

2026

花蓮縣長者 健康促進服務 轉介資源手冊



目錄

關於這本手冊	02
整合式預防及延緩失能服務流程	03
長者內在能力檢測 (ICOPE)	04
社區營養推廣中心	09
銀髮健身俱樂部	12
公園就是我的健身房	16
失智友善社區	19
失智照護資源怎麼選	21
失智共照中心	22
社區式延緩失能課程據點佈建地圖	23
代謝症後群防治計畫	24
失智友善輔具超能力	26
輔具資源中心	28
身心健康及成癮防治所守護你我心靈	30
得失之間 - 生命價值大拍賣	31
銀領行動力 - 銀髮人才就業服務	32
長者社區資源整合運用平台	33
各項服務資源聯絡資訊	34

關於這本手冊

花蓮縣衛生局整合了本縣各項長者健康促進服務，方便您查詢就近的相關資源。

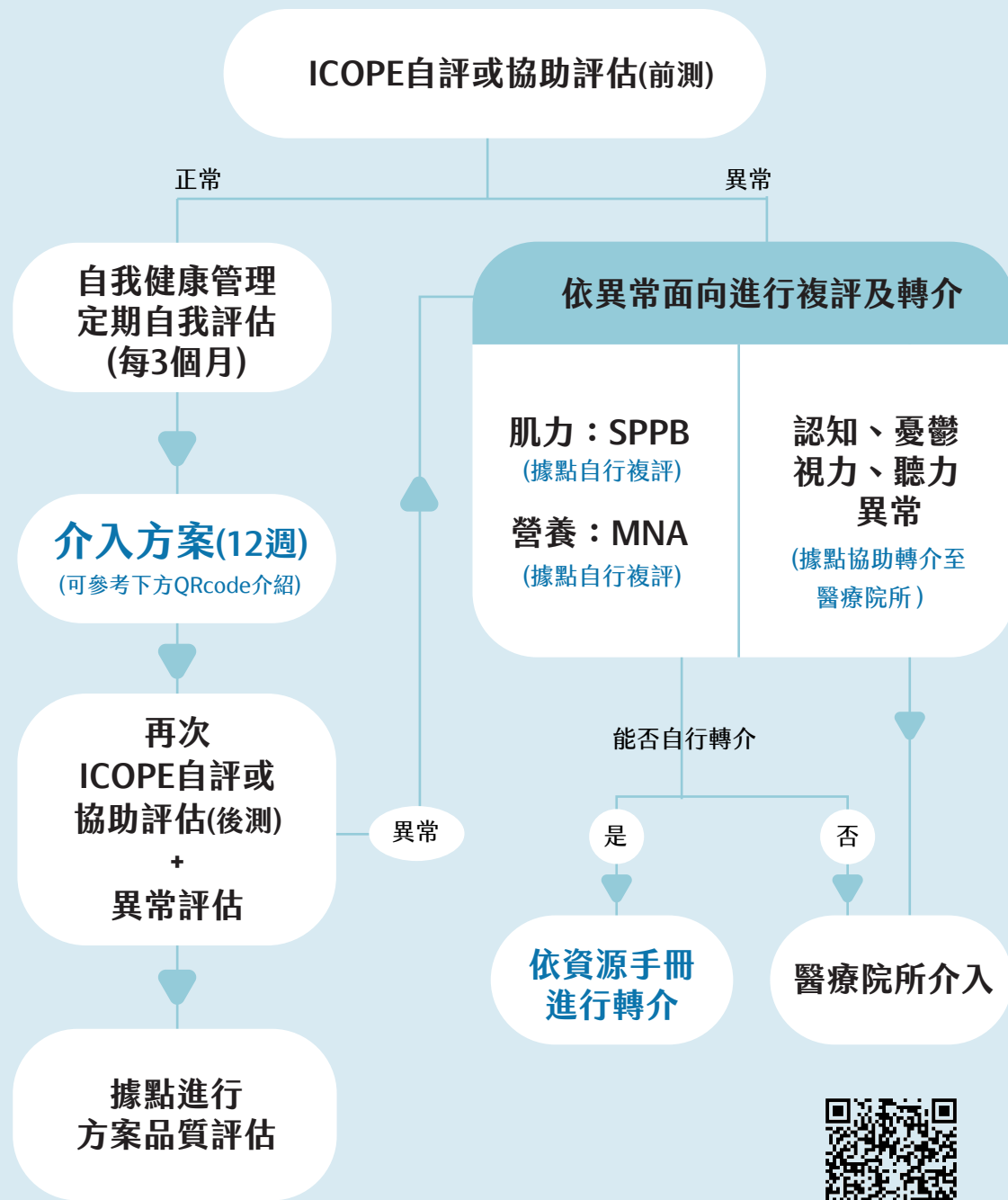
提供給我們社區據點的夥伴及鄉親，在協助長者執行 ICOPE 自評，發現異常個案的時候，能夠找到適合的轉介服務資源，幫助站上及家中的長者預防及延緩失能、及早控制慢性病，維持良好的健康狀態。

本次 2026 年改版除更新既有內容及聯絡資訊外，也增加了代謝症候群防治特約院所、生命價值大拍賣課程、銀髮人才就業等實用資源內容。
現在就來閱讀這本手冊，一起幫助你我身邊需要的長輩。

ICOPE 篩檢醫療院所	長者功能評估	社區營養 推廣中心	營養衛教、營養諮詢門診、 據點營養輔導、慢性病營養 衛教
銀髮健身 俱樂部	長者運動課程	公園 體健設施	縣內體健設施分佈地圖
失智照護	失智友善社區營造、失 智症衛教、失智照護資 源選擇	心防所 資訊	心情溫度計、身心科門診、 心理諮詢諮商預約
銀髮人才 就業服務	就業媒合、職涯諮詢、 職場觀摩體驗	輔具資源	輔具評估、輔具租借、 輔具維修
線上轉介 資源查詢	長者社區資源網	安寧照護	生命價值大拍賣課程

花蓮縣整合式預防及延緩失能服務流程

適用對象：
社區長照站、醫事C據點、失智據點
(其他類型據點可參考運用)



花蓮縣長者健康促進
服務方案介紹手冊

長者內在能力檢測

(Integrated Care for Older People, ICOPE)

長者內在能力檢測(ICOPE)，全名為Integrated Care for Older People，其內容包含「**認知、行動、營養、視力、聽力及憂鬱**」六大功能評估。為了能夠早期發現長者功能衰退的徵兆，衛生福利部國民健康署極力推動長者功能性之整合評估工作，幫助長者及早發現可能導致失能的風險因子，及早介入運動與營養等處置，以預防及延緩失能的發生。

如果發現六大功能評估-長者自評版結果**有任何1項異常**，可依據手冊資訊或就近尋求附近診所/醫院進一步評估喔！

六大功能評估

- 認知 ▶ 記得起
- 行動 ▶ 走得動
- 營養 ▶ 吃得下
- 視力 ▶ 看得見
- 聽力 ▶ 聽得見
- 憂鬱 ▶ 心情好

長者內在能力檢測-長者功能自評量表

項目	題目	評估結果
認知功能	1.您最近一年來，是否有記憶明顯減退的情形？	☐ 是 ☐ 否
行動功能	2.您是否出現以下“任一種”情況？ • 非常擔心自己會跌倒？ • 過去一年內曾跌倒過？ • 坐著時，必須抓握東西才能從椅子上站起來？	☐ 是 ☐ 否
營養不良	3.在非刻意減重的情況下，過去三個月，您的體重是否減輕 3 公斤或以上？	☐ 是 ☐ 否
	4.過去三個月，您是否曾經食慾不好？	☐ 是 ☐ 否
視力障礙	5.您的眼睛看遠、看近或閱讀是否有困難？ (此題回答「是」，請答題目 5-1.；此題回答「否」，請跳答題目 6.)	☐ 是 ☐ 否
	5-1.詢問長輩過去 1 年是否“曾”接受眼睛檢查？	☐ 是 ☐ 否
聽力障礙	6.您的聽力是否出現以下“任一種”情況？ • 電話或手機交談時聽不清楚，或沒聽到鈴聲常漏接電話？ • 看電視/聽收音機時，常被家人或朋友說音量開太大聲？ • 與人交談時，常需要對方提高說話音量或再說一次？ • 因為聽力問題而不想去參加朋友聚會或活動？	☐ 是 ☐ 否
憂鬱	7.過去兩週，您是否常感到厭煩(心煩或「阿雜」)，或覺得生活沒有希望？	☐ 是 ☐ 否
	8.過去兩週，您是否減少很多的活動和原本您感興趣的事？	☐ 是 ☐ 否



