

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



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

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



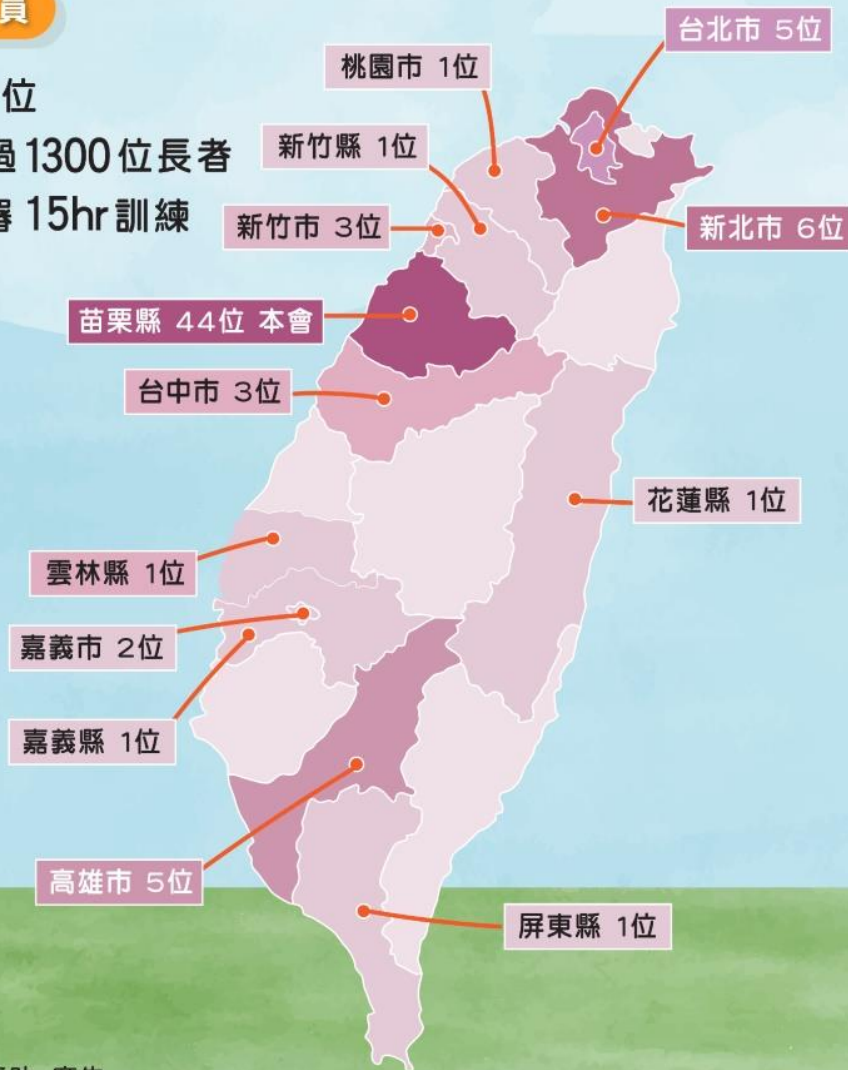
團隊與師資介紹

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>禪繞-圓形圖樣</p> <ul style="list-style-type: none">◆握筆訓練:以左、右手交替,握緊、放鬆,靈活手指。(15分鐘)◆手指按摩:輕揉、甩動,促進血液循環。(15分鐘)◆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)◆課程模組前測:(30分鐘) |
| 第2週 | <p>禪繞-三角形圖樣</p> <ul style="list-style-type: none">◆手腦協調:以雙手接球、拍球,訓練手腦協調。(15分鐘)◆關節訓練:(15分鐘)◆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)◆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) |
| 第3週 | <p>禪繞-方型圖樣</p> <ul style="list-style-type: none">◆色彩練習:以暖色、寒色的變化,刺激認知。(15分鐘)◆關節練習:(15分鐘)◆靜心練習:方磚拼圖,培養耐心,安神靜心。(60分鐘)◆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) |
| 第4週 | <p>禪繞-延伸創作</p> <ul style="list-style-type: none">◆想像力:以大自然的花、樹或鳥、狗動物形狀,作為引導。(30分鐘)◆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)◆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) |



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">◆身心靈與氣功導論:了解身心靈健康(30分鐘)◆暖身運動:活絡關節與拉筋(15分鐘)◆腹式呼吸法:學習腹式呼吸與放鬆(15分鐘)◆氣功:展開式、升降開闢(功用:開展呼吸、增進心肺功能)(60分鐘) |
| 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">◆暖身與腹式呼吸(15分鐘)◆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)◆氣功:蓮花手、旁開蓮花手(功用:安定心神、穩定情緒)(60分鐘) |
| 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">◆暖身與腹式呼吸(15分鐘)◆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)◆氣功:朝陽式、抱球手(功用:開展上中下氣脈,疏通阻塞)(60分鐘) |
| 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">◆暖身與腹式呼吸(15分鐘)◆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)◆氣功:彎腰搖擺、迎春納福(功用:活絡腰腳)(60分鐘) |



12週教案課程-9~12週

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



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





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。



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