

預防及延緩失能照護方案模組提報表

114.09.29 更新

方案基本資料	1. 縣市別：花蓮縣 2. 方案序號：CL-01-0441 3. 研發單位：花蓮縣音律活化健康協會 4. 方案名稱：懷舊治療-人生如畫	
	1. 聯絡人：吳宜津 2. 聯絡電話：0932655741 3. 電子郵件：icwu5010@gmail.com 4. 聯絡地址：花蓮縣鳳林鎮民族街5號 5. 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 checked="" type="checkbox"/> 營養管理 <input type="checkbox"/> 生活功能 <input checked="" type="checkbox"/> 社會參與 <input checked="" type="checkbox"/> 口腔保健 <input 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
模組設計及內容	方案綱要	1. 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。 2. 方案簡介： 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。

		<p>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。</p> <p>「人生如畫」介紹：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>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</p>					
研發 團隊	研發 團隊	<p>研發團隊及教案設計相關說明。</p> <table border="1" data-bbox="400 797 1321 1245"> <tr> <td data-bbox="400 797 517 1245" rowspan="2" style="text-align: center; vertical-align: middle;">研發 團隊</td> <td data-bbox="517 797 823 981" style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 無 </td> <td data-bbox="823 797 1321 981"> <input type="checkbox"/> 醫師____科，__位 <input checked="" type="checkbox"/> 營養師，<u> 1 </u>位 <input checked="" type="checkbox"/> 護理師，<u> 4 </u>位 <input checked="" type="checkbox"/> 社會工作，<u> 2 </u>位 <input checked="" type="checkbox"/> 教育研究所，<u> 1 </u>位 <input checked="" type="checkbox"/> 健康促進休閒管理所，<u> 1 </u>位 <input checked="" type="checkbox"/> 諮商管理師，<u> 1 </u>位 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="517 981 823 1245" style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> 有(請續填右側) </td> <td data-bbox="823 981 1321 1245"></td> </tr> </table>	研發 團隊	<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 醫師____科，__位 <input checked="" type="checkbox"/> 營養師， <u> 1 </u> 位 <input checked="" type="checkbox"/> 護理師， <u> 4 </u> 位 <input checked="" type="checkbox"/> 社會工作， <u> 2 </u> 位 <input checked="" type="checkbox"/> 教育研究所， <u> 1 </u> 位 <input checked="" type="checkbox"/> 健康促進休閒管理所， <u> 1 </u> 位 <input checked="" type="checkbox"/> 諮商管理師， <u> 1 </u> 位	<input checked="" type="checkbox"/> 有(請續填右側)	
		研發 團隊		<input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 醫師____科，__位 <input checked="" type="checkbox"/> 營養師， <u> 1 </u> 位 <input checked="" type="checkbox"/> 護理師， <u> 4 </u> 位 <input checked="" type="checkbox"/> 社會工作， <u> 2 </u> 位 <input checked="" type="checkbox"/> 教育研究所， <u> 1 </u> 位 <input checked="" type="checkbox"/> 健康促進休閒管理所， <u> 1 </u> 位 <input checked="" type="checkbox"/> 諮商管理師， <u> 1 </u> 位		
			<input checked="" type="checkbox"/> 有(請續填右側)				
設計者	教案主題						
謝惠雯、林玉英	懷舊治療人生 如畫教學計畫（教案） 設計設計						

