

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：02  
 3. 研發單位：新竹縣職能治療師公會  
 4. 方案名稱：複合式體能、認知與生活功能模組訓練方案於輕度認知障礙長者之療效  
 5. 審查條件：  
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

1. 聯絡人：陳瓊英  
 2. 連絡電話：0926-259370  
 3. 電子郵件：chiungy89@gmail.com  
 4. 聯絡住址：新竹縣竹東鎮中豐路一段 81 號  
 可提供服務縣市：全國    新竹縣/市

**方案綱要**

1. 方案類別：  
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：  
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：  
 ● 促進體能元素:如平衡、肌力、有氧  
 ● 促進認知元素: 如記憶力、注意力、定向感、視覺空間等  
 ● 增進生活功能  
 ● 轉移鬱悶情緒  
 ● 增加人際互動機會  
 ● 自信心與自我肯定

5. 方案簡介：  
 為預防及延緩社區輕度失能、失智長者的身體功能、認知功能、生活功能等的退化，本方案設計 12 週之體能、認知及生活功能之混合促進團體，藉此維持其身心健康及社交技能，降低老化對其產生的不利影響。

方案內容	週次	內容(請具體說明每次活動內容)	講座目標
	第 1 週	相見歡+前測 (丟丟樂/蔬菜水果大拼盤)	1. 介紹團體 2. 促進上肢肌力/手眼協調 3. 增進計算能力及生活常識 4. 前測
第 2 週	有氧運動/鍋碗瓢盆攻防戰	1. 提升活動量 2. 維持心肺功能 3. 增進大肢體協調 4. 提升反應速度	

		5. 轉移鬱悶情緒 6. 增進人際互動
第 3 週	平衡訓練/老闆我要買東西	1. 維持平衡能力 2. 增加活動量 3. 提升記憶力 4. 增加人際互動量
第 4 週	手舞足蹈/ 找找看看	1. 促進粗動作協調 2. 維持基本認知 3. 轉移鬱悶情緒 4. 培養興趣/嗜好
第 5 週	Shake your body/睜大雙眼	1. 促進粗動作協調 2. 促進專注度 3. 轉移鬱悶情緒 4. 培養興趣/嗜好
第 6 週	有氧運動/數字接龍、數字遊戲	1. 提升活動量 2. 增進心肺耐力 3. 增進動作協調度 4. 轉移鬱悶情緒 5. 增進人際互動 6. 提升注意力持續度
第 7 週	有氧+伸展訓練/明察秋毫	1. 提升活動量 2. 增進心肺耐力 3. 增進動作協調度 4. 轉移鬱悶情緒 5. 提升注意力持續度 6. 增進人際互動
第 8 週	動手動腦健康活到老-平衡訓練/我是棋王	1. 增進手眼協調 2. 增加人際互動機會 3. 維持基本認知能力 4. 增加口語表達能力
第 9 週	動手動腦健康活到老-平衡訓練/我是牌神	1. 增進手眼協調 2. 增加人際互動機會 3. 維持基本認知能力 4. 增加口語表達能力
第 10 週	夢工廠/你是我的眼	1. 增強手部精細動作與手指肌力 2. 轉移鬱悶情緒 3. 增強手眼協調能力 4. 培養日常生活之興趣
第 11 週	動動動動起來/眼明手快	1. 提升活動量 2. 增加心肺耐力 3. 增進動作協調度 4. 增進手眼協調能力 5. 促進反應力
第 12 週	心得分享+後測 (吹吹樂/雞鴨魚肉大拼盤)	1. 團體評價及回饋 2. 增進口腔肌力/協調功能 3. 增進計算能力及生活常識 4. 後測
師 (一)專業師資		

- 資  
人  
才  
推  
薦
1. 資格定義：高級職能治療師/曾任兼任講師
  2. 培訓及認證機制：完成「結合認知與體能訓練方案於輕度認知障礙者之療效」(編號 46，提案單位：臺灣職能治療學會)和「複合式體能、認知與生活功能模組訓練對於輕度認知障礙老人之認知促進及生活功能重建」(提案單位：臺灣職能治療學會)訓練者
  3. 師資名單：

