

# 苗栗縣

CL-01-0382

## 預防及延緩失能照護服務方案介紹

結合禪繞畫、氣功與膳食之肢體統合協調訓練

研發單位：苗栗縣陽竹林學會

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



# 方案簡介

## 聯繫窗口

聯絡人: 陳羽柔  
聯絡電話: 037-691169  
電子郵件: ohyeahs1021claire@gmail.com  
聯絡地址: 苗栗縣頭份市東民路175號1樓  
可提供服務縣市: 全國 苗栗縣

## 方案類別

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

## 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

據點提出  
申請

本會協助  
師資媒合

開課12週

據點繳交  
前後測資  
料給本會

核銷



# 團隊與師資介紹

## 01 研發團隊介紹

本會既有師資群，具有豐富社區授課經驗，包括中醫師、社區大學講師、美國/台灣CZT禪繞畫授證老師、廚師。

## 02 師資介紹:專業師資/指導員/協助員

- ◆師資(專業師資+指導員)計 74 位
- ◆全台開課超過 100 期,服務超過 1300 位長者
- ◆師資皆完成本會 32hr +國健署 15hr 訓練
- ◆每年參與回訓,精進授課技能
- ◆方案師資資源分佈於各縣市  
可供參考如右圖



# 12週教案課程-1~4週



週次	內容
第1週	<p><b>禪繞-圓形圖樣</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆握筆訓練:以左、右手交替,握緊、放鬆,靈活手指。(15分鐘)</li><li>◆手指按摩:輕揉、甩動,促進血液循環。(15分鐘)</li><li>◆靜心練習:透過簡單的點、圈,配合一吸一呼,專注放鬆,安神靜心。(60分鐘)</li><li>◆課程模組前測:(30分鐘)</li></ul>
第2週	<p><b>禪繞-三角形圖樣</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆手腦協調:以雙手接球、拍球,訓練手腦協調。(15分鐘)</li><li>◆關節訓練:(15分鐘)</li><li>◆靜心練習:藉由簡單的線條重覆畫,配合一呼一吸,專注放鬆,安神靜心。(60分鐘)</li><li>◆簡易氣功:頸部上下、左右,緩慢溫和轉動。雙手張開,擁抱天空,大笑三聲。 甩手哈氣,右吸左哈,左吸右哈,各10次。(30分鐘)</li></ul>
第3週	<p><b>禪繞-方型圖樣</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆色彩練習:以暖色、寒色的變化,刺激認知。(15分鐘)</li><li>◆關節練習:(15分鐘)</li><li>◆靜心練習:方磚拼圖,培養耐心,安神靜心。(60分鐘)</li><li>◆簡易氣功:頸部上下、左右,緩慢溫和轉動。雙手張開,擁抱天空,大笑三聲。 甩手哈氣,右吸左哈,左吸右哈,各10次。(30分鐘)</li></ul>
第4週	<p><b>禪繞-延伸創作</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆想像力:以大自然的花、樹或鳥、狗動物形狀,作為引導。(30分鐘)</li><li>◆圖案組合:填入圖樣,在描繪過程中,享受創作樂趣,達成身心健康。(60分鐘)</li><li>◆簡易氣功:頸部上下、左右,緩慢溫和轉動。雙手張開,擁抱天空,大笑三聲。 甩手哈氣,右吸左哈,左吸右哈,各10次。(30分鐘)</li></ul>





# 12週教案課程-5~8週

週次	內容
第5週	<p><u>腹式呼吸與養生氣功八式-第一式與第二式</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆身心靈與氣功導論:了解身心靈健康(30分鐘)</li><li>◆暖身運動:活絡關節與拉筋(15分鐘)</li><li>◆腹式呼吸法:學習腹式呼吸與放鬆(15分鐘)</li><li>◆氣功:展開式、升降開闢(功用:開展呼吸、增進心肺功能)(60分鐘)</li></ul>
第6週	<p><u>情緒保健與養生氣功八式-第三式與第四式</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆暖身與腹式呼吸(15分鐘)</li><li>◆情緒保健與敲三處:了解情緒,接納情緒,遠離憂鬱並介紹能量運動:敲三處來緩和情緒(45分鐘)</li><li>◆氣功:蓮花手、旁開蓮花手(功用:安定心神、穩定情緒)(60分鐘)</li></ul>
第7週	<p><u>失智預防與養生氣功八式-第五式與第六式</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆暖身與腹式呼吸(15分鐘)</li><li>◆中醫失智預防衛教與穴位按摩:老年失智怎麼辦?記憶力減退?如何預防與治療,中醫健腦穴位按摩(45分鐘)</li><li>◆氣功:朝陽式、抱球手(功用:開展上中下氣脈,疏通阻塞)(60分鐘)</li></ul>
第8週	<p><u>痠痛保健及養生氣功八式-第七式與第八式</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆暖身與腹式呼吸(15分鐘)</li><li>◆肢體伸展、穴位按摩之痠痛不再來:筋骨痠痛不用愁,伸展拉筋穴位按摩帶給你好氣色、遠離痠痛(45分鐘)</li><li>◆氣功:彎腰搖擺、迎春納福(功用:活絡腰腳)(60分鐘)</li></ul>



# 12週教案課程-9~12週

週次	內容	
第9週	<p><u>睡眠穴位教學及養生氣功八式複習</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆中醫助好眠:失眠怎麼辦?睡眠衛教養生。</li> <li>◆暖身與腹式呼吸(15分鐘)</li> <li>◆養生氣功八式複習(60分鐘)</li> </ul>	
第10週	<p><u>膳食營養-潤餅DIY</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆食材營養的認識(20分)</li> <li>◆分小組和食材的準備(20分)</li> <li>◆開始潤餅DIY(30分)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆製作的多元技巧與方法(15分)</li> <li>◆相見歡活動舒展養生操(15分)</li> <li>◆品嚐分享心得(20分)</li> </ul>
第11週	<p><u>膳食營養-海苔壽司DIY</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆食材營養的認識(20分)</li> <li>◆分小組和食材的準備(20分)</li> <li>◆開始海苔壽司DIY(30分)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆製作的多元技巧與方法(15分)</li> <li>◆相見歡活動舒展養生操(15分)</li> <li>◆品嚐分享心得(20分)</li> </ul>
第12週	<p><u>膳食營養-水餃DIY</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆食材營養的認識(20分)</li> <li>◆分小組和食材的準備(20分)</li> <li>◆品嚐分享心得(20分)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆製作的多元技巧與方法(15分)</li> <li>◆開始水餃DIY(30分)</li> <li>◆課程模組後測(15分)</li> </ul>



# 方案特色及介入成效

- ❖ 本模組為複合式主題模組，涵蓋禪繞畫、氣功膳食營養，上課有趣不單調
- ❖ 結合醫療團隊之專業經驗，適合衰弱、輕度失能輕度失智的長者
- ❖ 改善粗動作、精細動作機能，維持及增進失能長者之生活品質
- ❖ 適合：社區據點、C 據點、文建站、失智據點銀髮健身俱樂部



苗栗縣政府衛生局  
MIAOLI COUNTY Public Health Bureau

衛生福利部長照基金獎助 廣告





## 介入成效 ICOPE 前後測評估圖表

抓取2022年某4個據點使用資料，共服務54位長者，使用模組後ICOPE後測異常的長者人數都較前測下降，顯示本模組確實能改善長者生活功能。



衛生福利部長照基金獎助 廣告