

預防及延緩失能照護方案師資人才提報表

【務必填寫正確】

109.01.22版

方案基本資料	1. 縣市別：(請填提報之地方政府縣市別) 2. 方案序號：CL-03-0440 3. 研發單位：花蓮縣音律活化健康協會 4. 方案名稱：挑戰金頭腦	
方案類別	1. 聯絡人：梁添登 2. 聯絡電話：0928875693 3. 電子郵件：f8761850@gmail.com 4. 聯絡地址：花蓮縣鳳林鎮民族街3-1號 可提供服務縣市： <input type="checkbox"/> 全國 <input checked="" type="checkbox"/> 宜蘭縣、 <input checked="" type="checkbox"/> 花蓮縣、 <input checked="" type="checkbox"/> 台東縣 (請填縣市名稱)	
方案對象	方案類別：【請勾選(可複選)】 <input 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"/> 其他：	
項目	內容	說明
模組設計及內容	方案綱要	1. 方案目標： 桌遊課程不僅讓長輩可以玩可達到注意力、手眼協調、認知功能提升是一種桌上型遊戲，透過腦部訓練長輩可以對抗歲月保持這些能力加上笑聲，樂趣的活化，促進家庭關係身心健康，增加社交機會核心價值是他們有共同的生活經驗的歷程是一起玩的，玩中會自然的產生互動、連結，建立關係。 美國醫學會雜誌(JAMA)日前刊登了一週一桌遊與預防失智的章，研究人員發現，每周玩 1 次遊戲的實驗參與者，降低了 22% 罹患輕度認知障礙的可能性 (取自網路)。 2. 方案簡介： 桌遊屬於團體遊戲，長輩可透過分組運用輕鬆愉快玩遊戲的方式增進彼此之間的交流，也會因為遊戲的總類、玩法不同、促進長輩在記憶、邏輯策略、思考的認知能力，所以運用桌遊讓很多的長者從互動中喜歡玩桌遊在互動中感受愉快價值的概念。遊戲成功是他有動機、支持、希望。 「挑戰金頭腦」介紹： 桌遊就是「桌上遊戲」的簡稱。玩桌遊不但是壓力的解毒劑，對於大腦的執行功能更具有正面的影響。遊戲不只幫助我們

探索新事物，它本身就是不可或缺的事。可互動連結與社交，桌遊就是最佳的「防老神器」！桌遊，更是人性的展現、創意的表現，以及故事的呈現。桌遊之中蘊含的豐富文化內涵運用到生活與工作，便能激發充沛的精神。

3. 方案模組研發依據：如參考照護方案文件（計畫書、成果報告等）或文獻：

研發團隊

研發團隊及教案設計相關說明。

研發團隊	<input checked="" type="checkbox"/> 有(請續填右側) <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 醫師____科，____位 <input type="checkbox"/> 營養師，____位 <input type="checkbox"/> 物理治療師，2位 <input checked="" type="checkbox"/> 社會工作師，____位 <input type="checkbox"/> 職能治療師，____位 <input checked="" type="checkbox"/> 其他(請說明): 2位大學老師(護理系)、1位教育研究所、2位健康促進休閒管理所、諮商管理師
------	--	---

設計者	教案主題
梁添登、林詣晉、林玉英	如挑戰金頭腦教學計畫(教案)設計

12週教案內容具體說明（如當週活動主題、目的、執行內容、流程或注意事項等）。

方案內容

週次	內容
第1週	<p>主題:把身體的醫生找回來(初階玩法) 目的:刺激大腦活化,增進人際互動,專衰弱長輩設計的自癒力卡進來遊戲,能吸收基礎健康知識又能動動頭腦,開心人際互動。 活動內容及流程:(以下為建議可分配,但可視狀況安排作時間內容調整)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 桌遊對高齡福祉效益前測 2. 破冰首先我們要先來學一個通關密語喔! 通關密語是什麼呢,他有一個手勢... (自癒)右手比讚, (力)左手比讚 卡進的時候要趕快,所以要跑步,來!的時候雙手向上。 3. 我們用四種顏色來代表3+1 自癒力,因為有了很強的自癒力就不用吃藥看病花錢,所以是金幣的金色,飲食吃東西總讓人心裡溫暖橘色,運動想到藍天大海藍色,習慣正向清新綠色,人際開心粉紅色先來個小活動囉!考驗大家的記憶力! 4. 請大家記住: 藍色的應該是什麼呢?很好~是運動, 粉紅色的呢?是人際 中間這個金色的 的?是自癒力,橘色? 是飲食綠色?是習慣 5. 這個遊戲有三個訣竅,我們來看一下: 第一個是解任務,解完任務的牌卡放到桌上,這時候手上會只剩下2張牌,所以第二個秘訣就是要記得補牌,第三個秘訣是拚經濟!這個活動結束的時候有最多金幣的人就贏了喔! 6. 遊戲有三個訣竅 第一個是解任務, 第二個秘訣就是要記得補牌 第三個秘訣是拚經濟! 這個活動結束的時候有最多金幣的人就贏了喔! 7. 第一步驟,請每桌猜拳選出莊家,最贏的即為莊家,莊家會發三張牌給每一個人,三張喔!一旦出了牌,手上剩下幾2張,所以我們就要再補一張牌,手上隨時維持三張唷!出過的牌就攤開來放在桌上,那要怎麼出牌呢? 8. 請大家一起念出牌卡上的每一個字:「請和每位玩家說聲嗨,並握手說你好。」所以這張卡是要請大家去跟每個人打招呼,來,我們大家一起試試看,跟同組的人



說聲嗨並握手說你好~如果你出了這張卡，大聲把上面的任務唸出來，然後完成任務，這張卡就挑戰成功，可以放在你的桌上囉！

9. 分享

備註：

- (1)課程內容及進度會依長輩實際狀況作彈性調整。
- (2)課程內容及教材可能因調整並彈性運用課程內容。
- (3)輕度失能者、輕度失智者可依實際狀況作活動改造，調整難易度，需志工陪伴。
- (4)以上為建議分配，但可是成員狀況與講師安排做時間與內容調整

第一週開始

*提醒學員要大聲念出任務喔！其他旁邊的人也要專心監督別人的任務有沒有完成~ *若學員看無？不會玩？不知道要出哪一張……

1. 是否識字

先確認長者識字狀況，如果不識字，請找一位能力較好的成員或志工協助，可以帶長者一句句跟著念

2. 視力不佳

確認眼鏡是否有戴上，再觀察進行狀況

3. 沒有信心不敢決定出哪一張請給予口頭上的鼓勵，表示「出哪一張都好」沒有標準答案喔!!鼓勵再唸一次，會更清楚內容喔!!

