

預防及延緩失能照護方案及師資人才地方政府自行推薦表【個別方案】

1. 縣市別：新竹市
2. 序號：04
3. 研發單位：元培醫事科技大學
4. 方案名稱：一尾活龍健康操
5. 審查條件：

<input type="checkbox"/> A1-已發表於國外具審查制度之期刊	<input checked="" type="checkbox"/> B1-具已完成培訓之師資人才
<input type="checkbox"/> A2-已發表於國內具審查制度之期刊	<input checked="" type="checkbox"/> B2-具社區實際運作經驗
<input checked="" type="checkbox"/> A3-曾公開發表	

1. 聯絡人：黃瑞珍
2. 聯絡電話：0939-183342
3. 電子郵件：juichen.huang@gmail.com
4. 聯絡地址：30015 新竹市元培街 306 號(元培醫事科技大學健康休閒管理系)
5. 可提供服務縣市：全國 新竹縣市、桃園市、台北市、新北市、基隆縣、宜蘭縣

方案綱要

1. 方案類別：

<input checked="" type="checkbox"/> 肌力強化運動	<input type="checkbox"/> 生活功能重建訓練	<input type="checkbox"/> 社會參與
<input checked="" type="checkbox"/> 口腔保健	<input checked="" type="checkbox"/> 膳食營養	<input checked="" type="checkbox"/> 認知促進
<input type="checkbox"/> 音樂	<input type="checkbox"/> 美術	<input type="checkbox"/> 其他：_____
2. 方案對象：

<input checked="" type="checkbox"/> 衰弱老人	<input type="checkbox"/> 輕度失能	<input type="checkbox"/> 中度失能
<input type="checkbox"/> 輕度失智	<input type="checkbox"/> 中度失智	<input type="checkbox"/> 其他：_____
3. 方案時間：每期 12 週，每週 2 次，每次 2 小時
4. 方案目標：
 - (1) 強化髖膝踝肌力，穩定下盤，以利上下樓。
 - (2) 強化腰背肩頸肌力，抗老化駝背，抗缺氧昏沉。
 - (3) 強化核心肌群肌力，保護脊椎，維持行動自如。
5. 方案簡介：

針對衰弱老人常見的行動老化問題，如膝關節違和而上下樓層，呈現力不從心；脊椎老化呈現酸痛麻，生活品質因而受限；肩頸僵化，影響腦部缺氧退化迅速。透過肌力強化運動可以明顯改善前述狀況，也間接強化食慾和體力。故本方案乃由脊椎到四肢，規劃強化髖膝踝肌力、強化腰背肩頸肌力及強化核心肌群肌力三種，每種強化運動各四週的故事化講解及實際練習，來幫助記憶學習，同時透過唱唱動動，讓銀髮族樂在其中，樂活學習，以達其成效。

方案內容	週次	內容(請具體說明每次活動內容)
	第 1 週	強化髖膝踝肌力用故事化講解
	第 2 週	仰臥練習強化髖膝踝肌力
	第 3 週	坐姿練習強化髖膝踝肌力
	第 4 週	強化髖膝踝肌力配合活動練習
	第 5 週	強化腰背肩頸肌力故事化講解
	第 6 週	強化腰背肌力
	第 7 週	強化肩頸肌力
	第 8 週	強化腰背肩頸肌力配合活動練習
	第 9 週	強化核心肌群肌力故事化講解
	第 10 週	臥姿強化核心肌群肌力
	第 11 週	站姿強化核心肌群肌力
	第 12 週	強化核心肌群肌力配合活動練習

