

花蓮縣

2025

預防及延緩失能 照護方案

介紹手冊



局長序

因應人口快速老化及高齡社會所衍生的問題，包含營養和運動不足、慢性病、身體功能及認知退化以至於失能及失智照護等，花蓮縣衛生局配合衛生福利部自106年起即辦理「預防及延緩失能照護計畫」，透過向醫事及相關專業團體徵求照護方案，服務全縣健康、亞健康、輕中度失能或失智長者，以促進長者健康，112年起更強化對現有方案的輔導管理，並整合WHO長者健康整合式功能照護（ICOPE）理念，發展全面性、具實證效益且具地方特色的方案模組，讓我們的長輩在住家鄰近的社區據點就能夠接受到良好的延緩失能照護方案服務。

本次手冊更新整理了花蓮縣12案的預防及延緩失能照護方案，內容包含了認知促進、肌力強化、營養管理、口腔保健、動（植）物輔療、懷舊課程，也有強調生活技能學習及長輩健康自覺的方案。透過簡單說明的文字、照片外加影片等多元方式呈現，讓我們社區據點的夥伴更加了解每個方案的特色，在選擇方案的過程可以有更明確的方向，為站上長輩找到適合的方案。

花蓮縣衛生局將持續輔導方案研發單位、辦理新方案徵選、培力在地師資，做好方案及師資的品質把關，優化整體預防及延緩失能方案，讓長者願意走出家門、融入社區，一起實現在地老化、健康老化及自我生命價值。

花蓮縣衛生局 局長



本手冊每年最新版本
可至以下網站查詢使用



花蓮縣衛生局網站



花蓮動吃動吃生活GO網站



contents

目·錄

- | | |
|----|---------------------------------|
| 04 | 彈力拉拉操 |
| 06 | 長者適性運動—
增力穩行尿防漏、健康老化快樂過 |
| 08 | 與自己相遇—擁抱生命「意憶」課程設計：
樂齡懷舊團體教案 |
| 10 | 與花草相遇—擁抱社區「看見」課程設計：
樂齡園藝治療教案 |
| 12 | 活躍老化—健康自主動起來 |
| 14 | 運動舒包 |

elle



目·錄

contents

16	肌力活化健康操
18	挑戰金頭腦
20	懷舊治療~人生如畫
22	自然魔術Art—療癒雞與綠意的融合服務
24	樂齡十全健康促進
26	樂活福氣偶の包
28	聯絡資訊快速查詢與其他資源

彈力拉拉操

(CL-01-0100)

方案單位 | 慈濟學校財團法人慈濟大學

方案面向 | 肌力強化、增加健康知能

方案對象 | 健康長者、衰弱老人、輕度失能、輕度失智、中度失智、其他（衰弱前期）



我國老年人口增加，已邁入高齡社會，身體的老化影響全身，老化是人體不可逆的過程，在身體變化上，老化導致肌肉量下降、體力下降、身體機能衰退等；在心理上，可能出現記憶力衰退、反應力變慢、孤獨、寂寞和失落感等，文獻指出長者規律運動，能增進身體機能、心理健康與認知功能。

本方案主要目標為藉由帶領12週彈力拉拉操方案，增進老人其肌肉力量、預防及延緩失能，藉此提升老人身體活動功能、延緩衰退老化及預防跌倒，提升生活品質；對象是以衰弱前期、衰弱、輕度失智者、輕中度失能者的社區長者為對象，課程內容是以彈力帶為工具，依據美國運動醫學會(American College of Sports Medicine, ACSM)針對長者運動及身體活動的建議原則規劃課程，並設計適合高齡者之彈力帶阻力運動，課程內容包含伸展運動、有氧運動、彈力帶運動阻力訓練、柔軟度運動及平衡訓練。



課程活動中，也包含討論與說明時事社交互動及高齡者健康功能議題；活動進行的過程，也播放長者喜歡的國台語輕快之老歌，課程簡單、活潑有趣，適合高齡者使用。

彈力帶運動在實務研究上具有實證的效果，有助於高齡者提升肌肉力量、肌耐力、心肺耐力、平衡力、柔軟度，並能有效預防跌倒、增進身體機能、改善憂鬱及認知衰退，提升生活品質。



