

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【總表】

108 年 4 月

提報單位：金門縣衛生局(請填縣市地方政府)

序號	方案名稱 (研發單位)	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)		聯絡人/連絡電話 /電子信箱
1	頭好壯壯呷百二(五廿心物理治療所)	<input type="checkbox"/> A1-已發表於國外具審查制度之期刊 <input type="checkbox"/> A2-已發表於國內具審查制度之期刊 <input checked="" type="checkbox"/> A3-曾公開發表	<input checked="" type="checkbox"/> B1-具已完成培訓之師資人才 <input checked="" type="checkbox"/> B2-具社區實際運作經驗	廖泰翔/0931476393/ dondon710302@gmail.com
		<input type="checkbox"/> A1-已發表於國外具審查制度之期刊 <input type="checkbox"/> A2-已發表於國內具審查制度之期刊 <input type="checkbox"/> A3-曾公開發表	<input type="checkbox"/> B1-具已完成培訓之師資人才 <input type="checkbox"/> B2-具社區實際運作經驗	

(如表格篇幅不足，請自行增列)

◎備註：

1、方案規格(內涵)說明如下：

- (1) 以失能/失智預防及延緩方案為主，以衰弱老人及輕、中度失能(智)長者為優先。
- (2) 以現已發展成熟並實際運作之預防及延緩失能照護方案及師資人才為優先。
- (3) 照護方案內容包含：肌力強化運動、生活功能重建訓練、社會參與、口腔保健、膳食營養及認知促進等方案優先。
- (4) 每單位方案以 1 期 12 週為設計，每週服務 1-2 次，每次 2 小時。

2、師資人才推薦資格說明如下：

包括專業師資及方案帶領人(含指導員及協助員)，其角色及資格如下：

(1) 專業師資：

1. 角色：擔任培訓社區方案帶領人(指導員及協助員)之師資。
2. 資格對象，須符合下列：

(1)由發展方案模組之醫事及相關專業團體訂定須具備資格及培訓機制。

(2)已完成相關專業教育訓練且實際有培訓社區方案帶領人之經驗者。

(2) 指導員(主要方案帶領者)：

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，及1位協助員協同帶領。

2. 資格對象，須符合下列：

(1)由發展方案模組之各醫事及相關專業團體訂定資格及培訓機制。

(2)已完成相關方案專業教育訓練並實際具有社區活動帶領之經驗者。

(3) 協助員(協同帶領者)：

1. 角色：擔任至社區特約單位提供預防照護之協同帶領人才。

2. 資格對象，須符合下列：

(1)不限為專業人員為原則。

(2)由發展方案模組醫事及相關專業團體訂定資格及培訓機制。

(3)已完成相關教育訓練且實際具有社區活動帶領之經驗者。

3、本部訂定審查條件如下：(需同時符合以下條件)

(1) 方案週數須符合1期12週，每週服務1-2次，每次2小時。

(2) 具實證基礎，佐證資料之研究發表符合以下任一：

1. 已發表於國外具審查制度之期刊。

2. 已發表於國內具審查制度之期刊。

3. 曾公開發表：佐證資料為研討會發表海報、成果報告或碩博士論文者。

(3) 具有可至社區特約單位提供方案介入活動之師資人才：

1. 專業師資、指導員及協助員人數至少3-5人，但專業師資及指導員之人數其中至少應有1人。

2. 同一方案所提報之各類師資名單不得重複，如同1人同時提報為2類以上師資資格，則以資格較高者計入(如某人同時被列為專業師資及指導員名單，則僅列為專業師資名單，刪除指導員)。

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：金門縣(請填提報之地方政府縣市別)

2. 序號：五甘心物理治療所_方案 01

3. 研發單位：五甘心物理治療所

4. 方案名稱：頭好壯壯呷百二

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：五甘心物理治療所－廖泰翔

2. 聯絡電話：0931476393

3. 電子郵件：dondon710302@gmail.com

4. 聯絡地址：新北市新莊區中央路 297 號 3 樓

5. 可提供服務縣市：全國 _____ (請填縣市名稱)

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：_____

3. 方案時間：每期 12 週，每週 1 次，每次 2 小時

4. 方案目標：透過有效的運動及認知課程，協助長者延緩退化，並提升生活品質，並透過有趣的互動課程，吸引長者願意走出家門，在團體中以合作、競賽等不同的參與模式，進而達成社會參與的目的。

5. 方案簡介：(不超過 300 字)

這是一個參考 YMCA、五甘心物理治療所及社區長輩回饋，所發展出來的創新課程。

本課程以體適能結合腦適能為主，搭配口腔保健運動及社會參與要素。

體適能課程設計主要以預防跌倒為目標，輔以提昇生活品質的肌力與有氧課程為主軸。腦適能為透過桌遊教材與小遊戲課程，針對衰弱老人及失能及失智者製訂專屬個別化內容，主要著重於認知功能訓練，包含形狀辨別、圖形的辨識、算數邏輯等。