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>一、主題：認識你真好</p> <p>二、認知功能：學習新事物解決問題</p> <p>三、暖身：1. 深呼吸2. 慢步移動3. 走出情緒（移動你的心情）「身體動起來，情緒也會跟著走」。</p> <p>四、媒材：A4圖畫紙、8k深色美術紙、剪刀、白膠、蠟筆、臉型版</p> <p>五、活動流程：</p> <p>1. 回想最喜歡幾歲的自己 眼睛閉上，想想最喜歡幾歲時的自己，那個時候的自己是什麼模樣？什麼樣的髮型？是在讀書還是在工作呢？已經結婚了嗎？有小孩嗎？是什麼特別的原因讓你喜歡這個年紀的自己？</p> <p>2. 自畫像 2-1 選擇最像那時候的自己的臉的型版。 2-2 畫上眼睛、鼻子、嘴巴及頭髮。 2-3 在6格型版上的格子裡畫喜歡的顏色，塗滿格子或線條（自由塗鴉）。 2-4 選擇喜歡的衣服型版，剪下步驟2-3的6格型版上的色塊黏貼在衣服上。 2-5 將畫好的臉及貼好色塊的衣服剪貼在深色美術紙上。</p> <p>3. 自我介紹</p>
第2週	<p>一、主題：毛線寄情</p> <p>二、認知功能：經驗的理解，解決事情的能力。</p> <p>三、利用音樂做暖身：舊情綿綿 前奏：自由搖擺 雙手前伸（手指向上）打開握拳頭×4 手交握上推4*8，回腰前4*8 手交握向前立體化圈（4圈去4圈） 重複做到音樂結束</p> <p>四、媒材：A4圖畫紙、8K深色美術紙、毛線、剪刀、保麗龍膠、白膠、蠟筆、毛衣愛心型版、濕紙巾。</p> <p>五、活動流程：</p> <p>1. 回想對於毛衣的回憶 想一想有穿過毛衣嗎？是手工勾的毛衣還是買</p>	

			<p>的現成毛衣呢?</p> <p>2. 毛線創作 2-1將愛心型版用喜歡的毛線繞出現在的心情程度。 2-2摸一摸手中的毛線球,有什麼感覺呢?將衣服型版用喜歡顏色延邊繞一圈,再用其他顏色毛線製作成喜歡的樣子。 2-3剪貼愛心及衣服在8K 深色美術紙上。</p> <p>3. 分享</p>	
	第3週		<p>一、主題：懷念的美味 二、口腔保健與膳食營養 三、暖身：舊情綿綿 前奏：自由搖擺 雙手前伸(手指向上)打開握拳頭x4 手交握上推4*8，回腰前4*8 手交握向前立體化圈(4圈去4圈) 重複做到音樂結束</p> <p>四、媒材：8K雲彩紙、皺紋紙、白膠、蠟筆</p> <p>五、活動流程： 1. 回想喜歡的菜餚 有沒有一道菜餚讓你念念不忘，可能是炒飯、麵或是湯，這道菜餚是誰煮的呢?吃這道菜時會讓你想到什麼呢?有什麼特別的感受呢? 2. 皺紋紙撕貼創作 2-1用蠟筆在深色粉彩紙上畫出盤子或碗。 2-2將皺紋紙撕貼成菜餚的食材形狀，黏貼在盤子或碗裡。 3. 分享。</p>	
	第4週		<p>一、主題：最感恩的人 二、口腔保健與膳食營養 三、暖身：音樂(你笑起來真好看)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 踮腳跟上下 2. 走路 3. 腳跟腳尖(後前後放)=換邊 4. 右腿前身做笑動作=換邊 5. 剪樹向上(踮腳跟上下) 6. 右腿前身做笑動作=換邊 7. 右腿側伸做花動作=換邊 8. 踮腳跟上下 	

		<p>四、媒材:8K圖畫紙、8K深色美術紙、剪刀、白膠、蠟筆、臉卡。</p> <p>五、活動流程:</p> <p>1. 回想感恩的人 閉上眼睛想想自己的生命中,有沒有一個人是你最感恩的人,他為你做了什麼事?他最常和你說什麼?你有沒有想要向他說的話?</p> <p>2. 臉卡創作 2-1選取兩張臉卡,一張是像自己的臉卡,另一張像最感恩的人的臉卡。 2-2參考臉卡上的臉及表情,畫下自己和最感恩的人的臉。 2-3寫上他最常跟你說的話,及你想要對他說的話。</p> <p>3. 分享。</p>
	<p>第5週</p>	<p>一、主題:最拿手的事</p> <p>二、參與社會服務,不僅能延緩長者的老化、保持其身心健康、促進多元參與以及提高自我價值,更能貢獻長者的專業才能及生命經驗。</p> <p>三、暖身:音樂(你笑起來真好看)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 踮腳跟上下 2. 走路 3. 腳跟腳尖(後前後放)=換邊 4. 右腿前身做笑動作=換邊 5. 剪樹向上(踮腳跟上下) 6. 右腿前身做笑動作=換邊 7. 右腿側伸做花動作=換邊 8. 踮腳跟上下 <p>四、媒材:A4圖畫紙、8k深色美術紙、超輕土,剪刀、白膠、蠟筆</p> <p>五、活動流程:</p> <p>1. 回想擅長做的事 有沒有一件事,你覺得自己做得很好,做這件事時會很有成就感?</p> <p>2. 超輕土創作 2-1使用超輕土在素描紙上創作一個人,再加上做這件拿手的事情時需要的工具。</p> <p>3. 分享。</p>

