



苗栗縣

CL-03-0071

# 預防及延緩失能照護服務方案介紹

銀髮舒活養生療癒預防延緩方案



研發單位：銀海長照團隊

主辦單位：苗栗縣政府衛生局

指導單位：衛生福利部國民健康署



苗栗縣政府衛生局  
MIAOLI COUNTY PUBLIC HEALTH BUREAU


經費由長照基金支應 廣告

# 方案資料



## 聯繫窗口

聯絡人：魏國鼎

聯絡電話：0906-830803/  ID:0906830803

電子郵件：hhpw10408@gmail.com

聯絡地址：可提供服務縣市：✿全國 ✿苗栗縣

## 方案類別

✿ 社會參與 ✿ 認知促進

## 方案對象

✿ 健康長者 ✿ 衰弱長者 ✿ 輕度失能 ✿ 輕度失智

## 方案時間

每期12週，每週1次，每次2小時。



## 照護服務流程及內容說明



✿ 服務準備期之收案方式及對象-採原據點長輩為優先,符合健康長者、衰弱老人、輕度失智、輕度失能之預防延緩收案條件,且滿65歲以上者。

✿ 設計相關口頭調查了解社區高齡者參與之意願,只要年滿65歲(含)之長者,皆可參與此模組活動。

活動前與學員的溝通-符合報名資格對象的長輩,活動第一週開始前,指導員或協助員需與長輩講述預防延緩活動的規則。

✿ 活動期執行內容-依照方案規劃執行帶領,如有特殊個案需求,可以微調或詢問研發單位進行活動討論。

✿ 活動介入之前後測設計-採用長者健康整合式功能(ICOPE)量表作為評估測量該模組其後側,對長輩的收穫、成長或改變

✿ 課程異動或指導員異動處理流程等-單位設有專案預防延緩處理服務人員,採入取與備取方式。

✿ 對長輩的收穫、成長或改變作相關紀錄,以了解是否對於參與之高齡者有一定程度的幫助。

✿ 所指派之課程指導員需經過單位規定的培訓機制及考試,通過後才可安排為此模組帶領員;如帶領員在過程中經查核或觀察有疏失或不合格之行為,則依照單位規定須重新複訓,並指派其他登入模組且合格之人員進行帶領。

✿ 執行流程 step1(暖身)step2(活動)step3(結束)。

✿ 特色服務規劃活動前(踩線)→活動中(安全)→活動後(回饋滿意度)



國家衛生及醫學研究會

經費由長照基金支應 廣告



# 團隊與師資介紹

01

## 研發團隊介紹

- \* 陳昀縵 芳香輔療師
- \* 廖志勇 職能治療師(109 年度離開團隊)
- \* 廖梓涵 社工員
- \* 魏國鼎 醫事據點&社工員

02

## 師資介紹:專業師資/指導員/協助員

**專業師資: 3位**

(社工員及社區據點講師)

**指導員: 29位**

(護理師/社工員/藥師/照服員/社區據點講師)



# 12週教案課程內容與說明 1-4週

週次

內 容

第  
1  
週

銀髮舒活養生療癒系列

保健活動 高血壓

花草茶享宴 枸杞養生茶

足浴療癒 薰衣草、野菊、茶樹精油等

- ✿ 指導員透過一系列的保健知識的介紹與養生花草茶【花草茶享宴枸杞養生茶】的引導與認識養生活動。
- ✿ 協助員可以協助進行足浴的應用並搭配每次條配的處方【薰衣草、野菊、茶樹精油等】作為舒緩放鬆的養生系列活動。

第  
2  
週

銀髮舒活養生療癒系列

保健活動 糖尿病

花草茶享宴 紅棗養生茶

足浴療癒 薰衣草、野菊、茶樹精油等

- ✿ 指導員透過一系列的保健知識的介紹與養生花草茶【花草茶享宴紅棗養生茶】的引導與認識養生活動。
- ✿ 協助員可以協助進行足浴的應用並搭配每次條配的處方【薰衣草、野菊、茶樹精油等】作為舒緩放鬆的養生系列活動。

第  
3  
週

銀髮舒活養生療癒系列

保健活動 高血壓

花草茶享宴 桂圓紅棗養生茶

足浴療癒 薰衣草、野菊、茶樹精油等

- ✿ 指導員透過一系列的保健知識的介紹與養生花草茶【花草茶享宴桂圓紅棗養生茶】的引導與認識養生活動。
- ✿ 協助員可以協助進行足浴的應用並搭配每次條配的處方【薰衣草、野菊、茶樹精油等】作為舒緩放鬆的養生系列活動。

第  
4  
週

銀髮舒活養生療癒系列

保健活動 眼睛保健

花草茶享宴 洛神花茶養生茶

足浴療癒 薰衣草、野菊、茶樹精油等

- ✿ 指導員透過一系列的保健知識的介紹與養生花草茶【花草茶享宴洛神花茶養生茶】的引導與認識養生活動。
- ✿ 協助員可以協助進行足浴的應用並搭配每次條配的處方【薰衣草、野菊、茶樹精油等】作為舒緩放鬆的養生系列活動。

