

## 111 年預防及延緩失能照護服務方案媒合表

據點名稱		送件日期	111 年    月    日
活動地址	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;">據點大小印</div>		
聯絡人(職稱)	聯絡電話		
預估參與人數	預估配合辦理時間	星期_____	上午_____ - _____ 下午_____ - _____

※以下皆符合「預防及延緩失能照護服務」6大預防照顧主題，請依服務期待填寫志願序。

※註記為此方案據點需準備課程相關材料(每人500元以下)，以據點自行購買為優先或由方案單位購買後提供收據供據點核銷。

※課程所需前後測驗表單及滿意度調查表應由執行單位提供樣張予社區，由據點依長輩人數自行準備。

編號	方案編號	方案名稱(提案單位)	方案面向	執行單位	志願序
1	CL-01-0047	身心舒活動健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>*肌力強化運動</li> <li>*社會參與</li> <li>*口腔保健</li> <li>*膳食營養</li> <li>*生活重建訓練</li> <li>*認知促進</li> </ul>	五甘心物理治療所	
			方案簡介: 有氧肌力強化訓練，團體課程競技遊戲與認知促進、膳食營養搭配口腔保健...等，期望多面向的健康促進課程，能預防及延緩長者的失能與失智，拓展人際關係及建立生命價值。		
2	CL-01-0060	銀髮族音樂體適能(台灣音律活化健康協會)	<ul style="list-style-type: none"> <li>*肌力強化運動</li> <li>*社會參與</li> <li>*生活重建訓練</li> <li>*認知促進</li> </ul>	社團法人高雄市音律活化健康協會	
			方案簡介: 銀髮族音樂體適能課程，主要以音樂的歌詞、旋律來促進人的活動動機，以及和過去生活經驗連結的機會，並藉由專業教練設計合適的功能性體適能。		
3	CL-01-0062	銀髮族肌力及平衡促進	<ul style="list-style-type: none"> <li>*肌力強化運動</li> <li>*生活重建訓練</li> <li>*認知促進</li> </ul>	國立屏東科技大學休閒運動健康系	
			方案簡介: 本方案以促進銀髮族的肌力、肌耐力、心肺適能、動靜態平衡和柔軟度為目的。本方案教材設計考量社區及老人之經濟因素，教具以彈力帶、小抗力球、椅子等為主要工具。		
4	CL-01-0079	加賀谷宮本式音樂照顧	<ul style="list-style-type: none"> <li>*肌力強化運動</li> <li>*社會參與</li> <li>*口腔保健</li> <li>*生活重建訓練</li> <li>*認知促進</li> </ul>	社團法人台灣加賀谷宮本式音樂照顧協會	
			方案簡介: 利用音樂的特性帶給參與者身心的刺激，增強對人的關係及情緒的安定，藉由動人的旋律與簡單的動作來安定情緒與促進成長發展，達到安定情緒及維持與提升身體機能。		
5	CL-01-0089	銀髮健康運動圈(高雄市立岡山醫院)	<ul style="list-style-type: none"> <li>*肌力強化運動</li> </ul>	社團法人台灣康復及輔具技術交流協會	
			方案簡介: 設計元素是以循環訓練提供全面性、趣味性、簡易性的創新組合運動，透過肌力、心肺與伸展三合一的方式，只要30分鐘就能達到提升體能並證實能降低跌倒及肌少症風險。		

