

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：新竹縣
2. 序號：5
3. 研發單位：國立臺灣大學醫學院附設醫院竹東分院
4. 方案名稱：銀髮樂活跑跳碰
5. 審查條件：

<input type="checkbox"/> A1-已發表於國外具審查制度之期刊	<input 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. 郭家伶、趙遠宏、江靜怡、王明鉅。整合性運動訓練對長照機構老年人身體功能與行走速率的效益。社團法人臺灣物理治療學會第七十次學術研討會，2015。
 2. 郭家伶、張勤斌、趙遠宏。整合性運動與認知訓練對於社區老年人生理健康、心理健康與生活品質之效益。台灣整合照護學會第一屆第三次會員代表大會暨學術研討會，2015。

1. 聯絡人：郭家伶物理治療師
2. 聯絡電話：03-5943248-1139，0972654924
3. 電子郵件：C20109@chut.ntuh.gov.tw
4. 聯絡地址：新竹縣竹東鎮至善路 52 號
5. 可提供服務縣市：全國 新竹縣

- 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 checked="" type="checkbox"/> 社會參與
<input type="checkbox"/> 口腔保健	<input 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 checked="" 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 1 次，每次 2 小時
 4. 方案目標：提供多元活動介入，包括體適能與腦適能活動，提升老人整體健康，預防失能與失智。
 5. 方案簡介：透過跨專業合作，提供多元化活動介入，包括認知功能訓練、手部精細功能訓練以及手腳大動做功能訓練等，培養長者運動的習慣，讓長者可以藉由動腦、動手、動腳的活動，以達到長者活躍老化、預防衰弱。

方案內容

週次	內容
第1週	認識你我他/身心評估前測
第2週	樂活腦力1-腦力激盪
第3週	樂活腦力2-記憶大考驗
第4週	樂活腦力3-樂活桌遊
第5週	社交互動1-日常生活推理
第6週	社交互動2-我是歌手
第7週	社交互動3-回到過去
第8週	社交互動4-歡樂一家親
第9週	身體靈活1-手腳大考驗
第10週	身體靈活2-樂活活力操

第11週

身體靈活3-考考反應力

第12週

成果分享/身心評估後測

一、專業師資

1. 資格定義：具物理治療師或職能治療師證照，且曾協助帶領社區團體活動者。
2. 培訓及認證機制：曾接受長期照護專業人力共同訓練課程(Level I、II 或 III)。
3. 師資名單：

姓名	現職	專長	服務經歷
趙遠宏	<ul style="list-style-type: none"> ● 國立臺灣大學醫學院附設醫院竹東分院物理治療師 ● 國立臺灣大學物理治療學系助理教授 ● 臺灣物理治療學會理事 ● 臺灣運動物理治療學會秘書長 	<ul style="list-style-type: none"> ● 骨科與神經物理治療 ● 運動物理治療 ● 高齡長照物理治療 	<ul style="list-style-type: none"> ● 臺大物理治療學士、陽明大學醫學工程博士 ● 實際物理治療臨床資歷20年 ● 實際協助或參與社區團體活動，以及長照機構復健服務，共計超過5年 ● 曾將物理治療參與社區活動之成果發表於國內會議與國際期刊(AGE, 2015) ● 104年長照 Level I ● 105年長照 Level II

二、指導員(主要帶領者)