介紹影片



方案模組計劃書

• 聯絡資訊 •

聯絡人：蔡欣晏 老師 電話：0939-850086

信箱：yann@gms.tcu.edu.tw



長者適性運動

(CL-14-0028)

增力穩行尿防漏、健康老化快樂過

方案單位 | 慈濟學校財團法人慈濟大學

方案面向 | 肌力強化、營養管理、生活功能、其他（預防尿失禁）

方案對象 | 健康長者、衰弱長者、輕度失能、其他：可能為衰弱前期、潛在肌少症或尿失禁長者

隨著高齡化社會來臨，長者因生理機能退化，面臨肌少症、衰弱、易跌倒、排尿功能異常、生活功能下降及口腔衛生不良等老化症候群，進而出現失能現象。為協助長者預防及延緩失能，本方案設計一套可同時強化肌力、預防跌倒及漏尿的模組課程，幫助提升行動力與降低疾病風險。課程規劃為期12週，每週1次、每次2小時，運動強度由輕漸強，並可視長者體力狀況調整次數或改用替代動作。內容包含站姿及坐姿的熱身伸展，讓長者可自由選擇適合且安全的熱身方式。同時搭配營養指導，教導長者特別注重蛋白質、維生素D、鈣質及抗氧化等營養素的補充，同時提供葷食及素食建議食譜，讓不同飲食習慣的長者都能輕鬆落實營養補充。



為幫助衰弱或輕度失能長者提升肌力，設計站姿與坐姿基本體操，包括指腕刺激操、肩部與身體放鬆操等。下肢及腹部肌力訓練循序漸進，由地板動作到椅上、再到站立訓練，強度從低到中，以促進穩定度及核心力量。機能性訓練部分則針對日常行動困難設計，如直行、橫行、轉軸、半躍起和平衡強化訓練等。本方案亦特別強調骨盆底肌肉訓練，減輕漏尿困擾，結合方塊踏步與認知訓練，延緩腦部退化。同時設計「行動力與預防尿失禁運動處方記錄卡」，附有照片輔助，方便居家練習。課程中也融入聽力、視力及憂鬱預防衛教，幫助長者提升整體生活品質與心理健康。



本方案成效驗證結果顯示，80歲以上長者在認知、行動力、營養狀況及情緒面向均有顯著進步，生活功能與預防漏尿成效良好，特別是在如廁途中漏尿的情形顯著改善。透過規律運動及良好營養支持，能有效強化肌力、減少跌倒、緩解憂鬱，讓長者健康老化，享受快樂充實的晚年生活。



介紹影片



方案模組計劃書

• 聯絡資訊 •

聯絡人：陳聰毅 主任、王英春 組員

電話：03-8565301分機11214（陳聰毅）、11212（王英春）

信箱：tichen@gms.tcu.edu.tw（陳聰毅）

與自己相遇—擁抱生命「意憶」課程設計 樂齡懷舊團體教案

(CL-01-0101)

方案單位 | 社團法人花蓮縣牛犁社區交流協會

方案面向 | 認知促進、肌力強化、社會參與

方案對象 | 健康長者、衰弱老人、輕度失能、輕度失智

方案目標

- ❶ 心靈成長：帶來生命統整，故事會觸及潛意識，讓記憶長存。
- ❷ 促進人際關係：看見彼此生命的異同，溝通技巧、理解並移情同感而改善人際關係等。
- ❸ 貢獻服務：人力資源開發，用教育勞動方式符合高齡者的體能，並發展貢獻或微經濟路徑。

方案介紹



- ❶ 議題：人是不可能獨自生活，生命經驗都會與他人有關，牽扯出錯綜複雜的人際網，懷舊可展現敘說者的社會結構、價值觀的互動關係，透過自我生命回溯，可再將複雜的人際關係化為文本，再度去看見我如何成為我，我為何是這樣在看世界，為自己統整生命意義與和解。
- ❷ 策略：以系列單元引導回憶，建構文字及圖像，讓記憶透過圖像及文字轉譯並長存，發展敘說與傾聽的空間。
- ❸ 期待：從生命經驗調度，帶來生命統整，並詮釋生命意義，促進同儕的理解，生命經驗中的默會知識將明言化，個人經驗形成地方知識，為個人帶來新的高齡力作為。

