

## 預防及延緩失能照護方案及師資人才地方政府自行推薦表【個別方案】

◎註：各方案請依方案序號分別命名存檔，命名範例如下：推薦單位名稱\_方案 01

1. 縣市別：屏東縣
2. 序號：
3. 研發單位：屏安醫療社團法人屏安醫院
4. 方案名稱：動出好腦力
5. 審查條件：【請勾選(可複選)】  
(推薦方案以同時符合 A 及 B 各其至少 1 項之條件為原則)  
A1-已發表於國外具審查制度之期刊      B1-具已完成培訓之師資人才  
A2-已發表於國內具審查制度之期刊      B2-具社區實際運作經驗  
A3-曾公開發表

### 【務必填寫正確】

1. 聯絡人：王禎羚
2. 聯絡電話：08-7622670 轉 1113
3. 電子郵件：ling\_ditzu@hotmail.com
4. 聯絡地址：屏東縣長治鄉信義路 129 號
5. 可提供服務縣市：全國    屏東縣

### 方案綱要

1. 方案類別：【請勾選(可複選)】  
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
2. 方案對象：【請勾選(可複選)】  
衰弱老人    輕度失能    中度失能  
輕度失智    中度失智    其他：健康、亞健康
3. 方案時間：每期 12 週，每週 1 次，每次 2 小時
4. 方案目標：  
(1) 強化功能性體適能，延緩體能衰弱。  
(2) 重建生活規律，創造有意義的生活改變。  
(3) 促進社會參與，增加社區資源連結  
(4) 多元認知促進，提升日常生活獨立性與滿意度。
5. 方案簡介：(不超過 300 字)

本方案模組的設計主要是參考台灣職能治療研究與實務於 2017 年所發表的期刊-「體能活動介入對社區高齡者功能性體適能之影響」，再融合高雄市職能治療師公會衰弱老人生活型態再造介入、以認知為基礎的訓練介入等架構，所規劃的 12 週複合式課程。在執行過程中，本方案模組融入了肌力強化、認知促進的核心架構，並將帶著社區長輩從參與在地職能活動的經驗中，重建生活規律。

方案內容	初階	
	週次	內容
	第 1 週	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 相見歡~破冰遊戲</li> <li>● 前測：Kihon Check List、銀髮族體適能檢測、T-MAPA</li> </ul>
	第 2 週	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 回顧上週課程(5 分鐘)</li> <li>● 暖身健康操-廣場舞(15 分鐘)</li> <li>● 體能-身體拼圖：藉由桌上活動認識身體構造(40 分鐘)</li> <li>● 休息(10 分鐘)</li> <li>● 認知-我：運用抽牌技巧進行注意力轉換 (40 分鐘)</li> <li>● 心得分享，提醒回家作業(10 分鐘)</li> </ul>
	第 3 週	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 回顧上週課程(5 分鐘)</li> <li>● 暖身健康操-廣場舞(15 分鐘)</li> <li>● 體能-現在幾點鐘：透過居家生活道具進行上肢關節活動(40 分鐘)</li> <li>● 休息(10 分鐘)</li> <li>● 認知-我的家：運用拼貼藝術加強對居家線索的注意力 (40 分鐘)</li> <li>● 心得分享，提醒回家作業(10 分鐘)</li> </ul>
	第 4 週	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 回顧上週課程(5 分鐘)</li> <li>● 暖身健康操-廣場舞(15 分鐘)</li> <li>● 體能-初階彈力帶：上肢柔軟度訓練(40 分鐘)</li> <li>● 休息(10 分鐘)</li> <li>● 認知-我的家人：以照片提升對人事物的記憶力(40 分鐘)</li> <li>● 心得分享，提醒回家作業(10 分鐘)</li> </ul>
	第 5 週	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 回顧上週課程(5 分鐘)</li> <li>● 暖身健康操-廣場舞(15 分鐘)</li> <li>● 體能-椅上伸展：善用居家物件進行下肢關節活動(40 分鐘)</li> <li>● 休息(10 分鐘)</li> <li>● 認知-我的老友：以同質性物件分類的方式進行記憶力考驗(40 分鐘)</li> <li>● 心得分享，提醒回家作業(10 分鐘)</li> </ul>
第 6 週	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 回顧上週課程(5 分鐘)</li> <li>● 暖身健康操-廣場舞(15 分鐘)</li> <li>● 體能-初階彈力帶：下肢柔軟度訓練(40 分鐘)</li> <li>● 休息(10 分鐘)</li> <li>● 認知-問東答西：運用牌卡技巧加強理解力操作(40 分</li> </ul>	

