

# 目 錄

議程-----P1

## 業務宣導

114 年度雲林縣機構老人獨立倡導關懷方  
案宣導-----P2

老人保護預防性關懷服務計畫-----P5

雲林縣預防及延緩失能方案介紹-----P6

## 業務報告及提案討論

業務報告-----P14

提案討論-----P19

## 附錄

上次會議紀錄-----P20

預防及延緩失能方案介紹手冊-----P24

愛老總綱領宣導-----P52

**雲林縣 114 年度建立社區照顧關懷據點並設置巷弄長照站  
暨長青食堂輔導計畫第 3 次聯繫會報**

**議 程**

壹、開會時間：114 年 9 月 16 日（星期二）13：00～17：00

貳、開會地點：雲林縣麥寮美學館（雲林縣麥寮鄉自強路 125 號）

參、會議流程：

日期	時 間	內 容	備註
9/16 (二)	13:00-13:30	報 到	
	13:30-13:40	業務宣導	114 年度雲林縣機構老人 獨立倡導關懷方案宣導
	13:40-13:50		老人保護預防性 關懷服務計畫
	13:50-14:00		雲林縣預防及延緩失能 方案介紹
	14:00-16:30	社區照顧關懷據點 並設置巷弄長照站 暨長青食堂聯繫會報	業務報告及提案討論
	16:30-17:00	經驗分享與交流	
	17:00	賦歸～	

# 【業務宣導】



# 雲林縣機構老人獨立 倡導關懷方案

陪伴無家屬長者的溫暖力量

提升機構內無家屬之長者的生活品質

114年9月16日



自主 | 自立 | 共融 | 永續

本縣自**111**年加入機構老人獨立倡導方案，截至**8**月底合作機構**28**家、服務個案數累計**96**位，迄今已培力**75**位倡導關懷人，是機構內不可或缺的角色，不僅是高齡住民的溫暖依靠，更是推動「以人為本」照顧文化轉型的重要力量。透過一雙雙溫柔且堅定的手、一句句傾聽與陪伴的對話，我們正逐步實踐「在地老化、尊嚴終老」的核心價值，讓每一位長者在熟悉的環境中安心生活、尊嚴告老，期待與更多倡導關懷人共同努力，打造更加友善與尊重的環境，攜手守護長者的權益與幸福。

## 1. 服務對象

- 無扶養義務人或法定代理人
- 家庭支持功能薄弱者
- 經直轄市、縣政府或老人福利機構評估有關懷需求者



## 2. 如何成為倡導關懷人

- 年滿 **18** 歲以上
- 對長者有興趣、照顧經驗尤佳
- 須自備交通工具
- 基本撰寫能力

## 3. 培訓：

- 參加為期**3**天（**24**小時）課程培訓
- 三個月內完成**6**次實地見習  
(由方案社工或資深倡導人帶領)
- 每年參與持續教育與團體督導交流(至少**2**次以上)

## 4. 聯繫、報名方式:

- 關注社會處臉書公告
- 來電詢問**05-552-2668**倡導承辦社工

### 方案計畫之目的:

1. 主要在於關懷機構內無家屬的長輩
2. 透過倡導關懷人每月**2**次定期進入機構關懷長者，讓長者知道有人願意傾聽與陪伴他們，減少孤立無援的感受，進而提升心理安全感。
3. 鼓勵與支持長者為自身發聲，提升自我表達與參與決策的能力，使其在照顧安排上有更多主動權。
4. 透過這項關懷，希望住在機構內的每一位長者都能感受到來自社會的溫暖與支持。

## 業務宣導名稱：老人保護預防性關懷服務計畫

宣導內容：

- 一、老人保護預防性關懷服務計畫，為本縣推展家庭暴力防治工作之一，為了預防老人遭受疏忽、虐待或其他不當對待，透過主動關懷、訪視、資源轉介等方式，提前介入、提供協助。
- 二、為能提供在地化服務，本府也積極培育老人家庭關懷訪視員，協助進行受通報但評估為低風險之老人及其家庭至少 3 個月 6 次的定期訪視服務，期待透過資源介入，了解家庭需求並增加老人與社區資源連結(如村里長、社區關懷據點、長青食堂等)，提升老人走入社區，增加求助意識，以及社區對家庭暴力問題的關注。
- 三、家庭暴力防治法第 50 條，規定法定責任通報人有醫事人員、社會工作人員、教育人員、教保服務人員、保育人員、警察人員、移民業務人員及其他執行家庭暴力防治人員，於執行職務時知有疑似家庭暴力情事，應立即通報當地直轄市、縣(市)主管機關，至遲不得逾二十四小時。
- 四、如有發現家暴或疑似家暴事件，可透過全國保護專線 113、報案專線 110、線上通報「關懷 e 起來」等進行通報。

# 雲林縣 預防及延緩失能 方案(模組)介紹



## 簡介

- 本縣共有12個在地方案(模組)，以健康、衰弱長者及輕、中度失能(智)者為主要服務對象，規劃六大預防照護主題，包含肌力強化運動、社會參與、口腔保健、營養管理、生活功能、認知促進及自主健康管理等多元健康促進內容。



# 方案(模組)注意事項

◆一年可辦理3期課程

➤至少1期為雲林縣在地方案。

➤建議每期為不同老師。



3

CL-01-0011

## 銀髮族健康促進 運動計畫

方案(模組)名稱	方案面向	方案適用對象	方案單位 連絡電話
銀髮族 健康促進運動 計畫	<input checked="" type="checkbox"/> 認知促進	<input checked="" type="checkbox"/> 健康長者	雲林縣物理 治療師公會 吳珮楨秘書 05-5362306 李旺澈 物理治療師 0920-343539
	<input checked="" type="checkbox"/> 肌力強化	<input checked="" type="checkbox"/> 衰弱長者	
	<input type="checkbox"/> 營養管理	<input checked="" type="checkbox"/> 輕度失能	
	<input type="checkbox"/> 生活功能	<input checked="" type="checkbox"/> 中度失能	
	<input checked="" type="checkbox"/> 社會參與	<input checked="" type="checkbox"/> 輕度失智	
	<input type="checkbox"/> 口腔保健	<input checked="" type="checkbox"/> 中度失智	
	<input checked="" type="checkbox"/> 自主健康管理	<input type="checkbox"/> 其他	
	<input type="checkbox"/> 其他		

### 方案(模組)簡介

本方案以遊戲為手段，指導員掌握坐姿、站姿、是否行走、道具重量、距離、位能變化、認知等因子，視長輩的能力狀況進行延緩和促進訓練，提升長者內在能力與功能性能力，並建構規律運動的理念，增進銀髮族健康體適能，減少日常生活失能程度。

4

CL-01-0012

# 多元活動提升社區長者自立計畫

## 方案 ( 模組 ) 簡介

本方案提供多元化活動運動提升整體健康，以減少長者因跌倒而罹病及降低失智發生之風險，或因身心理健康下降導致社會活動參與不足等問題，以期長者「健康生活、延緩老化、延長健康餘命」。

方案 ( 模組 ) 名稱	方案面向	方案適用對象	方案單位 連絡電話
多元活動提升 社區長者 自立計畫	<input checked="" type="checkbox"/> 認知促進 <input checked="" type="checkbox"/> 肌力強化 <input 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 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"/> 中度失能 <input checked="" type="checkbox"/> 輕度失智 <input checked="" type="checkbox"/> 中度失智	雲林縣物理 治療師公會 吳珮楨秘書 05-5362306 李旺澈 <sup>5</sup>

CL-01-0013

# 銀髮族功能導向運動訓練計畫

## 方案 ( 模組 ) 簡介

本方案藉由系統性的活動設計，提供功能導向運動訓練，目的在於提升長者身體功能、延緩失能程度、減少跌倒風險，也因促進生活自立能力及社會參與，提升生活品質。

方案 ( 模組 ) 名稱	方案面向	方案適用對象	方案單位 連絡電話
銀髮族功能導向 運動訓練計畫	<input checked="" type="checkbox"/> 認知促進 <input checked="" type="checkbox"/> 肌力強化 <input type="checkbox"/> 營養管理 <input 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	<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"/> 中度失能 <input checked="" type="checkbox"/> 輕度失智 <input checked="" type="checkbox"/> 中度失智 <input type="checkbox"/> 其他	雲林縣物理 治療師公會 吳珮楨秘書 05-5362306 李旺澈 物理治療師 0920-343539



6

CL-01-0018

## 活躍老化體適能

方案(模組)名稱	方案面向	方案適用對象	方案單位 連絡電話
活躍老化體適能	<input type="checkbox"/> 認知促進 <input checked="" type="checkbox"/> 肌力強化 <input type="checkbox"/> 營養管理 <input type="checkbox"/> 生活功能 <input type="checkbox"/> 社會參與 <input type="checkbox"/> 口腔保健 <input type="checkbox"/> 自主健康管理 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 健康長者 <input checked="" type="checkbox"/> 衰弱長者 <input 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	環球科技大學 虎尾科技大學 蔡佳惠老師 0953-209373



