

112 年度花蓮縣衛生局

運動舒包 2.0 - 健走杖模組

(站得輕鬆 走得自信)

運動舒包 2.0 - 健走杖 研發計畫提報表

【務必填寫正確】

112.09

方案基本資料	1.縣市別：花蓮縣(請填提報之地方政府縣市別) 2.研發單位：佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院復健醫學部復健技術科 3.方案名稱：運動舒包 2.0 - 健走杖 (站得輕鬆 走得自信)	
方案類別	1.聯絡人：林春香 2.聯絡電話：03-8561825-13379 3.電子郵件： a0919964023@gm.aul.com 4.聯絡地址：花蓮市中央路 3 段 707 號(慈濟醫院復健科) 5.合作單位名稱及地址：花蓮市中央路 3 段 707 號(慈濟醫院復健科)	
方案對象	方案類別：【請勾選(可複選)】 <input type="checkbox"/> 認知促進 <input checked="" type="checkbox"/> 肌力強化 <input type="checkbox"/> 營養管理 <input type="checkbox"/> 生活功能 <input checked="" type="checkbox"/> 社會參與 <input type="checkbox"/> 口腔保健 <input type="checkbox"/> 自主健康管理 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：健康促進，延緩社區長者步入衰弱症時間	
項目	內容	說明
模組設計及內容	方案綱要	1. 方案目標：對社區內健康長者提供健康促進，亞健康長者及有潛在衰弱或衰弱前期、潛在肌少症或臨衰弱與失能長者，提供抗衰弱與預防及延緩失能的服務，與失智症前期或輕度失智症者之認知促進。 2. 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主要對象。因此活動運動內容設計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」，包括身體上下肢體關節運動、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。此外內容也考量此族群具高跌倒風險的防跌系列復健運動設計，最後會於活動運動課程中穿插靜態性娛樂活動或歌唱韻律於其中，除了避免上述課程安排的枯燥性並增加活動運動本身趣味性以及對失智長者或潛在失智長者也於課程中安排一系列的認知促進趣味活動與遊戲以達到延緩預防失智功。

方案研發依據(可複選)

- 國內、外相關研究、文獻分析
- 服務實務經驗、成效評估分析
- 無

在地化議題需求評估流程

1.在地化議題評估流程及內容說明(調查社區健康問題及分析長者使用預防延緩失能服務情形,依縣市長者需求排出優先順序)

本方案建立在團隊成員師資(林春香、陳家慶等)先前針對花蓮偏鄉社區老人所做的體能活動表現評估與不同年齡層關係和跌倒情形,了解高齡與社區老人的肌力、動靜態平衡表現與走路能力等變化所設計。參考文獻如下:

1.張棋興、梁忠詔、林春香、魏于鈞、陳司恩、陳家慶*。原住民社區跌倒與非跌倒女性老人在下肢肌力、身體功能、平衡與走路能力之差異及相關性-以花蓮某偏鄉部落為例。物理治療。2015;40(4):188-199。

2.張棋興、林春香、楊士賢、梁忠詔、魏于鈞、陳家慶*。台灣偏鄉原住民社區不同年齡層女性老年人身體活動能力表現。台灣醫學。2018;22(3):242-51。

方案包含面向

- 1. WHO 長者健康整合式功能照護(ICOPE)6大面向
- 2. 在地化議題: (1)肌力 (2)認知_____ (自選2-4個議題)(3)憂鬱(4)_____

研發團隊

研發團隊及教案設計相關說明。

研發團隊	<input checked="" type="checkbox"/> 有(請續填右側) <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 醫師:1位 <input type="checkbox"/> 營養師 <input checked="" type="checkbox"/> 物理治療師 4位 <input type="checkbox"/> 社會工作師 <input type="checkbox"/> 職能治療師 <input type="checkbox"/> 其他(請說明):_____
------	--	---

