2026花蓮縣

長者健康促進服務方案

介·紹·手·冊





局長序

因應全球人口快速老化與高齡社會帶來的諸多挑戰，從營養與運動不足、慢性病管理，到身體功能及認知退化，以至失能與失智的照護需求，均是衛生局極為重視的議題。自107年起，花蓮縣衛生局配合衛生福利部政策，推動「預防及延緩失能照護計畫」，積極向醫事及相關專業團體，徵求多元專業的照護方案，以服務本縣健康、亞健康以及輕中度失能或失智長者。自112年起，我們更進一步強化方案輔導與品質管理，將世界衛生組織(WHO)長者健康整合式功能照護(ICOPE)理念融入，發展出具實證效益與花蓮在地特色的方案模組，讓每位長輩在熟悉且鄰近的社區據點，就能享有優質、在地化的長者健康促進服務。

本次更新的方案手冊，特別彙整了目前花蓮縣11案的長者健康促進服務方案，涵蓋認知促進、肌力強化、營養管理、口腔保健、園藝輔療與懷舊課程，並包含提升生活技能與長者健康自覺的創新模組。手冊以精煉的文字、據點實際操作的照片與影音連結等多元形式呈現，期盼能成為社區據點夥伴強而有力的指引工具，協助大家掌握各方案的核心特色，為據點長輩挑選最適切的課程。一起守護長者的健康與尊嚴。

花蓮縣衛生局將持續攜手方案研發單位，積極辦理新方案徵選與在地師資培力，落實方案與師資品質把關，優化長者健康促進照護網絡。我們期待透過這些溫暖且專業的社區服務，鼓勵更多長者走出家門、深耕社區，共同實現在地老化、健康老化與自我生命的尊嚴與價值。

花蓮縣衛生局 局長 朱惠祥

花蓮動吃動吃生活GO網站



花蓮縣衛生局網站

本手冊每年最新版本可至左方網站查詢使用









目錄
Contents

目錄
Contents

04 如何挑選適合的方案

06 方案 彈力拉拉操

08 方案 長者適性運動－
增力穩行尿防漏、健康老化快樂過

10 方案 與自己相遇—擁抱生命「意憶」課程設計：
樂齡懷舊團體教案

12 方案 與花草相遇—擁抱社區「看見」課程設計:
樂齡園藝治療教案

14 方案 活躍老化－健康自主動起來

16 方案 運動舒包

18 方案 肌力活化健康操

20 方案 挑戰金頭腦

22 方案 懷舊治療~人生如畫

24 方案 樂齡十全健康促進

26 方案 樂活福氣偶の包

28 聯絡資訊快速查詢



如何挑選
長者健康促進服務方案

挑選方案的6個參考原則

1 評估健康狀況
透過過去ICOPE、MNA、SPPB等評估量表結果了解長者的健康狀況，選擇合適的方案。



2 符合長者需求
可考量長者興趣與生活型態，並邀請長輩參與方案選擇的討論。



3 具備實證研究
方案內容有研究依據或專業指引支持，確保安全有效。



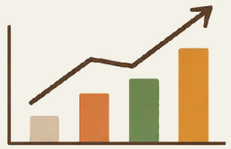
4 可執行性高
考量人力、場地、時間、可配合師資與經費等資源，社區能夠穩定執行。



5 內容多元有趣
課程設計活潑多元，能提升長輩參與意願，並促進身心健康。



6 可評估成效
方案有明確的成效指標與評估方式，能檢視是否有幫助長輩延緩失能(智)。



貼心小提醒

1. 以長者為中心，尊重長者的意見與選擇。
2. 重視安全性，避免過度負荷或潛在風險。
3. 持續回饋方案單位與指導師資，讓服務與時俱進。

延伸：如何找尋方案師資

1. **據點間的口耳相傳**：可與使用過方案的據點單位交流，了解師資過去與長輩互動的情形。
2. **方案研發單位的推薦**：覺得某方案很適合站上長輩，但沒有師資來源管道的時候，可以試著聯絡方案研發單位，請其推薦適合師資。
3. **參考師資人才媒合表**：衛生局有彙整各方案師資的基本資料、可服務鄉鎮、時段、語言能力、執行方案經驗、其他具備專業等資訊可參考。

師資人才媒合表



延伸：ICOPE篩檢異常長輩何處去？

1. 有固定回診的長輩，可於回診時請教醫師。
2. 據點可將異常情形告知長輩家人，並建議轉介至相關的醫療院所尋求協助。
3. 參考轉介資源手冊：衛生局有整合本縣各項長者健康促進服務資源，方便查詢適合的轉介資源。

