

# 115年苗栗縣長者健康促進服務方案-提報表

方案名稱：**銀海健康膳食與認知運動團體實證應用方案**

方案基本資料	1. 縣市別：苗栗縣 2. 研發單位：銀海社區型職能治療所 3. 方案名稱：銀海健康膳食與認知運動團體實證應用方案	
	1. 聯絡人：賴祥宇/林書君 2. 聯絡電話：037-669170 3. 電子郵件：sslongtermcare@gmail.com 4. 聯絡地址：苗栗縣頭份市蟠桃里林森路41號 5. 試辦地點：苗栗縣造橋鄉大西村-銀海社區型職能治療所造橋大西巷弄長照站	
方案類別	<input checked="" type="checkbox"/> 認知促進 <input checked="" type="checkbox"/> 肌力強化 <input checked="" type="checkbox"/> 營養管理 <input type="checkbox"/> 生活功能 <input type="checkbox"/> 社會參與 <input type="checkbox"/> 口腔保健 <input checked="" type="checkbox"/> 自主健康管理 <input type="checkbox"/> 其他 _____	
方案對象	<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 checked="" type="checkbox"/> 中度失能 <input type="checkbox"/> 中度失智 <input type="checkbox"/> 其他：_____	
項目	內容	說明
模組設計及內容	方案綱要	<p>1. 方案目標：</p> <p>(1) 利用長者熟悉的環境/主題，引導其多參與健康促進社區活動。</p> <p>(2) 早期發現失智症徵兆，預防及延緩失智症之退化，維持並促進刺激現有功能、較少活化的大腦功能。</p> <p>(3) 促進長者面對並了解症狀，提高問題解決能力，鼓勵並增加日常生活的參與。</p> <p>(4) 促進同儕支持與鼓勵，增加人際互動。</p> <p>(5) 透過活動參與與討論，提升成員或家屬的照顧技巧、能力。</p> <p>(6) 改善長者營養攝取與飲食習慣，透過營養指導與實作活動，增進健康意識。</p> <p>(7) 強化長者的行動能力，透過適切的運動訓練，降低跌倒風險、提高身體素質。</p> <p>(8) 提升認知能力，透過團體活動、認知練習與社交互動，延緩認知功能衰退。</p> <p>2. 方案簡介：</p> <p>本計畫透過整合式照護方案，結合長期於社區推動失智症健康促進團體的經驗，由專業師資團隊設計模組化課程，涵蓋運動、膳食營養及認知活動等多元主題，以促進長者社會參與與人際互動，提升其生活品質。</p> <p>課程設計強調透過成員間的經驗分享與討論，透過參與實作活動，讓參與者在團體指導者的專業引導下，增強自我價值感與自我肯定，進而減少</p>

	<p>老年憂鬱與不安感、增進健康意識、提高身體素質、延緩認知功能退化。</p> <p>此外，計畫聚焦於提升苗栗縣長者在 ICOPE 六大健康面向的狀況，特別是在行動能力、營養及認知功能方面，期望降低異常率，減少失能與失智的發生，進而減輕長照資源負擔。同時，透過促進長者自主健康管理能力與社會參與，強化社區照護體系，建立健康促進網絡與跨單位合作轉介機制，並發展可行的永續營運模式，確保計畫能夠長期實施，為苗栗縣長者提供高品質的健康照護服務。</p> <p>模組活動一期12週，每週1次，每次2小時，適合有輕度認知衰退風險的長者，專注於認知訓練，輔以營養課程。並每週課程內固定加入30分鐘的運動肌力與伸展活動。</p> <p>預計透過認知刺激與營養教育，並搭配固定的運動訓練，幫助參與模組的長者提升腦力與身體健康。</p>
<p>方案研發依據</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 國內、外相關研究、文獻分析</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 服務實務經驗、成效評估分析 <input type="checkbox"/> 無</p>
<p>在地化議題需求評估流程</p>	<p>1. 苗栗縣長者身體適能分析資料：</p> <p>(1). 根據育達科技大學觀光休閒管理系碩士蔡美娟與指導教授陳淑貞老師 113 年發表之研究論文：高齡者參與銀髮休閒健康俱樂部對身體行動力影響之探討—以苗栗縣某社區為例，參照台灣中老年人功能性體適能常模、教育部體育署 104 年度臺灣年長者功能性體適能現況評估研究結案報告書進行分析比對。</p> <p>(2). 於「右手抓背」(PR=10-30)、「三十秒坐站」(PR=25-30)、「右手握力」(PR=10-30)明顯落後台灣同齡中老年人的身體適能表現，顯示苗栗縣長者至少需強化「上肢柔軟度」、「下肢肌耐力」、「上肢肌力」等身體適能。</p> <p>2. 根據單位於苗栗縣內巷弄長照站進行的問卷分析，共 159 位 65 歲社區長者進行分析：</p> <p>(1). 中文(台灣)版蒙特利爾智能測驗 MoCA、MNA 迷你營養評估表、地中海飲食問卷、社區長者飲食營養問卷、SOF 衰弱篩檢、SARC-F 風險評估問卷</p> <p>(2). 以質性問題詢問長者：「在一般日常生活中，有感覺到做甚麼活動比較吃力、可能會覺得比較累呢？請排序前三名，以及覺得吃力的原因。」</p> <p>(3). 分析問卷資料顯示：存在輕度認知退化風險；極端值個案飲食狀態需改善；BMI 整體略偏重，且有部分個案已有過重或肥胖；地中海飲食問卷中，未達健康理想飲食依從標準；台灣社區營養飲食問卷調查，分數顯著低於理想值。SARC-F 衰弱風險評估中，發現衰弱風險高者，BMI、營養、認知可能都有低落的現象。且許多長者有明顯自覺自己的心肺功能、移行能力、日常生活自理能力有退化的</p>