設計者	教案主題
林春香	方案教學設計
徐佳俐	方案教學設計
吳孟蕓	方案教學設計
陳家慶	方案教學設計
郭健中	方案教學設計

12 週教案內容具體說明 (如當週活動主題、目的、執行內容、流程或注意事項等)。

方案內容

週次	內容
第 1 週	<ul style="list-style-type: none"> ●健走杖關節活動操(軀幹 1 式 下肢 3 式；每個動作做 2 組，每組重覆 10 次) ●肢體肌力啞鈴訓練操 1(軀幹 3 上肢 3 式下肢 4 式) ●啞鈴彈力操 ●坐姿顆粒球運動 (上、下肢關節活動，共 8 個動作，每個動作做 2 組，每組重覆 10 次)
第 2 週	<ul style="list-style-type: none"> ●肢體肌力啞鈴訓練操 2(軀幹 3 上肢 3 式下肢 4 式) ●啞鈴環式彈力操 ●坐姿顆粒球運動 (上、下肢、脊椎關節活動，共 8 個動作，每個動作做 2 組，每組重覆 10 次) ●健走杖起立坐下練習篇(以分解動作解說獨立起立坐下的關鍵技巧；每個動作做 2 組，每組重覆 10 次)
第 3 週	<ul style="list-style-type: none"> ●肢體肌力啞鈴訓練操 3 ●(軀幹 3 上肢 3 式下肢 4 式) ●杖棍彈力操初階動作 1 ●坐姿顆粒球運動 (上、下肢、脊椎關節活動，共 10 個動作，每個動作做 2 組，每組重覆 10 次) ●健走杖之四點著地篇(踝關節 3 式 腕關節 1 式；每個動作做 2 組，每組重覆 10 次)
第 4 週	<ul style="list-style-type: none"> ●肢體肌力啞鈴訓練操(軀幹 3 上肢 4 式下肢 4 式) ●杖棍彈力操初階動作 2 ●坐姿顆粒球運動 (上、下肢、脊椎關節活動，共 10 個動作，每個動作做 2 組，每組重覆 10 次) ●健走杖之初階平衡訓練-三點著地篇(站姿 4 式；每個動作做 2 組，每組重覆 10 次)
第 5 週	<ul style="list-style-type: none"> ●肢體肌力啞鈴訓練操(軀幹 4 上肢 4 式下肢 4 式) ●杖棍彈力操初階動作 3 ●坐姿顆粒球運動 ●上、下肢、脊椎關節活動，共 10 個動作，每個動作做 2 組，每組重覆 10 次 ●上、下肢肌力訓練，共 8 個動作，每個動作做 2 組，每組重覆 10 次) ●健走杖之中階平衡訓練-重心轉移篇(站姿 4 式；每個動作做 3 組，每組重覆 10 次)

			<p>第 6 週</p> <ul style="list-style-type: none"> ●健走杖之肌力訓練-深蹲練習篇(站姿 4 式；每個動作做 3 組，每組重覆 10 次) ●肢體肌力啞鈴訓練操(站姿) ●(軀幹 4 上肢 4 式下肢 4 式) ●杖棍彈力操中階動作 1 ●坐姿顆粒球運動 <ul style="list-style-type: none"> (1) 上、下肢、脊椎關節活動，共 10 個動作，每個動作做 2 組，每組重覆 10 次 (2) 上、下肢肌力訓練，共 8 個動作，每個動作做 2 組，每組重覆 10 次) 	
			<p>第 7 週</p> <ul style="list-style-type: none"> ●健走杖之肌力訓練-步伐加大篇(站姿 4 式；每個動作做 3 組，每組重覆 10 次) ●肢體肌力啞鈴訓練操(站姿)(軀幹 4 上肢 4 式下肢 3 式) ●杖棍彈力操中階動作 2 ●上肢 2 下肢 4 軀幹 3 ●坐姿顆粒球運動 <ul style="list-style-type: none"> (1) 上、下肢、脊椎關節活動，共 10 個動作，每個動作做 2 組，每組重覆 10 次 (2) 上、下肢肌力訓練，共 10 個動作，每個動作做 2 組，每組重覆 10 次) 	
			<p>第 8 週</p> <ul style="list-style-type: none"> ●健走杖之筋膜放鬆術(站姿軀幹 4 式；每個動作做 3 組，每組重覆 10 次) ●肢體肌力啞鈴訓練操(站姿)(軀幹 4 上肢 4 式下肢 5 式) ●杖棍彈力操中階動作 3 上肢 2 下肢 4 軀幹 3 ●坐姿顆粒球運動 <ul style="list-style-type: none"> (1) 上、下肢、脊椎關節活動，共 10 個動作，每個動作做 2 組，每組重覆 10 次 (2) 上、下肢肌力訓練，共 10 個動作，每個動作做 2 組，每組重覆 10 次) 	
			<p>第 9 週</p> <ul style="list-style-type: none"> ●健走杖之筋膜放鬆術(站姿上肢 4 式；每個動作做 3 組，每組重覆 12 次) ●肢體肌力啞鈴訓練操間歇有氧站姿 (下肢 6 式) ●杖棍彈力操中高階動作(軀幹 4 上肢 4 式下肢 5 式) ●站姿顆粒球運動 <ul style="list-style-type: none"> (1) 上、下肢、脊椎關節活動，共 8 個動作，每個動作做 2 組，每組重覆 10 次 (2) 上、下肢肌力訓練，共 8 個動作，每個動作做 2 組，每組重覆 10 次) 	

