

★99年8月28日課程表

時 間	內 容	主 講	主持人
07:50~08:10	簽到	陳玲珠講師	
08:10~08:20	開幕式	陳麗津主任	
08:20~10:20	身心機能活化運動的理念與實踐	吳叔平秘書長	陳麗津主任
10:20~11:10	溫熱運動 I	吳叔平秘書長/助教群	
11:10~11:20	Take a rest	陳玲珠講師、張秀貞護理師	
11:20~12:10	健康養身操	吳叔平秘書長/助教群	
12:10~13:30	午 餐	陳玲珠講師、張秀貞護理師	
13:30~14:20	手部筋力及伸展運動—手指棒	吳叔平秘書長/助教群	
14:20~15:10	溫熱運動 II	吳叔平秘書長/助教群	
15:10~15:30	Take a rest	陳玲珠講師、張秀貞護理師	
15:30~16:20	全身協調及伸展運動—健康環 I	吳叔平秘書長/助教群	
16:20~17:10	全身協調及伸展運動—健康環 II	吳叔平秘書長/助教群	

★99年8月29日課程表

時 間	內 容	主 講	主持人
08：40~09：00	簽到	陳玲珠講師	
09：00~10：30	溫熱運動 III	吳叔平秘書長/助教群	
10：50~11：50	團體競技運動 (高爾槌球、賓果投擲)規則說明	吳叔平秘書長/助教群	
11：50~13：00	午 餐	陳玲珠講師、張秀貞護理師	
13：00~15：00	分組競賽~高爾槌球、賓果投擲	吳叔平秘書長/助教群	
15：00~15：20	Take a rest	陳玲珠講師、張秀貞護理師	
15：20~17：00	評估測定、心得分享	吳叔平秘書長、陳麗津主任	
賦 歸			

講師介紹：

吳叔平

現任：社團法人台灣身心機能活化運動協會 秘書長
社團法人台灣身心機能活化運動協會 課程專任講師
日本高齡者身心機能活化運動 課程專任講師
日本高齡者身心機能活化運動 認證指導士

身心機能活化運動的 理念與實踐

追求完美的老年生活

福樂多醫療福祉事業
吳叔平 祕書長

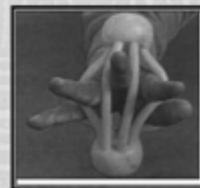
身心機能活化運動發展歷程

第一階段：身體健康促進普及新主張

- 美國紐約州立大學醫學與運動醫學博士於1980年設計創作
- 現代人身體機能在肌耐力、敏捷性、平衡感、專注力不足
- 不論何時、不論何地，不論何人都可做得到的觀念



全身協調及伸展運動
健康環有氧運動
(hula hand aerobics)



手部筋力及伸展運動
手指操
(finger sports)

第二階段:心靈及人文關懷推展與應用

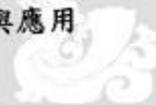
- 發展初期:由點而面、由下而上、實踐力的堅持與使命感、日本與台灣同步接軌-蔡錦墩先生參與建構活動設計的開始
- 發展中期:量化後的質變、人力資源的運用、系統化及照護品質的提升
- 發展現況:照護保險之重要變革、預防照護、小規模多機能社區居家化事業



第三階段:機能活化之應用

~歡歡喜喜的服務 輕輕鬆鬆的照護~

- 台灣蔡錦墩先生於1994年引進，導入老人及身心障礙者「機能回復訓練」、「延緩老化」之實務帶動及活動設計
- 發展歷程之困境、總體發展環境之差異
- 志願服務部門與非營利組織在身心機能活化運動推動合作無間
- 學校及學生人力在社區健康營造之參與與應用
- 社區、機構日間照顧之應用與發展



活動的設計與應用



1. 不同的變化

因時: 只要想做就做得得到

因地: 任何空間、居家、日托、日照、社區、機構

因人: 老人、身障、兒童、志工、照顧者

2. 異中求同的理論

相同的器具、共通的規則語言、身心靈關懷的介面

3. 簡單而具挑戰性的競賽規則、促進參與的設計內容

身心機能活化運動的設計與應用

★最有效的方法

1. 學習專注於一套有實務經驗的系統教學

美國經驗 1980年起 + 日本經驗 1988年起 + 台灣經驗 1994年起 = 25年發展經驗

☆基本理念

照護者及被照護者身心機能促進

☆參與動機

引發榮譽心、成就感

☆人才養成

適才適性定位培養

☆持續性

融合競賽及榮譽心、健康看的見

☆普及化

因應不同空間、不同對象



活性溫熱運動



§ 感覺機能改善

- § 應用紅外線加熱板將麥飯石墊加熱，再將麥飯石墊暖患者的手部、肩部、背部、膝部等部位
- § 利用按壓、捶打來按摩溫熱的各部位
- § 促進血液循環、舒緩筋肉以達到放鬆柔軟的效用



手部筋力及伸展運動



§ 身體機能改善

- § 藉手指棒的搓揉、緊握來刺激手部
- § 正確地穿入手指棒配合數數及熟悉歌曲進行伸展運動
- § 由手指棒的刺激訓練，促進身體各部位筋肉，以達到提供筋肉充足的氧氣量



全身協調及伸展運動

§ 身體機能改善

§ 藉由健康環做有氧健身運動，又稱為手呼拉圈

§ 利用健康環做全身性的協調活動，以訓練膝關節、腳趾頭及手的力量

§ 預防及改善失智症之效能



高爾槌球團體競技運動

§ 精神及身體機能改善

§ 藉由高爾槌球之團體競技活動提高參加者更高之注意力及更好之力道控制

§ 藉由競賽活動之安排更能讓參加者體會合作之重要性，更能打開心門一起歡笑、同樂



特別篇

**第一屆全國銀髮族
高爾賓果投擲及槌球大賽活動**



指導單位：嘉義縣政府
 主辦單位：財團法人天主教聖馬爾定醫院
 協辦單位：福樂多醫療福祉事業
 財團法人雙福社會福利慈善事業基金會
 社團法人台灣身心機能活化運動協會

活動時間：94年9月22日（星期四）
 活動地點：嘉義縣立體育館
 地址：嘉義縣朴子市四維路一段460號








台灣

身心機能活化運動推廣範疇



日本介護保險近況

2004年認定者要介護度別狀況

(摘自介護保險事業狀況報告)



從此表可看出「要支援」與「要介護1」的輕度者大幅度增加了2.2倍，也就是說介護預防是現今極為重要的一個環節，以預防高齡者生活機能低下，可以健康自立的生活為目標，從平成18年（2006年）開始設立的新型介護保險制度。在最初期，根據不同狀態提供改善「要支援」、「要介護」的輕度者運動機能、口腔保養、營養不良等介護預防服務。

日本介護保險近況

介護預防是預防疾病和老化

中年期

生活習慣病的預防

癌症 心臟病
腦中風 糖尿病

提早發現

提早治療

高齡期

老年症候群的預防

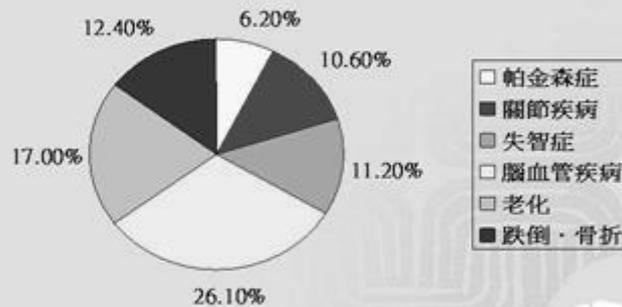
生活機能 跌倒 骨折
尿失禁 失智症
營養不良 腿部疾病
口腔保養

發生老化症狀初期

及時治療預防

日本介護保險近況

65歲以上要介護的原因



統計顯示在腦血管疾病與老化、骨質疏鬆等疾病為主要佔比

介護預防

介護預防健診流程



身心功能檢測



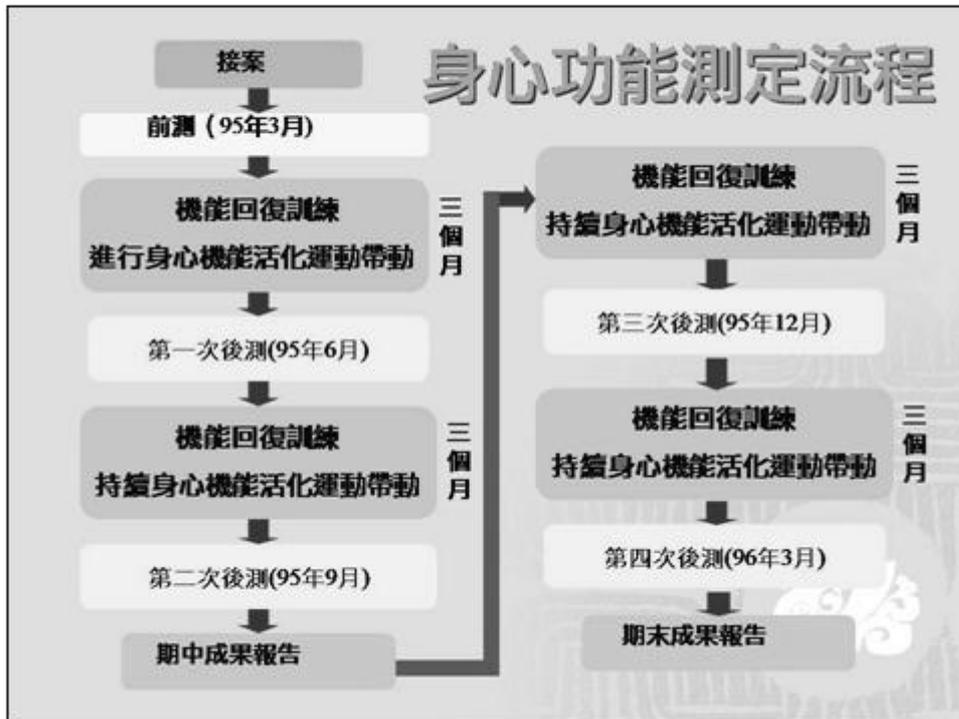
福樂多 社區事業



計畫架構

- (一) 檢測並瞭解失能長輩之身心健康狀況，爾後，進行每週五次，每次2.5小時之身心機能活化運動12個月。所有參與者將定期每三個月接受身心功能檢測，以瞭解其健康狀況改變情形。
- (二) 身心機能活化運動之進行由社團法人臺灣身心機能活化運動協會所訓練之指導士負責。其指導士需經由四天，共32小時之訓練並領有「身心機能活化指導士」證書者，始得為之。
- (三) 身心健康檢測由輔英科技大學護理系陳桂敏教授指導日照中心之工作同仁負責檢測。

福樂多協會



評估項目

■ 生理測量

1. 身體組成：身高、體重、體脂率、身體質量指數
2. 心肺血管功能：血壓、脈搏、呼吸、閉氣時間、肺活量
3. 身體活動範圍：坐姿體前彎、肩臂柔軟度、肩關節彎曲、肩關節外展、肘關節彎曲度
4. 耐力、肌耐力
5. 平衡敏捷度

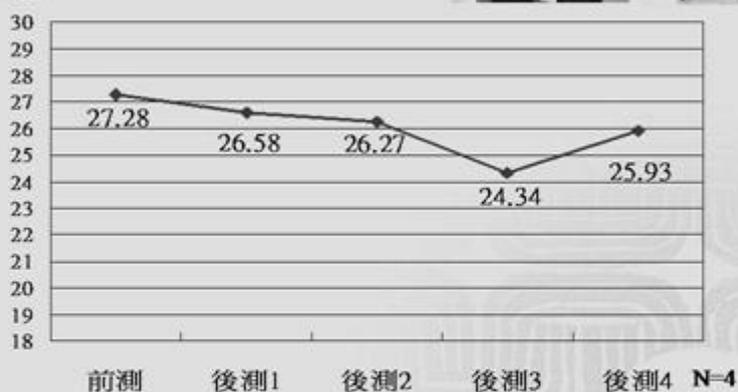
- 簡短操作心智狀態問卷(SPMSQ)
- 巴氏量表(ADL評估表)
- 匹茲堡睡眠品質指標量表(PSQI)
- 身體與情緒狀態問卷(憂鬱指數)
- 個人基本資料表



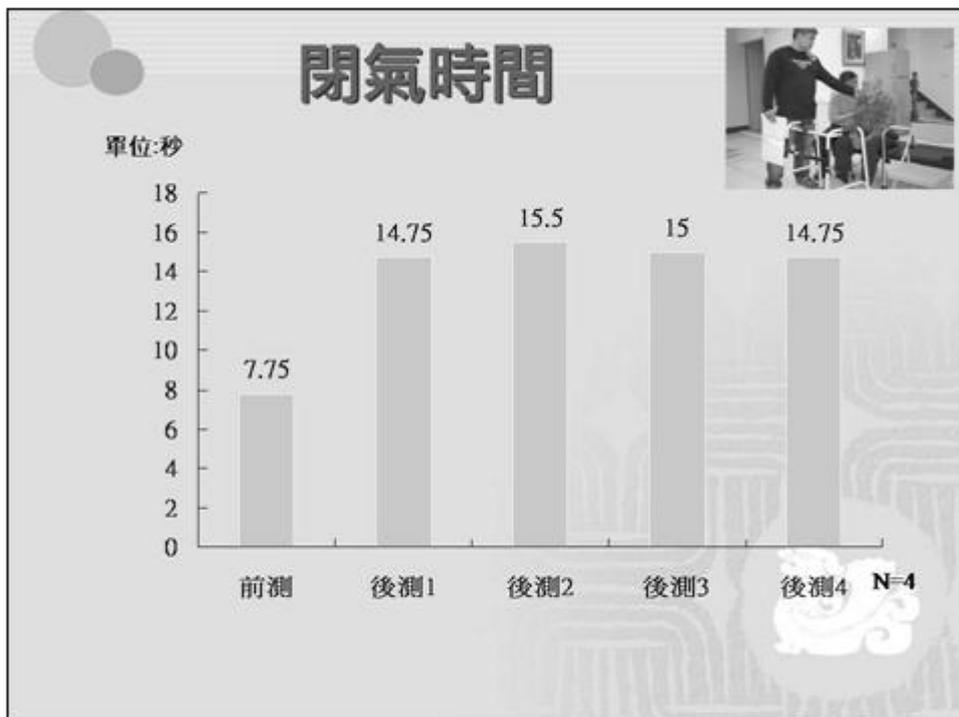
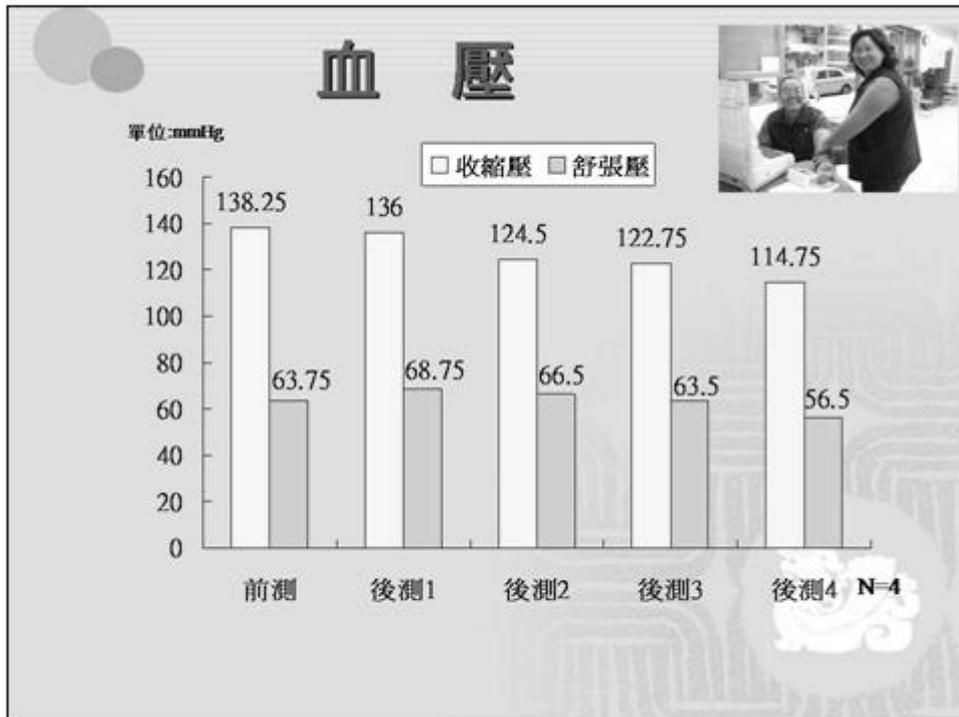
身體質量指數