師資人才 推薦	(一)專業師資			
	<p>1. 資格定義：具有銀髮族健康管理與保健、健康管理、長期照護管理等相關專業學經歷及相關教學實務經驗者</p> <p>2. 培訓及認證機制：參與銀髮族健康管理與保健、健康管理、長期照護管理等相關專業團體辦理培訓課程及取得相關證書(照)</p> <p>3. 師資名單：</p>			
	姓名	現職 (職業狀況)	專長	服務經歷
	黃瑞珍	元培醫事科技大學健康休閒管理系專任助理教授、高齡福祉事業管理學位學程專任助理教授；醫務管理研究所兼任助理教授；健康管理海青班兼任助理教授。 ● 任教科目：長期照護理論與實務(醫務管理)	學歷 ● 中華大學科技管理研究所 科技管理組管理博士(研究領域：銀髮族相關) ● 高雄醫學大學公共衛生學研究所碩士班畢業 ● 台北醫學大學護理	經歷 ● 元培醫事科技大學健康休閒管理系專任助理教授、高齡福祉事業管理學位學程專任助理教授；醫務管理研究所兼任助理教授；健康管理海青班兼任助理教授。 ● 弘光科技大學健康事業管理系暨碩士班專任助理教授(任教科目：健康資訊管理、社區資源管理、服務業管理、健康保險制度、創新管理、醫院組織與管理、書報討論、健康指標等) ● 擔任「社團法人臺灣健康管理學會編輯出版委員會委員長」 ● 擔任「健康管理學刊執行編輯」 ● 擔任「2016 新竹縣社區健康營造輔導委員」 ● 新竹市樂齡健康促進協會健康促進課程講師 ● 新竹市香山區樂齡學習中心講師 ● 衛生福利部國民健康局運動保健師 ● 專業電台受訪-「IC之音」廣播電台(全國唯一三度獲得廣播金鐘獎的最佳專業頻道)的「美善地 樂活泉」節目專訪「銀髮健康照護大未來」 ● 應邀演講--金晶矽砂股份有限公司。講題：健康飲食講座。主辦單位：金晶矽砂股份有限公司。(金晶矽砂股份有限公司家庭日) ● 擔任「2016 健康與管理學術研討會碩士

