

# 苗栗縣

CL-03-0072

## 預防及延緩失能照護服務方案介紹

銀髮桌遊動健康



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

## 方案類別

✦ 肌力強化運動 ✦ 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)



臺中市政府衛生局

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

- ◆ 廖志勇 職能治療師 (109年度離開團隊)
- ◆ 莊淑香 勞動部講師
- ◆ 林品秀 樂齡講師
- ◆ 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：6位  
(社工員及社區據點講師)
- ◆ 指導員：106位  
(護理師 / 社工員 / 藥師 / 照服員 / 社區據點講師)
- ◆ 協助員：20位  
(社區志工)



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

經費由長照基金支應 廣告

# 12週教案課程內容與說明

1-4週

週次	內 容
第 1 週	 <ul style="list-style-type: none"><li>◆ 暖身:運動有氧好健康 (椅上運動) (教導長者四個運動姿勢之動作的變化,並配合音樂做變化的舞步且提升長者活動量為目的)</li><li>◆ 活動:認知訓練-超級海盜桶 (邊顫抖邊小心翼翼的把小小的海盜劍插入桶子中,就深怕厄運之神在這一剎眷顧自己,下一秒桶中的海盜馬上挑出來相見歡)</li><li>◆ 結束:深呼吸、心靈身體掃描、放鬆緩和</li></ul>
第 2 週	 <ul style="list-style-type: none"><li>◆ 暖身:運動有氧好健康 (椅上運動) (教導長者四個運動姿勢之動作的變化,並配合音樂做變化的舞步且提升長者活動量為目的)</li><li>◆ 活動: 認知訓練-瘋狂建築師 (透過棍棒的方式,依序輪流搭建起來的房子,最後看誰搭建完及為贏家)</li><li>◆ 結束:深呼吸、心靈身體掃描、放鬆緩和</li></ul>
第 3 週	 <ul style="list-style-type: none"><li>◆ 暖身:運動有氧好健康 (椅上運動) (教導長者四個運動姿勢之動作的變化,並配合音樂做變化的舞步且提升長者活動量為目的)</li><li>◆ 活動:認知訓練-籤籤入扣 (每人輪流,依序的抽一枝籤,並搭配顏色的概念依序的將籤枝放入平衡台上)</li><li>◆ 結束:深呼吸、心靈身體掃描、放鬆緩和</li></ul>
第 4 週	 <ul style="list-style-type: none"><li>◆ 暖身:運動有氧好健康 (椅上運動) (教導長者四個運動姿勢之動作的變化,並配合音樂做變化的舞步且提升長者活動量為目的)</li><li>◆ 活動:認知訓練-誰是放屁王 (輪流的依序抽牌內有次數,並按壓放屁王的上方,如按壓到放屁聲及為輸家)</li><li>◆ 結束:深呼吸、心靈身體掃描、放鬆緩和</li></ul>

# 12週教案課程內容與說明

5-8週

週次	內 容
第5週	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 暖身:運動有氧好健康(椅上運動) (教導長者四個運動姿勢之動作的變化,並配合音樂做變化的舞步且提升長者活動量為目的)</li><li>◆ 活動:認知訓練-平衡天使 (將積木流輪的依序放置平衡板上,最後再一一拿取積木拿下不能讓平衡板掉落)</li><li>◆ 結束:深呼吸、心靈身體掃描、放鬆緩和</li></ul>
第6週	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 暖身:運動有氧好健康(椅上運動) (教導長者四個運動姿勢之動作的變化,並配合音樂做變化的舞步且提升長者活動量為目的)</li><li>◆ 活動:認知訓練-爆傳妙趣 (依序的將把爆趣傳致給每位學員長者,傳致過程中如果發生蹦的聲音及為輸家,此時可以建議長者可以做小運動)</li><li>◆ 結束:深呼吸、心靈身體掃描、放鬆緩和</li></ul> 
第7週	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 暖身:運動有氧好健康(站姿運動) (教導長者四個運動姿勢之動作的變化,並配合音樂做變化的舞步且提升長者活動量為目的)</li><li>◆ 活動:認知訓練-多寶 (將圖卡一樣的作配對,並依序得輪流找尋相關的圖卡)</li><li>◆ 結束:深呼吸、心靈身體掃描、放鬆緩和</li></ul>
第8週	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 暖身:運動有氧好健康(站姿運動) (教導長者四個運動姿勢之動作的變化,並配合音樂做變化的舞步且提升長者活動量為目的)</li><li>◆ 活動:認知訓練-手指套套 (讓你手指打結的50連發挑戰 小心別只顧著看繽紛美麗的指環 稍不注意就會讓你手指打結手眼協調與反應技巧的最新遊戲!)</li><li>◆ 結束:深呼吸、心靈身體掃描、放鬆緩和</li></ul> 



