

動動達人 資源手冊



衛生福利部國民健康署



高齡身體活動 (講師)

全民身體活動指引單張 - 銀髮族篇	01
全民身體活動指引單張 - 退化性關節炎篇	01
全民身體活動指引單張 - 高血壓與心臟疾病篇	01
全民身體活動指引手冊	01

高齡營養 (講師)

每日飲食指南手冊	01
國民飲食指標手冊	01
老年期營養手冊	01
老人營養餐食手冊	02
推動社區減鹽策略手冊	02
「老年飲食與營養」 打擊迷思 - 營養問題紅綠燈影片	02
「老年飲食與營養」 營養素需求及來源影片	02
「社區健康飲食推廣」 營養教育策略影片	02

促進認知 (講師)

健康老化 (銀髮族保健手冊)	02
失智症教師手冊簡報	02
失智症診療手冊	03
認識失智症及其徵兆與預防手冊	03

失智症衛教技巧手冊	03
失智症與精神健康手冊	03
失智友善社區影片	03
認識失智症及其徵兆與預防（上）影片	03
認識失智症及其徵兆與預防（下）影片	03
失智者之照護與社會支持影片	03
失智症衛教技巧影片	04

動動肢體（民衆）

動動生活手冊	04
高齡者健康操影片（國語、台語）	04
動起來，健康就來影片（90 秒字卡）	04
動態生活影片（20 秒字卡）	04
動動生活影片（國語版）	04
動動生活影片（台語版）	04

動動嘴巴（民衆）

老年期營養單張	05
我的餐盤摺頁單張	05
每日飲食指南單張	05

國民飲食指標單張	05
高齡營養健康食譜手冊	05
每日飲食指南海報	05
國民飲食指標海報	05
呷百二吞嚙健康操影片	05

動動腦 (民衆)

失智症預防單張 (趨吉避凶)	06
預防失智快行動單張	06
認識失智症單張	06
失智症十大警訊單張	06
打造失智症患者安全居家環境單張 (臥室篇)	06
打造失智症患者安全居家環境單張 (客廳篇)	06
打造失智症患者安全居家環境單張 (浴室篇)	06
打造失智症患者安全居家環境單張 (廚房篇)	06
成人預防保健手冊	07
失智症衛教及資源手冊	07
失智症十大警訊海報	07
趁你還記得手冊	07
預防失智快行動篇廣播	07
失智症警訊篇廣播	07
失智症預防篇影片 (30 秒字卡)	07

高齡身體活動－講師

全民身體活動指引單張－銀髮族篇

銀髮族的身體活動建議

**全民身體活動指引單張－退化性關節炎篇**

有退化性關節炎者的身體活動建議

**全民身體活動指引單張－高血壓與心臟疾病篇**

有高血壓及心臟疾病的身體活動建議

**全民身體活動指引手冊**

各年齡及族群者的身體活動建議



高齡營養－講師

每日飲食指南手冊

健康飲食六大類食物建議

**國民飲食指標手冊**

健康飲食 12 項原則

**老年期營養手冊**

老年期營養原則與建議



高齡營養－講師

老人營養餐食手冊

老年期飲食製備方式及注意事項



推動社區減鹽策略手冊

社區減鹽的目的、策略及案例



「老年飲食與營養」打擊迷思－營養問題紅綠燈影片

老年期常見的營養問題及對策



「老年飲食與營養」營養素需求及來源影片

老年期各種營養素的需求



「社區健康飲食推廣」營養教育策略影片

社區推動營養教育的策略



促進認知－講師

健康老化（銀髮族保健手冊）

增進長者自我健康照顧的知能



失智症教師手冊簡報

失智症診斷、治療及照護（簡報檔）



失智症診療手冊

失智症診斷、治療及照護（手冊）



認識失智症及其徵兆與預防手冊

失智症的認識及預防



失智症衛教技巧手冊

失智症的衛教技巧



失智症與精神健康手冊

失智症的認識、治療及預防



失智友善社區影片

失智症的認識、介紹失智友善社區



認識失智症及其徵兆與預防（上）影片

失智症的認識及預防



認識失智症及其徵兆與預防（下）影片

失智症的認識及預防



失智者之照護與社會支持影片

失智症的照護及社會資源



促進認知－講師

失智症衛教技巧影片

失智症的衛教技巧



動動肢體－民眾

動動生活手冊

銀髮族群的身體活動建議



高齡者健康操影片（國語、台語）

高齡者健康操



動起來，健康就來影片（90 秒字卡）

身體活動的範疇



動態生活影片（20 秒字卡）

缺乏運動的影響，鼓勵民眾日常多運動



動動生活影片（國語版）

銀髮族群的日常生活身體活動建議



動動生活影片（台語版）

銀髮族群的日常生活身體活動建議



老年期營養單張

老年期營養原則與建議



我的餐盤摺頁單張

每日飲食指南以餐盤圖像呈現



每日飲食指南單張

健康飲食六大類食物建議



國民飲食指標單張

健康飲食 12 項原則



高齡營養健康食譜手冊

依不同月份設計適合老年人之食譜



每日飲食指南海報

健康飲食原則之六大類食物建議



國民飲食指標海報

健康飲食 12 項原則



呷百二吞嚥健康操影片

吞嚥運動教學



失智症預防單張（趨吉避凶）

失智症危險因子及保護因子



預防失智快行動單張

失智症預防方式



認識失智症單張

失智症的認識



失智症十大警訊單張

失智症十大警訊



打造失智症患者安全居家環境單張（臥室篇）

失智友善居家環境



打造失智症患者安全居家環境單張（客廳篇）

失智友善居家環境



打造失智症患者安全居家環境單張（浴室篇）

失智友善居家環境



打造失智症患者安全居家環境單張（廚房篇）

失智友善居家環境



成人預防保健手冊

健康檢查及癌症篩檢



失智症衛教及資源手冊

失智症的認識、預防及照護



失智症十大警訊海報

失智症十大警訊



趁你還記得手冊

失智症非藥物療法及照護方案



預防失智快行動篇廣播

失智症預防方式



失智症警訊篇廣播

失智症十大警訊



失智症預防篇影片 (30 秒字卡)

失智症預防





書 名：動動達人資源手冊

執行單位：衛生福利部國民健康署

王英偉、游麗惠、林莉茹、陳秀玫、鍾遠芳、
黃焄妙、張瓊丹、謝佩君

主 編：衛生福利部國民健康署

出版機關：衛生福利部國民健康署

地 址：臺北市大同區塔城街 36 號

網 址：<https://www.hpa.gov.tw/>

電 話：(02) 2522-0888

出版年月：107 年 7 月



著作財產權人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。請洽衛生福利部國民健康署（電話：02-25220888）。

©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare. (TEL : 886-2-25220888)

本出版品經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應。

This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.



衛生福利部國民健康署

