡地址：花蓮市中央路三段 707 號 復健科物理治療組/花蓮市中央路三段 707 號精神醫學部職能治療
5. 可提供服務縣市：全國 ■花蓮縣市(請填縣市名稱)

方案綱要

1. 方案類別：【請勾選(可複選)】
■肌力強化運動 ■生活功能重建訓練 ■社會參與
口腔保健 膳食營養 ■認知促進
音樂 美術 ■其他：健康促進延緩社區長者步入衰弱症時間
2. 方案對象：【請勾選(可複選)】
■衰弱老人 ■輕度失能 ■中度失能
■輕度失智 中度失智 ■其他：可能為衰弱前期、潛在肌少症或有活動功能失能之社區長者，預防進入衰弱或輕度失能狀態
3. 方案時間：每期 12 週，每週 1 次，每次 2 小時，共計 12 個主題
4. 方案目標：對社區內健康長者提供健康促進，亞健康有潛在衰弱或衰弱前

期、潛在肌少症、已臨衰弱與失能長者提供抗衰弱與預防及延緩失能的服務，與防跌及認知促進。

5. 方案簡介：

本方案主要以衰弱、或中輕度失能、失智長者，也考慮具活動功能失能(具有潛在上述問題但尚未發生衰弱或失能)和可能已進入衰弱前期或肌少症與高跌倒風險之社區長者為訴求主要對象。因此活動運動安排將以美國運動醫學會建議：「老人運動要素應包含肌力、平衡、柔軟度與心肺耐力的元件為主軸」，活動內容會安排身體上下肢體關節活動、柔軟度訓練，肌耐力訓練，與動靜態平衡運動並搭配附帶音樂的有氧韻律操協助長者增強心肺耐力，此外活動內容也會考量此族群具高跌倒風險的防跌系列復健運動設計；另外，文獻指出針對老人進行特定認知功能訓練，能夠促進其認知功能表現，此外，進行動態的身體活動後，在大腦活化狀態下進行認知活動，能夠提升其訓練效果，因此，本方案結合體能與認知的訓練，讓身體與大腦皆達到運動的程度，以達到健康促進的效果。

身心肌能及活腦舒心抗衰防老與預防及延緩失能、失智方案

方案內容

| 週次 | 內容(請具體說明每次活動內容) |
|-------|--|
| 第 1 週 | <ol style="list-style-type: none"> 肢體筋骨活動伸展操 1 復健運動 10 招式 肢體肌力彈力帶訓練操 1(8 組) Otago 與坐姿防跌平衡操 1 超級賓果: 賓果活動規則，格子中填入不同類型的題目(數字、名字、水果等)。 |
| 第 2 週 | <ol style="list-style-type: none"> 肢體筋骨活動伸展操 1 復健運動 10 招式 肢體肌力彈力帶訓練操 1(8 組) Otago 與坐姿防跌平衡操 1 比手劃腳: 表演者藉由語言或非語言方式傳遞題目，其他長者進行猜題。 |
| 第 3 週 | <ol style="list-style-type: none"> 肢體伸展柔軟棍棒操 1 復健運動 10 招式 肢體肌力彈力帶訓練操 1(8 組) Otago 與坐姿防跌平衡操 1 馬賽克著色圖: 紙上印有許多方格，每格中皆有一個數字，根據同數字同顏色的規則將整張紙塗滿顏色。 |
| 第 4 週 | <ol style="list-style-type: none"> 肢體伸展柔軟棍棒操 2 復健運動 12 招式 肢體肌力彈力帶訓練操 2(10 組) Otago 與坐站姿防跌平衡操 2(無法站以坐姿代替) |