	<p>現象。</p> <p>3. 故目前發現苗栗縣中的社區長者問題排序為：</p> <p>(1). 明顯老化與肌少症</p> <p>(2). 攝食營養不均與過胖</p> <p>(3). 認知功能退化</p>																	
<p>方案包含面向</p>	<p>1. WHO 長者健康整合式功能照護(ICOPE)6 大面向</p> <p>2. 在地化議題：(1) <u>明顯老化與肌少症</u> (2)<u>攝食營養不均與過胖</u> (3)<u>認知功能退化</u></p>																	
<p>研發團隊</p>	<p>研發團隊及教案設計相關說明。</p> <table border="1" data-bbox="327 582 1340 929"> <tr> <td data-bbox="327 582 430 929"> <p>研發團隊</p> </td> <td data-bbox="430 582 774 929"> <p><input checked="" type="checkbox"/>有(請續填右側)</p> <p><input type="checkbox"/>無</p> </td> <td data-bbox="774 582 1340 929"> <p><input type="checkbox"/>醫師___科，___位</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>營養師，<u>1</u>位</p> <p><input type="checkbox"/>物理治療師，___位</p> <p><input type="checkbox"/>社會工作師，___位</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>職能治療師，<u>2</u>位</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>其他(請說明): <u>教授、系主任共3位</u></p> </td> </tr> </table> <table border="1" data-bbox="327 974 1340 1321"> <thead> <tr> <th data-bbox="327 974 798 1019">設計者</th> <th data-bbox="798 974 1340 1019">教案主題</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="327 1019 798 1075">陳淑貞 教授系主任</td> <td data-bbox="798 1019 1340 1075">計畫撰寫、主題規劃、研究設計</td> </tr> <tr> <td data-bbox="327 1075 798 1131">錢桂玉 教授</td> <td data-bbox="798 1075 1340 1131">專家諮詢討論、研究設計</td> </tr> <tr> <td data-bbox="327 1131 798 1187">陳喬男 教授</td> <td data-bbox="798 1131 1340 1187">專家諮詢討論、研究設計</td> </tr> <tr> <td data-bbox="327 1187 798 1243">賴祥宇 職能治療師</td> <td data-bbox="798 1187 1340 1243">計畫撰寫、主題規劃、研究設計</td> </tr> <tr> <td data-bbox="327 1243 798 1299">楊清芬 職能治療師</td> <td data-bbox="798 1243 1340 1299">計畫撰寫、主題規劃、教案設計</td> </tr> <tr> <td data-bbox="327 1299 798 1321">曾惠君 營養師</td> <td data-bbox="798 1299 1340 1321">計畫撰寫、主題規劃、教案設計</td> </tr> </tbody> </table>	<p>研發團隊</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>有(請續填右側)</p> <p><input type="checkbox"/>無</p>	<p><input type="checkbox"/>醫師___科，___位</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>營養師，<u>1</u>位</p> <p><input type="checkbox"/>物理治療師，___位</p> <p><input type="checkbox"/>社會工作師，___位</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>職能治療師，<u>2</u>位</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>其他(請說明): <u>教授、系主任共3位</u></p>	設計者	教案主題	陳淑貞 教授系主任	計畫撰寫、主題規劃、研究設計	錢桂玉 教授	專家諮詢討論、研究設計	陳喬男 教授	專家諮詢討論、研究設計	賴祥宇 職能治療師	計畫撰寫、主題規劃、研究設計	楊清芬 職能治療師	計畫撰寫、主題規劃、教案設計	曾惠君 營養師	計畫撰寫、主題規劃、教案設計
<p>研發團隊</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>有(請續填右側)</p> <p><input type="checkbox"/>無</p>	<p><input type="checkbox"/>醫師___科，___位</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>營養師，<u>1</u>位</p> <p><input type="checkbox"/>物理治療師，___位</p> <p><input type="checkbox"/>社會工作師，___位</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>職能治療師，<u>2</u>位</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>其他(請說明): <u>教授、系主任共3位</u></p>																
設計者	教案主題																	
陳淑貞 教授系主任	計畫撰寫、主題規劃、研究設計																	
錢桂玉 教授	專家諮詢討論、研究設計																	
陳喬男 教授	專家諮詢討論、研究設計																	
賴祥宇 職能治療師	計畫撰寫、主題規劃、研究設計																	
楊清芬 職能治療師	計畫撰寫、主題規劃、教案設計																	
曾惠君 營養師	計畫撰寫、主題規劃、教案設計																	
<p>方案內容</p>	<p>★新訓費用： 專業師資：8,000元/指導員：2,500元</p> <p>★回訓費用： 專業師資：2,000元/指導員：2,000元</p> <p>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)。</p> <table border="1" data-bbox="343 1624 1540 2007"> <thead> <tr> <th data-bbox="343 1624 462 1769">週次</th> <th data-bbox="462 1624 606 1769">涵蓋面向或議題</th> <th data-bbox="606 1624 1540 1769">內容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="343 1769 462 2007">1</td> <td data-bbox="462 1769 606 2007">腦與飲食的關聯</td> <td data-bbox="606 1769 1540 2007"> <p>➤ 活動目的：</p> <p>(1) 評估長者現有的認知功能與營養知識，建立課程基礎。</p> <p>(2) 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</p> </td> </tr> </tbody> </table>	週次	涵蓋面向或議題	內容	1	腦與飲食的關聯	<p>➤ 活動目的：</p> <p>(1) 評估長者現有的認知功能與營養知識，建立課程基礎。</p> <p>(2) 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</p>											
週次	涵蓋面向或議題	內容																
1	腦與飲食的關聯	<p>➤ 活動目的：</p> <p>(1) 評估長者現有的認知功能與營養知識，建立課程基礎。</p> <p>(2) 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</p>																