	鐘) ●心得分享，提醒回家作業(10分鐘)
第7週	●回顧上週課程(5分鐘) ●暖身健康操-廣場舞(15分鐘) ●體能-貼牆運動：善用居家物件進行上肢肌力訓練(40分鐘) ●休息(10分鐘) ●認知-巷弄驚嘆號：以當季蔬果的異同與聯想強化理解力(40分鐘) ●心得分享，提醒回家作業(10分鐘)
第8週	●回顧上週課程(5分鐘) ●暖身健康操-廣場舞(15分鐘) ●體能-啞鈴推舉：使用負重式居家生活道具進行上肢肌力訓練，eg. 寶特瓶(40分鐘) ●休息(10分鐘) ●認知-我的群組：以電話號碼、門牌、重要日期等數字加強數字概念與簡易計算能力(40分鐘) ●心得分享，提醒回家作業(10分鐘)
第9週	●回顧上週課程(5分鐘) ●暖身健康操-廣場舞(15分鐘) ●體能-斜向轉體：善用居家物件進行下肢肌力訓練(40分鐘) ●休息(10分鐘) ●認知-精打計算：以消費清單進行計算演練(40分鐘) ●心得分享，提醒回家作業(10分鐘)
第10週	●回顧上週課程(5分鐘) ●暖身健康操-廣場舞(15分鐘) ●體能-風車運動：使用負重式居家生活道具進行下肢肌力訓練(40分鐘) ●休息(10分鐘) ●認知-綠手指：以植栽認識操作問題解決技巧(40分鐘) ●心得分享，提醒回家作業(10分鐘)
第11週	●回顧上週課程(5分鐘) ●暖身健康操-廣場舞(15分鐘) ●體能、認知-步步為贏：以成果展的型式融合多元方案目標(90分鐘) ●心得分享，提醒回家作業(10分鐘)
第12週	●課程回顧~期待再相會