### 方案(模組)簡介

- (一) 藉由各項健康評估與體適能檢測，設定運動訓練目標，以提升健康體適能。
- (二) 幫助年長者在晚年能延緩各種生理退化現象，維持身體的能力，以勝任自己日常生活的機能。
- (三) 年長者透過體能強化達到健康促進，大幅提升自信心及生活品質。以達成健康促進及有效提升功能性身體活動能力，並且維持年長者自理日常生活之能力。

7

CL-02-0010

## 職能治療與健康促進課程

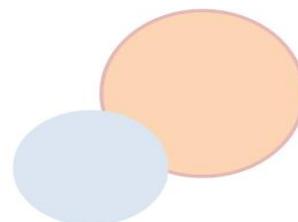
### 方案(模組)簡介

此模組方案由社團法人雲林縣職能治療師公會研發，核心師資及指導員均為專業的職能治療師。



方案的主要特色是透過活動式引導，促進長者的肢體運動、認知能力及人際互動。不僅如此，這全人式的活動設計模式旨在幫助每位參與的長者增強各方面的能力，從而達到預防失能的目的。

方案(模組)名稱	方案面向	方案適用對象	方案單位 連絡電話
職能治療與健康促進課程	<input checked="" type="checkbox"/> 認知促進 <input checked="" 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 type="checkbox"/> 自主健康管理 <input type="checkbox"/> 其他	<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"/> 中度失能 <input checked="" type="checkbox"/> 輕度失智 <input checked="" type="checkbox"/> 中度失智 <input type="checkbox"/> 其他	社團法人雲林縣 職能治療師公會 理事長 0963018249

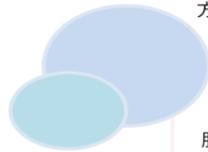


8

CL-01-0373

# 肌力強化與失能預防 實證應用方案

## 方案(模組)簡介



方案(模組)名稱	方案面向	方案適用對象	方案單位 連絡電話
肌力強化與失能預防實證應用方案	<input type="checkbox"/> 認知促進 <input checked="" 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	<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 type="checkbox"/> 中度失能 <input checked="" type="checkbox"/> 輕度失智 <input type="checkbox"/> 中度失智 <input type="checkbox"/> 其他	國家衛生研究院 高齡醫學 暨健康福祉 研究中心  林珣赫 05-6325080

為達到高齡長者肌力強化與預防失能目標，本系列課程邀集長期照護、復健、運動醫學、中醫、護理以及輔具應用等專業及師資，結合過去教學經驗及社區實務，設計跨領域且融入長者健康整合式功能評估 (ICOPE) 之認知功能、行動力、營養、視力、聽力、憂鬱等 6 項功能評估項目，將實務方案轉應用至社區單位，於社區據點針對健康、衰弱以及失能失智長者，提供預防及延緩失能的運動促進服務，以達到及早預防及延緩衰弱情形的發生，進而改善長者活動能力，增加長者生活品質。

9

CL-01-0376

# 中西復健照護 · 五官經絡養生

## 方案(模組)簡介

「中西復健照護，五官經絡養生」模組是從 107 年衛福部就核准的社區照護方案。由黃柏銘醫師召集，照護內容結合中醫、復健（物理治療、職能治療、語言治療）、護理、營養、社工及藥學等專業，符合 ICOPE 照護評估。

方案(模組)名稱	方案面向	方案適用對象	方案單位 連絡電話
中西復健照護 五官經絡養生	<input checked="" type="checkbox"/> 認知促進 <input checked="" type="checkbox"/> 肌力強化 <input checked="" type="checkbox"/> 營養管理 <input checked="" type="checkbox"/> 生活功能 <input checked="" type="checkbox"/> 社會參與 <input checked="" type="checkbox"/> 口腔保健 <input checked="" type="checkbox"/> 自主健康管理 <input type="checkbox"/> 其他	<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"/> 中度失能 <input checked="" type="checkbox"/> 輕度失智 <input checked="" type="checkbox"/> 中度失智 <input type="checkbox"/> 其他	平安中醫診所  吳雪伶管理員 05-6360240 0983135581

10

CL-01-0426

## 芳香療癒自我照顧



延緩智能治療方面，改善睡眠、促進動機及失智症者的行為及心理症狀。透過由專業芳療指導人員帶動，藉由植物萃取而出的精油作為一個媒介，以最簡單、最專業、最實用、最健康、帶領冥想、薰香、嗅吸、體驗、手動DIY、簡易舒壓穴點按摩等方式教導，教導長輩以輕鬆有趣易學方式融入生活來達成銀髮族預防延緩，調和身心靈。



方案(模組)名稱	方案面向	方案適用對象	方案單位 連絡電話
芳香療癒 自我照顧	<input checked="" type="checkbox"/> 認知促進 <input type="checkbox"/> 肌力強化 <input type="checkbox"/> 營養管理 <input type="checkbox"/> 生活功能 <input checked="" type="checkbox"/> 社會參與 <input type="checkbox"/> 口腔保健 <input type="checkbox"/> 自主健康管理 <input checked="" type="checkbox"/> 其他芳香療癒	<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 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	雲林縣家園 關懷協會  吳貞怡 05-7720200

11

CL-13-0020

## BFT 思動力 訓練方案

方案(模組)名稱	方案面向	方案適用對象	方案單位 連絡電話
BFT 思動力 訓練方案 (結合思考之多元 運動訓練方案) (Brain and Fitness Training for Older Adults)	<input checked="" type="checkbox"/> 認知促進 <input checked="" type="checkbox"/> 肌力強化 <input checked="" type="checkbox"/> 營養管理 <input type="checkbox"/> 生活功能 <input 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	<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 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	國立雲林科技 大學 休閒運動研究所 陳美芳 0952219646

本方案是結合多思維的認知活動在多元體能運動訓練，雙重任務同步進行或非同步進行。同步進行的方式：包含音樂韻律的有氧動作加上程序性記憶訓練、動靜態伸展柔軟度訓練加上體位思考與本體感覺神經促進術、兼具平衡與協調性的移動式肌力訓練、或自由重量的阻力訓練加上方向速度訓練、繩梯與方格子踏步的步態訓練，並在動態走路中融入有人陪伴談話，或有氧訓練時的音樂節拍與動作記憶等，遊戲結合體能訓練指令，期可刺激神經的傳達速度提升體能與認知。而健康生活型態之衛教課程穿插其中，包含營養飲食策略、自主健康管理、視力聽力保健、憂鬱、失眠、失智等觀念課程，以DIY、趣味活動的方式進行，引發長者的參與動機。

12

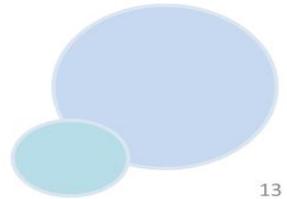
CL-13-0019

# 作「繪」憶生活，歡樂動起來

## 方案 ( 模組 ) 簡介

「作「繪」憶生活，歡樂動起來」為一整合式照護方案，以長者的生命故事出發，運用 WHO 長者健康整合式功能照護 (ICOPE) 及具實證預防及延緩失能之重要元素：行動、認知、營養、視力、聽力、憂鬱，並結合長者健康促進班之經驗，從在地認同、生活功能重建、社區健康、生命體驗等四項在地健康面向發展故事繪本系列課程，帶領長者感受生命厚度、啟發生活創造力，也透過繪本結合走讀、手作、營養和運動，讓健康長壽自然而然地走進日常生活裡。

方案 ( 模組 ) 名稱	方案面向	方案適用對象	方案單位 連絡電話
作「繪」憶生活， 歡樂動起來	<input checked="" type="checkbox"/> 認知促進 <input checked="" type="checkbox"/> 肌力強化 <input checked="" type="checkbox"/> 營養管理 <input checked="" type="checkbox"/> 生活功能 <input checked="" type="checkbox"/> 社會參與 <input checked="" type="checkbox"/> 口腔保健 <input checked="" type="checkbox"/> 自主健康管理 <input type="checkbox"/> 其他	<input checked="" type="checkbox"/> 健康長者 <input checked="" type="checkbox"/> 衰弱長者 <input 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	社團法人雲林縣 作惠過生活銀髮 協會 05-6325935



13

CL-14-0015

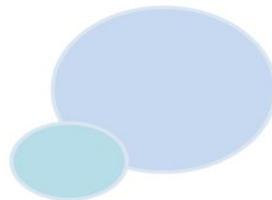
# 樂動人生，好生活！

## 方案 ( 模組 ) 簡介

本方案目的為恢復、維持、改善長者的生理、心理與情緒問題。我們使用律動、音樂、懷舊、認知、遊戲等多種元素，設計 12 週結構化、循序漸進且充滿趣味的課程。透過方案活動，能夠強化長者對人與非人環境的覺察、從投入音樂與節奏中提升專注力、利用懷舊熟悉歌曲連結記憶、並配合音樂進行律動練習動作協調與強化肌耐力；最終透過活動的完成獲得自信與愉悅感，並從與他人的互動中改善孤獨感。期待透過此方案的執行，對長者的認知功能、肢體功能、心理社會安適等層面有所助益。