編號	方案編號	方案名稱(提案單位)	方案面向	執行單位	志願序
6	CL-01-0142	健體防跌	*肌力強化運動	社團法人高雄市物理治療師公會	
	方案簡介: *姿勢控制、重心轉移、中線控制、協調訓練、時鐘練習促進平衡預防跌倒 *動腦、競賽遊戲提升注意力、記憶力、敏捷性 *衛教知識 *肌力平衡運動提升對外來干擾能力的姿勢控制				
7	CL-01-0143	彈力健康操實證應用方案	*肌力強化運動	大愛護理之家	
	方案簡介: 增強衰弱老人下肢肌耐力及穩定度, 預防老人意外跌倒機率。增強膀胱尿道肌肉群肌耐力、培養定期規律的運動習慣、促進社區老人(長輩)人際關係互動及社會參與機會。				
8	CL-01-0155	銀髮族體感智能活動促進方案	*肌力強化運動 *社會參與 *生活重建訓練 *認知促進	屏東縣私立松柏樂復易綜合長照機構	
	方案簡介: 針對引發失能(智)之危險因子, 如預防跌倒的發生與認知知能的維持為主, 提升長輩在體適能增進, 如肌力強化; 認知知能維持(前 60 分鐘為體能訓練, 後 60 分鐘為認知訓練)。				
9	CL-01-0224	「肌力強化運動增加口腔保健概念」本土研發方案(財團法人蘇天生文教基金會)	*肌力強化運動	安泰醫療社團法人安泰醫院	
	方案簡介: 活動設計方式以活潑有趣、融入文化敏感、生活化為導向, 再輔以肌力強化運動模組為主, 並增加口腔保健概念來提升長者生活及照護品質。				
10	CL-01-0253	「躍動增肌高齡銀髮瑜珈」實證應用方案	*肌力強化運動 *社會參與 *認知促進	高雄醫學大學高齡長期照護碩士學位學程	
	方案簡介: 專為高齡者所設計之瑜珈健身課程, 運用徒手或瑜珈展棍或伸展帶...等, 以合適的強度來增強長者的心肺耐力、肌力、肌耐力、平衡與柔軟度伸展關節活動度之訓練, 簡單易學。				
11	CL-01-0269	社區長者健康促進課程-動動健康班(衛生福利部國民健康署)	*肌力強化運動 *社會參與 *口腔保健 *膳食營養 *認知促進	安泰醫療社團法人安泰醫院	
	方案簡介: 本方案課程具備實證基礎, 以「運動介入」及「健康老化」、「認知介入」為主軸, 促成長者由參與課程開始, 增強自我健康管理能力, 邁入健康自主尊嚴老年生活。				
12	CL-01-0270	「大吃大喝同心增力」實證應用方案 *手做作品材料 *屏北、屏中地區為主	*肌力強化運動 *社會參與 *膳食營養 *認知促進	高雄市立大同醫院	
	方案簡介: 每一次的活動前後半小時進行健康衛教及暖身活動, 並且設立運動的處方及活動目標, 藉由運動知識的提升及活動目標的確立, 提升運動介入的配合度與執行率。				
13	CL-01-0340	智勇雙全大富翁	*肌力強化運動 *認知促進	五甘心物理治療所	
	方案簡介: 體適能結合腦適能, 以歌曲舞蹈與有氧訓練及搭配腦適能桌遊訓練為主, 透過全腦健康促進桌遊教材, 提升長者記憶力, 促進長者認知功能活化與社會參與, 提昇長者自我照顧能力。				

編號	方案編號	方案名稱(提案單位)	方案面向	執行單位	志願序
14	CL-01-0407	義大醫院中醫養生八段錦 (義大醫療財團法人義大醫院中醫部)	*肌力強化運動 *口腔保健 *認知促進	義大癌治療醫院中醫科	
	方案簡介:1. 帶領長者進行八段錦養生氣功 2. 精準中醫衛教:針對高齡失能之疾病與原因:如腦中風、失智症、衰弱症/肌少症、骨折與滑倒,以實證醫學為主,針對民眾精準中醫衛教				
15	CL-01-0411	慢活瑜伽 *屏北地區為主	*肌力強化運動 *社會參與 *生活重建訓練	蔡孟雲空間舞團	
	方案簡介:慢活瑜伽意在快樂生活,快樂瑜珈。透過正向輕音樂結合瑜珈能增進柔軟度與提升肌能,並能灌注寧靜心靈的能量,配合慢學漫活,找回自己生活的步調。				
16	CL-01-0412	悅動金頭腦	*肌力強化運動 *認知促進	健康物理治療所	
	方案簡介:課程之設計以體適能強化訓練、認知闖關遊戲為主,藉以改善長輩的功能性體適能與認知能力、並期許能進一步降低跌倒之發生率與預防失智症之發生。				
17	CL-01-0429	食在好出力	*肌力強化運動 *口腔保健 *膳食營養 *認知促進	健康物理治療所	
	方案簡介:在課程中導入口腔保健運動、有氧肌力訓練、營養衛教及認知遊戲,藉以改善長輩整體健康狀態及活動表現能力,並將營養衛教知識融入認知遊戲中強化長輩對營養知識的建立。				
18	CL-01-0444	動出好腦力 *屏北地區為主	*肌力強化運動 *社會參與 *生活重建訓練 *認知促進	屏安醫療社團法人屏安醫院	
	方案簡介: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。				
19	CL-01-0491	環狀運動增肌力(真激勵)~頭腦並用金促味	*肌力強化運動 *社會參與 *生活重建訓練 *認知促進	復能職能治療所	
	方案簡介:分為動態體適能活動與認知促進活動,藉由運動、手作、團康遊戲、美術及治療師團隊的帶領下,因應社區文化稍作內容調整,讓長者能有多感官的活動體驗,延緩失智與退化				
20	CL-01-0496	有球必硬-樂齡極球 *彈力帶(球) *屏北、屏中地區為主	*肌力強化運動 *社會參與	極運動表演藝術有限公司	
	方案簡介:以強化長者體適能八大要素為基礎,搭配音樂及應用輔具「球」,有計畫地進行心肺適能、肌耐力等訓練,達到改善衰弱,避免肌少症發生,幫助長者邁向成功老化的目標。				
21	CL-02-0027	憶意非凡~綠色植物重啟生命力量	*生活重建訓練 *認知促進 *膳食營養 *社會參與	財團法人新北市大願教育基金會	
	方案簡介:著重以觸覺、嗅覺、味覺、視覺、聽覺等五感認識植物、與植物互動,透過具目的性的課程設計,融以「植物」為課程主軸開啟五感體驗,設計活動教案,於團體動力中延緩失智失能。				