轉介資源手冊

彈力拉拉操

CL-01-0100



方案單位▶ 慈濟學校財團法人慈濟大學

方案面向▶ 肌力強化、自主健康管理

方案對象▶ 健康長者、衰弱老人、輕度失能、輕度失智、中度失智、其他（衰弱前期）

方案介紹 PROJECT DESIGN

老化是人體不可逆的過程，隨著年齡增加，長者容易發生肌肉量下降、體力下降、平衡感變差及身體機能衰退等，根據研究文獻顯示，規律的阻力運動能有效延緩肌少症、降低跌倒風險並提升生活品質。彈力帶運動是一種安全且方便的阻力訓練運動，適合長者的健康促進活動。

本方案內容是以彈力帶為工具，設計適合衰老及失能/失智高齡者之彈力帶阻力運動，課程內容包含暖身、關節伸展運動、有氧運動、彈力帶運動及緩和運動，可增進肌肉力量、預防及延緩失能，藉此提升老人身體活動功能、延緩衰退老化及預防跌倒，提升生活品質。課程活動中，也包含時事社交互動及高齡者健康功能議題，運動中長者聆聽以國台語輕快之老歌，課程簡單、活潑有趣，適合廣泛運用於高齡者，而且彈力帶運動在實務研究上，具有實證上的效果。本方案訓練課程可以增進長者身體功能與健康狀態，增進生活品質。









方案資訊 PROJECT INFORMATION

介紹影片

方案模組提報表

▶方案需求器材及材料：彈力帶及音樂播放

▶活動主要流程架構：

活動	內容	時間
暖身活動	1. 自我介紹 2. 人時地定向感介紹 3. 懷舊歌曲身體律動/肢體關節活動/有氧運動	30分鐘
	休息	5分鐘
彈力帶阻力訓練	1. 上肢訓練 2. 下肢訓練 3. 核心訓練 4. 平衡訓練	40分鐘
	休息	5分鐘
緩和伸展	1. 上肢訓練 2. 下肢訓練 3. 深呼吸放鬆	15分鐘
	休息	5分鐘
健康知能宣導	主題：老人營養、視力保健、聽力保健、老人憂鬱宣導、認知延緩活動及預防跌倒	20分鐘

聯絡資訊

聯絡人：蔡欣晏 老師

電話：0939-850086

信箱：yann@gms.tcu.edu.tw

長者適性運動

增力穩行尿防漏、健康老化快樂過

CL-14-0028



方案單位▶ 慈濟學校財團法人慈濟大學

方案面向▶ 肌力強化、營養管理、生活功能、其他（預防尿失禁）

方案對象▶ 健康長者、衰弱長者、輕度失能、其他：可能為衰弱前期、潛在肌少症或尿失禁長者







▶方案介紹 PROJECT DESIGN

隨著高齡化社會來臨，長者因生理機能退化，面臨肌少症、衰弱、易跌倒、排尿功能異常、生活功能下降及口腔衛生不良等老化症候群，進而增加失能風險。為協助長者預防及延緩失能，本方案設計一套可同時強化肌力、預防跌倒及漏尿的模組課程，幫助提升行動力與降低疾病風險。

課程規劃為期12週，每週1次、每次2小時，運動強度由輕漸強，並可視長者體力狀況調整次數或改用替代動作。內容包含站姿及坐姿的熱身伸展，讓長者可自由選擇適合且安全的熱身方式。同時搭配營養指導，教導長者特別注重蛋白質、維生素D、鈣質及抗氧化等營養素的補充，同時提供葷食及素食建議食譜，讓不同飲食習慣的長者都能輕鬆落實營養補充。

為協助衰弱或輕度失能長者提升肌力，設計站姿與坐姿基本體操，包括指腕刺激操、肩部與身體放鬆操等。下肢及腹部肌力訓練循序漸進，由地板動作到椅上、再到站立訓練，強度從低到中，以促進穩定度及核心力量。機能性訓練部分則針對日常行動困難設計，如直行、橫行、轉軸、半躍起和平衡強化訓練等。本方案亦特別強調骨盆底肌肉訓練，減輕漏尿困擾，結合方塊踏步與認知訓練，延緩腦部退化。同時設計「行動力與預防尿失禁運動處方記錄卡」，附有照片輔助，方便居家練習。課程中也融入聽力、視力及憂鬱預防衛教，幫助長者提升整體生活品質與心理健康。

本方案成效驗證結果顯示，80歲以上長者在認知、行動力、營養狀況及情緒面向皆有顯著進步，生活功能與預防漏尿成效良好，特別是在如廁途中漏尿的情形顯著改善。透過規律運動及良好營養支持，能有效強化肌力、減少跌倒、緩解憂鬱，讓長者健康老化，享受快樂充實的晚年生活。

▶方案資訊 PROJECT INFORMATION

介紹影片

方案模組提報表



▶方案需求器材及材料：

- 訓練用：彈力帶、抗力球(小)、方塊踏步墊 (可借用)、平衡軟墊(可用類似器材替代)、瑜珈墊。
- 檢測用：碼錶、皮尺、布尺(量腰臀圍)、握力計(可借用)、內收肌力訓練器(可借用)、身高體重計、血壓計