樂動人生模組所使用的樂器



方案 ( 模組 ) 名稱	方案面向	方案適用對象	方案單位 連絡電話
樂動人生， 好生活！	<input checked="" type="checkbox"/> 認知促進 <input checked="" type="checkbox"/> 肌力強化 <input type="checkbox"/> 營養管理 <input type="checkbox"/> 生活功能 <input checked="" type="checkbox"/> 社會參與 <input type="checkbox"/> 口腔保健 <input type="checkbox"/> 自主健康管理 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：情緒舒緩	<input checked="" type="checkbox"/> 健康長者 <input checked="" type="checkbox"/> 衰弱長者 <input type="checkbox"/> 輕度失能 <input checked="" type="checkbox"/> 中度失能 <input checked="" type="checkbox"/> 輕度失智 <input checked="" type="checkbox"/> 中度失智 <input type="checkbox"/> 其他	職心居家職能 治療所 蔡侑錄 0937963510



14

# 打造十全老人樂活方案

## 方案 ( 模組 ) 簡介

本方案依據世界衛生組織的 ICOPE 框架，涵蓋認知、憂鬱、活動、營養、視力、聽力等六大主軸，並特別補充了過去雲林縣較少著墨的營養、視力與聽力三大面向。透過牙齒保健、咀嚼吞嚥與飲食營養的細分，結合專業的醫療團隊，提供全方位的健康照護。本方案還納入口腔肌肉運動，特別針對咀嚼與吞嚥能力進行評估，並運用專業器材進行訓練，幫助長者預防與延緩失能。臺大雲醫的醫療專業和本地數據支持，確保方案的實效性與科學性，助力社區健康照護發展。

方案 ( 模組 ) 名稱	方案面向	方案適用對象	方案單位 連絡電話
打造十全老人樂活方案	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 認知促進</li> <li>■ 肌力強化</li> <li>■ 營養管理</li> <li>■ 生活功能</li> <li>■ 社會參與</li> <li>■ 口腔保健</li> <li>■ 自主健康管理</li> <li>□ 其他</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 健康長者</li> <li>■ 衰弱長者</li> <li>■ 輕度失能</li> <li>□ 中度失能</li> <li>□ 輕度失智</li> <li>□ 中度失智</li> <li>□ 其他</li> </ul>	臺大醫院雲林分院阿波羅計畫 劉京偉 05-5323911 轉 563605



受訓學員手把手引導長輩練習刷牙的正確技巧

## 謝謝大家聆聽





# 【業務報告及 提案討論】

**雲林縣 114 年度建立社區照顧關懷據點並設置巷弄長照站  
暨長青食堂輔導計畫第 3 次（7-9 月）聯繫會報**

壹、時間：114 年 9 月 16 日（星期二）13 時

貳、地點：雲林縣麥寮美學館(雲林縣麥寮鄉自強路 125 號)

參、主席致詞

肆、上次會議紀錄確認

案由	上次會議決議	本次執行情形	討論情形	決議
<b>114 年度第 1 次聯繫會報</b>				
提案二 請縣府籌畫開辦延緩失能模組指導員培訓。 (提案單位：雲林縣四湖鄉蔡厝社區發展協會)	依縣府回應辦理。	本府以 Line 群組轉知雲林縣預防及延緩失能照護服務方案指導員培訓相關開課簡章及報名資訊，114 年 7 月 15 日公布 BFT 思動力訓練方案、114 年 8 月 22 日公布中西復健照護、五官經絡養生方案，後續若有相關資訊，擬於群組公布，本案建請解除列管。	縣府回應：有關雲林縣「預防及延緩失能照護服務方案」模組介紹手冊中，聯繫各計畫方案單位，可索取方案現有師資名單，每年雲林縣衛生局皆會規劃辦理相關預防及延緩失能照護服務方案指導員培訓課程，114 年擬開辦第 16 頁芳香療癒自我照顧、第 18 頁 BFT 思動力訓練方案指導員培訓課程，屆時會再轉知各據點單位踴躍報名課程。	<input type="checkbox"/> 繼續列管 <input type="checkbox"/> 解除列管

## 伍、業務單位報告：

### 一、長青食堂：

- (一) 長青食堂不僅係提供長輩「共餐」場所，更是推展社會福利的重要場域，餐食透過營養諮詢以及連結社區營養推廣中心，確保食安健康及營養均衡，並於共餐前後，透過社區照顧關懷據點，辦理健康促進、預防延緩失能等課程，守護長者身心靈健康。
- (二) 在此重申，請確實依據本府 113 年 7 月 15 日府社老一字第 1132642389 號函修正「雲林縣長青食堂服務計畫」規定以「共餐」方式鼓勵長者走出家門至長青食堂用餐。本縣長青食堂服務宗旨係讓長輩走進社區一起呷飯配話，藉由社區的陪伴，透過營養諮詢以及連結本縣社區照顧關懷據點守護長者身、心、靈健康，非僅是「便當店」提供長輩外帶用餐。
- (三) 如有特殊老人(如重度失能)等確有共餐困難之長者，請依本縣長青食堂服務計畫第 13 點規定轉介使用長照送餐服務辦理，核銷時並應敘明以送餐方式辦理之原因，送餐人數並以長青食堂總核定用餐人數 10% 內為原則。如有送餐需求，請電洽 1966 或本縣長照中心 05-5352880 辦理營養餐飲服務。
- (四) 各長青食堂共餐長者名冊如有異動需要，務必請依本縣長青食堂服務計畫規定於每月 25 日前函文報准同意。另外，如食堂因辦活動或出遊而暫停烹煮時，應於發生日前 7 日函報本府備查；未函報本府備查者，不予核銷；惟因不可抗力者，得於事後申請變更。
- (五) 若食堂因故停辦也請務必應於停止日前 30 日函報本府(社區發展協會函送公所轉陳本府)，且告知用餐長輩停辦日期，並評估用餐長輩需求，妥為轉介或尋求其他食堂支援以協助長輩持續用餐；若未依規定期間報本府備查者，本府不予核銷。
- (六) 依雲林縣長青食堂服務計畫十五、經費撥付與核銷 (二)經費核銷：得於每個月或每 2 個月執行後次月 15 日前檢具領據、支出明細表等相關文件申請核付補助。
- (七) 依量能、共餐情形申請增加用餐人數，除視共餐場域空間及服務量能外，依計畫規定共餐情形及是否依據核銷期程辦理，亦列入評估核予增加補助之指標。
- (八) 為經費充分運用及執行，請核實申請用餐人數，如量能及共餐場域評估須增加人數再另案申請增修計畫；申請核定用餐人數和實際用餐人數落差，亦請修正計畫。將另審視上半年執行情形，審酌修正核定。

(九) 115 年長青食堂服務計畫擬於 10 月開放各單位報送補助計畫，應備文件如下列，若有缺件請提早開始準備，將依以前年度及 114 年度執行核銷情形，審酌核定：

1. 申請補助單位函文。
2. 申請表。
3. 申請補助計畫書(附表二)：申請一般業務補助，內容應包括目的、主(協)辦單位、時間(或期程)、地點、參加對象、內容、效益、經費概算(附表三)、經費來源、每週供餐日數及收費基準等項。
4. 長者共餐名冊。
5. 低收入戶、中低收入戶或中低老人生活津貼證明書(申請 60 元餐食費用應檢附)。
6. 運用志工名冊。
7. 經費概算內容應包括廚工薪資、餐食費、交通費、營養餐飲諮詢費、食物險、公共意外責任險、志工業務費及雜支等項目。
8. 廚師(工)身體健康檢查合格證明文件。
9. 組織章程、立案證書及負責人當選證書(應於任期內)影本：如為法人，應另附法人登記證書(應於任期內)影本。
10. 最近一年年度預決算經主管機關審核備查函影本。
11. 人民團體或其他非營利組織團體，請檢附經理(董)監事會議決議辦理長青食堂之會議紀錄及會務主管機關備查函。
12. 土地及建物證明文件、場地使用同意書。
13. 公職人員利益迴避聲明書。
14. 其他審核須檢附之必要文件。

(十) 無障礙設施修繕經費尚有額度，辦理長青食堂或社區照顧關懷據點場地為公有場地者，若有「無障礙設施」修繕需求，請盡速函送補助計畫至公所再轉陳本府。

## 二、社區照顧關懷據點：

- (一) 社區照顧關懷據點設置巷弄長照站者，應提供共餐服務、預防及延緩失能照護服務，另請有辦理餐食服務之據點，務必落實共餐服務，以符規定。
- (二) 請本縣各據點確實依計畫書內容及規定執行據點業務，並宣導服務項目，及將服務項目、服務時間製作成海報公布於該據點活動中心、辦公處所公布欄