| | |
|--------|--|
| | 4. 槌球遊戲:兩排成員間格對坐,在最底有球門,每人手上一支紙棒,大家揮動棒子將球揮進球門。 |
| 第 5 週 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 肢體伸展柔軟棍棒操 2 復健運動 12 招式 2. 肢體肌力彈力帶訓練操 2(10 組) 3. Otago 與坐站姿防跌平衡操 2 4. 貼圓點高手:將有顏色的圓形貼紙根據規則黏貼於紙上的指定位置。 |
| 第 6 週 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 肢體伸展柔軟棍棒操 2(適時搭配重量)復健運動 12 招式 2. 肢體肌力彈力帶訓練操 2(10 組) 3. Otago 與坐站姿防跌平衡操 2(無法站以坐姿代替) 4. 想想節奏遊戲:根據題目(ex:下列何者為水果),念出題庫物品(ex:櫻桃、櫻花、蘋果等),任務為做因題目出特定反應(ex:若對手比圈,若錯手比叉、若對向左站,若錯向右站)。 |
| 第 7 週 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 肢體伸展柔軟棍棒操 3(適時搭配重量)復健運動 14 招式 2. 下肢肢體肌力彈力帶訓練操+阻耐力訓練模式 3(12 組) 3. Otago 與坐站姿防跌平衡操 3(無法站以坐姿代替) 4. 眼明手快:成員輪流記下任務指定物品,到距起點一段距離的指定區域拿取,並折返。 |
| 第 8 週 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 肢體伸展柔軟棍棒操 3(適時搭配重量)復健運動 14 招式 2. 肢體肌力彈力帶訓練操+阻耐力訓練模式 3(10 組) 3. Otago 與站姿防跌平衡操 3(無法站以坐姿代替) 4. 搭火車活動:所有成員排成圓圈統一向左轉,並將雙手搭於前方成員的肩膀上,邊走邊撥音樂,聽到特定指令(ex:音樂中出現數字)做出特定反應(ex:雙手拍一下)。 |
| 第 9 週 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 肢體伸展柔軟棍棒操 3(適時搭配重量)復健運動 14 招式 2. 肢體肌力彈力帶訓練操+阻耐力訓練模式 3(12 組) 3. Otago 與站姿防跌平衡操 3(無法站以坐姿代替) 4. 牌類活動:取出五副撲克牌中一種花色(EX:方塊)中的八種數字(1、2、3、4、5、7、10、K),由一位成員將牌以一次翻一張牌的順序將牌放置於桌面,當出現三張一樣的牌時,最快舉手的人將該三張牌取走,即算得分,可依現場狀況調整牌類活動內容。 |
| 第 10 週 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 肢體伸展柔軟棍棒操 4(適時搭配重量)復健運動 16 招式 2. 肢體肌力彈力帶訓練操+阻耐力訓練模式 4(12 組) 3. Otago 與站姿防跌平衡操 4(無法站以坐姿代替) 4. 健康九宮格:團體競賽型式,成員輪流拿著引導物(ex:黃色與紅色圓型磁鐵)往前走到前方畫有九宮格的白板上進行黏貼,獲勝規則同圈圈叉叉遊戲(連成一條直線或 |

斜線)。

第 11 週

1. 肢體伸展柔軟棍棒操 5(適時搭配重量)復健運動 16 招式
2. 肢體肌力彈力帶訓練操+阻耐力訓練模式 4(12 組)
3. Otago 與站姿防跌平衡操 4(無法站以坐姿代替)
4. 傳球快問快答: 成員圍坐成一圈, 聽到音樂時傳遞引導物(ex: 皮球), 當音樂停時, 手上有拿引導物成員回答認知題目(ex: 說出三樣有紅色的水果)。

第 12 週

1. 肢體伸展柔軟棍棒操 5(適時搭配重量)復健運動 16 招式
2. 肢體肌力彈力帶訓練操+阻耐力訓練模式 4(12 組)
3. Otago 與站姿防跌平衡操 4(無法站以坐姿代替)
4. 動動十八豆仔: 所有人圍成一圈, 其中一位將六面貼有指定指令的大骰子進行擲骰的動作, 成員們依據骰到的指令做出對應的反應。