*若學員唸的很小聲……

1. 可能忘記，口頭提醒，如：阿姨可以再大聲一點喔~

2. 比較害羞，口頭讚美，如：這麼好聽的聲音要大聲點讓更多人聽到才是……

3. 若是身體或是喉嚨不舒服，可以請同組成員一起幫她唸完

第2週

主題: 把身體的醫生找回來(中階玩法1)

目的: 刺激大腦活化，增進人際互動，專衰弱長輩設計的自癒力卡進來遊戲，能吸收基礎健康知識又能動動頭腦，開心人際互動。

活動內容及流程:(以下為建議分配，但可視狀況安排作時間內容調整)

1. 破冰首先我們要先來學一個通關密語喔！通關密語是什麼呢，他有一個手勢…

(自癒)右手比讚，(力)左手比讚

卡進的時候要趕快，所以要跑步，來！的時候雙手上。

2. 步驟講解10分鐘

3. 遊戲進行50分鐘

4. 結束成績5分鐘

5. 結語分享10分鐘

玩遊戲步驟:

第一個步驟是：解任務

第二個步驟是：補牌

第三個步驟是：拼經濟





備註：

- (1) 課程內容及進度會依長輩實際狀況作彈性調整。
- (2) 課程內容及教材可能因調整並彈性運用課程內容。
- (3) 輕度失能者、輕度失智者可依實際狀況作活動改造，調整難易度，需志工陪伴。
- (4) 以上為建議分配，但可是成員狀況與講師安排做時間與內容調整

第一、二週開始

*在提醒學員要大聲念出任務喔！其他旁邊的人也要專心監督別人的任務有沒有完成~ *若學員看無？不會玩？不知道要出哪一張牌

1. 是否識字

先確認長者識字狀況，如果不識字，請找一位能力較好的成員或志工協助，可以帶長者一句句跟著念

2. 視力不佳

確認眼鏡是否有戴上，再觀察進行狀況

3. 沒有信心不敢決定出哪一張

請給予口頭上的鼓勵，表示「出哪一張都好」沒有標準答案喔!!鼓勵再唸一次，會更清楚內容喔!! *若學員唸的很小聲……

1. 可能忘記，口頭提醒，如：阿姨可以再大聲一點喔~
2. 比較害羞，口頭讚美，如：這麼好聽的聲音要大聲點讓更多人聽到才是……
3. 若是身體或是喉嚨不舒服，可以請同組成員一起幫她唸完

第3週

主題:把身體的醫生找回來(中階玩法2)

目的:刺激大腦活化，增進人際互動，專衰弱長輩設計的自癒力卡進來遊戲，能吸收基礎健康知識又能動動頭腦，開心人際互動。

活動內容及流程:(以下為建議分配，但可視狀況安排作時間內容調整)

1. 破冰15分

首先我們要先來學一個通關密語喔！通關密語是什麼呢，他有一個手勢… (自癒)右手比讚，(力)左手比讚，卡進的時候要趕快，所以要跑步，來！的時候雙手向上。

2. 步驟講解及示範20分鐘

3. 遊戲進行60分鐘

4. 結束成績10分鐘

5. 結語分享15分鐘

備註：

- (1) 課程內容及進度會依長輩實際狀況作彈性調整。
- (2) 課程內容及教材可能因調整並彈性運用課程內容。

		<p>(3)輕度失能者、輕度失智者可依實際狀況作活動改造，調整難易度，需志工陪伴。</p> <p>(4) 以上為建議分配，但可是成員狀況與講師安排做時間與內容調整</p>				
第4週		<p>主題:創意七巧板</p> <p>目的:增強題向思考、空間配置，培養解決問題與推理能力</p> <p>活動內容流程:</p> <p>1. 破冰15分:首先我們要先來學一個通關密語喔!</p> <p>通關密語是什麼呢，他有一個手勢…</p> <p>(自癒)右手比讚，</p> <p>(力)左手比讚</p> <p>卡進的時候要趕快，</p> <div data-bbox="943 472 1410 725" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>通關密語</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">1  自癒</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">2  力</td> </tr> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">3  卡進(緊)</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">4  來</td> </tr> </table> </div> <p>所以要跑步，來!的時候雙手向上</p> <p>2. 認識七巧板:20分</p> <p>七巧板是一種拼圖遊戲她是用七塊板，以各種不同的拚湊法來拚搭千變萬化的形象圖案。形狀概念、視覺分辨、認知技巧、視覺記憶、手眼協調創造力。</p> <p>3. 做法:</p> <p>3-1拚湊成各種事物圖形，如人物、動物(公雞、山羊)、房亭樓閣、車轎船橋、正方形、等。</p> <p>3-2可一人玩可計時，兩人一組或可多人進行比賽</p> <p>3-3可以持續不斷地反覆組合。</p> <p>3. 分享</p> <p>備註:</p> <p>(1)課程內容及進度會依長輩實際狀況作彈性調整。</p> <p>(2) 課程內容及教材可能因調整並彈性運用課程內容。</p> <p>(3)輕度失能者、輕度失智者可依實際狀況作活動改造，調整難易度，需志工陪伴。</p> <p>(4) 以上為建議分配，但可是成員狀況與講師安排做時間與內容調整</p>	1  自癒	2  力	3  卡進(緊)	4  來
1  自癒	2  力					
3  卡進(緊)	4  來					
第5週		<p>主題:標竿數獨</p> <p>目的:數獨是用鉛筆就能玩得開心解題遊戲，不論你是想刺激大腦認知功能數獨是最好的選擇之一。</p> <p>活動流程:</p> <p>1. 破冰呼吸的練習20分</p> <p>暖身:</p> <p>1數數呼吸到2:吸~~2~~.呼~~2~~(心中慢慢默念2次)</p> <p>2數數呼吸到3:吸~~~3~~~.呼~~~3~~(心中慢慢默念3次)</p> <p>3數數呼吸到4:吸~~4~~~~呼~~~~4~~(心中慢慢默念4次)</p> <p>4更慢的方式重複3點4次</p> <p>5蹲下起立、坐姿跨步、抬膝伸腿、三點平衡</p> <p>2. 解題:30分</p> <p>規則1:每一個【3x3的宮格】都要出現數字1~9，每個數字只能出現1次</p> <p>規則2:每一個【直欄】都要出現數字1~9，每個數字只能</p>				