			<p>第 10 週</p> <ul style="list-style-type: none"> ●肢體肌力啞鈴訓練操站姿間歇有氧（下肢 6 式） ●杖棍彈力操高階動作 1(軀幹 4 上肢 4 式下肢 5 式)(每式讀 8-10 秒) ●站姿顆粒球運動 <ul style="list-style-type: none"> (1) 上、下肢、脊椎關節活動，共 8 個動作，每個動作做 2 組，每組重覆 10 次 (2) 上、下肢肌力訓練，共 8 個動作，每個動作做 2 組，每組重覆 10 次) ●健走杖之下背痛的核心肌群訓練-深蹲進階(站姿 4 式；每個動作做 3 組，每組重覆 12 次) 	
			<p>第 11 週</p> <ul style="list-style-type: none"> ●肢體肌力啞鈴訓練操站姿間歇有氧（下肢 6 式） ●杖棍彈力操高階動作 2(軀幹 4 上肢 4 式下肢 6 式、每式讀 10 秒，下肢讀秒) ●站姿顆粒球運動 <ul style="list-style-type: none"> (1) 上、下肢、脊椎關節活動，共 10 個動作，每個動作做 2 組，每組重覆 10 次 (2) 上、下肢肌力訓練，共 10 個動作，每個動作做 2 組，每組重覆 10 次) ●健走杖之本體平衡操(站姿 4 式；每個動作做 3 組，每組重覆 12 次) 	
			<p>第 12 週</p> <ul style="list-style-type: none"> ●肢體肌力啞鈴訓練操站姿間歇有氧(下肢 6 式) ●杖棍彈力操高階動作 3 ●(軀幹 4 上肢 4 式下肢 6 式，每式讀 10 秒) ●站姿顆粒球運動 <ul style="list-style-type: none"> (1) 上、下肢、脊椎關節活動，共 10 個動作，每個動作做 2 組，每組重覆 10 次 (2) 上、下肢肌力訓練，共 10 個動作，每個動作做 2 組，每組重覆 10 次) ●健走杖之敏捷度訓練篇(站姿 4 式；每個動作做 3 組，每組重覆 12 次) 	
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">模組照護流程</p>	<p>照護服務流程及內容說明（如服務準備期之收案方式及對象、活動前與學員的溝通、活動期執行內容、活動介入之前後測設計、課程異動或指導員異動處理流程等）。</p> <p>說明：</p> <p>一、啞鈴及彈力帶執行方式與內容說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每堂課肌力訓練共 30-40 分鐘，分兩階段，第一階啞鈴第二階彈力帶或結合啞鈴或杖棍，每階段約 15-20 分鐘。 2. 訓練部位:以下肢、上肢與軀幹，動作肌肉群組可由 8 組到 10 組到 12 組(視大家執行程度與適應狀況)。 3. 肢體肌力訓練：啞鈴與彈力帶訓練操之劑量與強度： <ul style="list-style-type: none"> 以啞鈴方式設計不同動作，強化長者上下肢肢體(並適時結合軀幹)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。(單軸多 			

軸方向)每 3-4 周將每組肌肉群動作次數由 2 回 6 次開始(初階、如長者程度較好可增加到 8 次開始)，逐漸增加到中階、3 回 6-8 次(秒)再到高階、3 回 8-10 次(秒)。訓練強度以不超過自覺用力係數(RPE)10-12。

