

# 金門縣 107 年度辦理「預防及延緩失能照護方案研發與人才培訓計畫」

## 照護方案及師資人才提報名單

1. 縣市別：金門縣
2. 序號：
3. 研發單位：金門縣衛生局委託台灣音律活化健康協會
4. 方案名稱：(限金門縣使用)「107 年度銀髮族音樂體適能健康促進活動照顧模式」

1. 聯絡人：金門縣衛生局照管中心張玉婷督導
2. 連絡電話：082-337521#138
3. 電子郵件：imcow0814@mail.kinmen.gov.tw
4. 聯絡地址：金門縣金湖鎮中正路 1-1 號 4 樓
5. 可提供服務縣市：全國 金門縣 (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：\_\_\_\_\_
3. 方案時間：(每期 12 週，每週 1 次，每次 2 小時)
4. 方案目標：提升功能性體適能與自我照顧能力動機與行為
5. 方案簡介：  
銀髮族音樂體適能課程，融合了多種運動種類與方式來促進長輩的健康。銀髮族音樂體適能活動訓練目的是有其方向性的，每首音樂曲目皆依據躺、坐、站、走、跑等五階漸進性原則，設計其訓練內容的活動帶領方式。介入活動前須先評估長輩的健康狀況、身體活動功能狀態，依其功能性體適能狀態等來選擇合適的動作內容再進行訓練。  
專業教練帶領訓練內容包含：柔軟度、肌肉適能、心肺適能、敏捷度、平衡與反應能力，藉此提升參與者的身體功能。除健康效益外，提升、滿足長輩的心理需要及社會性，營造正向的環境氛圍，增加腦內啡分泌加乘效益，讓運動變成一種愉快感。  
本方案的每首曲目皆有不同訓練目的，教練將依長輩功能逐次加入提升其身體功能。

方案內容

週次	內容(請具體說明每次活動內容)
第 1 週	功能性體適能前測+全身關節柔軟度訓練+音樂
第 2 週	肩頸關節柔軟度訓練+上身肌力訓練+音樂
第 3 週	全身關節柔軟度訓練+核心肌群肌力訓練+音樂
第 4 週	核心肌群肌力訓練+手臂肌群訓練+音樂
第 5 週	全身關節柔軟度訓練+腰部肌群肌力訓練+音樂
第 6 週	全身關節柔軟度訓練+腿部肌群肌力訓練+音樂
第 7 週	全身關節柔軟度訓練+腰部肌群肌力訓練+音樂
第 8 週	全身關節柔軟度訓練+腿部肌群肌力訓練+音樂
第 9 週	核心肌群肌力訓練+手臂肌群訓練+音樂
第 10 週	肩頸關節柔軟度訓練+上身肌力訓練+音樂
第 11 週	全身關節柔軟度訓練+核心肌群肌力訓練+音樂
第 12 週	功能性體適能後測+全身關節柔軟度訓練+音樂

師資人才  
推薦

(一)指導員(主要帶領者)

- 資格定義與回饋：具有銀髮族音樂體適能活動專業經歷及相關教學實務經驗者；並回饋社區 20 小時服務者。
- 培訓及認證機制：接受銀髮族音樂體適能活動指導員培訓課程；7/1-7/3，計 3 日，共 24 小時。
- 師資名單：

姓名	現職(職業狀況)	專長	服務經歷	社區服務(時數)
杜宇	社區健康營造計畫專案助理	活動企劃、活動帶領	社區健康營造計畫專案助理	金門縣烈嶼鄉西方日照中心；20 小時
陳麗紅	家庭主婦	運動舞蹈、瑜珈、說故事	1. 關懷據點：社區、說故事+帶動暖身操 2. 日照中心：說故事+帶動暖身操、音活操實習	金門縣烈嶼鄉西方日照中心；20 小時
陳瓊儀	金門縣立蘭湖社區式服務長期照顧服務機構(社工)	活動帶領與指導、功能性體適能檢測評估、健康體適能檢測評估、團體及輔療活動策畫與執行、會務行政管理	金門縣立蘭湖社區式服務長期照顧服務機構	金門縣蘭湖日照中心；20 小時
洪敏娜	縣議員助理	活動帶領與指導、功能性體適能檢測評估、健康體適能檢測評估	社區志工	金門縣烈嶼鄉青岐社區發展協會；20 小時
買筠菁	金門縣衛生局長期照顧管理中心(長照專員)	護理師、活動帶領與指導、健康體適能檢測評估	三軍總醫院、金門縣衛生局	金門縣烈嶼鄉西方日照中心；20 小時
洪翎郡	金門縣衛生局長期照顧管理中心行政人員	表演藝術、活動規劃、有氧舞蹈	復興航空公司運務人員(2013/03-2014/10) 金門高中學務處體育組	金門縣烈嶼鄉埔頭社區發展協會；20 小時

