

115年苗栗縣長者健康促進服務方案-提報表

方案名稱：**滿載而歸-在地好食力**

方案基本資料	1. 縣市別：苗栗縣	
	2. 研發單位：虹光康復之家	
方案類別	3. 方案名稱：114年滿載而歸-在地好食力	
	1. 聯絡人：邵勁惟	
	2. 聯絡電話：037-634551	
	3. 電子郵件：rainbowlightformental@gmail.com	
	4. 聯絡地址：苗栗縣頭份市維新路20號	
方案對象	5. 試辦地點：埔頂社區活動中心	
	<input type="checkbox"/> 認知促進 <input checked="" type="checkbox"/> 肌力強化 <input checked="" type="checkbox"/> 營養管理 <input checked="" type="checkbox"/> 生活功能 <input type="checkbox"/> 社會參與 <input checked="" type="checkbox"/> 口腔保健 <input type="checkbox"/> 自主健康管理 <input type="checkbox"/> 其他_____	
項目	<input checked="" type="checkbox"/> 健康長者 <input checked="" type="checkbox"/> 衰弱長者 <input checked="" type="checkbox"/> 輕度失能 <input checked="" type="checkbox"/> 輕度失智 <input type="checkbox"/> 中度失能 <input type="checkbox"/> 中度失智 <input type="checkbox"/> 其他：_____	
	內容	說明
模組設計及內容	方案綱要	1. 方案目標：透過在地化評估了解長輩需求，並發展能融入長輩生活經驗之延緩失能方案。 2. 方案簡介：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。
	方案研發依據	<input checked="" type="checkbox"/> 國內、外相關研究、文獻分析 <input checked="" type="checkbox"/> 服務實務經驗、成效評估分析 <input type="checkbox"/> 無
	在地化議題需求評估流程	1. 為了解社區在地化之需求，故以 ICOPE 面向設計問卷進行調查，設計問卷的方式包含： (1)必須以 ICOPE 面向出發。 (2)問卷題目需具有該面向效度 (3)問卷敘述需簡單易懂 2. 以上問卷以 google 問卷形式進行調查，僅以年齡 65 歲以上作為條件，並用手機即可填答，異常比例計算的方式為該題填答人數作為分母；並將偶爾、經常與總是之人數作為分子。
	方案包含面向	1. WHO 長者健康整合式功能照護(ICOPE)生活功能、行動能力、營養、口腔。 2. 在地化議題：_ (1) 口腔(透過問卷收集) (2) 營養(在地農漁業特色) (3) 生活功能(112 年中老年身心社會生活狀況長期追蹤調查)