		<p>研究所)、研究方法(醫務管理研究所)、公共衛生學、銀髮族健康管理與保健、銀髮族健康概論、統計學、統計套裝軟體應用、健康產業管理業概論、整合性健康照護、健康休閒概論、運動休閒概論、銀髮族照護與健康餐飲、銀髮族產業概論(高齡福祉事業管理學位學程、健康管理海青班)、銀髮族生活規劃(健康管理海青班);健康促進與養生保健專題研究等</p>	<p>學系畢業 專長</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 肌力強化運動、認知促進、口腔保健、膳食營養等銀髮族健康管理與保健、健康管理、長期照護管理、健康資訊管理、銀髮產業管理、整合性健康照護、健康休閒、服務業管理、創新管理、行銷管理 <p>具備證照</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 助理教授證書 ● 講師證 ● 醫管師證書 ● 主持人臨床試驗教育訓練證書(IRB教育訓練) ● 銀髮族照護管理師 ● 銀髮族心理健康管理師 ● 營養保健師 ● 顧客服務管理師 ● 商業經營 	<p>論文獎審稿委員」</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 擔任「2015年健康與管理學術研討會審稿委員」 ● 擔任「2014年第三屆提升全人醫療暨整合服務研討會審稿委員及海報評選委員」 ● 擔任「2014第一屆芳香療法競賽評審委員」 ● 榮獲名列2013年世界名人錄「Marquis Who's Who in the World」、2011年/2012年世界名人錄「Marquis Who's Who in Science and Engineering」、2011年/2012年世界名人錄「Marquis Who's Who in Medicine and Healthcare」、2012年亞洲名人錄「Marquis Who's Who in Asia」;榮獲美國名人錄「American Biographical Institute」2011年傑出醫療科學獎「Medical Science Award of Excellence 2011」:”For excellence in the field of Health Information Management by leadership and dedication to the profession and whose commitment has had a significant impact on the future of medical care.”;著作之論文被美國BioMedLib(生醫資料庫)評選為所在領域中發表的二十篇最佳論文的第一名;102年度指導國科會大專生研究計畫獲得補助;104年度獲科技部個別型專題研究計畫補助 ● 擔任「光田綜合醫院人體試驗委員會(IRB)院外審查委員」 ● 擔任臺中市長期照顧業務推動計畫—「臺中市長期照顧服務巡迴輔導考核評鑑委員」,評核項目:日間照顧(失智、失能)(臺中市政府社會局) ■ 接受評鑑單位(十家):有限責任台中市居家照顧服務勞動合作社(樂齡衛道社區式日間照顧服務中心)、財團法人台中市私立真愛社會福利慈善事業基金會、財團法人天主聖母聖心修女會(惠華社區式日間照顧服務中心)、財團法人台中市私立甘霖社會福利慈善事業基金會(甘霖社區式日間照顧服務中心)、財團法人台中市私立甘霖社會福利慈善事業基金會(樂多家園)、財團法人台灣省私立毓得社會福利基金會、財團法人臺灣省私立永信社會福利基金會附設臺中縣私立松柏園老人養護中心、水美護理之家、臺中縣磐頂社區關懷協會、財團法人中華基督教福音信義傳道會 ● 應邀演講—南開科技大學福祉科技與服務管理研究所 專題演講。講題:福祉科技與銀髮產業管理 ● 專家學者效度諮詢:台中市政府社會局家庭托顧滿意度問卷之專家效度。(20130306-13) ● 專家學者效度諮詢:台中市政府社會局日間照顧服務滿意度問卷之專家效度。(20130306-13) ● 專家學者效度諮詢:國立中正大學企業管理研究所。 ● 專業諮詢:國立台中教育大學早期療育研究所 ● 應邀演講--彰化縣長期照護機構護理品質研討會。講題:評鑑品質指標管理。主辦單位:彰化縣衛生局、名倫護理之家。 ● 新竹縣社區大學發展協會承辦之「新竹縣竹北市樂齡學習資源中心」教師 ● 新竹縣竹北社區大學慈暉團教師 ● 長庚科技大學老人照顧管理系兼任講師 ● 明新科技大學老人服務事業管理系兼任講師 ● 元培科技大學餐飲管理系兼任教師 ● 行政院社會福利推動委員會長期照顧制度規劃小組副研究員(內政部副研究員)
--	--	--	---	--