以上功能評估結果如有任一異常(也就是您有勾選橘底處)，可於回診時請教醫師，若您暫時沒有尋求相關協助，可依據手冊健康資訊，或查找住家附近可利用的社區資源及課程。

長者內在能力檢測-長者量六力LINE@介紹

你知道嗎? 在家裡就可以做長者功能自我評估了喔! 衛生福利部國民健康署同步推出「長者功能自評量表-線上電子版」，長輩可以在家自行進行簡單的測驗，隨時了解健康功能狀況。家屬亦可透過手機掃描HPA長者量六力Line@的QR code並加入好友即可輕鬆在家為長輩評估 (同一支手機可註冊5名長者)。平台除了提供4種不同語言(國語、台語；客語及英語)，也包含遠距教學課程、健康資訊及居家附近據點等相關服務。若對於篩檢出來結果有異常，可就近至醫療院所檢查和治療，讓長輩的樂齡生活健康又有力。



六力資源地圖

集合所有您附近有哪些合適資源可使用。

六力知識站

快速瞭解六力內容

新好友註冊

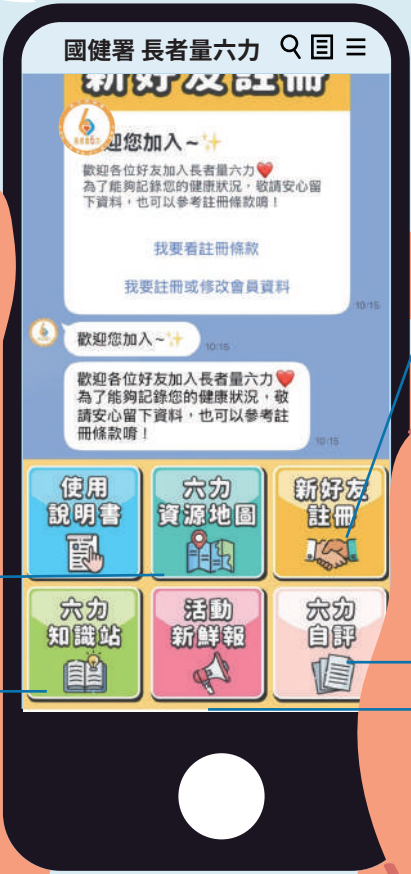
註冊條款、新朋友註冊及修改會員資料。

六力自評

開始六力測驗、自我評量結果和院所評量結果。

活動新鮮報

六力互動遊戲上線中



長者內在能力檢測-115年花蓮縣 ICOPE篩檢醫療院所如下

若「長者功能自評量表」結果有異常，可就近尋求鄉鎮衛生所及合約院所做進一步專業評估與檢查喔！

秀林鄉 秀林鄉衛生所

電話：03-8612122
地址：花蓮縣秀林鄉秀林路88號

新城鄉 新城鄉衛生所

電話：03-8266781 轉 309
地址：花蓮縣新城鄉北埔路160號

萬榮鄉 萬榮鄉衛生所

電話：03-8751651 轉 206
地址：花蓮縣萬榮鄉萬榮村1鄰16號

鳳林鎮 鳳林鎮衛生所

電話：03-8761116 轉 36
地址：花蓮縣鳳林鎮公正街8-1號

臺北榮民總醫院 鳳林分院

電話：03-8764539 轉 201
地址：花蓮縣鳳林鎮中正路一段2號

光復鄉 光復鄉衛生所

電話：03-8701114 轉 23
地址：花蓮縣光復鄉大馬村中學街158號

瑞穗鄉 瑞穗鄉衛生所

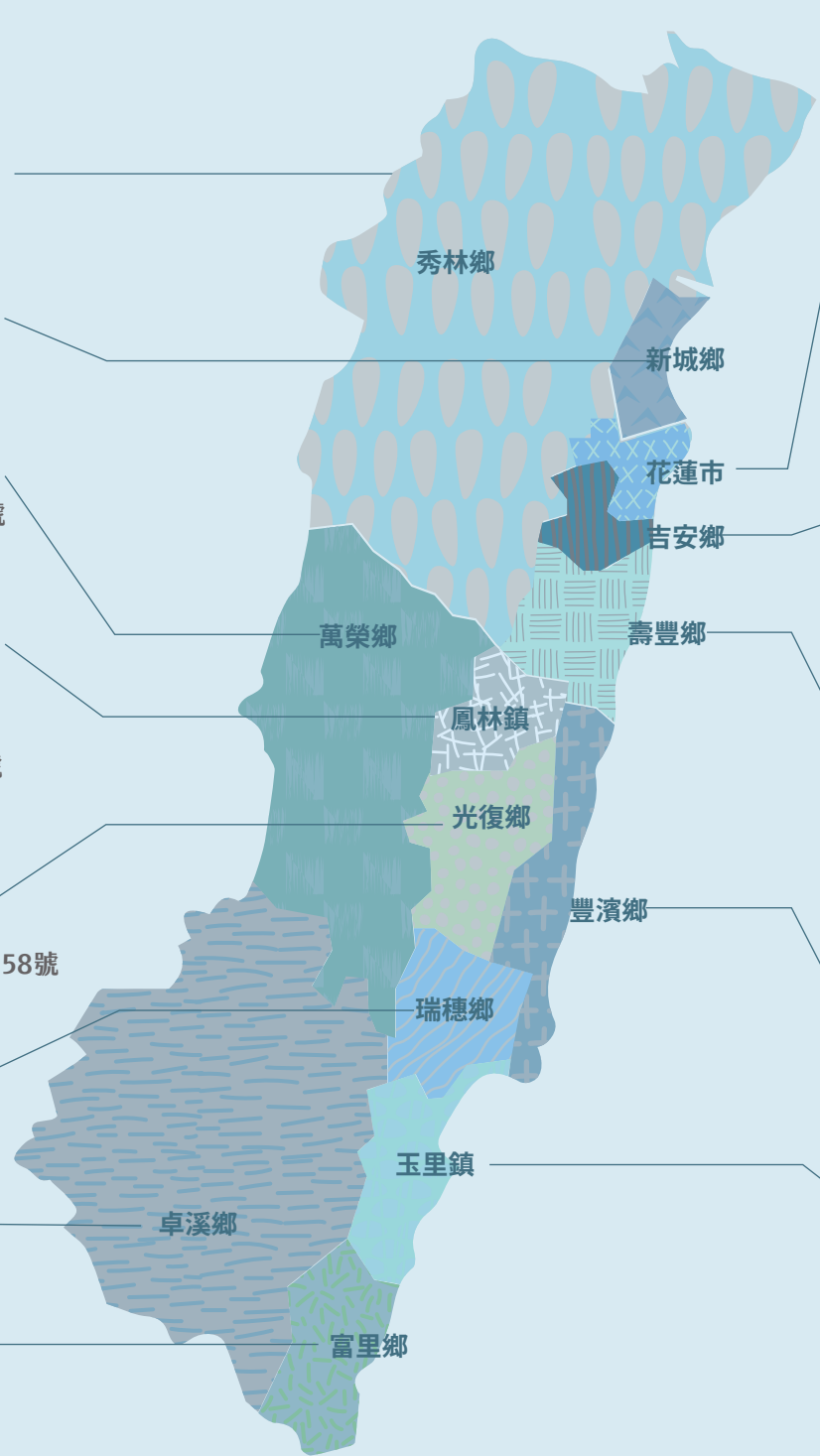
電話：03-8872045 轉 23
地址：花蓮縣瑞穗鄉民生街75號

卓溪鄉 卓溪鄉衛生所

電話：03-8882592
地址：花蓮縣卓溪鄉中正路65號

富里鄉 富里鄉衛生所

電話：03-8831029 轉 27
地址：花蓮縣富里鄉中山路203號



花蓮市 花蓮市衛生所

電話：03-8230232 轉258
地址：花蓮縣花蓮市新興路200號

佛教慈濟醫療財團法人 花蓮慈濟醫院

電話：03-8561825 分機15598、15599
地址：花蓮縣花蓮市中央路三段707號
(老年醫學科)