或辦理健康促進活動之地點，以利社區民眾參與及本府派員查核。

- (三) 請本縣各據點確實配合實名制相關措施，掌握服務個案基本資料、出席情形等資訊，且據點月報表須於次月 5 日前完成，並至據點資訊網站填報上傳。如系統不穩定時，有問題請回報至據點 Line 群組，詳列問題、單位名稱、聯絡人及電話，以利本府及時回報中央處理系統問題，另因應措施請各單位同時致電系統客服電話報修，並即時使用紙本進行簽到。
- (四) 本縣社區照顧關懷據點有設立 Line 群組，本府會不定期將重要訊息（如物資統計、訓練課程等）於群組公告，請各據點夥伴務必詳讀，以免錯失物資申請或報名時間。
- (五) 為因應超高齡社會對策方案，請各單位加強推廣高齡者靈性教育課程、資訊應用課程（如縣府推動之數位平台）及生活資訊應用教學，並配合重要節日，辦理家庭融合跨世代活動及結合社區組織辦理代間活動。
- (六) 關懷據點不得以強制攤派或其他強迫方式，要求專職人員薪資回捐或未全額給付薪資，亦不得向因職務上或業務上關係有服從義務或監督之人強行為之。
- (七) 核銷相關規定

1. 目前部分單位核銷的經費尚未撥款，本府業已刻正辦理中，另本府如有請據點修正核銷資料時，也請務必儘速將修正後憑證送府辦理核銷。

2. 核銷送件期程(請每 2 個月核銷一次)

- (1) 專職人員服務費：請按月核銷。

- (2) 業務費、志工相關費用等請每 2 個月核銷 1 次

- (3) **所有類型核銷，最晚皆請於次年度 1 月 20 日前辦理完畢。**(檢附成果報告)

3. 有關據點申請本府經費購置文宣印刷（如紅布條或彩色布條、據點招牌、服務時間招牌、課程講義、宣傳 DM、成果報告）時，請於空白處加註雲林縣公益彩券盈餘分配款補助及 logo、「雲林縣政府廣告」。另如有申請中央經費購置文宣印刷，亦於空白處加註「衛生福利部社會及家庭署獎助」

### 三、其他

- (一) 依據本府 114 年 4 月 21 日府社老二字第 1142626420 號函，單位辦理「建立社區照顧關懷據點並設置巷弄長照站計畫」及「長青食堂服務計畫」，請依照至少每 2 個月核銷 1 次之進度辦理，未依進度辦理核銷者，擬暫緩其向本府社會處申請之其他補助。

- (二) 為避免老人遭受虐待之情事發生，請各社區照顧關懷據點於進行關懷訪視時，應注意老人及其家庭成員相關資訊交流與評估，如果發現老人所領取之政府相關補助或津貼有遭親屬或他人領取後未支用於老人本身日常生活及照顧之虞或發現長者有受暴情事時，應通報本府，俾有效介入處遇，降低老人受虐之風險。
- (三) 為了主動發現居住環境不佳、食物與保暖物資不足的獨老與弱勢家戶，今年縣府與 20 鄉鎮市公所及社會各界，共同啟動「雲林縣獨居長者及弱勢家戶防寒、防餓雙 B 服務計畫」，「雙 B 計畫-防餓(Better food 福德)、防寒(Better Housing 好神)」透過「福德好神」，深入基層普查需要幫助的人，無論是獨居長輩或是弱勢家庭，有沒有三餐不繼，有沒有環境沒有辦法遮風蔽雨，針對有房屋修繕或者有物資需求的長者及弱勢家戶，結合公部門、雲林縣實物銀行及社會各界，共力提供協助，避免雲林縣有挨餓受凍死亡憾事的發生。
- (四) 為防治登革熱，請各據點、各食堂落實並加強「巡、倒、清、刷」。
- (五) 本府 114 年整合推動【雲林縣愛老總綱領】全面就長者食、衣、住、行、醫、養、友、心、樂、學等 10 大面向擴大服務，各種措施均響應聯合國永續發展目標終結貧窮、消除飢餓、健康與福祉等目標，希望建構全面性老人照顧服務網絡。
- (六) 另於【樂】面向，為鼓勵縣內老人會、社區發展協會及社會福利服務團體組團搭乘公共運輸出外旅遊，亦有核發集點卡走遊活動，補助團體辦理「花甲銀遊樂雲林」方案，由長者持本府核發之敬老愛心卡搭乘縣內公車，每人補助新臺幣 350 元整，補助誤餐費、保險費、導覽費、物品費、印刷費等，以支應長者於搭乘公車前、後之行程安排及相關活動所需費用，核實支付。本案請於 114 年 12 月底前辦理完成，申請單位須於活動前 1 個月提送計畫書及相關資料函送本府辦理。旨揭方案相關電子檔請至本府社會處網站-主題專區-老人福利服務專區-雲林縣愛老總綱領-「『雲林縣愛老總綱領 樂』花甲銀遊樂雲林」(<https://reurl.cc/Y3qd80>)查看。
- (七) 本府 114 年 11 月 9 日擬辦理據點暨食堂年度成果展，地點位於雲林科技大學雲泰表演廳（雲林縣斗六市大學路三段 123 號）、11 月 11 日擬辦理 1 場教育訓練：三好一巧高齡善飲食概念，地點位於雲林縣綜合社會福利館（雲林縣虎尾鎮光明路 70 號，虎尾鎮立圖書館旁），歡迎大家踴躍報名參加。

#### 陸、提案討論

本次會議截至 114 年 8 月 20 日止無提案。

#### 柒、臨時動議

#### 捌、散會



# 【上次會議紀錄】

**雲林縣 114 年度建立社區照顧關懷據點並設置巷弄長照站  
暨長青食堂輔導計畫**

**第 2 次 (4-6 月) 聯繫會報會議紀錄**

一、時間：114 年 6 月 30 日 (星期一) 13 時 30 分

二、地點：雲林縣綜合社會福利館(雲林縣虎尾鎮光明路 70 號)

三、主席：張麗善縣長蒞臨致詞、林文志處長主持

四、出(列)席單位及人員：(如簽到表)

記錄：王瑞雅

五、主席致詞：(略)

六、上次會議紀錄確認(114 年度第 1 次聯繫會報)

案由	上次會議決議	本次執行情形	討論情形	決議
提案一 建議提升長青食堂服務計畫經費概算表雜支項目金額。 (提案單位：雲林縣石龜溪老人福利協進會)	先依縣府回應辦理，擬於雲林縣公益彩券盈餘分配款專戶管理委員會提出討論。	本府業於 114 年 5 月 8 日府社老一字第 1142630677 號函回復食堂，請各單位依照 114 年度雲林縣公益彩券盈餘經費申請補助項目及基準辦理，建請解除列管。	縣府回應：有關長青食堂服務計畫經費係依據本縣 114 年度雲林縣公益彩券盈餘經費申請補助項目及基準辦理，有關雜支費用基準，每案最高補助新臺幣 6,000 元(含茶包、文具、郵資...等)。	<input type="checkbox"/> 繼續列管 <input checked="" type="checkbox"/> 解除列管
提案二 請縣府籌畫開辦延緩失能模組指導員培訓。 (提案單位：雲林縣四湖鄉蔡厝社區發展協會)	依縣府回應辦理。	經致電與雲林衛生局確認，預防及延緩失能照護服務方案指導員培訓課程，BFT 思動力訓練方案擬於 114 年 8 月後辦理，後續擬以 Line 群組轉知相關開課簡章及資訊，建請解除列管。	縣府回應：有關雲林縣「預防及延緩失能照護服務方案」模組介紹手冊中，聯繫各計畫方案單位，可索取方案現有師資名單，每年雲林縣衛生局皆會規劃辦理相關預	<input checked="" type="checkbox"/> 繼續列管 <input type="checkbox"/> 解除列管

案由	上次會議決議	本次執行情形	討論情形	決議
			防及延緩失能 照護服務方案 指導員培訓課 程，114 年擬開 辦第 16 頁芳香 療癒自我照顧、 第 18 頁 BFT 思 動力訓練方案 指導員培訓課 程，屆時會再轉 知各據點單位 踴躍報名課程。	

## 七、業務單位報告：(略，詳參會議資料)

## 八、提案討論

**提案一**      提案單位：財團法人愛網全人關懷社會福利慈善事業基金會

案由：志工背心補助限額是否可以提高？

說明：目前志工背心每件補助最高以 200 元為限，想要做 T-shirt，是否可以提高到一件 300 元。

縣府回應：本項目係依據中央獎助之規定辦理，目前中央尚未規畫製作 T-shirt，又因每個志工值班及服務時段不一，加上季節性變化，背心較不易受場地及季節限制，可運用性較高，故請仍以製作背心為主。

決議：依縣府回應辦理。

**提案二**      提案單位：雲林縣政府社會處

案由：自 115 年度起建立社區照顧關懷據點並設置巷弄長照站計畫等相關經費請本縣 20 鄉鎮市公所納入預算方式辦理，提請討論。

說明：(1)目前本府獎助本縣鄉鎮市公所之建立社區照顧關懷據點並設置巷弄長照站等相關經費係以預付方式辦理第 1 期及第 2 期撥款，惟第 1 期經費需完成本府預付轉正後，始可辦理第 2 期經費撥款。