		<p>策略管理師</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 數位企業策略管理師 ● 市場行銷策略管理師 ● 溝通談判策略管理師 ● 會議管理策略管理師 ● 簡報管理策略管理師 ● 會議展覽經營管理師 ● 會議展覽活動規劃師 ● 旅館英文管理師 ● 會議展覽英文管理師 ● 文創產業經營管理師 ● 文創產業行銷管理師 ● 會議展覽行銷管理師 ● 觀光休閒餐旅英文管理師 ● 文創設計師 	<p>(1) 負責”長期照顧制度規劃報告”</p> <p>1) “整合照顧管理組織及功能規劃報告”、“加強居家式健康服務規劃報告”、“改善長期照顧居家式服務各項措施規劃報告”、“連結居家式、社區式、機構式長期照顧服務規劃報告”四案整合案及”我國長期照顧制度服務輸送規劃案”、“我國長期照顧制度資源開發規劃案”、“我國長期照顧制度財務制度規劃案”、“我國長期照顧制度法令制度規劃案”、“我國長期照顧制度資訊系統規劃案”五案委辦案等資料分析、彙整、報告等。</p> <p>(2) 負責”加強居家式健康服務規劃報告”</p> <p>1) 檢討當前醫院出院準備服務辦理情形。</p> <p>2) 檢討當前居家護理計畫辦理情形。</p> <p>3) 檢討當前「長期照護暫托(喘息)計畫」辦理情形。</p> <p>4) 提出出院準備服務、居家護理、暫托(喘息)服務改進措施及建議。</p> <p>(3) 負責規劃案資料蒐集、分析、撰寫、彙整、報告、備詢等。</p> <p>(4) 長期照顧制度諮詢顧問委員會、專家會議、社福推動委員會、中央與地方座談會等相關會議參與、資料彙整、分析、報告、備詢等。</p> <p>(5) 內政部社會司司長、老福科科長、衛生署護理與健康照護處處長等、各級長官有關長期照顧相關會議、簡報資料之彙整、撰擬、備詢等。</p> <p>(6) 經績會—人口高齡化、社會安全組分區座談會等會議參與、資料提供等。</p> <p>(7) 內政部委託報告”我國長期照顧制度規劃研究委辦案—服務輸送規劃案、資源開發規劃案、財務制度規劃案、法令制度規劃案、資訊系統規劃案”五案規劃案彙整、簡報等。</p> <p>(8) 彙整及報告衛生署現行長照相關計畫、預算編列及執行成果報告。</p> <p>(9) 長期照顧醫師、機構營養師人力推估。</p> <p>(10) 護理之家、居家護理單位的輔導(或評鑑)指標確立。</p> <p>(11) “整合照顧管理組織及功能規劃案”參與、彙整、分析等。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 美和技術學院(現為美和科技大學)醫務管理系專任講師 ● 壢新醫院企劃處(聯新醫療聯盟總管理處)、品管處研發課專員 <p>*研究經歷</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 104 年度獲科技部個別型專題研究計畫補助。(擔任計畫主持人) 2. 游超群傳統整復推拿館。(擔任計畫主持人) 3. 屏東縣私立經立老人長期照顧中心(養護型)。(擔任計畫主持人) 4. 豫品科技有限公司。(擔任計畫主持人) 5. 國立台灣大學醫學院附設醫院新竹分院。(擔任群體計畫主持人) 6. 教育部體育署。(擔任群體計畫主持人) 7. 工業技術研究院服務系統科技中心委託計劃。(擔任共協同主持人) 8. 澄清綜合醫院中港分院產學合作研究計畫。(擔任共協同主持人) 9. 102 年度指導國科會大專生研究計畫獲得補助 10. 101 年度弘光科技大學與澄清綜合醫院中港分院產學合作研究計畫。(擔任計畫主持人) 11. 101 年度弘光科技大學健康事業管理系與光田綜合醫院產學合作計畫。(擔任計畫主持人)
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> ● 國際芳香療法師初階證書 ● TTQS 教育訓練課程結業合格證書 ● 教育部 106 年樂齡規劃師培訓 	<ol style="list-style-type: none"> 12. 100 年度弘光科技大學與澄清綜合醫院中港分院產學合作研究計畫。(擔任計畫主持人) 13. 銀髮族遠距健康服務管理人才培育與社區服務計畫 (2010) (擔任計畫主持人)。(教育部計畫) 14. 99 學年度弘光科技大學管理學院重點發展計畫。(擔任計畫主持人) 15. 98 學年度弘光科技大學管理學院重點發展計畫。(擔任計畫主持人) 16. 九十九年度弘光科技大學與澄清綜合醫院中港分院產學合作研究計畫。(擔任計畫主持人) 17. 銀髮族全人健康照顧管理人才培育暨服務推廣計畫 (2010) (擔任協同主持人)。(教育部計畫)。 18. 九十九年度弘光科技大學健康事業管理系與光田綜合醫院產學合作計畫。(擔任協同主持人) 19. 銀髮族健康服務管理系統之建置與規劃 (2009) (擔任協同主持人)。(教育部計畫) 20. 行政院社會福利推動委員會長期照顧制度規劃小組副研究員(內政部副研究員) 21. 國立成功大學企業管理研究所主辦--第七屆企業經營管理個案研討會評論人 22. 美和技術學院 91 年度教師專題研究計畫主持人 23. 健保局高屏分局--全民健保系列講座講師 (民 86 年) 24. 衛生處研究計畫「省立醫院經營績效之評估研究」之研究助理 25. 長庚大學公共衛生學系：產婦門診滿意度之研究。 26. 國立師範大學衛生教育研究所研究計畫「探討青少年吸菸、喝酒及藥物濫用之情形」。 <ul style="list-style-type: none"> ● 專利：自發光警示之輪椅結構、香氛健康矯正鞋墊、自發光警示鞋、醫療照護腕帶 ● 著作：具多篇銀髮族健康管理與保健、健康管理、長期照護管理等相關實務論文、書籍等發表著作 ● 具社區實際運作經驗
--	--	--	---

