

預防及延緩失能照護方案模組提報表

114.09.28更新

方案基本資料	1. 縣市別：花蓮縣 2. 方案序號：CL-01-0440 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	
	1. 聯絡人：吳宜津 2. 聯絡電話：0932-655741 3. 電子郵件：icwu5010@gmail.com 4. 聯絡地址：花蓮縣鳳林鎮民族街5號 可提供服務縣市： <input checked="" type="checkbox"/> 全國 <input type="checkbox"/> _____ (請填縣市名稱)	
方案類別	方案類別：【請勾選(可複選)】 <input checked="" type="checkbox"/> 認知促進 <input type="checkbox"/> 肌力強化 <input type="checkbox"/> 營養管理 <input checked="" type="checkbox"/> 生活功能 <input checked="" type="checkbox"/> 社會參與 <input type="checkbox"/> 口腔保健 <input checked="" type="checkbox"/> 自主健康管理 <input type="checkbox"/> 其他_____	
方案對象	方案對象：【請勾選(可複選)】 <input checked="" type="checkbox"/> 健康長者 <input checked="" type="checkbox"/> 衰弱長者 <input checked="" type="checkbox"/> 輕度失能 <input checked="" type="checkbox"/> 輕度失智 <input type="checkbox"/> 中度失能 <input type="checkbox"/> 中度失智 <input type="checkbox"/> 其他：_____	
項目	內容	說明
模組設計及內	方案綱要	本方案具體想對長輩達到的目標，涵蓋了認知促進、生活功能、社會參與及自主健康管理等方面： 1. 方案目標： (1)提升生活品質與適應能力：透過學習與自我實現，長者得以提升個人適應能力、突破困難並充實新知，從而改善生活品質。 (2)促進身心健康與社會參與：積極參與學習活動，分享學

<p>容</p>	<p>習經驗並激勵長輩共同學習，能促進長者的身心健康並拓展社會參與。</p> <p>(3)提升生活品質與身心健康：讓長輩有設計和決定的意願與選擇，不強迫或限制他們的選擇，運用有意義的遊戲來提升生活品質，促進身心健康。</p> <p>具體的功能與能力提升</p> <p>作為一個涵蓋「認知促進」、「生活管理」、「社會參與」及「自主健康管理」類別的方案，它透過主要的活動媒介—桌遊及運動介入來達成以下具體效果：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 認知功能改善：桌遊課程是一種桌上型遊戲，透過腦部訓練，可以幫助長輩對抗歲月，保持能力，並達到注意力、手眼協調、認知功能的提升。 • 生活功能與社會參與：方案運用桌遊，是一種壓力的解毒劑，被稱為最佳的「防老神器」。其核心價值是讓長輩在共同生活經驗的歷程中一起玩，玩樂中自然產生互動、連結，建立關係。 <ul style="list-style-type: none"> ○ 可促進身心健康、家庭關係，並增加社交機會。 ○ 遊戲的成功來自於長輩的動機、支持與希望。 • 自主健康管理：在為期 12 週的課程中，每次活動都安排了 20 分鐘的運動介入暖身（上下肢肌力訓練）。此方案也藉由生活化及健康識能宣導活動，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，以促進老人的身體功能、與他人的互動、心理健康，並提升其晚年生活品質。 • 總體而言，本方案希望藉由桌遊與運動的結合，全面提升長輩的認知功能、身體機能，並藉由團體遊戲建立社會連結和愉快價值，以達到預防及延緩失能的目的。 <p>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。</p>
----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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：

「挑戰金頭腦」介紹：

「挑戰金頭腦」12 週樂齡桌遊方案將傳統遊戲（撲克牌、七巧板）與現代桌遊結合，同時搭配懷舊回憶的元素，能有效達到認知促進與社會參與的目標。12 週的桌遊依照其主要訓練的功能，分類如下：

類型一：反應與手眼協調類（訓練反應速度與精細動作）

這類遊戲需要長輩快速辨識、反應和進行精細動作，是活化身心，提升專注力的好方法。

週次	遊戲名稱	主要訓練功能
第 5 週	超級犀牛	手眼協調、平衡感、空間概念。玩家需小心翼翼地堆疊紙牌，建立高樓，訓練手部穩定性。
第 7 週	閃靈快手	視覺辨識、快速反應。長輩需快速判斷圖案，並搶奪正確的物件，對認知反應速度是很好的訓練。
第 8 週	德國心臟病	注意力、計數與反應速度。看到指定數量的水果圖案出現時，需快速按鈴，訓練多重訊息處理。