			<p>豆腐、白肉魚為主食材，搭配富含 Omega-3 的秋刀魚或鯖魚，作為在地腦健康菜色。」</p> <p>➤ <b>執行內容與活動流程：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 30 分鐘固定運動肌力與伸展活動：全身伸展、簡單肌力動作（坐站交替）</li> <li>(2) 進行 MoCA 測試與 MNA 營養評估</li> <li>(3) 討論 Omega-3、抗氧化食物等對腦健康的影響</li> <li>(4) 認知訓練：簡單記憶測驗（詞語回憶測試）、營養學習：健康飲食金字塔與食材辨識</li> </ol> <p>➤ <b>注意事項：</b>確保測驗環境安靜，避免長者焦慮</p>
	2	專注力訓練	<p>➤ <b>活動目的：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 提升長者的注意力與短期記憶能力。</li> <li>(2) 營養資訊融入客庄早餐文化（米食為主），引導以「少鹽粥品、多黃豆製品」取代高鹽醃菜，提升專注力與穩定血糖。</li> </ol> <p>➤ <b>執行內容與活動流程：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 30 分鐘固定運動肌力與伸展活動：簡單手眼協調練習（如拋接球）</li> <li>(2) 熱身</li> <li>(3) 「行動」相關議題衛教宣導</li> <li>(4) 撲克牌遊戲規則講解</li> <li>(5) 小組競賽</li> <li>(6) 認知訓練：建議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）</li> </ol> <p>➤ <b>注意事項：</b>避免遊戲過於困難，根據長者能力調整</p>
	3	健腦食材記憶挑戰	<p>➤ <b>活動目的：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 訓練視覺記憶與食物認知。</li> <li>(2) 可利用在地常見豆製品、魚類（豆干、豆皮、鯛魚、吳郭魚）作記憶挑戰，讓長者以熟悉食材增進膳食學習。</li> </ol> <p>➤ <b>執行內容與活動流程：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 30 分鐘固定運動肌力與伸展活動：簡單平衡遊戲（單腳站立）</li> <li>(2) 展示多種健康食材，覆蓋後請長者回憶</li> <li>(3) 記憶挑戰遊戲</li> <li>(4) 認知訓練：食材記憶遊戲（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</li> </ol>

			<p>憶力的食物（藍莓、薑黃等）</p> <p>➤ <b>注意事項：</b>使用簡單且常見的食材，避免過度陌生。</p>
4	邏輯訓練與營養		<p>➤ <b>活動目的：</b></p> <p>(1) 增強邏輯推理與食物分類能力。</p> <p>(2) 設計「苗栗客庄常見高鈉料理」分類活動，教導如何用香料、薑、蔥取代鹽分；搭配「增豆魚蛋」食材卡片分類挑戰。</p> <p>➤ <b>執行內容與活動流程：</b></p> <p>(1) 30 分鐘固定運動肌力與伸展活動：手腳協調運動（拍手+腳步變換）</p> <p>(2) 迷宮解謎與食物營養價值分類遊戲</p> <p>(3) 食物分類遊戲</p> <p>(4) 認知訓練：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</p> <p>➤ <b>注意事項：</b>難度適中，確保長者能完成</p>
5	圖像記憶訓練		<p>➤ <b>活動目的：</b></p> <p>(1) 提升視覺記憶與語言表達能力。</p> <p>(2) 並以苗栗在地農產品如紅棗、地瓜葉、南瓜、花椰菜為例，設計彩色蔬果記憶遊戲。</p> <p>➤ <b>執行內容與活動流程：</b></p> <p>(1) 30 分鐘固定運動肌力與伸展活動：簡單上下肢運動（坐姿抬腿、手部抓握訓練）</p> <p>(2) 圖片記憶訓練</p> <p>(3) 食譜回憶</p> <p>(4) 認知訓練：看圖說故事（聯想記憶訓練）、營養學習：五色蔬果的重要性</p> <p>➤ <b>注意事項：</b>圖片選擇易理解的情境</p>
6	生活中的計算力		<p>➤ <b>活動目的：</b></p> <p>(1) 訓練數字運算與購物預算管理能力。</p> <p>(2) 並可於活動中模擬市場購買豆腐、雞蛋、魚類，進行「減鈉餐購物計算練習」，強化價格概念與營養份量控制。</p> <p>➤ <b>執行內容與活動流程：</b></p> <p>(1) 30 分鐘固定運動肌力與伸展活動：重量移轉訓練（加強動態平衡）</p> <p>(2) 購物計算挑戰</p> <p>(3) 份量換算遊戲</p>

