

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：健康物理治療所
4. 方案名稱：悅動金頭腦
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：陳岱羚
2. 聯絡電話：0953-115-128
3. 電子郵件：cute_girl.1212@hotmail.com
4. 聯絡地址：屏東縣鹽埔鄉鹽北村中山路 68 之 2 號 1 樓
5. 可提供服務縣市：全國 屏東縣 (請填縣市名稱)

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
音樂 美術 其他：_____
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：
A. 改善參與課程長輩的功能性體適能表現與認知能力。
B. 增進長者在日常生活活動(ADL)及工具性日常生活活動(IADL)的最大功能。
C. 以行動研究驗證假設，並將活動成果推廣至長輩照護等相關團體
5. 方案簡介：(不超過 300 字)
課程中之主軸為在課程中導入以功能性為主的體適能活動，藉以改善其活動表現能力。此外，透過每次課堂中認知遊戲小組分組，鼓勵長輩課後回憶活動點滴與分享心得，以強化其認知功能。課程設計共為 12 週，第一週與最末週皆進行功能性體適能檢測、認知功能檢測。所有資料均完整紀錄，並將以 SPSS 統計軟體、以成對樣本 t 檢定探討參與課程前後各項數據的差異。相關成果能作為當地發展社區長輩照護之參考，並期能進一步推廣到屏東縣各各關懷據點。

	週次	內容(請具體說明每次活動內容)
方案內容	第 1 週	<ul style="list-style-type: none"> ●相見歡 - 破冰遊戲 ●健康狀況評估 - 功能性體適能與認知前測
	第 2 週	<ul style="list-style-type: none"> ●講解運動過程之安全指導語提醒 (10 分鐘) ●坐姿暖身操 (15 分鐘) ●坐姿上肢運動 (低中強度) (30 分鐘) ●休息 (10 分鐘) ●認知 - 動動腦大挑戰 (30 分鐘) ●伸展 (15 分鐘) ●課後心得分享與回家作業 (10 分鐘)
	第 3 週	<ul style="list-style-type: none"> ●講解運動過程之安全指導語提醒 (10 分鐘) ●坐姿暖身操 (15 分鐘) ●坐姿下肢運動 (低中強度) (30 分鐘) ●休息 (10 分鐘) ●認知 - 記憶家大比拚 (30 分鐘) ●伸展 (15 分鐘) ●課後心得分享與回家作業 (10 分鐘)
	第 4 週	<ul style="list-style-type: none"> ●講解運動過程之安全指導語提醒 (10 分鐘) ●坐姿暖身操 (15 分鐘) ●坐姿上肢協調運動 (低中強度) (30 分鐘) ●休息 (10 分鐘) ●認知 - 誰是數學家 (30 分鐘) ●伸展 (15 分鐘) ●課後心得分享與回家作業 (10 分鐘)
	第 5 週	<ul style="list-style-type: none"> ●講解運動過程之安全指導語提醒 (10 分鐘) ●坐姿暖身操 (15 分鐘) ●坐姿下肢協調運動 (低中強度) (30 分鐘) ●休息 (10 分鐘) ●認知 - 導遊就是我 (30 分鐘) ●伸展 (15 分鐘) ●課後心得分享與回家作業 (10 分鐘)
	第 6 週	<ul style="list-style-type: none"> ●講解運動過程之安全指導語提醒 (10 分鐘) ●坐姿暖身操 (15 分鐘) ●墊上核心運動 (低中強度) (30 分鐘) ●休息 (10 分鐘) ●認知 - 誰是畢卡索 (30 分鐘) ●伸展 (15 分鐘) ●課後心得分享與回家作業 (10 分鐘)
	第 7 週	<ul style="list-style-type: none"> ●講解運動過程之安全指導語提醒 (10 分鐘) ●站姿暖身操 (15 分鐘) ●站姿上肢運動 (中高強度) (30 分鐘)