方 案 內 容	週次	內容(請具體說明每次活動內容)
	第 1 週	1. 始業式-相見歡 2. 課程前測 3. 暖身活動-律動與腦動 4. 主運動-肌力與有氧 5. 緩和活動
	第 2 週	1. 暖身活動-律動與腦動 2. 主運動-肌力與有氧 3. 認知功能訓練-形狀辨別 (1) 4. 緩和活動
	第 3 週	1. 暖身活動-律動與腦動 2. 主運動-肌力與有氧 3. 認知功能訓練-形狀辨別 (2) 4. 緩和活動
	第 4 週	1. 暖身活動-律動與腦動 2. 主運動-肌力與有氧 3. 認知功能訓練-形狀辨別 (3) 4. 緩和活動
	第 5 週	1. 暖身活動-律動與口動 2. 主運動-肌力與有氧 3. 認知功能訓練-圖形的辨識 (1) 4. 緩和活動
	第 6 週	1. 暖身活動-律動與口動 2. 主運動-肌力與有氧 3. 認知功能訓練-圖形的辨識 (2) 4. 緩和活動
	第 7 週	1. 暖身活動-律動與口動 2. 主運動-肌力與有氧 3. 認知功能訓練-圖形的辨識 (3) 4. 緩和活動
	第 8 週	1. 暖身活動-律動與口動 2. 主運動-肌力與有氧 3. 認知功能訓練-算數邏輯 (1) 4. 緩和活動
	第 9 週	1. 暖身活動-律動與腦動 2. 主運動-肌力與有氧 3. 認知功能訓練-算數邏輯 (2) 4. 緩和活動
第 10 週	1. 暖身活動-律動與腦動 2. 主運動-肌力與有氧	

	3. 認知功能訓練-算數邏輯 (3) 4. 緩和活動
第 11 週	1. 暖身活動-律動與腦動 2. 主運動-肌力與有氧 3. 認知功能訓練-算數邏輯 (4) 4. 緩和活動
第 12 週	1. 暖身活動-律動與腦動 2. 主運動-肌力與有氧 3. 緩和活動 4. 課程後側

師 資 人 才 推 薦	(一)專業師資			
	1. 資格定義：能培養並且帶領指導員及協助員者。			
	2. 培訓及認證機制：參與本單位辦理專業師資培訓課程 16 小時及取得證書(照)			
	3. 師資名單：			
	姓名	現職 (職業狀況)	專長	服務經歷
	游曉微	財團法人長庚科技大學高齡暨健康照護管理系助理教授	健康老化、高齡復健、長期照護	1. 淡水實康復健科診所兼職物理治療師 2. 歐柏醫療器材股份有限公司產品部副理 3. 台灣大學公共衛生學院博士後研究員
	廖泰翔	五甘心物理治療所執行長 臺北醫學大學高齡健康管理學系業界導師	老人復健概論與輔具應用、銀髮族活動課程設計與帶領、銀髮族運動課程指導與規劃、功能性體適能檢測、失智長者日常生活照顧技巧、長期照護概論、健康促進方案設計與評估、社區資源連結與行銷	1. 教育部部定講師 2. 雙連社福基金會-雙連新莊社會福利中心主任 3. 新莊昌平公共托老中心主任 4. 馬偕醫護管理專科學校老人照顧科 兼任講師 5. 中臺科技大學老人照顧系兼任講師 6. 長庚科技大學老人照顧管理系兼任講師 7. 康寧大學長期照護學系兼任講師
	劉懋	1. 五甘心物理治療所健康照顧部主任	高齡者健康促進、高齡者運動與指導、高齡者自立生活照顧、照服員	1. 永信社會福利基金會自立生活照顧計劃督導委員 2. 永信社會福利基金會松

