

預防及延緩失能照護方案及師資人才推薦表

1. 縣市別：金門縣
2. 序號：
3. 研發單位：國立金門大學運動與休閒學系(所)
4. 方案名稱：漸進式運動及營養素攝入對老年人身心健康之組合效益
5. 推薦理由：

- 屬實證應用方案，且內容已經國際認證
- 屬本土研發方案，並已發表於國內、國外期刊(具有審查機制之期刊)，或經過國內政府單位之研究驗證
- 屬本土研發方案，將同步做行動研究
- 其他：_____

1. 聯絡人：吳一德
2. 連絡電話：082-313801 or 0919761515
3. 電子郵件：dolun@nqu.edu.tw
4. 聯絡地址：金門縣金寧鄉大學路 1 號

方案綱要

1. 方案目標：藉由運動及營養素攝入之組合性介入，不僅有效增進老年人身心健康的優勢效應，亦可以減緩老年人失智及失能的發生率，更可作為老年人整體性健康照護以及未來相關研究之參考。
2. 方案時間：每期 12 週，每週 1 或 2 次，每次 2 小時。
3. 適用對象：設籍金門縣年滿六十五歲以上，行動方便，身心健康者(或輕微中風，但能自理生活者)。
4. 方案簡介：研究證實漸進式運動計畫介入可以有效預防跌倒之發生，然而面對國內行動方便，身心健康者(或輕微中風，但能自理生活者)老年人跌倒高危險族群比率遽增之狀況，各縣市社區關懷據點推行此預防跌倒之運動，提供行動方便，身心健康老年人簡單易施作之運動方式，且安排運動專業人員定期舉辦平衡控制能力檢測或體適能檢測活動，以監控老年人身體之狀況及指導正確之運動方式及營養補充。發展出老年人預防跌倒居家運動計畫，並經由運動專業人員與衛生政策之結合，共同監控追蹤老年人之身體活動狀況，以達減少跌倒之發生率及降低家庭社會醫療負擔之目標。

方案內容

表一、老年人 12 週運動訓練計畫內容與原則

訓練階段	訓練週次	訓練方式與內容	訓練目標	備註
適應階段	第1週	日常走路運動：每次走路施行10-20分鐘，可分成10分鐘×2回合施行，中間間隔時間休息。	心肺適能訓練	1.心肺訓練：每週2次，主要以比較輕鬆的運動來帶領習慣運動。不調整速度，以慢步行走方式。 2.平衡訓練每週2次，主要以適應身體機能。 3.肌力訓練：每週1次，主要以適應身體機能。
	第2週	1.靜態平衡：維持站立姿勢10-15秒 2.動態平衡：完成1-2回合動作，每回合為10步走動(1.屈膝；2.倒退走；3.走8字型；4.側走；5.腳尖對腳跟直線站立)	平衡訓練	
	第3週	每項進行2回合，每回合做4-8下(1.膝部伸展肌群；2.膝部屈曲肌群；3.髖部外展肌群；4.踝關節蹠屈曲；5.踝關節背屈)	肌力訓練	
促進	第4週	1.日常走路運動：每次走路施行20-30分鐘，可分成10分鐘×2回合施行，中間間隔時間休息。 2.靜態平衡：維持站立姿勢15-20秒	心肺適能及平衡訓練	1.心肺訓練：每週2次，此階段主要以輕鬆的運動來帶領