			<p>出現1次 規則3: 每一個【橫列】都要出現數字1~9, 每個數字只能出現1次如:</p>  <p>2. 習慣-邏輯推理用棋盤遊戲50分 4. 分享10分 備註: (1)課程內容及進度會依長輩實際狀況作彈性調整。 (2)課程內容及教材可能因調整並彈性運用課程內容。 (3)輕度失能者、輕度失智者可依實際狀況作活動改造, 調整難易度, 需志工陪伴。 (4)以上為建議分配, 但可是成員狀況與講師安排做時間與內容調整</p>
	第6週		<p>主題: 髒小豬 目的: 遊戲中長輩必須把自己的小豬弄髒。也能幫別人洗豬豬, 干擾別人的行動, 訓練長輩思考及策略。 活動內容: 1. 舒展肢體及破冰30分 暖身: 1數數呼吸到2:吸~~2~~. 呼~~2~~(心中慢慢默念2次) 2數數呼吸到3:吸~~~3~~~. 呼~~~3~~~(心中慢慢默念3次) 3數數呼吸到4:吸~~~~4~~~~呼~~~~4~~(心中慢慢默念4次) 4更慢的方式重複3點6次 5蹲下起立、坐姿跨步、抬膝伸腿、踮腳尖 2. 認識自己養豬的生活中分享40分鐘 3. 髒小豬桌遊規則及玩法40分 玩家透過策略性出牌的方式, 將自己的小豬都洗成髒小豬, 同時將其他玩家的小豬洗乾淨。最先將所有小豬變為髒小豬的玩家為贏家。 每個玩家拿到雙面小豬卡, 乾淨小豬那一面朝上放在自己的前面。四名玩家時一人三張。每人發四張功能牌並輪流出牌, 要將自己的小豬都變為髒小豬, 同時要想辦法洗乾淨別人的小豬, 並防止別人將自己的小豬洗乾淨。出完一張牌就從共用牌堆中補一張牌。 最先將所有小豬變為髒小豬的玩家為贏家 4. 分享10分 備註: (1)課程內容及進度會依長輩實際狀況作彈性調整。 (2)課程內容及教材可能因調整並彈性運用課程內容。 (3)輕度失能者、輕度失智者可依實際狀況作活動改造, 調整難易度, 需志工陪伴。 (4)以上為建議分配, 但可是成員狀況與講師安排做時間與內容調整</p>
	第7週		<p>主題: 小雞長大了沒 目的: 可以採取的行動, 雞媽媽下蛋、孵小雞、偷雞</p>

蛋計劃，第一位孵出三隻小雞的玩家就是贏家。

活動內容及流程：

1. 舒展肢體及破冰30分

暖身：

1數數呼吸到2:吸~~2~~.呼~~2~~(心中慢慢默念2次)

2數數呼吸到3:吸~~~3~~~.呼~~~3~~~(心中慢慢默念3次)

3數數呼吸到4:吸~~4~~~呼~~4~~~(心中慢慢默念4次)

4更慢的方式重複3點6次

5伸展運動:坐姿前彎、小腿伸展、摸背抬肘

6雙手食指站立(做體操↖、做體操、早上起來做體操↖)

做(食指灣)，體(食指直)操(再食指灣)↖(左食指立右食

指灣對著左食指)，念兩次(做體操)，早上起來做體操，

早(左食只對著右手指立，右手指灣)上(左食指立右食

指灣對著左食指)起來(右食指立左食指灣對著右食指)

做(雙食指灣)、體(雙食指立)操(雙食指灣)(食指相對)

2. 說明遊戲規則20分

2-1每組5人每個玩家個發4張牌

2-2把雞蛋卡疊成一疊，有雞蛋的面朝上放在玩家

中間。洗牌(31張紙牌卡)後，發給每一位玩家

4張紙牌，剩下的紙牌面朝下放在雞蛋卡旁邊。

2-3我們猜拳輸家的玩家先開始，順時鐘玩遊戲。

2-4輪到你的時候，可以做下面的2種選擇

a. ★無牌可出時

可先丟棄一張牌，並重新自紙牌中拿一張紙牌，可增加摸牌機率。

b. ★★有組合可出時

玩家從手中的牌中選擇要採取的行動。

取得雞蛋：

公雞卡+母雞卡+雞窩卡 =取得1張雞蛋卡。

玩家把1張雞蛋卡取回，雞蛋面朝上放在玩家前面。

並再取回3張紙牌回手中。

孵小雞：

小雞長大了沒

桌遊



1張母雞卡+1張母雞卡+模仿母雞叫聲(可雙手摺成翅膀學母雞)就能將眼前的雞蛋卡翻面，讓小雞面朝上。

偷雞蛋計劃：

出示狐狸卡可以偷走任何對家的雞蛋卡 (但狐狸卡不能偷走已被孵出的小雞)。

但如果被偷者手上有兩張公雞卡+說出【狐狸狐狸，請你別偷蛋!!作勢生氣!】

即馬上出示2張公雞卡趕跑狐狸，保護雞蛋卡不被偷走!