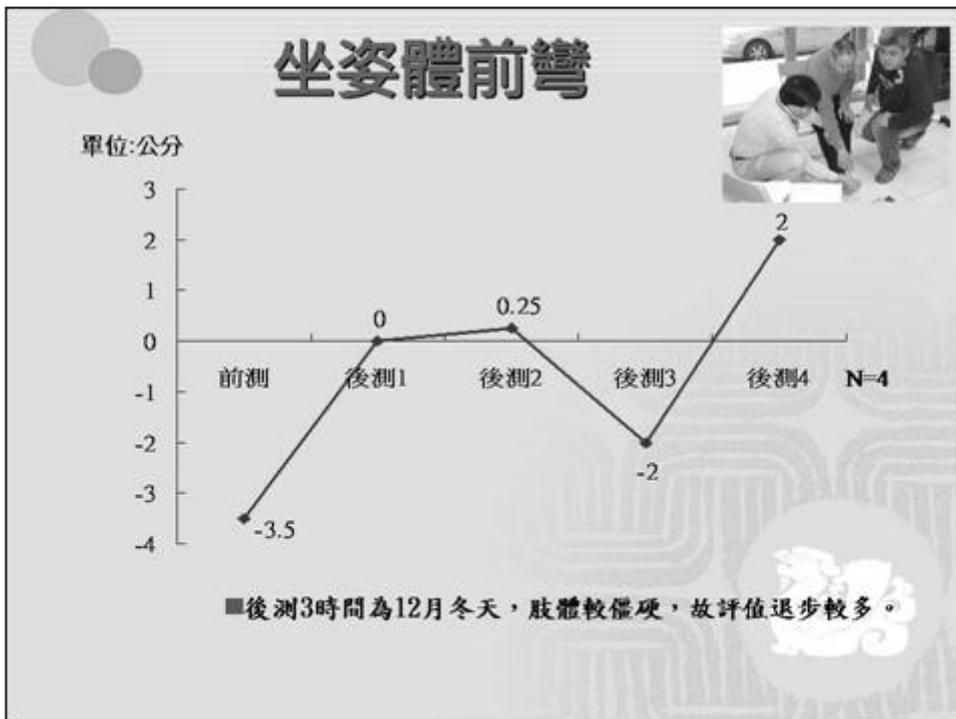
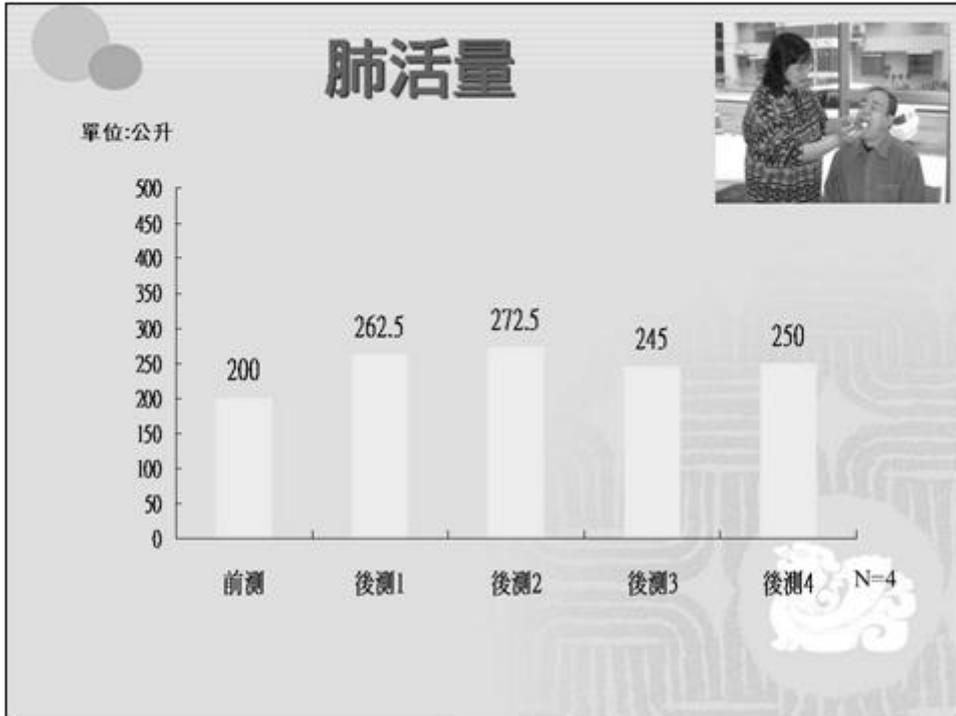


單位:%



■ 身體質量指數(BMI) = $\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)}^2}$

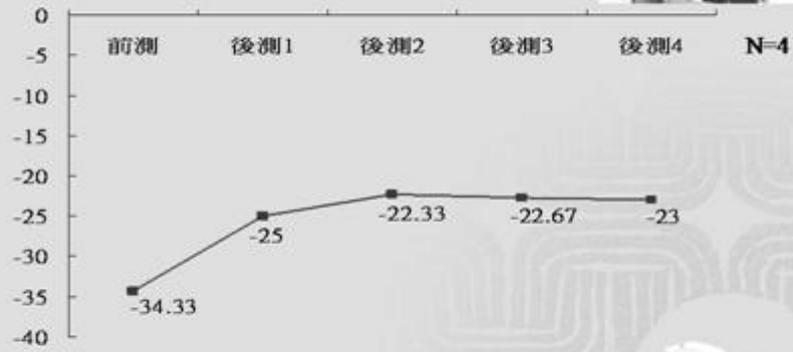




肩臂柔軟度



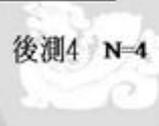
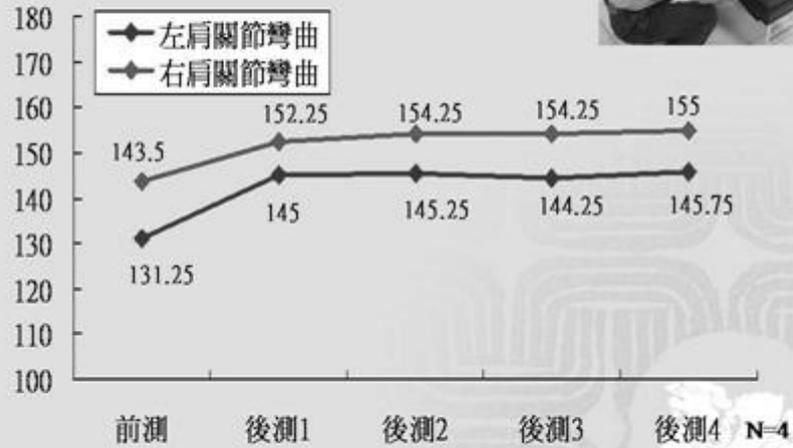
單位:公分



肩關節彎曲



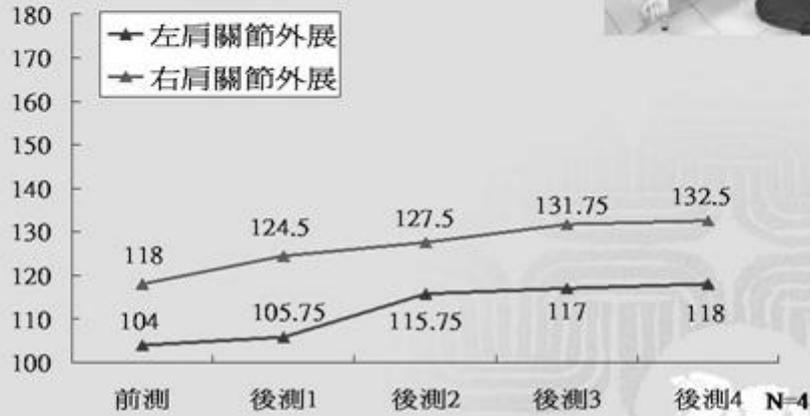
單位:度



肩關節外展

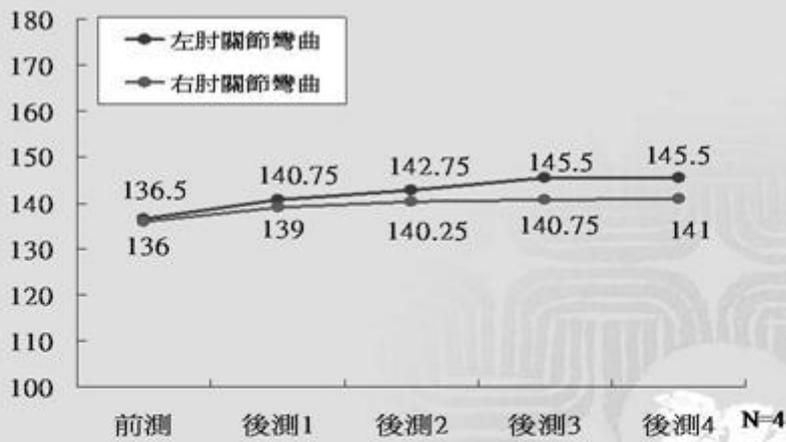


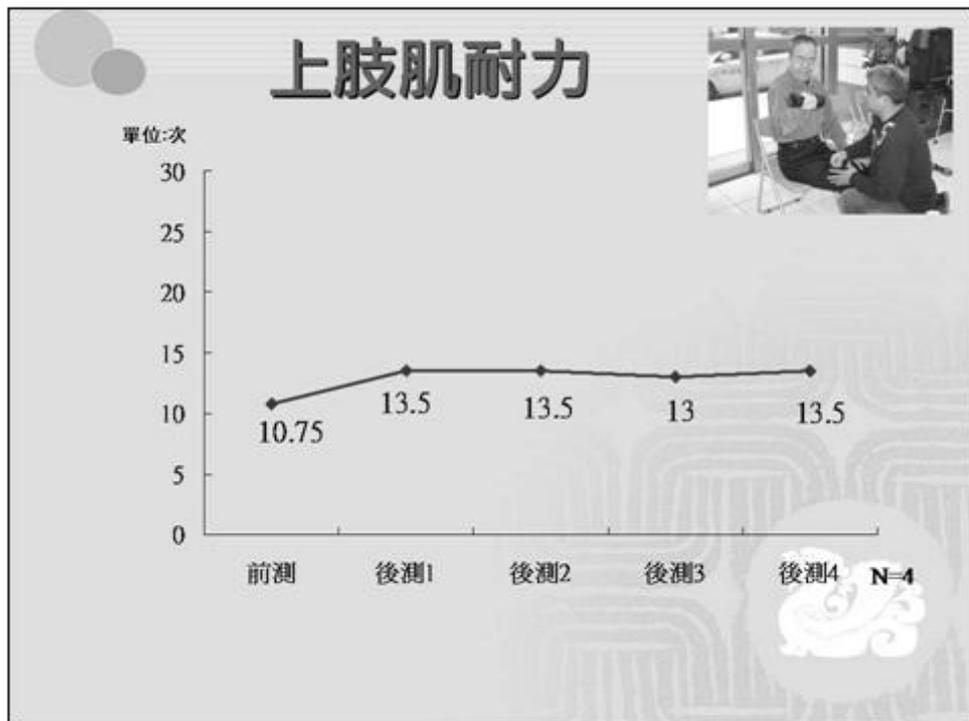
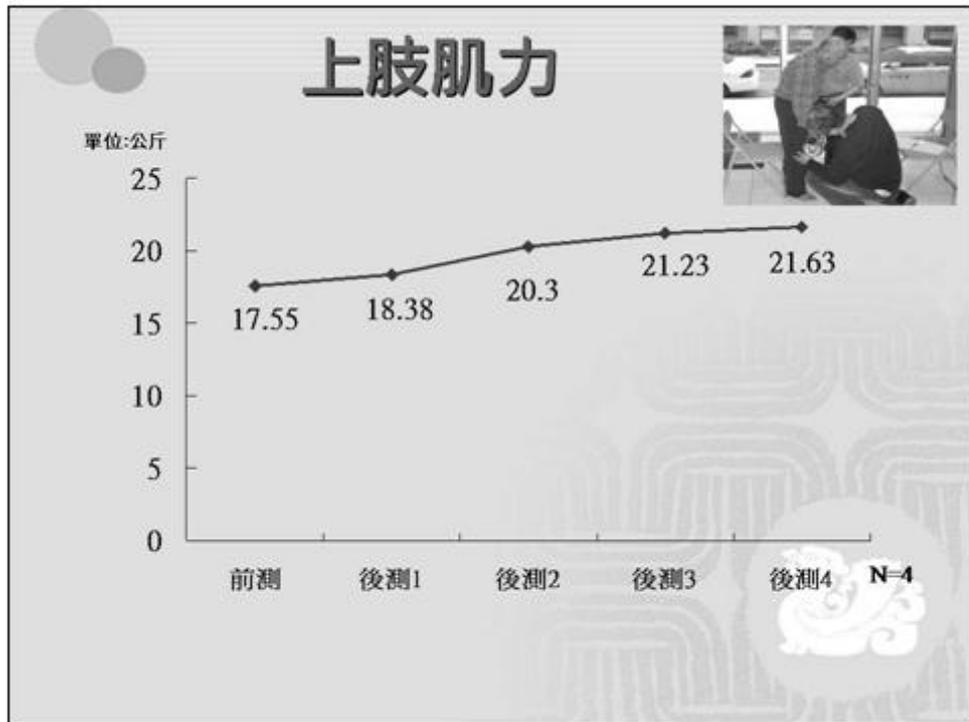
單位:度

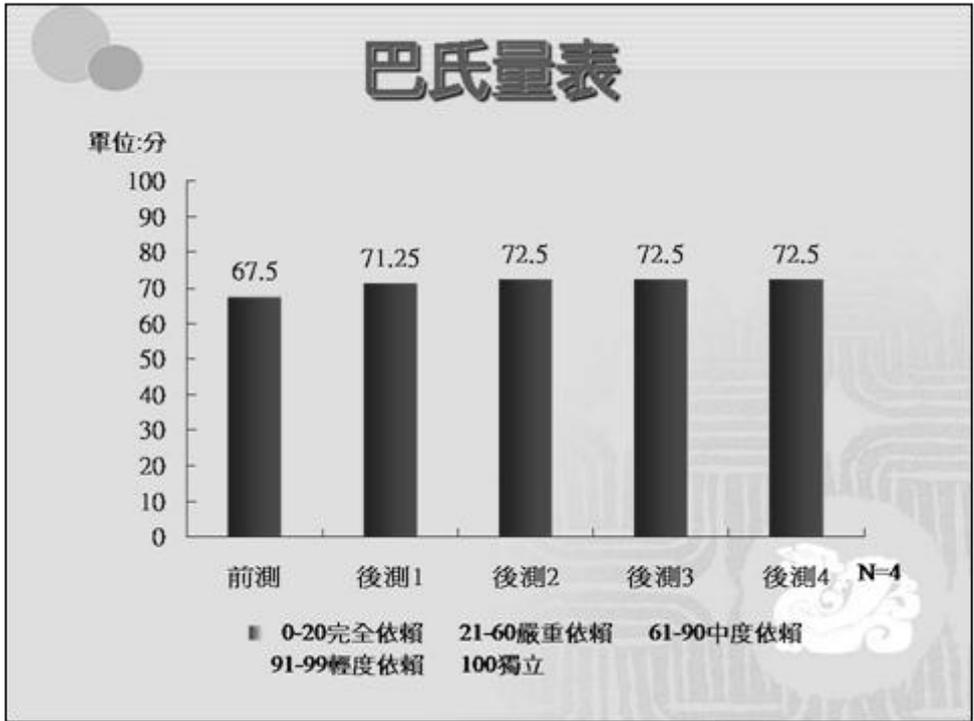
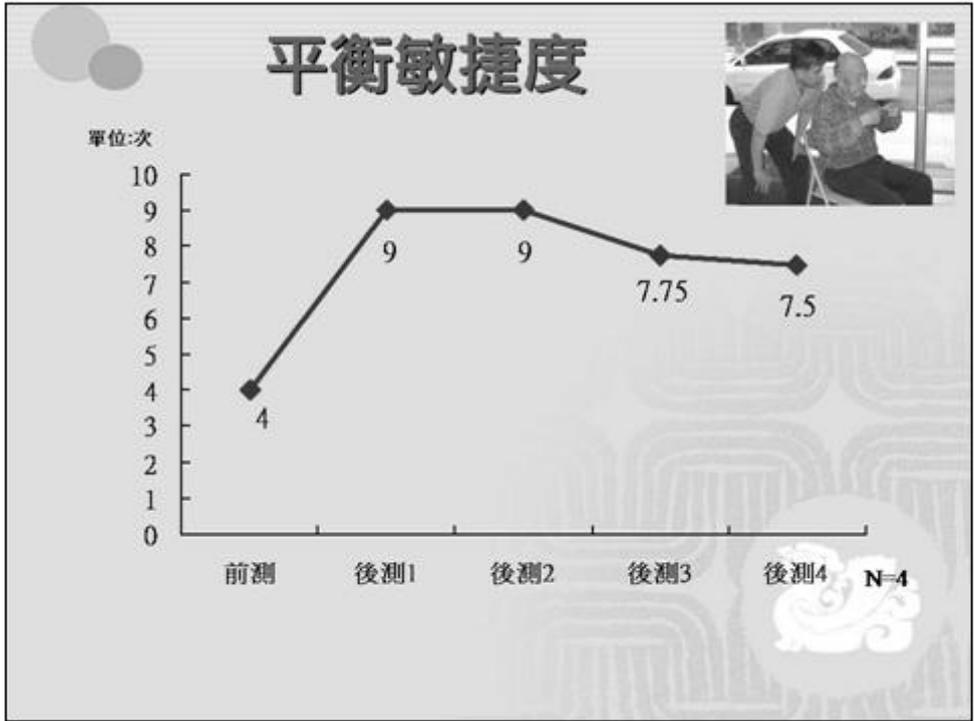