階段	第5週	1.日常走路運動：每次走路施行20-30分鐘，可分成10分鐘×3回合施行，中間間隔時間休息。 2.動態平衡：完成2-3回合動作，每回合為10步走動(1.屈膝；2.倒退走；3.走8字型；4.側走；5.腳尖對腳跟直線站立)	心肺適能及平衡訓練	習慣運動。調整速度，以快步行走方式。 2.平衡訓練每週2次，此階段主要以促進身體機能，漸進的動(靜)態平衡訓練時間及次數。 3.肌力訓練：每週1次，此階段主要以促進身體機能，漸進的增加訓練時間及次數。
	第6週	1.日常走路運動：每次走路施行30分鐘，可分成10分鐘×3回合施行，中間間隔時間休息。 2.每項進行2回合，每回合做8-10下(1.膝部伸展肌群；2.膝部屈曲肌群；3.髖部外展肌群；4.踝關節蹠屈曲；5.踝關節背屈)	心肺適能及肌力訓練	
	第7週	1.日常走路運動：每次走路施行30分鐘，可分成10分鐘×3回合施行，中間間隔時間休息。 2.每項進行3回合每回合做4-8下(1.膝部伸展肌群；2.膝部屈曲肌群；3.髖部外展肌群；4.踝關節蹠屈曲；5.踝關節背屈)	心肺適能及肌力訓練	
	第8週	1.日常走路運動：每次走路施行30分鐘，可分成10分鐘×3回合施行，中間間隔時間休息。 2.動態平衡：完成3-4回合動作，每回合為15步走動(1.屈膝；2.倒退走；3.走8字型；4.側走；5.腳尖對腳跟直線站立) 3.每項進行3回合每回合做8-10下(1.膝部伸展肌群；2.膝部屈曲肌群；3.髖部外展肌群；4.踝關節蹠屈曲；5.踝關節背屈)	心肺適能、平衡及肌力訓練	
	第9週	1.日常走路運動：每次走路施行30分鐘，可分成10分鐘×3回合施行，中間間隔時間休息。 2.動態平衡：完成3-4回合動作，每回合為15步走動(1.屈膝；2.倒退走；3.走8字型；4.側走；5.腳尖對腳跟直線站立) 3.每項進行3回合，每回合做8-10下(1.膝部伸展肌群；2.膝部屈曲肌群；3.髖部外展肌群；4.踝關節蹠屈曲；5.踝關節背屈)	心肺適能、平衡及肌力訓練	
維持階段	第10週	1.日常走路運動：每次走路施行30分鐘，可分成10分鐘×3回合施行，中間間隔時間休息。 2.動態平衡：完成4-5回合動作，每回合為15步走動(1.屈膝；2.倒退走；3.走8字型；4.側走；5.腳尖對腳跟直線站立) 3.每項進行3回合每回合做8-10下(1.膝部伸展肌群；2.膝部屈曲肌群；3.髖部外展肌群；4.踝關節蹠屈曲；5.踝關節背屈)	心肺適能、平衡及肌力訓練	1.心肺訓練：每週2次，此階段主要以維持規律的運動來帶領習慣運動。調整速度，以快步行走方式。 2.平衡訓練每週2次，此階段主要以維持規律身體機能，漸進的動(靜)態平衡訓練時間及次數。 3.肌力訓練：每週1次，此階段主要以維持規律身體機能，漸進的增加訓練時間及次數。
	第11週	1.日常走路運動：每次走路施行30分鐘，可分成10分鐘×3回合施行，中間間隔時間休息。 2.動態平衡：完成4-5回合動作，每回合為15步走動(1.屈膝；2.倒退走；3.走8字型；4.側走；5.腳尖對腳跟直線站立) 3.每項進行3回合，每回合做8-10下(1.膝部伸展肌群；2.膝部屈曲肌群；3.髖部外展肌群；4.踝關節蹠屈曲；5.踝關節背屈)	心肺適能、平衡及肌力訓練	
	第12週	1.日常走路運動：每次走路施行30分鐘，可分成10分鐘×3回合施行，中間間隔時間休息。 2.動態平衡：完成4-6回合動作，每回合為15步走動(1.屈膝；2.倒退走；3.走8字型；4.側走；5.腳尖對腳跟直線站立) 3.每項進行3回合，每回合做8-10下(1.膝部伸展肌群；2.膝部屈曲肌群；3.髖部外展肌群；4.踝關節蹠屈曲；5.踝關節背屈)	心肺適能、平衡及肌力訓練	
注意事項	1.請量力而為、注意安全，衡量自己的身體狀況再做適當的動作，如有不舒服的情況請停止動作。 2.本次計畫使用維生素D，建議劑量每週2次；每次1顆，隨餐服用。由於個體差異，特定處方藥與營養補充品可能導致不良反應。減弱藥物功效、降低補充功效、妨礙藥物及/或補充品吸收，先請專業醫護人員評估可行性，才可合併服用。補充維生素：每次補充維生素D(800IU/day)1粒，持續進行12週。 3.定期量血壓、測量血糖及心理諮詢等保健檢查服務。			