4. 複合式運動：

(1) 啞鈴彈力操：將彈力帶繫綁於啞鈴上

(2) 環式啞鈴彈力操：彈力帶搭配啞鈴以環圈式執行

(3) 杖棍(啞鈴)彈力操：將彈力帶繫綁於棍杖兩端，站姿下執行可合併平衡訓練。

A. 初階動作以肌力阻力方式為主，隨週數增加導入搭配 1-2 次耐力訓練。(阻力訓練執行以數算次數從 6-8 次、耐力方式則以停 6 秒為原則)。

B. 中階動作肌力阻力+耐力可安排各半，耐力方式則以讀秒為主，中階阻力訓練執行以數算次數從 8 次、耐力方式則以停 8 秒為原則。

C. 高階動作以強化肌耐力為主(停 10 秒)

5. 方案執行強調讓長者逐漸熟悉復健運動模式，強度與劑量也會依時間(每 3-4 周)隨長者程度做調整改變，逐漸遞增以達強化效果，原則上以因材施教模式進行，有關方案與執行相關成果已刊載或接受刊登於國內著名醫學會雜誌(如下補充之參考文獻)，並作為本方案執行於社區之實證依據。

二、顆粒球訓練操照執行方式與內容說明：

利用顆粒球之特性設計出不同種類動作，針對 ACSM 建議之長者運動處方設計出包括肢體、脊椎關節活動合併伸展動作、上下肢肌力訓練。動作內容以主要大肌肉群為主，小肌群為輔，且合併多關節動作之動作。難易度之調整說明如下，約每 2 周將每個動作次數由 10 次 2 組，增加到 10 次 3 組。目標動作可由 8 種進階到 10 種；由坐姿進階到站姿，也可同時強化長者之平衡能力。

三、健走杖平衡操執行方式與內容說明：

以不倒翁健走杖運動為基礎，先從坐姿下設計下肢關節足踝膝髌等關節運動再逐漸拓展到站姿平衡、脊椎關節活動合併伸展動作、上下肢肌力訓練之延展並結合閉鎖與開方式動作增加關節的穩定性。動作內容以主要大肌肉群為主，小肌群為輔，且合併多關節動作之介入。郭健中醫師設計每周一次、每次一小時的健走杖訓練中，第一至第六週為基礎班，第七至第十二週為進階班。運動劑量每四周由 2 回 10 次→3 回 10 下→3 回 10 下，訓練強度以不超過自覺用力係數(RPE)10-12。每次的課程有 15 分鐘暖身；主運動 30 分鐘，室內或室外綜合健走杖運動；收操伸展 15 分鐘。指導員可以根據據點長者的能力來作因材施教的運動介入：健走杖可以作為運動舒包的熱身伸展操，也可以作為長者下肢力量的肌力訓練或是平衡訓練，當長者已經學會如何使用健

走杖行走時，更可以利用健走杖的優勢來增加行走的距離，以增加長者的耐力，讓平衡能力較差的長者，願意藉著健走杖，站的起來走的出去，達到復能的目的。

成效評值：

1、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：坐到站五次計時時間

2、柔軟度：坐姿向前伸

3、平衡能力：張眼左、右腳個別單腳站與兩腳合併站一直線

4、走路能力：

- (1) 3 公尺計時來回走
- (2) 10 公尺走路速度

參考文獻：

期刊論文

1. 陳家慶、李宏滿、張棋興、黃秀茹、朱家祥、宋惠娟、葉映廷、梁忠詔*。老年運動舒包方案模式介入社區關懷據點對不同健康狀態老人在體能活動表現之成效。台灣醫學 2019;23(6):699-709。
2. 陳家慶*、張棋興、林春香、吳孟純、梁忠詔、江姿儀。以因材施教模式運動計畫介入對社區關懷據點不同活動能力程度老人在體能活動表現成效之初探。台灣老年醫學暨老年學雜誌 2018 ; 13(2) : 108-125。(雜誌原著論文獎)
3. 參加國際性學術會議作成果發表：

The 11st IAGG Asia Oceania Congress of Gerontology and Geriatrics (亞太老人學及老人醫學會)2019/10/23-27。

Jia-Ching Chen*, Chia-Hsiang Chu, Hsiu-Ju Huang, Qi-Xing Change, Chung-Chao Liang, Huei-Chuan Sung. EFFECT OF THE “ELDERLY BACKPACK” EXERCISE PROGRAM (運動舒包方案) ON COMMUNITY DWELLERS OLDER ADULTS WITH DIFFERENT LEVELS OF PHYSICAL MOBILITY. The 11th International Association of Gerontology and Geriatrics Asia/Oceania Regional Congress. 23-27 October 2019 Taipei, Taiwan.

