

臺南市 預防及延緩失能 照護方案

介紹手冊



臺南市政府衛生局

由衛生福利部長照服務發展基金經費支應 廣告

目錄

- P.01** CL-01-0027 高齡者照護預防-樂齡體適能專門學校
社團法人台南市基督教青年會
- P.03** CL-01-0258 「舒筋骨、活力漾」高齡者健康生活形塑計畫
財團法人台南市私立林澄輝社會福利慈善事業基金會
- P.05** CL-01-0297 老當益壯、抗衰防跌運動 臺灣運動學會
- P.07** CL-01-0328 南榮全方位銀髮樂活站 高雄榮民總醫院臺南分院
- P.09** CL-01-0349 台南YMCA樂齡肌力健康促進
台南YMCA協進會館健康體育部
- P.11** CL-01-0393 樂齡你我憶從前 郭綜合醫院
- P.13** CL-01-0395 活腦防跌動姿動 臺南市立安南醫院
- P.15** CL-01-0399 大腦保健動起來 柳營奇美醫院
- P.17** CL-03-0064 延緩失能益智桌遊 嘉南藥理大學
- P.19** CL-13-0025 身體口腔動吃動, 營養健康齊監控 力躍運動
- P.21** CL-13-0026 三動臺南正向心生活 嘉南藥理大學
- P.23** CL-13-0027 方塊踏步練武功, 健康存摺一把罩 臺灣方塊踏步運動協會
- P.25** CL-14-0019 魔術運動嘉年華 嘉南藥理大學、成大醫院
- P.27** CL-14-0020 活力抗老打擊樂 佳里奇美醫院
- P.29** 聯絡資訊



高齡者照護預防 樂齡體適能專門學校

(CL-01-0027)

方案單位

社團法人
台南市基督
教青年會
(台南 YMCA
協進會館健
康體育部)

方案面向

肌力強化
運動

方案對象

衰弱長者
輕度失能
輕度失智

方案目標

- 1 維持肌肉量，提高肌耐力
- 2 緩腦年齡退化
- 3 促進骨骼健康，保持關節活動力

► 方案介紹:

本方案以健口健腦健身及團體生命教育為目標，坐姿肌力運動、彈力帶運動提升肌力、預防肌少症、防跌操為主軸，輔以手指操、健口操強化長輩認知及咀嚼吞嚥，維持健康老化生活。

研發以大阪YMCA提供之高齡者照護預防健康促進之教材為基礎。

手指操是一種簡單易學的健身方法，可以訓練長輩的心、腦、手、口的協調性，讓大腦皮質層得到刺激，對於失智症可達到預防和延緩作用。

加上音樂刺激長者的聽覺感應，能擴大對大腦的作用，也會強化提升血流的相乘效果，對於刺激大腦有很好的效果，進而達到預防失智的效果。

健口操加強咀嚼肌群的力量、強化吞嚥功效，還能預防吸入性肺炎，同時促進唾液分泌，希望藉此能減少熟齡族群吸入性肺炎發生、降低失智風險，提升整體健康狀況。

坐姿及站姿肌力運動輔以彈力帶進行肌力阻力運動，維持骨質密度，能減少骨密度的損失，更能強健骨骼，減少骨折、跌倒風險，課程內容包含平衡訓練、伸展運動、綜合有氧運動。

高齡化社會已是不可逆的趨勢，健康與好的生活品質成為大家追求的目標，像要活得健康需掌握飲食、作息、運動。尤其是運動，有了健康的身體才能夠四處遊玩，享受健康樂活的人生。



聯絡資訊

聯絡電話: 06-2207302#703,704

電子郵件: fit.tainanymca@gmail.com

「舒筋骨、活力漾」

CL-01-0258

高齡者健康生活形塑計畫

方案單位 財團法人台南市私立林澄輝社會福利慈善事業基金會

方案面向 肌力強化

方案對象 衰弱長者、輕度失能、輕度失智

- 方案目標**
- 1.提升長者功能性體適能：以功能性體適能項目進行前後測，評估高齡者的肌力、肌耐力、平衡、柔軟度及平衡等程度，通過專業的運動處方，來改善其身體平衡、肌肉力量、靈活性和耐力。
 - 2.以阻力運動及多元性運動作為課程設計主軸：加入音樂、簡易口訣、趣味化操作，提升高齡者對運動流程之記憶點及喜好度，形塑健康生活之概念及生活模式。
 - 3.促進高齡者身心平衡，提升身體機能及生活品質，增強高齡者的肌耐力與肌力，預防及延緩失能、失智之發生。

方案介紹 肌肉流失與骨質疏鬆是老年人身體衰弱的主因，本計畫著重於高齡者肌耐力與肉量維持或是增加，透過阻力運動及多元性運動，改善高齡者身體機能、耐力與速度、動態平衡，可預防跌倒、改善生活品質與延緩失能。