(一)種子師資(師級指導員)

- 資格定義：具有相關專業學經歷及實務經驗者
- 培訓及認證機制：參與健康促進推廣與國內相關單位機構認證
- 師資名單：

師資人才推薦

姓名	現職	專長	資歷	相關培訓及認證
吳一德	國立金門大學運動與休閒學系(所)	<ul style="list-style-type: none"> ● 休閒與健康科學專題研究 ● 健康促進 ● 運動生理學 ● 運動處方與訓練 	<ul style="list-style-type: none"> ● 學歷：國立臺灣師範大學生命科學系(所)博士 ● 經歷： (1) 國立金門技術學院圖書館館長、研發長、運動與休閒系系主任 (2) 國立金門大學體育室主任 	<ul style="list-style-type: none"> ● 獲教育部體育署功能性體適能檢測及指導認證 ● 擔任金門縣政府高齡友善城市推動計畫輔導委員成效卓著 ● 執行金門地區老年人健康促進相關計畫推行 ● 執行國科會老年人健康促進

			(3) 大專體育期刊 Sport Research Review、體育學院體育學報、中興大學興大體育學刊審稿委員 (4) 金門縣政府高齡友善城市推動計畫輔導委員 (5) 金門縣政府健康城市與高齡友善城市推動計畫諮詢委員、輔導委員	議題探討計畫 ● 發表多篇有關老年人健康促進研究主題於國內、國外期刊
翁雪蓉	金沙衛生所護理師			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員核格
林佩珍	金城衛生所護理師			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員核格
蘇慧怡	金湖衛生所護理師			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員核格
陳美芬				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員核格
吳敏惠	金門照管中心照管專員			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員核格
陳勻秋	金寧衛生所護理師			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員核格
林華瑩	金門醫院精神科護理師			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員核格
曾杏榕	金門醫院精神科醫師			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員核格
翁毓騰	金門縣輔具中心主任			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員核格
蔡宜庭	金門縣輔具中心職能治療師			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員核格
張瓊文	金鼎國小護理師			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員核格
楊榮時	金門醫院精神科醫師			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員核格
洪佩琦	金門醫院護理個管師			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員核格
王玉鐳	金門醫院護理師			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員核格
呂曉珍	金門醫院護理師			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員核格
蔡其衡	金門縣衛生局疾管科技士			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員核格

楊婉珍	金門醫院 護理部主任			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員核格
蔡欣沂	金門縣衛生局保健科專案約用人員			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-師級指導員核格

(二)指導員(主要帶領者)

1. 資格定義：具有相關專業學經歷及實務經驗者
2. 培訓及認證機制：參與健康促進推廣與國內相關單位機構認證
3. 師資名單：

姓名	現職	專長	資歷	相關培訓及認證
陳偉武	國小教師	● 運動訓練 ● 體育指導	● 體育組長 ● 總務主任	獲教育部體育署功能性體適能檢測及指導認證
陳麗蓮	國小教師	● 運動訓練 ● 體育指導	● 體育組長 ● 衛生組長	獲教育部體育署功能性體適能檢測及指導認證
湯駿旂				106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
陳長源	金門縣私立晨光教養家園督導			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
曾筱婷	金門縣衛生局衛生稽查員			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
鄭永暉				106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
葉麗娟	金門醫院約用人員			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
王均煒	昇恒昌健身房教練			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
徐思綺	下莊社區志工			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
陳彥霖	金門縣衛生局約僱人員			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
翁明惠	金寧鄉代表 盤山社區總幹事			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
洪敏娜				106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
鄭俊瑋				106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
洪麟	金門縣溫馨之家關懷協會行政人員			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
許慧敏	金門縣衛生局約僱人員			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
陳雅雯	金城衛生所整篩助理			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
陳蘭英	金門縣新住民家庭服務中心社工督導			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
陳建華	蘭湖日照照顧服務員			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
洪麒	金門縣溫馨之家關懷協會行政人員			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
洪培蘭	交通部觀光局旅遊服務中心(金門單位)職員			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
許玉珮				106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格