<p>活動設計安排</p>	<p>活動設計執行安排細部說明。</p> <pre> graph TD A[衰弱失能(智)社區老人之相關據點(負責人)] --> B[透過花蓮縣衛生局申請本方案服務] B --> C[聯絡招集本方案指導員與協助員確認可否提供服務] C --> D[回覆可提供服務並確認服務啟動日] D --> E[啟動服務並對社區長者進行前測] E --> F[依本方案模式進行12周課程服務] F --> G[對社區長者進行後測] G --> H[分析成果與社區長者據點負責人回饋] </pre>
<p>創新設計</p>	<p>本方案雖無創新產品，但利用棍杖的剛性結合彈力帶的柔性合併設計一系列運動，期望對社區長者達到強化肌力的目的。</p> <p>利用時下流行社區的健走杖運動(防跌、保護關節、增強肌力)並配合符合生物力學動作來打敗肌少症，幫助長者輕鬆站起來，並且自信的走出去(郭健中醫師設計並授權)。</p>
<p>模組優化機制</p>	<p>檢核模組執行機制</p> <p>訂有規劃修正、管理、監測機制。</p> <p>訂有模組滿意度調查表、師資回饋表、分析模組成效評估、不定期師資座談或線上互動會議，</p> <p>長輩活動運動執行觀察紀錄做分享與討論等。</p> <p>可提供方案運用諮詢之人員</p> <p>設有可聯繫上的聯絡人且可提供模組相關諮詢。如:師資派遣、模組內容詢問與討論等。</p> <p>本方案師資研發單位會創立 line 群組，師資、指導員等可將師資指導員等自身執行經驗在群組中作互動討論與回饋。</p>

(一)方案師資

A. 資格定義：

1. 領有醫療相關專業證照或通過政府所辦理預防延緩失能之專業師資課程並通過考試認證領有合格證書者。
2. 社區相關實務工作經驗至少 5 年以上。

B. 培訓機制：

持續完成每年相關長照社區預防延緩失能(智)教育訓練課程至少 4 小時，或有相關著作發表者，或從事有關社區實務教學(對指導員或協助員)工作至少 6 小時。

C. 認證機制:每年至少從事有關社區實務工作 6 小時。

師資退場機制:

若年度未達上述 A、B、C 三點者亦無相關上述三點佐證資料，則提報衛生局予以取消師資資格。

師資名單：

序號	姓名	服務經歷	提報類型	前次培訓起迄日
1	林春香	慈濟醫院復健科物理治療師 花蓮縣衛生局長照(1.0) 10 年社區居家復健計畫	方案教學設計	107 年-至今
2	吳孟純	慈濟醫院復健科物理治療師 花蓮縣衛生局長照(1.0) 10 年社區居家復健計畫	方案教學設計	109 年-至今
3	徐佳俐	慈濟醫院復健科物理治療師 花蓮縣衛生局長照(1.0) 10 年社區居家復健計畫	方案教學設計	109 年-至今
4	陳家慶	慈濟大學 物理治療學系 副教授 慈濟醫院復健科物理治療師 花蓮縣衛生局長照(1.0) 10 年社區居家復健計畫	方案教學設計	107 年-至今
5	郭建中	康寧醫院醫師 不倒翁學校創辦人 陽光社會福利基金會顧問 台灣訓練取代照顧推廣協會常務理事 台灣活力老化推展協會健康促進委員 台灣生活美學文創行旅協會理事 強生不倒翁社會企業股份有限公司品牌總監	方案教學設計	