衛生福利部花蓮醫院

電話：03-8358141轉1101
地址：花蓮縣花蓮市中正路600號

蔣博文復健科診所

電話：03-8227128
地址：花蓮縣花蓮市民立里中美路172號

吉安鄉 吉安鄉衛生所

電話：03-8521113 轉 22
地址：花蓮縣吉安鄉吉安路二段132號

光鹽診所

電話：03-8534305
地址：花蓮縣吉安鄉中山路三段281號

漢華中醫診所

電話：03-8525272
地址：花蓮縣吉安鄉慶豐村中山路三段123號

壽豐鄉 壽豐鄉衛生所

電話：03-8652101 轉 222
地址：花蓮縣壽豐鄉公園路28巷10號

臺灣基督教門諾會醫療 財團法人門諾醫院壽豐分院

電話：03-8664600 轉 2131
地址：花蓮縣壽豐鄉共和村魚池52號

豐濱鄉 豐濱鄉衛生所

電話：03-8791156
地址：花蓮縣豐濱鄉光豐路39號

玉里鎮 玉里鎮衛生所

電話：03-8882046 轉 23
地址：花蓮縣玉里鎮中正路152號

臺北榮民總醫院 玉里分院

電話：03-8883141 轉 3102
地址：花蓮縣玉里鎮新興街91號

衛生福利部 玉里醫院

電話：03-8886141轉2157
地址：花蓮縣玉里鎮中華路448號

評估辦法

請長者至本縣13鄉鎮市衛生所及合約醫療院所，將由專業人員免費評估。

65歲以上長者 (原住民55歲以上)
※ 不適合評估對象：長期臥床者



社區營養推廣中心

據點夥伴們好~是否對於社區營養推廣中心既熟悉又帶點陌生?自106年開始衛生局一直在花蓮社區努力執行營養推動計畫，我們於花蓮縣內針對社區據點的服務項目如下：



團體營養
衛教課程



一對一
營養諮詢



共餐及廚房衛生
安全輔導



據點人員
培訓課程

在據點不知道如何照顧長輩的營養嗎?
充滿服務熱忱卻苦無營養師資源嗎?



我們有專業營養師群提供完善的『包裹式營養服務』，讓您一次擁有上述各項營養服務與工具！守護長輩營養的路上，有你也有我！歡迎來電詢問花蓮社區營養相關的服務！！

聯絡方式：03-8227141#554 陳耀陽 技正



官方臉書



動吃動吃生活
GO網站

花蓮縣社區營養推廣中心及分中心分布圖

花蓮市(北區中心)

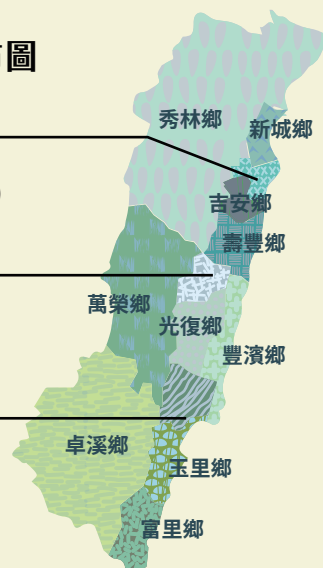
地址：花蓮市新興路200號(花蓮縣衛生局)

鳳林鎮(中區分中心)

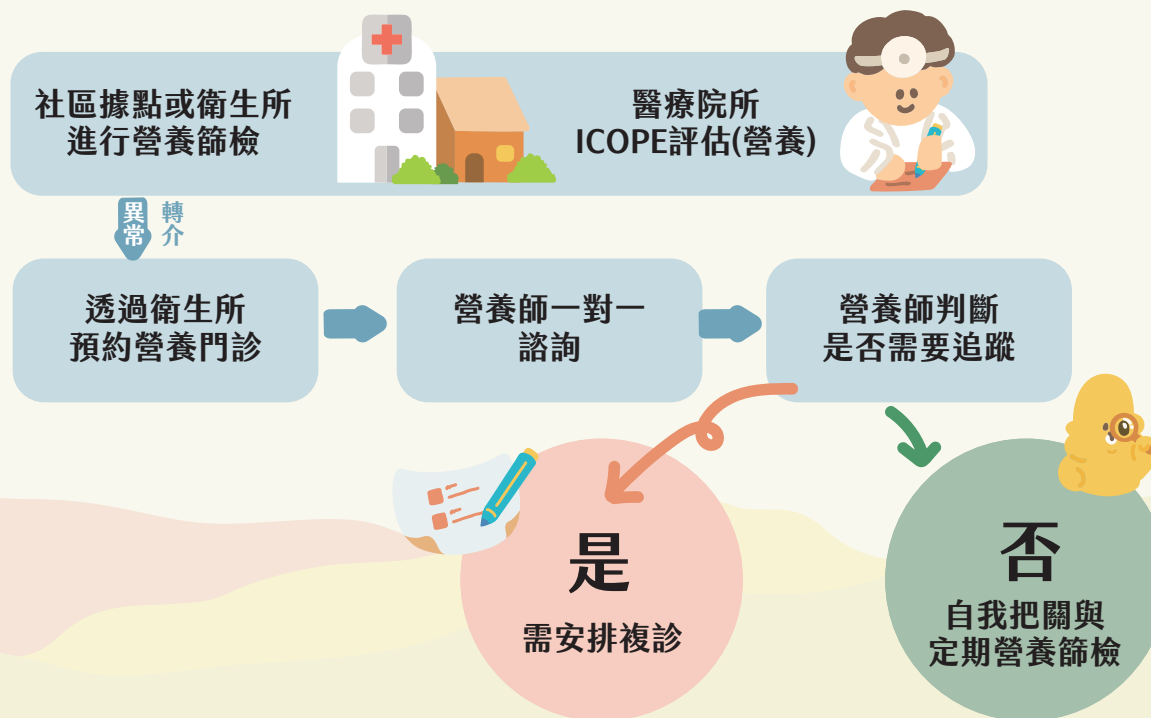
地址：鳳林鎮光華路87號

瑞穗鄉(南區分中心)

地址：瑞穗鄉民生街75號
(瑞穗鄉衛生所)