		<p>第6週</p> <p>一、主題：家的回憶</p> <p>二、習慣養成保持健康的生活方式:熱愛生活，情緒樂觀，待人接物應豁達大度，說話行事要光明磊落，想得開，少生氣。</p> <p>三、暖身：音樂(你笑起來真好看)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 踮腳跟上下 2. 走路 3. 腳跟腳尖(後前後放)=換邊 4. 右腿前身做笑動作=換邊 5. 剪樹向上(踮腳跟上下) 6. 右腿前身做笑動作=換邊 7. 右腿側伸做花動作=換邊 8. 踮腳跟上下 <p>四、媒材：A4圖畫紙、8k深色美術紙、超輕土、剪刀、白膠、蠟筆、冰棒棍</p> <p>五、活動流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 回想曾經住過的家 以前小時候住過什麼樣的房子?是茅草、木頭還是磚砌屋? 2. 超輕土創作 2-1使用冰棒棍在深色美術紙上拼出房子的形狀。 2-2使用超輕土創作人及家中家具。 3. 分享。 	
		<p>第7週</p> <p>一、主題：自然童趣</p> <p>二、透過學習增強記憶力，有助於大腦活化，改善記憶力和專注力。</p> <p>三、暖身：1. 深呼吸2. 慢步移動3. 走出情緒(移動你的心情)「身體動起來，情緒也會跟著走」。</p> <p>四、媒材：8k黑色雲彩紙、皺紋紙、白膠、蠟筆</p> <p>五、活動流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 回想喜歡的自然 回想小時候在什麼地方遊玩?河邊?山上?或是田裡?都玩些什麼呢?和誰一起玩呢? 2. 皺紋紙撕貼創作 2-1使用蠟筆簡單畫出河流或是山脈。 2-2撕下皺紋紙拼貼河流或是山脈。 2-3使用皺紋紙拼貼人物或是其他自然元素。 3. 分享。 	

		<p>第8週</p>	<p>一、主題：曾經的夢想</p> <p>二、行動能力與防跌 https://www.youtube.com/watch?v=PG5b_w01-I0</p> <p>三、暖身：1. 深呼吸2. 慢步移動3. 走出情緒(移動你的心情)「身體動起來，情緒也會跟著走」。</p> <p>四、媒材：8k深色美術紙、剪刀、白膠、蠟筆、雜誌</p> <p>五、活動流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 回想曾經有過的夢想 回想自己曾經有過什麼樣的夢想?這個夢想是如何產生的呢?這個夢想有實現嗎? 2. 雜誌拼貼創作 2-1快速翻閱雜誌，找到與自己夢想相關的圖片。 2-2剪下圖片，黏貼在美術紙上。 3. 分享。 	
		<p>第9週</p>	<p>一、主題：最美的風景</p> <p>二、認知篇https://youtu.be/CB0aeb0qV2w</p> <p>三、暖身：(一剪梅)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手兩側上下 2. 開合 3. 上下(同手同腳) 4. 左右側腰4*8 5. 上肢旋轉4*8 6. 雙手劃開回中心腹部 7. 同1.2.3.4.5.6.7音樂結束 <p>四、媒材：8k黑色雲彩紙、皺紋紙、白膠、蠟筆</p> <p>五、活動流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 回想看過的風景 回想曾經看過最美的風景，可能在家門外，可能在家裡的庭園或窗戶旁，或是家裡面的一個角落…… 2. 皺紋紙撕貼創作 2-1簡單用蠟筆勾勒出最美的風景裡的元素。 2-2撕下皺紋紙拼貼出風景。 3. 分享。 	
		<p>第10週</p>	<p>一、主題：最喜歡的地方</p> <p>二、解除憂鬱自救方法:維持規律生活、規律運動、建</p>	