教學活動

為期12週，課程內容大致為：
課前暖身、ICOPE觀念導入、
作品講解與創作體驗、引導自
我敘說並綜合回饋，課程皆搭
配學習單，詳細教案內容請洽
方案研發單位。



週次	單元	對應ICOPE議題
1	方案介紹+三媽卡桌遊	認知功能
2	遷徙的足跡	行動能力與防跌
3	關於我的家	行動能力與防跌
4	汗水的結晶	視力與聽力
5	得意的事	視力與聽力
6	家人的家人	用藥安全
7	習俗	用藥安全
8-9	思念1-2	認知功能
10-11	期待1-2	生活目標與憂鬱
12	饗宴	營養與口腔



介紹影片



方案模組計劃書

• 聯絡資訊 •

聯絡人：社團法人花蓮縣

牛犁社區交流協會

電話：03-8656000

信箱：e7968@yahoo.com.tw

與花草相遇—擁抱社區「看見」課程設計 樂齡園藝治療教案

(CL-01-0152)

方案單位 | 社團法人花蓮縣牛犁社區交流協會

方案面向 | 認知促進、肌力強化、社會參與

方案對象 | 健康長者、衰弱老人、輕度失能、輕度失智

方案目標

1 單元1~3：以行動的改變為目標。

2 單元4~5：以飲食的改變為課程。

3 單元6：以用藥安全為課程。

4 單元7~8：透過裝扮的改變、提升認知、生活目標。

5 單元9~11：住與空間的改變，提升視力與聽力。

6 單元12：整個課程回顧與驗收，引導長者看見我們一起經歷了什麼課程，有哪些生活方式可進一步改變，讓我們生活更美好。

方案介紹

- 1 議題：這是一個帶病長壽的年代，影響個人及家庭、社福醫療成本升高。重新啟動生活能動性，改變日常生活行為。
- 2 策略：以園藝治療為策略，透過花草等自然材料的介入，提升生活的正向思考及健康觀念。以自我敘說為輔，達到移情同感，提升長者人際關係、社會互動。
- 3 期待：讓生命經驗的生活技巧，透過教案潛移默化去突破生活態度，轉化認知而願意在日常生活行動展現。改變心態，習慣就改變；改變習慣，行為就改變；改變行為，命運就改變；改變命運，也就間接改變了自己的人生。





教學活動

為期12週，每週都各為一單元，課程內容大致為：課前暖身、ICOPE觀念導入、作品講解與創作體驗、引導自我敘說並綜合回饋，課程皆搭配學習單，詳細教案內容請洽方案研發單位。

週次 單元

對應ICOPE議題

- | | | |
|----|------------------|---------|
| 1 | 魔法世界1(苔球) | 行動能力與防跌 |
| 2 | 魔法世界2(編織袋) | 行動能力與防跌 |
| 3 | 行動逆轉勝(環保植栽) | 行動能力與防跌 |
| 4 | 誰是好鼻師1(清潔劑) | 營養與口腔 |
| 5 | 誰是好鼻師2(置物盆) | 營養與口腔 |
| 6 | 豆豆世界(豆豆捶打棒) | 用藥安全 |
| 7 | 綠色奇蹟、驚豔(花冠) | 認知功能 |
| 8 | 敘說—花園的秘密(插花盆) | 生活目標與憂鬱 |
| 9 | 枯木逢生—葉與木之戀(壓花書籤) | 視力與聽力 |
| 10 | 觸動—植物拓印(小夜燈) | 視力與聽力 |
| 11 | 拓印—拈花惹草(植物拓印畫作) | 視力與聽力 |
| 12 | 饗宴：作品自我敘說 | 生活目標與憂鬱 |



介紹影片



方案模組計劃書

• 聯絡資訊 •

聯絡人：社團法人花蓮縣
牛犁社區交流協會

電話：03-8656000

信箱：e7968@yahoo.com.tw

活躍老化

(CL-14-0027)