週次主題

- 第 1 週 ▶ 功能性體適能前測
- 第 2 週 ▶ 椅子有氧 / 阻力運動(水啞鈴) / 平衡運動
- 第 3 週 ▶ 椅子有氧 / 阻力運動(水啞鈴) / 平衡運動
- 第 4 週 ▶ 椅子有氧 / 阻力運動(水啞鈴) / 平衡運動
- 第 5 週 ▶ 健走或活力有氧 / 阻力運動(彈力帶)
- 第 6 週 ▶ 健走或活力有氧 / 阻力運動(彈力帶)
- 第 7 週 ▶ 健走或活力有氧 / 阻力運動(彈力帶)
- 第 8 週 ▶ 步態練習 / 阻力運動(抗力球)
- 第 9 週 ▶ 步態練習 / 阻力運動(抗力球)
- 第 10 週 ▶ 球的綜合訓練 / 球的流動
- 第 11 週 ▶ 球的綜合訓練 / 球的流動 / 傳球比賽
- 第 12 週 ▶ 功能性體適能後測



- ### 方案優點
- 1.師資選擇多:**現有認證指導員達64人,讓據點擁有更多師資選擇的機會,可以接觸到不同的教學風格和方法。
 - 2.方案利用率高:**自方案開辦至113年止,共辦理382期,於各社區據點穩定運營達6年,獲得廣泛認可與支持。
 - 3.下肢肌力提升:**根據113年1-7月方案介入後前後測結果統計,對長輩下肢肌力及動態平衡感、敏捷性、下肢柔軟度有顯著的提升。

方案模組計畫書 QR code




聯絡資訊

陳咨涵 秘書

聯絡電話:06-2221880

電子郵件:linch.tld2008@gmail.com



CL-01-0297

「老當益壯、抗衰防跌運動」 實證應用方案

方案單位

臺灣運動學會

方案面向

肌力強化運動 / 生活功能重建訓練 / 社會參與 / 認知促進

方案對象

健康長者 / 衰弱長者 / 輕度失能 / 輕度失智

方案目標

- 1 預防及延緩高齡者衰弱與失能
- 2 降低高齡者跌倒風險
- 3 推廣高齡運動者正確運動認知能
- 4 促進高齡運動者學習有效運動技
- 5 評估高齡者功能性體適能
- 6 發展高齡者多元性運動方案
- 7 建立高齡者規律運動習慣,避免久坐生活型態

高齡運動
專業指導



模組影片

方案簡介

本方案以多元性運動教學促進高齡者身心健康、預防及延緩失能。

主要教學內容包含：

伸展運動提升柔軟度、有氧運動提升心肺功能、阻力運動提升肌肉力量，以及平衡運動預防跌倒。



週次主題

- 第 1 週 1.課程說明及功能性體適能檢測
2.徒手及椅子運動
- 第 2 週 徒手及椅子運動
- 第 3 週 毛巾及標示盤運動
- 第 4 週 毛巾及標示盤運動
- 第 5 週 椅子及彈力帶運動
- 第 6 週 椅子及彈力帶運動
- 第 7 週 墊上運動及標示盤運動
- 第 8 週 墊上運動及標示盤運動
- 第 9 週 抗力球及啞鈴運動
- 第 10 週 抗力球及啞鈴運動
- 第 11 週 北歐式健走及社區(戶外)運動
- 第 12 週 1.北歐式健走及社區(戶外)運動
2.課程回顧及功能性體適能檢測

聯絡資訊

臺灣運動學會 / 王麗君

聯絡電話:0929-913991

電子郵件:walkactions@gmail.com



南榮全方位銀髮樂活站 方案介紹 CL-01-0328



方案目標	方案對象	時間
預防衰弱及延緩失能	衰弱長者及輕、中度失能(智)長者	每期12週 每週1次 每次2小時

目的	師資
提供高齡者營養、認知功能訓練、社會參與、高齡長者健康體適能運動、肌耐力訓練、全身協調性，預防衰弱所帶來的風險。	本方案為多專科及跨專業師資之模組，師資包含醫師、護理師、營養師、職能治療師、心理師、社工師等組成完整團隊。



