

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：CL-01-0487
3. 研發單位：黃志豪職能治療所
4. 方案名稱：健康點點名-體智能團體
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

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：_____
3. 方案時間：每期 12 週，每週 1 次，每次 2 小時
4. 方案目標：
(1)提升整體肌耐力與心肺耐力
(2)提升認知能力，包含：短期記憶力、專注力，問題解決能力、邏輯思考、與策略應用
(3)促進人際互動與提升自我價值
5. 方案簡介：(不超過 300 字)
根據研究證實，能有效預防及延緩失能的方法，就是持續的體能活動與認知訓練。
本方案藉由不同的運動方式，包含跳舞、繩梯、球類等多元肢體活動，與各式有趣的桌遊認知活動，增加課程的趣味性與挑戰性。讓長輩能在接觸不同的活動中，增進體能，與持續不斷地學習新事物，進而維持身心健康。

方案內容	週次	內容(請具體說明每次活動內容)		
	第一周	有氧肌耐力訓練：海草舞教學與練習銀髮族體適能檢測前測		
	第二周	有氧肌耐力訓練：海草舞教學與練習桌遊：UNO牌		
	第三周	有氧肌耐力訓練：心花開廣場舞教學與練習桌遊：大魚吃小魚		
	第四周	有氧肌耐力訓練：心花開廣場舞教學與練習桌遊：拉密		
	第五周	有氧肌耐力訓練：瑜珈球暖身與歌曲桌遊：拉密		
	第六周	有氧肌耐力訓練：瑜珈球暖身與歌曲桌遊：疊杯的傳遞與堆砌競賽		
	第七周	有氧肌耐力訓練：呼拉圈運動桌遊：撲克牌排七與心臟病		
	第八周	有氧肌耐力訓練：繩梯的腳步變換與身體控制桌遊：競速疊杯		
	第九周	有氧肌耐力訓練：繩梯的腳步變換與身體控制桌遊：疊疊樂與企鵝破冰		
	第十周	有氧肌耐力訓練：高齡者健康操桌遊：跳棋		
	第十一周	有氧肌耐力訓練：高齡者健康操桌遊：撲克牌記憶遊戲		
	第十二周	有氧肌耐力訓練：高齡者健康操銀髮族體適能後測		
師資人才 推薦	(一)專業師資			
	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實務經驗者，且臨床實務經驗達五年以上			
	2. 培訓及認證機制：符合資格定義，並完成完整本方案課程訓練後，通過實習演練及考試。			
	3. 師資名單：			
	姓名	現職 (職業狀況)	專長	服務經歷
	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

(二)指導員(主要帶領者)

1. 資格定義：具備社區活動帶領實務經驗達兩年以上者，且領有復健/特教相關證照
2. 培訓及認證機制：符合資格定義，並完成完整本方案課程訓練後通過實習演練及考試。
3. 師資名單：

姓名	現職 (職業狀況)	專長	服務經歷
彭芳怡	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
林草丹	黃志豪職能治療所 (認知老師)	認知、社區、 小兒	清大特殊教育學系畢 黃志豪職能治療所認知老師
游欣儀	長春復健診所 (職能治療師)	小兒、輔具、 社區	長春復健科診所職能治療師 第四屆職能治療師公會理事
曾俊傑	新竹縣學校系統 (職能治療師)	小兒、輔具、 社區	私立輔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
許純綾	築心全人生命教育 關懷協會(講師)	老人社區	義守大學職能治療系畢 新竹國軍醫院職能治療師 竹安康復之家職能治療師 修德康復之家職能治療師

(三)協助員(協同帶領者)

1. 資格定義：具社區老人臨床照護實務經驗達兩年以上或經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。
2. 培訓及認證機制：符合資格定義，並完成完整本方案課程訓練後通過實習演練及考試。(居服員證照)

2. 師資名單：

姓名	現職 (職業狀況)	專長	服務經歷
黃志璋	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 社區活動協助帶領