▶活動主要流程架構：

第1～4週	營養指導 (30分鐘)	準備運動 (15分鐘)	基本體操 (15分鐘)	下肢肌力強化運動 (20分鐘)	骨盆骶肌強化 (10分鐘)	方塊踏步+認知訓練 (15分鐘)	緩身運動 (15分鐘)
第5～8週	準備運動 (15分鐘)	機能性運動訓練 (15分鐘)	下肢肌力強化運動 (25分鐘)	骨盆骶肌強化 (10分鐘)	方塊踏步+認知訓練 (25分鐘)	聽力保健 (10分鐘)	緩身運動+預防憂鬱 (15分鐘)
第9～12週	準備運動 (15分鐘)	機能性運動訓練 (15分鐘)	下肢肌力強化運動 (25分鐘)	骨盆骶肌強化 (10分鐘)	方塊踏步+認知訓練 (25分鐘)	視力保健 (10分鐘)	緩身運動+預防憂鬱 (15分鐘)

聯絡資訊

聯絡人：陳聰毅 主任、王英春 組員
電話：03-8565301 #11214（陳聰毅）、
#11212（王英春）
信箱：tichen@gms.tcu.edu.tw（陳聰毅）



與自己相遇 CL-01-0101

—擁抱生命「意憶」課程設計

樂齡懷舊團體教案

方案單位▶ 社團法人花蓮縣牛犁社區交流協會

方案面向▶ 認知促進、肌力強化、社會參與

方案對象▶ 健康長者、衰弱老人、輕度失能、輕度失智

▶方案目標 PROJECT OBJECTIVES

1. **心靈成長：** 帶來生命統整，故事會觸及潛意識，讓記憶長存。
2. **促進人際關係：** 看見彼此生命的異同，溝通技巧、理解並移情同感而改善人際關係等。
3. **貢獻服務：** 人力資源開發，用教育勞動方式符合高齡者的體能，並發展貢獻或微經濟路徑。





▶方案介紹 PROJECT DESIGN

1 議題： 人是不可能獨自生活，生命經驗都會與他人有關，牽扯出錯綜複雜的人際網，懷舊可展現敘說者的社會結構、價值觀的互動關係，透過自我生命回溯，可再將複雜的人際關係化為文本，再度去看見我如何成為我，我為何是這樣在看世界，為自己統整生命意義與和解。

2 策略： 以系列單元引導回憶，建構文字及圖像，讓記憶透過圖像及文字轉譯並長存，發展敘說與傾聽的空間。

3 期待： 從生命經驗調度，帶來生命統整，並詮釋生命意義，促進同儕的理解，生命經驗中的默會知識將明言化，個人經驗形成地方知識，為個人帶來新的高齡力作為。

▶教學活動

為期12週，課程內容大致為：課前暖身、ICOPE觀念導入、作品講解與創作體驗、引導自我敘說並綜合回饋，課程皆搭配學習單，詳細教案內容請洽方案研發單位。



週次	單元	對應ICOPE議題
1	方案介紹+三媽卡桌遊	認知功能
2	遷徙的足跡	行動能力與防跌
3	關於我的家	行動能力與防跌
4	汗水的結晶	視力與聽力
5	得意的事	視力與聽力
6	家人的家人	用藥安全
7	習俗	用藥安全
8-9	思念1-2	認知功能
10-11	期待1-2	生活目標與憂鬱
12	饗宴	營養與口腔

介紹影片

方案模組提報表

▶方案需求器材及材料： 二手衣服或布料、圖畫紙、剪刀、白膠。

▶活動主要流程架構： 暖身‧上週回家行動交流‧學習單引導敘說‧知識導入‧實作體驗(手作)‧分享回饋。



聯絡資訊

聯絡人：社團法人花蓮縣牛犁社區交流協會
電話：03-8656000
信箱：e7968@yahoo.com.tw

與花草相遇 CL-01-0152

擁抱社區「看見」課程設計

樂齡園藝治療教案

方案單位▶ 社團法人花蓮縣牛犁社區交流協會

方案面向▶ 認知促進、肌力強化、社會參與

方案對象▶ 健康長者、衰弱老人、輕度失能、輕度失智

▶方案目標 PROJECT OBJECTIVES

1. **單元1~3：**以行動的改變為目標。
2. **單元4~5：**以飲食的改變為課程。
3. **單元6：**以用藥安全為課程。
4. **單元7~8：**透過裝扮的改變、提升認知、生活目標。
5. **單元9~11：**住與空間的改變，提升視力與聽力。
6. **單元12：**整個課程回顧與驗收，引導長者看見我們一起經歷了什麼課程，有哪些生活方式可進一步改變，讓我們生活更美好。