			<p>(4) 認知訓練：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</p> <p>➤ <b>注意事項：</b>提供簡單的計算工具，降低計算焦慮</p>
7	腦活化 烹飪		<p>➤ <b>活動目的：</b></p> <p>(1) 增強手眼協調與步驟記憶能力。</p> <p>(2) 以客庄家常菜為實例，教導減油減鹽技巧並實際烹調。</p> <p>➤ <b>執行內容與活動流程：</b></p> <p>(1) 30 分鐘固定運動肌力與伸展活動：靜態、動態站姿訓練</p> <p>(2) 介紹食材與步驟</p> <p>(3) 分組實作</p> <p>(4) 認知訓練：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</p> <p>➤ <b>注意事項：</b>注意安全，避免刀具與火源風險；製作健康簡餐，如三明治或水果沙拉</p>
8	創造力 遊戲		<p>➤ <b>活動目的：</b></p> <p>(1) 提升創意思維與語言組織能力。</p> <p>(2) 並帶領長者以苗栗在地食材發想創意料理名稱，如「豆香山城卷」、「幸福魚蛋盅」，促進參與與創造力。</p> <p>➤ <b>執行內容與活動流程：</b></p> <p>(1) 30 分鐘固定運動肌力與伸展活動：手部靈活度訓練（握力與精細動作訓練）</p> <p>(2) 文字接龍遊戲</p> <p>(3) 創意食譜命名比賽</p> <p>(4) 認知訓練：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</p> <p>➤ <b>注意事項：</b>避免過長或複雜的詞彙</p>
9	方向感 與空間 認知		<p>➤ <b>活動目的：</b></p> <p>(1) 增強方向感與空間認知。</p> <p>(2) 規劃「苗栗市場健康尋寶」，辨識當季豆製品、魚類與蔬菜攤，實踐健康採購。</p> <p>➤ <b>執行內容與活動流程：</b></p> <p>(1) 30 分鐘固定運動肌力與伸展活動：步態訓練（如定點行走+方向變換）</p> <p>(2) 「視力」相關議題衛教宣導</p> <p>(3) 市場購物路線規劃</p> <p>(4) 定位遊戲</p>

			<p>(5) 認知訓練：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</p> <p>➤ <b>注意事項：</b>讓長者描述市場動線與位置記憶，提供參考圖，幫助理解</p>
10	語言與表達		<p>➤ <b>活動目的：</b></p> <p>(1) 加強語言表達能力與詞彙運用。</p> <p>(2) 模擬餐廳點餐活動中，引導長者以母語描述「清蒸魚」「豆腐料理」等低鈉餐點。</p> <p>➤ <b>執行內容與活動流程：</b></p> <p>(1) 30 分鐘固定運動肌力與伸展活動：發聲與口腔肌肉訓練（咀嚼運動）</p> <p>(2) 「聽力、口腔運動」相關議題衛教宣導</p> <p>(3) 菜單介紹</p> <p>(4) 食物描述挑戰</p> <p>(5) 認知訓練：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</p> <p>➤ <b>注意事項：</b>讓長者描述菜單內容與口感，避免太多專業術語</p>
11	模擬日常情境		<p>➤ <b>活動目的：</b></p> <p>(1) 訓練日常生活應用能力。</p> <p>(2) 模擬超市或市場選購情境，挑選如「低鈉醬油」、「無糖豆漿」等商品，訓練實際應用能力。</p> <p>➤ <b>執行內容與活動流程：</b></p> <p>(1) 30 分鐘固定運動肌力與伸展活動：日常動作模擬（如提購物袋、坐站轉換）</p> <p>(2) 角色分配</p> <p>(3) 角色扮演活動</p> <p>(4) 認知訓練：角色扮演（買菜、結帳、點餐）、營養學習：如何挑選健康食材</p> <p>➤ <b>注意事項：</b>模擬餐廳點餐與市場購物，確保活動有趣，不讓長者有壓力</p>
12	回顧與評估		<p>➤ <b>活動目的：</b></p> <p>(1) 檢視學習成果與長者回饋。</p> <p>(2) 引導長者設計屬於自己的「客庄健康餐盤」，並檢討 12 週飲食行為改變與認知提升成效。</p> <p>➤ <b>執行內容與活動流程：</b></p> <p>(1) 30 分鐘固定運動肌力與伸展活動：動態放鬆與伸展（降低肌肉緊張）</p> <p>(2) 測驗與結果分析</p>

- (3) 分享心得
- (4) 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
- **注意事項：**進行前後測比較與心得分享，給予正向鼓勵，提升自信

◎依照活動主要的內容及目標，所對應主要的 ICOPE 六大面向主題：

課程核心圍繞在認知功能與行動活動，幾乎每週都有涉及這兩個面向。在營養面向則是在與食物相關的課程中提及對應內容，如第1、3、4、7週。行動能力在涉及實作與動作伸展活動，如烹飪、方向感與空間認知活動會使用的相關主題。