健康自主動起來！

方案單位 | 社團法人花蓮縣牛犁社區交流協會

方案面向 | 認知促進、肌力強化、營養管理、生活功能、社會參與、口腔保健、自主健康管理

方案對象 | 健康長者、衰弱長者、輕度失能、輕度失智

方案目標

- 1 單元1~2：建立長者自我覺察身體與心理
- 2 單元3~5：認知功能促進、財務管理、社會支持
- 3 單元6~7：行動能力與防跌
- 4 單元8~9：牙口保健與口腔營養
- 5 單元10：手眼協調、視力與聽力保健
- 6 單元11：生活目標與憂鬱、社會參與
- 7 單元12：課程總回顧、健康自主動起來



方案介紹

本方案結合多元高齡議題，包含人際關係、肌力訓練、居家安全、認知功能、口腔營養及視聽能力等，旨在啟動長者自覺、自決健康意識與健康習慣的養成，從而促進長者更積極地享受晚年生活。



教學活動

為期12週，每週都各為一單元，以教學123策略授課，1個課程重點、2種教學形式（講授與實作）、3個行動（每週回家行動、生活處方箋的建立、健康習慣的養成），課程包含健康知識教授、手作、桌遊或運動實作，教具、教材搭配上課，詳細教案內容請洽方案研發單位。



週次 單元

1 說說我自己(人物剪影)

2 與病共存(健保卡夾)

3 我的家人們(家人樹)

4 跟你喝杯茶(杯墊)

5 錢去哪了一我的生活用度(零錢包)

6 跟我這樣做，擁有好膝情(關節健康操)

7 保命防跌三部曲(居家安全檢測)

8 笑容加分 營養滿分(健口操)

9 聰明吃 營養跟著來(營養餐盤桌遊)

10 獨一無二的我(耳聰目明操)

11 新家馨家—當我們同在一起(人生時間軸)

12 回家行動處方箋(課程回顧、處方箋建立)

對應ICOPE議題

認知功能、生活目標與憂鬱

認知功能、生活目標與憂鬱

認知功能

認知功能

認知功能

行動能力與防跌

行動能力與防跌

營養功能

營養功能

視力與聽力

生活目標與憂鬱

ICOPE六大面向

• 聯絡資訊 •

聯絡人：社團法人花蓮縣牛犁社區
交流協會

電話：03-8656000

信箱：e7968@yahoo.com.tw



介紹影片



方案模組計劃書

運動舒包 (CL-01-0300)



方案單位 | 佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院復健醫學部
／精神醫學部

方案面向 | 認知促進、肌力強化、營養管理、生活功能

方案對象 | 健康長者、衰弱長者、輕度失能(智)、衰弱前期、
潛在肌少症或有活動功能失能之社區長者



方案目標

- 1 改善失智長者體能、肌力及認知功能，達延緩失智惡化之目的。
- 2 以簡單小物輔助「運動舒包」，帶領長輩們透過簡單健身操動作，強化肌力，也增加肢體穩定度。
- 3 以首創「運動舒包」讓老大人能夠在家裡附近的社區據點，透過指導員等強化身體健康。



方案介紹

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。」

- 身體上下肢體關節運動
- 柔軟度訓練
- 肌耐力訓練
- 動靜態平衡運動
- 防跌系列
- 配合趣味認知遊戲活動
- 達到預防延緩失智、失能的促進功效



為何會以「舒包」作為設計概念？

衛福部啟動長照2.0之社區長者預防延緩失能計畫時，考量社區長者的多元背景，如上班族退休、務農長輩或原住民部落習俗中就有隨身攜帶布包或工具包的習慣等，讓長者感受兒時「揹著書包來上課」的口號，鼓勵長者多來社區據點運動。



活動設計安排



運動舒包健康操



方案模組計劃書

• 聯絡資訊 •

聯絡人：林春香 主任 / 王玠鈞 職能治療師

電話：03-8561825#12397 (林春香)、#12319 (王玠鈞)

信箱：a0919964023@gmail.com (林春香)、Simon7862@gmail.com (王玠鈞)

地址：花蓮市中央路三段707號 (慈濟醫院復健醫學部/精神醫學部)

肌力活化



健康操

(CL-01-0439)