營養門診上線啦！營養門診轉介流程



有任何一項發生即需當心長者，有營養不良的風險！



傷口不易復原



四肢無力



心情不美麗



體重下降



吃不下



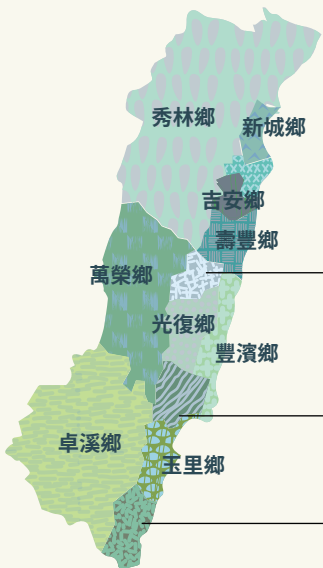
擔心自己或長輩有營養不良嗎？
趕快掃碼做健檢！



不知道該如何做篩檢嗎？
快快掃碼看教學！



固定營養門診



鳳林鎮營養門診

時間：每月第三週星期四，8:00-12:00
 地點：光華路87號(營養推廣中區分中心)
 聯絡電話：03-8763420

瑞穗鄉營養門診

時間：每月第二週星期四，8:00-12:00
 地點：瑞穗鄉衛生所(營養推廣南區分中心)
 聯絡電話：03-8872045#31

富里鄉營養門診

時間：每月第四週星期四，13:30-17:30
 地點：富里鄉衛生所
 聯絡電話：03-8831029



營養諮詢預約



巡迴營養諮詢站

請於上班時間，撥打電話預約門診

秀林鄉

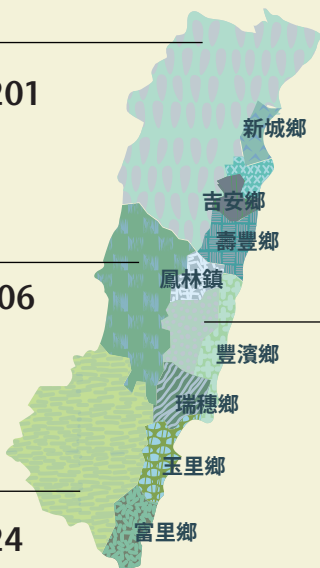
聯絡電話：03-8612122#201

萬榮鄉

聯絡電話：03-8751651#206

卓溪鄉

聯絡電話：03-8882592#24



光復鄉

聯絡電話：03-8701114#24



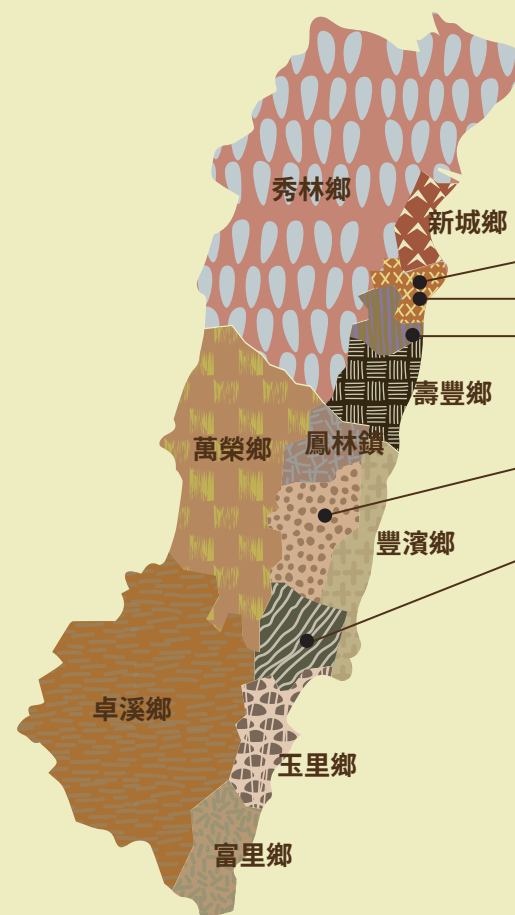
每月門診詳細
地點與時間



銀髮健身俱樂部

銀髮健身俱樂部是專為長者設置的，專業教練團隊會為每位學員量身定制適合年齡及健康狀況的健身方案，透過適合長者之環狀健身器材、智慧化健身設備、機械式阻力訓練器材等，提供肌力、肌耐力、有氧、伸展及平衡等功能性運動訓練，讓訓練模式更全方位。現場更有專業運動指導員指導，每位長者皆可以在安全的環境中，進行有效的肌力運動。

衛生局於110年起，積極爭取衛生福利部經費，目前已於全縣建置了5處銀髮健身俱樂部，服務對象為65歲以上及55歲以上原住民長者，讓長者可以在舒適友善的環境中透過健身設備運動，創造自己的健康銀髮生活。



花蓮市

①青盈健身俱樂部

②想動愛樂活銀髮健身俱樂部

吉安鄉

③勝安村活動中心銀髮健身俱樂部

光復鄉

④香草銀髮健身俱樂部

瑞穗鄉

⑤9453銀髮健身俱樂部

本局委託

- 慈濟大學-青盈健身俱樂部
- 碧雲莊社區發展協會-想動愛樂活銀髮健身俱樂部
- 慈濟大學-勝安村活動中心銀髮健身俱樂部
- 香草場社區發展協會-香草銀髮健身俱樂部
- 瑞穗鄉農會- 9453銀髮健身俱樂部

共5處承作

花蓮縣銀髮健身俱樂部
分佈地圖

1.青盈健身俱樂部

慈濟大學



- 開課時段**
- 1.【防失智/肌少症】(36小時):
星期一、三、五 9:00-10:00、10:30-11:30、
14:00-15:00、15:30-16:30，
36小時，共5,000元
 - 2.【防失智/肌少症】(9小時):
星期二、四 9:00-10:00、10:30-11:30、
14:00-15:00、15:30-16:30，
9小時，共1,500元
(開課時段與收費，以實際情況調整)

諮詢專線 03-8565301#11703、11704

地址 花蓮市中央路三段701號(大喜館2樓)

報名網址 <https://reurl.cc/N28Xmp>
(慈濟大學花蓮社會教育推廣中心)

為花蓮縣第一個成立之銀髮健身俱樂部，有縣內公車進入校園，交通便利。具豐富運動資源及專業教練團隊，有油壓阻力式器械進行阻力訓練，並以TRX強化核心肌群，矯正與強化姿勢，同時以階梯踏板強化心肺與下肢肌力、強化銀髮族心肺耐力與肌肉適能，採團體肌力結合有氧運動之循環訓練課程進行。

2.想動愛樂活銀髮健身俱樂部

碧雲莊社區發展協會



- 開課時段**
- 日間教練班:
週三10:30-11:30，每堂300元，共12次 (3,600元)
 - 日間自主班:
週四16:00-17:00，每堂150元，共12次 (1,800元)
 - 晚間自主班:
週二20:00-21:00，每堂150元，共12次 (1,800元)
 - 晚間教練班:
週三20:00-21:00，每堂300元，共12次 (3,600元)

諮詢專線 03-8577539、0983-408335

地址 花蓮市介禮街46號2樓

提供具有醫療等級認證(TFDA)智能醫療及活化機健身器材6台(包括上肢肩胛、臀腿強化、腰背平衡、骨盆活化、骨盆底訓練、全身動作協調)；可以提供肌力、肌耐力、有氧、伸展、平衡等功能性運動訓練，所採用的電磁控制阻力設計，提供穩定安全的等速運動模式。

3.勝安村活動中心銀髮健身俱樂部

慈濟大學



- 開課時段**
- A課程(每週一/三)15:45~16:45、
 - B課程(每週一/三)19:30~20:30、
 - C課程(每週一/四)10:45~11:45、
 - D課程(每週三/五)10:45~11:45、
 - E課程(每週一/四)09:30~10:30、
 - F課程(每週三/五)09:30~10:30、
 - G課程(每週二/五)15:45~16:45
- 開設7個班，每班人數上限17人，共15週30小時，費用3,600元。

招收55歲以上長者，並歡迎中壯年民眾參加。
(開課時段與收費，以實際情況調整)

諮詢專線 蔣先生 0910-551148

請於週一到五早上9:00-11:30到勝安活動中心二樓報名

地址 花蓮縣吉安鄉慈惠一街30號2樓(勝安村活動中心)