第 9 週	快手疊杯	視覺動作整合、反應速度。需依圖卡指示，迅速用手上的杯子擺出正確的顏色順序，對視覺空間和操作性反應有益。
<p>類型二：益智策略與邏輯推理類（訓練思考與規劃能力）</p> <p>這類遊戲需要長輩動腦思考、規劃步驟或進行邏輯判斷，對於維持高階認知功能至關重要。</p>		
週 次	遊戲名稱	主要訓練功能
第 10 週	七巧板	空間概念、問題解決。訓練長輩的視覺空間能力與形狀組合的邏輯推理。
第 12 週	拉密	邏輯推理、數字組合、策略規劃。有「以色列麻將」之稱，訓練長輩快速分析數字和顏色，打出最有利的組合。
第 11 週	數字賓果	注意力、聽覺理解、數字辨識。雖然規則簡單，但能有效訓練長輩的專注力和聽從指令的能力。
<p>類型三：記憶、語言與社交促進類（促進交流與喚起回憶）</p> <p>這類遊戲結合了語言表達、記憶提取與人際互動，在「挑戰金頭腦」方案中，更搭配了懷舊主題，具有很強的社會參與價值。</p>		
週 次	遊戲名稱	主要訓練功能
第 2 週	髒小豬	記憶、分享、懷舊回憶。遊戲本身訓練記憶，結合農村生活經驗，促進懷舊式社交對話。

第 3 週	小雞長大沒	記憶、分享、懷舊回憶。遊戲結合養雞經驗，讓長輩從生活回憶中自然產生互動與連結。
第 4 週	諾亞方舟	語言表達、常識分享。分享典故並討論動物園動物，重點在於口語表達和常識的提取。
第 6 週	妙語說書人	想像力、抽象思考、口語表達。透過抽象圖卡引導長輩敘事、聯想與表達想法，是很好的語言溝通訓練。

類型四：入門與通用遊戲類（建立信心與共通經驗）

這類遊戲是許多長輩最熟悉、最容易上手的遊戲，適合在課程初期建立長輩的參與意願與遊戲信心。

週次	遊戲名稱	主要訓練功能
第 1 週	撲克牌 (牌七、撿紅點、心臟病)	建立遊戲基礎、數字辨識、反應力。使用長輩熟悉的道具，降低參與門檻，同時訓練基礎的專注與反應能力。

挑戰金頭腦方案從熟悉的撲克牌開始（第 1 週），到懷舊分享（第 2-4 週），穿插反應與協調遊戲（第 5, 7, 8, 9 週），最後以需要高度策略思考的拉密作結（第 12 週），是一個循序漸進、兼顧身心靈的優質課程設計。

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：

近期的研究主要集中在桌遊對認知功能、正向情緒及社交互動的助益，並且強調其在長照機構和社區活動中的應用價值。

(1) 認知功能與延緩衰退的顯著效果

近年的研究持續證實桌遊對於維持和提升高齡者認知功能的益處：

- 認知儲備與失智風險降低：許多實證研究顯示，規律玩桌遊的長輩在注意力、記憶力和規劃能力等認知功能面向可以維持在較好的狀態。有研究指出，玩桌遊有助於減緩認知上的衰退，並降低憂鬱現象。
- 策略性思考的活化：益智策略類的桌遊，如拉密或策略型遊戲，被認為能有效刺激長輩進行複雜的邏輯推理和執行功能訓練，這對於維持高階認知功能至關重要。

(2) 正向情緒與心理健康的提升

除了認知層面，桌遊在提升長輩心理健康方面也取得了明確的實證：

- 顯著提升正向情緒：有針對機構高齡者的研究（2019）顯示，經過桌上遊戲的介入活動後，長輩在愉悅、知足、自信等三大正向情緒構面上出現顯著差異。這表示桌遊能有效帶來快樂感與成就感。
- 改善憂鬱現象：桌遊透過遊戲過程中的樂趣與社交互動，減少了長輩的孤獨感與負向思考，有助於維持穩定的心理狀態，間接減緩或減少憂鬱現象的發生。