時間	主題
第一週	醫療諮詢衛教—預防失能及衰弱(50分鐘) / 暖身運動—關節活動一起來(20分鐘) / 高齡體適能—伸展操(30分鐘)
第二週	高齡營養課程: 您的飲食均衡嗎? 每日飲食指南(30分鐘) / 暖身運動—關節活動一起來(20分鐘) / 上肢肌耐力訓練(30分鐘) / 高齡體適能—伸展操(20分鐘)
第三週	高齡營養課程: 全穀根莖聰明吃(30分鐘) / 暖身運動—關節活動一起來(20分鐘) / 阻力訓練—彈力帶(30分鐘) / 高齡體適能—伸展操(20分鐘)
第四週	高齡營養課程: 彩虹蔬果天天吃(3蔬2果)(30分鐘) / 暖身運動—關節活動一起來(20分鐘) / 阻力訓練+伸展-彈力帶+彈力球(50分鐘) /
第五週	高齡營養課程: 肌好壯壯—豆魚肉蛋類+低脂乳品類(30分鐘) / 暖身運動-關節活動一起來(20分鐘) / 下肢肌耐力訓練(30分鐘) / 高齡體適能—伸展操(20分鐘)
第六週	高齡營養課程: 選好油顧健康+堅果(30分鐘)/暖身運動-關節活動一起來(20分鐘) / 音樂律動(30分鐘) / 高齡體適能—伸展操(20分鐘)
第七週	高齡營養課程: 生命的泉源(水份)+人生的滋味(調味料)(30分鐘) / 暖身運動—關節活動一起來(20分鐘) / 高齡長者健康體適能運動—全身協調(30分鐘) / 高齡長者健康體適能運動—平衡運動(30分鐘)
第八週	銀髮認知課程: 改善記憶力之技巧+句子推理遊戲(30分鐘) / 暖身運動-關節活動一起來(20分鐘) / 多媒體3C防跌操(30分鐘) / 高齡長者健康體適能運動—平衡運動(30分鐘)
第九週	銀髮認知課程: 時光隧道—我的老照片(40分鐘) / 暖身運動-關節活動一起來(20分鐘) / 多媒體3C防跌操(30分鐘) / 高齡長者健康體適能運動—平衡運動(20分鐘)
第十週	銀髮認知課程: 時光隧道—我的懷念老歌(50分鐘) / 高齡長者健康體適能運動—有氧太極(50分鐘)
第十一週	銀髮認知課程: 時光隧道—我的收藏品(50分鐘) / 高齡長者健康體適能運動—快樂毛巾操(50分鐘)
第十二週	醫療諮詢衛教—成功老化的密訣(50分鐘) / 健康養生操(50分鐘) / 結業

成效評估—檢測工具

表單 ICOPE、高齡醫學社區版周全性評估、肌少症檢測SARC-F量表

檢測儀 三合一肌少症檢測(握力檢測、四肢肌肉質量檢測、行走速度測量)

優點

- ◆ 長輩不需到醫療院所就能接受四肢肌肉質量評估。
- ◆ 加速量測及等待時間,可資訊化由系統做檔案管理。
- ◆ 經評估結果依長輩體能,擬訂及調整課程。



| 健康體適能訓練



提供各式有氧、重訓、伸展運動及遊戲,強化心肺功能、肌耐力及平衡訓練,提升反應力、協調性,預防跌倒。

| 營養衛教課程



利用遊戲、歌舞方式,提供高齡均衡飲食正確觀念。

| 認知功能訓練



提供音樂樂器、手作藝術、桌遊遊戲等課程,透過互動及遊戲,活化記憶力及手眼協調能力。

| 疾病及預防保健



由醫師、藥師提供長輩常見疾病及用藥課程,如:骨質疏鬆、退化性關節、肌少症、中醫保健、失智症等課程。

聯絡資訊

南榮全方位銀髮樂活站

單位:高雄榮民總醫院臺南分院

聯絡人:蕭芬郁

電話:06-3125101#68024

指導員服務區域:永康區、東區

樂齡肌力健康促進實證應用方案



| 方案單位

社團法人台南市基督教青年會
(台南 YMCA 協進會館健康體育部)

| 方案面向

肌力強化運動
生活功能重建訓練

| 方案對象

衰弱長者
輕度失能
輕度失智

| 方案目標

1. 維持正常生理機能, 延緩老化
2. 預防跌倒
3. 促進代謝, 預防代謝症候群

方案介紹

要活就要動，研究發現隨著年齡增加，長者的骨質快速流失，肌力會變較差之外，韌帶和肌腱也都漸漸失去彈性。透過運動可以提升肌耐力、改變肌肉跟脂肪組成比例、改善肢體協調以及增強骨骼健康。

專門為長者們設計使用彈力帶及彈力球運動，內容包含低強度有氧運動，使心跳加快促進血液循環並提升心肺功能。上下肢肌力訓練及伸展、核心訓練，透過肌力訓練可強化骨頭和肌肉。動態平衡練習的目的可幫助長輩維持活動時的平衡，可預防長者跌倒，提供長者維持全方位的身體活動機能。

一心二用、手腳腦協調手部運動，加上領基礎健口操，提升長輩認知及維持吞嚥機能。

生命團體教育強化長者關於運動及維持健康的知識，學員們彼此間也會分享生活近況，有助於交友社交且增加運動意願。

高齡長者維持良好運動習慣，不僅可以改善肌耐力及平衡感差等問題，還能夠提升自我信心，減低生活上因失能而造成之不便，大幅提升生活品質，而不覺得自己逐漸衰老，且又能感到身心舒暢、愉悅，進而降低壓力，享受健康與快活的人生。