肘關節彎曲

單位:度

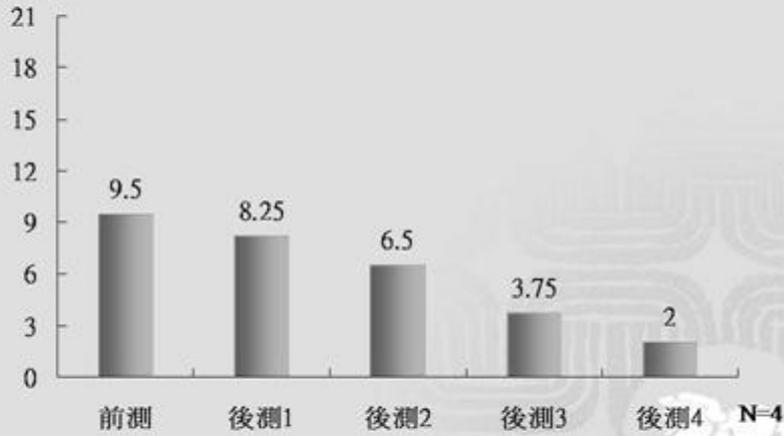






睡眠品質評估

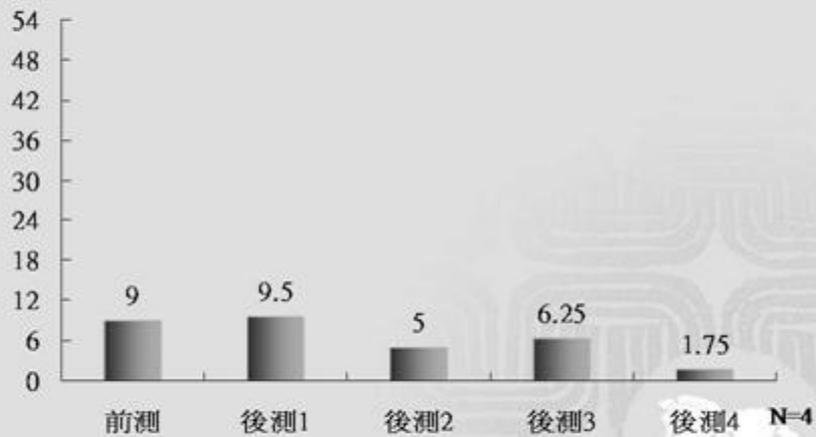
單位:分



■ 分數愈高表示睡眠品質愈差·分數愈低表示睡眠品質愈好·

身體與情緒狀態問卷

單位:分



■ 分數愈高表示憂鬱指數愈高·分數愈低表示憂鬱指數愈低·

特別篇

健康村入居者 健康療法流程

個別身體機能測定



血壓測定



握力測定



單腳站立平衡測定

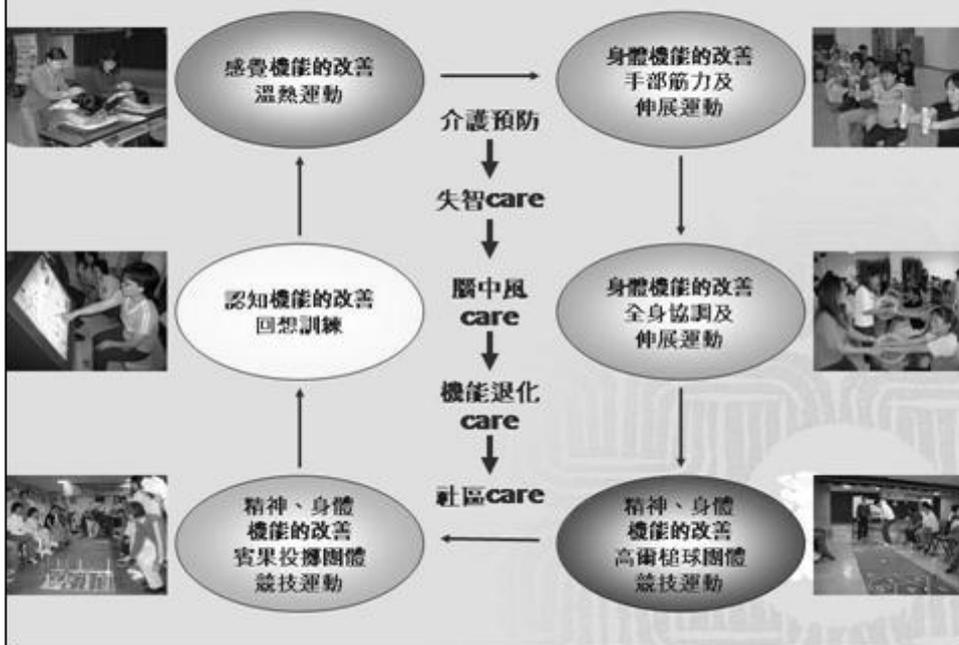


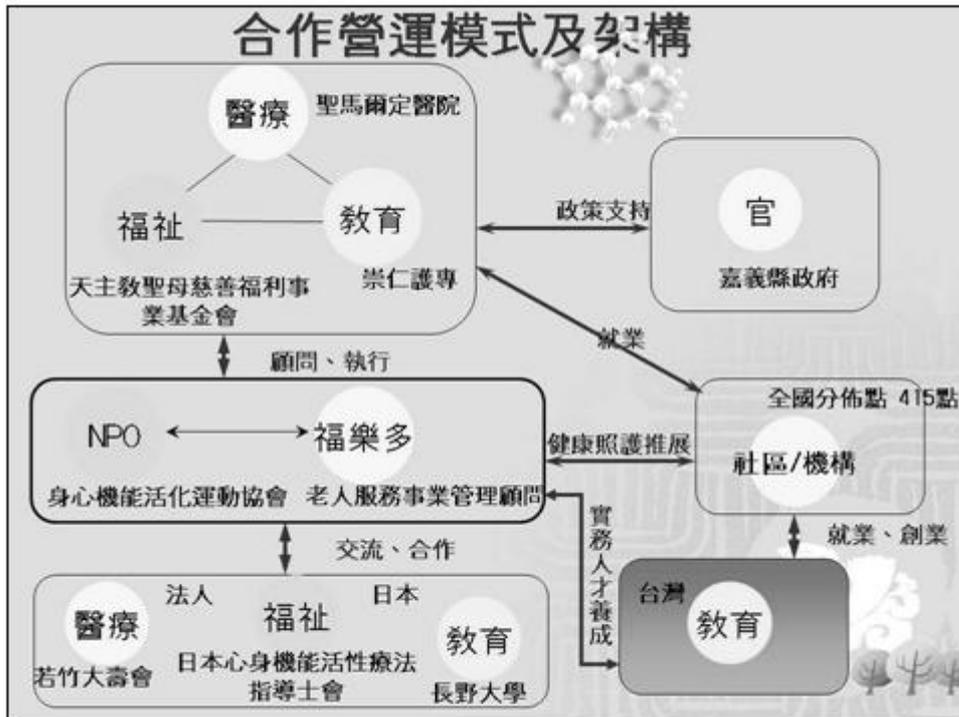
平衡感測定



雙腳敏捷性測定

身心機能活化運動指導計劃





成功的秘訣

決心

執行者的決心、動員的決心

信心

健康看的見、質化與量化評估加強信心

恆心

設定目標、執行、評估、
檢討、調整、再執行





身體機能回復訓練

POWER Rehabilitation



為何要提倡 身體機能回復訓練？

進入高齡化社會

1993高齡人口達到總人口的7%
預估2017年會達14%

戰後嬰兒潮·少子高齡化

至2007年已達10%，新生兒
出生率屢創新低戰後嬰兒潮
將至，高齡人口將快速成長

照顧模式

過於完善的照顧，反而會促
使長輩原有的機能退化，宜
導要活動要動之理念。

降低健保費用

長輩因為運動使得身體健康，
自然看醫生的次數相對減少，
減輕國家健保費用之支出。

建康終老

長輩因為運動使得身體健康，
降低家人的負擔，相處自然
和諧快樂，健康終老。



他山之石 借鏡日本，放眼台灣

日本義務省指出自西元2000年實施介護保險以來，介護保險費用約為3.6兆日幣，而2002年則增加至5.1兆的比例來推算的話(增加了41%)，到了2013年時，預估保費的支出更會高達20兆日幣。因此，自2006年開始，日本開始推廣預防照顧，以期能將保費的支出降到最低。因此開始政策性鼓勵有老年症候群危險老化現象的高齡者，實施運動機能回復訓練。實施包含心理面的積極性正向的改善計劃，改善老人因缺乏日常性的運動，造成身體虛弱筋力衰退，跌倒骨折、尿失禁，足部等問題，讓健康的高齡者能夠不要太依賴介護保險，降低國家財政壓力。借鏡日本，反觀台灣，自2007年起，65歲以上老年人口數約為230萬人，已佔總人口比率10%，而其中失能者更約有22萬餘人。而台灣現況並未實施照顧保險，亦無照顧經費的支持。因此更必須全民提倡高齡者預防照顧工作，搭配以專業的課程、指導及評估，期能使長輩得以延緩老化，機能回復並降低政府之財政負擔，亦讓長輩們能活得更健康，家屬也心安。



何謂身體機能回復訓練？

跳脫單純[接受]照顧的傳統方式

傳統照顧方式的印象為

- 因為照顧的面面俱到，反而提早喪失原有之生活能力
- 為保安全，關起家門，以防長輩走失
- ADL不斷的低下

從[接受]進展到[主動]

- 自我行動
- 依照個別化進行運動
- 介由器具當做媒介與長輩達到溝通



身體機能回復訓練之目的及效果

■目的

- 輕度失能長者
 - 回復精神及健康
 - 自立回復
- 中重度失能長者
 - 預防病症惡化
 - 降低受照顧之數量
 - 自立回復

個別效果

- 姿勢之改善
- 步行機能之改善
- 精神面之改善
- 站立能力之改善
- 排泄方式之改善



身體機能回復訓練之基本操作方式

使用專門為長者設計之機器、讓關節等部位能夠安全的進行運動、讓老化、受傷以及因病痛無法順利活動之關節、肌肉及神經能夠一起運動。

1次 60分~90分

以3到6個人為一組，邊運動邊休憩聊天之方式進行，實際運動時間約為30分鐘。

實行期間3個月

設定三個月為一目標，徹底進行機能評估

一週二至三次

不宜每日進行，一週約二到三日的休息日為佳



身體機能回復訓練之評價項目



評估分為前測，中測及後測三階段，三個月為一週期來進行評估為宜

握力測定

開眼單腳站立

Timed Up-and-go Test

伸展運動

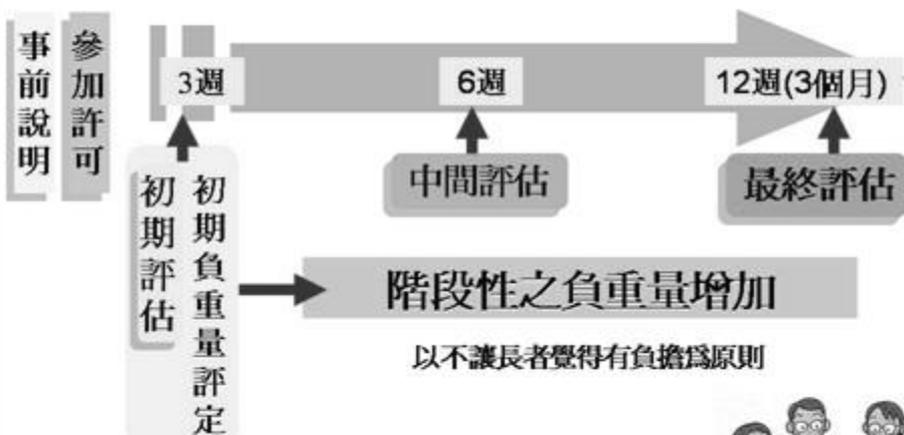
前屈

反應時間測定

+ 身高 · 體重

藉由此活動以促進長輩之健康，並以其具體之數據加以呈現其身心改變狀況。

參與身體機能回復訓練之流程



風險管理及重量測定

- 每次運動前皆需進行身體狀況評估
- 依身體狀況來評定當天適否合適參加
- 依醫生指示需暫停運動時亦需暫停參加活動
- 依個別狀況進行活動
- 以不讓長者覺得有負擔為原則



爲何要使用機器輔助？

- 滿足其精神層面（達成目標後之自信）
→能使人容光煥發，神清氣爽
- 不會因為體重而帶來活動上之不便（慣性及可憑依之特性）
→體力不佳者也可參與
- 有固定之動作軌道
→較不容易因不良姿勢帶來傷害
- 可以坐立（躺姿）進行
→可避免因活動而跌倒等事故
- 可依長輩之身體狀況進行角度調整
→膝蓋之彎曲角度等等



上肢訓練



產品特色

可訓練背部及肩部肌肉群力量，並可做肌力測試，座椅高度可調整，並利用角踏板改變運動時的阻力。



下肢訓練



產品特色

訓練大腿內收及外展肌肉群力量，配有活動範圍限制及擴充肌力裝置



產品特色

使用斜式腿部推蹬復健機，可在同一部機器上訓練大腿前後側及下背部分肌肉群力量，配有電子控制背靠及肩部滾筒，可調式背靠以人體工學設計，提供脊椎良好支撐，並可擴充肌力測試功能。



產品特色

可在同一部機器上訓練膝關節伸直及彎曲肌肉群力量，配有活動範圍限制裝置，可避免危險活動範圍的運動，可擴充肌力測試。



產品特色

可在同一部機器上訓練大腿前後側肌肉群力量，配有鎖住裝置，可只在最後角度做運動，可調式背墊可選擇六種不同起使位置，並可擴充肌力測試功能。

下肢及軀幹訓練



產品特色
訓練腰部旋轉肌肉群力量，下肢旋轉而軀幹維持固定，活動範圍限制裝置可避免危險範圍的運動，並可做肌力測試。



產品特色
可訓練腹部及下背肌肉群力量，並可做肌力測試，附有可調式手臂及活動範圍限制鎖。

謝謝您的聆聽

身心機能活化運動

溫熱運動

活性溫熱組

溫熱運動教學目標：

運用加熱板將麥飯石墊加熱後，以麥飯石墊暖和個案的手、肩、背、膝、足等部位，同時利用捶打技巧來按摩、溫熱各部位，以促進血液循環、舒緩肌肉，使接受溫熱的各部位關節、肌肉能達到放鬆、柔軟的效果。



一、手部的溫熱

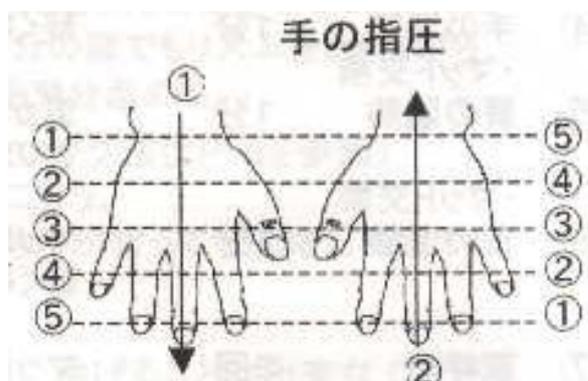
1. 手腕至指甲依順序指壓，約 1-2 分

①往指甲方向 5 次，

②往手腕方向 5 次

〈重點：用身體的力量在指間稍做用力〉

手部的溫熱順序



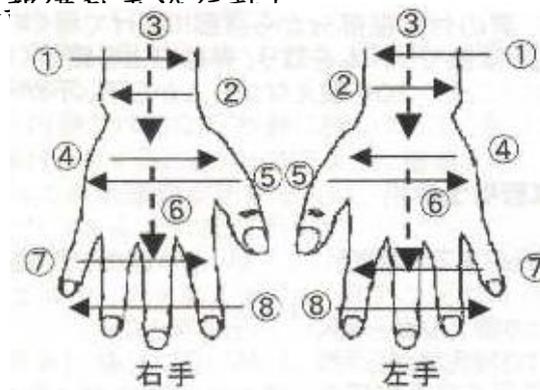
2. 更換溫熱墊

- 邊配合膝部律動輕敲
- 將大拇指往外握住拳頭。兩手一起做 20 次
- 依右下圖輕敲，做 2-3 次

★1. 溫熱手部順序

- 手的外側向內側輕敲
- 再由內側向外側
- 手背處往下敲

- 輕敲至大拇指上方
- 再回到外側
- 往下至指甲處
- 往內的方向輕敲 4 隻手指
- 再回到外側，往⑥的方向移動，在依⑤④③②①順序輕敲
- 保持膝部律動者進行此



★2. 更換溫熱墊

- 此時詢問長輩「現在要邊敲打邊唱歌，不知道你喜歡什麼歌曲啊？」
- 邊唱歌邊輕敲

★3. 更換溫熱墊

- 用兩手緩慢的敲打 20 下

★4. 溫熱療法：針對麻痺患者施行時必須從有麻痺的手、肘、手腕之順序來施行溫熱。各數 10 下配合節拍輕敲。

- 輕搖動腕部及肩部，膝部配合拍子輕敲。
- 健康的一方也同樣方法進行。

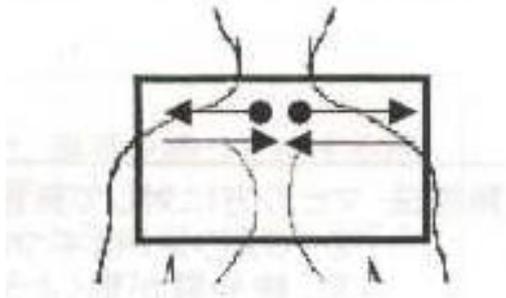


二、肩部的溫熱

1. 溫熱肩部 1分

- 用溫熱的墊子放在肩上。輕敲 20 下。
- 頸關節向肩部輕敲，然後再回到原點。
- 更換墊子

肩の温熱:クッションは横置き

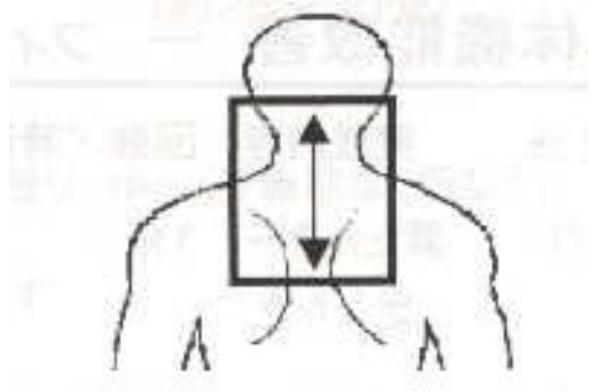


2. 背部的溫熱(一)

★1. 溫熱頸部 1分〈墊子為縱向〉

- 將墊子放於頭部再溫熱頸部到背部。
- 將手指全打開用指部輕敲頭部。
- 將手握住從頸部向背部輕敲

首の温熱:クッションは縦置き



★2. 深呼吸 3次

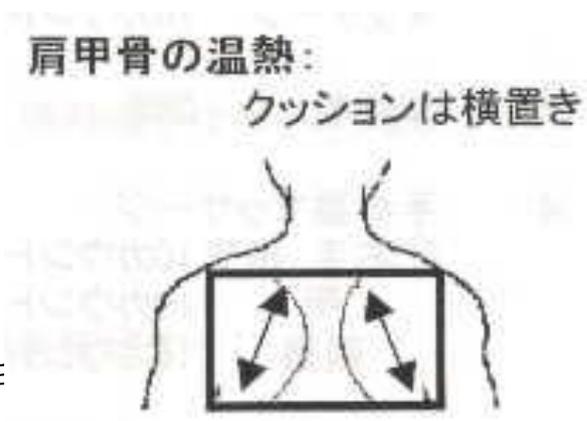
- 墊子置於椅子上同時深呼吸 3 次。
- 約 30 秒 指示自己將胸口打開的樣子
- 更換墊子

3. 背部的溫熱(二)

★1. 更換墊子

★2. 將溫熱墊置於背部橫放

- 兩手以寫八字的方向敲打。



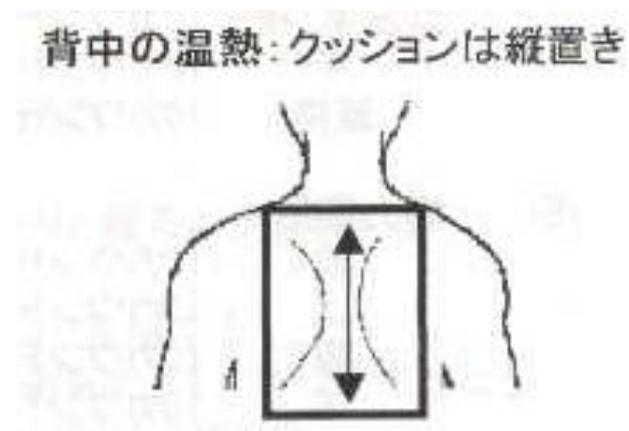
4. 背部的溫熱(三)