而視覺主要出現在第5週圖像記憶與方向感訓練會練習到。心理健康則貫穿大多數課程，尤其是需要創造力、社交互動與表達的部分，如第8、10、11、12週。

最後聽覺主要是在語言表達與互動類活動，如第10週。

週次	主題	對應的 ICOPE 主要面向	對應方案類別	各面向時間分布 (共計120分鐘)
第1週	腦與飲食的關聯	行動、認知功能、營養	營養管理、認知促進、肌力強化	行動 30、 認知 60、 營養 30
第2週	專注力訓練	行動、認知功能、營養	認知促進、自主健康管理、肌力強化	行動 30、 認知 60、 營養 30
第3週	健腦食材記憶挑戰	行動、認知功能、營養	認知促進、營養管理、肌力強化	行動 30、 認知 60、 營養 30
第4週	邏輯訓練與營養	行動、認知功能、營養	認知促進、營養管理、肌力強化	行動 30、 認知 60、 營養 30
第5週	圖像記憶訓練	行動、認知功能、視覺	認知促進、肌力強化	行動 30、 認知 60、 視覺 30
第6週	生活中的計算力	行動、認知功能	認知促進、營養管理、肌力強化	行動 30、 認知 90
第7週	腦活化烹飪	行動、認知功能、營養	認知促進、營養管理、肌力強化	行動 30、 認知 50、 營養 40

第8週	創造力遊戲	行動、認知功能、心理健康	認知促進、自主健康管理、肌力強化	行動 30、 認知 60、 心理健康 30
第9週	方向感與空間認知	行動、認知功能、視覺	認知促進、肌力強化	行動 40、 認知 60、 視覺 20
第10週	語言與表達	行動、認知功能、心理健康、聽覺	認知促進、自主健康管理、肌力強化	行動 20、 認知 50、 心理健康 30、 聽覺 20
第11週	模擬日常情境	行動、認知功能、心理健康	認知促進、自主健康管理、肌力強化	行動 40、 認知 50、 心理健康 30
第12週	回顧與評估	行動、認知功能、心理健康	認知促進、自主健康管理、肌力強化	行動 30、 認知 60、 心理健康 30

◎方案執行建議，亦提供給使用單位進行主題活動設計之參考：

模組課程規劃以認知訓練為主軸，透過與日常生活情境相關的活動，如記憶策略、數字運算、概念聯想、視覺空間感知、語言表達等，強化長者的知覺、記憶、專注力、判斷與問題解決能力。此外，每週融入營養知識，提升健康飲食意識，並加入 30 分鐘運動（肌力與伸展）以促進身體機能。

◎模組團體活動時間為 2 小時，活動流程設計建議為每次：

活動開始	
10-20 min	團體暖身：自我介紹、現實定向、簡單運動（伸展、手眼協調活動）
30 min	運動訓練：肌力訓練（簡單徒手運動）、動態平衡訓練
20 min	主題導入：分享生活經驗，引導當週課程主題
60 min	當週認知與營養訓練主題活動
20-30 min	回饋與分享：活動回顧、經驗分享、與日常生活連結
活動結束	

模組照護流程

◎**照護服務流程及內容說明**（如服務準備期之收案方式及對象、活動前與學員的溝通、活動期執行內容、活動介入之前後測設計、課程異動或指導員異動處理流程等）

1. **服務準備期**

(1) **收案方式與對象**

- **對象**：符合中央預防及延緩失能服務計畫條件之長者，包括潛在

功能衰退或失能風險者。

(2) 收案方式：透過社區公告、據點招募或醫療機構轉介完成收案。

• 收案評估：

提供預防及延緩失能服務前需進行：ICOPE 長者量六力、跌倒、憂鬱風險量表評值，並完成身體基本素質評估，用以了解參與服務的長者目前身心狀況。

以下身體基本素質評估，如指導員需完整了解參與者的身體健康狀況，可依場域時程彈性使用評估工具。如方案研究資料需求，評估與收案會由研發團隊執行，不須每位指導員未來至社區授課時評估。

A. 身體功能性適能評估

- 用途：利用具備台灣中老年長者常模的一般體適能評估，可比對同齡長者的身體狀況。
- 內容：左手抓背、右手抓背、椅子坐立繞物 (sec)、四公尺直立行走 (sec)、五次坐站 (sec)、三十秒坐站 (下)、左腳坐椅體彎 (cm)、右腳坐椅體彎 (cm)、左手握力 (kg)、右手握力 (kg)。