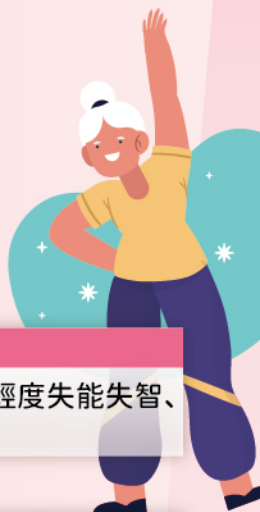


聯絡資訊

聯絡電話：06-2207302#703,704

電子郵件：fit.tainanymca@gmail.com

樂齡你我憶從前



方案單位

郭綜合醫院復健科

方案面向

認知促進、社會參與、肌力強化、生活功能、營養管理、平衡防跌

方案對象

健康長者、衰弱長者、輕度失能失智、中度失能失智

方案課程



方案特色

1. 因應超高齡來臨，結合長者量六力精神，預防延緩失能失智。
2. 指導員皆為專業物理或職能治療師，具專業知識素養且有豐富失能失智領域帶領經驗。
3. 指導員可變化不同教具，設計符合模組內容之活動。
4. 課程搭配懷舊主題音樂，認知促進，讓長者回憶從前，產生正向情緒

| 六力衛教



六力衛教-營養



六力衛教-心理

| 課程介紹——肌力強化/生活功能/平衡防跌 (搭配懷舊主題音樂)

主題

活動內容

呼吸核心

核心強化/脊椎活化

腿是第二心臟

下肢肌力強化

靈活的肩膀運動

肩膀活動度與肌肉力量強化

上肢力量強化

功能性握推拉伸訓練

筋膜保養

多平面伸展運動

動作協調

全身多關節大肌群運動

預防跌倒

平衡防跌強化

肌少骨鬆

站立負重運動

強化吞嚥

口腔/喉部運動

有氧拳擊



肌力平衡



核心運動



課程介紹 —— 認知促進 / 社交互動



腦力反應



故事記憶互動



多元感官教具



樂器肢體敲擊



聯絡資訊

王靜玉物理治療師/張志龍職能治療師
 聯絡電話:06-2221111#1269(王靜玉)
 #1261(張志龍)

電子郵件:a1209864@gmail.com

可提供服務區域:台南市中西 / 安平 /
 北區 / 南區 / 東區

CL-01-0395

活腦防跌 動姿動

方案單位

✕ 臺南市立安南醫院復健科

方案對象

健康長者
衰弱長者
輕度失能
輕度失智 ✕

方案內容

期望藉由經實證之十二週多元整合性運動來改善社區衰弱老人之身體功能, 包含肌力、肌耐力、柔軟度及平衡能力, 並增進其認知與生活功能, 降低跌倒之風險, 改善衰弱狀況, 且提升生活品質。

方案面向

肌力強化運動
生活功能重建訓練
社會參與
膳食營養
認知促進

服務範圍

✕ 台南市安南區 / 安定區 / 北區

方案介紹

全面提升健康不僅專注於肌力與平衡，也兼顧認知功能的訓練，對長者的整體健康有全方位的改善作用。

適合各種健康狀況的長者運動強度和難度可根據長者的個別狀況進行調整，從而適合各種健康水平的老年人參與。

專業與安全保證專業物理治療師的指導確保運動過程中的安全性，降低受傷風險。

有趣的社交互動遊戲與競賽形式增加了社交互動和娛樂性，讓長者在運動中保持活力和興趣。

週次	運動課程	認知/衛教課程
第1週	前測1, 暖身運動, 有氧運動, 拉筋運動	自我介紹/破冰活動
第2週	前測2, 暖身運動, 有氧運動, 拉筋運動	綜合認知遊戲
第3週	暖身運動, 肌力訓練, 拉筋運動	認知遊戲(記憶)
第4週	暖身運動, 有氧運動, 拉筋運動	防跌認識
第5週	暖身運動, 肌力訓練, 拉筋運動	認知遊戲(聯想)
第6週	暖身運動, 有氧運動, 拉筋運動	營養自我檢視
第7週	暖身運動, 肌力訓練, 拉筋運動	認知遊戲(專注力)
第8週	暖身運動, 平衡訓練, 有氧運動, 拉筋運動	認識失智症
第9週	暖身運動, 平衡訓練, 肌力訓練, 拉筋運動	綜合遊戲
第10週	暖身運動, 進階平衡訓練, 拉筋運動	認識退化性關節炎
第11週	後測1, 暖身運動, 進階平衡訓練, 拉筋運動	綜合遊戲
第12週	後測2, 暖身運動, 有氧運動, 拉筋運動	頒獎與分享