注意：

玩家從中間的取回的紙牌，不能馬上生出雞蛋或是孵出

		<p>小雞，要到下一輪才可以生出雞蛋及孵出小雞。</p> <p><u>第一位先孵出三隻小雞的玩家就是最大贏家！</u> 最贏者可在遊戲前談好的條件懲處最輸家。你贏囉！沒錯！！應該很明顯誰是輸家誰是贏家了吧！</p> <p>3. 進行小雞長大了沒桌遊60分 4. 分享10分</p> <p>備註： (1)課程內容及進度會依長輩實際狀況作彈性調整。 (2)課程內容及教材可能因調整並彈性運用課程內容。 (3)輕度失能者、輕度失智者可依實際狀況作活動改造，調整難易度，需志工陪伴。 (4)以上為建議分配，但可是成員狀況與講師安排做時間與內容調整</p>
	<p>第8週</p>	<p>主題：石頭湯</p> <p>目的：石頭湯可以讓長輩能夠彼此協助合作、記憶等等不同的能力，而 Peaceable Kingdom 桌上遊戲帶給長輩最不一樣的，活動中同樣的食材就可以加入石頭火鍋裡！但如果不小心翻到火源耗盡卡就糟了，火苗會漸漸消失，這時候還是要靠大家的默契與溝通技巧，快來合作一起煮出一鍋美味的料理！</p> <p>活動內容： 1舒展肢體及破冰30分 暖身： 1數數呼吸到2：吸~~2~~.呼~~2~~(心中慢慢默念2次) 2數數呼吸到3：吸~~~3~~~.呼~~~3~~~(心中慢慢默念3次) 3數數呼吸到4：吸~~4~~呼~~~~~(心中慢慢默念4次) 4更慢的方式重複3點6次 5坐姿前彎、小腿伸展、三點平衡、抬膝伸腿、握力訓練 6雙手食指站立(做體操↖、做體操、早上起來做體操↖)做(食指灣)，體(食指直)操(再食指灣)↖(左食指立右食指灣對著左食指)，念兩次(做體操)，早上起來做體操，早(左食只對著右手指立，右手指灣)上(左食指立右食指灣對著左食指)起來(右食指立左食指灣對著右食指)做(雙食指灣)、體(雙食指立)操(雙食指灣) (食指相對)</p> <p>3. 說明遊戲規則20分 合作遊戲代表大家一起努力，共同承擔失敗也共同分享勝利，玩家可以盡可能表達想法，讓隊友來翻你所說的牌，只由一個人能翻牌，但所有人可以分享自己的記憶力來完成一組配對，這就是合作遊戲。</p> <p>4. 石頭湯桌上遊戲遊戲設置60分 1將所有食材卡、熄火卡以及魔法石頭卡面朝下分散在版圖上，接著就是準備煮出一鍋美味的湯 2輪到你時，翻開兩張卡片，若翻到兩張相同的食材則將食材放進鍋子裡面，翻到不同的食材則再將兩張食材翻回背面 3在過程中若翻到熄火卡，則將熄火卡放到版圖下方，蒐</p>

			<p>集到10張熄火卡代表火熄了，沒辦法煮湯</p> <p>4遊戲中若翻到魔法石頭則可以放在旁邊之後的回合可以使用，可以把之後翻開的熄火卡再翻回背面這樣就可以順利煮出好喝的湯</p> <p>5. 分享10分</p> <p>備註：</p> <p>(1)課程內容及進度會依長輩實際狀況作彈性調整。</p> <p>(2)課程內容及教材可能因調整並彈性運用課程內容。</p> <p>(3)輕度失能者、輕度失智者可依實際狀況作活動改造，調整難易度，需志工陪伴。</p> <p>(4)以上為建議分配，但可是成員狀況與講師安排做時間與內榮調整。</p>
	第9週		<p>主題：一根香腸</p> <p>目的：『一根香腸』，是台灣在地文化傳統美食與早期桌遊的一種「十八豆仔」結合的遊戲，我們不要賭博只要歡樂，只用遊戲來紀念與回味台灣早期的遊戲文化!是款逢年過節時，三五好友不分男女一起相聚時超級好用的開場遊戲。</p> <p>活動內容流程：</p> <p>1. 舒展肢體及破冰20分</p> <p>暖身：</p> <p>1數數呼吸到2:吸~~2~~.呼~~2~~(心中慢慢默念2次)</p> <p>2數數呼吸到3:吸~~~3~~~呼~~3~~(心中慢慢默念3次)</p> <p>3數數呼吸到4:吸~~~~4~~~呼~~4~~(心中慢慢默念4次)</p> <p>4更慢的方式重複3點6次</p> <p>5伸展運動:坐姿前彎、小腿伸展、摸背抬肘</p> <p>6雙手食指站立(做體操↖、做體操、早上起來做體操↖)做(食指灣)，體(食指直)操(再食指灣)↖(左食指立右食指灣對著左食指)，念兩次(做體操)，早上起來做體操，早(左食只對著右手指立，右手指灣)上(左食指立右食指灣對著左食指)起來(右食指立左食指灣對著右食指)做(雙食指灣)、體(雙食指立)操(雙食指灣)(食指相對)</p> <p>7開始用雙手如同6</p> <p>2. 說明遊戲規則10分</p> <p>1首先準備1個碗公，將4顆骰子放入碗公內，將9張大蒜卡正面朝上集中成堆，置於桌上備用，</p> <p>2各分發2張香腸頭卡及8張香腸卡，並將其拼成一條大香腸置於桌前，選一最會耍賴的玩家擔任首回合起始玩家(莊家)，將磁鐵卡置於其面前桌上。</p> <p>3. 遊戲進行20分</p> <p>遊戲將進行若干回合，各回合進行若干輪，各輪從起始玩家(莊家)開始，依順時針方向，各玩家輪流依序進行。玩家在進行自家行動輪時，首先進行擲骰，並根據擲骰所示結果計算點數值</p> <p>1若玩家所擲骰子點數值為0(4個點數皆不同或3個點數相同、1個點數不同)，或是骰子掉出碗公或掉落地面，皆視為丟擲無效。若玩家未達3</p>