6	王志偉	物理治療師	種子師資	112.03.12
7	王慧雯	物理治療師	種子師資	112.03.12
8	吳月英	物理治療師	種子師資	112.03.12
9	呂丞琳	職能治療師	種子師資	112.03.12
10	呂翊翹	職能治療師	種子師資	112.03.12
11	李大安	物理治療師	種子師資	112.03.12
12	李祐如	物理治療師	種子師資	112.03.12
13	李慈慧	物理治療師	種子師資	112.03.12
14	李懿哲	物理治療師	種子師資	112.03.12
15	杜文豪	物理治療師	種子師資	112.03.12
16	周宜樺	物理治療師	種子師資	112.03.12
17	林正男	物理治療師	種子師資	112.03.12
18	林育賢	物理治療師	種子師資	112.03.12
19	林采勳	物理治療師	種子師資	112.03.12
20	邱劭珏	物理治療師	種子師資	112.03.12
21	邱瑀柔	職能治療師	種子師資	112.03.12
22	金美香	物理治療師	種子師資	112.03.12
23	洪佩君	物理治療師	種子師資	112.03.12
24	洪毓徽	物理治療師	種子師資	112.03.12
25	洪嘉駿	職能治療師	種子師資	112.03.12
26	高夢萍	職能治療師	種子師資	112.03.12
27	張云瑄	物理治療師	種子師資	112.03.12
28	張棋興	物理治療師	種子師資	112.03.12
29	張逸鴻	物理治療師	種子師資	112.03.12
30	張靖圓	物理治療師	種子師資	112.03.12

31	莊逸伶	物理治療師	種子師資	112.03.12
32	陳立民	物理治療師	種子師資	112.03.12
33	陳怡萱	物理治療師	種子師資	112.03.12
34	陳玟婷	職能治療師	種子師資	112.03.12
35	陳俊全	物理治療師	種子師資	112.03.12
36	陳柏廷	職能治療師	種子師資	112.03.12
37	麥旆文	物理治療師	種子師資	112.03.12
38	黃元大	物理治療師	種子師資	112.03.12
39	黃貞茹	物理治療師	種子師資	112.03.12
40	黃素珍	物理治療師	種子師資	112.03.12
41	黃意雯	物理治療師	種子師資	112.03.12
42	黃嘉鴻	職能治療師	種子師資	112.03.12
43	黃寶	職能治療師	種子師資	112.03.12
44	楊子明	物理治療師	種子師資	112.03.12
45	楊子儀	物理治療師	種子師資	112.03.12
46	楊芷瑄	物理治療師	種子師資	112.03.12
47	劉莉羚	職能治療師	種子師資	112.03.12
48	劉睿文	物理治療師	種子師資	112.03.12
49	歐嘉珍	物理治療師	種子師資	112.03.12
50	潘勇瑞	物理治療師	種子師資	112.03.12
51	蔡儀螢	職能治療師	種子師資	112.03.12
52	鄭雅音	職能治療師	種子師資	112.03.12
53	蕭永政	物理治療師	種子師資	112.03.12
54	邁達爾· 伊斯巴里 達夫	物理治療師	種子師資	112.03.12

55	簡婕	物理治療師	種子師資	112.03.12
56	魏于鈞	物理治療師	種子師資	112.03.12
57	魏琦	物理治療師	種子師資	112.03.12
58	羅欣怡	物理治療師	種子師資	112.03.12
59	林鈺婷	職能治療師	種子師資	112.03.12

培訓機制（課程規劃）：

課程規劃內容說明：

- A. 「專業課程」－規劃模組專業課程並聘講師授課。
- B. 「團體示教」－培訓課程設計中，由講師或學員於培訓課程期間透過情境模擬，演練擔任指導員或協助員的角色。
- C. 「實習規劃」－安排指導員與協助員於培訓期間至據點實際帶課並規劃督導制度輔導如：輔導訪視、實習記錄、團督、個督等。

認證機制：

認證規劃內容說明：

- A. 「需完成專業課程培訓時數」：
持續完成每年相關長照社區預防延緩失能(智)教育訓練課程至 6 小時,或有相關著作發表者。
- B. 「學科測驗」－依據培訓內容規劃試卷並以筆試方式檢測學員學習情況並筆試達 80 分以上。
- C. 「術科測驗」－依據培訓內容規劃考核內容,利用運動舒包 4 個工具實際操作檢測。
- D. 「實習」－從事據點實際教學至少 4 小時帶課。
- E. 「其它」-請說明