聯絡
資訊

蔡雅雯

聯絡電話: 06-3553111#3138.3142

電子郵件: 023897@tool.caaumed.org.tw

聯絡地址: 臺南市安南區州南里12鄰長和路二段66號復健科

大腦保健 動起來

CL-01-0399



方案單位

奇美醫療財團法人
柳營奇美醫院

方案面向

認知促進
肌力強化
生活功能
社會參與

方案對象

健康長者
衰弱老人
輕度失能
輕度失智

方案介紹

- 1 本模組獨有『肌加久居家運動操』，提升長者柔軟度、肌耐力、平衡和體力，讓長者活力滿滿、越動越健康！
- 2 結合台南在地文化設計多元活動，結合認知（懷舊元素、金錢計算、視覺、知覺、聽覺）與日常生活，讓活動更接地氣，長者玩得開心、健康加倍！

週次主題

週次	單元	對應ICOPE議題
第1週	愛拼才會贏	認知功能 行動能力 營養 視力 聽力 憂鬱
第2週	古蹟在哪裡	
第3週	車子去哪兒	
第4週	台南手蓋勇	
第5週	古蹟修復師	
第6週	數字大考驗	
第7週	水果搶搶樂	
第8週	童玩動手玩	
第9週	交通安全行	
第10週	我是生活王	
第11週	我是音樂家	
第12週	大腦保健王	

肌加久運動操

椅背坐墊與腳部墊軟
調整坐墊高度



固 腳力 **彈** 力帶
保 特瓶 **球** 健身

固 徒手側蹲

1. 坐姿，雙膝與肩同寬，抱球提踵，膝心收緊。
2. 雙手交疊放置胸前，重心後移。
3. 上半身垂直地面，上半身垂直地面，重心後移，右膝微彎下蹲。
4. 大腿內外側出力，避免膝蓋內夾。

10下/組
× 3 組



彈 伐木式 (站姿)

1. 站姿，雙膝與肩同寬，抱球提踵。
2. 雙手一前一後抓住繩索。
3. 抓住繩力帶提踵轉轉，往斜上方和直向夾擊。
4. 繩方向轉換一次。

10下/組
× 3 組



保 買特瓶 舉重

1. 坐姿，雙膝與肩同寬，小腳墊軟。
2. 雙手平舉特瓶式姿勢，腳部墊軟。
3. 將特瓶向外擺手在上抬，特瓶往上舉過頭。
4. 放鬆核心，避免頸背或膝高。

10下/組
× 3 組



球 腳踝夾球

1. 坐姿，雙膝與肩同寬，抱球提踵。
2. 將球力帶放鬆在雙腳腳掌中間，雙手扶球。
3. 雙腳內夾緊球力帶，將雙腳伸直轉腳趾間。
4. 避免夾緊。

10下/組
× 3 組



聯絡資訊

柳營奇美醫院復健科 陳豫中 技術主任

聯絡電話：(06)6226999 轉71098

電子郵件：t850616@mail.chimei.org.tw

聯絡地址：台南市柳營區太康里太康201號

延緩失能益智桌遊實證 應用方案

CL-03-0064

方案單位 | 嘉南藥理大學

方案面向 | 認知促進、肌力強化運動、社會參與

方案對象 | 健康長者、衰弱長者、輕度失能、輕度失智

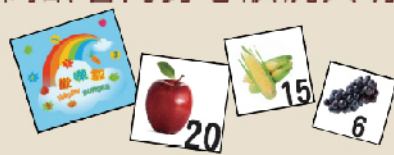


方案目標

- 1 推廣高齡者預防失智、失能的觀念。
- 2 推廣高齡者大腦運動的正確認知與習慣。
- 3 提升高齡者的身體健康及人際互動。
- 4 提供多元認知刺激，提升高齡者認知功能，如：專注力、記憶力、計算能力、反應力、定向感、邏輯推理能力、口語表達能力等。
- 5 發展高齡多元認知訓練方案。

方案介紹

本方案採全人健康概念，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「促進人際互動」三大類的健康促進活動，透過運動、結合銀髮桌遊與團康遊戲的方式進行，兼具健康促進、益智、趣味及人際互動的功效，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。



活動安排

依周次進行方案模組內容，
第一個小時是多元運動型態，
第二個小時用桌遊進行大腦認知活動與人際互動

週次

單元

- 1 相見歡、手腳運動與人際互動
- 2 運動與人際合作桌遊
- 3 運動與注意力、邏輯推理能力訓練桌遊
- 4 全身運動與聯想力、記憶力訓練桌遊
- 5 全身運動、互動團康與反應力訓練桌遊
- 6 全身運動與運動桌遊(一)
- 7 全身運動與運動桌遊(二)
- 8 全身運動、創意與記憶力訓練桌遊
- 9 運動、數字計算能力訓練與口腔瑜珈
- 10 身動、腦動、人際互動(1)
- 11 身動、腦動、人際互動(2)
- 12 運動+歡樂大合照、活動後測、座談