B. MoCA 蒙特利爾智能測驗 (Montreal Cognitive Assessment)

- 用途：評估認知功能狀態，篩查輕度認知障礙 (MCI) 或早期失智。
- 內容：涵蓋短期記憶、執行功能、注意力、語言、視空間能力等多項認知領域。

C. MNA 迷你營養評估 (Mini Nutritional Assessment)

- 用途：檢視營養狀況，篩查營養不良或營養不良風險。
- 內容：包含體重變化、進食狀況、心理壓力、行動能力與 BMI 等指標。

D. 地中海飲食問卷 (Mediterranean Diet Adherence Screener, MEDAS)

- 用途：評估個人對地中海飲食模式的遵循程度。
- 內容：涵蓋橄欖油、蔬果、魚類、堅果、紅肉、甜點等攝取頻率共 14 項指標。

E. 社區長者飲食營養問卷 (Community-based Elderly Nutrition Survey)

- 用途：評估長者日常飲食型態與營養攝取行為，了解潛在營養風險。
- 內容：包含餐次規律性、食物多樣性、飲水量、主觀食慾、自備飲食能力等。

F. 衰弱評估 (SOF Index - Study of Osteoporotic Fractures)

- 用途：快速篩查長者衰弱風險，作為失能與跌倒預警工具。

- 內容：包含體重減輕、無法從椅子起立 5 次、覺得精力不濟等 3 項簡易指標。

## 2. 活動前溝通與準備

### (1) 活動前準備

- 指導員需在課程開始前與據點、活動長者充分說明活動注意事項、所需準備的材料、活動流程及參與規則。
- 並根據收案評估結果，提供適合社區據點、個別長者的個別化建議，確保活動設計符合參與者需求，也能提升參與安全性與有效性。

## 3. 活動期執行內容

### (1) 課程執行

- 結合律動、益智及懷舊等多元化活動，提升參與者身心功能與社交連結。
- 活動中持續觀察參與者狀況，必要時調整活動內容或形式。
- 並每次活動前、後進行前後測，用以評估參與長者的活動效果與健康狀況變化，根據評估結果調整服務內容。

## 4. 課程異動與指導員異動處理

### (1) 課程異動

- 課程主題或內容如需調整，提前一週通知服務單位與參與者，以利安排。

### (2) 指導員異動

- 指導員更換時，提前完成銜接與準備工作，確保課程連續性與服務品質穩定。

◎方案執行建議，亦提供給使用單位進行主題活動設計之參考：

模組課程規劃以認知訓練為主軸，透過與日常生活情境相關的活動，如記憶策略、數字運算、概念聯想、視覺空間感知、語言表達等，強化長者的知覺、記憶、專注力、判斷與問題解決能力。此外，每週融入營養知識，提升健康飲食意識，並加入30分鐘運動（肌力與伸展）以促進身體機能。

◎模組團體活動時間為2小時，活動流程設計建議為每次：

活動設計安排

活動開始	
10-20 min	團體暖身：自我介紹、現實定向、簡單運動（伸展、手眼協調活動）
30 min	運動訓練：肌力訓練（簡單徒手運動）、動態平衡訓練
20 min	主題導入：分享生活經驗，引導當週課程主題
60 min	當週認知與營養訓練主題活動
20-30 min	回饋與分享：活動回顧、經驗分享、與日常生活連結
活動結束	

	創新設計	<p>(1) 研發單位根據年度回訓工作坊與模組培訓、實作課程之相關模組主題活動設計集結成冊，並上傳、分享至模組成員群組，供成員帶領活動時之活動設計參考。</p> <p>(2) 另提供膳食營養主題簡報，方便成員帶領活動時進行宣導與教學正確膳食營養觀念。</p>
模組優化機制	檢核模組執行機制	<p>◎方案模組及師資人才監測與管理辦法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>訂有人才師資監管機制，依年度<u>每年定期</u>舉辦專業培訓課程認證且完成專業指導員課程完訓與模組專業課程、情境模擬、見習規劃之課程內容。</li> <li>因模組地方政府自審方案，將依地方主管機關 苗栗縣政府長期照護管理中心之要求與管理，進行定期師資、指導員服務品質追蹤與回饋；將依照護據點據點師資問卷調查表、長輩服務滿意度調查表、主管機關評核，進行師資人才之退場評議會，評核退場後行文主管機關與該員作為評議會之核備。並對不適任者(含未回訓)進行汰除，於當年度12月15日前提出師資人才名單報請衛福部核定。</li> <li>模組師資與指導員、協助員皆加入已建立的專屬雙向互動FB專業與Line群組，進行模組活動即時討論與分享。</li> <li>提供服務單位、照護據點據點師資問卷調查表、長輩服務滿意度調查表。</li> </ol>
	可提供方案運用諮詢之人員	<ul style="list-style-type: none"> <li>單位名稱：銀海長照團隊</li> <li>聯絡人：賴祥宇/林書君</li> <li>電話：037-669170 傳真：037-669127</li> <li>電子郵件：sslongtermcare@gmail.com</li> <li>地址：苗栗縣頭份市林森路41號1樓</li> </ul>
師資人才培訓認證機制	培訓及認證機制	<p>(一)專業師資</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>角色：擔任培訓社區方案帶領人(指導員及協助員)之師資。</li> <li>資格定義： <ul style="list-style-type: none"> <li>由方案研發單位訂定須具備資格及培訓機制，宜具 ICOPE 或方案面向(如認知、運動、營養口牙、社會參與、心理、身活功能、醫藥等)相關專長。並提報衛福部審查認可之專業師資名單，後具培訓社區方案帶領人(含指導員及協助員)之資格。</li> <li>利用專業師資的教學能力與專業性，確保其能在課程設計、帶領及社區需求上，針對指導員培訓過程能發揮更高效能。</li> <li>了解並符合長者健康整合式功能評估 ICOPE 施測專業人才</li> <li>取得衛福部國健署預防及延緩失能運動指導員培訓管理系統指導員認證 <a href="https://healthtraining.hpa.gov.tw/Web/Notice.aspx">https://healthtraining.hpa.gov.tw/Web/Notice.aspx</a></li> <li>完成銀海樂齡長者社區健康促進活動模組專業課程，課程完訓指導員培訓完成。</li> <li>教育背景：建議具備健康促進、公共衛生、復健、長者照護等相</li> </ul> </li> </ol>