(3) 社交互動與正向老化促進

桌遊的團體性質使其在促進高齡者社交參與方面有獨特的優勢：

- 增進人際與代間溝通：近期有研究著重於開發「桌上遊戲代間方案」，結果顯示這種方案能顯著提升老人正向老化與代間溝通的效果。透過遊戲，祖孫兩代能有更多機會接觸、互動，增進感情，並達到跨代學習的目的。
- 提高休閒參與意願：桌遊因其成本低廉、攜帶方便、時間彈性且不受人數或天氣限制等優勢，特別適合行動受限或擔心跌倒的長輩。研究指出，長輩對桌遊活動的接受度高，並希望機構能定期舉辦，這大大提升了他們的休閒參與狀況。
- 融入懷舊主題：將貼近生活、融入共鳴故事的桌遊應用於活動中，能有效增進高齡者的學習動機和投入度，透過集體回憶來強化社交連結。

	<p>參考文獻：</p> <p>蔡婉甄、鄭淑子、呂以榮、戴宏達 (2019)。桌上遊戲對機構高齡者正向情緒及休閒參與影響之研究。 <i>福祉科技與服務管理學刊</i>, 7(1), 1-15。</p> <p>吳靜宜、劉子瑜、陳信佑 (2020)。桌上遊戲代間方案對老人正向老化與代間溝通的影響。 <i>通識教育中心學報</i>, 18, 177-200。</p> <p>黃宗正 (2016)。老年人玩桌遊可減緩認知衰退。 <i>ETtoday 健康雲</i>。取自 [相關網址]。</p>							
研發 團隊	<p>研發團隊及教案設計相關說明。</p> <table border="1" data-bbox="472 640 1374 1153"> <tr> <td data-bbox="472 640 592 1153" rowspan="2" style="text-align: center; vertical-align: middle;">研發 團隊</td> <td data-bbox="592 640 898 1153" rowspan="2" style="text-align: center; vertical-align: middle;"> <input checked="" type="checkbox"/>有(請續填右側) <input type="checkbox"/>無 </td> <td data-bbox="898 640 1374 1153"> <input type="checkbox"/>醫師____科, ____位 <input type="checkbox"/>營養師, ____位 <input type="checkbox"/>物理治療師, ____位 <input checked="" type="checkbox"/>社會工作師, <u>2</u>位 <input type="checkbox"/>職能治療師, ____位 <input checked="" type="checkbox"/>其他(請說明): <u>5位護理系、1位教育研究所、2位健康促進休閒管理所、1位諮商管理師</u> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="472 1218 898 1296" style="text-align: center;">設計者</td> <td data-bbox="898 1218 1374 1296" style="text-align: center;">教案主題</td> </tr> <tr> <td data-bbox="472 1296 898 1395" style="text-align: center;">梁添登、林詣晉、林玉英</td> <td data-bbox="898 1296 1374 1395" style="text-align: center;">挑戰金頭腦教學計畫(教案)設計</td> </tr> </table>	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, ____位 <input checked="" type="checkbox"/> 社會工作師, <u>2</u> 位 <input type="checkbox"/> 職能治療師, ____位 <input checked="" type="checkbox"/> 其他(請說明): <u>5位護理系、1位教育研究所、2位健康促進休閒管理所、1位諮商管理師</u>	設計者	教案主題	梁添登、林詣晉、林玉英	挑戰金頭腦教學計畫(教案)設計
	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, ____位 <input checked="" type="checkbox"/> 社會工作師, <u>2</u> 位 <input type="checkbox"/> 職能治療師, ____位 <input checked="" type="checkbox"/> 其他(請說明): <u>5位護理系、1位教育研究所、2位健康促進休閒管理所、1位諮商管理師</u>			
		設計者	教案主題					
梁添登、林詣晉、林玉英	挑戰金頭腦教學計畫(教案)設計							