俱樂部擁有多項設備，包括腿部推蹬訓練機、伸張訓練機、屈曲訓練機、外展/內收訓練機等四台下肢肌力訓練器材，可針對高齡者肌力與肌耐力訓練；划船機針對高齡者手臂、背部、核心肌群進行有氧及無氧的訓練。另有飛輪訓練車、彈力帶、壺鈴、藥球與戰繩等供高齡者進行動態熱身、放鬆與其它徒手訓練之用。

4.香草銀髮健身俱樂部

香草場社區發展協會



- 開課時段** 每週一、三 下午14:00-15:00 15:00-16:00
一期共24堂課 2,700元
(開課時段與收費，以實際情況調整)

諮詢專線 范總幹事 0983-388366

地址 花蓮縣光復鄉大馬村林森路426巷37號
(香草場活動中心)

俱樂部位於大馬村香草場活動中心，約66坪的室內運動空間，擁有多項阻力運動訓練設備，透過固定器械進行包括腿推舉、腿伸展、腿屈曲、水平夾胸、水平夾背、胸推、肩推、高拉划船、低拉划船肌、捲腹、下背伸展、肱二頭彎舉等訓練機。針對高齡者最需強化的上肢、下肢肌力進行訓練。其他設施包含自由重量訓練輔具：戰繩、壺鈴、啞鈴、藥球、軟式跳箱、彈力帶等。

5.9453銀髮健身俱樂部

瑞穗鄉農會



開課時段 每週二、四上課 共計24小時
下午1:00~2:00、3:00~4:00、4:00~5:00、5:00-6:00(為員工班、中青年人士)
新生費用：1,500元、舊生續報費用2,700元、其他(計畫年齡以外者)3,600元。
(開課時段及收費，依實際狀況調整)

諮詢專線 陳小姐 03-8872338

地址 花蓮縣瑞穗鄉中山路一段128號3樓(瑞穗鄉農會)

俱樂部運動空間位於瑞穗鄉農會三樓平面，約有70坪的室內空間，室內設備運用機械器具及輔具、徒手完成體適能課程，達成核心、大小肌群的肌力穩定、控制、平衡訓練效果，鍛鍊平常很少運動到的肌肉群，搭配低強度有氧訓練可完整雕塑全身，達成增進日常生活自理能力、穩定防跌、成功健康老化。



公園就是我的健身房

規律運動好習慣，維持生活好品質；簡單易學不困難，呼朋引伴一起來。花蓮縣衛生局邀請鄉親走出戶外，在空曠的公園綠地健走、踏青，呼吸清新的空氣、遠看綠色的中央山脈，配合使用公園內體健設施來健身，增進身體抵抗力、延緩肌肉退化，維持肌力與肌耐力，永保青春體態及健康！

花蓮縣體健設施分布



詳見花蓮動吃動吃生活GO網站

一拉一伸好簡單，雙手靈活不打結

影片網址：<https://reurl.cc/M4GO8p>



上肢牽引器
影片連結

影片來源：健康九九

輕鬆漫步、下肢靈活腳骨勇！

影片網址：<https://reurl.cc/QeORnb>



公園體健設施
太空漫步機使用

影片來源：健康九九

如果遇到下雨怎麼辦？不用擔心～ 在家及室內也可用彈力帶隨時動起來！

影片網址：<https://reurl.cc/4jGjm3>



全齡彈力So Fun操
影片連結

久坐上班族好辛苦，暫時放下手邊工作 15分鐘動一動，伸展筋骨好舒暢！！

影片網址：<https://reurl.cc/Q5vLXq>



15分鐘上班族健康操
影片連結

影片來源：衛生福利
部國民健康署



失智友善社區
Dementia Friends

失智友善社區包含四大元素

友善參與

友善居民

友善環境

友善組織



讓失智者不與社會脫節，能在熟悉的社區繼續安心生活。

在地行動：鼓勵失智長者參與各鄉鎮市辦理的社區活動、共餐據點或志工服務，維持其社會連結感與自我價值。

培力鄉親成為失智者的「守護者」。

透過 13 鄉鎮自主辦理宣導，廣邀社區居民參與「友善天使」培訓，並熟記「看、問、留、撥」守望技巧，消除對失智症的歧視與偏見。



營造安全、清晰、具指引性的在地生活空間。

優化各鄉鎮公共設施、公園及各機關之空間指引告示（如：增加清晰指標、充足採光、防滑動線），讓失智長者在自家鄉鎮走動時更有安全感。

串聯各鄉鎮社區網絡，打造安全防護網。

由 13 鄉鎮積極招募轄內之商家、郵局、診所、金融機構、寺廟教會、警察局及大眾運輸單位加入「友善組織」，成為社區中的守護站。



若您或身邊的親友需要相關協助，歡迎聯繫在地鄉鎮市衛生所失智友善社區承辦人員，我們將進一步說明相關服務內容。



失智友善社區
Dementia Friends

打造失智友善社區生活環境、憶起找回失智者笑容

你我都能成為天使及組織，關懷失智陪伴支持

看

發現異狀

觀察身邊長者是否有神情迷惘、重複行為、穿著不合時宜或在原地徘徊之現象。

問

關心需求

帶著微笑溫和趨前，主動打招呼並詢問：「要去哪裡？」、「需要幫忙嗎？」，測試其對答能力。

留

適當協助

將長輩引導至安全處稍坐（如失智友善組織、衛生所），提供飲水並給予安撫，避免其再度走失。

撥

110、當地衛生所/鄉鎮公所

撥打 110 請求警方協尋，或聯繫當地衛生所/鄉鎮公所，透過在地網絡聯繫家屬。

失智照護資源怎麼選？

依照不同階段，找到適合的陪伴與照顧。當家人經醫師診斷為失智症後，醫療團隊會依據「臨床失智評估量表（CDR）」了解失智程度，並協助連結適合的照護資源。

👉 不同階段，有不同的照顧方式

👉 越早連結資源，照顧越安心

輕度失智 (CDR 0.5-1分)

還能生活的時候，多一點陪伴

- 失智共照中心
- 失智社區服務據點

中度失智 (CDR 2分)

當照顧越來越辛苦，別忘了
還有資源可以幫忙

- 日間照顧中心（日照中心）
- 家庭托顧
- 喘息服務
- 家庭照顧者支持服務據點
- 24小時失智症團體家屋

重度失智 (CDR 3分)