關領域學士學位以上學歷，或持有專業證照（如護理師、職能治療師等）。

- 至少具備 3 年以上社區服務經歷或健康促進相關經驗，或參與、帶領相關活動累積 100 小時以上。

3. 培訓機制：

- **培訓時數**：需完成專業師資專業課程16小時培訓，內容包含：
  - (1) 符合 ICOPE 面向之模組活動解析
  - (2) 高階課程設計技巧與多元活動實務操作
  - (3) 案例討論與情境模擬

4. 考核機制：

- **模擬課程帶領與評估**：需完成現場活動設計並模擬帶領，接受師資小組評分與建議。
- **學習報告**：撰寫針對模組更新的活動設計建議，需附實作紀錄與成果回顧。
- **實地考核**：於社區據點帶領至少 1 場預防及延緩失能服務，並提交實地操作紀錄表。
- **指導員教學**：規劃並指導模組導員之實習課程活動設計與內容，並給予活動建議與回饋，每次 2 小時、合計 8 小時，並協助指導員完成實習活動紀錄。

**(二)指導員(主要帶領者)**

1. 角色：擔任至社區特約單位提供預防照護之主要社區帶領專業人才，每次介入活動由 1 位指導員為主要帶領。

2. 資格定義：

- 由本單位訂定資格及培訓機制，宜具 ICOPE 或方案面向(如認知、運動、營養口牙、社會參與、心理、身活功能、醫藥等)相關專長。
- 了解並符合長者健康整合式功能評估 ICOPE 施測專業人才
- 取得衛福部國健署預防及延緩失能運動指導員培訓管理系統指導員認證 <https://healthtraining.hpa.gov.tw/Web/Notice.aspx>
- 惟須具備對長者服務及健康促進的基本認知與熱忱。

3. 培訓機制：由方案研發單位訂定須具備資格及培訓機制

1. **培訓時數**：需完成指導員專業課程 8 小時培訓，內容包含：
  - 符合 ICOPE 面向之模組活動介紹
  - 團體帶領技巧與活動設計

- 健康評估實務與案例練習

2. 考核機制：

- 模組活動設計：與小組合作完成活動設計並進行模擬操作。
- 模組活動社區實作報告：提交社區相關主題實作(包含運動、認知、營養膳食團體課程設計)的報告，每次2小時、合計8小時；內容包含：活動設計流程、指導員活動觀察之實習紀錄。

◇ 專業師資與指導員認證差異比較：

項目	專業師資	指導員
服務經歷	1. 了解並符合 ICOPE 施測 2. 取得預防及延緩失能指導員認證 3. 完成銀海樂齡模組專業課程完成。 4. 學歷：具備健康促進、公共衛生、復健、長者照護等相關領域學士以上，或持有專業證照。 5. 至少具備3年以上社區服務經歷或健康促進相關經驗，或參與、帶領相關活動累積100小時以上。	1. 了解並符合 ICOPE 施測 2. 取得預防及延緩失能指導員認證 3. 了解且對長者服務具有熱忱。
培訓時數	專業師資專業課程/16小時培訓	指導員專業課程/8小時培訓
考核要求	1. 完成模擬課程帶領、評估。 2. 完成學習報告並附實作紀錄與成果回顧。 3. 實地考核：於社區據點帶領至少1場以上活動，並提交實地操作紀錄表。 4. 規劃並指導模組導員之實習課程活動設計與內容。	1. 小組合作完成活動設計並進行模擬操作。 2. 社區實作報告：提交包含運動、認知、營養膳食的團體課程設計的4份報告。

師資人才督導與監管機制

訂有師資人才回訓機制

(一) 師資培訓課綱安排

1. 專業師資與指導員課程安排

提升專業師資的模組活動設計能力、教學技巧與問題解決能力，並訓練指導員具有監督、指導社區活動的能力。

2. 專業師資與指導員共同培訓初階課程內容：

課程時間	課程主題	培訓對象	課程內容說明
------	------	------	--------

0.5 小時	12 週模組使用引導與培訓目標說明	專業師資、指導員共同課程	說明模組目標、建立共識、現實訓練方式
1.5 小時	運動類型活動實作與應用(初階)		平衡、肌力與柔軟度動作示範與練習，結合長者能力調整教學方法
1.5 小時	認知類型活動設計與應用(初階)		生活化的認知訓練設計(記憶策略、圖像聯想、數字遊戲等)
1.5 小時	膳食營養與食材教學應用設計		教導健康飲食與食材應用，包含營養標示判讀與食材辨識活動
2.5 小時	模組設計實作(初階):核心活動共學		小組設計以運動、認知或營養為主題的團體活動流程與教學內容
0.5 小時	小組回饋與當日總結		每組口頭簡述學習重點與模組設計概念