姓名	現職	專長	服務經歷
陳瓊英	臺北榮民總醫院新竹分院職能治療師	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 精神科職能治療</li> <li>● 社區/老人職能治療</li> <li>● 職業重建</li> <li>● 復健科職能治療</li> <li>● 職業傷害復健</li> <li>● 學校系統/早期療育</li> <li>● 職業重建</li> <li>● 教學</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 98-103 及 105 年度社區醫療服務發展計畫-社區榮民健康促進相關計畫負責人</li> <li>● 竹東中山社區樂智服務據點(民國 105 年迄今)</li> <li>● 桃園敏盛醫院職能治療師</li> <li>● 新竹師院兼任講師</li> <li>● 台北市立仁愛醫院職能治療師</li> <li>● 美國 DePaul Health Center 職能治療師</li> <li>● 台中市立復健醫院職能治療師</li> <li>● 中山醫學大學(中山醫學院)復健系助教</li> </ul>

## (二)指導員(主要帶領者)

1. 資格定義：具有 0.5 年以上服務社區/老人職能治療的職能治療師
2. 培訓及認證機制：完成「結合認知與體能訓練方案於輕度認知障礙者之療效」(編號 46，提案單位：臺灣職能治療學會)或和「複合式體能、認知與生活功能模組訓練對於輕度認知障礙老人之認知促進及生活功能重建」(提案單位：臺灣職能治療學會)訓練者
3. 師資名單：

姓名	現職	專長	服務經歷
朱健銓	臺北榮民總醫院新竹分院職能治療師	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 精神科職能治療</li> <li>● 社區/老人職能治療</li> <li>● 職業重建</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 社區榮民健康促進相關計畫(民國 105 年迄今)</li> <li>● 竹東中山社區樂智服務據點(民國 105 年迄今)</li> <li>● 國軍桃園總醫院精神科職能治療師(88.7-104.3)</li> <li>● 就業服構督導(93.1-104.3)</li> <li>● 桃竹苗區身心障礙者職業重建服務資源中心顧問(104.1-迄今)</li> <li>● 職業輔導評量員(99.8-迄今)</li> </ul>
黃昱翔	臺北榮民總醫院新竹分院職能治療師	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 精神科職能治療</li> <li>● 社區/老人職能治療</li> <li>● 職業重建</li> <li>● 輔具評估</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 社區榮民健康促進相關計畫(民國 105 年迄今)</li> <li>● 竹東中山社區樂智服務據點(民國 105 年迄今)</li> </ul>
賴柏璇	臺北榮民總醫院新竹分院職能治療師	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 精神科職能治療</li> <li>● 社區/老人職能治療</li> <li>● 職業重建</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 社區榮民健康促進相關計畫(民國 105 年迄今)</li> <li>● 竹東中山社區樂智服務據點(民國 105 年迄今)</li> </ul>
蘇瑩瑩	臺北榮民總醫院新竹分院職能治療師	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 精神科職能治療</li> <li>● 社區/老人職能治療</li> <li>● 職業重建</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 社區榮民健康促進相關計畫(民國 105 年迄今)</li> <li>● 竹東中山社區樂智服務據點(民國 105 年迄今)</li> </ul>
黃雯歆	臺北榮民總醫院新竹分院職能治療師	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 精神科職能治療</li> <li>● 社區/老人職能治療</li> <li>● 職業重建</li> </ul>	社區榮民健康促進相關計畫(民國 105 年)
黃郁雯	臺北榮民總醫院新竹分院職能治療師	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 復健科職能治療</li> <li>● 社區/老人職能治療</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 社區榮民健康促進相關計畫(民國 106 年迄今)</li> <li>● 竹東中山社區樂智服務據點(民國 106 年迄今)</li> </ul>

**(三)協助員(協同帶領者)**

1. 資格定義：職能治療師
2. 培訓及認證機制：完成「結合認知與體能訓練方案於輕度認知障礙者之療效」(編號 46，提案單位：臺灣職能治療學會)或和「複合式體能、認知與生活功能模組訓練對於輕度認知障礙老人之認知促進及生活功能重建」(提案單位：臺灣職能治療學會)訓練者
3. 師資名單：

姓名	現職	專長	服務經歷