▶方案介紹 PROJECT DESIGN

1 議題：這是一個帶病長壽的年代，影響個人及家庭、社福醫療成本升高。重新啟動生活能動性，改變日常生活行為。

2 策略：以園藝治療為策略，透過花草等自然材料的介入，提升生活的正向思考及健康觀念。以自我敘說為輔，達到移情同感，提升長者人際關係、社會互動。

3 期待：讓生命經驗的生活技巧，透過教案潛移默化去突破生活態度，轉化認知而願意在日常生活行動展現。改變心態，習慣就改變；改變習慣，行為就改變；改變行為，命運就改變；改變命運，也就間接改變了自己的人生。





▶教學活動

為期12週，每週都各為一單元，課程內容大致為：課前暖身、ICOPE觀念導入、作品講解與創作體驗、引導自我敘說並綜合回饋，課程皆搭配學習單，詳細教案內容請洽方案研發單位。

週次	單元	對應ICOPE議題
1	魔法世界1(苔球)	行動能力與防跌
2	魔法世界2(編織袋)	行動能力與防跌
3	行動逆轉勝(環保植栽)	行動能力與防跌
4	誰是好鼻師1(清潔劑)	營養與口腔
5	誰是好鼻師2(置物盆)	營養與口腔
6	豆豆世界(豆豆捶打棒)	用藥安全
7	綠色奇蹟、驚豔(花冠)	認知功能
8	敘說－花園的秘密(插花盆)	生活目標與憂鬱
9	枯木逢生－葉與木之戀(壓花書籤)	視力與聽力
10	觸動—植物拓印(小夜燈)	視力與聽力
11	拓印—拈花惹草(植物拓印畫作)	視力與聽力
12	饗宴：作品自我敘說	生活目標與憂鬱











▶ **方案需求器材及材料：**3吋植物、水苔、麻繩、黃豆、乾燥花等，詳細的園藝材料清單，請聯絡方案單位。

▶ **活動主要流程架構：**暖身‧上週回家行動交流‧學習單引導敘說‧知識導入‧實作體驗(手作)‧分享回饋。

介紹影片

方案模組提報表

聯絡資訊

聯絡人：社團法人花蓮縣牛犁社區交流協會　電話：03-8656000

信箱：e7968@yahoo.com.tw

活躍老化 CL-14-0027

健康自主動起來！

方案單位▶ 社團法人花蓮縣牛犁社區交流協會

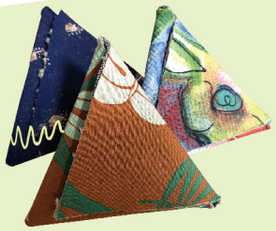
方案面向▶ 認知促進、營養管理、生活功能、自主健康管理

方案對象▶ 健康長者、衰弱長者、輕度失能、輕度失智

▶方案目標 PROJECT OBJECTIVES



1. 單元1~2：建立長者自我覺察身體與心理
2. 單元3~5：認知功能促進、財務管理、社會支持
3. 單元6~7：行動能力與防跌
4. 單元8~9：牙口保健與口腔營養
5. 單元10：手眼協調、視力與聽力保健
6. 單元11：生活目標與憂鬱、社會參與
7. 單元12：課程總回顧、健康自主動起來



▶方案介紹 PROJECT DESIGN

本方案結合多元高齡議題，包含人際關係、肌力訓練、居家安全、認知功能、口腔營養及視聽能力等，旨在啟動長者自覺、自決健康意識與健康習慣的養成，從而促進長者更積極地享受晚年







▶教學活動

為期12週，每週都各為一單元，以教學123策略授課，1個課程重點、2種教學形式（講授與實作）、3個行動（每週回家行動、生活處方箋的建立、健康習慣的養成），課程包含健康知識教授、手作、桌遊或運動實作，教具、教材搭配上課，詳細教案內容請洽方案研發單位。

週次	單元	對應ICOPE議題
1	說說我自己（人物剪影）	認知功能、生活目標與憂鬱
2	與病共存（健保卡夾）	認知功能、生活目標與憂鬱
3	我的家人們（家人樹）	認知功能
4	跟你喝杯茶（杯墊）	認知功能
5	錢去哪了－我的生活用度（零錢包）	認知功能
6	跟我這樣做，擁有好膝情（關節健康操）	行動能力與防跌
7	保命防跌三部曲（居家安全檢測）	行動能力與防跌
8	笑容加分 營養滿分（健口操）	營養功能
9	聰明吃 營養跟著來（營養餐盤桌遊）	營養功能
10	獨一無二的我（耳聰目明操）	視力與聽力
11	新家馨家－當我們同在一起（人生時間軸）	生活目標與憂鬱
12	回家行動處方箋（課程回顧、處方箋建立）	ICOPE六大面向





- **方案需求器材及材料：**手作材料清單、營養餐盤桌遊及學習手冊詳情請聯絡方案單位。
- **活動主要流程架構：**暖身‧上週回家行動交流‧學習單引導敘說‧知識導入‧實作體驗(手作/運動/桌遊)‧分享回饋。