★1. 更換溫熱墊

★2. 單手握住墊子，

依脊椎骨由上至下敲打 20 下。

邊配合膝部律動敲打。



★3. 更換溫熱墊

- 將墊子放於背部，做深呼吸
- 重點：用鼻子吸氣並輕拉兩肩
- 嘴巴吐氣時輕壓背部，使氣順暢吐出。

肩を温め刺激する



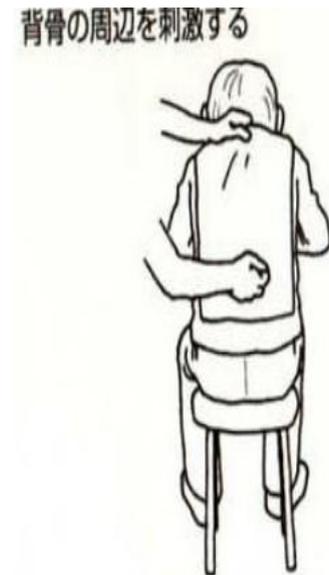
首筋から肩を刺激する



肩甲骨を温め刺激する



背骨の周辺を刺激する



三、足部的溫熱

★1. 更換溫熱墊

★2. 調整腳部高度，放溫熱板，將腳放在墊子裡

★3. 約 10 下從腳指輕敲。〈從腳指至腳踝〉

- 右腳 10 下、左腳 10 下
- 重點：確認腳部每一處皆有敲打。

足全体のツボを温め刺激する



★4. 更換溫熱墊

★5. 配合歌曲左腳→右腳敲打

★6. 有時可邊敲打邊看著對方說話

四、膝關節的溫熱

★1. 更換溫熱墊

★2. 放於膝上讓膝部溫熱。膝部下

〈不是快速敲打，間隔著敲打〉

★3. 膝蓋周圍敲打 10 下

膝を温め刺激する



方約 8 次用彈

★4. 膝上、大腿周圍敲打 5-6 下，用彈跳的方式給予刺激。

★5. 左右各 3 次施行。

★麻痺的部分

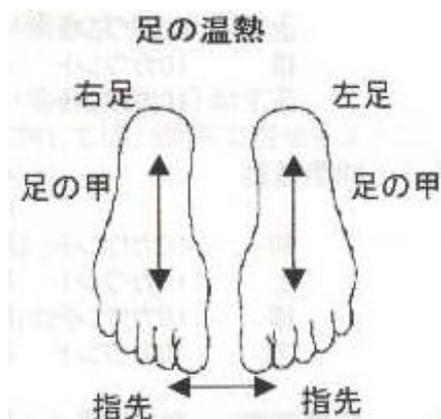
- 足部：放置於自己的膝蓋上，患部用墊子包起來敲打。

- 邊溫熱腳指及腳背部，邊敲打
- 肌腱〈阿基里斯腱〉處用墊子包裹敲打。
- 膝蓋用墊子包裹敲打。
- 各 10-20 下仔細輕敲打。



★相互溝通 5分

- 從手部溫熱到脊椎溫熱結束時，指導人員將墊子放於手中，並輕聲詢問「感覺如何啊？」「力道會不會太強呢」等等，讓對方能放鬆心情是很重要的。
- 或在選歌方面可事前詢問對方喜歡什麼歌曲，以及在對方的肩部按摩時切記不要太用力。



健康養身操

健康養身操教學目標：

藉由 4 個基本動作（雙手用力拍掌、雙手握拳雙臂彎曲開合運動、手指及腕用力雙臂輪流向上伸展、雙臂由上向下拍大腿），伸展四肢肌肉和關節，刺激穴道，促進血液循環。

一、手掌手臂伸展運動

1. 雙手臂張開成大字樣
2. 拍掌〈雙手合在胸前〉
3. 配合呼吸、數拍
4. 重覆 30 次



二、上肢屈指伸展運動

1. 本項伸展運動都要雙手成屈指狀，先放於胸前做預備動作
2. 一手上一手下，做攀爬動作狀
3. 左右手交替
4. 配合呼吸、數拍
5. 重覆 30 次



三、上臂開合運動

1. 雙肘舉高於左右兩旁與肩同高，雙手握拳平舉於雙肩前
2. 雙肘向下貼兩肋
3. 配合呼吸、數拍
4. 重覆 30 次



四、全身伸展運動

1. 雙手向上舉，貼近雙耳
2. 雙手向下拍打大腿
3. 配合呼吸、數拍
4. 重覆 30 次



五、上述四項伸展運動為一大回合，重覆三大回合

註：1. 可視個人身體情況而調整動作。
2. 指導人員協助長輩施行，請量力而為不要太過勉強。
【可坐於椅子上施行。】

手部筋力及伸展運動

手指棒

(finger sports)

手指棒教學目標：

藉由手指棒的搓揉或緊握來刺激手心、手背及手指的穴道，活化腦細胞機能。期間並輔以團體活動，活動中以丹田的力量喊出聲音及唱歌，不但能讓手得到完全的伸展，還能訓練喉嚨肌肉和丹田的力量。



個別指導，團體

★1. 肩部敲打 1分 邊聽音樂邊指導敲打，從肩部、手腕、到腳。

- 腳部敲打

★2. 手掌 10下 在胸前邊數邊施行 伸展手腕邊數邊施行
按摩 10下

★3. 深呼吸 3次 提高肩膀吸氣，吐氣時 把肩膀放下

★4. 按摩手心 指導人員協助握著長輩的手施行

a. 右手・指尖 10下 按摩十指手指

手背 10下 手背全部

大拇指 10下 拇指上部至指尖

b. 左手・指尖 10下 按摩十指手指

手背 10下 手背全部

大拇指 10下 拇指上部至指尖

*麻痺患者完全由指導人員施行

★5. 握力運動 兩手握緊手部運動器具

前 10下 手腕往前伸→回

上 10下 往上伸→回

橫 10下 往兩邊伸→回

下 10下 往下伸→回

★6. 握力運動 唱歌-全員邊唱歌邊施行

★7. 開閉運動

從小指開始依序放入。(右手、左手)

緩慢伸直，回復時手成握拳狀

前	10 下	手腕向前伸→回
上	10 下	手腕向上伸再往下
側	10 下	手腕向兩邊伸→回
下	10 下	向下伸再往上

★8. 開閉運動

全員邊唱歌邊施行

〈與步驟7相同〉

★9. 手掌/手背

1 分 按摩

請長輩自行施行

★10. 肩-足

1 分 敲打

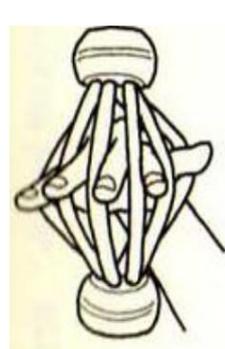
請長輩自行施行

★11. 腳底按摩

20 下

指導人員施行

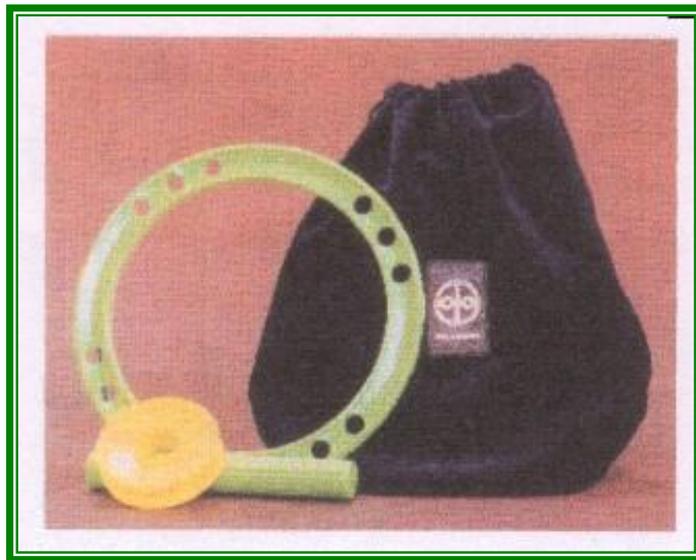
• 可與溫熱療法同時施行 ……………用溫熱墊施行腳部溫熱



全身協調及伸展運動 健康環有氧運動 (hula hand aerobics)

健康環教學目標：

健康環是一項有氧健身運動法，訓練膝關節、腳指頭及手臂的力量，在全身律動的同時，訓練全身的協調性，進而達到增進內臟機能、平衡機能、反射神經機能、提高記憶力、集中力、活化腦細胞、預防及改善老年失智症等效果。

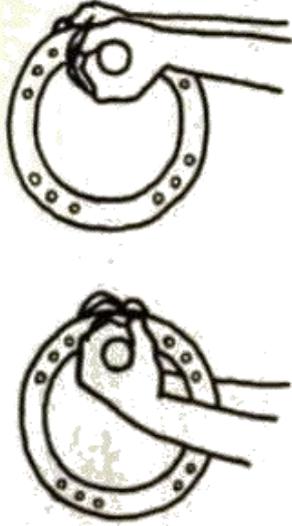


一、坐著・伸展運動 〈5分〉 準備運動

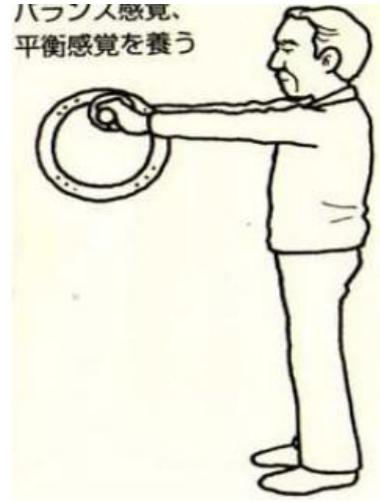
不用輪環只要兩手握住把手，不要太過勉強

1. 後 10下 手腕向上伸展身體稍微往後仰
2. 前 10下 身體往前倒手腕伸直
3. 左 10下 手腕往上伸往左傾
4. 右 10下 手腕往上伸往右傾
5. 放鬆運動 肩部上下動一動
6. 深呼吸 3次 手往後握住手把，做擴胸並深呼吸
7. 背・胸 10下 擴胸後身體往後傾
8. 肩 10下 身體往前傾，手腕往上
9. 放鬆運動 肩部上下動一動
10. 頸部伸展運動 握住手把於身體前面，並將手腕伸展
 - 前・後 20下 前・正面・後施行
 - 左・右 20下 左・正面・右施行
 - 橫〈左右〉 20下 左・正面・右施行
 - 頸部轉一轉 20下 從左側緩慢轉，再由右側開始轉

手首の強化



ハフン人感覚、
平衡感覚を養う

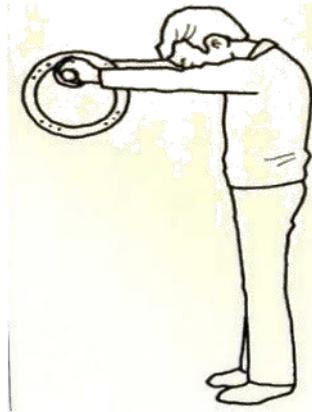


二、站立・伸展運動 (5分) 整理運動

與坐著的伸展準備運動相同，依 1.---10. 的順序施行。

外側迴轉 5次 兩手緩慢舉起施行，指導協助長輩能自行施行。

內側迴轉 5次 兩手緩慢舉起施行，指導協助長輩能自行施行。



三、深呼吸 (坐著)

指導人員協助長輩施行。坐於椅子上施行。



四、有酸素(氧)運動〈站立〉: 10分

脫下輔助物，並站立施行。

1. 順時迴轉 30下 指導人員協助施行。

2. 順時迴轉 30 下 由長輩自行施行，邊配合膝部律動施行。

3. 逆時迴轉 30 下 指導人員協助施行。

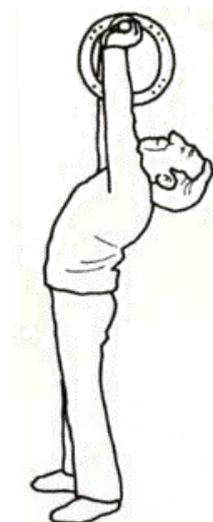
4. 逆時迴轉 30 下 由長輩自行施行，邊配合膝部律動施行。

5. 單手迴轉 30 下 左右交互迴轉，緊握手把迴轉。

★左·右

指導協助長輩能自行施行。

6. 兩手迴轉 30 下 與指導人員一起施行。

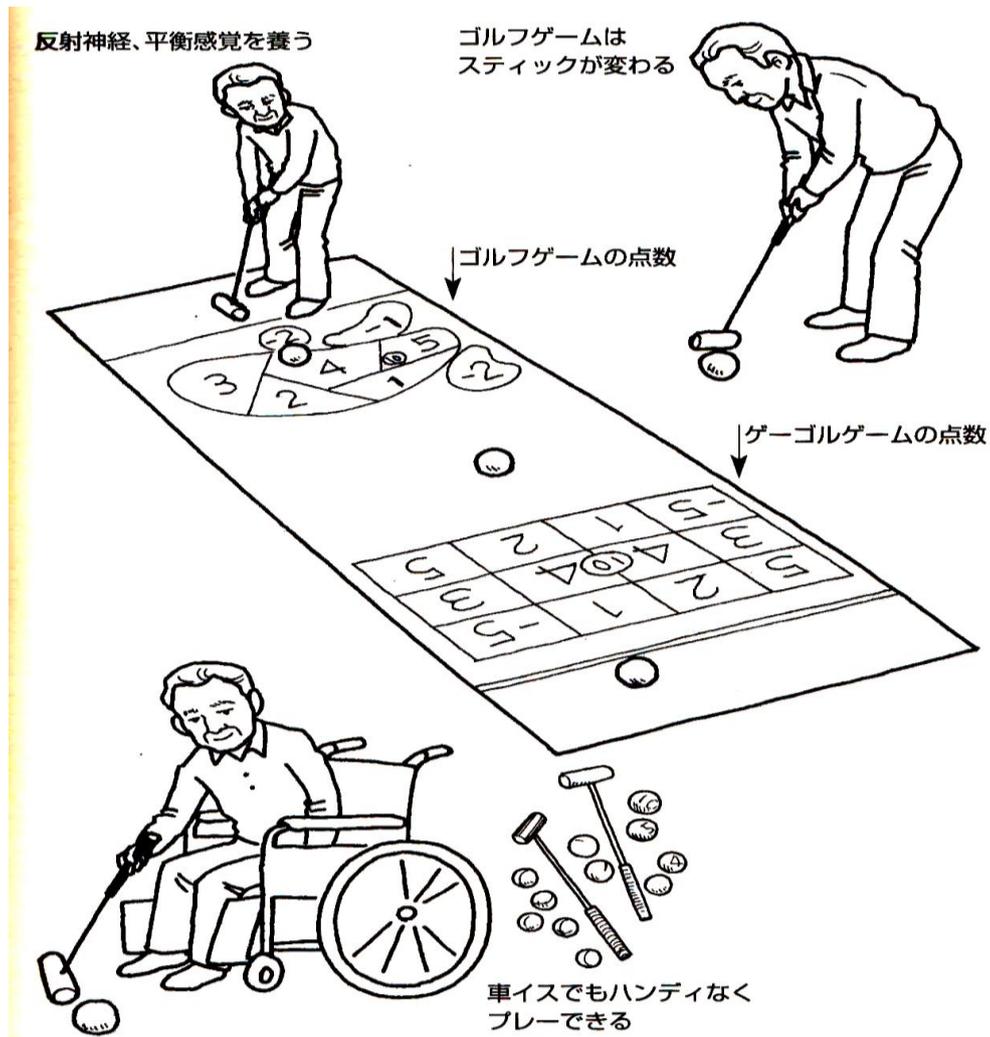


團體競技運動(一)

高爾槌球

高爾槌球及賓果投擲活動教學目標：

是具有運動、復健、競賽等功能的活動。在抓握球桿、打擊姿勢、打擊方法、專注投擲、計分結果等技巧運用下，參與者集中精神、努力求得好成績，在歡愉的氣氛中，能顯著改善身體機能及良好的精神狀況。



一、競賽用墊及用具準備

二、競賽員

1. 槌球遊戲

- 各指導人員請用簡單的說明讓高齡者了解
 - 再各自的座位上將鞋子脫掉，指導使用墊子
- a. 調整棒子的長度
 - b. 選球號
 - c. 指導正確打擊姿勢
 - d. 紀錄確認得點

三、比賽

高爾夫球(一桿進洞法)規則

競賽規則	對四角得分區域的打擊	向變形得分區域的打擊
打擊球數	6 球。(①號、②號、③號、④號、⑤號、⑩號)	
球的打擊方法	依通常打擊方式槌打。 (球的打擊順序自由)	依相撞打擊 5 球，最後一球依通常打擊方式槌打。
打擊開始	1. 球設置於開始線上(任何位置)打擊。 2. 打擊後球仍在原地時可再次打擊。	1.開始線上放置球打擊。 2.同左。
打擊規定	1. 打擊的球未進入分數區不予計分。 2. 打擊時球滾出墊外或兩球碰撞後滾出墊外，則判為死球。 3. 打擊時碰撞後滾入分數區，待六顆球打擊完畢後則依球之位置計算分數。 4. 球體入得分區皆以得分地墊號碼計算分數，但同號球入同號得分區域有雙重得分，分數加倍。 5. 得分區域雖進 2 球，但只算一球有效(雙重得分優先)。 6. 只要任一球體部分進入⑩得分區域即為有效(包括白線外側)。 7. 若球體入「-5」得分區，即倒扣 5 分，依此類推。 8. 若 5 號球體入「-5」得分區，即倒扣 10 分，依此類推。	
競賽時間	競賽時間以不限制為原則。	
協調事項	1. 腳有障礙者使用輪椅輔具等不健全之個案及小孩等，應互相協調達成「協調事項」比賽。 2. 對變形得分區域的打擊，以一般打擊方式實施。 3. 碰觸時以一般打擊方式槌打。 4. 其他應採用符合現狀的方式進行比賽遊戲規則。	
高爾夫 競賽	1. 打擊使用輕擊桿，採自由方式打擊。 2. 碰觸其他球時，雙方的球均可打擊。 3. 其他應依照競賽規則比賽。	

