

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-01-0490
3. 研發單位：新竹市中醫師公會
4. 方案名稱：學中醫補腦力~八段錦體操與穴位按摩
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：黃科峯理事長
2. 聯絡電話：03-5626120
3. 電子郵件：hccma@mail2000.com.tw
4. 聯絡地址：新竹市東區東南街 138 之 1 號
5. 可提供服務縣市：全國 新竹市 (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：_____
3. 方案時間：每周一次，每次兩小時持續 12 周
4. 方案目標：
 - 強化筋骨進而改善身體疲倦程度及筋骨疼痛
 - 預防緩解認知功能下降
5. 方案簡介：(不超過 300 字)
 - (1) 八段錦能強化筋骨、疏通經絡並以中醫臟腑理論做基礎為其特色，不僅能鍛鍊骨骼肌肉系統更具健腦益智的功效。
 - (2) 期待社區長者們可以改善疲倦程度及筋骨疼痛，並預防緩解認知功能下降。
 - (3) 每堂課程均由中醫師帶大家練功並講解動作要點。每堂課後段還會加入腦部經絡相關的穴位按摩。

方案內容	週次	內容(請具體說明每次活動內容)		
	第1週	初次相見歡、八段錦功操練習、健腦穴位按摩		
	第2週	第一式雙手托天理三焦細部講解、健腦穴位按摩		
	第3週	第二式左右開弓似射鵰細部講解、健腦穴位按摩		
	第4週	第三式調理脾胃雙舉臂細部講解、健腦穴位按摩		
	第5週	第四式五勞七傷向後瞧細部講解、健腦穴位按摩		
	第6週	第五式搖頭擺尾去心火細部講解、健腦穴位按摩		
	第7週	第六式兩首攀足固腎腰細部講解、健腦穴位按摩		
	第8週	第七式攢拳怒目增氣力細部講解、健腦穴位按摩		
	第9週	第八式背後七顛百病消細部講解、健腦穴位按摩		
	第10週	期末發表比賽準備練習一、健腦穴位按摩		
	第11週	成果發表比賽準備練習二、健腦穴位按摩		
第12週	期末成果發表比賽、心得分享、大合照			
師資人才 推薦	(一)專業師資			
	1. 資格定義：具有中醫師資格。			
	2. 培訓及認證機制：中醫師證書或執業執照。			
	3. 師資名單：			
	姓名	現職 (職業狀況)	專長	服務經歷
	黃科峯	新竹市中醫師公會理事長 科理中醫診所院長	預防失智延緩失能、癌症、一般復建、扭挫傷、中風治療	新竹市公會太極拳八段錦課程教學發起人
	李如英	中醫師公會全聯會理事 新竹市中醫師公會常務監事 李如英中醫診所院長	預防失智延緩失能、體質調整、痛經、不孕症	太極拳八段錦課程參與 國立清華大學兼任教師
	錢昱融	李如英中醫診所醫師	預防失智延緩失能、傷科疾病、過敏性鼻炎、睡眠障礙	新竹市校園護鼻操推廣演講者 新竹婦女大學中醫養生學演講者 太極拳八段錦課程參與
沈蘊之	新竹國軍醫院中醫科醫師	預防失智延緩失能、呼吸系統、皮膚疾患 肝膽腸胃病、過敏性疾病	新竹市校園護鼻操推廣演講者 婦女大學中醫養生學演講者 太極拳八段錦課程參與	
李珮彤	華陽中醫診所中醫師	預防失智延緩失能、內科疾患、小兒過敏、婦科調理	太極拳八段錦課程參與 新竹市校園護鼻操推廣演講者 太極拳八段錦課程參與	

(二)指導員(主要帶領者)

1. 資格定義：具有中醫師、護理師或其他醫事人員資格。

2. 培訓及認證機制：醫事人員證書或執業執照。

3. 師資名單：

姓名	現職 (職業狀況)	專長	服務經歷
陳彥吉	陳彥吉中醫診所院長	預防失智延緩失能、內科診斷、鼻過敏、腎臟病	太極拳八段錦課程參與
王姬方	常榮中醫診所院長	預防失智延緩失能、腦血管疾病、心肺功能障礙、甲狀腺功能障礙治療	清大中醫社指導老師 前安太中醫診所院長 太極拳八段錦課程參與
翟慎言	一品堂中醫診所新竹分院院長	預防失智延緩失能、挫傷、五十肩、坐骨神經痛	新竹市中醫師公會義診及中醫藥活動小組召集人
陳俊麟	陳俊麟中醫診所院長	預防失智延緩失能、內科疾病	新竹市中醫師公會理事
江正旭	仁愛中醫診所院長	預防失智延緩失能、內科疾病	新竹市中醫師公會理事
謝中興	晉業中醫診所院長	預防失智延緩失能、內婦兒科. 皮膚科疾病	新竹市中醫師公會常務理事
孫祿騏	常春診所院長	預防失智延緩失能、男科疾病、傷科疾病	新竹市中醫師公會常務理事
謝欣燕	華陽中醫診所院長	預防失智延緩失能、內科疾病、體質調理	新竹市中醫師公會理事
林奇琛	丞太中醫診所院長	預防失智延緩失能、傷科疾病、疑難雜症	新竹市中醫師公會常務理事

(三)協助員(協同帶領者)

1. 資格定義：具有中醫師、護理師或其他醫事人員資格。

2. 培訓及認證機制：醫事人員證書或執業執照。

3. 師資名單：

姓名	現職 (職業狀況)	專長	服務經歷
蘇佳玲	科理中醫診所 護士 新竹市中醫師公會會務	老人福利工作 社區工作	新竹市政府社會行政科約用社工員 新竹市社區培力育成中心社工員 天主教長安老人養護中心 居家督導員/社工員