說明:方案執行強調讓長者逐漸熟悉復健運動模式, 強度與劑量也會隨時間(每 3-4 周)做調整改變隨長者程度逐漸遞增以達強化效果。認知活動需根據長者功能與現場環境適度地調整認知訓練強度以達到訓練效果。

1. 肢體筋骨活動伸展操

活動內容: 動作 10 組→12 組動作→14 組動作→16 組

以人體工學與生物力學概念結合棍棒設計復健運動招式進階活化身體各肢體關節活動度並搭配上肢肌力強化基礎運動, 與治療師針對長者可能較易衰弱活關節僵硬或慢性疼痛緩解讓長者活絡關節活動度, 動作由單關節到雙關節到多關節, 向度由一維到二維到三維亦可搭配重量。

2. 肢體肌力彈力帶訓練操

以彈力帶方式設計不同動作, 強化長者上下肢肢體肌力。從小肌肉群到大肌肉群, 單關節到雙關節到多關節, 向度由一維到二維到三維。每 3-4 周將每組肌肉群動作次數由 3 回 6 次增加到 3 回 8-10 次到 4 回 10-12 次。訓練肌肉群組可由 8 組到 10 組到 12 組

3. Otago 與坐姿防跌平衡操

先從坐姿下設計下肢關節足踝膝髁等關節與肢體肌力的強化防跌運動並搭配彈力操與棍棒操, 之後再到站姿下執行肢體肌力強化並結合閉鎖與開方式動作增加關節的穩定性。整套防跌運動亦參考搭配紐西蘭 Otago 防跌運動操進行。從期初約 10 組動作(前 3-4 周)到期中約 15 組(4-7 周)到期末約 20 組(8-10 周)等不同姿勢下的防跌關節運動平衡操。

4. 認知訓練活動

藉由具目的性的活動訓練特定認知功能(注意力、處理速度、記憶力、執行功能等..)，以針對認知能力、足夠的認知訓練量、反覆練習的方式設計並執行活動，並適時地調整活動的難易度，符合長者的功能，以提升活動參與程度，以達到認知訓練效果。

成效評值：

一、 上下肢肌力：

1. 上肢以握力或手臂屈曲 30 秒次數(前後測須一致性，有握力器以握力計優先)
2. 下肢:坐到站五次計時

二、 柔軟度:坐姿向前伸

三、 平衡能力:張眼左、右腳個別單腳站

四、 走路能力：

1. 三公尺計時來回走
2. 10 公尺走路速度

認知能力評值：

1. 蒙特利爾認知評估(Montreal Cognitive Assessment, MoCA)
2. 路徑描繪測驗(Trail making test, TMT)
3. 刪除測驗(Cancellation test)
4. 比對測驗(Pattern Comparison)
5. 簡短版神經精神量表(Neuropsychiatric Inventory Questionnaire, NPI-Q)

師資人才 推薦

(一)專業師資

1. 資格定義：
2. 培訓及認證機制：
 - A. 完成長期照護專業人員訓練 level I、II、 III 專業課程訓練。
 - B. 花蓮慈濟大學物理治療學系兼任助理教授(助理字第 0032276 號)協助長照相關課程授課與實務。
 - C. 執行花蓮縣衛生局長照(1.0) 10 年社區居家復健計畫，長照 2.0 進行中。
 - D. 花蓮慈濟醫院 106 年度照顧服務員訓練班師資。
 - E. 花蓮縣衛生局 106 年度銀髮長者體適能運動抗衰弱模式計畫師資。

F. 老人長照相關領域發表於具審查制度之國內外期刊文章共 8 篇(含 SCI 兩篇)，國內外學術會議論文摘要發表 13 篇。

3. 師資名單：

| 姓名 | 現職 (職業狀況) | 專長 | 服務經歷 |
|-----|--------------|-------------------|---|
| 陳家慶 | 物理治療師 | 神經物理治療/老人與長照物理治療 | 慈濟醫院復健科物理治療師 21 年 花蓮縣衛生局長照(1.0) 10 年社區居家復健計畫 花蓮縣衛生局 106 年度銀髮長者體適能運動抗衰弱模式計畫師資 花蓮慈濟醫院 106 年度照顧服務員訓練班師資 |
| 王玠鈞 | 職能治療師 | 衰弱或認知損傷 老人複合式認知介入 | 花蓮慈濟醫院精神醫學部職能治療師 衰弱或認知損傷 老人複合式知介入師資培訓資格 花蓮職能治療公會 理事 |