<p>得分判定基準</p>	<p>以比賽墊子上得分區域號碼為得分依據，球體號碼與得分區域號碼相同時，則為雙重得分（分數 2 倍）。</p> <p>A.有效：從正上方觀之，球體完全進入一個得分區域為有效。（未超出白線外側）</p> <p>B.無效：球體落於得分區域外即為無效。（超出白線外側）</p> <p>C.無效：球體落於二個(或二個以上)得分區域即為無效。</p> <p>D.有效：只要球體部分進入⑩得分區域時即為有效。（包括壓白線及落於二個得分區域）(註：⑩得分區域不限球數，皆為有效。)</p> <p>E.一球有效：得分區域雖進 2 球以上，但只算一球有效。</p> <p>(雙重得分優先)</p>
<p>注意事項</p>	<p>1、「得分區域」外圍以白線外側為基準，從正上方觀之，球體一旦壓白線，即為進入「得分區域」。</p> <p>2、所有比賽人員(包含參賽人員、指導人員)皆不能用手觸碰比賽進行之球及比賽結果確認前之球(在開始線上之球除外)；如有該犯規之行為，被碰觸之球將被移出墊外。</p> <p>3、比賽進行時，請服從裁判之指示，有疑義發生時，得由指導員或領隊請裁判當場裁示，事後抗議無效。</p> <p>4、每一參賽隊伍可有 2 至 3 位指導員至場邊指導，其餘人員請勿干擾比賽。</p> <p>☆ 5、分數經由裁判判定及參賽人員(或指導人員)同意後，賽後不得有異議。</p> <p>6、比賽相關規則若有變動或未竟事宜，以大會宣佈為準。</p>

高爾槌球(碰撞打擊法)

競賽規則	對四角得分區域的打擊
打擊球數	6 球。(①號、②號、③號、④號、⑤號、⑩號)
打擊方法	依通常打擊方式槌打。(球的打擊順序自由)
打擊開始	<ol style="list-style-type: none"> 1. 打擊時，腳可踏在開始線上，但不可超出開始線(腳可踩於比賽墊子外，亦不可超出開始線)，但身體不便者容許以最適狀態實施打擊。 2. 球設置於開始線上或開始線內(任何位置)打擊。 3. 打擊後球未超出開始線時可重新打擊。但若打擊後，因碰觸子球致使滾回開始線上或開始線內時、視同出界，則該球不得再打擊需移出墊外。
相撞打擊	<ol style="list-style-type: none"> 1. 打擊的球碰觸不在「得分區域」的球時可實施相撞打擊。打擊的球為「母球」，被碰觸的球為「子球」，相撞打擊成立時，「母球」與「子球」可實施打擊，打擊順序為「子球」先「母球」後。 2. 「母球」可再次執行相撞打擊，碰觸不在「得分區域」的子球。「子球」與子球則不能執行相撞打擊。打擊「子球」在於非「得分區域」碰觸子球時，應視為無效，須把該「子球」及子球移出墊外。
碰觸	<ol style="list-style-type: none"> 1. 碰觸後「子球」滾出墊外，「母球」可實施打擊亦可執行相撞打擊。 2. 碰觸後「母球」滾出墊外，「子球」可實施打擊。 3. 碰觸後「子球」進入「得分區域」時不能實施相撞打擊，但「母球」可打擊亦可執行相撞打擊。 4. 碰觸後「母球」進入「得分區域」時不能實施相撞打擊，但「子球」不能碰觸但可實施打擊。 5. 「母球」或「子球」進入「得分區域」時，皆不能實施打擊。 6. 「母球」碰觸「子球」後，「子球」再碰觸不在「得分區域」的子球，被「子球」碰觸的子球停止於非「得分區域」時應視為無效，不能實施打擊，停留在移動位置。被「子球」碰觸的子球停止於「得分區域」時應視為犯規，須把該子球移出墊外。但「子球」若碰觸得分區內之球時，該「子球」不得再打擊，停留在移動位置；不須

☆

	<p>移出墊外。</p> <p>7. 打擊的球碰觸到「得分區域」的球，碰觸後停留在「得分區域」之球停留在移動位置，而離開「得分區域」且未超出底線時，該球無論是「母球」或「子球」均不能實施打擊，須再由另一「母球」執行相撞打擊後才可實施打擊。</p>
放棄打擊	<p>相撞打擊成立後，亦可放棄「子球」或「母球」打擊。</p> <p>(放棄後不得反悔)</p>
二次碰觸	<p>1. 比賽中相撞打擊成立後，打擊「母球」在於非「得分區域」再次碰觸同「子球」或打擊「子球」在於非「得分區域」再次碰觸同「母球」時，應視為犯規，須把該「子球」及「母球」移出墊外。</p> <p>2. 比賽中相撞打擊成立後，打擊「母球」在於「得分區域」再次碰觸同「子球」時，則「子球」應在移動位置，毋須把該「子球」移出墊外。</p>
連續碰觸	<p>打擊「母球」連續碰觸2個以上的子球時，相撞打擊成立後，被碰觸之「子球」皆可打擊，母球可有2次以上打擊機會；但須於碰觸另一子球前完成。</p>
得分判定基準	<p>以比賽墊子上得分區域號碼為得分依據，球體號碼與得分區域號碼相同時，則為雙重得分（分數2倍）。</p> <p>A. 有效：從正上方觀之，球體完全進入一個得分區域為有效。</p> <p>(未超出白線外側)</p> <p>B. 無效：球體落於得分區域外即為無效。(超出白線外側)</p> <p>C. 無效：球體落於二個(或二個以上)得分區域即為無效。</p> <p>D. 有效：只要球體部分進入⑩得分區域時即為有效。(包括壓白線及落於二個得分區域)(註：⑩得分區域不限球數，皆為有效。)</p> <p>E. 一球有效：得分區域雖進2球以上，但只算一球有效。</p> <p>(雙重得分優先)</p>
注意事項	<p>1、「得分區域」外圍以白線外側為基準，從正上方觀之，球體一旦壓白線，即為進入「得分區域」。</p> <p>2、競賽規則中之「子球」為可實施打擊之球，而規則中之子球為不可實施打擊之球。(以有無「」為區分)</p>



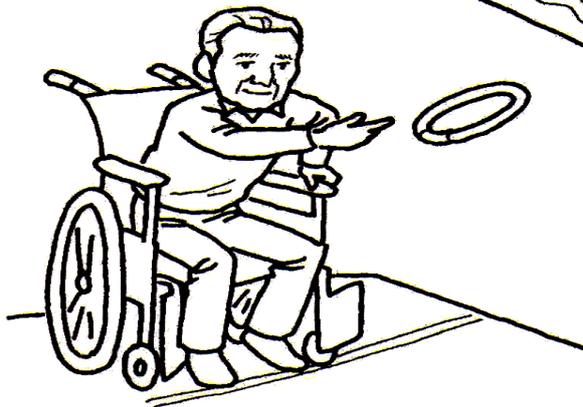
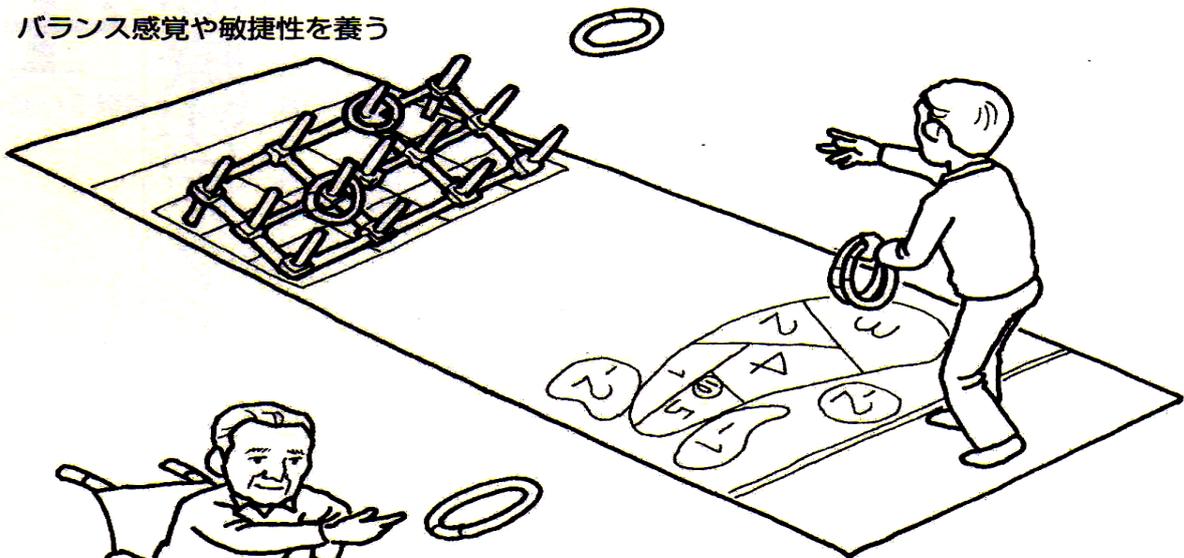
- 3、所有比賽人員(包含參賽人員、指導人員)皆不能用手觸碰比賽進行中之球及比賽結果**確認前**之球(在開始線上之球除外);如有該犯規之行為,被碰觸之球將被移出墊外。
- 4、若球槌碰觸到可實施打擊之球,視同已經打擊過,不得再打擊,該球停留在移動位置。若球槌碰觸到不可實施打擊之球,則該球將由裁判移回原位置。
- 5、參賽人員以腳碰觸球,而導致該球移動位置,則該球將由裁判移回原位置;若是參賽人員(或指導人員)故意碰觸,則為蓄意犯規;該球將被移出墊外。
- 6、比賽進行時,參賽人員的腳可以自由踩在比賽墊子的任何地方(在開始線上打擊時除外),包含得分區域,但不可碰到球,亦可踩於比賽墊子外。
- 7、比賽進行時,請服從裁判之指示,有疑義發生時,得由指導員或領隊請裁判當場裁示,事後抗議無效。
- 8、每一參賽隊伍可有 2 至 3 位指導員至場邊指導,其餘人員請勿干擾比賽。
- 9、分數經由裁判判定及參賽人員(或指導人員)同意後,賽後不得有異議。
- 10、比賽相關規則若有變動或未竟事宜,以大會宣佈為準。

團體競技運動(二)

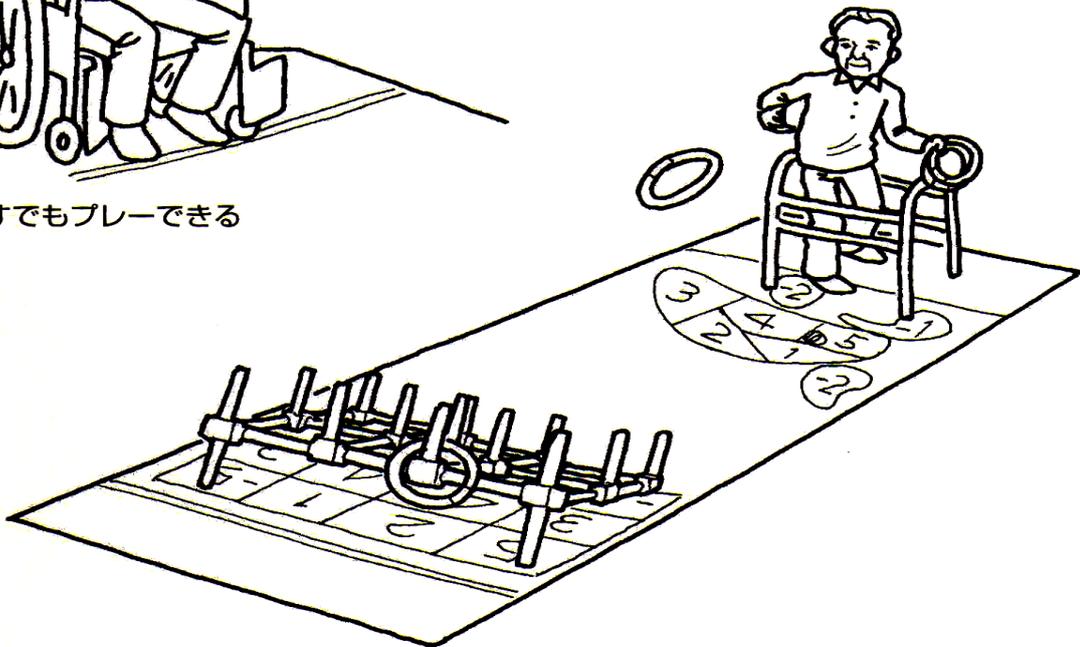
高爾賓果投擲

ゲーゴルビンゴ輪投げ

バランス感覚や敏捷性を養う



車いすでもプレーできる



高爾賓果投擲規則

競賽方式	<p>1、投擲圓環時，投擲者先站於開始線後，再進行比賽。(不得踩線)</p> <p>2、投擲圓環時，可依號碼投擲，也可隨意投擲。</p> <p>3、比賽時投擲 1 回。</p>
投擲圓環	11 個圓環。(①號×2、②號×2、③號×2、④號×2、⑤號×2、⑩號×1)
得分判定	<p><u>以得分桿的號碼為得分依據，圓環號碼與投擲到的得分桿號碼相同時，則為雙倍得分(分數 2 倍)。</u></p> <p>1、一般得分：</p> <p>A.以得分桿的號碼為分數。</p> <p>B.若圓環投擲到「-5」得分桿，即倒扣 5 分，依此類推。</p> <p>C.若 5 號圓環投擲到「-5」得分桿，即倒扣 10 分，依此類推。</p> <p>D.同一個得分桿，若有多個圓環，即把得分桿的號碼數字乘以投中圓環數。</p> <p>E.若圓環同時投擲到「10」與「4」得分桿時，以該套環最高分位置判定之。</p> <p>2、賓果(連線)得分</p> <p>A. 若圓環同時投擲到「3 分」、「4 分」、「10 分」、「4 分」、「3 分」的位置，成為一列時，則總得分再加上 30 分。</p> <p>B.若圓環同時投擲到「5 分」、「10 分」、「5 分」的位置，成為一列時，則總得分再加上 20 分。</p> <p>C. 若圓環同時投擲到「2 分」、「4 分」、「1 分」或「1 分」、「4 分」、「2 分」的位置，成為一列時，則總得分再加上 10 分。</p> <p>D 與「-5」形成的連線，不予加分。</p>

各位喜愛身心機能活化運動的兄弟姐妹們你們好！

- 『社團法人台灣身心機能活化運動協會部落格』 -
在大家的熱切期盼下正式開放囉！台灣身心機能活化運動協會在此非常感謝並歡迎所有從事及喜愛身心機能活化運動相關的學員及朋友們，我們非常誠摯的邀請你們一同來加入、一起來討論、一起攜手讓我們的長輩們身心靈能夠更喜悅、更有活力及更健康喔！！！

社團法人台灣身心機能活化運動協會部落格網址：

<http://tw.myblog.yahoo.com/furotuncle/>

社團法人台灣身心機能活化運動協會

協助在宅及設施機構中希望生活自理之老年人、身心障礙者、青少年及其家人，或其他必須協助者而設立。並基於共同參與及互助合作精神，深入各個機構及社區，以增進健康為目的，透過身心機能活化運動的推動，希望能營造出人人皆能生活自理的健康社會。歡迎大家一同加入，共同討論囉~

身心機能活化運動~讓大家一起動起來，讓身心靈更健康也更有活力囉！我要留言

最新文章

97年度活動場次紀錄表

分類：身心機能活動專紀 2008/03/20 09:12

日期	課程名稱	主辦/協辦單位	活動地點	講師
12/8 19	員工在職訓練身心機能活化運動研習課程	雲林教養院	雲林教養院	蔡一鈞
11/23-24	銀髮族身心機能活化運動研習課程	桃園龍潭長老教會	桃園龍潭長老教會	吳淑平
11/12	署立屏東醫院護理人員身心機能活化運動課程	署立屏東醫院	署立屏東醫院2F	蔡一鈞
11/1	銀髮族身心機能活化運動研習課程	台大醫院附設北護分院	台大醫院附設北護分院	吳淑平
10/21	鳳林鄉社區銀髮族身心機能活化運動社區	鳳林鄉衛生所	鳳林鄉老人活動中心	吳淑平
10/18	屏東縣第二屆社區高爾夫球團體競賽活動	屏東縣政府	大仁科技大學	蔡一鈞

我的訂閱

- 日本加賀谷式music care音樂療法 (1)
- 夢時代長姐照顧服務諮詢站 (1)

更新日期

2009/03/16 14:46

最新文章

- 第四屆全國高爾夫球賽場次紀錄表
- 97年度活動場次紀錄表
- ★高齡者模擬體驗教學方法種籽師資培訓營(進階)~~~第四十期日本身心

2009年四月月曆

身心機能活化運動出席簽到

崇仁醫護管理專科學校
身心機能活運動研習 簽到單

時間：99年8月28日 0800-1200；1300-1730
地點：聖馬爾定醫院附設護理之家(多功能教室地下一樓)

編號	姓名	工作單位名稱	職稱	上午		下午		備註
				簽到	簽退	簽到	簽退	
1	蔡錦墩	福樂多醫療 福祉事業	總經理	蔡錦墩	蔡錦墩	蔡錦墩	蔡錦墩	
2	吳叔平	福樂多醫療 福祉事業	秘書長	吳叔平	吳叔平	吳叔平	吳叔平	
3	王華娟	福樂多醫療 福祉事業	經理	王華娟	王華娟	王華娟	王華娟	
4	洪武經	福樂多醫療 福祉事業	專員	洪武經	洪武經	洪武經	洪武經	
5	馬耘	技術合作 處	主任	馬耘	馬耘	馬耘	馬耘	
6	蔡芳蘭	教務處	主任	蔡芳蘭	蔡芳蘭	蔡芳蘭	蔡芳蘭	
7	陳麗津	老人照顧 科	主任	陳麗津	陳麗津	陳麗津	陳麗津	
8	陳瓊瑤	護理科	老師	/	/	/	/	
9	黃久華	護理科	老師	/	/	/	/	
10	郭美瑛	護理科	老師	郭美瑛	郭美瑛	郭美瑛	郭美瑛	
11	陳秋燕	護理科	老師	/	/	/	/	
12	徐秀真	護理科	老師	徐秀真	徐秀真	徐秀真	徐秀真	
13	陳玲珠	老人照顧 科	老師	陳玲珠	陳玲珠	陳玲珠	陳玲珠	
14	楊筱慧	老人照顧 科	老師	楊筱慧	楊筱慧	楊筱慧	楊筱慧	
15	張儀芬	老人照顧 科	助教	張儀芬	張儀芬	張儀芬	張儀芬	
16	王玉茹	老人照顧 科	學生	王玉茹	王玉茹	王玉茹	王玉茹	
17	安仁傑	老人照顧 科	學生	安仁傑	安仁傑	安仁傑	安仁傑	
18	李雅惠	老人照顧 科	學生	李雅惠	李雅惠	李雅惠	李雅惠	
19	林美華	老人照顧 科	學生	林美華	林美華	林美華	林美華	
20	林雅萍	老人照顧 科	學生	林雅萍	林雅萍	林雅萍	林雅萍	

崇仁醫護管理專科學校
身心機能活運動研習 簽到單

時間：99年8月28日 0800-1200：1300-1730
地點：聖馬爾定醫院附設護理之家(多功能教室地下一樓)