		<p>次丟擲無效，可繼續重擲。但若玩家已丟擲3次無效，其骰子點數值即以「0」計算</p> <p>2遊戲過程中，當有玩家桌前已無任何數量香腸卡(只剩2張香腸頭卡拼成的鑫鑫腸)時，擁有香腸卡最多的玩家可從桌面公區拿取1張大蒜卡，置於其面前桌上，該回合即告結束(若公區已無大蒜卡，可拿取任一其他玩家面前桌上的大蒜卡取代)</p> <p>4. 遊戲相關規定40分 持有磁鐵卡(即莊家)特殊效能 1各輪玩家丟擲完畢後，莊家可指定任一玩家(包括自家)的骰子點數值無效並進行重擲，且以新的骰子點數值來進行比較 2若莊家擁有大蒜卡，則每持有1張大蒜卡便可多指定1位玩家(可指定同一位)的骰子點數值無效並進行重擲，且以新的骰子點數值來進行比較 3當莊家與閒家(指莊家外的任一其他玩家)點數相同時，莊家勝</p> <p>5. 遊戲結束10分 遊戲持續進行至出現下列其中之一情況時即告束： 1當有玩家率先獲得3張大蒜卡時：此玩家即為遊戲贏家 2進行答30分鐘時：由取得最多張大蒜卡的玩家贏得遊戲勝利。</p> <p>6. 分享10分 備註： (1)課程內容及進度會依長輩實際狀況作彈性調整。 (2)課程內容及教材可能因調整並彈性運用課程內容。 (3)輕度失能者、輕度失智者可依實際狀況作活動改造，調整難易度，需志工陪伴。 (4)以上為建議分配，但可是成員狀況與講師安排做時間與內容調整</p>
	<p>第10週</p>	<p>主題：快手疊杯 目的：幫助長輩的手腦運並用搶鈴、色卡與五色塑膠杯，必須有一人擔任裁判，翻開色卡時，把杯子按照色卡上的圖案順序依序排好或疊起，完成者必須快手按下搶鈴得分！不只可以訓練長輩手眼腦部協調與反應。</p> <p>活動內容流程： 1. 舒展肢體及破冰30分 暖身： 1數數呼吸到2:吸~~2~~.呼~~2~~(心中慢慢默念2次) 2數數呼吸到3:吸~~~3~~~.呼~~~3~~~(心中慢慢默念3次) 3數數呼吸到4:吸~~~4~~~呼~~~4~~~(心中慢慢默念4次) 4更慢的方式重複3點6次 5坐姿前彎、小腿伸展、三點平衡、抬膝伸腿、握力訓練 6雙手食指站立(做體操↖、做體操、早上起來做體操↖)做(食指灣)，體(食指直)操(再食指灣)↖(左食指立右食</p>

指灣對著左食指)，念兩次(做體操)，早上起來做體操，早(左食只對著右手指立，右手指灣)上(左食指立右食指灣對著左食指)起來(右食指立左食指灣對著右食指)做(雙食指灣)、體(雙食指立)操(雙食指灣) (食指相對) 7開始用雙手如同6

3. 說明遊戲規則10分

基本版使用，最多可6人同樂！

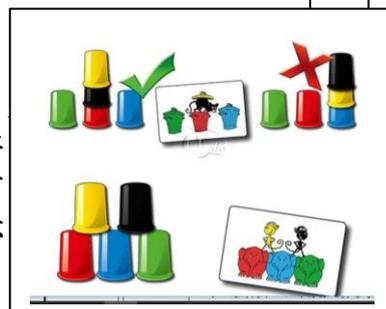
每名玩家使用五個不同顏色的杯子，試著比對手更快完成題卡上的任務，每張題卡會以各種有趣的方式，指示你該如何排列五個杯子：

1外空人站在火箭的裡面還是前面？哪些行李箱放在綠色車頂呢？當你將杯子依正確的順序排列好，迅速抓取題卡。遊戲結束時，拿到最多題卡的玩家獲勝

4. 遊戲玩法：20分

兩手分別各有兩組

不同顏色的競技疊杯（各6個），將競技疊杯全部拿起，慢慢地將雙手手中的競技疊杯一個一個放下並排成一柱，並會發現競技疊杯顏色會形成穿插，直到手中競技疊杯全部放落為止，做完之後再一個一個拿起來，把兩種顏色在依序分開，最終成兩柱狀態。



5. 接力疊杯20分

遊戲玩法：每組派出該名成員，以接力方式完成3-6-3，以時間最短者獲勝。

注意數項：傳接棒處須放置一個標示物以作為交接棒次的標

5. 自由落體：20分

遊戲將分組進行，雙手各拿1個競技疊杯並開口向上，將一手競技疊杯位於頭部垂直放下，而另一隻手位於肚臍前方並接住從上面落下的競技疊杯，遊戲中只要有沒接到競技疊杯之情況就算失敗，最後看哪組接到的競技疊杯數量最多即為獲勝。

6. 終極挑戰-快速疊疊杯:20分

遊戲將分組進行，桌上會有2種以上不同顏色的競技疊杯，當裁判拿出圖片後，先將競技疊杯排出圖片中圖案者勝出

7. 分享20分

備註：

- (1)課程內容及進度會依長輩實際狀況作彈性調整。
- (2)課程內容及教材可能因調整並彈性運用課程內容。
- (3)輕度失能者、輕度失智者可依實際狀況作活動改造，調整難易度，需志工陪伴。

第11週

主題：時間與空間的關係一

目的：規則簡單，但卻需要認真思考，是非常具有挑戰性經典桌遊。

活動內容：

1. 舒展肢體及破冰30分

暖身：

1 數數呼吸到2:吸~~2~~.呼~~2~~(心中慢慢默念2次)

2 數數呼吸到3:吸~~~3~~~.呼~~~3~~~(心中慢慢默念3次)

3 數數呼吸到4:吸~~~4~~~呼~~~4~~~(心中慢慢默念4次)