- 前測：Kihon Check List、銀髮族體適能檢測、T-MAPA
- 滿意度調查

中階

週次	內容
第 1 週	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 相見歡~破冰遊戲</li> <li>● 前測：Kihon Check List、銀髮族體適能檢測、T-MAPA</li> </ul>
第 2 週	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 回顧上週課程(5 分鐘)</li> <li>● 暖身健康操-廣場舞(15 分鐘)</li> <li>● 體能-肌肉命名:藉由桌上活動認識身體構造(40 分鐘)</li> <li>● 休息(10 分鐘)</li> <li>● 認知-我是誰:運用牌卡問答加強注意力轉換(40 分鐘)</li> <li>● 心得分享，提醒回家作業(10 分鐘)</li> </ul>
第 3 週	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 回顧上週課程(5 分鐘)</li> <li>● 暖身健康操-廣場舞(15 分鐘)</li> <li>● 體能-旗語：透過居家生活道具進行上肢關節活動(40 分鐘)</li> <li>● 休息(10 分鐘)</li> <li>● 認知-我住在哪裡：以創意彩繪增強轉移性注意力(40 分鐘)</li> <li>● 心得分享，提醒回家作業(10 分鐘)</li> </ul>
第 4 週	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 回顧上週課程(5 分鐘)</li> <li>● 暖身健康操-廣場舞(15 分鐘)</li> <li>● 體能-中階彈力帶：上肢柔軟度訓練(40 分鐘)</li> <li>● 休息(10 分鐘)</li> <li>● 認知-我的家庭：以物件聯想提升對人事物的記憶力(40 分鐘)</li> <li>● 心得分享，提醒回家作業(10 分鐘)</li> </ul>
第 5 週	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 回顧上週課程(5 分鐘)</li> <li>● 暖身健康操-廣場舞(15 分鐘)</li> <li>● 體能-墊上運動：善用居家物件進行下肢關節活動(40 分鐘)</li> <li>● 休息(10 分鐘)</li> <li>● 認知-三兩成群：以小組活動的方式進行記憶力考驗(40 分鐘)</li> <li>● 心得分享，提醒回家作業(10 分鐘)</li> </ul>
第 6 週	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 回顧上週課程(5 分鐘)</li> <li>● 暖身健康操-廣場舞(15 分鐘)</li> <li>● 體能-中階彈力帶：下肢柔軟度訓練(40 分鐘)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 休息(10 分鐘)</li> <li>● 認知-益智闖關：以居家生活主題的益智題加強理解力演練(40 分鐘)</li> <li>● 心得分享，提醒回家作業(10 分鐘)</li> </ul>
第 7 週	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 回顧上週課程(5 分鐘)</li> <li>● 暖身健康操-廣場舞(15 分鐘)</li> <li>● 體能-椅子撐體：善用居家物件進行上肢肌力訓練(40 分鐘)</li> <li>● 休息(10 分鐘)</li> <li>● 認知-街坊尋寶：以在地文化的特殊物件聯想強化理解力(40 分鐘)</li> <li>● 心得分享，提醒回家作業(10 分鐘)</li> </ul>
第 8 週	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 回顧上週課程(5 分鐘)</li> <li>● 暖身健康操-廣場舞(15 分鐘)</li> <li>● 體能-投擲推舉：使用負重式居家生活道具進行上肢肌力訓練，eg. 寶特瓶(40 分鐘)</li> <li>● 休息(10 分鐘)</li> <li>● 認知-生活密碼：數字諧音或分堆的方式強化對數字的感知(40 分鐘)</li> <li>● 心得分享，提醒回家作業(10 分鐘)</li> </ul>
第 9 週	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 回顧上週課程(5 分鐘)</li> <li>● 暖身健康操-廣場舞(15 分鐘)</li> <li>● 體能-側步移動與滑步：善用居家物件進行下肢肌力訓練(40 分鐘)</li> <li>● 休息(10 分鐘)</li> <li>● 認知-超級大買家：融入折扣優惠，將計算演練的過程複雜化(40 分鐘)</li> <li>● 心得分享，提醒回家作業(10 分鐘)</li> </ul>
第 10 週	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 回顧上週課程(5 分鐘)</li> <li>● 暖身健康操-廣場舞(15 分鐘)</li> <li>● 體能-負重轉體：使用負重式居家生活道具進行下肢肌力訓練(40 分鐘)</li> <li>● 休息(10 分鐘)</li> <li>● 認知-拈花惹草：以當季花藝手作操作問題解決技巧(40 分鐘)</li> <li>● 心得分享，提醒回家作業(10 分鐘)</li> </ul>
第 11 週	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 回顧上週課程(5 分鐘)</li> <li>● 暖身健康操-廣場舞(15 分鐘)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>●體能、認知-銀髮舞台：以成果展的型式融合多元方案目標(90分鐘)</li> <li>●心得分享，提醒回家作業(10分鐘)</li> </ul>
第12週	<ul style="list-style-type: none"> <li>●課程回顧~期待再相會</li> <li>●前測：Kihon Check List、銀髮族體適能檢測、T-MAPA</li> <li>●滿意度調查</li> </ul>

進階

週次	內容
第1週	<ul style="list-style-type: none"> <li>●相見歡~破冰遊戲</li> <li>●前測：Kihon Check List、銀髮族體適能檢測、T-MAPA</li> </ul>
第2週	<ul style="list-style-type: none"> <li>●回顧上週課程(5分鐘)</li> <li>●暖身健康操-廣場舞(15分鐘)</li> <li>●體能-你問我答：藉由桌上活動認識身體構造(40分鐘)</li> <li>●休息(10分鐘)</li> <li>●認知-這就是我：結合創意彩繪與注意力轉換訓練(40分鐘)</li> <li>●心得分享，提醒回家作業(10分鐘)</li> </ul>
第3週	<ul style="list-style-type: none"> <li>●回顧上週課程(5分鐘)</li> <li>●暖身健康操-廣場舞(15分鐘)</li> <li>●體能-打蟑螂、拍蚊蠅：透過居家生活道具進行上肢關節活動(40分鐘)</li> <li>●休息(10分鐘)</li> <li>●認知-家鄉味：以在地料理的拼貼藝術增進注意力的處理速度(40分鐘)</li> <li>●心得分享，提醒回家作業(10分鐘)</li> </ul>
第4週	<ul style="list-style-type: none"> <li>●回顧上週課程(5分鐘)</li> <li>●暖身健康操-廣場舞(15分鐘)</li> <li>●體能-進階彈力帶：上肢柔軟度訓練(40分鐘)</li> <li>●休息(10分鐘)</li> <li>●認知-舒適圈：以事件聯想提升對人事物的記憶力(40分鐘)</li> <li>●心得分享，提醒回家作業(10分鐘)</li> </ul>
第5週	<ul style="list-style-type: none"> <li>●回顧上週課程(5分鐘)</li> <li>●暖身健康操-廣場舞(15分鐘)</li> <li>●體能-紙足球：善用居家物件進行下肢關節活動(40分鐘)</li> <li>●休息(10分鐘)</li> <li>●認知-成群結隊：以購物聯想的方式進行記憶力演練</li> </ul>