聯絡資訊

聯絡人：社團法人花蓮縣牛犁社區交流協會
電話：03-8656000
信箱：e7968@yahoo.com.tw

介紹影片

方案模組提報表

運動舒包 CL-01-0300

方案單位▶ 佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院復健醫學部／精神醫學部

方案面向▶ 認知促進、肌力強化、營養管理、生活功能

方案對象▶ 健康長者、衰弱長者、輕度失能(智) 、衰弱前期、潛在肌少症或有活動功能失能之社區長者



▶方案目標 PROJECT OBJECTIVES

1. 改善失智長者體能、肌力及認知功能，達延緩失智惡化之目的。
2. 以簡單小物輔助「運動舒包」，帶領長輩們透過簡單健身操動作，強化肌力，也增加肢體穩定度。
3. 以首創「運動舒包」讓老大人能夠在家裡附近的社區據點，透過指導員等強化身體健康。







▶方案介紹 PROJECT DESIGN

以美國運動醫學會建議：「老人運動要素應包含肌力、平衡、柔軟度與心肺耐力的元件為主軸。」

- 身體上下肢體關節運動
- 柔軟度訓練
- 肌耐力訓練
- 動靜態平衡運動
- 防跌系列
- 配合趣味認知遊戲活動
- 達到預防延緩失智、失能的促進功效

▶為何會以「舒包」作為設計概念？

衛福部啟動長照2.0之社區長者預防延緩失能計畫時，考量社區長者的多元背景，如上班族退休、務農長輩或原住民部落習俗中就有隨身攜帶布包或工具包的習慣等，讓長者感受兒時「揹著書包來上課」的口號，鼓勵長者多來社區據點運動。



▶方案資訊 PROJECT INFORMATION

▶方案需求器材及材料：

- **運動教具**：復健棍(或登山杖)、彈力帶(或橡皮筋)、彈力球、沙包(或寶特瓶)
- **評估用具**：握力計、皮尺、碼表



▶活動主要流程架構：

- **方案架構**：包含運動及認知活動訓練，每週一次，每次活動約兩小時，依長者程度每3～4週漸進增加強度，各項活動皆設有「簡單」與「困難」版本，視個別差異動態調整，落實因材施教原則。
- 運動模組
  - **關節運動及伸展操**：利用棍棒、彈力球由單關節漸進至多關節活動。
  - **肌力訓練**：以彈力帶、沙包等教具強化上下肢，從3回6次增至4回12次。
  - **防跌平衡**：採Otago運動模式，由坐姿進階至站姿穩定訓練。
- 認知活化模組
  - **初期**：著重基礎連結與記憶（如：賓果、著色）。
  - **中後期**：結合反應力、營養衛教與模擬生活應用（如：購物挑戰）。

介紹影片

方案模組提報表



聯絡資訊

聯絡人：林春香 主任 / 王玠鈞 職能治療師
電話：03-8561825#12397（林春香）、#12319（王玠鈞）
信箱：a0919964023@gmail.com（林春香）、Simon7862@gmail.com（王玠鈞）
地址：花蓮市中央路三段707號（慈濟醫院復健醫學部/精神醫學部）

肌力活化健康操

方案單位▶ 花蓮縣音律活化健康協會
方案面向▶ 肌力強化、認知促進、口腔保健、社會參與
方案對象▶ 健康長者、衰弱長者、輕度失能、輕度失智

CL-01-0439





▶方案介紹 PROJECT DESIGN

1. 提供「站姿」與「坐姿」兩種動作選擇，體能衰弱者也能安心參與。
2. 不需專業重訓設備，僅需空手或運用隨手可得的水瓶、彈力帶即可練習，更能達到激勵長者進步的目標。
3. 有效增強四肢肌耐力，降低因肌肉萎縮造成的跌倒風險。
4. 協助長者自評表評估異常項目輔導或轉介給醫師。









▶方案12週主題

週次	單元	週次	單元
1	認識你真好	7	懂養身，預防失智症+社會參與
2	運動的好處	8	牙口好身體就好
3	健康老化~口腔保健	9	人際互動
4	健康支持我來陪伴	10	用餐日記
5	營造避免失智的我	11	好人際，讓自己更快樂
6	視力保健	12	健康照顧我最行

▶方案資訊 PROJECT INFORMATION

▶方案需求器材及材料：
彈力帶、肌力球、毛巾、水啞鈴保特瓶或一般空保特瓶。

▶活動主要流程架構
暖身、伸展、平衡、肌(耐)力、有氧運動及ICOPE 衛教。

介紹影片

方案模組提報表

聯絡資訊

聯絡人：吳宜津 理事長 電話：0932-655741
信箱：icwu5010@gmail.com
網站：https://reurl.cc/dnZXz6
花蓮縣音律活化健康協會