當照顧需求變多，更需要專業協助

- 機構式照顧
- 長期照顧服務

不知道該從哪開始？
1966 長照服務專線（免付費）
讓專人陪您一起找到適合的照顧方向

花蓮縣失智共同照護中心

可以提供什麼服務？

1.協助失智評估與就醫

協助疑似失智個案就醫
提供醫院門診資訊
協助完成診斷與後續追蹤

2.個案管理服務

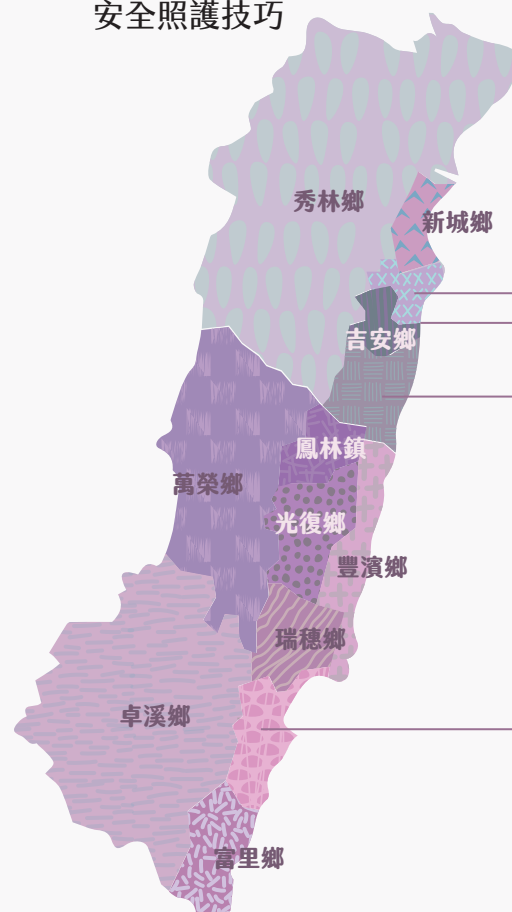
評估照顧需求
協助連結長照資源
協助轉介相關單位

3.失智照護課程

認知促進活動
延緩失能課程
家屬照顧訓練
安全照護技巧

4.資源整合與轉介

長照3.0服務



花蓮縣失智共同照護中心
分佈地圖

花蓮市

花蓮慈濟醫院

03-8465157(專線) 陳小姐

花蓮門諾醫院

03-8702639(專線) 陳小姐

壽豐鄉

門諾醫院壽豐分院

03-8664600#2246 賴小姐

玉里鎮

臺北榮民總醫院玉里分院

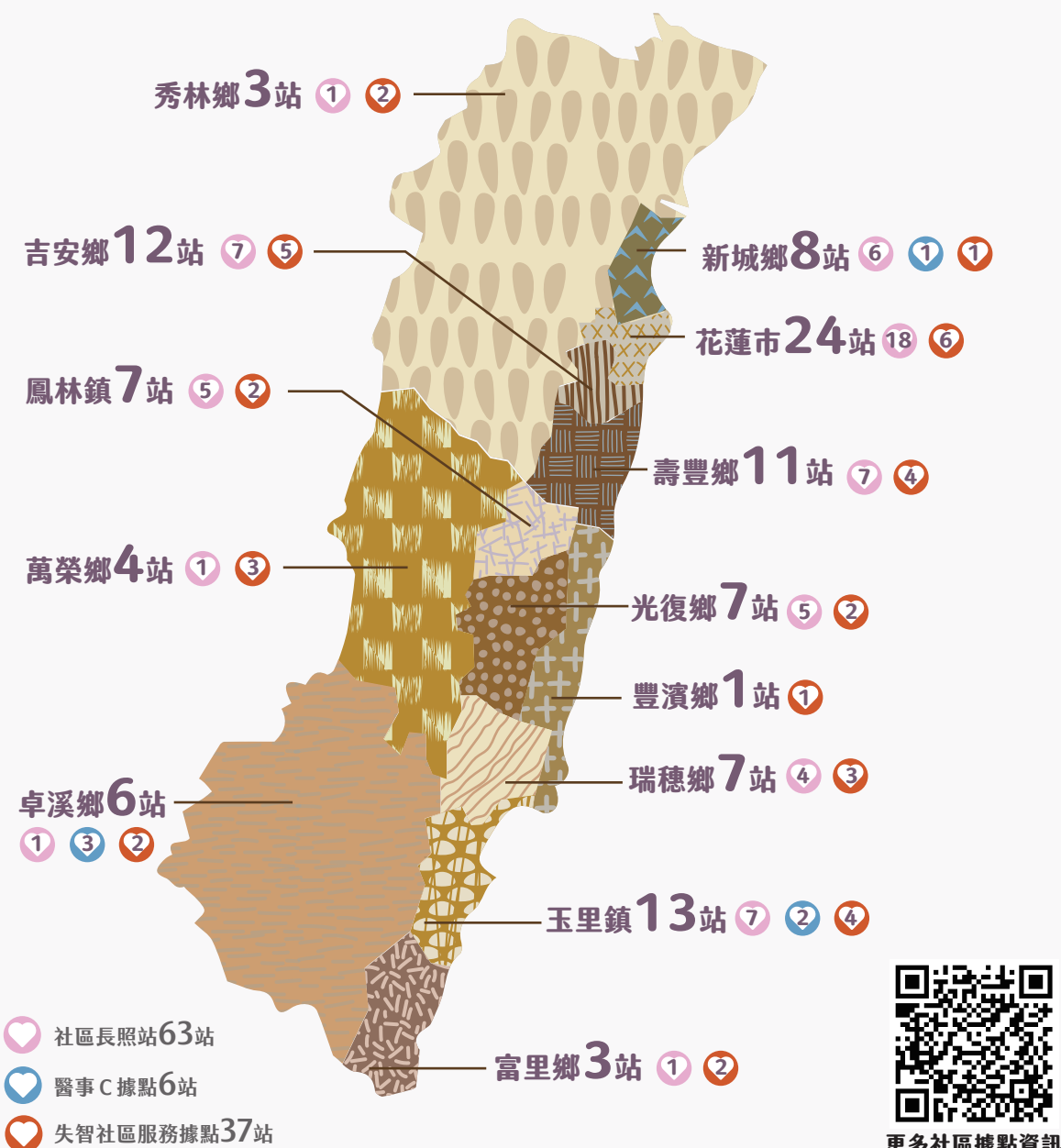
03-8886883(專線) 廖小姐



失智症社區服務
據點哪裡找？

花蓮縣「社區式延緩失能課程據點」 佈建地圖

本縣社區長照站、醫事C據點及失智社區服務據點辦理有預防及延緩失能課程。為期12周的課程前後會進行「長者功能自評量表(ICOPE)」篩檢，以評估長者能力的變化。課程內容也豐富多元，包含認知促進、肌力強化、營養管理、植物輔療、懷舊課程及生活技能學習等，歡迎民眾多加利用。



代謝症候群防治計畫

5項指標符合3項以上即為高風險！善用「代謝症候群防治計畫」特約醫療院所資源，協助異常個案獲得專業評估、衛教指導與健康管理服務。

院所查詢路徑：

1. 衛生福利部中央健康保險署 ➡
2. 首頁 ➡
3. 健保服務 ➡
4. 健保醫療服務 ➡
5. 院所查詢 ➡
6. 健保特約醫事機構查詢 ➡
7. 花蓮縣 ➡
8. 代謝症候群防治計畫



代謝症候群防治計畫院所

代謝症候群5大風險因子：

1. 腰圍過粗
男 ≥ 90cm
女 ≥ 80cm
2. 血壓偏高
收縮壓 ≥ 130 或
舒張壓 ≥ 85 mmHg
3. 血糖偏高
空腹 ≥ 100 mg/dL
4. 三酸甘油酯偏高：空腹 ≥ 150 mg/dL
5. HDL(高密度脂蛋白膽固醇)偏低
男 < 40mg/dL、女 < 50mg/dL

防治資源：

1. 成人預防保健等各類健康檢查
定期健康檢查，及早發現異常、掌握健康狀況。
2. 科學算病館（慢性疾病風險評估平台）
線上評估慢性病風險，了解罹患風險及早預防。



科學算病館



代謝症候群防治方式

落實健康生活 6 大行動，遠離慢性疾病威脅！

1. 定期量腰圍

定期量測腰圍，掌握自己是否過粗。男性腰圍應<90cm，女性腰圍應<80cm。

2. 均衡飲食

多蔬果、全穀類與優質蛋白質，少油、少鹽、少糖。控制熱量攝取，維持健康體重。

3. 規律運動

每週至少 150 分鐘中等強度運動，如快走、慢跑、騎腳踏車等。

4. 血壓管理

定期量測血壓，維持在理想範圍內(收縮壓<130mmHg、舒張壓<85mmHg)；遵從醫囑規則用藥。

5. 戒菸

吸菸會增加心血管疾病風險，戒菸越早，健康越好。

6. 定期健康檢查

定期接受成人預防保健等相關健康檢查，早期發現異常，及早介入治療。

早期發現 | 積極管理 | 健康生活
一起守護自己與家人的健康!