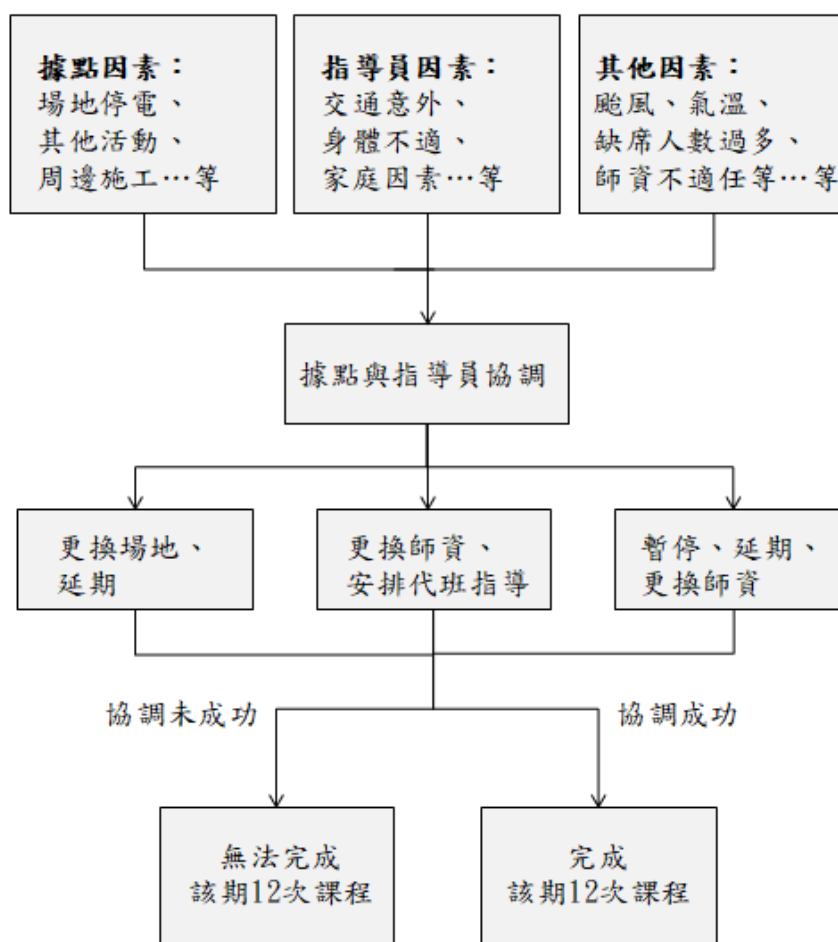
		<p>立社交連結、學系減壓技巧、尋求親友協助。</p> <p>三、暖身(一剪梅)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手兩側上下 2. 開合 3. 上下(同手同腳) 4. 左右側腰4*8 5. 上肢旋轉4*8 6. 雙手劃開回中心腹部 7. 同1.2.3.4.5.6.音樂結束。 <p>四、媒材：8k黑色雲彩紙、超輕土、皺紋紙、白膠、蠟筆</p> <p>五、活動流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 回想喜歡的地方 回想自己最喜歡的地方，可能是房間裡，可能是客廳，可能是庭院，或是戶外…… 2. 皺紋紙、超輕土創作 2-1用蠟筆簡單勾勒出喜歡的地方。 2-2使用皺紋紙和超輕土創作出喜歡的地方。 3. 分享。 	
	<p>第11週</p>		<p>一、主題：人生的拼圖</p> <p>二、生活目標可思考自己想要實現要這樣做，要有行動目標。設定長期願景，使命與動機。</p> <p>三、暖身(一剪梅)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手兩側上下 2. 開合 3. 上下(同手同腳) 4. 左右側腰4*8 5. 上肢旋轉4*8 6. 雙手劃開回中心腹部 7. 同1.2.3.4.5.6.音樂結束。 <p>四、媒材：A4圖畫紙、8k圖畫紙、8k深色美術紙、剪刀、白膠、粉彩條、蠟筆、拼圖片、拼圖底紙</p> <p>五、活動流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 回想人生各個階段 2. 粉彩創作 2-1將不同階段的拼圖片用粉彩塗上代表的顏色。 2-2拼圖片塗顏色時，往外抹出邊緣，形成拼