(2)依據 115 年度中央社會福利考核項目，本府需於 115 年 2 月 28 日前完成建立社區照顧關懷據點並設置巷弄長照站整合計畫等相關經費結案。

(3)為使本縣 20 鄉鎮市公所能儘速將建立社區照顧關懷據點並設置巷弄長照站計畫經費函送本府辦理結案，自 115 年度起建立社區照顧關懷據點並設置巷弄長照站計畫等相關經費，提請本縣 20 鄉鎮市公所納入預算方式辦理。

決 議：主席裁示本提案撤案。

## 九、臨時動議

提案一	提案單位：雲林縣元長鄉五塊社區發展協會
案 由	： 是否可以提供社區照顧關懷據點每日、每月、每年要做什麼事情，像是手冊第 13 頁的志願服務表格整理。
說 明	： 因據點不是每一位志工皆對於據點作業事項熟悉，期可有相關資料整理固定須完成的待辦事項，人力交接時才不會有遺漏。
決 議	： 1. 可請輔導員協助輔導據點等相關行政作業。 2. 請參閱第一次聯繫會報手冊，內附有據點、食堂等相關辦理及作業規定。
提案二	提案單位：雲林縣斗六市鎮北社區發展協會
案 由	： 是否可協助提供關懷訪視、電話問安長者名冊？是否可協助社區人才培育？
說 明	： 1. 無名冊可進行關懷訪視及電話問安名冊，是否可協助提供？ 2. 會計、總幹事人事流動，社區無穩定人力可提供服務，請協助培育社區人才。
與會人員發言	： 理監事會議可以決議社區內部要提供總幹事等相關人員補貼(斗六市長平社區發展協會)。
決 議	： 社區人才部分，輔導團隊有辦理各式志工培訓課程，7 月 4 場，後續仍有據點、食堂相關志工教育訓練課程，歡迎踴躍參與。
提案三	提案單位：雲林縣斗六市三平里辦公處
案 由	： 斗六市中央廚房菜色期可參考營養師意見，調整為較適合長輩入口料理。
說 明	： 斗六市中央廚房菜質地太硬、菜梗多、竹筍粗纖維多，期可參考營養師意見，調整為較適合長輩入口的料理。
與會人員發言	： 此為斗六市公所中央廚房內部問題，可於相關群組內即時反映菜色狀況，收到後會與廠商討論改善。(斗六市公所社會課長)
決 議	： 請斗六市中央廚房長青食堂依照斗六市公所相關規定配合辦理。

提案四

提案單位：雲林縣廣進發展關懷協會

- 案由：建議可於聯繫會報中提供優良單位核銷作為範例，供大家參考。
- 說明：1. 核銷尚未完成的狀況會全力改善。  
2. 建議可於聯繫會報中提供優良單位核銷作為範例，供大家參考及學習。  
3. 聯繫會報中建議縮短宣導講師上課時間，讓社區有多一點的時間表達與討論。
- 決議：1. 請尚未完成 113 年核銷結案之公所(本縣斗六市公所尚有 3 單位、麥寮鄉公所退回補正)，及未完成 113 年核銷之人民團體(元長廣進)，至遲請於 114 年 7 月 15 日前函送本府辦理後續撥款結案事宜。  
2. 請尚未完成 113 年核銷轉正之公所(本縣虎尾鎮公所需補件、崙背鄉公所、斗六市公所 8 單位、大埤鄉公所需補件、麥寮鄉公所已送補件資料、水林鄉公所已送補件資料)，及未完成 113 年核銷之人民團體(二崙老人會、聖心虎尾據點、聖心土庫興新據點、愛網全人馬光據點、土庫老人會、樂活)，至遲請於 114 年 7 月 15 日前函送本府辦理後續撥款結案事宜。  
3. 縮短宣導時間納參，另有關核銷問題，建議可報名參加 114 年 7 月 10 日據點食堂核銷教育訓練課程，會有詳細的說明，並針對大家的提問提供解答。

十、散會(16:30)



# 【預防及延緩失能 方案介紹手冊】

雲林縣

# 預防及 延緩失能

## 照護服務方案(模組) 介紹手冊





本縣至 113 年共有 10 個在地方案 ( 模組 ) ，以健康、衰弱長者及輕、中度失能 ( 智 ) 者為主要服務對象，規劃六大預防照護主題，包含肌力強化運動、社會參與、口腔保健、營養管理、生活功能、認知促進及自主健康管理等多元健康促進內容。

為推動預防及延緩失能方案 ( 模組 ) 多元化，歡迎各單位優先選擇本縣在地方案 ( 模組 ) ，以及每期選擇不同的方案 ( 模組 ) ，體驗不同課程所帶來的多元學習及趣味，讓每位長者都能夠擁有更健康活躍的樂動生活。



# 目錄

## CONTENTS



- 02** 銀髮族健康促進運動計畫
- 04** 多元活動提升社區長者自立計畫
- 06** 銀髮族功能導向運動訓練計畫
- 08** 活躍老化體適能
- 10** 職能治療與健康促進課程
- 12** 肌力強化與失能預防實證應用方案
- 14** 中西復健照護 · 五官經絡養生
- 16** 芳香療癒自我照顧
- 18** BFT 思動力訓練方案
- 20** 作「繪」憶生活，歡樂動起來
- 22** 打造十全老人樂活方案
- 24** 樂動人生，好生活！

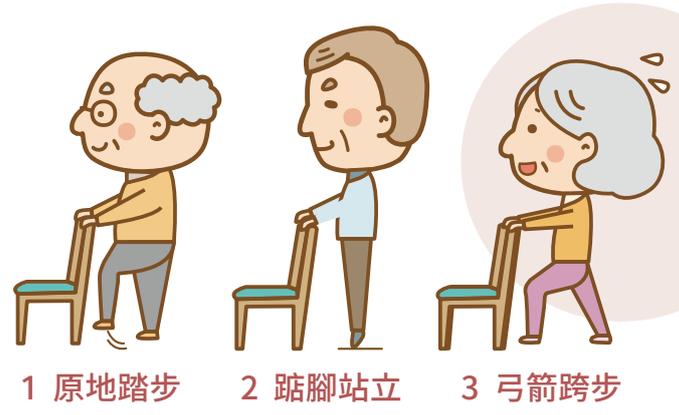
CL-01-0011

# 銀髮族健康促進

## 運動計畫

### 方案（模組）簡介

本方案以遊戲為手段，指導員掌握坐姿、站姿、是否行走、道具重量、距離、位能變化、認知等因子，視長輩的能力狀況進行延緩和促進訓練，提升長者內在能力與功能性能力，並建構規律運動的理念，增進銀髮族健康體適能，減少日常生活失能程度。



方案（模組）名稱	方案面向	方案適用對象	方案單位 連絡電話
銀髮族 健康促進運動 計畫	<input checked="" type="checkbox"/> 認知促進 <input checked="" type="checkbox"/> 肌力強化 <input type="checkbox"/> 營養管理 <input 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	<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"/> 中度失能 <input checked="" type="checkbox"/> 輕度失智 <input checked="" type="checkbox"/> 中度失智 <input type="checkbox"/> 其他	雲林縣物理 治療師公會  吳珮楨秘書 05-5362306  李旺澈 物理治療師 0920-343539



上肢肌力  
訓練



站姿軀幹  
伸展運動



彩帶舞

週次	內容
第 1 週	銀髮族體適能檢測活動
第 2 週	彈力帶健身操 + 火車過山洞
第 3 週	誰是大老二 + 氣球搓搓樂
第 4 週	記憶拼圖 + 跑跑跑
第 5 週	拍拍氣球 + 眼明手快
第 6 週	彩帶操 + 練舞功
第 7 週	椅子伸展操 + 彈力跑酷
第 8 週	足球踢踢樂 + 守望相助
第 9 週	誰是運球王 + 少林武功尚蓋讚
第 10 週	金雞獨立 + 比手劃腳
第 11 週	十全大補帖
第 12 週	銀髮族體適能檢測活動

CL-01-0012

# 多元活動提升社區長者自立計畫

## 方案（模組）簡介

本方案提供多元化活動運動提升整體健康，以減少長者因跌倒而罹病及降低失智發生之風險，或因身心健康下降導致社會活動參與不足等問題，以期長者「健康生活、延緩老化、延長健康餘命」。



結合認知及站立平衡訓練



球類運動

方案（模組） 名稱	方案面向	方案適用對象	方案單位 連絡電話
多元活動提升 社區長者 自立計畫	<input checked="" type="checkbox"/> 認知促進 <input checked="" type="checkbox"/> 肌力強化 <input 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 checked="" type="checkbox"/> 自主健康管理 <input type="checkbox"/> 其他	<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"/> 中度失能 <input checked="" type="checkbox"/> 輕度失智 <input checked="" type="checkbox"/> 中度失智 <input type="checkbox"/> 其他	雲林縣物理 治療師公會 吳珮楨秘書 05-5362306 李旺澈 物理治療師 0920-343539



上肢伸展運動



上肢彈力帶肌力訓練



手指操



## 週次內容

- 第 1 週 老人預防保健及體適能篩檢前測
- 第 2 週 彈力球你丟我撿
- 第 3 週 高齡者腦力開發
- 第 4 週 懷舊活動
- 第 5 週 長者抗鬆防跌
- 第 6 週 口腔健康活動
- 第 7 週 健走活動
- 第 8 週 園藝活動
- 第 9 週 三高族群活力操
- 第 10 週 失智手指操
- 第 11 週 方格跳跳跳
- 第 12 週 體適能篩檢後測