4 更慢的方式重複3點6次

5 坐姿前彎、小腿伸展、三點平衡、抬膝伸腿、握力訓練

6 雙手食指站立(做體操↖、做體操、早上起來做體操↖)

做(食指灣)，體(食指直)操(再食指灣)↖(左食指立右食指灣對著左食指)，念兩次(做體操)，早上起來做體操，早(左食只對著右手指立，右手指灣)上(左食指立右食指灣對著左食指)起來(右食指立左食指灣對著右食指)

做(雙食指灣)、體(雙食指立)操(雙食指灣) (食指相對)

7 開始用雙手如同6

2. 說明遊戲規則拉密桌上遊(一)(30分鐘)

遊戲開始前先將所有拉密牌背面朝上，並且用手在桌上搓洗，將牌洗混。

3. 遊戲開始60分

每位玩家都必須先做「破冰」的動作，才可以開始正式進行遊戲。

破冰：從牌架上出牌到桌子中間，出牌時最少以三張牌為一組，不能少於三張，並且出的牌上的數字總和要有30分以上。而三張牌一組的組合分為「兩種」，一種是顏色不同，數字相同的「對子」，另一種是顏色相同，數字一定要是連號的「順子」，

當依照以上的方式出牌時，就是正式破冰。當破冰完沒辦法繼續出牌，或者是不想出牌，就可以直接回合結束，順時針換下一位玩家的回合。沒辦法破冰的玩家，必須從牌堆抽一張牌加入牌架上，並且回合結束換下一位玩家，這個動作會持續到你沒有辦法破冰為止。

1 順利破冰的玩家到自己的回合時，可以出任意張數的牌(一張或多張或一組)。

出牌時，可以任意改變場上組合的順序，但是出完牌後，場上所有組合的順序必須符合規定，出牌時鬼牌當作任意的數字(不分顏色)。P. S. 鬼牌無法拿來進行破冰

2 遊戲結束：(10分鐘)

當有玩家第一個將牌架上的牌全部出完時遊戲結束，該玩家獲勝！

4 分享10分

備註：

(1) 課程內容及進度會依長輩實際狀況作彈性調整。

(2) 課程內容及教材可能因調整並彈性運用課程內容。

(3) 輕度失能者、輕度失智者可依實際狀況作活動改造，調整難易度，需志工陪伴。

(4) 以上為建議分配，但可是成員狀況與講師安排做時間與內容調整

	<p>第12週</p>	<p>主題：健起未來的橋</p> <p>目的：1. 在健康的主軸上，學到了甚麼 2. 活動中連結到甚麼</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 舒展肢體及破冰(30分鐘)</p> <p>暖身：</p> <p>1 數數呼吸到2: 吸~~2~~. 呼~~2~~(心中慢慢默念2次)</p> <p>2 數數呼吸到3: 吸~~~3~~~. 呼~~~3~~~(心中慢慢默念3次)</p> <p>3 數數呼吸到4: 吸~~~4~~~. 呼~~~4~~~(心中慢慢默念4次)</p> <p>4 更慢的方式重複3點6次</p> <p>5 坐姿前彎、小腿伸展、三點平衡、抬膝伸腿、握力訓練</p> <p>6 雙手食指站立(做體操↖、做體操、早上起來做體操↖) 做(食指灣)，體(食指直)操(再食指灣)↖(左食指立右食指灣對著左食指)，念兩次(做體操)，早上起來做體操，早(左食只對著右手指立，右手指灣)上(左食指立右食指灣對著左食指)起來(右食指立左食指灣對著右食指) 做(雙食指灣)、體(雙食指立)操(雙食指灣)(食指相對)</p> <p>7 開始用雙手如同6</p> <p>互動分享 (10 mins)</p> <p>2. 桌遊對高齡福祉效益後測。</p> <p>3. 遊戲中想到了甚麼，可以到達未來期待的自己</p> <p>4. 印象中可找出哪項活動是你最喜歡的，可找幾個朋友一起玩的。</p> <p>5. 未來老師可幫你甚麼?</p> <p>備註：</p> <p>(1). 課程內容及進度會依長輩實際狀況作彈性調整。</p> <p>(2) 課程內容及教材可能因調整並彈性運用課程內容。</p> <p>(3). 輕度失能者、輕/中度失智者可依實際狀況作活動改造，刪減步驟或調整難易度，需志工或家屬(外勞)陪。</p> <p>(4) 以上為建議分配，但可是成員狀況與講師安排做時間與內容調整</p>
<p>模組 照護流 程</p>	<p>照護服務流程及內容說明 (如服務準備期之收案方式及對象、活動前與學員的溝通、活動期執行內容、活動介入之前後測設計、課程異動或指導員異動處理流程等)。</p>	

		<pre> graph TD A["據點因素： 場地停電、 其他活動、 周邊施工…等"] --> C["據點與指導員協調"] B["指導員素： 交通意外、 身體不適、 家庭因素…等"] --> C D["其他因素： 颱風、氣溫、 缺席人數過多、 師資不適任…等"] --> C C --> E["更換場地、 延期"] C --> F["更換師資、 安排代班指導"] C --> G["暫停、延期 更換師資"] E --> H["無法完成該期 12次課程"] F --> I["完成該期12次 課程"] G --> I </pre>
<p>活動 設計安 排</p>		<p>活動設計執行安排細部說明。 生活化及健康識能宣導活動帶領，藉由考量老人身體功能的限制及活動能力， 設計適當的治療性活動，可促進老人的身體功能、與他人的互動、心理健康亦能提昇其晚年的生活品質。</p>
<p>創新設 計</p>		<p>研發單位為模組所特別設計之相關產品、遊戲軟體、手冊、教具等活動媒介說明。 生活化及健康識能宣導活動帶領，是一款專為銀髮族設計的桌遊，牌卡採用較大的字級、較少的文字搭配插圖、每個人身體裡都住著一個醫生——自癒力（自我療癒的能力），藉由良好的生活型態，即3（飲食、運動、習慣）+1（人際），可以強化自癒力，幫我們健康到老。</p>
<p>模 組 優</p>	<p>檢核模 組執行 機制</p>	<p>依據照護方案文件（計畫書、人才提報表、成果報告、指引手冊等）檢視模組是否有規劃修正、管理、監測機制。 如：訂有模組滿意度調查表、師資回饋表、定期分析模組成效評估、每季一次專家會議、每週課後檢討會、長輩觀察紀錄、每週活動紀錄等。</p>