	研發團隊	研發團隊及教案設計相關說明。																				
	研發團隊	研發團隊	<input checked="" type="checkbox"/> 有(請續填右側) <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 醫師____科，____位 <input checked="" type="checkbox"/> 營養師， <u>1</u> 位 <input checked="" type="checkbox"/> 物理治療師， <u>1</u> 位 <input type="checkbox"/> 社會工作師，____位 <input checked="" type="checkbox"/> 職能治療師， <u>3</u> 位 <input checked="" type="checkbox"/> 其他(請說明): <u>社工1位、護理師1位、語言治療師1位、視光師1位、聽力師1位</u>																		
	研發團隊	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="499 607 922 658">設計者</th> <th data-bbox="922 607 1481 658">教案主題</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="499 658 922 757">邵勁惟(職能治療師)、 簡欣如(職能治療師)</td> <td data-bbox="922 658 1481 757">烹飪團體教案設計</td> </tr> <tr> <td data-bbox="499 757 922 855">王嘉勝(物理治療師)、 張舜雨(職能治療師)</td> <td data-bbox="922 757 1481 855">主動運動教案設計</td> </tr> <tr> <td data-bbox="499 855 922 907">莊頌祺(社工)</td> <td data-bbox="922 855 1481 907">簡式健康與心情自覺教案設計</td> </tr> <tr> <td data-bbox="499 907 922 958">林家綺(護理師)</td> <td data-bbox="922 907 1481 958">傷口照護衛教教案設計</td> </tr> <tr> <td data-bbox="499 958 922 1010">周品君(語言治療師)</td> <td data-bbox="922 958 1481 1010">健口操教案設計</td> </tr> <tr> <td data-bbox="499 1010 922 1061">曾妙如(營養師)</td> <td data-bbox="922 1010 1481 1061">營養回顧與衛教</td> </tr> <tr> <td data-bbox="499 1061 922 1113">王翰陽(視光師)</td> <td data-bbox="922 1061 1481 1113">視光衛教設計</td> </tr> <tr> <td data-bbox="499 1113 922 1155">張于靚(聽力師)</td> <td data-bbox="922 1113 1481 1155">聽力衛教設計</td> </tr> </tbody> </table>			設計者	教案主題	邵勁惟(職能治療師)、 簡欣如(職能治療師)	烹飪團體教案設計	王嘉勝(物理治療師)、 張舜雨(職能治療師)	主動運動教案設計	莊頌祺(社工)	簡式健康與心情自覺教案設計	林家綺(護理師)	傷口照護衛教教案設計	周品君(語言治療師)	健口操教案設計	曾妙如(營養師)	營養回顧與衛教	王翰陽(視光師)	視光衛教設計	張于靚(聽力師)	聽力衛教設計
設計者	教案主題																					
邵勁惟(職能治療師)、 簡欣如(職能治療師)	烹飪團體教案設計																					
王嘉勝(物理治療師)、 張舜雨(職能治療師)	主動運動教案設計																					
莊頌祺(社工)	簡式健康與心情自覺教案設計																					
林家綺(護理師)	傷口照護衛教教案設計																					
周品君(語言治療師)	健口操教案設計																					
曾妙如(營養師)	營養回顧與衛教																					
王翰陽(視光師)	視光衛教設計																					
張于靚(聽力師)	聽力衛教設計																					
	方案內容	12週教案內容具體說明(如當週活動主題、目的、執行內容、流程或注意事項等)。																				
	方案內容	週次	涵蓋面 相或議題	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="743 1249 1082 1301">目的</th> <th data-bbox="1082 1249 1505 1301">活動主題與執行內容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="743 1301 1082 1982"> 1. 作為前測了解長輩個性、喜好、肌力與食物過敏 2. 評估長輩認知狀況，鼓勵其分享食物風味(鹹淡) </td> <td data-bbox="1082 1301 1505 1982"> ➤ 認識我們的味蕾 1. 製作醃漬料理，引導不同組別加入不同調料(例如醃漬黃瓜)(30分鐘) 2. 進行前測了解長輩行動能力(60分鐘) 3. 互相試吃，鼓勵分享食物鹹淡口感(15分鐘) 4. 營養衛教有關鈉含量與血壓的關係(15分鐘) </td> </tr> </tbody> </table>	目的	活動主題與執行內容	1. 作為前測了解長輩個性、喜好、肌力與食物過敏 2. 評估長輩認知狀況，鼓勵其分享食物風味(鹹淡)	➤ 認識我們的味蕾 1. 製作醃漬料理，引導不同組別加入不同調料(例如醃漬黃瓜)(30分鐘) 2. 進行前測了解長輩行動能力(60分鐘) 3. 互相試吃，鼓勵分享食物鹹淡口感(15分鐘) 4. 營養衛教有關鈉含量與血壓的關係(15分鐘)														
目的	活動主題與執行內容																					
1. 作為前測了解長輩個性、喜好、肌力與食物過敏 2. 評估長輩認知狀況，鼓勵其分享食物風味(鹹淡)	➤ 認識我們的味蕾 1. 製作醃漬料理，引導不同組別加入不同調料(例如醃漬黃瓜)(30分鐘) 2. 進行前測了解長輩行動能力(60分鐘) 3. 互相試吃，鼓勵分享食物鹹淡口感(15分鐘) 4. 營養衛教有關鈉含量與血壓的關係(15分鐘)																					