方案 內容	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）。	
	週次	內容
	第1週	<p>主題：撲克牌</p> <p>一、運動介入：</p> <p>（一）暖身</p> <p>（二）快走5分鐘。</p> <p>（三）蹲下起立，15下，2回。</p> <p>（四）單腳站立，每腳15秒2回。</p> <p>二、測老人憂鬱量表GDS-5（10分鐘）</p> <p>三、課程主題：撲克牌(90分鐘)</p> <p>（一）請長輩分享過往撲克牌的遊戲方法</p> <p>（二）說明遊戲規則與示範：</p> <p>撲克牌是大家最熟悉的遊戲。這週會輪流玩幾個簡單的牌戲：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 牌七（接龍）：找出自己的「方塊 7」或「紅心 7」先打出來。接著，大家輪流在已出的牌旁邊，依照數字順序（例如 7 旁邊接 6 或 8）和花色接牌。如果沒牌可接，就要蓋牌（扣分）。目標是最快把手上的牌出完。 2. 撿紅點：兩張牌湊成 10 點就得分，但只有**紅色的牌（紅心、方塊）**算分數。黑色的牌要盡量湊成 10 點出掉，避免留在手上。 3. 心臟病：輪流喊數字 1 到 13，同時把牌疊在中間。當喊出的數字和出的牌一樣時，所有人要立刻拍打那疊牌。拍最慢的人要將桌上所有牌拿走。目標是最快把手上的牌都出完。 <p>（三）撲克牌桌遊操作</p> <p>（四）遊戲回顧並請團員分享心得</p>
第2週	<p>主題：髒小豬</p> <p>一、運動介入：</p> <p>（一）暖身(上下肢肌力訓練)</p> <p>（二）快走5分鐘。</p> <p>（三）蹲下起立(椅子輔助) 15下.1回。</p> <p>（四）單腳站立，每腳15秒，1回。</p> <p>（五）坐姿體前彎，每腳15秒，1回。</p> <p>二、健康促進宣導：認知功能篇—健康老化</p>	

			<p>三、課程主題：髒小豬</p> <p>(一)請團員回想過往農村生活</p> <p>(二)說明遊戲規則與示範： 每個玩家面前有 3 張乾淨的小豬卡。大家輪流打出手牌，出牌後從牌堆補回一張牌。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 打出**「泥巴卡」可以讓自己的一隻乾淨小豬變髒**。 • 打出**「下雨卡」可以將所有沒有豬舍保護的髒小豬洗乾淨**。 • 出**「豬舍卡」**來保護自己的小豬，這樣下雨就不會被洗乾淨。 • 出**「農夫卡」可以將別人的小豬洗乾淨**，並鎖住對方的豬舍。 • 勝利：第一個成功讓所有小豬都變成髒小豬的人獲勝。 <p>(三)髒小豬桌遊操作</p> <p>(四)遊戲回顧並請團員分享心得</p>
	第3週		<p>主題：小雞長大沒</p> <p>一、運動介入：</p> <p>(一)暖身(上下肢肌力訓練)</p> <p>(二)快走5分鐘。</p> <p>(三)坐姿跨步，每腳15下，2回。</p> <p>(四)墊腳尖，15秒，2回。</p> <p>(五)小腿伸展，每腳15秒，2回。</p> <p>(六)握立訓練，15次，2回。</p> <p>二、課程主題：小雞長大了沒 (90分鐘)</p> <p>(一)請團員回想過往養雞的經驗</p> <p>(二)小雞長大了沒桌遊操作</p> <p>(三)說明遊戲規則與示範：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 玩家手中固定持有 4 張牌，輪到自己時可以選擇出牌或換牌。 • 要生蛋，需要同時打出 1 張公雞卡、1 張母雞卡和 1 張雞窩卡，就可以獲得一張蛋卡。 • 要孵小雞，需要同時打出 2 張母雞卡並模仿母雞叫聲，將一張蛋卡翻面變成小雞。 • 要偷蛋，可以打出 1 張狐狸卡去偷對手的蛋，但如果對方有 2 張公雞卡就可以趕跑狐狸。 • 提醒：每次行動後，都要補牌讓手牌回到 4 張，牌不夠時要趕快換牌湊組合

		<p>(四)遊戲回顧並請團員分享心得</p>
	<p>第4週</p>	<p>主題：諾亞方舟</p> <p>一、運動介入：</p> <p>(一)暖身(上下肢肌力訓練)</p> <p>(二)快走5分鐘。</p> <p>(三)蹲下起立，15下，2回。</p> <p>(四)單腳站立，每腳15秒，2回。</p> <p>(五)坐姿前彎，每腳15秒，2回。</p> <p>(六)握力訓練，15次，2回。</p> <p>二、健康促進宣導：</p> <p>認知訓練—記憶力是什麼？</p> <p>三、課程主題：亞方舟 (90分鐘)</p> <p>(一)向團員分享諾亞方舟的典故，並請長輩說說看動物園裡有什麼動物。</p> <p>(二)說明遊戲規則與示範：</p> <p>遊戲中央有一艘方舟底座，大家輪流進行。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 先從卡牌堆中抽一張動物卡，卡片會指示你要將哪一種動物放上方舟。 • 小心翼翼地將對應的動物公仔放到方舟的甲板上。 • 放動物時，動物必須四腳著地，不能堆疊，也不能移動其他動物。 • 懲罰：如果因為你的動作而造成方舟上的動物掉下來，你必須將所有掉下來的動物檢到自己面前。 • 勝利：最先把自已面前的動物都放回方舟的人獲勝。 <p>(三)諾亞方舟桌遊操作</p> <p>(四)遊戲回顧並請團員分享心得</p>
	<p>第5週</p>	<p>主題：超級犀牛</p> <p>一、運動(20分鐘)：</p> <p>(一)暖身(上下肢肌力訓練)</p> <p>(二)快走8分鐘。</p> <p>(三)抬膝伸腿15下，2回。</p> <p>(四)三點平衡，每腳15下，2回。</p> <p>(五)摸背抬肘，每手15秒，2回。</p> <p>(六)握力訓練，15次，2回。</p> <p>(七)坐姿跨步，每腳15下，1回。</p> <p>二、健康促進宣導：</p> <p>營養篇—吃得下 (10分鐘)</p> <p>三、課程主題：超級犀牛 (90分鐘)</p>