挑戰金頭腦

CL-01-0440

方案單位▶ 花蓮縣音律活化健康協會
方案面向▶ 肌力強化、生活功能、社會參與、口腔保健
方案對象▶ 健康長者、衰弱長者、輕度失能、輕度失智

▶方案介紹 PROJECT DESIGN





拒絕死氣沉沉！讓據點充滿笑聲的「大腦賦能」防老神器！

長輩總是看電視打瞌睡、對一般活動提不起勁嗎？「挑戰金頭腦」完美結合了長輩熟悉的「懷舊生活經驗」與「現代益智桌遊」。這不僅僅是玩遊戲，更是一套具有科學實證的系統化課程—醫學期刊(JAMA)研究證實，每週玩一次遊戲的長輩，能大幅降低22%罹患輕度認知障礙的可能性！我們透過腦部訓練對抗歲月退化，讓長輩在充滿歡樂與互動的過程中，自然提升注意力與手眼協調，重新找回自信與社交圈，是據點預防及延緩失能的最佳選擇。





▶方案12週主題

課程設計「循序漸進」，從熟悉的撲克牌建立信心，到懷舊分享，再到高階邏輯思考，兼顧身心靈。

週次	單元
1	撲克牌（使用熟悉道具，降低參與門檻，訓練基礎反應）
2	髒小豬（結合農村經驗，促進懷舊式社交對話）
3	小雞長大沒（喚起養雞生活回憶，自然產生互動連結）
4	諾亞方舟（訓練口語表達能力與常識提取）
5	超級犀牛（訓練手部穩定性、平衡感與空間概念）
6	妙語說書人（引導敘事與聯想，最佳的語言溝通訓練）
7	閃靈快手（強化視覺辨識與快速反應能力）
8	德國心臟病（訓練注意力、計數與多重訊息處理）
9	快手疊杯（促進視覺空間概念與動作整合）
10	七巧板（活化視覺空間能力與形狀組合的邏輯推理）
11	數字賓果（有效訓練專注力與聽從指令的能力）
12	拉密（被譽為以色列麻將，訓練高階策略規劃與數字組合）

▶方案需求器材及材料：

- 12週專屬桌遊教具套組（詳每週活動主題單元）。
- 長者評估量表工具（如：老人憂鬱量表 GDS-5、ICOPE評估表）

▶活動主要流程架構：

1.**活力暖身（20分鐘）**：專業帶領上下肢肌力訓練、快走與平衡動作，活化身體機能。

2.**健康識能宣導（10分鐘）**：融入長者生活所需的實用衛教（如：認知功能、營養攝取、用藥安全、視力聽力保健）。

3.**桌遊主題實作（90分鐘）**：包含規則說明與示範、遊戲操作，以及最重要的「課後心得分享」，創造團體歸屬感與成就感。

介紹影片

方案模組提報表

聯絡資訊

聯絡人：吳宜津 理事長　電話：0932-655741
信箱：icwu5010@gmail.com
網站：https://reurl.cc/dnZXz6
花蓮縣音律活化健康協會

懷舊治療 CL-01-0441

人生如畫



方案單位▶ 花蓮縣音律活化健康協會

方案面向▶ 肌力運動、生活功能、社會參與、口腔保健

方案對象▶ 健康長者、衰弱長者、輕度失能、輕度失智

方案目標▶ 提升生活品質與心靈成長、生命經驗的回顧、整合與傳承，社交互動、經驗的分享與連結。

▶方案介紹 PROJECT DESIGN

懷舊治療（reminiscence therapy）又稱緬懷治療，是藉由對過去事物及經驗的回憶而達到緩解病情的一種治療模式。英國著名失智症懷舊治療專家愛洛琳布魯絲（Errollyn Bruce）認為，懷舊是回想與分享個人人生經歷的過程，可透過團體懷舊過程，鼓勵並支持老人的人際互動。大多數老人都喜歡緬懷過去，也很愛談往事，這種對生命的回顧，其實是正常老化過程的一部分。懷舊治療是鼓勵長輩有組織地回想、討論並分享過往的事情及經驗。

▶「人生如畫」介紹



1. **操作：**透過創作活動讓自己有所覺察和領悟，再透過畫面處理分享，再利用色彩、線條、內容不斷視覺與筆觸情緒思考，認知與感受之間來回嘗試，相互印證呈現變化的形貌，過程中產生生命中最大的力量。
2. **帶動法：**內容活潑、趣味、多元、同儕支持、貼心、同理心，和諧互動指導與長輩無距離。
3. **輔具應用：**以簡單、方便取得之道具，作為教學輔具，豐富教學內容，增加趣味性，如：雜誌、花與葉、包裝紙、彩色筆。

▶方案12週活動主題

週次	單元
1	運動＋ICOPE評估＋認識你真好
2	運動＋認知：記得起＋毛線寄情
3	運動＋認知：認識失智症＋懷念的美味
4	運動＋行動：走得動＋最感恩的人
5	運動＋營養：吃得下＋最拿手的事
6	運動＋營養：我的餐盤＋家的回憶
7	運動＋視力：看得見＋自然童趣
8	運動＋聽力：聽得清＋曾經的夢想
9	運動＋用藥：藥安全＋最美的風景
10	運動＋生活目標：活得好＋最喜歡的地方
11	運動＋憂鬱：心情好＋人生的拼圖
12	運動＋健康檢查：慢性病管理＋屬於我的繪本