(二)指導員(主要帶領者)

1. 資格定義：

領有職能治療師、物理治療師證照與執業執照

老人相關科系畢業生並具有一年以上社區工作經驗者

相關實務工作經驗

通過相關方案之師資

相關運動指導員證書者

2. 培訓及認證機制：

通過 107 年運動舒包培訓認證通過

3. 師資名單：

| 姓名 | 現職 (職業狀況) | 專長 | 服務經歷 |
|-----|--------------|-------|--------------------|
| 林春香 | 花蓮慈濟醫院 | 物理治療師 | 慈濟醫院復健科臨床工作年資 20 年 |
| 徐佳俐 | 花蓮慈濟醫院 | 物理治療師 | 慈濟院復健科工作年資 19 年 |
| 張棋興 | 花蓮慈濟醫院 | 物理治療師 | 慈濟院復健科工作年資 4 年 |
| 魏于鈞 | 花蓮慈濟醫院 | 物理治療師 | 慈濟院復健科工作年資 17 年 |

| | | | |
|-----|----------|-------|-----------------|
| 周宜樺 | 花蓮慈濟醫院 | 物理治療師 | 慈濟院復健科工作年資 24 年 |
| 王韻涵 | 花蓮慈濟醫院 | 物理治療師 | 慈濟院復健科工作年資 2 年 |
| 黃意雯 | 花蓮慈濟醫院 | 物理治療師 | 慈濟院復健科工作年資 8 年 |
| 葉于瑞 | 花蓮慈濟醫院 | 物理治療師 | 慈濟院復健科工作年資 8 年 |
| 李祐如 | 花蓮慈濟醫院 | 物理治療師 | 慈濟院復健科工作年資 2 年 |
| 簡婕 | 花蓮慈濟醫院 | 物理治療師 | 慈濟院復健科工作年資 2 年 |
| 吳孟純 | 花蓮慈濟醫院 | 物理治療師 | 慈濟院復健科工作年資 2 年 |
| 洪景暄 | 花蓮慈濟醫院 | 物理治療師 | 慈濟院復健科工作年資 2 年 |
| 蔡子涵 | 花蓮慈濟醫院 | 物理治療師 | 慈濟院復健科工作年資 2 年 |
| 張致寧 | 花蓮慈濟醫院 | 物理治療師 | 醫院復健科臨床工作 2 年 |
| 林淨心 | 花蓮慈濟醫院 | 物理治療師 | 慈濟院復健科臨床工作 2 年 |
| 李雅軒 | 花蓮慈濟醫院 | 物理治療師 | 慈濟院復健科臨床工作 2 年 |
| 呂紹儀 | 大正中醫 | 負責醫師 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 張秋花 | 台北榮總鳳林分院 | 護理師 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 林慧絢 | 花蓮鄉村社區大學 | 方案指導員 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 陳蓓倫 | 花蓮鄉村社區大學 | 方案指導員 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 樊志成 | 花蓮慈濟醫院 | 復健科主任 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 黃寶 | 花蓮慈濟醫院 | 職能治療師 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 陳柏廷 | 花蓮慈濟醫院 | 職能治療師 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 楊祐瑋 | 花蓮慈濟醫院 | 職能治療師 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 洪嘉駿 | 花蓮慈濟醫院 | 職能治療師 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 莊富堯 | 花蓮慈濟醫院 | 職能治療師 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 彭怡文 | 花蓮慈濟醫院 | 職能治療師 | 107 運動書包方案認證通過 |