編號	方案編號	方案名稱(提案單位)	方案面向	執行單位	志願序
22	CL-02-0070	我的年代～預防及延緩失能、失智照護方案 *手做作品材料	*社會參與 *生活重建訓練 *認知促進	屏東縣私立松柏樂復易綜合長照機構	
		方案簡介:以促進、維持認知功能、增加社會參與,讓失能失智長輩學習新的事物或將以前學習的事物、經驗重新回想起來,找回對生活的興趣,進而與人分享經驗,達到社會參與的目的。			
23	CL-03-0064	延緩失能益智桌遊實證應用方案	*社會參與 *認知促進	財團法人樹河社會福利基金會	
		方案簡介:採全人健康概念,以專為銀髮長輩開發之桌遊,融入「多元體適能運動」、「強化認知」與「人際互動」三類的健康促進活動,強化高齡者的身心狀況與功能達到預防及延緩失能的目標。			
24	CL-03-0076	香氣撲鼻手腦並用認知促進方案 *手做作品、精油材料	*社會參與 *認知促進	大愛護理之家	
		方案簡介:透過豐富的活動設計:懷舊音樂暖身、精油按摩(芳香療法)及水果黏土的塑造,讓長輩發揮創造力;減緩認知功能的退化;放鬆身心靈及降低憂鬱程度;增加社會參與意願。			
25	CL-03-0091	聲咚擊新打擊樂 *樂器租金(如無法配合自製)	*社會參與	周欣萍音樂創意工作室	
		方案簡介:以高齡者音樂活動加強長者分享、互助及團結合作的正向社會互動。建立社區自製環保樂器之概念資源連結及運用。課程執行中若無法配合自製樂器,則依個案收取樂器租借費用。			
26	CL-03-0098	樂齡同學會	*社會參與 *認知促進	社團法人高雄市彩色頁女性願景協會	
		方案簡介:以懷舊及生命回顧為主題,結合動態活動,戲劇展演及自製主題桌遊與藝術媒材,採用分組操作方式,增進長者與人、事、物、環境的正向互動與連結,紓解長者情緒並提昇幸福感。			
27	CL-03-0099	我唱故我在~合唱模式健康促進課程	*社會參與 *口腔保健 *認知促進	屏東縣雅歌音樂協會	
		方案簡介:藉由合唱的練唱過程,強化長輩呼吸、換氣流暢度,進而降低吞嚥嗆咳次數。提升長輩整體認知反應能力及建立團體歸屬感,強化自我肯定感並增進社會參與度。			

\*原則每二周星期五媒合一次,最快媒合後次周即可執行。

\*如據點放棄本次媒合資源,需重新繳交媒合志願表。

**111 年度屏東縣「預防及延緩失能照護服務」  
服務據點審查表**

項目	收件日期:111 年    月    日										
	審查結果										
一. 檢附公共意外險投保資料影本 二. 人數是否填寫 三. 時間是否填寫 1. 是否滿 2 小時 2. 是否與據點時間重疊	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> 符合</td> <td style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> 不符</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 是</td> <td><input type="checkbox"/> 否</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 是</td> <td><input type="checkbox"/> 否</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 是</td> <td><input type="checkbox"/> 否</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 是</td> <td><input type="checkbox"/> 否</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 不符	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 不符										
<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否										
<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否										
<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否										
<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否										
審查意見：	審查單位核章：										