# 12週教案課程內容與說明 5-8週

週次	內 容
<b>第5週</b>	<p><b>銀髮舒活養生療癒系列</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>保健活動 關節保健</li> <li>花草茶享宴 薰衣草養生茶</li> <li>足浴療癒 薰衣草、野菊、茶樹精油等</li> </ul> <p>✿ 指導員透過一系列的保健知識的介紹與養生花草茶【花草茶享宴薰衣草養生茶】的引導與認識養生活動。</p> <p>✿ 協助員可以協助進行足浴的應用並搭配每次條配的處方【薰衣草、野菊、茶樹精油等】作為舒緩放鬆的養生系列活動。</p> 
<b>第6週</b>	<p><b>銀髮舒活養生療癒系列</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>保健活動 呼吸保健</li> <li>花草茶享宴 菊花枸杞養生茶</li> <li>足浴療癒 薰衣草、野菊、茶樹精油等</li> </ul> <p>✿ 指導員透過一系列的保健知識的介紹與養生花草茶【花草茶享宴菊花枸杞養生茶】的引導與認識養生活動。</p> <p>✿ 協助員可以協助進行足浴的應用並搭配每次條配的處方【薰衣草、野菊、茶樹精油等】作為舒緩放鬆的養生系列活動。</p>
<b>第7週</b>	<p><b>銀髮舒活養生療癒系列</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>保健活動 記憶保健</li> <li>花草茶享宴 檸檬香蜂草養生茶</li> <li>足浴療癒 薰衣草、野菊、茶樹精油等</li> </ul> <p>✿ 指導員透過一系列的保健知識的介紹與養生花草茶【花草茶享宴檸檬香蜂草養生茶】的引導與認識養生活動。</p> <p>✿ 協助員可以協助進行足浴的應用並搭配每次條配的處方【薰衣草、野菊、茶樹精油等】作為舒緩放鬆的養生系列活動。</p>
<b>第8週</b>	<p><b>銀髮舒活養生療癒系列</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>保健活動 音樂保健</li> <li>花草茶享宴 檸檬馬鞭草養生茶</li> <li>足浴療癒 薰衣草、野菊、茶樹精油等</li> </ul> <p>✿ 指導員透過一系列的保健知識的介紹與養生花草茶【花草茶享宴檸檬馬鞭草養生茶】的引導與認識養生活動。</p> <p>✿ 協助員可以協助進行足浴的應用並搭配每次條配的處方【薰衣草、野菊、茶樹精油等】作為舒緩放鬆的養生系列活動。</p> 

# 12週教案課程內容與說明 9-12週

週次

內 容



第  
9  
週

銀髮舒活養生療癒系列

保健活動 哈哈保健

花草茶享宴 迷迭香茶養生茶

足浴療癒 薰衣草、野菊、茶樹精油等

- ✿ 指導員透過一系列的保健知識的介紹與養生花草茶【花草茶享宴迷迭香茶養生茶】的引導與認識養生活動。
- ✿ 協助員可以協助進行足浴的應用並搭配每次條配的處方【薰衣草、野菊、茶樹精油等】作為舒緩放鬆的養生系列活動。

第  
10  
週

銀髮舒活養生療癒系列

保健活動 多元保健

花草茶享宴 舒緩養生茶

足浴療癒 薰衣草、野菊、茶樹精油等

- ✿ 指導員透過一系列的保健知識的介紹與養生花草茶【花草茶享宴舒緩養生茶】的引導與認識養生活動。
- ✿ 協助員可以協助進行足浴的應用並搭配每次條配的處方【薰衣草、野菊、茶樹精油等】作為舒緩放鬆的養生系列活動。

第  
11  
週

銀髮舒活養生療癒系列

保健活動 多元保健

花草茶享宴 多元養生茶

足浴療癒 薰衣草、野菊、茶樹精油等

- ✿ 指導員透過一系列的保健知識的介紹與養生花草茶【花草茶享宴多元養生茶】的引導與認識養生活動。
- ✿ 協助員可以協助進行足浴的應用並搭配每次條配的處方【薰衣草、野菊、茶樹精油等】作為舒緩放鬆的養生系列活動。

第  
12  
週

銀髮舒活養生療癒系列

保健活動 多元保健

花草茶享宴 元氣養生茶

足浴療癒 薰衣草、野菊、茶樹精油等

- ✿ 指導員透過一系列的保健知識的介紹與養生花草茶【花草茶享宴樟元氣養生茶】的引導與認識養生活動。
- ✿ 協助員可以協助進行足浴的應用並搭配每次條配的處方【薰衣草、野菊、茶樹精油等】作為舒緩放鬆的養生系列活動。

# 方案特色及介入成效

- 1 透過生理機能衛教提升維持預防延緩概念與保健。
- 2 透過花草茶的療癒來達成養生保健的預防延緩。
- 3 以基礎簡單的精油加上按摩的器具達到樂活養生保健。

尤其是花草茶的養生療癒，可以製作茶凍或者水果茶等

(不加果糖，採用砂糖，如果擔心熱量過高或太甜，也可以參考用蜂蜜或楓糖)，  
喝茶不忘有甜點搭配，運用少糖少油的方式製作甜品。

# 方案特色及介入成效



養生方案模組主要是採養生概念為主，可以延伸很多元方式納入。本方案原設計無加入運動類，不過也會建議師資人才增加不同運動類，強化長者肌力跟新陳代謝，更多創新延伸提高長者參與度。



苗栗縣政府衛生局  
MIAOLI COUNTY GOVERNMENT HEALTH BUREAU

經費由長照基金支應 廣告