方案單位 | 花蓮縣音律活化健康協會

方案面向 | 肌力強化、認知促進、口腔保健、社會參與

方案對象 | 健康長者、衰弱長者、輕度失能、輕度失智



靜態伸展

方案介紹

- 1 了解及預測身體功能失調之危險性；發現可能影響運動安全之疾病及服藥狀況。
- 2 提供個人化有意義的回饋；參考運動前之體適能評估與篩檢結果以作為給予適當運動處方之依據。了解在發生什麼狀況下該停止或不能運動，也同時了解學員之身體限制與運動限制。
- 3 激勵老年人設定要進步的目標。
- 4 計畫更有效的身體活動課程。
- 5 協助老年學員的項目及內容或轉介給醫師之必要性。



方案12週主題

• 動態伸展

週次 單元

- 1 認識你真好
- 2 運動的好處
- 3 口腔保健
- 4 健康支持我來陪伴
- 5 營造避免失智的我
- 6 視力保健

週次 單元

- 7 懂養身,預防失智症+社會參與
- 8 牙口好身體就好
- 9 人際互動
- 10 用餐日記
- 11 好人際讓自己更快樂
- 12 健康照顧我最行



介紹影片



方案模組計劃書

• 聯絡資訊 •

聯絡人：吳宜津 理事長 電話：0932-655741

信箱：icwu5010@gmail.com

網站：<https://reurl.cc/dnZXz6>



花蓮縣音律活化健康協會



挑戰



金頭腦

(CL-01-0440)

方案單位 | 花蓮縣音律活化健康協會

方案面向 | 肌力強化運動、生活功能重建訓練、社會參與、口腔保健

方案對象 | 健康長者、衰弱長者、輕度失能、輕度失智



七巧板運用

方案介紹



桌遊屬於團體遊戲，是「桌上遊戲」的簡稱。長輩可透過分組運用輕鬆愉快玩遊戲的方式增進彼此之間的交流，也會因為遊戲的總類、玩法不同、促進長輩在記憶、邏輯策略、思考的認知能力，所以運用桌遊讓很多的長者從互動中喜歡玩桌遊、在互動中感受愉快價值的概念。遊戲的成功是他有動機、支持與希望。

另外，玩桌遊不但是壓力的解毒劑，對於大腦的執行功能更具有正面的影響。遊戲不只幫助我們探索新事物，它本身就是不可或缺的事，可互動連結與社交，桌遊就是最佳的「防老神器」！桌遊，更是人性的展現、創意的表現，以及故事的呈現，桌遊之中蘊含的豐富文化內涵運用到生活與工作，便能激發充沛的精神。

方案12週主題

週次 單元

- 1 運動 + ICOPE評估 + 撲克牌
- 2 運動 + 認知：健康老化 + 麟小豬
- 3 運動 + 認知：認識失智症 + 小雞長大沒
- 4 運動 + 認知：記憶力是甚麼 + 諾亞方舟
- 5 運動 + 營養：吃得下 + 超級犀牛
- 6 運動 + 營養：我的餐盤 + 妙語說書人
- 7 運動 + 視力：看得見 + 閃靈快手
- 8 運動 + 聽力：聽得清 + 德國心臟病
- 9 運動 + 用藥：藥安全 + 快手疊杯
- 10 運動 + 生活目標：活得好 + 七巧板
- 11 運動 + 憂鬱：心情好 + 數字賓果
- 12 運動 + ICOPE評估 + 拉密



上圖：疊杯遊戲

下圖：小雞長大沒



介紹影片



方案模組計劃書

• 聯絡資訊 •

聯絡人：吳宜津 理事長 電話：0932-655741

信箱：icwu5010@gmail.com

網站：<https://reurl.cc/dnZXz6>



花蓮縣音律活化健康協會



HEALTHY
LIFESTYLE



懷舊治療



人生如畫

(CL-01-0441)