			<p>(一)說明遊戲規則與示範： 遊戲從一個地基開始。大家輪流出牌，每張牌都是*「地板卡」，上面印有要搭建的「高牆」和「矮牆」的樣子。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 你必須先依照地板卡上的指示，把牆壁立起來。 • 接著，把地板卡蓋在牆壁上。 • 如果地板上有犀牛圖案，你就要把自己的犀牛英雄棋子爬到那一層樓。 • 懲罰：如果有人出牌或放犀牛時，造成整棟大樓倒塌，那這個人就輸了。 • 勝利：成功出完手牌，且大樓沒有倒塌的人獲勝。 <p>(二)超級犀牛桌上遊戲操作 (三)遊戲回顧並請團員分享心得</p>
	第6週		<p>主題：妙語說書人</p> <p>一、運動(20分鐘)</p> <p>(一)暖身(上下肢肌力訓練)： (二)快走8分。 (三)蹲下起立，15下，3回。 (四)坐姿前彎，每腳15下，3回。 (五)握力訓練，每手15下，3回。 (六)單腳站立，每腳15秒，3回。 (七)抬膝伸腿，每腳15下，3回。 (八)坐姿跨步，每腳15下，3回。 (九)小腿伸展，每腳15秒，3回</p> <p>二、健康促進宣導： 營養篇—我的餐盤 (10分鐘)</p> <p>三、課程主題：妙語說書人 (90分鐘)</p> <p>(一)說明遊戲規則與示範： 輪到你當說書人時，從手牌中選一張圖卡，看圖說一個故事、一句話或一個詞來形容它，然後把卡片蓋著放在中間。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 其他玩家從自己的手牌中選出一張最符合這個故事或詞語的圖卡，也蓋著放在中間。 • 所有卡片洗勻後翻開，大家秘密投票猜哪一張是說書人的卡片。 • 計分原則： 如果所有人都猜對，或所有人都猜錯，說書人得 0 分。

			<p>如果只有部分的人猜對，則說書人和其他猜對的人都得分。鼓勵說書人不要說得太明顯或太模糊。</p> <p>(二)妙語說書人桌遊操作</p> <p>(三)遊戲回顧並請團員分享心得</p>
		<p>第7週</p>	<p>主題：閃靈快手</p> <p>一、運動(20分鐘)：</p> <p>(一)暖身(上下肢肌力訓練)</p> <p>(二)快走8分。</p> <p>(三)蹲下起立15下，3回。</p> <p>(四)坐姿前彎每腳15下，3回。</p> <p>(五)握力訓練每手15下，3回。</p> <p>(六)單腳站立每腳15秒，3回。</p> <p>(七)抬膝伸腿每腳15下，3回。</p> <p>(八)坐姿跨步每腳15下，3回。</p> <p>二、健康促進宣導：</p> <p>視力篇—看得見 (10分鐘)</p> <p>三、課程主題：閃靈快手 (90分鐘)</p> <p>(一)說明遊戲規則與示範：</p> <p>遊戲中央會放有五個木頭物件(例如：白色幽靈、綠色瓶子、紅色椅子等)。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 每次翻開一張卡片。仔細看卡片上的圖案。 • 狀況一(符合)：如果卡片上有一個物件的顏色和形狀都和實物一樣(例如卡片上有「綠色瓶子」)，就要立刻搶那個實物。 • 狀況二(不符合)：如果卡片上沒有任何物件是顏色和形狀都一樣的，就要搶那個卡片上沒出現，且顏色也沒出現的物件。 • 勝利：成功搶到正確物件的人可以拿走卡片。收集最多卡片的人獲勝。 <p>(二)閃靈快手桌遊操作</p> <p>(三)遊戲回顧並請團員分享心得</p>
		<p>第8週</p>	<p>主題：德國心臟病</p> <p>一、運動 (20分鐘)：</p> <p>(一)暖身(上下肢肌力訓練)</p> <p>(二)快走8分。</p> <p>(三)蹲下起立每腳15下，3回。</p> <p>(四)坐姿前彎每腳15下，3回。</p> <p>(五)握力訓練每手15下，3回。</p> <p>(六)單腳站立15秒，3回。</p> <p>(七)抬膝伸腿每腳15下，3回。</p> <p>(八)坐姿跨步每腳15下，3回。</p>