(二)指導員(主要帶領者)

1. 資格定義：具有銀髮族健康管理與保健、健康管理等相關專業學經歷及相關教學實務經驗者
2. 培訓及認證機制：參與銀髮族健康管理與保健、健康管理等相關專業團體辦理培訓課程及取得相關證書(照)
3. 師資名單：

姓名	現職 (職業狀況)	專長	服務經歷
游超羣	游超羣傳統整復推拿館整復師	<u>學歷</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 南華研究所 ● 元培醫事科技大學健康休閒管理系 <u>專長</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● 愛盲基金會講師 ● 致理科大推廣教育講師 ● 具社區實際運作經驗

- 健康休閒運動、銀髮族健康管理與保健、健康管理、整復師
- 證照及培訓**
- 徒手保健師證書
 - 健康管理師證書
 - 芳療師證書
 - International College of Complementary and Alternative Medicine
Chao-Chun Yu ,DC
ICCAM
 - 國際肌內效貼紮技術研討會研習結業證書
 - 運動急救訓練研習結業證書
 - 徒手保健人員研習
 - 2014 第一屆全國芳香療法競賽芳療按摩比賽職業組亞軍

(三)協助員(協同帶領者)

1. 資格定義：具有銀髮族健康管理與保健、健康管理等相關專業學經歷及相關教學實務經驗者
2. 培訓及認證機制：參與銀髮族健康管理與保健等相關專業團體辦理培訓課程及取得相關證書(照)
3. 師資名單：

姓名	現職 (職業狀況)	專長	服務經歷
林柏賢	元培醫事科技大學健康休閒管理系學生	<ul style="list-style-type: none"> ● 肌力強化運動、認知促進。 ● 具健身 C 教練證照 	香山樂齡中心社區帶領經歷 (銀髮族膝蓋強化運動、預防跌倒方法等運動及認知促進等)
張偉倫	元培醫事科技大學健康休閒管理系學生	<ul style="list-style-type: none"> ● 肌力強化運動、認知促進。 ● 具健身 C 教練證照 	香山樂齡中心社區帶領經歷 (銀髮族膝蓋強化運動、預防跌倒方法等運動及認知促進等)
夏研桁	元培醫事科	<ul style="list-style-type: none"> ● 肌力強化運動、 	香山樂齡中心社區帶領經歷

		技大學健康 休閒管理系 學生	認知促進。 ● 具健身 C 教練證 照	(銀髮族膝蓋強化運動、預防 跌倒方法等運動及認知促進 等)
	林庭煒	元培醫事科 技大學健康 休閒管理系 學生	● 肌力強化運動、 認知促進。 ● 具健身 C 教練證 照	香山樂齡中心社區帶領經歷 (銀髮族膝蓋強化運動、預防 跌倒方法等運動及認知促進 等)
	吳宇政	元培醫事科 技大學健康 休閒管理系 學生	● 肌力強化運動、 認知促進。 ● 具健身 C 教練證 照	香山樂齡中心社區帶領經歷 (銀髮族膝蓋強化運動、預防 跌倒方法等運動及認知促進 等)
	李柏諺	元培醫事科 技大學健康 休閒管理系 學生/亞瑟士 運動用品工 讀生	● 肌力強化運動、 認知促進。 ● 具健身 C 教練證 照	新竹市香山區東香社區、朝山 社區社區帶領經歷(肌力強化 運動、認知促進等)
	劉禹聖	元培醫事科 技大學健康 休閒管理系 學生	肌力強化運動、認知 促進	香山樂齡中心社區帶領經歷 (肌力強化運動、認知促進等)