

本計畫結合社區失智症健康促進經驗，透過專業團隊設計模組化課程，涵蓋運動、營養與認知活動，促進長者社會參與與生活品質提升。課程以實作與交流為核心，在專業引導下強化自我價值感，改善情緒、提升健康意識並延緩認知退化。

同時聚焦ICOPE六大面向，優先改善行動、營養與認知功能，降低失能與失智風險，減輕長照負擔，並建立社區合作與永續運作模式。課程為期12週，每週2小時，對象為具輕度認知衰退風險長者，結合認知訓練、營養教育及每週30分鐘肌力與伸展運動，全面促進身心健康。

12週課程

第 1 週 腦與飲食的關聯

導入苗栗縣客庄飲食文化建議：如：「苗栗地區長者常見的高鹽漬食（如菜脯、鹹豬肉）可改以豆腐、白肉魚為主材，搭配富含Omega-3的秋刀魚或鯖魚，作為在地腦健康菜色。」

第 2 週 專注力訓練

使用類似撲克牌認知遊戲（顏色與數字組合挑戰）、營養學習：食物種類與專注力的關係（低GI飲食）

第 3 週 健腦食材記憶挑戰

材記憶遊戲（觀察食材後覆蓋，測試回憶能力）、營養學習：認識抗發炎與提升記憶力的食物（藍莓、薑黃等）

第 4 週 邏輯訓練與營養

迷宮遊戲 + 食物分類挑戰（營養標籤分析）、營養學習：均衡飲食與大腦健康的關係

第 5 週 圖像記憶訓練

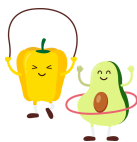
看圖說故事（聯想記憶訓練）、營養學習：五色蔬果的重要性

第 6 週 生活中的計算力

超市價格計算 + 份量換算（如水果重量）、營養學習：如何控制飲食份量與熱量

第 7 週 腦活化烹飪

分組烹飪（回憶並執行食譜步驟）、營養學習：高蛋白食物與腦部健康



第 8 週 創造力遊戲

文字接龍 + 創意料理命名挑戰、營養學習：如何變換食材搭配以增添風味與營養

第 9 週 方向感與空間認知

繪製市場購物動線 + 定位遊戲、營養學習：我的餐盤與健康飲食規劃

第 10 週 語言與表達

模擬餐廳點餐 + 食物描述遊戲、營養學習：學習如何透過飲食管理預防營養不良

第 11 週 模擬日常情境

角色扮演（買菜、結帳、點餐）、營養學習：如何挑選健康食材

第 12 週 回顧與評估

(1)前後測評估（記憶力、認知功能等）、營養學習：回顧健康飲食原則，制定個人健康計畫

方案聯繫資訊

- 👤 賴祥宇/林書君
- ☎ 037-669170
- ✉ 1.sslongtermcare@gmail.com
- 📍 苗栗縣頭份市蟠桃里林森路41號

方案類別

- 認知促進
- 肌力強化
- 營養管理
- 自主健康管理

適用對象

- 健康長者
- 中度失能
- 衰弱長者
- 輕度失能
- 輕度失智