



虹光康復之家 CL-15-0008

### 滿載而歸-在地好食力

經評估後了解長輩需求，並透過文獻回顧，發展以烹飪為主題，並具實務操作學機會之延緩失能方案，方案中包含肌力、營養、口腔與生活功能提升訓練。

## 12週課程

- 第 1 週 認識我們的味蕾**  
透過前測了解長者身體功能與飲食習慣，結合簡單料理體驗，認識味覺與飲食對健康的影響。
- 第 2 週 簡單攪拌不費力**  
結合上肢運動與簡易料理，培養規律飲食觀念，提升肌耐力與營養意識。
- 第 3 週 甜點初體驗**  
透過甜點製作訓練手部操作，並導入「我的餐盤」概念，建立均衡飲食與慢性病預防觀念。
- 第 4 週 精湛刀法**  
結合手眼協調活動與料理操作，強化精細動作能力，同時學習基本傷口照護知識。
- 第 5 週 古早味**  
透過懷舊料理引發情感交流，搭配情緒量表與衛教，提升心理健康覺察。
- 第 6 週 飲品大挑戰**  
以全身性運動與飲品製作活動，增進體能，同時強化聽力保健知識。
- 第 7 週 在地美食**  
結合在地食材料理與身體活動，提升肌力與平衡能力，並建立護眼觀念。
- 第 8 週 面面俱到**  
透過較高強度的身體活動與料理操作，促進體能，同時引導情緒覺察與壓力調適。
- 第 9 週 自家種植**  
結合料理與口腔運動，提升咀嚼與吞嚥能力，強化口腔肌力。
- 第 10 週 健康營養蓋喝拎**  
透過飲品製作與營養衛教，建立正確飲水與飲食習慣，促進身體健康。
- 第 11 週 大家來作客**  
加強下肢肌力與平衡能力，並結合日常情境，學習燒燙傷等基礎照護知識。
- 第 12 週 甜在心**  
進行後測與成果回顧，統整運動、營養、心理與感官健康，強化整體自我照護能力。

## 方案聯繫資訊

- 邵勁惟
- 037-634551
- 1.rainbowlightformental@gmail.com
- 苗栗縣頭份市維新路20號

## 方案類別

- 生活功能
- 肌力強化
- 營養管理
- 口腔保健

## 適用對象

- 健康長者
- 輕度失智
- 衰弱長者
- 輕度失能