		<p>2</p> <p>生活功能、行動能力、營養、口腔</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升長輩認知能力，鼓勵記憶食譜或逐漸增加步驟 2. 提升長輩肌耐力，鼓勵長輩參與上肢主動運動 3. 鼓勵長輩注意營養狀況，分析其早餐偏好 	<p>➤ 簡單攪拌不費力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行肌力運動，運動以上肢抗地心運動為主，輔以全身性活動(30分鐘) 2. 製作料理，使用後龍當地食材，活動內容包含攪拌、煮熟與調味(例如花生豆花)(60分鐘) 3. 試吃，鼓勵分享食物調味變化(甜度)(15分鐘) 4. 營養衛教有關早餐食用偏好，並鼓勵長輩分享早餐議題給予回饋(15分鐘)
		<p>3</p> <p>生活功能、行動能力、營養、口腔</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升上肢與手部肌耐力 2. 提升長輩肌耐力，鼓勵長輩參與上肢主動運動 3. 嘗試以我的餐盤，鼓勵長輩回想過去飲食狀況 	<p>➤ 甜點初體驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行肌力運動，運動以上肢抗阻力運動為主，輔以全身協活動(30分鐘) 2. 製作料理，活動內容包含精準調整比例、揉、煮等(例如珍珠奶茶)(60分鐘) 3. 試吃，鼓勵分享食物甜度或調整方式(15分鐘) 4. 營養衛教有關我的餐盤，並引導慢性病控制議題(含體重、血壓、血糖、血脂)(15分鐘)
		<p>4</p> <p>生活功能、行動能力、護理、口腔</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升上肢肌耐力與手眼協調 2. 提升長輩肌耐力，鼓勵長輩參與上肢主動運動 3. 提升長輩傷口 	<p>➤ 精湛刀法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行肌力運動進行暖身(30分鐘) 2. 增加手眼協調訓練 3. 製作料理，內容包含揉、捏與切(例如蔥油餅)(60分鐘)

			照護基本知識	<ul style="list-style-type: none"> 4. 試吃，鼓勵分享口味與烹調經驗(15分鐘) 5. 從刀具使用危險性切入，衛教各式傷口基礎護理知識(15分鐘)
5	生活功能、行動能力、憂鬱、口腔	<ul style="list-style-type: none"> 1. 提升上肢肌耐力與精細動作操作技巧 2. 提升長輩肌耐力，鼓勵長輩參與上肢主動運動 3. 透過簡式健康表 (Brief Symptom Rating Scale, BSRS-5)提升心情自覺 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 古早味 1. 進行肌力運動進行暖身(30分鐘) 2. 增加手眼協調訓練 3. 製作料理，內容包含攪拌、揉、擠壓(例如米苔目)(60分鐘) 4. 試吃，鼓勵分享口味與烹調經驗(15分鐘) 5. 填寫簡式健康表，並衛教改善心情的5種方式(15分鐘) 	
6	生活功能、行動能力、聽力、口腔	<ul style="list-style-type: none"> 1. 提升站立耐力與平衡 2. 提升上下肢肌耐力 3. 透過聽力衛教，加強聽力知識 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 飲品大挑戰 1. 進行全身性平衡運動作為暖身(30分鐘) 2. 增加以身體為阻力的全身性運動(60分鐘) 3. 製作飲品，內容包含切、壓、搬運(例如西瓜汁) 4. 試吃，鼓勵分享口味與過去經驗(15分鐘) 5. 執行聽力衛教(15分鐘) 	
7	生活功能、行動能力、視力、口腔	<ul style="list-style-type: none"> 1. 提升站立耐力與平衡 2. 提升上肢肌耐力 3. 透過視力衛教，加強視力保 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 在地美食 1. 進行全身性平衡運動作為暖身(30分鐘) 2. 增加以身體為阻力的全身性運動 	