食

因功能退化，造成手部不靈活、無力甚至是手抖情形。

對比色餐具

色彩亮麗的外觀能刺激食慾，提高食物與餐具的對比，有效減少視覺混淆。

垂直碗壁與傾斜設計餐碗

碗底傾斜設計使食物與湯品能自然聚集到碗的一邊，垂直壁能將食物留在碗內不潑灑。

輔助筷

大面積握把及側面食指與中指間的鰭狀突起使整體使用安定度上升。

彎曲湯匙

湯匙與握柄相接處可以左右調整至最適宜的進食角度，適合手腕動作差者使用。

加重型可彎曲湯匙

針對手部會顫抖的長輩，加重設計可增加穩定性。

防手震湯匙

自動識別並區分有意識運動或無意識抖動，可有效抵銷手部的顫抖。

衣

穿拖鞋有困難或站不穩，擔心會跌倒？

站立式鞋拔

一支可站立的鞋拔，不必彎腰，單手即可完成穿脫鞋。

可折疊站立扶手

提供座板及把手，安心坐著穿脫鞋，維持身體平衡。

協助失智症者穿衣照護

挑選舒適、簡單的衣著

款式簡單、易穿脫為主，避免扣子或拉鍊的衣物，可採用魔鬼氈或有鬆緊帶的褲子。

保有彈性，並給予自主決定權

自主挑衣時，可採簡單2選1，若拒絕穿衣時則暫時依順，並注意環境安全與保暖不苛求不責備。若喜好重複穿著同款服裝，可多買幾件。

保有自尊心

按照穿衣服的順序排列，使穿脫程序簡化，減少挫折感，並適時的提醒與引導。

貼心提醒

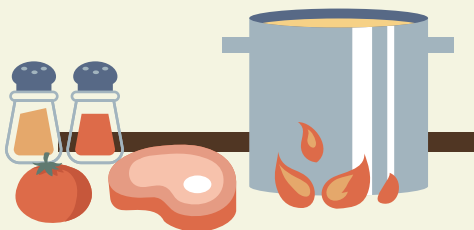
每日衣物放置容易取得固定位置，或在衣櫃、抽屜張貼衣物圖片及標籤以利辨識。選購或擺放衣物時，可利用明顯的顏色對比，加強物體的輪廓，有助於長者區分。

住

常常忘了關瓦斯好危險？

瓦斯爐輔助安全開關

會發出警報聲響還可以自動定時關閉，不需更換爐台也不需改裝瓦斯管線。



智慧瓦斯安全系統

智慧偵測失智症者是否在廚房與瓦斯是否外洩，若是人離開廚房時間過長或瓦斯有外洩將自動關火！

洗澡水太冷太熱？

恆溫水龍頭

透過溫感零件調節冷熱水比例，簡化開關調整步驟，避免忽冷忽熱，降低失智症者受傷、感冒與焦慮風險。

東西放在哪裡？

物品分類與標示

將物品分類於常用空間的固定位置。並在櫃子用圖片或文字明顯標示，可減少失智症者焦慮與猜疑。

行

外出散步走不遠需要坐著休息？

助步車

助步車有煞車及休憩座椅，外出散步時，累了隨時有地方可坐著休息。



外出時常常找不到回家的路？

衛星定位器

個人衛星定位器只要搭配4G網路sim卡，隨時可透過手機APP查看失智症者所在位置。

愛心手鍊

當民眾發現失智症者走失時，透過手鍊上24小時專線(0800-056-789)，告知服務人員手鍊上編號，可立即連絡家屬。

愛心布標與緊急連絡卡

將布標縫在失智症者的衣物，或將聯絡資料的卡片掛在失智症者隨身物品上，利於警察或路人辨識對方可能需要幫助。

指紋捺印

可至花蓮縣政府警察局，建立失智症者的指紋捺印，透過指紋辨識特徵，警察可盡快幫忙找到回家的路。

資料來源：花蓮縣輔具資源中心

花蓮縣輔具資源中心

108年起花蓮縣政府委託臺灣基督教門諾會醫療財團法人辦理「花蓮縣輔具資源中心」，透過輔具中心的專業人員提供諮詢、評估、租借、維修、個別化、無障礙評估及簡易改善，提高照護品質、減少用錯輔具的傷害及提升自主生活的能力。