編號	姓名	工作單位名稱	職稱	上午		下午		備註
				簽到	簽退	簽到	簽退	
21	林煒婕	老人照顧科	學生	林煒婕	林煒婕	林煒婕	林煒婕	
22	邱翠萍	老人照顧科	學生	邱翠萍	邱翠萍	邱翠萍	邱翠萍	
23	徐嘉慶	老人照顧科	學生	徐嘉慶	徐嘉慶	徐嘉慶	徐嘉慶	
24	張育婷	老人照顧科	學生	張育婷	張育婷	張育婷	張育婷	
25	莊琇淇	老人照顧科	學生	莊琇淇	莊琇淇	莊琇淇	莊琇淇	
26	許雅鈞	老人照顧科	學生	許雅鈞	許雅鈞	許雅鈞	許雅鈞	
27	陳佩宜	老人照顧科	學生	陳佩宜	陳佩宜	陳佩宜	陳佩宜	
28	陳怡靜	老人照顧科	學生	陳怡靜	陳怡靜	陳怡靜	陳怡靜	
29	陳美杏	老人照顧科	學生	陳美杏	陳美杏	陳美杏	陳美杏	
30	陳美惠	老人照顧科	學生	陳美惠	陳美惠	陳美惠	陳美惠	
31	陳美鳳	老人照顧科	學生	陳美鳳	陳美鳳	陳美鳳	陳美鳳	
32	陳姬足	老人照顧科	學生	陳姬足	陳姬足	陳姬足	陳姬足	
33	陳彩琪	老人照顧科	學生	陳彩琪	陳彩琪	陳彩琪	陳彩琪	
34	陳淑芳	老人照顧科	學生	陳淑芳	陳淑芳	陳淑芳	陳淑芳	
35	曾玉霞	老人照顧科	學生	曾玉霞	曾玉霞	曾玉霞	曾玉霞	
36	黃君萍	老人照顧科	學生	黃君萍	黃君萍	黃君萍	黃君萍	
37	黃燕玲	老人照顧科	學生	黃燕玲	黃燕玲	黃燕玲	黃燕玲	
38	楊婉婷	老人照顧科	學生	楊婉婷	楊婉婷	楊婉婷	楊婉婷	
39	葉麗香	老人照顧科	學生	葉麗香	葉麗香	葉麗香	葉麗香	
40	詹玉甄	老人照顧科	學生	詹玉甄	詹玉甄	詹玉甄	詹玉甄	

崇仁醫護管理專科學校
身心機能活運動研習 簽到單

時間：99年8月28日 0800-1200：1300-1730
地點：聖馬爾定醫院附設護理之家(多功能教室地下一樓)

編號	姓名	工作單位名稱	職稱	上午		下午		備註
				簽到	簽退	簽到	簽退	
41	劉桂合	老人照顧科	學生	劉桂合	劉桂合	劉桂合	劉桂合	
42	潘桂香	老人照顧科	學生	潘桂香	潘桂香	潘桂香	潘桂香	
43	蔡珮如	老人照顧科	學生	蔡珮如	蔡珮如	蔡珮如	蔡珮如	
44	賴秀琴	老人照顧科	學生	賴秀琴	賴秀琴	賴秀琴	賴秀琴	
45	鍾東里	老人照顧科	學生	鍾東里	鍾東里	鍾東里	鍾東里	
46	洪玉婷	護理科	學生	洪玉婷	洪玉婷	洪玉婷	洪玉婷	
47	游佩珊	護理科	學生	游佩珊	游佩珊	游佩珊	游佩珊	
48	李思靜	護理科	學生	李思靜	李思靜	李思靜	李思靜	
49	陳惠棟	護理科	學生	陳惠棟	陳惠棟	陳惠棟	陳惠棟	
50	林宜萱	護理科	學生	林宜萱	林宜萱	林宜萱	林宜萱	
51	黃昱臻	護理科	學生	黃昱臻	黃昱臻	黃昱臻	黃昱臻	
52	林煜婷	護理科	學生	林煜婷	林煜婷	林煜婷	林煜婷	
53	李任靜	護理科	學生	李任靜	李任靜	李任靜	李任靜	
54	沈莉惠	護理科	學生	沈莉惠	沈莉惠	沈莉惠	沈莉惠	
55	蘇玉琇	聖馬護理之家	護理長	蘇玉琇	蘇玉琇	蘇玉琇	蘇玉琇	
56	何貞惠	聖馬護理之家	護士	何貞惠	何貞惠	何貞惠	何貞惠	
57	劉怡君	聖馬護理之家	護士	/	/	/	/	
58	宮善祥	聖馬血液透析中心	護理師	/	/	/	/	
59	劉嘉鈴	聖馬血液透析中心	護士	/	/	/	/	
60	陳汶均	聖馬社區醫療部	行政主任	/	/	/	/	

李偉倫 李偉倫 李偉倫 李偉倫 李偉倫
許瓊文 許瓊文 許瓊文 許瓊文 許瓊文
林莉娟 林莉娟 林莉娟 林莉娟 林莉娟

崇仁醫護管理專科學校
身心機能活運動研習 簽到單

時間：99年8月28日 0800-1200；1300-1730
地點：聖馬爾定醫院附設護理之家(多功能教室地下一樓)

編碼	姓名	工作單位名稱	職稱	上午		下午		備註
				簽到	簽退	簽到	簽退	
61	葉貞妙	聖馬醫院專科護理組	專科護理師	/	/	/	/	
62	邱盈璇	聖馬醫院門診	護理師	邱盈璇	邱盈璇	邱盈璇	邱盈璇	
63	陳阮伶	聖馬醫院老人福利組	代理組長	陳阮伶	陳阮伶	陳阮伶	陳阮伶	
64	王雅君	聖馬醫院老人福利組	社工員	王雅君	王雅君	王雅君	王雅君	
65	蔡幸幸	聖馬醫院老人福利組	社工員	蔡幸幸	蔡幸幸	蔡幸幸		
66	謝佳靜	聖馬醫院老人福利組	社工員	謝佳靜	謝佳靜	謝佳靜	謝佳靜	
67	邱怡婷	聖馬醫院老人福利組	社工員	邱怡婷	邱怡婷	邱怡婷	邱怡婷	
68	陳怡珊	聖馬醫院老人福利組	社工員	陳怡珊	陳怡珊	陳怡珊	陳怡珊	
69	楊世琦	聖馬醫院老人福利組	社工員	楊世琦	楊世琦	楊世琦	楊世琦	
70	許朝翔	聖馬醫院失智症家屋	照顧服務員	許朝翔	許朝翔	許朝翔	許朝翔	
71	高好涵	聖馬醫院小規模多機能	社工員	高好涵	高好涵	高好涵	高好涵	
72	李秋惠	嘉義博愛仁愛之家	照顧服務員	李秋惠	李秋惠	李秋惠	李秋惠	
73	陳秋玲	聖馬醫院	護理師	陳秋玲	陳秋玲	陳秋玲	陳秋玲	
74	張杏貞	聖馬醫院附設護理之家	護理師	張杏貞	張杏貞	張杏貞	張杏貞	
75	徐韻茵	大雅扶佐組	扶佐	徐韻茵	徐韻茵	徐韻茵	徐韻茵	
76	劉心慧	"	"	劉心慧	劉心慧	劉心慧	劉心慧	
77	侯承瑜	聖馬醫院小規模多機能	學生	侯承瑜	侯承瑜	侯承瑜	侯承瑜	
78	劉哲良	學生	學生	劉哲良	劉哲良	劉哲良	劉哲良	
79	趙弘強	聖馬醫院失智症家屋	照顧服務員	趙弘強	趙弘強	趙弘強	趙弘強	
80	劉星良	學生	學生	劉星良	劉星良	劉星良	劉星良	
	顧千瑜	福利組 助理	助理	顧千瑜	顧千瑜	顧千瑜	顧千瑜	
	侯承瑜	護理科 學生	學生	侯承瑜	侯承瑜	侯承瑜	侯承瑜	
	傅淑玲	護理科 學生	學生	傅淑玲	傅淑玲	傅淑玲	傅淑玲	

崇仁醫護管理專科學校
身心機能活運動研習 簽到單

時間：99年8月29日 0840-1200：1300-1730
地點：聖馬爾定醫院附設護理之家(多功能教室地下一樓)

編碼	姓名	工作單位名稱	職稱	上午		下午		備註
				簽到	簽退	簽到	簽退	
1	蔡錦墩	福樂多醫療 福祉事業	總經理	/	/	/	/	
2	吳叔平	福樂多醫療 福祉事業	秘書長	吳叔平	吳叔平	吳叔平	吳叔平	
3		福樂多醫療 福祉事業		洪冠廷	洪冠廷	洪冠廷	洪冠廷	
4		福樂多醫療 福祉事業		顧千瑜	顧千瑜	顧千瑜	顧千瑜	
5	馬耘	技術合作 處	主任	馬耘	馬耘	馬耘	馬耘	
6	蔡芳蘭	教務處	主任	蔡芳蘭	蔡芳蘭	蔡芳蘭	蔡芳蘭	
7	陳麗津	老人照顧 科	主任	陳麗津	陳麗津	陳麗津	陳麗津	
8	陳瓊瑤	護理科	老師	陳瓊瑤	陳瓊瑤	陳瓊瑤	陳瓊瑤	
9	黃久華	護理科	老師	黃久華	黃久華	黃久華	黃久華	
10	郭美瑛	護理科	老師	郭美瑛	郭美瑛	郭美瑛	郭美瑛	
11	陳秋燕	護理科	老師	陳秋燕	陳秋燕	陳秋燕	陳秋燕	
12	徐秀真	護理科	老師	徐秀真	徐秀真	徐秀真	徐秀真	
13	陳玲珠	老人照顧 科	老師	陳玲珠	陳玲珠	陳玲珠	陳玲珠	
14	楊筱慧	老人照顧 科	老師	楊筱慧	楊筱慧	楊筱慧	楊筱慧	
15	張儀芬	老人照顧 科	助教	張儀芬	張儀芬	張儀芬	張儀芬	
16	王玉茹	老人照顧 科	學生	王玉茹	王玉茹	王玉茹	王玉茹	
17	安仁傑	老人照顧 科	學生	安仁傑	安仁傑	安仁傑	安仁傑	
18	李雅惠	老人照顧 科	學生	李雅惠	李雅惠	李雅惠	李雅惠	
19	林美華	老人照顧 科	學生	林美華	林美華	林美華	林美華	
20	林雅萍	老人照顧 科	學生	林雅萍	林雅萍	林雅萍	林雅萍	

王華娟 福樂多 經理 王華娟 王華娟 王華娟 王華娟

崇仁醫護管理專科學校
身心機能活運動研習 簽到單

時間：99年8月29日 0840-1200：1300-1730
地點：聖馬爾定醫院附設護理之家(多功能教室地下一樓)

編號	姓名	工作單位名稱	職稱	上午		下午		備註
				簽到	簽退	簽到	簽退	
21	林楚婕	老人照顧科	學生	林楚婕	林楚婕	林楚婕	林楚婕	
22	邱翠萍	老人照顧科	學生	邱翠萍	邱翠萍	邱翠萍	邱翠萍	
23	徐嘉慶	老人照顧科	學生	徐嘉慶	徐嘉慶	徐嘉慶	徐嘉慶	
24	張育婷	老人照顧科	學生	張育婷	張育婷	張育婷	張育婷	
25	莊琇淇	老人照顧科	學生	莊琇淇	莊琇淇	莊琇淇	莊琇淇	
26	許雅鈞	老人照顧科	學生	許雅鈞	許雅鈞	許雅鈞	許雅鈞	
27	陳佩宜	老人照顧科	學生	陳佩宜	陳佩宜	陳佩宜	陳佩宜	
28	陳怡靜	老人照顧科	學生	陳怡靜	陳怡靜	陳怡靜	陳怡靜	
29	陳美杏	老人照顧科	學生	陳美杏	陳美杏	陳美杏	陳美杏	
30	陳美惠	老人照顧科	學生	陳美惠	陳美惠	陳美惠	陳美惠	
31	陳美鳳	老人照顧科	學生	陳美鳳	陳美鳳	陳美鳳	陳美鳳	
32	陳姬足	老人照顧科	學生	陳姬足	陳姬足	陳姬足	陳姬足	
33	陳彩琪	老人照顧科	學生	陳彩琪	陳彩琪	陳彩琪	陳彩琪	
34	陳淑芳	老人照顧科	學生	陳淑芳	陳淑芳	陳淑芳	陳淑芳	
35	曾玉霞	老人照顧科	學生	曾玉霞	曾玉霞	曾玉霞	曾玉霞	
36	黃君萍	老人照顧科	學生	黃君萍	黃君萍	黃君萍	黃君萍	
37	黃燕玲	老人照顧科	學生	黃燕玲	黃燕玲	黃燕玲	黃燕玲	
38	楊婉婷	老人照顧科	學生	楊婉婷	楊婉婷	楊婉婷	楊婉婷	
39	葉麗香	老人照顧科	學生	葉麗香	葉麗香	葉麗香	葉麗香	
40	詹玉甄	老人照顧科	學生	詹玉甄	詹玉甄	詹玉甄	詹玉甄	

崇仁醫護管理專科學校
身心機能活運動研習 簽到單

時間：99年8月29日 0840-1200；1300-1730
地點：聖馬爾定醫院附設護理之家(多功能教室地下一樓)

編號	姓名	工作單位名稱	職稱	上午		下午		備註
				簽到	簽退	簽到	簽退	
41	劉桂合	老人照顧科	學生	劉桂合	劉桂合	劉桂合	劉桂合	
42	潘桂香	老人照顧科	學生	潘桂香	潘桂香	潘桂香	潘桂香	
43	蔡珀如	老人照顧科	學生	蔡珀如	蔡珀如	蔡珀如	蔡珀如	
44	賴秀琴	老人照顧科	學生	賴秀琴	賴秀琴	賴秀琴	賴秀琴	
45	鍾東里	老人照顧科	學生	鍾東里	鍾東里	鍾東里	鍾東里	
46	洪玉婷	護理科	學生	洪玉婷	洪玉婷	洪玉婷	洪玉婷	
47	游佩珊	護理科	學生	游佩珊	游佩珊	游佩珊	游佩珊	
48	李思婷	護理科	學生	李思婷	李思婷	李思婷	李思婷	
49	陳惠棟	護理科	學生	陳惠棟	陳惠棟	陳惠棟	陳惠棟	
50	林宜萱	護理科	學生	林宜萱	林宜萱	林宜萱	林宜萱	
51	黃昱臻	護理科	學生	黃昱臻	黃昱臻	黃昱臻	黃昱臻	
52	林煜婷	護理科	學生	林煜婷	林煜婷	林煜婷	林煜婷	
53	李佳靜	護理科	學生	李佳靜	李佳靜	李佳靜	李佳靜	
54	沈莉惠	護理科	學生	沈莉惠	沈莉惠	沈莉惠	沈莉惠	
55	蘇玉琇	聖馬護理之家	護理長	蘇玉琇	蘇玉琇	蘇玉琇	蘇玉琇	
56	何貞德	聖馬護理之家	護士	何貞德	何貞德	何貞德	何貞德	
57	劉怡君	聖馬護理之家	護士	/	/	/	/	
58	宮善祥	聖馬血液透析中心	護理師	/	/	/	/	
59	劉嘉鈴	聖馬血液透析中心	護士	劉嘉鈴	劉嘉鈴	劉嘉鈴	劉嘉鈴	
60	陳汶均	聖馬社區醫療部	行政主任	/	/	/	/	
	劉哲良 李偉倫 許瓊文	學生	學生	劉哲良 李偉倫 許瓊文	劉哲良 李偉倫 許瓊文	劉哲良 李偉倫 許瓊文	劉哲良 李偉倫 許瓊文	

崇仁醫護管理專科學校
身心機能活運動研習 簽到單

時間：99年8月29日 0840-1200：1300-1730
地點：聖馬爾定醫院附設護理之家(多功能教室地下一樓)

編碼	姓名	工作單位名稱	職稱	上午		下午		備註
				簽到	簽退	簽到	簽退	
61	葉貞妙	聖馬醫院專科護理組	專科護理師	/	/	/	/	
62	邱盈璇	聖馬醫院門診	護理師	邱盈璇	邱盈璇	邱盈璇	邱盈璇	
63	陳阮伶	聖馬醫院老人福利組	代理組長	/	/	/	/	
64	王雅君	聖馬醫院老人福利組	社工員	/	/	/	/	
65	蔡幸幸	聖馬醫院老人福利組	社工員	/	/	/	/	
66	謝佳靜	聖馬醫院老人福利組	社工員	/	/	/	/	
67	邱怡婷	聖馬醫院老人福利組	社工員	/	/	/	/	
68	陳怡珊	聖馬醫院老人福利組	社工員	/	/	/	/	
69	楊世琦	聖馬醫院老人福利組	社工員	楊世琦	楊世琦	/	/	
70	許朝翔	聖馬醫院失智症家屋	照顧服務員	許朝翔	許朝翔	許朝翔	許朝翔	
71	高好涵	聖馬醫院小規模多機能	社工員	高好涵	高好涵	/	/	
72	李秋惠	嘉義博愛仁愛之家	照顧服務員	李秋惠	李秋惠	李秋惠	李秋惠	
73	蔡淑芬	聖馬醫院	護理師	蔡淑芬	蔡淑芬	蔡淑芬	蔡淑芬	
74	陳和豐	聖馬醫院	護理師	陳和豐	陳和豐	陳和豐	陳和豐	
75	代群	聖馬醫院小規模多機能	照顧服務員	代群	代群	代群	代群	
76	陳淑芬	聖馬醫院小規模多機能	學生	陳淑芬	陳淑芬	陳淑芬	陳淑芬	
77	陳秋沂	聖馬醫院	護理師	陳秋沂	陳秋沂	陳秋沂	陳秋沂	
78	張香貞	聖馬醫院	護理師	張香貞	張香貞	張香貞	張香貞	
79	劉昱良		學生	劉昱良	劉昱良	劉昱良	劉昱良	
80	陳永吉	聖馬醫院		陳永吉	陳永吉	陳永吉	陳永吉	

81 陳雅雯 聖馬醫院 即洽 陳雅雯 陳雅雯 陳雅雯 陳雅雯
 82 梁淑娟 聖馬醫院 護理師 梁淑娟 梁淑娟 梁淑娟 梁淑娟
 83 侯水瑜 聖馬醫院 學生 侯水瑜 侯水瑜 侯水瑜 侯水瑜