				健	<ol style="list-style-type: none"> 3. 製作料理，內容包含搗、搬運(例如黑米麻糬)(60分鐘) 4. 試吃，鼓勵分享口感與過去經驗(15分鐘) 5. 執行視力衛教(含護眼營養衛教)(15分鐘)
	8	生活功能、行動能力、憂鬱、口腔	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升站立平衡 2. 加強上下肢肌耐力 3. 透過透過簡式健康表(Brief Symptom Rating Scale, BSRS-5)提升心情自覺 	<p>➤ 面面俱到</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行全身性出力運動作為暖身(30分鐘) 2. 增加以身體為阻力的運動 3. 製作料理，內容包含出力揉、搬運(例如麵疙瘩)(60分鐘) 4. 試吃，鼓勵分享口感與過去經驗(15分鐘) 5. 施作簡式健康表，回顧過去情緒狀況，引導出力活動與紓壓的關聯(15分鐘) 	
	9	生活功能、行動能力、口腔	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升站立平衡 2. 加強上下肢肌力 3. 加強上肢肌耐力 4. 透過口腔肌力訓練，提升長輩吞嚥力氣 	<p>➤ 自家種植</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行全身性出力運動作為暖身(30分鐘) 2. 增加以身體為阻力的運動 3. 製作料理，內容包含切、搬、壓成泥、煎(例如香蕉煎餅)(60分鐘) 4. 切成大小不同份量試吃，鼓勵分享吞嚥的感受(15分鐘) 5. 指導健口操，用以提升吞嚥肌力(15分鐘) 	

		10	生活功能、行動能力、營養、口腔	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升站立平衡 2. 加強上肢肌耐力 3. 透過我的餐盤，引導長輩回想水分與飲料攝取內容 	<p>➤ 健康營養蓋喝拎</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行全身性站立運動作為暖身(30分鐘) 2. 增加以手部肌耐力為主的運動 3. 製作料理，使用後龍當地食材，訓練內容包含手部肌耐力、抓握與手眼協調等(例如黑豆漿)(60分鐘) 4. 試吃，鼓勵分享過去學習之我的餐盤(15分鐘) 5. 再次帶領我的餐盤，並鼓勵長輩回想過去飲水、飲料的攝取內容，並進行衛教。(15分鐘)
		11	生活功能、行動能力、護理、口腔	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升動態平衡 2. 加強上下肢肌力 3. 加強上肢肌耐力 4. 提升長輩傷口照護基本知識 	<p>➤ 大家來作客</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 增加下肢肌力與動態平衡運動(30分鐘) 2. 製作料理，內容包含攪拌、切、煮(例如燒湯齊)(60分鐘) 3. 試吃，鼓勵分享調味經驗，例如香菜或胡椒(15分鐘) 4. 從烹煮危險性切入燒燙傷照護基本知識(15分鐘)
		12	生活功能、行動能力、口腔、護理、視力、聽力、憂鬱、營養	<ol style="list-style-type: none"> 1. 進行後測了解此階段課程變化 2. 複習身體主動運動 3. 複習營養衛教、吞嚥健口、傷口護理與心情自覺、視力聽 	<p>➤ 甜在心</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 製作料理，使用後龍當地食材，訓練內容包含切、搬、手眼協調等(例如糖葫蘆)(30分鐘) 2. 進行後測(60分鐘) 3. 開始試吃，並在試吃當中開始進行心得

			力等學習內容	回顧(5分鐘) 4. 進行視力與聽力衛教(15分鐘) 5. 引導討論下一期課程希望著重加強的議題或能力。(10分鐘)
	模組照護流程	模組正式啟用後的評估工具： 1. 長者功能評估(ICOPE)： 若有個案需求，由研發單位協助安排其他評估工具包含： 2. 迷你營養評估表(MNA)：了解個案營養狀況 3. 椅子起站測試：了解個案下肢行動能力 4. IADL 相關評估工具：了解工具性日常生活活動能力		
	活動設計安排	1. 主動運動指導：此項目包含漸進式有氧運動，透過專業評估與安排，設計屬於長輩的有氧運動計畫，其中漸進式包含逐漸增加難度與範圍，達成有效率的訓練目標。 2. 烹飪實務操作：此項目包含結合長輩生活經驗的烹飪實務操作，部分結合在地化食材(花生、黑米等)進一步加強社區長輩在地化的生活經驗，同時提升學習動機與參與感。此外，烹飪實務的設計，應包含漸進式的概念，從精細動作操作開始，逐漸提高強度至上肢出力的烹飪技巧，最終在全身性的出力烹飪中，達到活動分級與調適，進而使參與的長輩逐步達成訓練目標。 3. 次要面向衛教：此項目應對照烹飪實務操作之主題，進行相關議題的衛教，如甜份的攝取可以透過營養衛教達到效果；刀具使用的危險性，可以作為傷口護理的衛教切入；烹飪成果的好壞也影響心情，此時更能用心情自覺來介入長輩心理調適技巧。		
	創新設計	提供一教學手冊，作為執行計畫的教學，製作一活動分析手冊，專業師資與指導員進行活動帶領前，可依活動分析手冊，徹底了解團體動力與活動規劃		
模組優化機制	檢核模組執行機制	每年度執行滿載而歸-在地好食力據點課程意見表，用以作為檢核模組執行機制。		
	可提供方案運用諮詢之人員	可以通訊軟體聯絡或電聯研發單位(037-634551)		