蔡佳玲	金門縣松柏園老人長期照顧中心社工員			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
王琪婷	金門縣松柏園老人長期照顧中心社工組長			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
蘇宥蓁				106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
陳方婕	金湖鎮公所約僱人員			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
呂盈潔	金湖鎮公所里幹事			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
曹譽翔	社團法人金門縣康復之友協會附設美心工作坊就業服務員			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
李慧珍	社團法人金門縣康復之友協會社工員			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
蔡素芬	金沙衛生所專案助理			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
李怡潔	金門縣政府主計處統計科約用人員			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
呂郁慧				106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
劉靜宜	社團法人金門縣康復之友協會行政人員			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
王淑美	金門縣政府社會處社工員			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
李金治	金門縣政府社會處社工員			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
葉馨	金門縣教育處約用人員			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
陳保勳	賢庵國小代理教師			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
陳炳林				106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
黃世偲	金門酒廠事務員			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
邱鈺埕				106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
蘇婉秋				106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
林玉真	芥菜總會督導			106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
葉宗祐				106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
陳婉筠				106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格
何俊昇				106年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-指導員合格

(三)協助員(協同帶領者)

1. 資格定義：具有相關專業知能
2. 培訓及認證機制：參與健康促進推廣及考證
3. 師資名單：

姓名	現職	專長	資歷	相關培訓及認證
翁展業	研究生	●運動訓練 ●體育指導	消防及醫護人員	獲教育部體育署功能性體適能檢測及指導認證
林龍新	國小教師	●運動訓練	●體育組長	獲教育部體育署功能性體適能檢

		● 體育指導	● 衛生組長	測及指導認證
鄭嗣開				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
邱苗琪				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
張秀珠	金沙鎮忠孝新村志工隊隊長			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
楊恭同	金沙鎮忠孝新村志工隊副隊長			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
陳秀英				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
黃碧羨	金沙鎮下莊社區理事			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
姜淑梅	西方日照中心照服員			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
方金位	西方日照中心照服員			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
吳玲娥	金寧鄉公所			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
徐惠仁				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
蔡明珠				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
林家卉	金門縣社會處居服員			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
蔡雯菁				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
蔡明團	開瑄國小幹事			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
唐華玲				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
蔡璧鴻				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
莊舒婷				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
張喜珍				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
陳幸津	社團法人金門縣康復之友協會教保員			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
莊麗嬌	金寧鄉衛生所			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
李柏穎				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
林欣怡				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
呂梨英	金門縣陶瓷廠			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
吳淑昭	金城衛生所約用人員			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
張龍蘭				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
林仙仙				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
張美雲				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
許馨云				106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格

李明彩			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
許琳翊			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
陳麗寬			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
姜淑貞	金沙衛生所約用人員		106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
姜淑齡	金沙衛生所約用人員		106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
李婕妤	金沙衛生所約用人員		106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
蔡碧蓮			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
陳羽陵	建材行會計		106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
洪逸家	復康巴士司機		106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
陳郁蕙			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
陳玉鳳			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
王翠蓮	金城衛生所臨時工		106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
楊靜芬			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
王媛			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
毛思蘊			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
翁瑜翎			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
李淑鈿			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
王美麗			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
陳盈瑩			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
董雅雯			106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格
陳寶秀	金門縣私立晨光教養家園教保員		106 年度金門縣老人自「力」生活社區人才培育計畫-協助員合格