▶方案需求器材及材料：

A4圖畫紙、8k深色美術紙、剪刀、白膠、蠟筆、臉型版、毛線、皺紋紙、臉卡、超輕土、冰棒棍、雜誌、粉彩條、拼圖片、紅色中國結繩

▶活動主要流程：

1.音樂與暖身 ➡ 2.ICOPE衛教 ➡ 3.藝術創作實作 ➡ 4.活動分享

▶課程架構：

第一階段：自我覺察(第 1~3 週)
第二階段：關係與環境(第4~7週)
第三階段：生命整合(第8~11週)

介紹影片

方案模組提報表

聯絡資訊

聯絡人：吳宜津 理事長 電話：0932-655741
信箱：icwu5010@gmail.com
網站：https://reurl.cc/dnZXz6
花蓮縣音律活化健康協會

樂齡十全健康促進

CL-13-0034



方案單位 ▶ 社團法人花蓮縣全齡體適能運動協會

方案面向 ▶ 認知促進、肌力強化、營養管理、口腔保健

方案對象 ▶ 衰弱老人、輕度失能、輕度失智、其他（衰弱前期長者）

▶ 方案介紹 PROJECT DESIGN

銀髮族健康促進活動旨在延緩失能，涵蓋四個主要層面：提升體能、促進營養、預防口腔退化以及維持認知。計畫透過全面的方案，提供長者豐富的生活體驗及持久的健康效益。

提升體能－樂樂塑身操

❶ 活力動作

樂樂塑身操搭配懷舊歌曲及國、台、族語音樂，以動作完全符合音樂律動及節奏的方式進行。此舉不僅提供彈力帶肌力訓練及心肺有氧教學，並且也符合肌力訓練原則，全面性、順序性地完整鍛鍊全身大小肌肉群以及提升心肺適能。

❷ 綜效教學

長者在舞動的同時，聽著熟悉的歌曲，可降低疲勞程度，提升學習興趣，同時提高運動次數，從而增進身體活力。此健身活動對於促進銀髮族體能具有積極影響。

促進營養

❶ 課程講解

透過課程講解，搭配手邊教材增加學員熟悉度。此舉讓學員了解哪些營養成分可作為蛋白質營養補充，避免肌少症。

❷ 互動學習

利用賓果遊戲全體互動性、搶答過程中幫助複習內容。透過此互動方式，促進營養知識的學習及記憶，增進學員對健康營養的認識。



預防口腔機能退化

❶ 口腔保健意識

透過口腔健康評估、牙菌斑自我檢測及口腔保健技巧，提升學員對高齡者的口腔保健意識，同時增進高齡者吞嚥訓練之相關技能。

❷ 技能提升

透過學習與專業人士分享，學習與應用相關保健技巧，有效預防口腔機能退化，這將對高齡者的健康產生積極的影響。

維持認知

❶ 失智遊戲訓練

預防失智遊戲訓練將透過感官刺激動作，視覺、手部小肌腱觸覺，精細遊戲營造歡樂氣氛。

❷ 認知能力提升

透過手眼協調等訓練，有助於維持及提升長者的認知能力。



方案介入成果

1. **運動次數提升**：受訓學員進行運動的頻率得到明顯增加。
2. **營養意願增加**：學員對於營養的重視程度有所提升，更願意注重飲食品質。
3. **口腔保健改善**：受訓學員的口腔健康狀況明顯改善，減少口腔問題的發生。
4. **認知能力提升**：學員參與認知訓練後，認知能力有所提升，表現更積極活潑。

▼活動主要流程架構： **▶方案需求器材及材料：**彈力帶、瑜珈球

第1小時 多元體適能課程	週次	第2小時 健康促進主題課程
第1小時 課程內容 暖身活動 肌力訓練 彈力帶功能性訓練 平衡協調 伸展放鬆	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	**模組1 口腔保健促進** 認識口腔清潔、吞嚥功能與口腔健康的重要性 **模組2 營養管理課程** 介紹均衡飲食、長者營養需求及健康飲食原則，提升自主健康管理能力 **模組3 認知促進活動** 透過記憶、反應、專注與互動遊戲等方式，刺激認知功能並增加社會互動參與