介紹影片



聯絡方式

18

- 聯絡人：嘉南藥理大學/醫務管理系/林秀碧 助理教授
- 聯絡電話：0955-111-120
- 電子郵件：hsiupi@mail.cnu.edu.tw

身體口腔動吃動 營養健康齊監控

CL-13-0025

方案單位 力躍運動健康管理顧問有限公司

方案面向 肌力強化運動 /
口腔保健 / 膳食營養 /
認知促進 / 咀嚼吞嚥 /
視力 / 聽力 / 憂鬱

方案對象 健康長者 / 衰弱長者
輕度失能 / 輕度失智

課程特色

以【專業生活化、創新多元化】為設計宗旨，將專業的知識與內容，以「易懂、有趣、有效」為三大理念，設計進入課程。

方案介紹

以長者健康整合式照護(ICOPE)六大項目出發，關注高齡長者健康與自主，同時結合「行動能力、口腔識能、咀嚼吞嚥、營養推廣」四大主題，研發預防延緩模組課程。

方案特色

- ① 教學指令生活化，依照不同主題設計故事性課程
- ② 設計口腔吞嚥結合運動的訓練新模式，同時達到多種訓練效果
- ③ 在地化教學，加入營養、潔牙、認知等多元課程

方案主題

週次	課程主題
第1週	營養、吞嚥與運動：活躍老化的三大關鍵
第2週	從吃得下開始：營養、吞嚥與運動全方位照顧
第3週	吃得健康、動得自如：吞嚥技巧與運動整合課程
第4週	從潔牙到強健：高齡口腔保健與全身運動
第5週	強健肌肉，吞嚥無礙
第6週	骨質強化、牙齒保健與嗓音訓練全攻略
第7週	飲食、營養補充與運動：從外食選擇到身體強化
第8週	刷牙321原則與運動加強：打造健康口腔與強韌體魄
第9週	從增肌到認知提升：運動後補充與全身訓練
第10週	聰明飲食與心理健康：營養、憂鬱與運動提升
第11週	視力、聽力與體能：健康全方位照護與運動提升
第12週	扭轉乾坤：活動假牙保養、下肢強化與平衡訓練

了解更詳細的課程內容



聯絡資訊

洪小姐

聯絡電話：06-2677282

電子郵件：liyao.education@gmail.com



三動臺南正向心生活

CL-13-0026

方案單位 | 嘉南藥理大學

方案面向 | 認知促進、肌力強化、社會參與、心理健康

方案對象 | 健康長者、衰弱長者、輕度失能、輕度失智



方案目標

01 知識

瞭解ICOPE六大面向、認知促進及心理健康的知識，了解正向思考、臺南在地特色和活躍老化的融合及其重要性。

02 態度

建立以心靈原動力強化自我激勵，產生自信、提升自我價值感，以及天天保有腦動、運動、互動的生活態度。

03 技能

學會面對任何人生挫折時都可以順利的解決難關，超越自己，提高生活熱情及動力的技能。

04 行為

養成認知促進、正向思考的習慣，並能透過共同分享經驗，學習新知識，建立支持網絡。

方案介紹

本方案針對高齡失智與憂鬱的健康問題以及臺南市認知促進與心理健康的在地需求，設計融入臺南文化特色的認知運動與正向心理的介入措施，以提升長者的認知功能與心理健康，希冀幫助長輩在地活躍老化、健康到老，以達到預防及延緩失能的目標。



活動安排

- (1) **腦動**: 認識 ICOPE 的六大健康知能, 了解認知、心理健康活躍老化的重要性。
- (2) **運動**: 學會運動生活化, 應用運動來強化認知的技能, 養成自主健康運動的習慣。
- (3) **互動**: 結合臺南在地特色, 應用共老、共玩、共學、共好的人際互動, 養成活躍老化的生活態度。

週次

單元

- 1 認知運動-鹽水蜂炮-記憶力, 心理健康-認識自我
- 2 認知運動-鹿耳門注意力, 心理健康-正視情緒
- 3 認知運動-漁光島專注力, 心理健康-盤點生命
- 4 認知運動-龍舟想像力, 心理健康-話感恩
- 5 認知運動-楠西梅嶺聯想力, 心理健康-測正負向
- 6 認知運動-臺南芒果節數字運用, 心理健康-同舟共濟微革命
- 7 認知運動-白河計時定向, 心理健康-不抱怨
- 8 認知運動-麻豆識空間, 心理健康-溝通心藝術
- 9 認知運動-關子嶺憶人物, 心理健康-自我好抉擇
- 10 認知運動-七股建構力, 心理健康-正向宣誓
- 11 認知運動-安平愛的語言, 心理健康-同理你我他
- 12 認知運動-動在臺南統整力, 心理健康-十分有成就



聯絡方式

- 聯絡人: 嘉南藥理大學/醫務管理系/林秀碧 助理教授
- 聯絡電話: 0955-111-120
- 電子郵件: hsiupi@mail.cnu.edu.tw



方塊踏步練武功

台南在地模組
CL-13-0027

健康存摺一把罩

方案單位

臺灣方塊踏步
運動協會

方案面向

肌力強化運動
社會參與
認知促進

方案對象

健康長者
輕度失能
輕度失智

方案目標

方塊踏步是一項大腦活化思考以及具有安全性以及挑戰性的運動，可以提升認知機能、強化下肢機能，以及預防跌倒，可提升心理社會機能，增加成就感、滿足感。

方案介紹

本方案以方塊踏步運動為主，旨在預防高齡者跌倒，並結合身體關節認識和認知健康促進的課程。課程重點為「認知促進、認識身體關節、平衡防跌」，透過有趣且實用的運動設計，提升學習者的身體活動功能、促進社交互動，並減輕壓力，達到全人健康之目標。