CL-01-0013

# 銀髮族功能導向運動訓練計畫



軀幹旋轉



球類運動



姿勢矯正

## 方案 ( 模組 ) 簡介

本方案藉由系統性的活動設計，提供功能導向運動訓練，目的在於提升長者身體功能、延緩失能程度、減少跌倒風險，也因促進生活自立能力及社會參與，提升生活品質。

方案 ( 模組 ) 名稱	方案面向	方案適用對象	方案單位 連絡電話
銀髮族功能導向 運動訓練計畫	<input checked="" type="checkbox"/> 認知促進 <input checked="" type="checkbox"/> 肌力強化 <input type="checkbox"/> 營養管理 <input 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	<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"/> 中度失能 <input checked="" type="checkbox"/> 輕度失智 <input checked="" type="checkbox"/> 中度失智 <input type="checkbox"/> 其他	雲林縣物理 治療師公會 吳珮楨秘書 05-5362306 李旺澈 物理治療師 0920-343539



上肢彈力帶練習



坐姿上肢彈力帶肌力運動



## 週次內容

- | 週次     | 內容                                    |
|--------|---------------------------------------|
| 第 1 週  | 1. 老人預防保健及體適能篩檢前測<br>2. 身體活動能力評估 (前測) |
| 第 2 週  | 拍壓捏敲 + 跨過門檻                           |
| 第 3 週  | 力拔山河 + 樂樂足球                           |
| 第 4 週  | 採果趣 + 樂樂腳相撲                           |
| 第 5 週  | 進擊的鼓手 + 腳踏實地                          |
| 第 6 週  | 縛雞之力 + 樂樂腳齡球                          |
| 第 7 週  | 樂樂傳球 + 氣球保衛戰                          |
| 第 8 週  | 樂樂保齡球 + 樂樂腳齡球                         |
| 第 9 週  | 紅藍球投籃 + 樂樂相撲                          |
| 第 10 週 | 樂樂槌球 + 樂樂傳球                           |
| 第 11 週 | 力拔山河 + 腳踏實地                           |
| 第 12 週 | 身體活動能力評估 (後測)                         |

CL-01-0018

# 活躍老化體適能

## 方案 ( 模組 ) 簡介

- ( 一 ) 藉由各項健康評估與體適能檢測，設定運動訓練目標，以提升健康體適能。
- ( 二 ) 幫助年長者在晚年能延緩各種生理退化現象，維持身體的能力，以勝任自己日常生活的機能。
- ( 三 ) 年長者透過體能強化達到健康促進，大幅提升自信心及生活品質。  
以達成健康促進及有效提升功能性身體活動能力，並且維持年長者自理日常生活之能力。

輔具訓練  
( 彈力帶 )



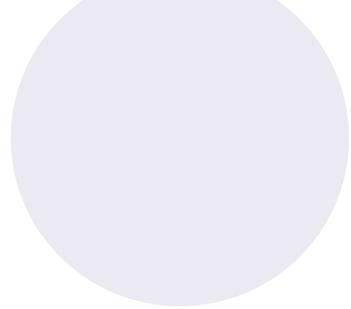
方案 ( 模組 ) 名稱	方案面向	方案適用對象	方案單位 連絡電話
活躍老化體適能	<input type="checkbox"/> 認知促進 <input checked="" type="checkbox"/> 肌力強化 <input type="checkbox"/> 營養管理 <input type="checkbox"/> 生活功能 <input type="checkbox"/> 社會參與 <input type="checkbox"/> 口腔保健 <input type="checkbox"/> 自主健康管理 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 健康長者 <input checked="" type="checkbox"/> 衰弱長者 <input 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	環球科技大學 虎尾科技大學  蔡佳惠老師 0953-209373



輔具訓練  
(水瓶)



輔具訓練  
(啞鈴)



輔具訓練  
(健走杖)



平衡訓練

週次	內容
第 1 週	健康與功能評估、功能性體適能檢測 (前測)
第 2 週	柔軟度訓練
第 3 週	核心訓練
第 4 週	肌力訓練—強化下肢、上肢肌力
第 5 週	音樂節奏與心肺訓練
第 6 週	柔軟度訓練
第 7 週	核心訓練
第 8 週	肌力訓練—強化下肢、上肢肌力
第 9 週	認知功能與心肺訓練
第 10 週	功能性體適能訓練
第 11 週	平衡訓練—動態平衡遊戲
第 12 週	平衡訓練—肌力 / 肌耐力 (上肢和下肢) 功能性體適能檢測 (後測)

CL-02-0010

# 職能治療與健康促進課程

## 方案 ( 模組 ) 簡介

此模組方案由社團法人雲林縣職能治療師公會研發，核心師資及指導員均為專業的職能治療師。

方案的主要特色是透過活動式引導，促進長者的肢體運動、認知能力及人際互動。不僅如此，這全人式的活動設計模式旨在幫助每位參與的長者增強各方面的能力，從而達到預防失能的目的。

此方案將為長者帶來更多活力，是衛教的重要資訊，也值得大家在日常生活中加以應用。



方案 ( 模組 ) 名稱	方案面向	方案適用對象	方案單位 連絡電話
職能治療與 健康促進課程	<input checked="" type="checkbox"/> 認知促進 <input checked="" 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 type="checkbox"/> 自主健康管理 <input type="checkbox"/> 其他	<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"/> 中度失能 <input checked="" type="checkbox"/> 輕度失智 <input checked="" type="checkbox"/> 中度失智 <input type="checkbox"/> 其他	社團法人雲林縣 職能治療師公會 理事長 0963018249



**週 次 內 容**

- 第 1 週 前測評估 + 讓職能治療師教您—  
老化對老年人職能生活有什麼直接的影響
- 第 2 週 銀髮族跌倒的認識與預防
- 第 3 週 銀髮族居家輔具與居家無障礙
- 第 4 週 不要讓美好的回憶慢慢消失—  
銀髮族失智症介紹與預防
- 第 5 週 不要讓美好的回憶慢慢消失—  
教您如何在家也能預防失智症
- 第 6 週 職能治療師陪著你健康生活 543，老人憂鬱不來找
- 第 7 週 聽職能治療師來跟您說為什麼睡眠及情緒那麼重要
- 第 8 週 安全趴趴罩，聽歌沒煩惱
- 第 9 週 健康生活呷百二—銀髮族運動樂活休閒活動規劃
- 第 10 週 職能治療運用於銀髮族運動介紹—  
跟著職能治療師一起來動
- 第 11 週 職能治療師帶著你來做肩頸放鬆操
- 第 12 週 後測評估 + 咖骨軟 Q 厚你好活動—  
跟著職能治療師一起來伸展

CL-01-0373

# 肌力強化與失能預防 實證應用方案



## 方案 ( 模組 ) 簡介

為達到高齡長者肌力強化與預防失能目標，本系列課程邀集長期照護、復健、運動醫學、中醫、護理以及輔具應用等專業及師資，結合過去教學經驗及社區實務，設計跨領域且融入長者健康整合式功能評估 (ICOPE) 之認知功能、行動力、營養、視力、聽力、憂鬱等 6 項功能評估項目，將實務方案轉應用至社區單位，於社區據點針對健康、衰弱以及失能失智長者，提供預防及延緩失能的運動促進服務，以達到及早預防及延緩衰弱情形的發生，進而改善長者活動能力，增加長者生活品質。

方案 ( 模組 ) 名稱	方案面向	方案適用對象	方案單位 連絡電話
肌力強化與失能預防實證應用方案	<input type="checkbox"/> 認知促進 <input checked="" 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	<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 type="checkbox"/> 中度失能 <input checked="" type="checkbox"/> 輕度失智 <input type="checkbox"/> 中度失智 <input type="checkbox"/> 其他	國家衛生研究院 高齡醫學 暨健康福祉 研究中心  林珏赫 05-6325080



週次	內容
第 1 週	暖身及肌力活化運動
第 2 週	個別化上肢肌力提升之固定負重運動
第 3 週	個別化軀幹、下肢肌力提升之固定負重運動
第 4 週	個別化上肢肌力提升之漸進式阻力運動設計
第 5 週	個別化軀幹、下肢肌力提升之漸進式阻力運動
第 6 週	同步協調式肌力提升運動
第 7 週	交替協調式肌力提升運動
第 8 週	肌力促進之有氧運動
第 9 週	韻律球之協調訓練運動
第 10 週	肢體動作回饋協調訓練運動
第 11 週	疾病導向之肌力訓練運動
第 12 週	肌力提升與日常功能結合之運動設計

CL-01-0376

# 中西復健照護 · 五官經絡養生

## 方案 ( 模組 ) 簡介

「中西復健照護，五官經絡養生」模組是從 107 年衛福部就核准的社區照護方案。由黃柏銘醫師召集，照護內容結合中醫、復健（物理治療、職能治療、語言治療）、護理、營養、社工及藥學等專業，符合 ICOPE 照護評估。