(二)指導員(主要帶領者)

A. 資格定義：

- 1、通過 111 年度預防延緩失能之指導員回訓課程並通過考試認證領有合格證書者。
- 2、社區相關實務工作經驗至少 3 年以上(含公私立部門機關團體執行長照有關業務)。
- 3、大學物治或長照相關系所修過長照領域相關課程(如長照學程、長期照護或社區居家復能等)。
- 4、日間照顧中心工作人員。

B. 培訓及認證機制：

- c. 每年須完成政府相關單位或政府所認可之團體組織、學校或相關專業學公會所辦理有關教育訓練及實務課程至少 8 小時。

師資名單：

編號	姓名	服務單位	通過/不通過
1	王美嬌	財團法人門諾社會福利慈善事業基金會附設花蓮縣私立花蓮綜合長照機構	■通過□不通過
2	林玉菁	財團法人門諾社會福利慈善事業基金會附設花蓮縣私立花蓮綜合長照機構	■通過□不通過
3	林惠琪	溪口文化健康站	■通過□不通過
4	張葉紫萱	溪口文化健康站	■通過□不通過
5	余瑞琴	玉里衛生所指導員	■通過□不通過
6	曾美麗	溪口文化健康站	■通過□不通過
7	林桂玉	門諾基金會	■通過□不通過
8	黃曉菁	花蓮工作站	■通過□不通過
9	巫居正	花蓮慈濟醫院失智共同照護中心福興據點	■通過□不通過
10	張秀如	碧雲莊	■通過□不通過
11	李雪燕	一粒麥子基金會銀髮族服務組	■通過□不通過
12	若海.阿安沐	美雅麥文健站	■通過□不通過
13	林桂花	花蓮希望之光身心靈健康促進協會	■通過□不通過
14	劉景美	聲遠之家	■通過□不通過

			15	吳秀芸	新城鄉衛生所巷弄長照站	■通過□不通過
			16	陳秀祝	門諾基金會-新城工作站	■通過□不通過
			17	王玉娟	花蓮縣鄉村社區大學發展協會-北林三村	■通過□不通過
			18	林桂如	花蓮醫院	■通過□不通過
			19	魏翠華	愛加倍關懷協會	■通過□不通過
			20	廖夢萍	鳳林日間照顧中心	■通過□不通過
			21	呂美珍	財團法人一粒麥子社會福利慈善事業基金會	■通過□不通過
			22	徐蕙櫻	花蓮基督教女青年會	■通過□不通過
			23	張惠萍	鳳信文化健康站	■通過□不通過
			24	黃劉美秀	一粒麥子據點長照站—馬太鞍站	■通過□不通過
			25	高金慧	一粒麥子基金會	■通過□不通過
			26	王宋慶齡	花蓮慈濟醫院美崙失智據點	■通過□不通過
			27	歐沛芸	花蓮慈濟醫院吉安失智據點	■通過□不通過
			28	李麗香	花蓮縣吉安鄉仁里社區發展協會	■通過□不通過
			29	蔡倩伶	東區老人之家日照中心	■通過□不通過

			30	周郁恩	財團法人門諾社會福利慈善事業基金會附設花蓮縣私立花蓮綜合長照機構	■通過□不通過
			31	李美子	社團法人花蓮縣老人暨家庭關懷協會	■通過□不通過
			32	黃碧雲	花蓮縣花蓮市民生社區發展協會	■通過□不通過
			33	張嘉容	慈濟同心圓日照中心	■通過□不通過
			34	曾惠滿	花蓮縣花蓮市民生社區發展協會	■通過□不通過
			35	雷榮莉	社團法人花蓮縣老人暨家庭關懷協會	■通過□不通過
			36	彭琰晴	社團法人花蓮縣老人暨家庭關懷協會	■通過□不通過
			37	程月鵲	秀林衛生所	■通過□不通過
			38	黃凡慎	社團法人花蓮縣老人暨家庭關懷協會	■通過□不通過
			39	吳麗娟	老家日照中心	■通過□不通過
			40	陳鵬振隆	信德失智據點	■通過□不通過
			41	潘音潔	花蓮慈濟日照整合中心	■通過□不通過
			42	俞金華	慈濟同心圓日照中心	■通過□不通過
			43	林慧綸	社團法人花蓮縣家庭照顧者關懷協會	■通過□不通過
			44	陳姿綺	社團法人花蓮縣老人暨家庭關懷協會	■通過□不通過