課程特色

有趣

有用

好玩

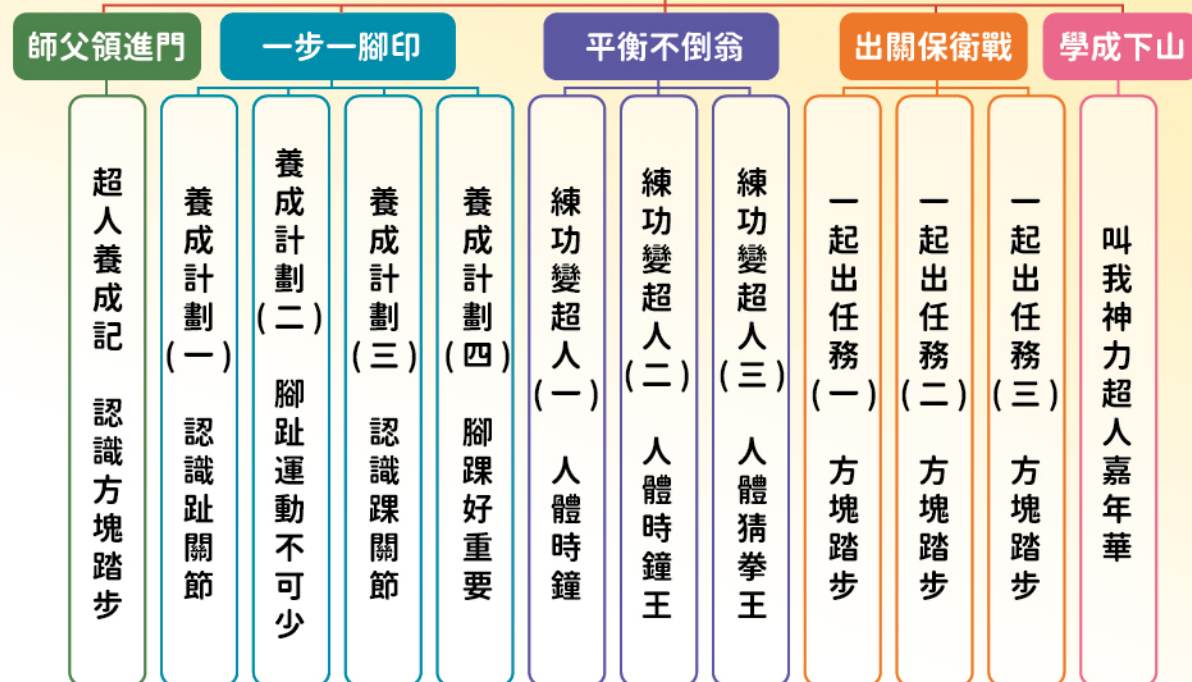
動腦思考，踩出步伐

活化大腦，強化肌力

多樣變化，互動參與

12週教案

方塊踏步練武功，健康存摺一把罩



課程成效

認知 讓學員藉由12堂認知訓練(如手指操、計算力、記憶力等) + 方塊踏步課程，發現動腦很好玩，刺激腦部活化

情意 讓學員養成社交的好習慣，發現自己過程中的改變和進步

技能 讓學員學會在家就可以做的認知促進訓練

附加價值1 促進人際網絡的發展。

附加價值2 了解身體關節的重要性，讓學員強化下肢肌力穩定關節

聯絡資訊

臺灣方塊踏步運動協會

聯絡電話:06-2055568

電子郵件:square.stepping.exercise.tw@gmail.com

Facebook粉絲專頁
臺灣方塊踏步運動協會
(日本方塊踏步)





方案單位

嘉南藥理大學
成大醫院社區健康照護中心

方案面向

肌力強化 / 認知促進 / 社會參與

方案對象

健康長者
衰弱長者
輕度失能
輕度失智



方案介紹

本方案在魔術與運動活動中融入情境引導與實用性設計，透過循序漸進的學習與多元化的活動模式，全面提升長者的身體機能、心理健康及社交互動能力，並進一步引導其找回自信心與生活樂趣。