資料來源：由該方案提供

方案 ( 模組 ) 名稱	方案面向	方案適用對象	方案單位 連絡電話
中西復健照護 五官經絡養生	<input checked="" type="checkbox"/> 認知促進 <input checked="" type="checkbox"/> 肌力強化 <input checked="" type="checkbox"/> 營養管理 <input checked="" type="checkbox"/> 生活功能 <input checked="" type="checkbox"/> 社會參與 <input checked="" type="checkbox"/> 口腔保健 <input checked="" type="checkbox"/> 自主健康管理 <input type="checkbox"/> 其他	<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"/> 中度失能 <input checked="" type="checkbox"/> 輕度失智 <input checked="" type="checkbox"/> 中度失智 <input type="checkbox"/> 其他	平安中醫診所  吳雪伶管理員 05-6360240 0983135581



心肺功能訓練



心肺功能訓練



養生十六宜好穴介紹



八段錦教學

週次	內容
第 1 週	保密防跌、環境安全知多少？ ICOPE 評估
第 2 週	五官養生操、熱身操 ( 八段錦 1、2、7 式、收功 )
第 3 週	膳食營養介紹與實作
第 4 週	八段錦教學 ( 上 ) 及養生穴道介紹
第 5 週	心肺功能訓練例如有氧運動
第 6 週	高齡者口腔運動與保健
第 7 週	肌力訓練 -1；肢體伸展及肌力訓練動作
第 8 週	八段錦教學 ( 下 )；搖頭擺尾去心火、兩手攀足顧腎腰等
第 9 週	遊戲認知訓練：例如誰是大歌星！
第 10 週	肌力訓練 -2；例如活力椅子操
第 11 週	養生十六宜、六字訣健口操
第 12 週	失智症知多少？ ICOPE 評估

CL-01-0426

## 芳香療癒自我照顧



### 方案 ( 模組 ) 簡介

芳香療法在臨床方面的應用主要是針對慢性疼痛、焦慮、憂鬱、呼吸道問題、失眠、壓力相關疾患，改善生活品質等方面，有顯現一定的效果。延緩智能治療方面，也已有報告顯示可以減少失智症患者的激動行爲、改善睡眠、促進動機、及失智症者的行爲及心理症狀。透過由專業芳療指導人員帶動，藉由植物萃取而出的精油作為一個媒介，以最簡單、最專業、最實用、最健康、帶領冥想、薰香、嗅吸、體驗、手動 DIY、簡易舒壓穴點按摩等方式教導，教導長輩以輕鬆有趣易學方式融入生活來達成銀髮族預防延緩，調和身心靈，療癒舒緩的一種科學與藝術的療癒保健。

方案 ( 模組 ) 名稱	方案面向	方案適用對象	方案單位 連絡電話
芳香療癒 自我照顧	<input checked="" type="checkbox"/> 認知促進 <input type="checkbox"/> 肌力強化 <input type="checkbox"/> 營養管理 <input type="checkbox"/> 生活功能 <input checked="" type="checkbox"/> 社會參與 <input type="checkbox"/> 口腔保健 <input type="checkbox"/> 自主健康管理 <input checked="" type="checkbox"/> 其他芳香療癒	<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 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	雲林縣家園 關懷協會  吳貞怡 05-7720200



## 週 次 內 容

- |        |                                  |
|--------|----------------------------------|
| 第 1 週  | 認識芳香療法 / 精油促進身心靈健康               |
| 第 2 週  | 情緒篇～香氛舒壓 / 舒壓手作浴鹽 DIY            |
| 第 3 週  | 情緒篇～精油活化腦部 / 頭部舒壓 DIY            |
| 第 4 週  | 安神篇～精油活化腦部 / 預防失智 / 一夜好眠 / 顧腦飲食  |
| 第 5 週  | 實用篇～萬精油萬用油膏 DIY                  |
| 第 6 週  | 頭肩篇～精油舒緩頭痛 / 肩頸僵硬酸痛              |
| 第 7 週  | 保健按摩 / 芳香滾珠瓶製作                   |
| 第 8 週  | 芳香療癒精油擴香石 DIY 製作                 |
| 第 9 週  | 消化篇～用現代精油維護肝膽腸胃健康 / 香氛消脹油膏體驗 DIY |
| 第 10 週 | 居家芳香調理耳穴保健                       |
| 第 11 週 | 返老篇～捨棄化學添加物用現代精油美容養顏             |
| 第 12 週 | 返老篇～香氛保養精油介紹 / 芳香滋養霜 DIY         |

CL-13-0020

# BFT 思動力

## 訓練方案



重量的思動力：提得起放的下 ( 彈力帶 )

### 方案 ( 模組 ) 簡介

本方案是結合多思維的認知活動在多元體能運動訓練，雙重任務同步進行或非同步進行。同步進行的方式：包含音樂韻律的有氧動作加上程序性記憶訓練、動靜態伸展柔軟度訓練加上體位思考與本體感覺神經促進術、兼具平衡與協調性的移動式肌力訓練、或自由重量的阻力訓練加上方向速度訓練、繩梯與方格子踏步的步態訓練，並在動態走路中融入有人陪伴談話，或有氧訓練時的音樂節拍與動作記憶等，遊戲結合體能訓練指令，期可刺激神經的傳達速度提升體能與認知。而健康生活型態之衛教課程穿插其中，包含營養飲食策略、自主健康管理、視力聽力保健、憂鬱、失眠、失智等觀念課程，以 DIY、趣味活動的方式進行，引發長者的參與動機。

方案 ( 模組 ) 名稱	方案面向	方案適用對象	方案單位 連絡電話
BFT 思動力 訓練方案 ( 結合思考之多元 運動訓練方案 ) (Brain and Fitness Training for Older Adults)	<input checked="" type="checkbox"/> 認知促進 <input checked="" type="checkbox"/> 肌力強化 <input checked="" type="checkbox"/> 營養管理 <input type="checkbox"/> 生活功能 <input 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	<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 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	國立雲林科技 大學 休閒運動研究所 陳美芳 0952219646



徒手思動力：手腦腳並用操



杖的思動力：精舞門



球的思動力：定向步態平衡



營養飲食策略、健康評估

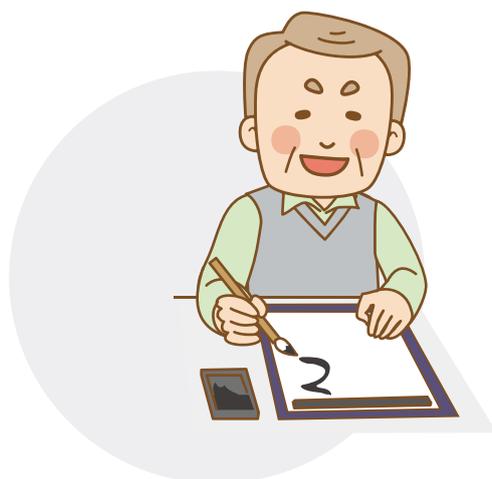
週次	內容
第 1 週	認知與身體功能前測，建立正確健身運動觀
第 2 週	身體活動中的思考反應— 徒手思動力 (一)：活腦健體有氧操
第 3 週	老當憶壯飲食策略—徒手思動力 (二)：音樂走跑跳
第 4 週	自主健康管理—球的思動力 (一)：伸展定向步態平衡
第 5 週	視力聽力保健— 球的思動力 (二)：力與美的展現，球律動
第 6 週	憂鬱症與失眠— 重量思動力 (一)：提得起放的下，阻力訓練
第 7 週	健康生活型態— 重量思動力 (二)：挺直腰桿向前行，核心訓練
第 8 週	慢性疾病的保健— 杖的思動力 (一)：山南山北走一回，登山健走
第 9 週	認知與失智—杖的思動力 (二)：精氣神，杖的基本功
第 10 週	社會支持—杖的思動力 (三)：精舞門，杖的氣功操
第 11 週	社會參與—杖的思動力 (四)：黃飛鴻，杖的舞術
第 12 週	認知與身體後測，全人健康與幸福待續

CL-13-0019

# 作「繪」憶生活，歡樂動起來

## 方案 ( 模組 ) 簡介

「作「繪」憶生活，歡樂動起來」為一整合式照護方案，以長者的生命故事出發，運用 WHO 長者健康整合式功能照護 (ICOPE) 及具實證預防及延緩失能之重要元素：行動、認知、營養、視力、聽力、憂鬱，並結合長者健康促進班之經驗，從在地認同、生活功能重建、社區健康、生命體驗等四項在地健康面向發展故事繪本系列課程，帶領長者感受生命厚度、啟發生活創造力，也透過繪本結合走讀、手作、營養和運動，讓健康長壽自然而然地走進日常生活裡。