		(40 分鐘) ●心得分享，提醒回家作業(10 分鐘)
第 6 週		●回顧上週課程(5 分鐘) ●暖身健康操-廣場舞(15 分鐘) ●體能-進階彈力帶：下肢柔軟度訓練(40 分鐘) ●休息(10 分鐘) ●認知-文字尋寶：以報紙時事的內容強化理解力(40 分鐘) ●心得分享，提醒回家作業(10 分鐘)
第 7 週		●回顧上週課程(5 分鐘) ●暖身健康操-廣場舞(15 分鐘) ●體能-推牆伏地挺身：善用居家物件進行上肢肌力訓練(40 分鐘) ●休息(10 分鐘) ●認知-總鋪師：以料理步驟的操作加強理解力(40 分鐘) ●心得分享，提醒回家作業(10 分鐘)
第 8 週		●回顧上週課程(5 分鐘) ●暖身健康操-廣場舞(15 分鐘) ●體能-優雅的大買家：使用負重式居家生活道具進行上肢肌力訓練，eg. 購物袋(40 分鐘) ●休息(10 分鐘) ●認知-熱線你我他：將居家常用的數字進行活動演練(40 分鐘) ●心得分享，提醒回家作業(10 分鐘)
第 9 週		●回顧上週課程(5 分鐘) ●暖身健康操-廣場舞(15 分鐘) ●體能-階梯運動：善用居家物件進行下肢肌力訓練(40 分鐘) ●休息(10 分鐘) ●認知-柑仔店：運用社區情境進行計算演練(40 分鐘) ●心得分享，提醒回家作業(10 分鐘)
第 10 週		●回顧上週課程(5 分鐘) ●暖身健康操-廣場舞(15 分鐘) ●體能-負重深蹲：使用負重式居家生活道具進行下肢肌力訓練(40 分鐘) ●休息(10 分鐘) ●認知-小菜園：以蔬菜培植過程演練問題解決技巧(40 分鐘)

	●心得分享，提醒回家作業(10分鐘)
第 11 週	●回顧上週課程(5分鐘) ●暖身健康操-廣場舞(15分鐘) ●體能、認知-村里運動會：以成果展的形式融合多元方案目標(90分鐘) ●心得分享，提醒回家作業(10分鐘)
第 12 週	●課程回顧~期待再相會 ●前測：Kihon Check List、銀髮族體適能檢測、T-MAPA ●滿意度調查

師資人才 推薦	<b>(一)專業師資</b>		
	<p>1. 資格定義：具備五年以上團體帶領實務經驗之職能治療師，且曾參與其他預防及延緩失能照護方案之相關計畫，或為此計畫之研發者。</p> <p>2. 培訓及認證機制：</p> <p>(1) 領有屏安醫療社團法人屏安醫院高齡者社區健康促進相關課程結業證明，參訓時數 24 小時以上。</p> <p>(2) 取得相關學協公會銀髮族體適能、高齡運動等培訓課程認證，參訓時數 24 小時以上。</p> <p>3. 師資名單：</p>		
	姓名	現職	專長
王禎羚	屏安醫療社團法人屏安醫院職能室主任	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 心理障礙職能治療</li> <li>● 精神復健</li> <li>● 銀髮族體適能檢測</li> </ul>	學歷： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 長庚大學職能治療學系</li> <li>● 高雄師範大學復健諮商研究所</li> </ul> 經歷： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 台南市立醫院精神科職能治療師</li> </ul>
鍾秉聰	屏安醫療社團法人屏安醫院職能治療師	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 心理障礙職能治療</li> <li>● 銀髮族體適能檢測</li> </ul>	學歷： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 高雄醫學大學復健系</li> <li>● 高雄醫學大學職能治療研究所</li> </ul> 經歷： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 屏東縣長期照顧居家復健計畫督導</li> </ul>
<b>(二)指導員(主要帶領者)</b>			
<p>1. 資格定義：具備兩年以上團體帶領實務經驗之職能治療師或職能治療生。</p> <p>2. 培訓及認證機制：</p> <p>(1) 領有屏安醫療社團法人屏安醫院高齡者社區健康促進相關課程</p>			