方案單位 | 花蓮縣音律活化健康協會

方案面向 | 肌力強化運動、生活功能重建訓練、
社會參與、口腔保健

方案對象 | 健康長者、衰弱長者、輕度失能、輕度失智

方案目標 | 提升生活品質與心靈成長、
生命經驗的回顧、整合與傳承，社交互動、
經驗的分享與連結。



方案介紹

懷舊治療 (reminiscence therapy) 又稱緬懷治療，是藉由對過去事物及經驗的回憶而達到緩解病情的一種治療模式。英國著名失智症懷舊治療專家愛洛琳布魯絲 (Errollyn Bruce) 認為，懷舊是回想與分享個人人生經歷的過程，可透過團體懷舊過程，鼓勵並支持老人的人際互動。大多數老人都喜歡緬懷過去，也很愛談往事，這種對生命的回顧，其實是正常老化過程的一部分。懷舊治療是鼓勵長輩有組織地回想、討論並分享過往的事情及經驗。

「人生如畫」介紹

- 1 操作：**透過創作活動讓自己有所覺察和領悟，再透過畫面處理分享，再利用色彩、線條、內容不斷視覺與筆觸情緒思考，認知與感受之間來回嘗試，相互印證呈現變化的形貌，過程中產生生命中最大的力量。
- 2 帶動法：**內容活潑、趣味、多元、同儕支持、貼心、同理心，和諧互動指導與長輩無距離。
- 3 輔具應用：**以簡單、方便取得之道具，作為教學輔具，豐富教學內容，增加趣味性，如：雜誌、花與葉、包裝紙、彩色筆。



週次 單元

- 1 運動 + ICOPE評估 + 認識你真好
- 2 運動 + 認知：記得起 + 毛線寄情
- 3 運動 + 認知：認識失智症 + 懷念的美味
- 4 運動 + 行動：走得動 + 最感恩的人
- 5 運動 + 營養：吃得下 + 最拿手的事
- 6 運動 + 營養：我的餐盤 + 家的回憶
- 7 運動 + 視力：看得見 + 自然童趣
- 8 運動 + 聽力：聽得清 + 曾經的夢想
- 9 運動 + 用藥：藥安全 + 最美的風景
- 10 運動 + 生活目標：活得好 + 最喜歡的地方
- 11 運動 + 憂鬱：心情好 + 人生的拼圖
- 12 運動 + 健康檢查：慢性病管理 + 屬於我的繪本



介紹影片



方案模組計劃書

• 聯絡資訊 •

聯絡人：吳宜津 理事長

電話：0932-655741

信箱：icwu5010@gmail.com

網站：<https://reurl.cc/dnZXz6>



花蓮縣音律活化健康協會





自然魔術Art 療癒雞與 綠意的融合服務 (CL-03-0010)

方案單位 | 財團法人台灣基督教門諾會附設
花蓮縣私立黎明教養院動物輔療組
方案面向 | 認知促進、社會參與、其他（感官
刺激、心理紓壓、表達藝術創作）
方案對象 | 衰弱老人、輕度失能、輕度失智

黎明機構於花蓮在地守護身心障礙者40多年經驗中，常考量多樣化的需求並走入社區，致力於推展綠自然照顧(green care)，此為一種社區健康促進與社會照顧策略，運用花蓮「好山好水好環境」的優勢，將長照服務與綠自然元素（如：動物、植物、水及土壤等）結合。而動物輔助治療與園藝輔助治療是綠自然照顧模式中主要的服務策略之一，能改善人的生理、心理、認知、社交表達等功能，實證研究已發現療癒動物的陪伴及綠自然元素的運用能建立正向的情緒，促進身心福祉。



介紹影片



方案模組計劃書





本方案的源起，始於黎明機構實行綠自然照顧的經驗，為目前台灣唯一結合動物與植物輔助治療的預防延緩及失能方案。為了實踐綠自然照顧的理念，本方案透過動物輔療與園療輔療，融合療癒動物與植物做為介入媒介，並引導與服務對象的生活經驗做連結，讓成員與療癒動物、植物有正向的互動關係。方案的內容包含療癒雞及治療犬/療癒犬近距離接觸、綠手指體驗及多元藝術媒材創作等，12週的活動也融入多元目標（如：感官刺激、情緒表達及身體活動促進等），會依成員的需求，運用動物或植物的特色來設計相對應的服務內容，並與服務單位做行前溝通（如：服務環境、動植物活動動線配置）及結合成效評估，此方案實施多年經驗中，於長者中有看到增加生活滿意度及人際關係、降低孤寂感等之成效！