		<p>(九)緩和運動(音樂)</p> <p>二、健康促進宣導： 聽力篇—聽得清(10分鐘)</p> <p>三、課程主題：德國心臟病(90分鐘)</p> <p>(一)說明遊戲規則與示範： 每個玩家面前有一疊蓋著的牌。大家輪流翻開一張牌放在自己面前，牌上會有 1 到 5 個不同的水果圖案。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 當檯面上所有翻開的牌，其中**「某一種類」的水果數量加起來剛好是 5** 時(例如 3 顆香蕉加 2 顆香蕉等於 5 顆香蕉)，所有玩家必須立刻拍鈴。 • 懲罰：拍鈴最快且正確的人可以收走檯面上所有的牌。拍錯或拍慢的人可能會失去手牌。 • 勝利：最後收集到最多牌的人獲勝。 <p>(二)德國心臟病桌遊操作 (三)遊戲回顧並請團員分享心得</p>
	第9週	<p>主題：快手疊杯</p> <p>一、運動(20分鐘)</p> <p>(一)暖身(上下肢肌力訓練)： (二)快走8分。 (三)蹲下起立每腳15下，3回。 (四)坐姿前彎每腳15下，3回。 (五)握力訓練每手15下，3回。 (六)單腳站立15秒，3回。 (七)抬膝伸腿每腳15下，3回。 (八)坐姿跨步每腳15下，3回。</p> <p>二、健康促進宣導： 用藥篇—藥安全(10分鐘)</p> <p>三、課程主題：快手疊杯(90分鐘)</p> <p>(一)說明遊戲規則與示範： 每個人拿到一組 5 個顏色不同的杯子。每次翻開一張題卡。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 題卡上會有 5 種顏色圖案，可能是橫向排列或直向堆疊。 • 玩家要看清楚圖案的顏色順序和排列方式(是平放還是疊高)。 • 用自己的 5 個杯子盡快擺出正確的順序。 • 一旦擺放完成，要立即按鈴。 • 勝利：第一個正確按鈴的人可以獲得那張題卡。收集最多卡片的人獲勝。

