

107 年新竹市預防及延緩失能照護方案及師資人才推薦表【個別方案】

1. 縣市別：新竹市
2. 序號：CL-01-0377
3. 研發單位：黃志豪職能治療所
4. 方案名稱：活力生活
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：宋雅諤
2. 聯絡電話：0988200653
3. 電子郵件：kirstysong@yahoo.com.tw
4. 聯絡地址：新竹市民族路 55-1 號 2 樓
5. 可提供服務縣市：全國 新竹縣市(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：一般 65 歲以上老人
3. 方案時間：每期 12 週，每週 1 次，每次 2 小時
4. 方案目標：
 - (1) 促進平衡能力
 - (2) 提升身體功能性移動能力
 - (3) 降低跌倒風險
 - (4) 增進身體活動量，建立規律運動習慣

(5) 提升短期記憶能力與專注力

(6) 增進身體協調能力

5. 方案簡介：(不超過 300 字)

有鑑於許多長者，在年齡漸大後，逐漸失去與外界交流的機會，導致體能衰退，認知能力變差，身心狀態都不佳。

在長照 2.0 計畫下，希望能讓長者在住家附近交通時間 30 分鐘內，就能找到適合的據點，享受復健服務與參與健康促進的團體活動。

為增進長者更有效的運用自己的身體，與促進身心健康，本計畫設計包含桌遊類，舞蹈類、肌耐力訓練類，與協調能力訓練類，藉由豐富的課程規劃，鼓勵長者走出家門，參與社區活動，增進與其他人互動的機會，並藉此提升自己身體的能力，增進自信與自我實現。

方案內容

週次	內容(請具體說明每次活動內容)
第 1 週	相見歡 我是神射手-協調性運動 成員介紹，活動主題介紹，暖身活動，實地操作，回饋與分享
第 2 週	小試身手-肌耐力訓練 活動主題介紹，暖身活動，實地操作，回饋與分享
第 3 週	疊疊金字塔-協調能力與記憶力訓練 活動主題介紹，暖身活動，實地操作，回饋與分享
第 4 週	高手過招-動作位移能力訓練 活動主題介紹，暖身活動，實地操作，回饋與分享
第 5 週	腦力大考驗-認知功能與反應 活動主題介紹，暖身活動，實地操作，回饋與分享
第 6 週	同心協力-協調能力與人際互動 活動主題介紹，暖身活動，實地操作，回饋與分享
第 7 週	黃金傳奇-全方位性運動

		活動主題介紹，暖身活動，實地操作，回饋與分享		
第 8 週	彈力球舞-肌力運動	活動主題介紹，暖身活動，實地操作，回饋與分享		
第 9 週	十面埋伏-協調能力與互助合作訓練	活動主題介紹，暖身活動，實地操作，回饋與分享		
第 10 週	生活美學-認知功能訓練	活動主題介紹，暖身活動，實地操作，回饋與分享		
第 11 週	誰與爭鋒-協調能訓練	活動主題介紹，暖身活動，實地操作，回饋與分享		
第 12 週	手能生巧-認知與精細動作訓練	活動主題介紹，暖身活動，實地操作，回饋與分享		
師資人才 推薦	(一)專業師資(5名)			
	1. 資格定義：具有職能治療/物理治療相關專業學經歷及相關教學實務經驗，且臨床實務經驗達5年以上或碩士以上學歷。			
	2. 培訓及認證機制：具物理治療師/職能治療師執照、Level-I證書。			
	3. 師資名單：			
	姓名	現職(職業狀況)	專長	服務學經歷
	黃志豪	黃志豪職能治療所 (職能治療師)	小兒、 輔具、 社區	陽明大學復健科技輔具研究所碩士 臺大醫院新竹分職能治療師 實和聯合診所職能治療師 黃志豪職能治療所職能治療師
	孫維黛	黃志豪職能治療所 (職能治療師)	小兒、 輔具、 社區	成功大學職能治療研究所碩士 永和復康醫院職能治療師 文山復健科診所職能治療師 花蓮慈濟醫院健科職能治療師

			黃志豪職能治療所職能治療師
宋雅諤	黃志豪職能治療所 (物理治療師)	小兒、 輔具、 社區	高學醫學大學物理治療學系 畢 新竹市惠民醫院物理治療師 新竹市實和聯合診所物理治療師 新竹市居家復健物理治療師 黃志豪職能治療所物理治療師
吳蕙君	黃志豪職能治療所 (職能治療師)	小兒、 輔具、 社區	成功大學職能治療學系畢 羅東聖母醫院 新竹市居家復健職能治療師 黃志豪職能治療所職能治療師
陳冠廷	黃志豪職能治療所 (職能治療師)	小兒、 輔具、 社區	高學醫學大學職能治療學系 畢 新竹縣居家復健職能治療師 新竹市居家復健職能治療師 黃志豪職能治療所職能治療師

(二)指導員(主要帶領者)(3名)

1. 資格定義：

- (1)具備社區老人復健或活動帶領經驗二年以上之職能治療人員。
- (2)人員均需認識老人基礎心理及生理學、具有調整個別化活動難易度、修改個別化活動模式能力。

2. 培訓及認證機制：具物理治療師/職能治療師執照、Level-I 證書。

3. 師資名單：

姓名	現職(職業狀況)	專長	服務學經歷
彭芳怡	伊甸基金會 (職能治療師)	小兒、 輔具、 社區	仁德醫護管理專科學校職能治療學系畢 振生醫院復健職能治療師 惠川醫院復健職能治療師 新竹市輔具中心職能治療師
游欣儀	長春復健科診所 (職能治療師)	輔具、 社區	仁德醫護管理專科學校復健科職能治療學組畢 台中沙鹿區社區據點講師 台中潭子區感恩關懷社區講師 照服員結訓證書
曾俊傑	新竹縣學校系統 (職能治療師)	小兒、 輔具、 社區	私立輔仁大學職能治療學系畢 為恭醫院職能治療師 怡仁醫院職能治療師 新竹縣學校巡迴職能治療師 苗栗縣學校巡迴職能治療師

(三)協助員(協同帶領者)(2名)

- 資格定義：具社區老人臨床照護實務經驗達5年以上及照服員訓練課程結訓取得證書(照)者或其他相關專業學經歷符合資格者。
- 培訓及認證機制：具居服員證照。
- 師資名單：

姓名	現職(職業狀況)	專長	服務經歷
黃志瑋	照顧服務員	社區、 老人	照服員結訓證書 社區活動協助帶領
游欣儀	職能治療師	社區、 老人	照服員結訓證書