1. 輔具諮詢

2. 輔具評估

3. 輔具租借

4. 輔具維修

5. 輔具回收

6. 適配檢核

7. 輔具展示

8. 宣導推廣

租借流程

1. 諮詢

來電詢問輔具項目

2. 租借

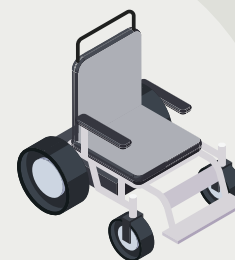
備妥「使用人」身分證件

3. 領取

自備車輛載運

4. 歸還

自行歸還

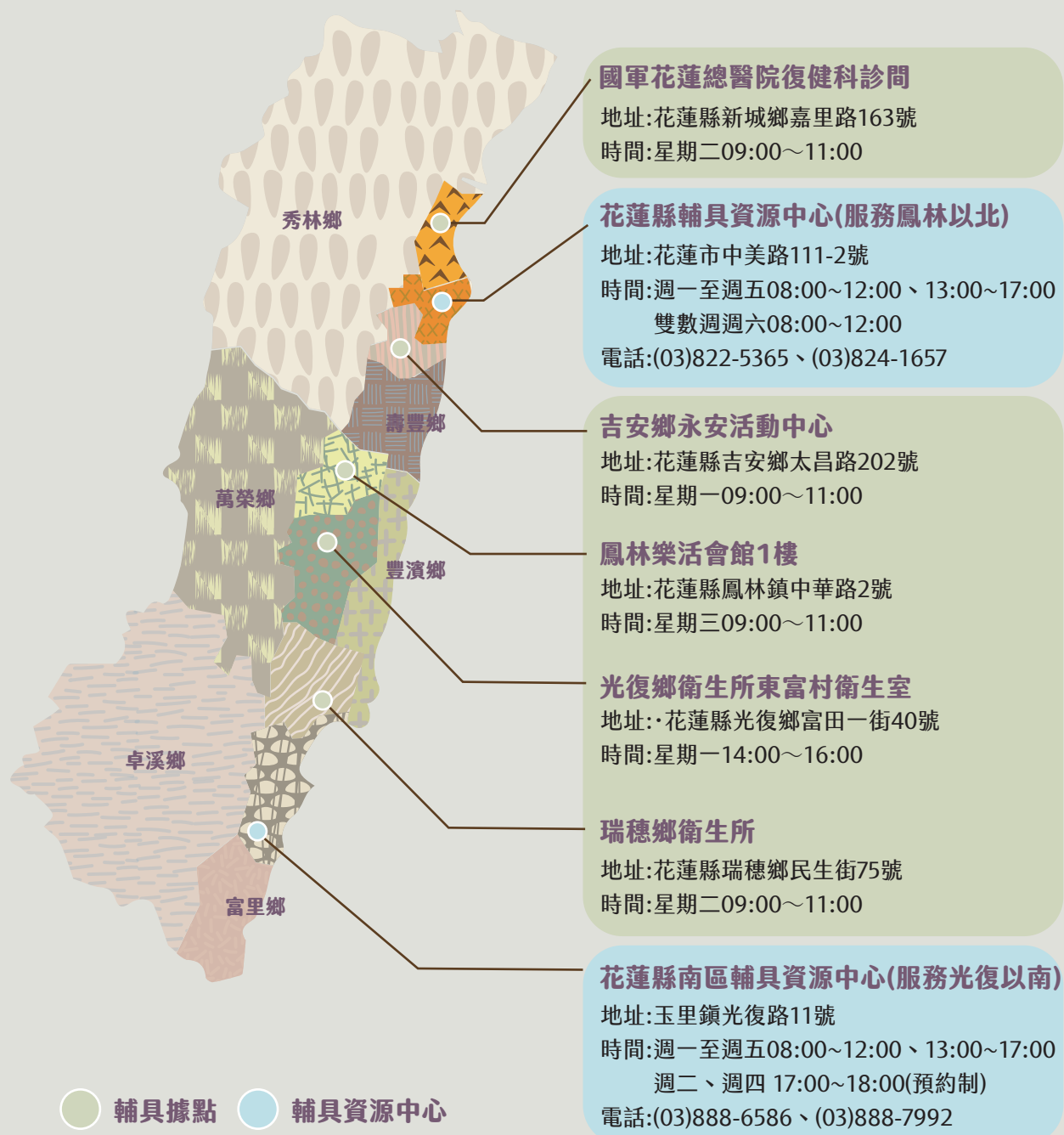


官方網站



臉書FB

花蓮縣輔具資源中心 聯絡資訊



花蓮縣身心健康及成癮防治所

守護心靈 你說我聽

1. 心情溫度計自我檢測

快速了解自我心情，釐清情緒困擾程度，亦可根據得分結果獲得相關建議。



2. 長者憂鬱症量表

專為長輩設計的篩檢量表，藉此多了解當下的身心狀況，評估是否具有憂鬱傾向。



3. 心理諮詢諮商預約

面臨創傷、情緒、壓力、生活調適、家庭關係、職場問題等心理議題，皆可預約本服務。



4. 身心科門診

星期一、五上午09:00~12:00
採現場掛號制
電話：03-8351885轉101
地址：花蓮市林森路391號



5. 花蓮縣社區心理衛生中心聯絡資訊

花蓮市社區心理衛生中心
電話：03-8351885

鳳林鎮社區心理衛生中心
電話：03-8760208

玉里鎮社區心理衛生中心
電話：03-8888002



得失之間-生命價值大拍賣

您生命價值的堅持與選擇是什麼？生命的問題很難找到討論的方式嗎？
人生到了盡頭時，如果您手上有一千萬，您會把錢花在什麼地方，讓自己沒有遺憾？

最生動有趣的生命教育，藉由講師從旁帶領與引導，讓我們一起梳理生命價值觀，競標最想要的生命價值，學習善終的思考及規劃！

- 生命尊嚴
- 親友支持
- 四道人生
- 內心平安
- 人生意義
- 醫療自主
- 生活自理
- 舒適照顧
- 財務自由
- 圓夢無憾



若對課程內容有興趣歡迎據點來電洽詢預約
花蓮縣衛生局醫政科
王小姐03-8227141#568



更多預立醫療決定、安寧
緩和醫療及器官捐贈資訊

銀領行動力-銀髮人才就業服務

「花蓮縣銀髮人才服務據點」採專人一案到底模式，為中高齡及高齡者提供就業媒合、勞動法令與職涯諮詢。據點除開發臨時、短期及部分工時等多元機會、促進雇主聘用外，亦舉辦就業促進、職場體驗課程與世代合作活動，藉此提升求職者的職前技能與數位能力，並透過技術經驗的傳承與世代交流，協助銀髮族融入企業與社區，打造跨世代共榮、共好的環境。

服務內容

就業媒合

職涯諮詢

法令諮詢

雇主徵才

開發就業

觀摩體驗

就業促進

世代交流

服務對象

55歲以上求職者/退休再就業者
有銀髮人力需求之友善雇主

服務時間

週一至週五
08:00-17:30 (12:00-13:30休息)

服務據點

花蓮縣花蓮市國聯二路151號



免費服務洽詢電話

03-8320501、03-8320502

資料來源：花蓮縣銀髮人才服務據點

長者社區資源整合運用平台



網址 <https://healthhub.hpa.gov.tw/>

如果在前述的內容都沒有找到適合的資源，也可以運用衛生福利部國民健康署的長者社區資源整合運用平台尋找。平台內容是依據長者需求，進行運動、居家安全與防跌、高齡營養、失智及高齡友善、慢性疾病管理、醫療保健、交通、社會參與、福利補助及個人資源等10類資源盤點與彙整，以提供有需求的民眾搜尋附近可利用的社區資源。



長者社區資源整合運用平台

您好，歡迎蒞臨長者社區資源整合運用平台

若為第一次光臨，請先點選【資源類別說明】，瞭解分類說明

若您為再度光臨，可直接依【需求】或【關鍵字】或【地址】做查詢



依需求查詢



依關鍵字查詢



依地址查詢



資源類別說明

衛生福利部國民健康署

國民健康署 版權所有 請勿任意轉載作商業用途

Copyright © 2022 Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare (HPA)

若您不方便自行查詢可以找誰協助呢？
請洽詢13鄉鎮衛生所 (聯絡資訊在下一頁)

ICOPE
篩檢醫療院所
(共22家)

花蓮慈濟醫院
03-8561825 #15598、15599

衛生福利部花蓮醫院
03-8358141轉1101

衛生福利部玉里醫院
03-8886141轉2157

門諾醫院壽豐分院
03-8664600 #2131

臺北榮民總醫院玉里分院
03-8883141 #3102

臺北榮民總醫院鳳林分院
03-8764539 #201

蔣博文復健科診所(花蓮市)
03-8227128

光鹽診所 (吉安鄉)
03-8534305

漢華中醫診所 (吉安鄉)
03-8525272

新城鄉衛生所
03-8266781 #309

花蓮市衛生所
03-8230232 #258

吉安鄉衛生所
03-8521113 #22

壽豐鄉衛生所
03-8652101 #222

鳳林鎮衛生所
03-8761116 #36

光復鄉衛生所
03-8701114 #23

豐濱鄉衛生所
03-8791156

瑞穗鄉衛生所
03-8872045 #23

玉里鎮衛生所
03-8882046 #23

富里鄉衛生所
03-8831029 #27

秀林鄉衛生所
03-8612122

萬榮鄉衛生所
03-8751651 #206

卓溪鄉衛生所
03-8882592

花蓮縣社區營養推廣中心

業務窗口：陳耀陽技正
03-8227141#554

青盈健身俱樂部 (慈濟大學)
03-565301#11703、11704

銀髮健身俱樂部

想動愛樂活銀髮健身俱樂部 (碧雲莊社區發展協會)
03-8577539、0983-408335

9453銀髮健身俱樂部(瑞穗鄉農會)
陳小姐03-8872338

香草銀髮健身俱樂部(香草場社區發展協會)
范總幹事 0983-388366

勝安村活動中心 銀髮健身俱樂部 (慈濟大學)
0910-551148 蔣先生

花蓮縣失智共同照護中心

花蓮慈濟醫院
03-8465157(專線) 陳小姐

臺北榮民總醫院玉里分院
03-8886883(專線) 廖小姐

花蓮門諾醫院
03-8702639(專線) 陳小姐

門諾醫院壽豐分院
03-8664600#2246 賴小姐

身心健康及成癮防治所

身心科門診
03-8351885#101

老人諮詢服務中心 老朋友專線(免付費專線)
0800-228585

依舊愛我安心專線
1925

心理諮詢諮商預約
03-8351885#328

生命線協談專線
1995

輔具資源

花蓮縣輔具資源中心
03-8225365
03-8241657

南區輔具資源中心
03-8886586
03-8887992

銀髮就業

花蓮縣銀髮人才服務據點
03-8320501、03-8320502

本手冊每年最新版本可至下方網站查詢下載使用



花蓮縣衛生局網站



花蓮動吃動吃
生活GO網站



發行機關：花蓮縣衛生局
發行人：朱家祥
策畫：詹瑞慧
企劃編輯：健康促進科
長期照護科
醫政科
花蓮縣身心健康及成癮防治所
合作單位：花蓮縣政府社會處
花蓮縣輔具資源中心
花蓮縣銀髮人才服務據點
美術設計：嶼予設計
版本更新：115年8月

 SUSTAINABLE
DEVELOPMENT **GOALS**



花蓮縣衛生局