師資人才培訓認證機制

培訓及認證機制

★新訓費用：
專業師資：6000 元/指導員：3000 元/協助員：500 元
★回訓費用：
專業師資：2000元/指導員：2000元/協助員：500 元

(一)專業師資

1. 資格定義：具有長輩相處實務之專業人員。
2. 培訓機制（課程規劃）：
 - 「需完成專業課程培訓時數」－專業師資需完成12小時課程時數
 - 「學科測驗」－課程最後須完成筆試成績達80分以上者。

(二)指導員(主要帶領者)

1. 資格定義：具有帶領團體之特質與長照或社區服務熱忱者，須完成本指導員培訓方案，具有長照、醫事人員、運動教練、及運動防護相關證照、醫事人員專業學經歷、運動教練相關學經歷及相關教學實務經驗為佳。
2. 培訓機制：需經過專業培訓課程、實習與考核，每年完成複訓一次。
 - 「需完成專業課程培訓時數」－指導員需完成12小時課程時數
 - 「學科測驗」－課程最後須完成筆試成績達80分以上者。
 - 「實習」－指導員須至據點帶領一次課程2小時。
3. 認證機制：通過者發給滿載而歸-在地好食力認證書。

(二)協助員

1. 資格定義：具有長輩相處實務經驗者
2. 培訓機制：需經過專業培訓課程，每年完成複訓一次。
 - 「需完成專業課程培訓時數」－協助員需完成 4 小時課程時數
 - 「學科測驗」－課程最後須完成筆試成績達 80 分以上者。

師資人才督導與監管機制

訂有師資人才回訓機制

每年舉辦專業培訓課程，課後有學科複試，超過80分合格，更新本計畫認證，訂有時數如下：

專業師資	指導員	協助員
4小時	4小時	4小時

具跨單位合作與資源串聯機制	和後龍鎮、竹南鎮、頭份市簽訂合作意向書，提供長期活動課程，目前預計和埔頂、水尾、秀水、溪洲社區和衛能居家護理所簽訂合格方案，培訓之師資可至該地方組織推動辦理之社區據點服務。
與據點訂有雙向評質機制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 據點有反應或回饋管道給模組單位之師資帶領情況。 2. 本計畫每年一次進行課程滿意度調查與據點課程意見表。 3. 於據點處提供本計畫電話，供參與個案或一般民眾提供意見。
訂有不適任之師資人才退場機制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 訂有人才師資監管機制及退場條件如下： 經據點回饋有師資問題，計畫人員須於一個月內安排實地訪查，並依訪查情形撰寫考核表給予建議，考核分數若低於55分，則屬不通過，須檢討並給予建議，若仍未改善，則依情節暫停或永久停止其資格。 2. 指導員、協助人員有以下情況時，研發團隊得暫停或永久停止其資格 <ol style="list-style-type: none"> (1). 被申訴經師資實地督導後無法改善者 (2). 未獲得本會年度認證(含複訓、學科考試) (3). 無法完整提供課程資料(含紀錄照片、個案前後測資料等方案中要求事宜)
訂有師資人才服務追蹤制度(含專業師資、指導員、協助員)	訂有師資人才服務追蹤制度如： 指導員應加入研發團隊官方 line。
設立師資人才交流平台	上述 line 官方平台可作為交流和經驗分享的平台。