期待<自然魔術Art>透過人與綠自然元素建立雙向的友善互動中，增進服務對象的認知功能及抒解身心壓力，並延緩老化與失智，以生命影響生命！

• 聯絡資訊 •

聯絡人：廖守恩 動物輔助治療師

電話：03-8661922 分機 21

信箱：joanneliao@newdawn.org.tw

網站：黎明向陽園 <https://reurl.cc/dnZ75q>



樂齡十全健康促進

(CL-13-0034)

方案單位 | 社團法人花蓮縣全齡體適能運動協會

方案面向 | 認知促進、肌力強化、營養管理、生活功能、社會參與、
口腔保健、自主健康管理

方案對象 | 衰弱老人、輕度失能、輕度失智、其他（衰弱前期長者）



銀髮族健康促進活動旨在延緩失能，涵蓋四個主要層面：提升體能、促進營養、預防口腔退化以及維持認知。計畫透過全面的方案，提供長者豐富的生活體驗及持久的健康效益。



提升體能－樂樂塑身操

① 活力動作：

樂樂塑身操搭配懷舊歌曲及國、台、族語音樂，以動作完全符合音樂律動及節奏的方式進行。此舉不僅提供彈力帶肌力訓練及心肺有氧教學，並且也符合肌力訓練原則，全面性、順序性地完整鍛鍊全身大小肌肉群以及提升心肺適能。

② 綜效教學：

長者在舞動的同時，聽著熟悉的歌曲，可降低疲勞程度，提升學習興趣，同時提高運動次數，從而增進身體活力。此健身活動對於促進銀髮族體能具有積極影響。

促進營養

① 課程講解：

透過課程講解，搭配手邊教材增加學員熟悉度。此舉讓學員了解哪些營養成分可作為蛋白質營養補充，避免肌少症。

② 互動學習：

利用賓果遊戲全體互動性、搶答過程中幫助複習內容。透過此互動方式，促進營養知識的學習及記憶，增進學員對健康營養的認識。





預防口腔機能退化

① 口腔保健意識：

透過口腔健康評估、牙菌斑自我檢測及口腔保健技巧，提升學員對高齡者的口腔保健意識，同時增進高齡者吞嚥訓練之相關技能。

② 技能提升：

透過學習與專業人士分享，學習與應用相關保健技巧，有效預防口腔機能退化，這將對高齡者的健康產生積極的影響。

維持認知

① 失智遊戲訓練

預防失智遊戲訓練將透過感官刺激動作，視覺、手部小肌腱觸覺，精細遊戲營造歡樂氣氛。

② 認知能力提升

透過手眼協調等訓練，有助於維持及提升長者的認知能力。



方案介入成果

1 運動次數提升

受訓學員進行運動的頻率得到明顯增加。

2 營養意願增加

學員對於營養的重視程度有所提升，更願意注重飲食品質。

3 口腔保健改善

受訓學員的口腔健康狀況明顯改善，減少口腔問題的發生。

4 認知能力提升

學員參與認知訓練後，認知能力有所提升，表現更積極活潑。

• 聯絡資訊 •

聯絡人：李家睿 理事長

電話：0928-847306

信箱：allagesports@gmail.com



介紹影片



方案模組計劃書



花蓮縣全齡體適能運動協會【樂樂家族】





樂活福氣偶の包 (CL-13-0035)

方案單位 | 花蓮縣社團法人職能治療師公會

方案面向 | 認知促進、肌力強化、營養管理、生活功能、社會參與、其他（居家安全）

方案對象 | 健康長者、衰弱老人、輕度失能、輕度失智



樂活福氣偶の包方案針對健康、亞健康、輕度失智、失能的長者，特別關注他們除了生理功能退化外，還有心理社會層面的需求。長者常面臨社會角色轉變、生活模式不同等壓力，對日常生活品質產生負面影響。因此，這個方案設計了一系列貼近在地生活的活動，以提升長者的參與動機與生活意象。