身心機能活化運動研習滿意度調查~問卷

崇仁醫護管理專科學校 老人照顧科 身心機能活化運動研習會 課程問卷

各位學員：您好！

衷心感謝您參與這次由老人照顧科辦理之「身心機能活化運動研習」。為了瞭解您的需求，俾利日後提供更完善的服務，請您協助填寫這份問卷。您的寶貴意見對我們非常重要。謝謝您的合作！

祝 順心如意！

崇仁醫護管理專科學校 老人照顧科 謹上

一、基本資料

性別：男 女

身份別：本校_____科學生 本校教職員 協辦單位醫護人員；單位：_____

二、對研習的滿意情形：(請將適當的答案圈選起來)

	非常滿意	滿意	尚可	不滿意	非常不滿意
1. 您是否滿意本次的研習內容.....	<input type="checkbox"/>				
2. 您對帶領者整體表現的滿意程度..	<input type="checkbox"/>				
3. 您對研習場地安排的滿意程度.....	<input type="checkbox"/>				
4. 您對研習時段安排的滿意程度.....	<input type="checkbox"/>				

三、您對本研習實施的意見

1. 本研習對您的幫助情形：

1. 非常有幫助 2. 有幫助 3. 尚可 4. 幫助不大 5. 沒有幫助

2. 您從何處得知活動消息：(可複選)

1. 校內網頁 2. 文宣品(海報、宣傳單) 3. 同學告知 4. bbs

5. 其他(請說明_____)

3. 吸引您參加此研習的主要原因是(可複選，並請以1, 2, 3...標示排列的優先順序)：

喜歡活動內容 對活動主題有興趣 自我充實 打發時間 地點方便

其他(請說明_____)

4. 您期待學校未來繼續辦理何種研習活動主題？

生命教育 人際關係 時間管理 性別議題 其他(請說明_____)

5. 您期待學校未來繼續辦理何種研習活動型態？

(可複選，最多選3項，並請以1, 2, 3.標示排列之優先順序)：

系列講座 工作坊 週末營 成長團體 研討會 讀書會 座談會 其他(請說明_____)

四、您對本次研習的其他建議是：

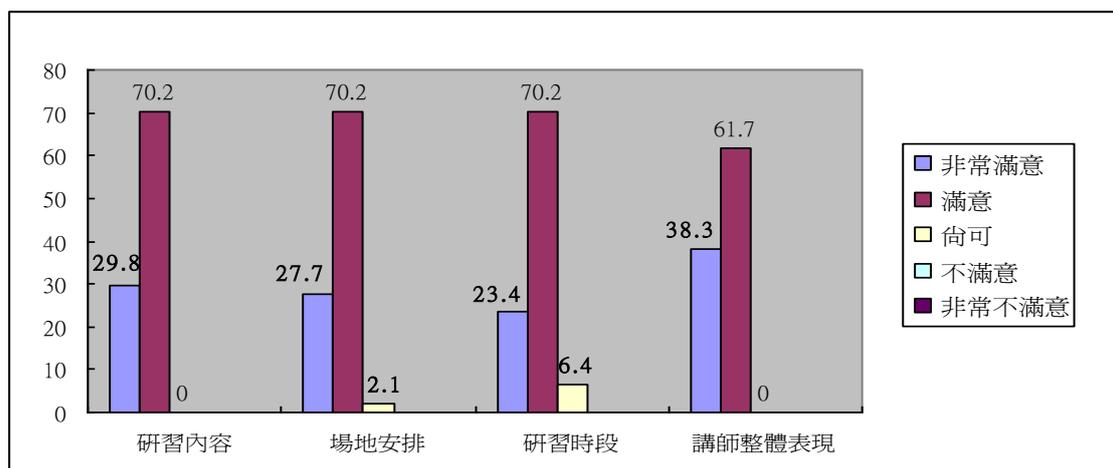
身心機能活化運動研習滿意度調查~研習滿意度分析

一、基本資料

1. 參與者性別：男 3 人 (6.3%)，女 44 人 (93.6%)
2. 身分別：本校學生 36 人 (76.6%)，本校教職員 3 人 (6.4%)，
協辦單位醫護人員 8 人 (17%)

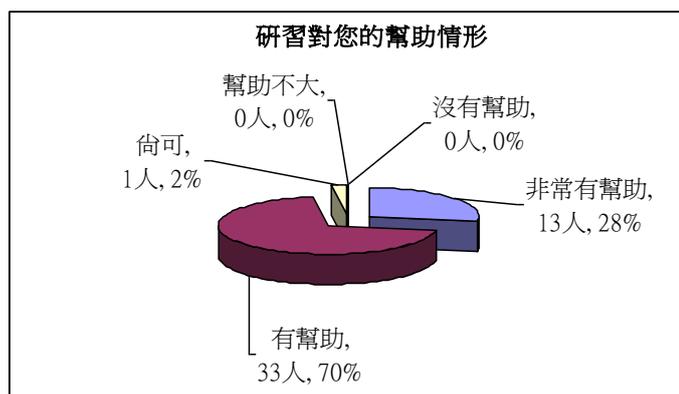
二、對本研習的滿意度：

	非常滿意		滿意		尚可		不滿意		非常不滿意		總人數 /%
	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	
1. 是否滿意本次的 研習內容	14	29.8	33	70.2	0	0	0	0	0	0	47/100
2. 對帶領者整體表 現的滿意程度	18	38.3	29	61.7	0	0	0	0	0	0	47/100
3. 對研習場地安排 的滿意程度	13	27.7	33	70.2	1	2.1	0	0	0	0	47/100
4. 對研習時段安排 的滿意程度	11	23.4	33	70.2	3	6.4	0	0	0	0	47/100



三、您對本研習實施意見

1. 此研習對您的幫助



2. 您從何處得知此研習信息 可複選

	人次數	優先順位
校內網頁	19	1
文宣品	1	5
同學告知	9	3
BBS	0	6
其他：課程需求	17	2
醫院網頁	3	4
長官告知	1	5

3. 吸引您參加此研習的主要原因 複選

	人次數	優先順位
喜歡活動內容	20	3
對主題有興趣	21	2
自我充實	39	1
打發時間	7	4
地點方便	7	4

其他：積分	2	5
未說明	1	6

4、期待學校未來繼續辦理何種研習

	人次數	優先順位
生命教育	20	2
人際關係	27	1
時間管理	9	3
性別議題	6	4
其他：有關老人照顧	1	5
財經	1	5
身心機能	1	5
未說明	1	

5、期待學校未來繼續辦理何種研習活動型態，複選並排出 123 順位

	人次數	優先順位
系列講座	13 人選最優先/28	1
工作坊	7 人選最優先/15	5
週末營	4 人選最優先/13	5
成長團體	11 人選最優先/26	2
研討會	5 人選最優先/16	3
讀書會	8	6
座談會	8	6
其他	1	7

四、您對本次研習的其他建議

無人提出

老人照顧與實驗技術光碟(一)

~ 生命徵象、更換床單、協助上下床及坐輪椅~

壹、生命徵象測量(Vital Signs)

技 術 內 容	配分	自評	他評	備 註 及 說 明
壹、儀態:8% 一、服儀整潔，有禮貌，面帶微笑。 二、動作輕柔，注意案主舒適 三、注意案主隱私及安全 四、測量過程能與個案真誠互動	2 2 2 2			*若重覆測量血壓 3 次(含)以上，或毀損儀器者，“壹”項不給分
貳、準備工作:3% 一、核對床頭卡並向個案打招呼。 二、向解釋個案為何要測量體溫、脈搏、血壓原因。 三、詢問個案 15~30 分內是否有抽煙、進食或活動—等影響測量結果之情況。	1 1 1			*稱呼全名加尊稱 * 不可以說呼吸 * 若有需告知休息 15~30 分後再測
參、洗手：5% 一、脫錶，捲袖至肘關節上方 2 吋，打開水龍頭，沾濕雙手後，關上水龍頭，按壓 1~ 2 滴洗手乳在手上，搓洗至起泡沫。 二、雙手互相摩擦搓揉，搓手心、手背、手指縫、指甲縫、指尖及手腕上 2 吋(每個部位至少搓洗 10 下)。 三、雙手置水龍頭下，交互搓揉沖洗乾淨。 四、以擦手紙擦乾雙手，將擦手紙丟入垃圾桶內。	5			* 少做一項扣 1 分扣到 0 分為止
肆、準備用物:5 % 一、備一清潔治療盤內鋪清潔治療巾 二、耳溫槍一支、耳溫套一個、酒精棉塊(或酒精棉球)數片 三、血壓計一台並予檢查 若使用水銀式血壓計，需備聽診器一付及予檢查 四、彎盆一個 五、記錄本、筆、可計時 1 分鐘之手錶	5			一次拿齊為原則，漏一項扣 1 分，至 0 分為止

技 術 內 容	配分	自評	他評	備 註 及 說 明
伍、操作過程: 1% 一、攜用物帶至個案床邊，並與個案打招呼 二、體溫測量法 (18%) 1. 檢查耳溫槍外觀。 2. 按一下耳溫槍的按鈕開關，確認電力充足。 3. 以 75%酒精棉塊消毒耳溫槍頭部，待酒精乾燥後，套上耳溫套。 4. 檢查個案耳道是否耳垢過多，如果有則先清除乾淨後再測量。 5. 固定個案頭部，必輕輕地將耳朵往後上方拉。 6. 將耳溫槍槍頭伸入個案耳道並以手指按壓「測量鍵」約 1 秒鐘，待”嗶”響後放開按鍵。 7. 正確看出測量溫度，並取下耳溫套。	1 1 1 2 1 3 3 5			有檢查動作或口述 核對溫度 $\geq 0.2^{\circ}\text{C}$ 則此項“二”不給分
三、測量脈搏:15% 1. 將個案手置於床上、桌上或椅子扶手，確定手臂有適當的支托。 2. 以食指、中指、及無名指輕置橈動脈上。 3. 測量足一分鐘。 4. 次數正確。	2 5 3 5			第 2、4 項其中一項得零分者，則“三”不給分 位置不對或用拇指量測脈搏者、數值差距在 5 次以上者“三”項不給分。
四、測量呼吸:13% 1. 手指仍保持按在手腕上，觀察個案胸、腹起伏，算出呼吸次數。 2. 測量足一分鐘 3. 次數正確	5 3 5			以手觸摸案主胸、腹部者、未測量一分鐘者不給分、 數值差距在 3 次以上者“四”項不給分
五、測量血壓 (水銀) :27% 1. 使個案姿勢舒適，手放平並捲起或整平袖子 2. 置血壓計於適當位置，使其手臂與心臟成一水平。 3. 打開血壓計並放鬆水銀柱之開關，直到水銀柱歸零。 4. 將壓脈帶平置於上臂離肘彎至 5 公分處，纏繞於手臂上 (以 2 手指可伸入為原則)。 5. 觸診橈動脈打氣找出脈搏搏動點。 6. 如欲測量第二次須擠壓出壓脈帶之空氣，使水銀柱歸零，並略活動肢體。 7. 置聽診器於病人肘彎肱動脈處，不能塞在壓脈帶內，另一端套於測量者耳內。 8. 以一手關上打氣活塞，並將空氣打入壓脈帶中，一直打到觸診脈搏消失點後，再加 30mmHg。	2 1 2 2 2 2 2 2			3、4、6、7、14 項其中一項得零分者，則“五”項不給分 水銀柱未歸零者，壓脈帶位置不正確或鬆緊不適當者，則“五”項不給分 水銀柱未歸零者、 聽診器位置擺置不正確者，則“五”項不給分

技 術 內 容	配分	自評	他評	備 註 及 說 明
9. 緩緩放氣，速度以每秒 2 至 4mmHg 為原則，並記下收縮壓及舒張壓。 10. 放開氣球上的塞，放出帶內空氣。 11. 取下壓脈帶，並放下病人衣袖。 12. 將水銀傾入槽中關緊水銀開關。 13. 收妥壓脈帶放入血壓計內後，關緊並避免壓到水銀柱。 14. 數值正確。	2 2 1 1 1 5			若放氣速度太快或太慢，每秒超過2-4mmHg則扣2分 ±4mmHg，數值不正確者，則第“五”項不給分
五、測量血壓（電子）:27% 1. 使個案姿勢舒適，手放平並捲起或整平袖子 2. 置血壓計於適當位置，使其手臂與心臟成一水平。 3. 打開血壓計之「電源」開關，確認電力充足。 4. 觸診橈動脈打氣找出脈搏搏動點。 5. 將壓脈帶平置於上臂離肘彎至 2~3 公分處，再將壓脈帶上的記號標示點對準肱動脈後，纏繞於手臂上（鬆緊度以 2 手指可伸入為原則）。 6. 按下加壓鍵，即開始充氣並偵測血壓值。 7. 記下收縮壓及舒張壓數據。 8. 如欲測量第二次須擠壓出壓脈帶之空氣，需略活動肢體。 9. 取下壓脈帶，並放下個案衣袖。 10. 關閉「電源」開關。 11. 收妥壓脈帶放入血壓計。	2 2 2 2 7 2 2 2 2 2 2			3、4、6、7 項其中一項得零分者，則“五”項不給分 水銀柱未歸零者，壓脈帶位置不正確或鬆緊不適當者，則“五”項不給分
陸、事後處理 5% 一、收拾用物 二、工作後洗手 三、記錄，並將各項測量結果告訴個案。	1 2 2			

老人照顧與實驗技術光碟(一)

~ 生命徵象、**更換床單**、協助上下床及坐輪椅~

貳、更換床單

技 術 內 容	配 分	自 評	他 評	備 註 及 說 明
壹、儀態:8% 一、服儀整潔，有禮貌，面帶微笑。 二、動作輕柔，注意案主舒適 三、注意個案隱私及安全 四、測量過程能與個案真誠互動	2 2 2 2			每項 0.5 分 隨時(2)，偶而(1)
貳、準備個案：6% 一、核對床頭卡、手圈、稱呼個案全名並加尊稱 二、向個案解釋目的 三、檢查床單 四、詢問是否用便盆	2 2 1 1			尊稱不適當扣 1 分 三、四可對調
參、洗手：6% 一、脫錶，捲袖至肘關節上方 2 吋，打開水龍頭，沾濕雙手後，關上水龍頭，按壓 1~ 2 滴洗手乳在手上，搓洗至起泡沫。 二、雙手互相摩擦搓揉，搓手心、手背、手指縫、指甲縫、指尖及手腕上 2 吋(每個部位至少搓洗 10 下)。 三、雙手置水龍頭下，以交互搓揉方式沖洗。 四、以擦手紙擦乾雙手，將擦手紙丟入垃圾桶內。	6			少做一項扣 1 分扣到 0 分為止
肆、準備用物：3% 一、依需要準備床單，排列整齊 二、護理(治療)中小牌	2 1			床單碰觸衣服，不給分 視需要
伍、技術步驟： 一、準備工作環境：9% 1. 攜用物至病人單位並向個案打招呼 2. 置床單於床旁椅上或治療車上 3. 移床旁桌、椅距床 50~60 公分 4. 檢查床輪是否固定 5. 佈置單獨環境:如拉起床簾、關窗、掛護理中小牌	2 1 2 2 2			置床旁桌上不給分 移動聲太大，扣 1 分 3. 4. 5 項可調換
二、助個案臥於床之遠側，背向照顧者：10 % 1. 拉下床欄，移枕頭至照顧者遠側，方法正確 2. 移個案至照顧者近側，方法正確 3. 助個案遠側手置頭上，近側手置胸前或雙手交	2 1 2			

技	術	內	容	配分	自評	他評	備註及說明
			又於胸前				
			4. 助個案兩腳交叉(近側腳置放上方)	1			
			5. 調整被蓋，一手扶個案肩膀(1)，一手扶腕部(1) 雙手同時用力，助個案翻向照顧者對側(1)	3			暴露個案扣1分
			6. 助個案維持舒適臥位(可詢問個案)	1			
			三、更換墊單：20%				
			1. 拉鬆中單及墊單	1			
			2. 將中單捲至床中央，平塞於個案身體下	2			
			3. 將髒的墊單捲至床中央，塞於捲起之中單下	3			
			4. 取乾淨墊單，對準中線攤開近(1) 近側緊塞褥下(2)，遠側邊捲好平塞於個案身下(1)	4			
			5. 拉平墊單，近側緊塞褥下。	2			
			6. 拉出中單緊塞褥下(2)	2			
			7. 照顧者一手置個案肩膀，另一手置個案腕部，助個案平躺	3			
			8. 助個案維持舒適臥位(可問個案)	1			
			9. 拉上床欄(1)，照顧者至對側(1)	2			
			四、助個案翻向另一側，背向工作人員 10%				
			1. 將枕頭移向照顧者遠側(1)	1			
			2. 移個案至照顧者近側	1			
			3. 助個案遠側手置於頭上，近側手置胸前或雙手交叉於胸前	2			
			4. 助個案兩腳交叉(近側腳置放上方)	1			
			5. 調整被蓋，照顧者一手扶個案肩膀(1)，一手扶腕部(1)，雙手同時用力，助個案翻向照顧者對側(1)	3			
			6. 助個案維持舒適臥位(可詢問個案)	2			
			五、鋪好墊單、中單 8%				
			1. 鬆開床單(1)	1			
			2. 捲並拉出污染的墊單後置於治療車上或適當位置	3			置於地上不給分
			3. 拉出乾淨墊單並平塞於褥下	2			
			4. 拉平中單並平塞於褥下	2			
			六、整理個案 6%	6			
			照顧者一手置個案肩(1)，另一手置臀(1)，助個案平躺(1)；並整理衣褲、被蓋(1)，及調整枕頭(1)、拉起床欄(1)				
			七、整理單位：8%				
			1. 移回床旁桌、椅	2			
			2. 詢問個案的感覺	2			
			3. 拉開床簾、開窗及收回護理中小牌	2			
			4. 攜回污床單並置污衣袋內	2			

技 術 內 容	配 分	自 評	他 評	備 註 及 說 明
陸、工作後洗手：6% 方法同工作前	6	-		

老人照顧與實驗技術光碟(一)