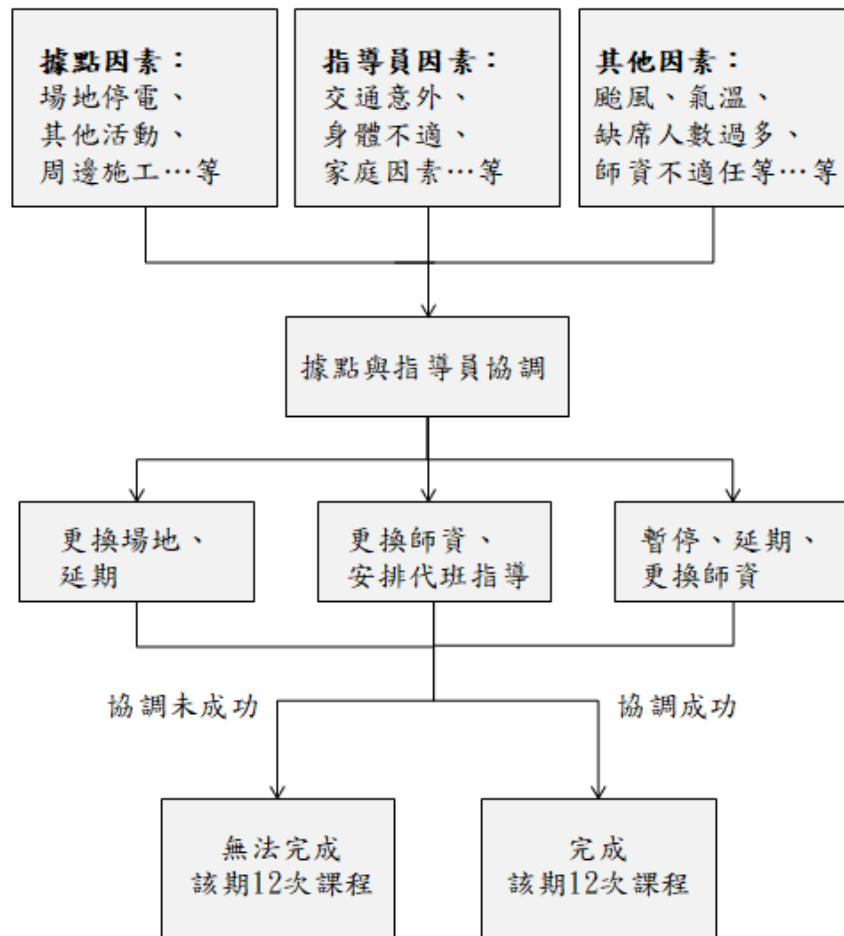
			<p>(二)快手疊杯桌遊操作 (三)遊戲回顧並請團員分享心得</p>
	第10週		<p>主題：七巧板 一、運動(20分鐘)： (一)暖身(上下肢肌力訓練) (二)快走8分。 (三)蹲下起立，每腳15下，3回。 (四)坐姿前彎，每腳15下，3回。 (五)抬膝伸腿，每腳15下，3回。 (六)坐姿跨步，每腳15下，3回。 (七)小腿伸展，每腳15秒，3回。 (八)三點平衡，每腳15下，3回。 (九)摸背抬肘，左、右手15秒，3回。 (十)握力訓練每手15下，3回。 二、健康促進宣導生活目標篇—活得好 (10分鐘) 三、課程主題：七巧板 (90分鐘) (一)說明遊戲規則與示範： 題目圖卡會提供一個剪影或線條圖案（例如：一隻貓、一艘船、一個人）。 <ul style="list-style-type: none"> • 長輩必須在腦海中思考如何旋轉和組合這7塊板子。 • 將這7塊板子全部用上，且不能重疊，拼成圖卡上的圖案。 • 彈性調整：剛開始可以提供有線條提示的題目，幫助長輩知道每一塊板子要放的位置。熟練後可以挑戰只有黑色剪影的題目，更考驗空間想像力。 (二)七巧板桌遊操作 (三)遊戲回顧並請團員分享心得</p>
	第11週		<p>主題：數字賓果 一、運動(20分鐘)： (一)暖身(上下肢肌力訓練) (二)快走8分。 (三)蹲下起立，每腳15下，3回。 (四)踮腳尖，1次15秒，3回。 (五)抬膝伸腿，每腳15下，3回。 (六)坐姿跨步，每腳15下，3回。 二、健康促進宣導： 憂鬱篇—心情好 (10分鐘) 三、課程主題：數字賓果 (一)說明遊戲規則與示範： 每個人拿一張有數字格子的賓果卡，並準備好計數片。主持人會隨機喊出一個數字</p>

			<ul style="list-style-type: none"> • 聽到數字後，長輩要專心聽，並快速找到自己卡片上是否有這個數字。(如果卡片上有，就用計數片蓋住這個數字。) • 勝利：當有人成功用計數片連成一條線時，要大喊「賓果！」，並由主持人檢查是否正確。 <p>(二)數字賓果桌遊操作 (三)遊戲回顧並請團員分享心得</p>
	第12週		<p>主題：拉密</p> <p>一、運動(20分鐘)：</p> <p>(一)暖身(上下肢肌力訓練) (二)快走8分。 (三)蹲下起立，每腳15下，3回。 (四)坐姿前彎，每腳15下，3回。 (五)抬膝伸腿，每腳15下，3回。 (六)坐姿跨步，每腳15下，3回。 (七)握力訓練，每手15下，3回。</p> <p>二、健康促進宣導： 後測ICOPE評估表 (10分鐘)</p> <p>三、課程主題：拉密 (90分鐘)</p> <p>(一)說明遊戲規則與示範： 每個玩家發到一定數量的數字磚塊放在自己的牌架上。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 出牌的規則有兩種：「同花色順子」(例如藍色 5、6、7) 或**「不同花色但同數字」** (例如藍色 8、紅色 8、黑色 8)。每組最少要 3 塊。 • 玩家可以將自己手上的牌接在桌上已有的組合後面。 • 進階玩法是，玩家可以拆開桌上的舊組合，重新組合出新的排列，把自己的牌一起出掉。 • 勝利：最先成功把牌架上的數字磚塊全部出完的人獲勝。 <p>(二)拉密桌遊操作 (三)遊戲回顧並請團員分享心得</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）。