<p>化 機 制</p>	<p>可提供 方案運 用諮詢 之人員</p>	<p>依據照護方案文件（計畫書、人才提報表）設有可聯繫上的聯絡人且可提供模組相關諮詢。如:師資派遣、模組內容詢問與討論等。</p>
<p>師 資 人 才 培 訓 認 證 機 制</p>	<p>(一)方案師資資格定義：（如具有○○證照、相關專業學經歷及相關教學實務經驗者）</p> <p>1. 資格定義：</p> <p>(1)具有護理、職能治療等相關專業學經歷並具高齡照護與長照、失智相關教學或臨床實務經驗至少2年</p> <p>(2)完成活動帶領相關專業教育訓練並實地執行活動帶領至少一年之經驗</p> <p>2. 培訓機制（課程規劃）：</p> <p>(1)參與衛生福利部國民健康署(社區預防及延緩失能人員培訓-特色課程認知促進活動設計，受過失能、失智課程、長照課程。</p> <p>(2)受過失智服務相關課程。</p> <p>(3)具失智失能者方案研發及活動帶領經驗</p> <p>3.課程規劃內容說明：</p> <p>一、「專業課程」－規劃模組專業課程並聘講師授課。</p> <p>二、「團體示教」－培訓課程設計中，由講師或學員於培訓課程期間透過情境模擬，演練擔任指導員或協助員的角色。</p> <p>三、「見習規劃」－安排指導員與協助員於培訓期間至據點觀摩專業師資實際帶領方案模組實況。</p> <p>四、「實習規劃」－安排指導員與協助員於培訓期間至據點實際帶課並規劃督導制度輔導如：輔導訪視、實習記錄、團督、個督等。</p> <p style="text-align: center;">1. 認證機制：</p> <p>認證規劃內容說明：</p> <p>五、「需完成專業課程培訓時數」－清楚明訂學員續完成專業課程之時數或出席率。</p> <p>六、「學科測驗」－依據培訓內容規劃試卷並以筆試方式檢測學員學習情況。</p> <p>七、「術科測驗」－依據培訓內容規劃考核內容並請學員以實際操作方式檢測。</p> <p>八、「實習」－規定指導員與協助員需於培訓期間至據點實際帶課，並訂有時數要求。</p> <p>九、「其它」-請說明</p> <p>1. 師資名單：</p>	

序號	姓名	服務經歷	提報類型	前次培訓起迄日
1	梁添登	1、 國立台東大學健康促進與休閒管理碩士運動休閒管理組 2、 花蓮縣衛生局衛生教育種子講師 3、 安全教育急救講師 4、 性傳染病及愛滋病講師菸害及檳榔防治講師 5、 黎明機構社區服務中心-瑞智學堂講師 6、 106、107年預防及延緩失能照護方案講師	<input checked="" type="checkbox"/> 原方案師資 <input type="checkbox"/> 新培訓師資	109.08.29 109.08.30
2	林詣晉	1、 國立東華大學 諮商與臨床心理學系碩士班諮商心理組 2、 士林靈糧堂-美崙團屋-表達性藝術創作輔療-帶領人 3、 聲遠老人養護之家-兼任講師(園藝治療/藝術陪伴) 4、 黎明社區服務中心-瑞智學堂-講師(綠自然照顧/藝術創作) 5、 花蓮縣社區大學-講師(園藝治療/表達性藝術創作/桌上遊戲/療癒牌卡應用) 6、 花蓮一粒麥子基金會多元輔療講師(107.7~107.9) 7、 宜蘭大學-全職實習諮商心理師(106.7~107.6)	<input type="checkbox"/> 原方案師資 <input checked="" type="checkbox"/> 新培訓師資	109.08.29 109.08.30

(二)指導員(主要帶領者)

- 資格定義：完成相關專業教育訓練及國民健康署-社區預防及延緩失能計畫-指導員，並有活動帶領之實務經驗2年。
- 培訓機制：完成12小時課程教學活動並帶領相關專業教育訓練至少10小時
- 認證機制：培訓後受通過並測驗分數達分後始取得指導員資格