			45	林珂瑜	花蓮縣橘色照護協會附設花蓮縣私立橘色社區長照機構(日照中心)	■通過□不通過
			46	王迎春	花蓮縣新城鄉嘉里社區長照站	■通過□不通過
			47	呂明慈	信德診所失智據點	■通過□不通過
			48	倪秀霞	社團法人花蓮縣老人暨家庭關懷協會	■通過□不通過
			49	劉國添	社團法人花蓮縣老人暨家庭關懷協會	■通過□不通過
			50	范姜力琳	社團法人中華民國優格文化教育推廣學會	■通過□不通過
			51	吳燕萍	花蓮縣秀林鄉衛生所	■通過□不通過
			52	曾娟	一粒麥子基金會	■通過□不通過
			53	潘建弘	一粒麥子基金會	■通過□不通過
			54	林春美	萬寧文健站	■通過□不通過
			55	郭雅萍	玉里慈濟醫院	■通過□不通過
			56	邵英嬌	花蓮縣真善美發展協會	■通過□不通過
			57	簡梅香	花蓮縣勝安宗壇發展協會	■通過□不通過
			58	鄧榮華	花蓮縣勝安宗壇發展協會	■通過□不通過
			59	向薇	大禹社區長照站	■通過□不通過

			60	陳啟信	玉慈樂智據點	■通過□不通過
			61	杜曉鳳	新白楊文健站	■通過□不通過
			62	方琳	新白楊 kbayan 文健站	■通過□不通過
			63	蔡可倫	財團法人一粒麥子社會福利慈善事業基金會	■通過□不通過
			64	林魏好帆	社團法人花蓮縣牛犁社區交流協會	■通過□不通過
			65	李旻軒	豐山長照 C 據點	■通過□不通過
			66	張睿凌	貓公文健站	■通過□不通過
			67	蔡枝美	一粒麥子基金會	■通過□不通過
			68	張謙征	一粒麥子基金會	■通過□不通過
			69	王天恩	一粒麥子基金會	■通過□不通過
			70	林秋蘭	花蓮縣基督教全人更新協會	■通過□不通過
			71	衛愛琴	新城鄉衛生所	■通過□不通過
			72	談依柳	玉里全人更新教會(社照 C 據點)	■通過□不通過
			73	葉書璇	花蓮縣花蓮市碧雲莊社區發展協會	■通過□不通過

師資人才督導與監管機制	師資人才培訓人數評估	<p>(一)需求分析：考量預計試辦服務規模、試辦地點分布及長者需求等面向，評估所需師資人才培訓人數。</p> <p>(二)師資人才培訓人數：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 方案師資：5 位 2. 指導員(主要帶領者):148 位
	訂有師資人才回訓機制	<p>訂有師資人才專業能力管理機制 例如：</p> <p>■每年定期舉辦專業培訓課程，時數：<u>4 小時 (上午場或下午場)</u></p>
	與據點訂有雙向評估機制	<p>■訂有課程意見表:填寫滿意度調查表(附件一)</p> <p>■師資問卷調查表:填寫滿意度調查表(附件一)</p> <p>■長輩滿意度調查表:請據點指導員製作紙本或口頭回饋：</p> <p>例如(據點長輩對指導員的回饋評值)指導員執行社區活動方案過程與學員長輩有回饋或問卷滿意度紀錄</p>
	訂有不適任之師資人才退場機制	<p>訂有人才師資監管機制及退場條件，如：</p> <p>■認證但書:未達成師資認證培訓要求條件即取消其資格</p> <p>■服務條款:需遵守訂有運動舒包 2.0 服務條款及工作規範 (附件二)</p> <p>■工作規範: 需遵守訂有運動舒包 2.0 服務條款及工作規範(附件二)</p>
	訂有師資人才服務追蹤制度 (含專業師資、指導員、協助員)	<p>訂有師資人才服務追蹤制度如：</p> <p>■師資回報機制:於回訓時進行追蹤</p>
	設立師資人才交流平台	<p>設有計畫專屬之交流平台。如：Line 群組等。</p>