結業證明，參訓時數 10 小時以上。

(2) 取得相關學協公會銀髮族體適能、高齡運動等培訓課程認證，參訓時數 10 小時以上。

3. 師資名單：

姓名	現職	專長	服務經歷
湯子賢	屏安醫療社團法人屏安醫院職能治療師	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 心理障礙職能治療</li> <li>● 銀髮族體適能檢測</li> </ul>	學歷： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 義守大學職能治療學系</li> </ul>
沈恬瑩	屏安醫療社團法人屏安醫院職能治療師	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 心理障礙職能治療</li> <li>● 銀髮族體適能檢測</li> </ul>	學歷： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 樹人醫專職能治療科</li> </ul>
蔡宗臻	屏安醫療社團法人屏安醫院職能治療師	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 心理障礙職能治療</li> <li>● 銀髮族體適能檢測</li> <li>● 園藝治療</li> </ul>	學歷： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 義守大學職能治療學系</li> </ul> 經歷： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 大同康復之家職能治療師</li> <li>● 北新醫院職能治療師</li> <li>● 台南市立安南醫院職能治療師</li> </ul>
李秀蘭	屏安醫療社團法人屏安醫院職能治療生	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 娛樂治療</li> <li>● 運動治療</li> </ul>	學歷： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 樹人醫專復健技術科</li> </ul> 經歷： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 實和聯合診所物理治療生、職能治療生</li> </ul>
辜鴻章	屏安醫療社團法人屏安醫院職能治療生	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 娛樂治療</li> <li>● 園藝治療</li> </ul>	學歷： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 樹人醫專復健技術科</li> <li>● 嘉義大學生物事業管理系</li> </ul> 經歷： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 靜宣療養院職能治療生</li> </ul>

(三)協助員(協同帶領者)

1. 資格定義：職能治療科系實習生、社區關懷據點志工、對社區健康促進活動有興趣者。

2. 培訓及認證機制：

(1) 領有屏安醫療社團法人屏安醫院高齡者社區健康促進相關課程結業證明，參訓時數 3 小時以上。

(2) 取得相關學協公會銀髮族體適能、高齡運動等培訓課程認證，參訓時數 3 小時以上。

3. 師資名單：

姓名	現職	專長	服務經歷
嚴惠菁	屏安醫療社團法人附設大同康復之家負責人	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康衛生講座</li> <li>● 樂齡教學與規劃</li> </ul>	學歷： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 大仁藥專護理科</li> </ul> 經歷： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 台東慎修養護中心護理長</li> <li>● 東港安泰醫院個管師</li> </ul>
陳美玲	志工	繪畫、設計	學歷： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 台南家專美工科</li> </ul> 經歷：

- 救國團終生學習插畫班指導老師
- 原住民部落文化健康站藝術課程指老師
- 達瓦達旺教會課輔班執行計畫兼輔導老師

盧張國	志工	書法	職業軍人上校退伍
邱佩瑩	學生	銀髮族體適能檢測	學歷：樹人醫專
張雅茹	學生	銀髮族體適能檢測	學歷：樹人醫專
陳暄雅	學生	銀髮族體適能檢測	學歷：樹人醫專
游曉婷	學生	銀髮族體適能檢測	學歷：樹人醫專
陳庭蓁	學生	銀髮族體適能檢測	學歷：樹人醫專
侯昱任	學生	銀髮族體適能檢測	學歷：樹人醫專
許惠淇	學生	銀髮族體適能檢測	學歷：樹人醫專

(表格行列數如不敷使用，請自行增列)