方案 ( 模組 ) 名稱	方案面向	方案適用對象	方案單位 連絡電話
作「繪」憶生活， 歡樂動起來	<input checked="" type="checkbox"/> 認知促進 <input checked="" type="checkbox"/> 肌力強化 <input checked="" type="checkbox"/> 營養管理 <input checked="" type="checkbox"/> 生活功能 <input checked="" type="checkbox"/> 社會參與 <input checked="" type="checkbox"/> 口腔保健 <input checked="" type="checkbox"/> 自主健康管理 <input type="checkbox"/> 其他	<input checked="" type="checkbox"/> 健康長者 <input checked="" type="checkbox"/> 衰弱長者 <input 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	社團法人雲林縣 作惠過生活銀髮 協會 05-6325935



週次	內容
第 1 週	相見歡
第 2 週	熟齡繪本共讀
第 3 週	生命故事繪本是什麼
第 4 週	製作自己的生命故事繪本
第 5 週	製作自己的生命故事繪本
第 6 週	製作自己的生命故事繪本
第 7 週	製作自己的生命故事繪本
第 8 週	製作自己的生命故事繪本
第 9 週	生命故事分享
第 10 週	生命故事分享
第 11 週	生命故事分享
第 12 週	作惠過生活成果發表會

CL-14-0032

# 打造十全老人樂活方案

## 方案 ( 模組 ) 簡介

本方案依據世界衛生組織的 ICOPE 框架，涵蓋認知、憂鬱、活動、營養、視力、聽力等六大主軸，並特別補充了過去雲林縣較少著墨的營養、視力與聽力三大面向。透過牙齒保健、咀嚼吞嚥與飲食營養的細分，結合專業的醫療團隊，提供全方位的健康照護。本方案還納入口腔肌肉運動，特別針對咀嚼與吞嚥能力進行評估，並運用專業器材進行訓練，幫助長者預防與延緩失能。臺大雲醫的醫療專業和本地數據支持，確保方案的實效性與科學性，助力社區健康照護發展。



把市場搬到社區，以熟悉的食材讓長輩練習安排營養均衡的一餐。

方案 ( 模組 ) 名稱	方案面向	方案適用對象	方案單位 連絡電話
打造十全老人樂活方案	<input checked="" type="checkbox"/> 認知促進 <input checked="" type="checkbox"/> 肌力強化 <input checked="" type="checkbox"/> 營養管理 <input checked="" type="checkbox"/> 生活功能 <input checked="" type="checkbox"/> 社會參與 <input checked="" type="checkbox"/> 口腔保健 <input checked="" type="checkbox"/> 自主健康管理 <input type="checkbox"/> 其他	<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 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	臺大醫院雲林分院阿波羅計畫 劉京偉 05-5323911 轉 563605



以正確技巧陪伴長者運動，即使行動不便的長者也能玩得很開心



專業講師群每週陪伴學員討論教案設計



受訓學員手把手引導長輩練習刷牙的正確技巧



講師與學員共同引導長輩以歡樂遊戲訓練口腔肌肉

週	次	內容
第 1 週		營養知識運用及長者常見營養問題與對策
第 2 週		我的餐盤推動衛教技巧、食物質地改善及實作
第 3 週		吞嚥與發聲機能自我篩檢與老年性吞嚥障礙簡介
第 4 週		吞嚥機能促進活動與衛教
第 5 週		發聲機能促進活動與衛教
第 6 週		認知訓練與高齡憂鬱的自我檢查
第 7 週		高齡者牙科福利資源及潔牙工具使用技巧
第 8 週		口腔健康操及牙齒自我檢測
第 9 週		聽力損失簡介與日常生活中的聽力保健
第 10 週		與聽損者溝通技巧與聽損發生時自我協助策略
第 11 週		高齡視力常見問題與基本檢查方法
第 12 週		動眼、遮蓋檢查 ( 斜視 ) 與 Amsler ( 中心視野 ) 檢查

CL-14-0015



# 樂動人生，好生活！



## 方案 ( 模組 ) 簡介

本方案目的為恢復、維持、改善長者的生理、心理與情緒問題。我們使用律動、音樂、懷舊、認知、遊戲等多種元素，設計 12 週結構化、循序漸進且充滿趣味的課程。透過方案活動，能夠強化長者對人與非人環境的覺察、從投入音樂與節奏中提升專注力、利用懷舊熟悉歌曲連結記憶、並配合音樂進行律動練習動作協調與強化肌耐力；最終透過活動的完成獲得自信與愉悅感，並從與他人的互動中改善孤獨感。期待透過此方案的執行，對長者的認知功能、肢體功能、心理社會安適等層面有所助益。



樂動人生模組所使用的樂器

方案 ( 模組 )  
名稱

方案面向

方案適用對象

方案單位  
連絡電話

樂動人生，  
好生活！

- 認知促進
- 肌力強化
- 營養管理
- 生活功能
- 社會參與
- 口腔保健
- 自主健康管理
- 其他：情緒舒緩

- 健康長者
- 衰弱長者
- 輕度失能
- 中度失能
- 輕度失智
- 中度失智
- 其他

職心居家職能  
治療所

蔡份錄  
0937963510



暖身課程



認知促進課程



健康促進課程



肢體伸展課程



音樂律動課程

週	次	內容
第 1 週		很高興認識你 前測
第 2 週		時光機
第 3 週		青春花正好
第 4 週		聽聽我的歌
第 5 週		緊來唸歌喔
第 6 週		拍拍打打動次動
第 7 週		搖搖擺擺動次動
第 8 週		前後左右動次
第 9 週		動手動腳動次動
第 10 週		DoReMiFa 動次動
第 11 週		手牽手 . 心電心
第 12 週		後測驗與回顧



# 預約健康

## 老年生活



### 相揪來運動

每週至少運動3次，每次至少運動30分鐘，維持良好運動習慣，避免久坐少動。



### 健康呷營養

選擇少油、少鹽、少糖及我的餐盤聰明吃均衡飲食原則。



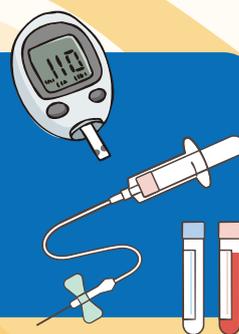
### 預防失智症

1. 多動腦、多運動
2. 均衡飲食
3. 多社會互動
4. 維持健康體重
5. 預防三高
6. 防菸檳酒、防憂鬱



### 注意慢性病

及早發現及早治療，定期監測血壓、血糖、血脂，養成健康生活型態。



### 社交兼活動

樂齡學習，多參與社交活動，維持人際關係，享受健康老化生活。



雲林縣衛生局服務專線

05-7001329、05-7001314



# 【愛老總綱領宣導】



# 「雲林縣愛老總綱領-樂」花甲銀遊樂雲林

長者持雲林縣政府核發之敬老愛心卡搭乘縣內公車，活動共有兩階段，每階段累積搭乘次數各超過50次即可上網登錄參加抽獎，另外每階段搭乘縣內公車累積搭乘次數前5名發放小禮品。

「敬老愛心卡」



活動登錄網址

## 第一波

第一波時間為114年5月7日至9月30日止

## 第二波

第二波時間為114年10月1日至12月31日止



## 雲林縣愛老友善店家



友善店家名單

「集點卡」



- (1) 長者持雲林縣政府核發之敬老愛心卡到「雲林縣愛老友善店家」，享有專屬的優惠或服務。
- (2) 鼓勵縣內老人會、社區發展協會及社會福利服務團體組團最少20位65歲以上長者持敬老愛心卡搭乘公共運輸出外旅遊，請提報計畫向本府申請補助，核定計畫時同時發放集點卡，集點卡可至「雲林縣愛老友善店家」請店家協助蓋店章或簽章，集滿6點，就能兌換小禮品。

蓋章處

蓋章處

蓋章處

蓋章處

蓋章處

蓋章處



雲林縣  
愛老總綱領



雲林縣政府社會處  
老人福利服務專區



雲林縣政府社會處  
Facebook



# 食

1. 村里長行動實物給付
2. 行動營養補給車
3. 加強推廣營養餐飲及長照服務
4. 長青方便餐/電鍋餐

# 養

1. 養生村
2. 外籍看護申請轉換障礙掃除
3. 社區友善安養環境
4. 健康促進好肌力

# 衣

1. 友善商店及市場優惠方案
2. 季節性安全健康舒適衣著建議
3. 老時尚，穿搭走秀
4. 服務儀容/義剪

# 友

1. 強化智能科技應用
2. 愛心到府擴大服務/不識字/老老友善服務
3. 持續優化便民及加強宣導相關服務措施
4. 70歲以上老農：農業外籍幫工

# 住

1. 租屋、社宅優惠
2. 居住安全
3. 住宅環境無障礙

# 心

1. 主動並強化提供老人憂鬱諮商
2. 主動關懷申請戶籍變更、除戶及辦理喪事家庭
3. 加強推廣靈性教育及善終關懷

# 行

1. 友善長者交通環境
2. 友善長者交通安全
3. 加強路老師交通安全宣導

# 樂

1. 通用設計:遊程無障礙
2. 鼓勵走出戶外，促進社會參與

# 醫

1. 持續宣導相關補助服務措施
2. 加強智慧科技照護

# 學

1. 持續推廣優化學習據點
2. 愛老學習聯盟及推播
3. 加強推動代間/跨世代/祖孫等促進共融
4. 長者為師高齡人才資料庫