1. 資格定義：具物理治療師或職能治療師證照，曾實際協助帶領社區團體活動者。
2. 培訓及認證機制：具物理治療師證書或職能治療師證書者。
3. 師資名單：

姓名	現職	專長	服務經歷
郭家伶	國立臺灣大學醫學院附設醫院竹東分院物理治療師	<ul style="list-style-type: none"> ● 銀髮族活動設計與帶領 ● 社區運動課程指導與規劃 	<ul style="list-style-type: none"> ● 國立成功大學老年學研究所碩士 ● 中國醫藥大學物理治療學系學士 ● 物理治療師資歷7年 ● 擔任社區健康促進活動課程老師
范紋翎	國立臺灣大學醫學院附設醫院竹東分院物理治療師	<ul style="list-style-type: none"> ● 功能性活動訓練 ● 運動(有氧運動、肌力訓練)計畫 ● 姿勢矯正 ● 體適能 	<ul style="list-style-type: none"> ● 中國醫藥大學物理治療學系學士 ● 物理治療師資歷3年
楊竣盛	國立臺灣大學醫學院附設醫院竹東分院物理治療師	<ul style="list-style-type: none"> ● 功能性活動訓練 ● 運動(有氧運動、肌力訓練)計畫 ● 姿勢矯正 ● 體適能 	<ul style="list-style-type: none"> ● 國立成功大學物理治療學系學士 ● 物理治療師資歷1年
陳怡初	國立臺灣大學醫學院附設醫院竹東分院物理治療師	<ul style="list-style-type: none"> ● 功能性活動訓練 ● 運動(有氧運動、肌力訓練)計畫 ● 姿勢矯正 ● 體適能 	<ul style="list-style-type: none"> ● 國立陽明大學物理治療學系學士 ● 物理治療師資歷8年
洪郁婷	國立臺灣大學醫學院附設醫院竹東分院物理治療師	<ul style="list-style-type: none"> ● 功能性活動訓練 ● 運動(有氧運動、肌力訓練)計畫 ● 姿勢矯正 ● 體適能 	<ul style="list-style-type: none"> ● 輔英科技大學物理治療學系學士 ● 物理治療師資歷7年
陳美好	國立臺灣大學醫學院附設醫院竹東分院物理治療師	<ul style="list-style-type: none"> ● 功能性活動訓練 ● 運動(有氧運動、肌力訓練)計畫 ● 姿勢矯正 ● 體適能 	<ul style="list-style-type: none"> ● 弘光科技大學物理治療學系學士 ● 物理治療師資歷8年 ● 長安養護中心復健活動

師資人才推薦

劉郁伶	國立臺灣大學醫學院附設醫院竹東分院職能治療師	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動設計與帶領 ● 生活型態再造 ● 生活功能重建 	<ul style="list-style-type: none"> ● 職能治療師經歷8年 ● 擔任護理之家活動規劃治療師
范馨文	國立臺灣大學醫學院附設醫院竹東分院職能治療師	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動設計與帶領 ● 生活型態再造 ● 生活功能重建 	<ul style="list-style-type: none"> ● 職能治療師經歷5年 ● 擔任護理之家活動規劃治療師
黃子珉	國立臺灣大學醫學院附設醫院竹東分院職能治療師	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動設計與帶領 ● 生活型態再造 ● 生活功能重建 	<ul style="list-style-type: none"> ● 職能治療師經歷4年 ● 擔任護理之家活動規劃治療師
高浚庭	國立臺灣大學醫學院附設醫院竹東分院職能治療師	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動設計與帶領 ● 生活型態再造 ● 生活功能重建 	<ul style="list-style-type: none"> ● 職能治療師經歷4年 ● 擔任護理之家活動規劃治療師
夏雨瑄	國立臺灣大學醫學院附設醫院竹東分院職能治療師	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動設計與帶領 ● 生活型態再造 ● 生活功能重建 	<ul style="list-style-type: none"> ● 職能治療師經歷1年 ● 擔任護理之家活動規劃治療師

三、協助員(協同帶領者)

1. 資格定義：「不限」
2. 培訓及認證機制：「不限」
3. 師資名單：

姓名	現職	專長	服務經歷
林美伶	<ul style="list-style-type: none"> ● 國立臺灣大學醫學院附設醫院竹東分院社區健康營造中心副主任 ● 國立臺灣大學醫學院附設醫院竹東分院呼吸治療師 	<ul style="list-style-type: none"> ● 高齡者健康促進 ● 社區健康篩檢 	<ul style="list-style-type: none"> ● 元培科技大學醫務管理系 ● 台南奇美醫院呼吸治療師 ● 麻豆新樓醫院呼吸治療師
林碧娟	國立臺灣大學醫學院附設醫院竹東分院藥師	<ul style="list-style-type: none"> ● 民眾藥物諮詢與衛教 ● 高齡者健康促進 	<ul style="list-style-type: none"> ● 中華大學經營管理研究所 ● 嘉南藥理科技大學藥物科技研究所 ● 行政院衛生署新竹分院藥劑科調劑藥師藥庫組長門診組長 ● 行政院衛生署竹東醫院藥師兼科主任 ● 台大醫院竹東分院藥師兼科主任
林佩穎	國立臺灣大學醫學院附設醫院竹東分院護理師	<ul style="list-style-type: none"> ● 高齡者健康促進 ● 社區健康篩檢 ● 社區民眾慢性病個案管理 	元培科技大學護理系
鄭心茹	國立臺灣大學醫學院附設醫院竹東分院護理師	<ul style="list-style-type: none"> ● 高齡者健康促進 ● 社區健康篩檢 ● 社區民眾慢性病個案管理 	元培科技大學護理系
彭鈺珊	國立臺灣大學醫學院附設醫院竹東分院管理師	<ul style="list-style-type: none"> ● 高齡者健康促進 ● 社區健康篩檢 	<ul style="list-style-type: none"> ● 健行科技大學國際企業經營系 ● 健行科技大學國際企業管理研究所