		<ul style="list-style-type: none"> ● 休息 (10 分鐘) ● 認知 - 音樂指揮家 (30 分鐘) ● 伸展 (15 分鐘) ● 課後心得分享與回家作業 (10 分鐘)
	第 8 週	<ul style="list-style-type: none"> ● 講解運動過程之安全指導語提醒 (10 分鐘) ● 站姿暖身操 (15 分鐘) ● 站姿下肢運動 (中高強度) (30 分鐘) ● 休息 (10 分鐘) ● 認知 - 123 木頭人(30 分鐘) ● 伸展 (15 分鐘) ● 課後心得分享與回家作業 (10 分鐘)
	第 9 週	<ul style="list-style-type: none"> ● 講解運動過程之安全指導語提醒 (10 分鐘) ● 站姿暖身操 (15 分鐘) ● 站姿協調運動 (中高強度) (30 分鐘) ● 休息 (10 分鐘) ● 遊戲闖關大比拚 I (30 分鐘) ● 伸展 (15 分鐘) ● 課後心得分享與回家作業 (10 分鐘)
	第 10 週	<ul style="list-style-type: none"> ● 講解運動過程之安全指導語提醒 (10 分鐘) ● 站姿暖身操 (15 分鐘) ● 站姿平衡運動 (中高強度) (30 分鐘) ● 休息 (10 分鐘) ● 遊戲闖關大比拚 II (30 分鐘) ● 伸展 (15 分鐘) ● 課後心得分享與回家作業 (10 分鐘)
	第 11 週	● 運動會 PK 賽
	第 12 週	<ul style="list-style-type: none"> ● 化裝舞會畢業趴 ● 健康狀況評估 - 體適能與認知後測 ● 滿意度調查

師資人才 推薦	<p>(一)專業師資</p> <ol style="list-style-type: none"> 資格定義：為醫療相關專業人員，或相關指導高齡者體能運動經驗者，且具老人團體帶領相關實務經驗達 3 年以上。 培訓及認證機制： <ol style="list-style-type: none"> 銀髮族體適能、高齡運動或保健相關培訓。 具有社區相關衛教宣導服務經驗，並具備至少 3 年以上之實務教學。 <p>師資名單：</p>
------------	---

姓名	現職	專長	服務經歷
陳岱羚	物理治療師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 銀髮族健康促進活動設計及帶領 2. 銀髮族體適能檢測與運動指導 3. 物理治療相關 4. 運動訓練及評估 5. 長期照護 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 物理治療所 3 年 2. 財團法人椰子園養護老人之家-物理治療講師 10 年迄今。 3. 財團法人弘道基金會-銀髮體適能健促方案社區講師 6 年。 4. 一粒麥子基金會--銀髮體適能健促方案社區講師 2 年迄今。 5. 高雄市仁愛之家-銀髮體適能健促方案社區講師 6 年。 6. 高雄市衛生局-多元健促方案社區講師 1 年。 7. 高屏區預防及延緩失能照護方案社區物理治療師 2 年迄今。 8. 高雄醫學院物理治療系-健康促進社區講師
程香連	物理治療師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 銀髮族體適能檢測與運動指導 2. 物理治療相關 3. 長期照護 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 尚佑復健科診所物理治療師 2. 宇泰復健科診所物理治療師 3. 無障礙之家兒童發展中心、夜間體適能運動班物理治療師 4. 護理之家物理治療師 5. 高雄市長照居家物理治療師 6. 高雄市健康促進社區關懷據點物理治療師
葉建佑	物理治療師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運動治療 2. 運動矯正 3. 物理治療相關 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 高雄榮總 94~96 2. 高雄榮總屏東分院 96~迄今 3. 106 年社區健康促健講師
康淑蕙	體適能講師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體適能講師 3. 輕有氧 4. 瑜珈 5. 團康設計 6. 團體及個人課程規劃 7. 活動編排及主持 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社會局-銀髮體適能健促講師 10 年 2. 基金會-銀髮體適能健促講師 10 年 3. 衛生所-銀髮體適能健促講師 10 年 4. 學校-銀髮體適能健促講師 10 年