### 3. 專業師資培訓進階課程內容：

課程時間	課程主題	培訓對象	課程內容說明
0.5 小時	專業師資培訓主題說明與初階內容回顧	專業師資限定	以初階訓練內容引導與導入今日培訓目標
2 小時	運動活動實作與應用(進階)		動作訓練中雙任務訓練、模擬帶領教學與回饋技巧
2 小時	認知類型活動設計與應用(進階)		語言表達、推理、日常模擬等中高階認知訓練
2 小時	模組設計實作(進階)與成果發表		設計並展示完整教學模組，接受講評與互評
1 小時	ICOPE 面相與模組教學進階、工具應用		深入探討模組教學 Vivifrail、MNA 等評估工具應用
0.5 小時	師資回饋與當日總結		分享學習心得、確認能力養成與後續應用建議

	<p>4. 回訓將採「實體為主、線上為輔」之規劃與應變措施，如因防疫等主管機關公告無法辦理實體課程之情形，將以線上課程作為回訓之應變措施。</p> <p>5. 回訓週期 配合模組課程管理，訂有人才師資監管機制，依課程訓練每年定期舉辦模組專業培訓課程認證</p>
具跨單位合作與資源串聯機制	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 苗栗縣頭份市蟠桃里巷弄長照站</li> <li>• 苗栗縣造橋鄉大西村巷弄長照站</li> <li>• 苗栗縣三灣鄉三灣村巷弄長照站</li> <li>• 苗栗縣南庄鄉田美村巷弄長照站</li> <li>• 苗栗縣南庄鄉西村巷弄長照站</li> <li>• 苗栗縣銅鑼鄉九湖村巷弄長照站</li> <li>• 苗栗縣南庄失智據點</li> <li>• 苗栗縣竹南裕民志工服務協會</li> </ul>
與據點訂有雙向評質機制	<p>模組師資與指導員、協助員如帶領社區預防及延緩失能服務後，皆需完成「指導員帶領據點活動之課程滿意度問卷表」，由據點單位填寫後，回傳本培訓單位，作為完成回訓資料之一。</p>
訂有不適任之師資人才退場機制	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配合模組課程管理，訂有人才師資監管機制，依課程訓練每年定期舉辦模組專業培訓課程認證，協助成員完成指導員課程訓練、情境模擬、社區活動規劃等課程內容。</li> <li>2. 模組師資與指導員、協助員皆需加入現團隊已建立的專屬雙向互動 FB 專業與 Line 群組，進行模組活動即時討論與分享。</li> <li>3. 超過時間未完成回訓的成員，將行文主管機關，進行模組資格暫停，待成員完成相關培訓課程後，始啟用該成員資格。</li> <li>4. 若以下情形之一成立，需召開「師資人才退場評議會」： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 問卷調查結果顯示服務滿意度低於60分。</li> <li>(2) 未依規定完成服務問卷回傳，且累計超過2次。</li> <li>(3) 涉及重大服務疏失（如課程內容違規或行為不當）。</li> </ol> </li> <li>5. 評議會成員包括培訓單位主管、課程專業師資團隊及相關專家，依公平原則進行討論與決策。</li> <li>6. 將依照據點師資問卷調查表、主管機關評核的回饋機制，進行師資人才之退場評議會，評核退場後行文主管機關與該員作為評議會之核備。</li> <li>7. 退場後之師資管理： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 被退場的師資、指導員需接受改善計畫，完成再培訓後方可重新申請模組培訓資格。</li> </ol> </li> <li>8. 改善計畫內容包括模組課程設計、實務操作實作及案例模擬演練，並需通過復核考核。</li> </ol>

<p>訂有師資人才服務追蹤制度（含專業師資、指導員、協助員）</p>	<p>◎依據照護方案文件說明，訂定模組師資與指導員、協助員如帶領社區預防及延緩失能服務後，皆需完成現團隊之據點課程問卷表回傳本培訓單位。</p> <p><b>1. 服務問卷追蹤</b></p> <p>(1) 所有師資、指導員與協助員於帶領課程後，需協助完成課程據點的問卷調查，並回傳本單位。</p> <p>(2) 調查表包含長者參與滿意度、課程內容適用性、師資表現及服務成效等項目。</p> <p>(3) 問卷內容需於每期課程結束後1月內回傳至培訓單位進行統整與分析。</p> <p><b>2. 年度服務成效追蹤</b></p> <p>(1) 依服務問卷調查統計狀況，了解師資與指導員於社區活動帶領之成效。</p> <p>(2) 完成服務滿意度之正面評價達80分以上。</p> <p>(3) 執行方案內容是否符合 ICOPE 面向及模組設計方向。</p> <p>(4) 低於年度服務成效追蹤之學員，將利用個別輔導、線上討論等方式，針對不足之能力與表現，進行加強，並列入年度追蹤，每期關懷學員帶領活動表現。</p> <p><b>3. 未能滿足上述追蹤制度要求，則啟用不適任之師資人才退場機制。</b></p>
<p>設立師資人才交流平台</p>	<p>模組師資與指導員、協助員皆需加入現團隊已建立的專屬雙向互動 FB 專業與 Line 群組，進行模組活動即時討論與分享。</p>