			<p>圖底紙。</p> <p>2-3將已塗色的拼圖片拼成一幅拼圖。</p> <p>3. 分享</p>	
	<p>第12週</p>		<p>一、屬於我的繪本</p> <p>二、分享繪本、製作健康飲食等，了解大自然與我們的關係。體驗切水果、玩水、騎單車等有益身心的活動。</p> <p>三、暖身：1. 深呼吸2. 慢步移動3. 走出情緒(移動你的心情)「身體動起來，情緒也會跟著走」</p> <p>四、媒材：8k深色美術紙、紅色中國結繩剪刀、白膠、蠟筆、雜誌</p> <p>五、活動流程：</p> <p>1. 作品集封面、封底創作</p> <p>1-1封底寫上『我的人生……』</p> <p>1-2封面選擇與自己的人生有關的雜誌圖片，剪貼在深色美術紙上。</p> <p>2. 完成作品集</p> <p>2-1將封面、封底及每一堂課的作品用中國繩串起來。</p> <p>3. 分享</p>	

模組
照護
流程

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(MMSE 量表、幸福指標量表)
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身心功能化與前測進行成效。



	活動設計安排	<p>活動設計執行安排細部說明：</p> <p>含有 ICOPE 或方案面相(如認知、營養與口腔、社會參與等)課程安排。具有生活化及健康識能宣導活動帶領，藉由考量長輩執行功能能力，滾動式的修正設計適當的活動，可促進老人的專注力、語言、記憶、解決問題、抽象思考、與他人的互動、心理健康亦能提昇其晚年的生活品質。</p>
	創新設計	<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>本模組經由創作活動讓自己有所覺察和領悟，再透過畫面處理分享，利用色彩、線條、內容不斷由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。</p> <p>帶動法:內容活潑、趣味、多元、同儕支持、貼心、同理心，和諧互動及分享與長輩零距離。</p> <p>媒材運用:A4圖畫紙、8k 深色美術紙、剪刀、白膠、蠟筆、臉型版、蠟筆、臉卡、超輕土、冰棒棍、雜誌及毛線等。</p>
模組優化	檢核模組執行機制	<p>依據照護方案文件（計畫書、人才提報表、成果報告等）檢視模組是否有規劃修正、管理、監測機制。</p> <p>本方案訂有模組滿意度調查表、師資回饋表、課後檢討等。</p>
	可提供方案運用諮詢之人員	<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:模組內容詢問與討論等。</p> <p>本方案有疑問可諮詢人員如下:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.林玉英 0921-170337 2.梁添登 0928-875693 3.吳宜津 0932-655741

師
資
人
才
培
訓
認
證
機
制

(一)專業師資

1、資格定義：具有護理、職能治療及藝術等相關專業學經歷並具高齡照護與長照、失能、失智相關教學或臨床實務經驗至少3年。

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：具有護理、職能治療等相關專業經歷並具高齡照護與長照、失能、失智相關教學或臨床實務經驗至少2年。

2、培訓機制：

- (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。

		<p>3、認證機制:</p> <p>認證規劃內容說明：</p> <p>(1) 參加新訓人員必須完成16小時的相關課程訓練。</p> <p>(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。</p> <p>(3) 完訓後由本會發給合格證書</p>
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：每年辦理一次回訓(4小時)，未能參加回訓者隔年度取消所具專業師資或指導員資格。</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：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、提供據點對師資教學滿意度的師資問卷調查表，及長輩對老師教學的滿意度調查表，以確保老師在實務中有奕的執行方案內容。 2、與據點相關人員隨時保持溝通管道，了解據點及長輩的需求。
	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> <ol style="list-style-type: none"> 1、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。 2、有違反國健署退場機制的相關規定，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>	<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>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>
<p>設立 師資 人才 交流 平台</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)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:利用 FB 社群(網址: https://www.facebook.com/share/1FoywthmKv/?mibextid=wwXIfr)及 Line 群組</p>