- 1、 個案評估:透過前測工具(老人憂鬱量表-5分)
- 2、 擬定計畫:針對評估結果安排適當的健康促進~肌力訓練。
- 3、 課程執行:每週固定時段由專業人員帶領12週課程，每次2小時的訓練。
- 4、 追蹤觀察:課程進行中持續觀察長者參與度及體能表現情形。
- 5、 後測評估:課程結束後再次測量長者的老人憂鬱料表-5)與前測進行成效。

模組
照護
流程



	<p>活動設計安排</p>	<p>活動設計執行安排細部說明。</p> <p>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。</p> <p>請填：無</p>
<p>模組優化機制</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。</p> <p>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、長輩觀察紀錄等。</p> <p>請填：滿意度調查表、每次回訓討論</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>請填：本方案有疑問可諮詢人員如下：</p> <p>1、 林玉英 0921-170337</p> <p>2、 林詣晉 0933-904017</p> <p>3、 梁添登 0928-875693</p> <p>4、 吳宜津 0932-655741</p>
<p>師資人才培訓</p>	<p>(一)專業師資</p> <p>1、資格定義：</p> <p>(1)具有大專學歷及社區桌遊教學經驗二年以上或具高齡照護與長照、失智相關教學臨床實務經驗至少三年。</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二年之經驗。</p>	

**認
證
機
制**

2、培訓機制（課程規劃）：

課程規劃內容說明：

- (1)參加本方案16小時培訓課程，經過筆試及術科考試及格者。
- (2)參與衛生福利部國民健康署(社區預防及延緩失能指導員線上培訓－取得行動能力與防跌、營養與口腔、認知功能、用藥、視力與聽力、生活目標與憂鬱、長者健康狀態評估等15積分證明。

3、認證機制：

認證規劃內容說明：

- (1)參加新訓人員必須完成16小時的相關課程訓練。
- (2)出席率須達到90%，使得參加學後考試，考試成績學科須達八十五分、術科八十分以上。
- (3)完訓後由本會發給合格證書。

(二)指導員(主要帶領者)

1. 資格定義：

- (1)具有高中學歷，且對桌遊帶領有興趣者。
- (2)完成活動帶領相關專業教育訓練者。

2. 培訓機制（課程規劃）：

- (1)參加本方案16小時培訓課程，經過筆試及術科考試及格者。
- (2)參與衛生福利部國民健康署(社區預防及延緩失能指導員線上培訓－取得行動能力與防跌、營養與口腔、認知功能、用藥、視力與聽力、生活目標與憂鬱、長者健康狀態評估等15積分證明。

3. 認證機制：

- (1)參加新訓人員必須完成16小時的相關課程訓練。
- (2)出席率須達到90%，使得參加學後考試，考試成績學科須達八十五分、術科八十分以上。
- (3)完訓後由本會發給合格證書

師資人才督導與監管機制	訂有師資人才回訓機制	<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）說明，訂有師資人才專業能力管理機制，如：定期舉辦專業培訓課程、學/術科定期複試等。</p> <p>請填： 每年回訓1次，回訓時數4小時，未回訓人員隔年度取消所具師資資格。</p>
	與據點訂有雙向評值機制	<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）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。</p> <p>請填：據點師資問卷調查表、長輩滿意度調查表</p>
	訂有不適任之師資人才退場機制	<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）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。</p> <p>請填：需於每年度參與回訓，若無法參與回訓，將判定為不適任之師資。</p>
	訂有師資人才服務追蹤制度（含專業師資、指導員、協助員）	<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）說明，如：服務追蹤表、師資回報機制等。</p> <p>請填： 提供帶領者教學評量表暨方案課程意見-調查表給使用單位，由據點相關人員協助追蹤師資的服務情況。</p>

	設立師資人才交流平台	<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）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。</p> <p>請填：</p> <p>FB 社群： https://www.facebook.com/profile.php?id=100066554691680</p> <p>Line 群組： https://line.me/ti/g/ybku_2X3Wn</p>
--	------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------