| | | | |
|-----|-------------------------|--------------|----------------|
| 莊郁如 | 花蓮慈濟醫院 | 職能治療師 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 黃嘉鴻 | 花蓮慈濟醫院 | 職能治療師 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 李悅禎 | 花蓮慈濟醫院 | 職能治療師 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 陳萬山 | 花蓮縣光復鄉加里洞 社區發展協會 | 理事長 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 林薇珍 | 花蓮縣教育處特教專 業團隊；富爾捷護理所 | 職能治療師 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 李美玲 | 花蓮縣鄉村社區大學 發展協會 | 方案指導員 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 陳玉嫻 | 門諾基金會 | 督導員 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 黎葉琴 | 門諾基金會 | 督導員 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 梁添登 | 財團法人台灣樂健康 發展協會 | 常務理事 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 林玉英 | 健康促進協會 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 吳芳靜 | 國軍花蓮總醫院 | 臨床心理師 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 楊文祺 | 國軍花蓮總醫院 | 職能治療師 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 蔡娟秀 | 慈濟大學護理學系 | 副教授 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 陳麗帆 | 慈濟大學護理學研究 所 | 護理師/碩 士學生 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 傅柏鈞 | 瑞鈞居家物理治療所 | 物理治療師 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 游美珍 | 農糧署東區分署 | 專員 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 李玉蘭 | 鳳林榮民醫院 | 護理師 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 曾娟 | 一粒麥子基金會 | 專員 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 王惠琳 | 一粒麥子基金會 | 個管師 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 潘建弘 | 一粒麥子基金會 | 據點督導 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 鄭佩雯 | 三棧文化健康棧 | 照顧服務員 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 盧春如 | 中心診所 | 助理 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 呂妍佩 | 北林三村社區發展協會 | 照顧服務員 | 107 運動書包方案認證通過 |

| | | | |
|-----|----------------------|---------------|----------------|
| 王玉娟 | 北林三村社區發展協會 | 講師 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 林秀珍 | 民運社區長照站 | 志工護理師 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 林恒娟 | 玉里鎮衛生所 | 代理教師, 廚務人員 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 余瑞琴 | 玉里鎮衛生所 | 長照據點協 助老師 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 陳敏叔 | 玉里鎮衛生所 | 護理師兼護 理長 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 王琬資 | 光復鄉衛生所 | 護理長 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 劉國明 | 老人暨家庭關懷協會 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 余佳臻 | 老人暨家庭關懷協會 | 社工師 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 陳靜嫻 | 老人暨家庭關懷協會 | 社工師 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 陳琦諺 | 秀林鄉衛生所 | 護士 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 溫曼諭 | 秀林鄉衛生所 | 退休護理人 員 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 沈秀華 | 宜昌社區關懷據點 | 站長 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 杜春花 | 東光部落文化健康站 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 李沛珊 | 社團法人台灣大心社 會福利協會 | 社工督導 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 戴崇育 | 社團法人花蓮縣牛犁 社區交流協會 | 社工助理 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 張聘孝 | 社團法人花蓮縣牛犁 社區交流協會 | 社工助理 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 楊蕙綺 | 社團法人花蓮縣家庭 照顧者關懷協會 | 長照部主任 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 張幸齡 | 花蓮失智共同照護中心 | 護理督導 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 曾玉玲 | 花蓮失智共同照護中心 | 個管師 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 潘金梅 | 花蓮市民生社區發展 協會 | 照服員 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 李宥嫻 | 花蓮慈濟基金會 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 汪秀芬 | 花蓮慈濟基金會 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |

| | | | |
|-----|---------------------|--------------|----------------|
| 黃秀蓮 | 花蓮縣衛生局 | 退休人員 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 賴瑰洳 | 花蓮縣天主教聖蔓德 全人關懷協會 | 專案社工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 羅玉華 | 花蓮縣萬榮鄉馬遠社 區發展協會 | 文化健康站 照服員 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 馬香蘭 | 花蓮縣萬榮鄉馬遠社 區發展協會 | 文化健康站 照服員 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 李素娟 | 花蓮縣衛生局 | 退休人員 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 張國政 | 花蓮縣環頸雉的家永 續發展協會 | 理事長 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 蔡英桃 | 花蓮醫院 | 護理長 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 盧雪梅 | 門諾基金會據點 | 活動帶領 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 林淑儀 | 門諾醫療財團法人 | 管理師 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 黃素敏 | 紅葉社區發展協會 | 總幹事 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 林秋華 | 紅葉社區發展協會 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 陳月霞 | 勝安福氣站 | 活動帶領志 工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 徐灯圓 | 富源社區發展協會 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 賴瑋婷 | 慈院輕安居 | 護理師 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 林芳英 | 新城鄉衛生所 | 帶領者 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 陳平靜 | 新城鄉衛生所 | 護理師 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 謝京丞 | 新城鄉衛生所 | 專案經理 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 許苑却 | 新城鄉衛生所 | 護理師兼護 理長 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 林彥翎 | 萬寧文健站 | 專案人員 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 周慧香 | 慶豐社區關懷站 | 活動帶領員 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 林碧秋 | 衛生福利部花蓮醫院 | 護理師 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 邱伊樺 | 衛生福利部花蓮醫院 | 社工師 | 107 運動書包方案認證通過 |

| | | | |
|------|------------|----------------|----------------|
| 葉瑞雄 | 派駐花蓮縣衛生局 | 駐局護理督 導員 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 李麗香 | 仁里社區發展協會 | 理事長 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 陳秀忞 | 黎明社區服務中心 | 專案管理師 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 黃佩瑩 | 聲遠老人養護之家 | 社工師 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 胡香頤 | 花蓮縣秀林鄉衛生所 | 護理師 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 高秦櫻梅 | 花蓮縣秀林鄉衛生所 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 朱好婕 | 花蓮縣秀林鄉衛生所 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 游家偉 | 花蓮秀林鄉衛生所 | 社工資格 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 陳宥樺 | 新夏部落文化健康站 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 賴信良 | 中華民國健身運動協會 | 相關運動指 導員證書者 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 王信翰 | 國福里社區發展協會 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 胡馨文 | 三棧部落文化健康站 | 老人相關科 系畢業 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 羅凱芹 | 三棧部落文化健康站 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 林瑾蘭 | 秀林崇德樂齡據點 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 江麗珍 | 台灣大心社會福利協會 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 呂秀珍 | 三棧部落文化健康站 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 方秀蘭 | 三棧部落文化健康站 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 方慧茹 | 秀林鄉衛生所 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 杜雅琪 | 佳民部落文化健康站 | 老人相關科 系畢業 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 仲秀梅 | 國軍 805 醫院 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 葉桂花 | 崇德社區關懷據點 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |

| | | | |
|-----|--------------------|----------------|----------------|
| 張仁福 | 馬太鞍文化健康站 | 老人相關科 系畢業 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 林美枝 | 鳳信部落文化健康站 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 鄭晴蘭 | 鳳信部落文化健康站 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 陳惠美 | 豐濱社區發展協會 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 吳建安 | 豐濱社區發展協會 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 吳惠娟 | 鳳林鎮原住民族庭服 務中心 | 社工資格 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 莊秀妹 | 豐濱社區發展協會 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 張惠玲 | 鳳信部落文化健康站 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 張惠萍 | 鳳信部落文化健康站 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 林亞麗 | 豐濱社區發展協會 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 曹金花 | 鳳林分院 | 護理師 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 徐美蓮 | 豐濱社區發展協會 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 彭松美 | 鳳信部落文化健康站 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 陳筱筑 | 菲樂斯健康管理 | 相關運動指 導員證書者 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 余富英 | 馬遠社區發展協會 | 社工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 鍾玉雪 | 萬榮衛生所志工 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 楊玉珍 | 衛生所志工 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 陳美蘭 | 撒巴勒奧照顧站 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 黃俊龍 | 撒巴勒奧照顧站 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 蕭春玲 | 花蓮縣卓溪鄉崙天社 區發展協會 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 陳筱媛 | 卓溪鄉衛生所 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |

| | | | |
|-----|----------------|------------|----------------|
| 高秋利 | 卓溪鄉衛生所 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 張靜慈 | 卓溪鄉衛生所 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 陳秋娟 | 卓溪鄉衛生所 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 田秋蓮 | 卓溪鄉衛生所 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 石婉萍 | 花蓮縣卓溪鄉崙天社區發展協會 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 石婉儀 | 卓溪鄉公所 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 林宗賢 | 門諾醫院 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 汪一玫 | 豐濱鄉衛生所 | 相關運動指導員證書者 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 陳雅玲 | 豐濱鄉衛生所 | 相關運動指導員證書者 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 王春秀 | 卓溪鄉衛生所 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 張金生 | 卓清老人據點 | 老人相關科系畢業 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 何秋美 | 卓溪鄉衛生所 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 蘇皓茹 | 卓溪鄉衛生所 | 護理師 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 高秀美 | 卓溪鄉衛生所 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| | | | |

(三)協助員(協同帶領者)

1. 資格定義：

1. 長期相關據點志工皆可
2. 對協助失能者或失智者健康促進活動帶領有興趣者無經驗者
3. 106 年有預防及延緩失能協助經驗之志工

2. 培訓及認證機制：

通過 107 年運動書包培訓認證通過

3. 師資名單：

| 姓名 | 現職 (職業狀況) | 專長 | 服務經歷 |
|-----|---------------------|-------|----------------|
| 張日真 | 慈濟輕安居 | 護佐 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 馬淑珍 | 東光部落文化健康站 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 蔡淑真 | 幗幗企業有限公司 | 會計 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 杜春花 | 花蓮縣丹群布農族文 藝發展協會 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 楊秀鳳 | 花蓮縣後山人文發展 協會 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 鄭文惠 | 花蓮縣後山人文發展 協會 | 照顧服務員 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 邱惠 | 花蓮縣瑞穗鄉富源村 社區發展協會 | 照顧服務員 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 林秀金 | 花蓮縣瑞穗鄉富源村 社區發展協會 | 照顧服務員 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 林秀華 | 花蓮醫院 | 照顧服務員 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 游雅琪 | 花蓮醫院日間照護中心 | 照顧服務員 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 尤宜香 | 花蓮醫院日間照護中心 | 照顧服務員 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 柯瑞華 | 新城鄉基督教芥菜種會 | 社工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 余秀花 | 新城鄉基督教芥菜種會 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |

| | | | |
|-----|----------------------|------------------|----------------|
| 雷榮莉 | 老人暨家庭關懷協會 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 陳純純 | 黎明社區服務中心 | 社工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 林桂英 | 民運社區長照站 | 照顧服務員 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 盧金嬌 | 仁里社區發展協會 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 鍾林英 | 仁里社區發展協會 | 仁里福氣站志 工 13 年 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 羅凱芹 | 三棧文化文健站 | 照顧服務員 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 許文惠 | 社團法人中華民國微 光社會福利協會 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 張文綺 | 社團法人中華民國微 光社會福利協會 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 蘇惠芸 | 衛福部花蓮醫院日照 中心 | 照顧服務員 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 呂美珍 | 一粒麥子基金會 | 據點督導 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 李雪燕 | 一粒麥子基金會 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 王天恩 | 一粒麥子基金會 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 黃明珠 | 宜昌社區關懷協會 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 趙琦文 | 玉里鎮衛生所 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 葉發順 | 玉里鎮衛生所 | 志工 | 107 運動書包方案認證通過 |
| 梁詩好 | 瑞鈞居家物理治療所 | 執行秘書 | 107 運動書包方案認證通過 |

(表格行列數如不敷使用，請自行增列)