		實務指導	柏園養護中心照顧服務專員 3. 擔任 106 年彰化市老人福利機構品質創新方案自立支援照顧計畫督導委員 4. 國立中台科技大學老人照顧學系兼任講師
范祐雯	1. 五甘心物理治療所復健輔具部主任 2. 樂銀五甘心物理治療所店長	Redcord 課程設計與帶領、脊椎螺旋、Gyrokinesis 課程設計與帶領、桌遊課程設計與帶領	1. 天行健紅繩運動美學館物理治療師 2. 台北市立關渡醫院物理治療師
蘇佩伊	五甘心物理治療所復健輔具部主任	高齡活動設計帶領	關渡醫院 15 年
陳姿潔	五甘心物理治療所個案管理部主任	社會工作 高齡活動設計帶領	1. 台欣老人養護所社工 2. 白永恩基金會社工 3. 雙連社福基金會社工
盧昱樺	五甘心物理治療所督導	高齡者教育實務規劃、社區活動主持與場控	1. 財團法人新北市私立雙連社會福利慈善事業基金會(105 年 7 月至 106 年 7 月)行政總督導、(104 年 4 月至 105 年 12 月)社區組長 2. 財團法人臺灣基督長老教會雙連教會 附設新北市私立雙連安養中心(99 年 1 月至 102 年 3 月)行政公關、(94 年 7 月至 97 年 6 月)社工行政 3. 104 年擔任長庚大學健康照護產業碩士學位學程產業概況實習指導教師 4. 103 年擔任嘉南藥理大學 教學卓越計畫業界導師
鄭力仁	五甘心物理治療所教學長	體適能指導、活動編排設計及帶領、舞蹈編排、帶動唱編排及帶領、高齡者健康促進指導	1. 新北市據點預防及延緩失能方案指導員、桃園市社區體適能老師(平鎮、復興、龜山、楊梅) 2. 扶輪社失智預防延緩與非藥物治療計畫指導員 3. 台中 YMCA 樂齡活力教室指導員 4. 桃園市社會局失智症宣導人員
蔡季蓉	五甘心物理治療所職能治療師	高齡活動設計帶領	1. 五甘心物理治療所方案指導員 2. 台北地區銀髮族社區認知團體講師

郭鎧瑞	五甘心物理治療所 社區活動帶領老師	帶動唱編排及帶領 高領者健康促進指 導	1. 照顧服務員 2. 健康管理師
賴怡美	五甘心物理治療所 社區活動帶領老師	帶動唱編排及帶領 高領者健康促進指 導	1. 亮詮活動帶領 2. 照服員
呂宜臻	五甘心物理治療所 職能治療師	高齡活動設計帶領	1. 瑞安康復之家 2. 名恩療養院
吳瑛庭	五甘心物理治療所 社區活動帶領老師	高領者健康促進指 導	1. 頭前公托樂齡學堂 2. 長者活動帶領

(表格行列數如不敷使用，請自行增列)

(二)指導員(主要帶領者)

1. 資格定義：能理解課程核心且能主導課堂中各項教學事項。
2. 培訓及認證機制：參與本單位辦理專業師資培訓課程 16 小時及取得證書(照)

3. 師資名單：

姓名	現職 (職業狀況)	專長	服務經歷
林敬智	物理治療師	高齡活動設計帶領	1. 安興物理治療所 1 年 6 個月 2. 承泰物理治療所 1 年 3. 寶安復健科診所 1 年 6 個月
邱尹亭	職能治療師	長照、社區、生理、小兒	1. 興安職能治療師所 2 年 2. 財團法人彰化縣私立 慈恩社會福利慈善事業基金會 職能治療師 3. 廈門長庚醫院小兒科 住院醫師(2010.12 - 2011.05)
周旻慧	物理治療師	高齡活動設計帶領	1. 中山醫學大學附設醫院 物理治療師 2. 虎嘯中村瑞智中心運動指導員 3. 台灣在地安老推展協會樂齡中心運動指導員 鄉長社區發展協會運動指導員
曾念邦	運動指導教練	高齡活動設計帶領	1. 社團法人南投縣社區家庭支援協會特助 2. 預防延緩失能指導員
何曉惠	音樂老師	音樂律動 高齡活動設計帶領	1. 打擊樂團班課講師銀髮音樂課老師 2. 樂齡團班音樂遊戲課
林亭紋	運動指導教練	高齡活動設計帶領	1. 芮宜健康學堂教練 2. 運動中心水中有氧教練
葉萊莉	運動指導教練	高齡活動設計帶領	平鎮靈糧堂據點承辦人
張淑玲	運動指導教練	高齡活動設計帶領	1. 三鶯社區大學瑜珈有氧講師 2. 新北市水中運動協會水中有氧講師
林麗娟	護理師	高齡活動設計帶領	羅東聖母醫院護理師

洪茱筠	運動指導教練	高齡活動設計帶領	台中 YMCA 高健促指導員
鄭喬尹	五甘心物理治療所物理治療師	高齡活動設計帶領	健群骨科診所物理治療師
鄭宇傑	五甘心物理治療所物理治療師	高齡活動設計帶領	德慈聯合診所、堰新醫院物理治療師
潘心心	音樂老師	音樂律動 高齡活動設計帶領 帶動唱編排及帶領	台北聖教會長者音樂教學

格行列數如不敷使用，請自行增列)

(三)協助員(協同帶領者)

1. 資格定義：能協助課程順利進行者
2. 培訓及認證機制：參與本單位辦理專業師資培訓課程 4 小時及取得證書(照)
3. 師資名單：

姓名	現職 (職業狀況)	專長	服務經歷
何端鳳	五甘心物理治療所照顧秘書	高齡活動設計帶領	1. 日照中心活動帶領 2. 據點活動帶領 3. 失智據點活動帶領

格行列數如不敷使用，請自行增列)