(三).指導員名單：

序號	姓名	服務經歷	提報類型	前次培訓起迄日
1	陳惠貞	1. 花蓮縣博愛全人發展協會社造 C 據點督導15年 2. 108~109年延緩失能失智指導員 3. 加賀谷音樂照顧方案指導員10年 4. 勇骨健身操指導員及中華民國健身協會 C 級教練 5. 楊大附醫懷舊與園藝治療指導員	<input type="checkbox"/> 原方案師資 <input checked="" type="checkbox"/> 新培訓師資	提報類型如屬原師資請填列
2	葉書璇	碧雲莊社區發展協會設照 C 據點專職照顧服務員2年	<input type="checkbox"/> 原方案師資 <input checked="" type="checkbox"/> 新培訓師	109.08.29 109.08.30
3	張秋花	106~107年預防延緩失能指導員	<input type="checkbox"/> 原方案師資 <input checked="" type="checkbox"/> 新培訓師	109.08.29 109.08.30
4	鍾玉雪	108~109年萬榮文健站、山興文健站明利文健站護理師	<input type="checkbox"/> 原方案師資 <input checked="" type="checkbox"/> 新培訓師	109.08.29 109.08.30
5	楊玉珍	107~109年延緩失能失智講師 退休護理師	<input type="checkbox"/> 原方案師資 <input checked="" type="checkbox"/> 新培訓師	109.08.29 109.08.30
6	林玉梅	108~109樂齡運動教練 退休護理師	<input type="checkbox"/> 原方案師資 <input checked="" type="checkbox"/> 新培訓師	109.08.29 109.08.30
7	張敏俐	1. 107~109衛福部健康署預防及延緩失能指導員。 2. 109加賀谷音樂照顧方案指導員 3. 菲特邦-菲躍樂齡活力方案指導員 4. 陽大附醫懷舊與園藝治療指導員	<input type="checkbox"/> 原方案師資 <input checked="" type="checkbox"/> 新培訓師	109.08.29 109.08.30
8	衛艾芬	107~109衛生所志工、預防延緩失能失智講師	<input type="checkbox"/> 原方案師資 <input checked="" type="checkbox"/> 新培訓師	109.08.29 109.08.30
9	鄭惠月	社工師 108~109年預防延緩失能失智講師	<input type="checkbox"/> 原方案師資 <input checked="" type="checkbox"/> 新培訓師	109.08.29 109.08.30
10	吳宜津	107~109年預防延緩失能失智講師 玉里榮民醫院護理師	<input type="checkbox"/> 原方案師資 <input checked="" type="checkbox"/> 新培訓師	109.08.29 109.08.30
11	王迎春	106~109年預防延緩失能失智講師	<input type="checkbox"/> 原方案師資 <input checked="" type="checkbox"/> 新培訓師	109.08.29 109.08.30
12	徐蕙櫻	106~109年預防延緩失能失智講師	<input type="checkbox"/> 原方案師資 <input type="checkbox"/> 新培訓師	109.08.29 109.08.30
13	盧雪梅	106~109年預防延緩失能失智講師	<input checked="" type="checkbox"/> 原方案師資 <input type="checkbox"/> 新培訓師	109.08.29 109.08.30
14	章雨潔	107~109新城衛生所志工/指導員 106~109碧雲莊社區發展協會慈濟關懷站/福氣站/C級照顧站志工10年/指導員/照服專員	<input type="checkbox"/> 原方案師資 <input checked="" type="checkbox"/> 新培訓師	109.08.29 109.08.30
15	林月寶	秀林鄉衛生所護理長28年	<input type="checkbox"/> 原方案師資	109.08.29

		目前橘色照護居家長照機構主任	■新培訓師	109.08.30
16	金煥賢	卓溪衛生所護理長23年 現就職花蓮橘色長照機構組長	<input type="checkbox"/> 原方案師資 ■新培訓師	109.08.29 109.08.30
17	陳瓊珠	107-109年預防延緩失能 講師 傳承藝術國際認證中階講 師	<input type="checkbox"/> 原方案師資 ■新培訓師	109.08.29 109.08.30
18	周雪蘋	107-109年 預防延緩失智 失能講師	<input type="checkbox"/> 原方案師資 ■新培訓師	109.08.29 109.08.30
19	吳淑莉	107-109年 預防延緩失智 失能講師	<input type="checkbox"/> 原方案師資 ■新培訓師	109.08.29 109.08.30
20	林富美	106-109年預防延緩失能 失智講師	<input type="checkbox"/> 原方案師資 ■新培訓師	109.08.29 109.08.30
21	林玉英	106-109年預防延緩失能 失智講師 樂齡規劃師	■原方案師資 <input type="checkbox"/> 新培訓師	109.08.29 109.08.30
22	李清花	幼教老師25年。 花蓮縣瑞穗鄉富興村文健站照 服員1年	<input type="checkbox"/> 原方案師資 ■新培訓師	109.08.29 109.08.30
23	劉國添	107-109預防延緩失能失 智講師 音樂活化B級指導員	<input type="checkbox"/> 原方案師資 ■新培訓師	109.08.29 109.08.30
24	曾惠滿	107-109預防延緩失能失 智講師	<input type="checkbox"/> 原方案師資 ■新培訓師	109.08.29 109.08.30
25	林芳英	106-109預防延緩失能失 智講師	■原方案師資 <input type="checkbox"/> 新培訓師	109.08.29 109.08.30
26	陳柏渝	109年慶豐老人館(失智據 點) 108~109年東部老人之家	<input type="checkbox"/> 原方案師資 ■新培訓師	109.08.29 109.08.30
27	溫婉儒	106-109預防延緩失能失 智講師	<input type="checkbox"/> 原方案師資 ■新培訓師資	109.08.29 109.08.30
28	黃秀婷	107-109年預防延緩失能失智 方案指導員 一粒麥子基金會社區長者多元 輔療-園藝輔療課程 花蓮黎明社區服務中心預防及 延緩失能照護計畫/瑞智學堂/ 樂活學堂-園藝輔療課程	<input type="checkbox"/> 原方案師資 ■新培訓師	109.08.29 109.08.30

提報類型如屬新培訓師資，請檢附下列培訓成果資料

	<p>一、 辦訓內容</p> <p>二、 課程紀錄</p> <p>三、 訓練簽到表</p> <p>提報類型如屬原方案師資，請檢附下列資料：</p> <p>一、依方案「師資人才督導與監管機制」評值師資人才方式、結果及佐證資料</p>	
師資人才督導與監管機制	訂有師資人才回訓機制	依據照護方案文件（計畫書、人才提報表、成果報告、指引手冊等）說明，訂有師資人才專業能力管理機制，如：定期每年舉辦專業培訓課程、學/術科定期複試等。
	與據點訂有雙向評值機制	依據照護方案文件（計畫書、人才提報表、成果報告、指引手冊等）說明，據點有反應或回饋管道給模組單位之師資帶領情況。如：據點的課程意見表、據點師資問卷調查表、長輩滿意度調查表等。
	訂有不適任之師資人才退場機制	依據照護方案文件（計畫書、人才提報表、成果報告、指引手冊等）說明，訂有人才師資監管機制，如：認證但書、服務條款、工作規範等。
	訂有師資人才服務追蹤制度（含專業師資、指導員、協助員）	依據照護方案文件（計畫書、人才提報表、成果報告、指引手冊等）說明，如：服務追蹤表、師資回報機制等。
	設立師資人才交流平台	依據照護方案文件（計畫書、人才提報表、成果報告、指引手冊等）說明，設有計畫專屬之交流平台。如：FB 社群、Line 群組、網站架設等。