介紹影片

方案模組提報表

聯絡資訊

聯絡人：李家睿 理事長

電話：0928-847306

信箱：allagesports@gmail.com

花蓮縣全齡體適能運動協會【樂樂家族】

樂活福氣
偶の包

CL-13-0035



方案單位 ▶ 花蓮縣社團法人職能治療師公會

方案面向 ▶ 認知促進、肌力強化、生活功能、社會參與

方案對象 ▶ 健康長者、衰弱長者、輕度失能、輕度失智



▶方案介紹 PROJECT DESIGN



樂活福氣偶の包方案針對健康、亞健康、輕度失智、失能的長者，特別關注他們除了生理功能退化外，還有心理社會層面的需求。長者常面臨社會角色轉變、生活模式不同等壓力，對日常生活品質產生負面影響。因此，這個方案設計了一系列貼近在地生活的活動，以提升長者的參與動機與生活意象。

1. **個人化、在地化照護：**結合ICOPE自評結果和當地老人生活狀況，設計了具有地方特色和個人化的照護方案，涵蓋長者自我評估、營養知識、居家安全等議題，同時融入當地的老老照顧、居家安全及文化融合議題，使方案適用於不同族群中。
2. **多元化教具應用：**利用七巧板、小人物疊疊樂、懷舊沙包等教具，訓練長者的認知功能，並創造共通話題和增進人際互動與連結，同時透過特別設計的放大版撲克牌和營養圖卡，使長者能夠在日常生活中更容易理解和應用所學知識。
3. **課後回家作業：**為了加深長者對課程的體會與認識，方案設計了相對應的回家作業，幫助他們持續學習和實踐所學知識，並提高對自我、他人與環境的覺察能力。同時讓合作單位工作人員更好地觀察和了解長者的狀況，提前發現高風險群體，並提供必要的協助。
4. **生活化課程設計：**跳脫傳統的認知類型方案和運動課程，方案將知識融入到生活中，輕鬆地與日常生活相結合，讓長者在學習的同時，感受到快樂和滿足，提升生活品質。方案特別注重長者的參與和實際操作，希望透過各種活動媒介，讓長者能夠更輕鬆地理解和應用所學。

總體來說，這個方案不僅僅是提供知識和技能，更重要的是提供情感支持和社會連結，也為當地社區提供了一個積極參與和共享的平台，幫助長者在偏鄉環境中保持健康、快樂和自主生活的能力，並提高長者生活品質預防失能。

▶方案資訊 PROJECT INFORMATION

▶ 方案需求器材及材料：

食物圖卡、生活圖卡、疊疊樂、七巧板、沙包。

▶ 活動主要流程架構

・運動時間・暖身活動・主要活動
・分享時間・總結・回家作業

聯絡資訊

聯絡人：王玠鈞 職能治療師
電話：03-8561825 分機 12319
信箱：Simon7862@gmail.com

花蓮縣職能治療師公會

介紹影片

方案模組提報表

聯絡資訊快速查詢！

方案 ・與自己相遇—擁抱生命「意憶」課程設計：樂齡懷舊團體教案
・與花草相遇—擁抱社區「看見」課程設計：樂齡園藝治療教案
・活躍老化～健康自主動起來



聯絡人	社團法人花蓮縣牛犁社區交流協會		
電話	03-8656000	信箱	e7968@yahoo.com.tw

方案 ・彈力拉拉操

聯絡人	蔡欣晏 老師
電話	0939-850086
信箱	yann@gms.tcu.edu.tw

方案 ・長者適性運動

聯絡人	陳聰毅 主任、王英春 組員
電話	03-8565301#11214(陳聰毅)、11212 (王英春)
信箱	tichen@gms.tcu.edu.tw (陳聰毅)

方案 ・運動舒包

聯絡人	林春香 主任	聯絡人	王玠鈞 職能治療師
電話	03-8561825#12397	電話	03-8561825 #12319
信箱	a0919964023@gmail.com	信箱	Simon7862@gmail.com



方案 ・肌力活化健康操 ・挑戰金頭腦 ・懷舊治療～人生如畫

聯絡人	吳宜津 理事長
電話	0932-655741
信箱	icwu5010@gmail.com

方案 ・樂齡十全健康促進

聯絡人	李家睿 理事長
電話	0928-847306
信箱	allagesports@gmail.com

方案 ・樂活福氣偶の包

聯絡人	王玠鈞 職能治療師
電話	03-8561825 #12319
信箱	Simon7862@gmail.com

發行資訊

發行機關　花蓮縣衛生局

發行人　朱家祥

策劃　詹瑞慧

企劃執行　陳耀陽、王昱翔

合作單位　慈濟學校財團法人慈濟大學、佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院(復健醫學部、精神醫學部)、社團法人花蓮縣牛犁社區交流協會、花蓮縣音律活化健康協會、社團法人花蓮縣全齡體適能運動協會、社團法人花蓮縣職能治療師公會

美術設計　拾參設計

版本　115年9月

本手冊照片為方案研發單位提供
非經同意請勿轉載



2026花蓮縣

長者健康促進服務方案

介·紹·手·冊

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING

4 QUALITY EDUCATION

10 REDUCED INEQUALITIES

17 PARTNERSHIPS FOR THE GOALS



花蓮縣衛生局

本經費由長照基金支應

廣告