① 魔術結合運動，改善身心健康：

本方案透過魔術與運動的結合，提升長者的認知功能、自尊心，並減輕憂鬱症狀。

② 魔術課程設計：

利用故事情境幫助長者融入活動，結合魔術道具製作、手法練習，增強專注力與自信心，同時促進社交互動與情感連結。

③ 運動課程特色：

以傳統養生拳法八段錦進行暖身，結合魔術情境記憶，設計有氧、肌力、平衡等相關運動，增強趣味性與體能表現。

方案十二週主題

第1週	魔術 歡迎來到霍格華茲	運動 魔術師的開學典禮
第2週	魔術 百慕達三角洲	運動 逃出百慕達
第3週	魔術 傑克與魔豆	運動 頂天立地魔豆樹
第4週	魔術 萬磁王	運動 萬有引力
第5週	魔術 生命四元素	運動 勇腳四元素
第6週	魔術 愛麗絲夢遊仙境	運動 快閃夢幻島
第7週	魔術 烏來纜車	運動 山道騎鐵馬
第8週	魔術 李氏銀行	運動 健康財富自由
第9週	魔術 特務 J	運動 特務訓練
第10週	魔術 多啦A夢的魔法筒	運動 百寶袋裡的運動
第11週	魔術 蟲洞皮夾	運動 頑皮豹的舞步
第12週	魔術 成為魔術師	運動 最偉大的秀

介紹影片



方案模組計畫書



聯絡資訊

賴羿蓉

聯絡電話:0910152277

電子郵件:yrlai2007@gmail.com

活力抗老 打擊樂

CL-14-0020



方案單位

奇美醫療財團法人佳里奇美醫院

方案面向

認知促進 / 肌力強化
生活功能 / 社會參與

方案對象

健康長者 / 衰弱長者
輕度失能 / 中度失能
輕度失智長者

方案目標

- ① 提升認知與感官記憶
- ② 改善追視與聽覺專注力
- ③ 增進肌力與肌耐力
- ④ 促進手眼協調能力
- ⑤ 降低失落與憂鬱及提高社會參與



|在地化需求議題

- ①提升男性參與率
- ②降低社交孤立感



|方案實施成效

- ①打擊樂效益實証研究：
有效提升腦血氧濃度
- ②男性參與率顯著提高
- ③有效改善長輩孤獨狀況



|方案十二週主題

週次	課程主題	對應ICOPE議題
第1週	敲敲打打憶起來	認知與聽力
第2週	樂在一起擊樂趣	視力與憂鬱
第3週	擊樂節奏我在憶	行動能力與口腔保健
第4週	尋找擊樂的聲音	視力與聽力
第5週	一拍擊合一起來	營養與憂鬱
第6週	憶長憶短不失憶	認知與營養
第7週	擊樂技巧一點通	聽力與口腔保健
第8週	手忙腳亂一起來	認知與行動能力
第9週	熱鬧鬥陣擊樂樂	行動能力與憂鬱
第10週	憶起合奏樂趣多	認知、聽力與行動能力
第11週	成果展演進行式	營養與憂鬱
第12週	擊樂世界逗陣行	認知、行動能力與憂鬱



聯絡 資訊

台南YMCA 樂齡肌力健康促進 高齡者照護預防樂 齡體適能專門學校

單位:
社團法人台南市基督教青年會

聯絡人:林慧娟

電話:06-2207302
#703、704

「舒筋骨、活力漾」 高齡者健康生活 形塑計畫

單位:
林澄輝社會福利慈善事業
基金會

聯絡人:林咨涵

電話:06-2221880

指導員服務區域:臺南全區

老當益壯 抗衰防跌運動

單位:臺灣運動學會

聯絡人:方怡堯

電話:0929913991

指導員服務區域:臺南全區

南榮全方位 銀髮樂活站

單位:
高雄榮民總醫院臺南分院

聯絡人:蕭芬郁

電話:06-3125101
#68024

指導員服務區域:
永康區、東區

樂齡你我憶從前

單位:郭綜合醫院

聯絡人:王靜玉

電話:06-2221111#1269

指導員服務區域:
中西區、北區、安平、東區、
南區

活腦防跌動姿動

單位:臺南市立安南醫院

聯絡人:蔡雅雯

電話:06-3553111#1314

指導員服務區域:
安南區、安定區、北區

大腦保健動起來

單位:柳營奇美醫院

聯絡人:陳豫中

電話:06-6226999
#71098

指導員服務區域:台南全區

身體口腔動吃動， 營養健康齊監控

單位:力躍運動

聯絡人:洪姿薇

電話:06-2677282

指導員服務區域:台南全區

延緩失能益智桌遊 三動臺南正向心生活

單位:嘉南藥理大學

聯絡人:林秀碧

電話:0955111120

指導員服務區域:台南全區

方塊踏步練武功 健康存摺一把罩

單位:

臺灣方塊踏步運動協會

聯絡人:杜盈萱

電話:06-2055568

指導員服務區域:台南全區

活力抗老打擊樂

單位:佳里奇美醫院

聯絡人:黃玉惠

電話:

06-7263333轉36101

指導員服務區域:台南全區

魔術運動嘉年華

單位:

嘉南藥理大學、成大醫院

聯絡人:賴羿蓉

電話:0910152277

指導員服務區域:台南全區