- 1 **個人化、在地化照護：**結合ICOPE自評結果和當地老人生活狀況，設計了具有地方特色和個人化的照護方案，涵蓋長者自我評估、營養知識、居家安全等議題，同時融入當地的老老照顧、居家安全及文化融合議題，使方案適用於不同族群中。
- 2 **多元化教具應用：**利用七巧板、小人物疊疊樂、懷舊沙包等教具，訓練長者的認知功能，並創造共通話題和增進人際互動與連結，同時透過特別設計的放大版撲克牌和營養圖卡，使長者能夠在日常生活中更容易理解和應用所學知識。
- 3 **課後回家作業：**為了加深長者對課程的體會與認識，方案設計了相對應的回家作業，幫助他們持續學習和實踐所學知識，並提高對自我、他人與環境的覺察能力。同時讓合作單位工作人員更好地觀察和了解長者的狀況，提前發現高風險群體，並提供必要的協助。
- 4 **生活化課程設計：**跳脫傳統的認知類型方案和運動課程，方案將知識融入到生活中，輕鬆地與日常生活相結合，讓長者在學習的同時，感受到快樂和滿足，提升生活品質。方案特別注重長者的參與和實際操作，希望透過各種活動媒介，讓長者能夠更輕鬆地理解和應用所學。

總體來說，這個方案不僅僅是提供知識和技能，更重要的是提供情感支持和社會連結，也為當地社區提供了一個積極參與和共享的平台，幫助長者在偏鄉環境中保持健康、快樂和自主生活的能力，並提高長者生活品質預防失能。



介紹影片



方案模組計劃書

• 聯絡資訊 •

聯絡人：王玠鈞 職能治療師

電話：03-8561825 分機 12319



花蓮縣職能治療師公會





聯絡資訊快速查詢！

- 方案** • 與自己相遇—擁抱生命「意憶」課程設計：樂齡懷舊團體教案
• 與花草相遇—擁抱社區「看見」課程設計：樂齡園藝治療教案
• 活躍老化～健康自主動起來

聯絡人 社團法人花蓮縣牛犁社區交流協會

電話 03-8656000

信箱 e7968@yahoo.com.tw

方案 • 彈力拉拉操

聯絡人 蔡欣晏 老師

電話 0939-850086

信箱 yann@gms.tcu.edu.tw

方案 • 長者適性運動

聯絡人 陳聰毅 主任、王英春 組員

電話 03-8565301#11214(陳聰毅)、11212(王英春)

信箱 tichen@gms.tcu.edu.tw (陳聰毅)

方案 • 運動舒包

聯絡人 林春香 主任

電話 03-8561825#12397

信箱 a0919964023@gmail.com

聯絡人 王玠鈞 職能治療師

電話 03-8561825 #12319

信箱 Simon7862@gmail.com

方案 • 肌力活化健康操 • 挑戰金頭腦 • 懷舊治療～人生如畫

聯絡人 吳宜津 理事長

電話 0932-655741

信箱 icwu5010@gmail.com

方案 • 自然魔術Art～ 療癒雞與綠意的融合服務

聯絡人 廖守恩 動物輔助治療師

電話 03-8661922*21

信箱 joanneliao@newdawn.org.tw

方案 • 樂齡十全健康促進

聯絡人 李家睿 理事長

電話 0928-847306

信箱 allagesports@gmail.com

方案 • 樂活福氣偶の包

聯絡人 王玠鈞 職能治療師

電話 03-8561825 #12319

信箱 Simon7862@gmail.com

其他資源 →



花蓮縣預防及延緩失能
方案師資人才媒合表



花蓮縣長者預防及
延緩失能轉介資源手冊

發行機關 花蓮縣衛生局

發行人 朱家祥

策劃 詹瑞慧

企劃執行 陳耀陽、王昱翔、葉祐瑄、周怡君、王柏勝

合作單位 慈濟學校財團法人慈濟大學、佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院(復健醫學部、精神醫學部)、社團法人花蓮縣牛犁社區交流協會、花蓮縣音律活化健康協會、財團法人台灣基督教門諾會附設花蓮縣私立黎明教養院動物輔療組、社團法人花蓮縣全齡體適能運動協會、社團法人花蓮縣職能治療師公會

美術設計 拾參設計

版本 114年10月

本手冊照片為方案研發單位提供
非經同意請勿轉載





花蓮縣

預防及延緩失能 照護方案

2025

介紹手冊

 SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



花蓮縣衛生局

本經費由長照基金支應

廣告