陳芳華	助理教授	1. 銀髮族休閒活動設計與規劃	1. 高雄應用科技大學樂齡大學講師 2. 正修科技大學運動休閒系兼任講師美和科技大學觀光系助理教授
蔡永川	副教授	1. 銀髮族體適能 2. 體適能 3. 運動訓練 4. 運動觀光	1. 美和專校課外活動指導組長(1999-2000) 2. 美和技術學院課外活動指導組長(2000-2004) 3. 台灣生態休閒產業管理學會副總幹事(2012-2015) 4. 台灣單車休閒產業發展協會顧問(2013-2014) 5. 屏東縣體育會撞球運動委員會委員(2015-2019) 6. 中華民國飛鏢運動協會理事(2015-2019) 7. 中華民國撞球推廣協會理事(2015-2019)
蘇景祥	藥師	社區藥物諮詢	1. 普生醫院 2 年 2. 鼎和診所 3 年 3. 康富藥師藥局 8 年 4. 社區衛教宣導 5 年

(二)指導員(主要帶領者)

1. 資格定義：為醫療相關專業人員，或相關指導高齡者體能運動經驗者，且具老人團體帶領相關實務經驗達 1 年以上。

2. 培訓及認證機制：

A. 領有健康物理治療所社區健促活動帶領課程結業證明書。

B. 取得政府機構或相關學協公會培訓課程認證。

3. 師資名單：

姓名	現職	專長	服務經歷
李琪	物理治療師	骨科物理治療	物理治療師 6 年
陳信卉	物理治療師	神經物理治療	物理治療師 3 年
鄭夙淇	物理治療師	神經物理治療	物理治療師 16 年
林艷秀	日安堂中醫診所診所助理	社區體適能	社區體適能 1 年
邱潔俞	物理治療師	社區體適能	1. 屏東創世基金會 3 年 2. 大同福樂學堂講師 2 年 3. 大同金陵書坊社區據點講師 4. 日日彼拉提斯負責人
蔡承歡	運動教練	1. 社區健康促進	1. 運動教練 1 年

- 活動指導與帶領
- 2. 運動教練
- 3. 體適能教練

- 2. 屏北地區志工/生輔員種子培訓助理教練
- 3. 金門地區志工種子培訓助理教練
- 4. 岡山區志工/生輔員培訓助理教練
- 5. 社區據點課程老師

(三)協助員(協同帶領者)

1. 資格定義：

- A. 社區據點志工、生輔員。
- B. 對健康促進活動有興趣者。
- C. 長照相關科系實習學生。

2. 培訓及認證機制：

- A. 領有健康物理治療所社區健促活動帶領課程結業證明書。

3. 師資名單：

姓名	現職	專長	服務經歷
鄭秋燕	屏東縣枋寮東海社區照服員	音樂療法 園藝療法	屏東縣枋寮東海社區照服員
邱麗華	自由業	手工藝、餐飲	璇億企業股份有限公司 餐飲廚師
李鉸諭	屏東縣泰武鄉佳平社區發展協會長照C站照顧服務員	社區帶動手作香皂	1. 高雄榮民總醫院屏東分院急性精神科病房 2. 臺北臺安醫院產房
李嘉雯	屏東縣泰武鄉泰武社區發展協會吾拉魯滋-C站	社區帶動&團康活動	1. 嘉鴻護理之家 2. 吾拉魯滋C站
宋怡賢	高雄市旗山區南新社區發展協會總幹事	社區帶動 音樂體適能	1. 高雄市旗美社區大學銀髮族音樂體適能講師。 2. 高雄市社會局長青綜合服務中心社區關懷據點健康久久師資。 3. 高雄市音律活化健康協會旗山區總幹事。 4. 高雄市旗山區南新社區發展協會總幹事。
蔡雨澄	服務業	營養相關	摩斯漢堡儲備幹部一年
黃壹貞	貝殼窩港都青年旅舍營運主管	1. 溝通協調 2. 統整資訊	1. 騰雲有限公司業務 2. 貝殼窩港都青年旅舍營運主管

(表格行列數如不敷使用，請自行增列)