			職務代理人員(2015/01-2016/03) 金門縣古寧國民小學代理教師(2016/08-2017/07) 浯江舞蹈團有氧師資/行政櫃台(2017/10-2018/07)	
陳長源	福田家園 主任	團體活動帶領、運動體適能、老人活動帶領	1. 晨光教養家園教保督導 2. 金門大學社工系兼任講師	金門縣立福田家園；20 小時
陳麗寬	家庭主婦	桌球，瑜伽	松柏園老人活動帶零、社區預防延緩老化活動協助	金門縣金城鎮和平新村社區發展協會；20 小時
徐思綺	金門駕訓班	體適能指導員、CPR 指導員、社區總體規畫師等相關證照	旅行社導遊 10 年以上、社區營造、衛生局醫政課，專案管理 PCM	金門縣金湖鎮下莊社區發展協會；20 小時
林仙仙	家庭主婦	運動、照顧孩子	松柏園帶領長輩運動、大同之家帶領長輩手語、國家公園志工等等	金門縣金湖鎮下莊社區發展協會；20 小時
陳谷珠	家庭主婦	社區樂齡手語律動、小學手語社團、故事媽媽、機構帶動、活動策劃。	家庭主婦	金門縣金沙鎮碧山社區發展協會；20 小時
洪瓏茹	西方日照中心 社工	活動帶領與指導、功能性體適能檢測評估、健康體適能檢測評估	西方日照中心社工	金門縣烈嶼鄉西方日照中心；20 小時
戴美姿	金沙國小教保員	銀髮族音樂律活動規劃設計、活動帶領與指導、功能性體適能檢測與評估	社區生輔員、銀髮族音樂體適能活動帶領	金門縣金沙鎮忠孝新村發展協會；20 小時

### (三)協助員(協同帶領者)

- 資格定義與回饋：具有銀髮族音樂體適能初級活動專業經歷及相關教學實務經驗者；並回饋社區 20 小時服務者。
- 培訓及認證機制：銀髮族音樂體適能活動協助員培訓課程；5/17-5/20，計 4 日，共 32 小時。
- 師資名單：

姓名	現職(職業狀況)	專長	服務經歷	社區服務(時數)
周雅慧	周雅慧私立居家護理所(居護師)	護理及麻醉	86 年長庚外科病房護理人員 93 年轉任長庚麻醉科擔任麻醉技術師 103 年離職 105 年 12 月景全診所 106 年 7 月三大診所 107 年 1 月周雅慧私立居家護理所	金門縣大同之家；20 小時
陳力全	金門縣衛生局長期照顧管理中心(長照專)	健康體適能檢測、團體體驗教育活動帶領、手	1. 金門家扶中心 社工員 2. 東海大學就業輔導暨校友聯絡室 計畫助理	金門縣金湖鎮正義里發展協會；20 小時

	員)	作體驗教學、活動策畫主持、美術設計製作		
鄭湘柔	金門縣衛生局毒防中心(藥癮個管師)	心理輔導、團體活動帶領	金門縣大同之家陪伴長輩 志工服務、雲林縣仁愛之家陪伴長輩 志工服務	金門縣金湖鎮下莊社區發展協會；20小時
吳淑昭	金城衛生所	失智照顧經驗	1. 社區健康營造計畫 2. 失智社區服務據點計畫 3. 失能延緩照護計畫	金門縣大同之家:20小時
李素治	金門縣生命線協會總幹事、承辦社會處委託社區老人舒壓方案擔任講師	樂齡學習核心課程規劃師	1. 公職財稅人員退休 2. 金門縣社區大學教務主任(講師)	金門縣大同之家:20小時
蔡欣沂	金門縣衛生局	活動帶領、功能性體適能檢測、健康體適能檢測	曾任金門醫院臨床護理師	金門縣金沙鎮碧山社區發展協會；20小時
蔡淑媛	家庭主婦	文書、領導	馬偕醫院臨床研究	金門縣福田家園;20小時
陳雅雯	金門縣金城衛生所(整篩助理)		國立金門大學 行政助理 復健診所 行政助理	金門縣大同之家；20小時
李淑玫	金寧鄉衛生所護理師	護理、活動帶領、健康體適能檢測、游泳	花崗石醫院護理師 金門縣衛生局長期照顧管理中心個管師 金門縣烈嶼鄉衛生所護理師	金門縣大同之家:20小時
林家歆	青岐社區社工員	活動帶領	青岐社區社工員	金門縣烈嶼鄉青岐社區發展協會；20小時
楊素美	家庭主婦、社區志工	活動帶領	1. 國立高雄應用科技大學金門分部工商管理科總幹事 2. 國立金門大學企業管理系總幹事	金門縣烈嶼鄉青岐社區發展協會；20小時
莊舒婷	家庭主婦	烹飪，功能性體適能，音樂體適能	瓊林社區志工，春暉反毒志工	金門縣金湖鎮瓊林社區發展協會；20小時
羅德勝	羅厝社區理事長	防水工程	防水工程師傅	金門縣大同之家;20小時

(表格行列數如不敷使用，請自行增列)