中華民國政府衛生局

經費由長照基金支應 廣告

# 12週教案課程內容與說明

9-12週

週次

內 容

第  
9  
週

- ◆ 暖身:運動有氣好健康(站姿運動)  
(教導長者四個運動姿勢之動作的變化,並配合音樂做變化的舞步且提升長者活動量為目的)
- ◆ 活動: 認知訓練-快樂舞蛋  
(誰可以擁有最多的雞蛋呢? 體感桌遊讓你大聲地叫、開心地笑!  
不小心掉落雞蛋的時候遊戲就結束囉)
- ◆ 結束:深呼吸、心靈身體掃描、放鬆緩和



第  
10  
週

- ◆ 暖身:運動有氣好健康(站姿運動)  
(教導長者四個運動姿勢之動作的變化,並配合音樂做變化的舞步且提升長者活動量為目的)
- ◆ 活動: 認知訓練-伐木達人  
(是一個訓練力量控制的遊戲 當玩家丟下骰子後,他必須砍下指定高度的木塊,  
而不把整疊的木頭弄倒 帶給您無限歡樂與刺激)
- ◆ 結束:深呼吸、心靈身體掃描、放鬆緩和

第  
11  
週

- ◆ 暖身:運動有氣好健康(站姿運動)  
(教導長者四個運動姿勢之動作的變化,並配合音樂做變化的舞步且提升長者活動量為目的)
- ◆ 活動: 認知訓練-找腦袋  
(動物們在湖畔玩捉迷藏,他們把自己的頭和尾藏在不同的地方,你能最先找到  
同一隻動物的頭和尾嗎?)
- ◆ 結束:深呼吸、心靈身體掃描、放鬆緩和

第  
12  
週

- ◆ 暖身:運動有氣好健康(站姿運動)  
(教導長者四個運動姿勢之動作的變化,並配合音樂做變化的舞步且提升長者活動量為目的)
- ◆ 活動: 認知訓練-翹鬍子  
(觀察是否跟自己選的鬍子吸盤款式或顏色相同,如果相同要趕快去拍他,最快拍到的  
可以保留這張牌如果拍錯就由翻牌者放旁邊當加分牌,最後得到最多的卡片就是贏家)
- ◆ 結束:深呼吸、心靈身體掃描、放鬆緩和

# 方案特色

(社區長者上課狀況)

遊戲，我們都是玩遊戲長大的，遊戲的玩法種類非常多，最簡單的遊戲常見就是麻將、虎克排、象棋等，這些都是桌上型的遊戲，桌上型遊戲也是目前、未來長照非常熱門的認知活化，也是提升長輩們的樂趣、功能、健康目標要素。



荃樂政府衛生局  
YUEN LONG DISTRICT PUBLIC HEALTH BUREAU

經費由長照基金支應 廣告

# ★ 方案特色

(社區長者上課狀況)



此次方案課程將帶領您長輩進行**桌遊**且遊戲可以跟各領域緊密結合，創造更多的附加價值。

普遍人會隨著年齡增長，肌肉也會慢慢流失，影響生活行動功能，所以增加運動類課程加入方案模組設計。



經費由長照基金支應 廣告