~ 生命徵象、更換床單、協助上下床及坐輪椅~

參、協助上下床及坐輪椅

技 術 內 容	配分	自評	他評	備註及說明
<p>壹、儀態:10%</p> <p>一、服儀整潔，有禮貌，面帶微笑。</p> <p>二、動作輕柔，注意案主舒適</p> <p>三、注意個案隱私及安全</p> <p>四、過程中與個案真誠互動</p>	2 2 2 4			每項 0.5 分 隨時(2), 偶而(1)
<p>貳、準備個案：14%</p> <p>一、與個案討論協助安全坐入輪椅過程。</p> <p>二、檢查輪椅的踏板、滾輪、煞車、坐墊是否安全可用。</p> <p>三、將輪椅放在個案臥姿之健側，與床平行或成 45 度角。</p> <p>四、固定輪椅，收起腳踏板。</p>	2 5 4 3			尊稱不適當扣 1 分 少檢查一項扣 2 分，扣至 0 分為止。
<p>參、工作前洗手：8%</p> <p>一、脫錶，捲袖至肘關節上方 2 吋，打開水龍頭，沾濕雙手後，關上水龍頭，按壓 1~ 2 滴洗手乳在手上，搓洗至起泡沫。</p> <p>二、雙手互相摩擦搓揉，搓手心、手背、手指縫、指甲縫、指尖及手腕上 2 吋(每個部位至少搓洗 10 下)。</p> <p>三、雙手置水龍頭下，以交互搓揉方式沖洗。</p> <p>四、以擦手紙擦乾雙手，將擦手紙丟入垃圾桶內。</p>	8			少做一項扣 1 分 扣到 0 分為止
<p>肆、準備個案：4%</p> <p>一、將蓋被褪至床尾。</p> <p>二、將個案雙手置於適當位置(如交叉置於腹部)</p>	2 2			
<p>伍、技術步驟：61%</p> <p>一、站在個案所需移向的一側床邊(健側)，面對個案。</p> <p>二、拖住個案的頭部，將枕頭先移動至要移動的一側，將個案安全地移向照顧服務員，並隨時注意個案安全。</p> <p>三、將個案扶起，協助坐於床緣，隨時保護個案的安全。</p> <p>四、注意其安全，觀察其臉色、脈搏、呼吸，直到其臉色、脈搏、呼吸穩定。</p> <p>五、面對個案，協助個案將雙手環抱於照顧者，以保護個案移位時的安全。照顧者可利用身體力學的原理搬運個案，以預防職業傷害</p> <p>六、安全地將個案移到輪椅，並鼓勵個案用右健側支托左患側。</p>	2 5 6 8 5 5			個案及照顧者的膝蓋相對，或一腳

				在上一腳在後才 給分
七、將個案雙手安全舒適放妥，雙腳置於腳踏板上，	4			
八、確定個案坐姿舒適，衣著平整，穿妥鞋襪，並注意身體保暖情形。	2			
九、解開輪椅固定開關推動前進 10 公尺並與個案互動，再將個案推回床邊。	2			
十、固定輪椅收起腳踏板。	2			
十一、面對個案，協助個案將雙手環抱於照顧者員，以保護個案移位時的安全。照顧者可以利用身體力學的原理搬運個案。	5			
十二、安全地將個案移到床上，並鼓勵個案用右健側支撐左患側。	5			
十三、將個案扶住，協助坐穩於床緣，隨時保護個案的安全。	5			
十四、扶助肩部，讓個案上半身先躺下，在平移雙腳並脫除鞋子，使個案舒適臥床。	5			
陸、整理單位：3%				
一、將床邊物品收放整齊，輪椅收好並固定。	2			
二、洗手。	1			

老人照顧與實驗技術光碟(二)

~洗頭、鼻胃管灌食、鼻胃管護理~

壹、床上洗頭

技 術 內 容	配分	自評	他評	備 註 及 說 明
壹、儀態:10 一、服儀整潔，有禮貌，面帶微笑。 二、動作輕柔，注意個案舒適 三、隨時注意個案隱私及安全 四、操作過程能與個案真誠互動	2 2 4 2			
貳、準備工作:3% 一、核對床頭卡及手圈並向個案打招呼。 二、向解釋個案床上洗頭的原因及步驟。 三、詢問個案是否需床上使用便盆。	1 1 1			* 稱呼全名加尊稱
參、洗手：8 一、脫錶，捲袖至肘關節上方 2 吋，打開水龍頭，沾濕雙手後，關上水龍頭，按壓 1~ 2 滴洗手乳在手上，搓洗至起泡沫。 二、雙手互相摩擦搓揉，搓手心、手背、手指縫、指甲縫、指尖及手腕上 2 吋(每個部位至少搓洗 10 下)。 三、雙手置水龍頭下，交互搓揉沖洗乾淨。 四、以擦手紙擦乾雙手，將擦手紙丟入垃圾桶內。	8			* 少做一項扣 1 分 扣到 0 分為止
肆、準備用物:5 % 一、穿圍裙 二、水桶、水瓢、溫水(以手腕內側測量水溫) 三、洗髮精、潤髮乳、洗頭槽、吹風機、梳子、塑膠袋各 1 四、大毛巾、毛斤數條 五、個案衣物	5			* 一拿齊為原則，漏一項扣 1 分，至 0 分為止

技 術 內 容	配分	自評	他評	備 註 及 說 明
伍、操作過程:56% 一、準備工作環境：19% 1. 攜用物帶至個案床邊，並與個案打招呼。 2. 將用物放置於床邊椅子上或推車上。 3. 關門窗或拉上布簾、掛護理中小牌於門口。 4. 檢查床輪是否固定、調整病床高度，將病床搖平並移去枕頭。 5. 於個案頭部下方鋪塑膠袋及大毛巾。 6. 使個案斜躺，頭部靠近床緣。 7. 放置洗頭槽於個案頭部下方，洗頭槽排水口超出床沿。 8. 將一水桶置放在洗頭槽排水端下方。	1 1 2 4 2 4 4 1			
二、床上洗頭：35% 1. 於個案後頸部圍一條毛巾，並以梳子梳通頭髮。 2. 先淋點點水在個案頭上，並詢問個案水溫是否適當。 3. 倒適量洗髮精於手掌心，再抹於頭髮上，以雙手手指腹搓洗頭髮及按摩頭皮。 4. 取水沖淨頭髮。必要時可重複 3~4 的步驟，直到洗淨為止。 5. 清洗時，需觀察頭皮是否有異狀。 6. 留意不讓水流入案主耳朵或眼睛。 7. 以潤髮乳滋潤頭髮，再以清水沖洗乾淨。 8. 移去洗頭槽，置於污水桶內。 9. 以鋪於頭下的大毛巾擦乾頭髮。 10. 讓個案採臥姿使用吹風機吹乾頭髮。 11. 將個案頭髮梳理整齊。 12. 移去塑膠袋及大毛巾，枕頭放回個案頭下。	2 2 5 5 2 2 5 1 2 5 2 2			未清洗全頭或仍有殘留洗髮精、潤髮乳則“二”項不給分
三、更換上衣 17% 1. 脫掉上半身衣服從健肢開始，並適當支托患肢。 2. 穿上上衣從患肢開始，並適當支托患肢。 3. 扣上衣服扣子，擺整妥當，蓋上蓋單	5 5 4			未注意個案隱私者扣 5 分

4.協助個案採舒適臥姿。	3			
陸、事後處理 3%				
一、物品歸位整理環境	1			
二、布類用物丟污衣袋；水桶及洗頭槽洗淨後晾乾。	1			
三、工作後洗手。	1			

老人照顧與實驗技術光碟(二)

~洗頭、鼻胃管灌食、鼻胃管護理~

貳、鼻胃管護理

技 術 內 容	配 分	自 評	他 評	備 註 及 說 明
壹、儀態:10 一、服儀整潔，有禮貌，面帶微笑。 二、動作輕柔，注意個案舒適。 三、隨時注意個案隱私及安全。 四、操作過程能與個案真誠互動。	2 2 4 2			
貳、準備工作:6% 一、核對床頭卡及手圈並向個案打招呼。 二、向解釋個案鼻胃管護理的原因及過程。 三、檢查床旁桌內是否有開水及杯子、清潔毛巾或圍兜。	2 2 2			稱呼全名加尊稱
參、洗手:8 一、脫錶，捲袖至肘關節上方2吋，打開水龍頭，沾濕雙手後，關上水龍頭，按壓1~2滴洗手乳在手上，搓洗至起泡沫。 二、雙手互相摩擦搓揉，搓手心、手背、手指縫、指甲縫、指尖及手腕上2吋(每個部位至少搓洗10下)。 三、雙手置水龍頭下，交互搓揉沖洗乾淨。 四、以擦手紙擦乾雙手，將擦手紙丟入垃圾桶內。	8			* 少做一項扣1分扣到0分為止
肆、準備用物:8% 一、備一清潔治療盤內鋪清潔治療巾 二、清潔毛巾(或圍兜)一條 三、彎盆 四、小棉籤1包。 五、紙膠(或宜拉膠) 六、衛生紙數張 七、生理食鹽水(或開水) 八、護理中小牌	8			* 一拿齊為原則，漏一項扣1分，至0分為止

<p>伍、操作過程:61%</p> <p>一、準備工作環境：14%</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 攜用物帶至個案床邊，並與個案打招呼。 2. 佈置單獨環境：關門窗或拉上布簾、掛護理中小牌於門口。 3. 檢查床輪是否固定。 4. 協助個案採半坐臥或坐臥姿勢：先搖高床尾再搖床頭，搖高30-60度。 5. 鬆開安全別針。 	<p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p>			
<p>二、執行鼻胃管護理：47%</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將毛巾(或圍兜)圍於個案胸前。 2. 先將新膠布備好，置於適當處。 3. 備好生理食鹽水(或開水)棉籤。 4. 去除舊膠布，棄於彎盆。 5. 檢查皮膚狀況:是否有破皮、紅腫等 6. 一手固定鼻胃管，一手以生理食鹽水(或開水)棉籤擦拭：鼻頭、鼻孔、鼻胃管。 7. 最後以衛生紙或棉籤擦乾 8. 將鼻胃管旋轉 90 度並以手稍固定一段時間。 9. 更換黏貼部位，重新貼好膠布。 10. 取下毛巾(或圍兜)。 11. 以安全別針將鼻胃管固定於衣領上。 12. 詢問個案的感覺。 13. 讓個案維持原姿勢約 30 分鐘。 14. 整理環境:開窗戶、取回護理中小牌。 	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>2</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>			
<p>陸、事後處理 7%</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、工作後整理用物。 二、洗手。 	<p>2</p> <p>5</p>			

老人照顧與實驗技術光碟(二)

~洗頭、鼻胃管灌食、鼻胃管護理~

拾壹、鼻胃管灌食

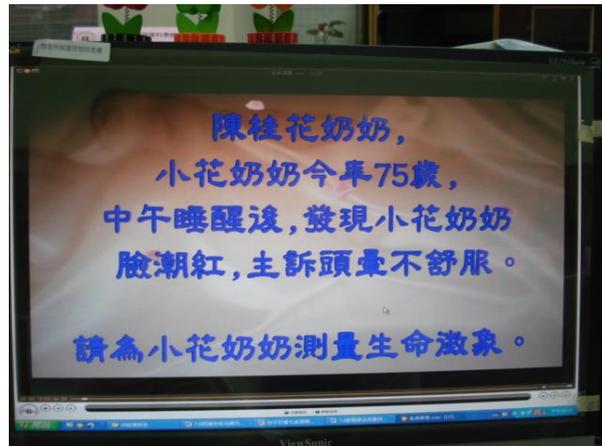
技 術 內 容	配 分	自 評	他 評	備 註 及 說 明
壹、儀態:10 一、服儀整潔，有禮貌，面帶微笑。 二、動作輕柔，注意個案舒適。 三、隨時注意個案隱私及安全。 四、操作過程能與個案真誠互動。	2 2 4 2			
貳、準備工作:7% 一、核對床頭卡及手圈並向個案打招呼。 二、向解釋個案灌食的原因及過程。 三、詢問個案是否使用便盆。 四、檢查床旁桌內是否有灌食空針、溫開水及杯子、清潔毛巾或圍兜。	2 2 1 2			稱呼全名加尊稱
參、洗手：8 一、脫錶，捲袖至肘關節上方2吋，打開水龍頭，沾濕雙手後，關上水龍頭，按壓1~2滴洗手乳在手上，搓洗至起泡沫。 二、雙手互相摩擦搓揉，搓手心、手背、手指縫、指甲縫、指尖及手腕上2吋(每個部位至少搓洗10下)。 三、雙手置水龍頭下，交互搓揉沖洗乾淨。 四、以擦手紙擦乾雙手，將擦手紙丟入垃圾桶內。	8			* 少做一項扣1分扣到0分為止
肆、準備用物:8% 一、備一清潔治療盤內鋪清潔治療巾 二、清潔毛巾(或圍兜)一條 三、彎盆 四、灌食的食物，食物溫度37.6-40.8℃(口述)，溫度不足時需隔水加熱。 五、護理中小牌	1 1 1 4 1			* 一拿齊為原則，漏一項扣1分，至0分為止

伍、操作過程:64%				
一、準備工作環境：10%				
1. 攜用物帶至個案床邊，並與個案打招呼。	2			
2. 佈置單獨環境：關門窗或拉上布簾、掛護理中小牌於門口。	2			
3. 檢查床輪是否固定。	1			
4. 協助個案採半坐臥或坐臥姿勢：先搖高床尾再搖床頭，搖高30-60度。	3			
5. 鬆開安全別針。	2			
二、執行鼻胃管灌食：54%				
1. 毛巾(或圍兜)圍於個案胸前。	2			
2. 確定鼻胃管是否在胃內:用空針(或吸球)反抽胃液並評估消化情形，若>100ml則暫停灌食。	5			
3. 將反抽的胃液推回胃內（或將吸球取下讓胃液順重力流回胃內），當胃液流至灌食空針頸部前反摺。	4			
4. 取下灌食空針，將針心抽出，再將空針銜接於鼻胃管末端（若用吸球則此步驟可省略）。	3			
5. 倒入約20ml溫開水於灌食空針內，放開鼻胃管使開水緩緩流下，液面到胃垂直高度30-45cm。	6			灌食過程流速太快扣 5 分、空氣進入一次扣 2 分
6. 當開水流至灌食空針頸部前反摺。	2			
7. 將食物倒入空針內不可溢出。	2			
8. 食物液面與胃部距離約保持 30-45cm，並以抬高或降低空針的高度來調整速度(或用手指控制流速)。	4			
9. 過程中詢問個案是否不適並處理之。	3			
10. 食物流至空針前反摺繼續灌入食物	2			
11. 灌入適量食物。	3			
12. 灌完所需食物後，再灌入20-30ml溫開水。	3			
13. 待溫開水流至空針頸部時，將管子反摺。	2			
14. 取下空針，置彎盆內。	2			
15. 將鼻胃管末端開口塞住。	2			
16. 取下毛巾(或圍兜)。	1			
17. 以安全別針將鼻胃管固定於衣領上。	2			
18. 詢問個案的感覺。	2			
19. 讓個案維持原姿勢約30分鐘。	2			
20. 整理環境:開窗戶、取回護理中小牌。	2			
陸、事後處理 3%				
1. 清潔用物:以清水洗淨灌食空針	1			
2. 將空針歸還病人單位	1			
3. 工作後洗手。20.	1			

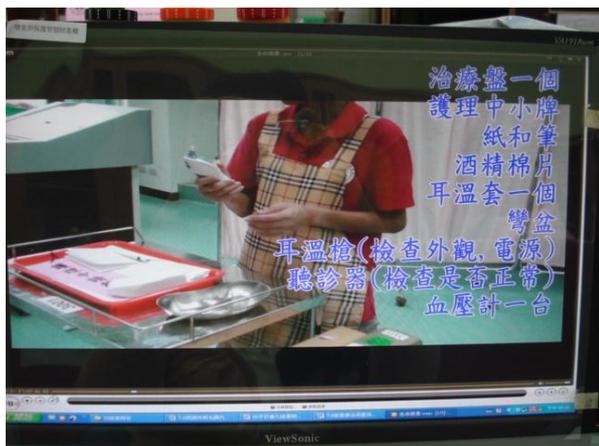
老人照顧與實驗技術光碟(一)拍攝內容~1



生命徵象技術光碟開啟畫面



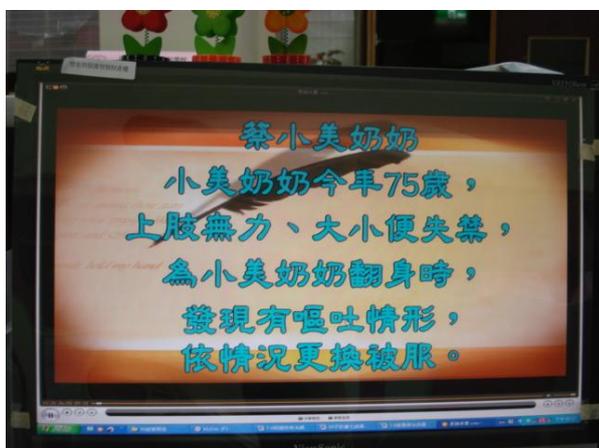
生命徵象技術內容說明



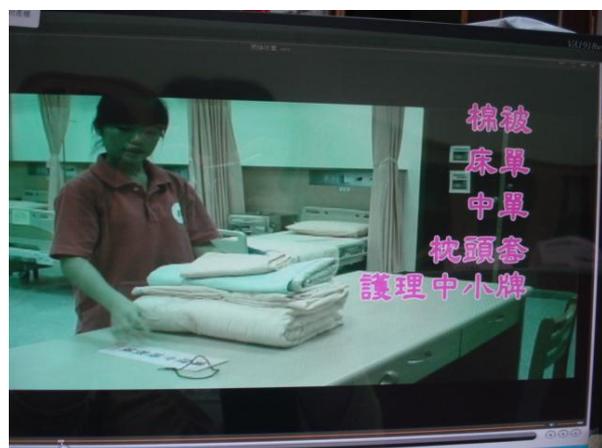
生命徵象技術準備用物



更換床單技術開啟畫面



更換床單技術內容說明

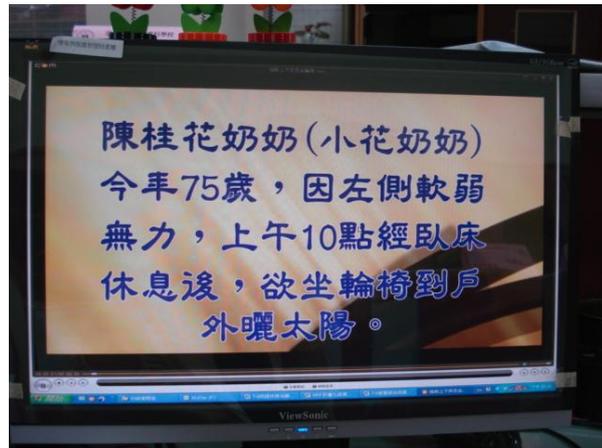


更換床單技術準備用物

老人照顧與實驗技術光碟(一)拍攝內容~2



協助上下床及坐輪椅技術光碟開啟畫面



協助上下床及坐輪椅技術內容說明



協助上下床及坐輪椅技術準備用物



協助上下床及坐輪椅技術~注意姿位與安全
(1)

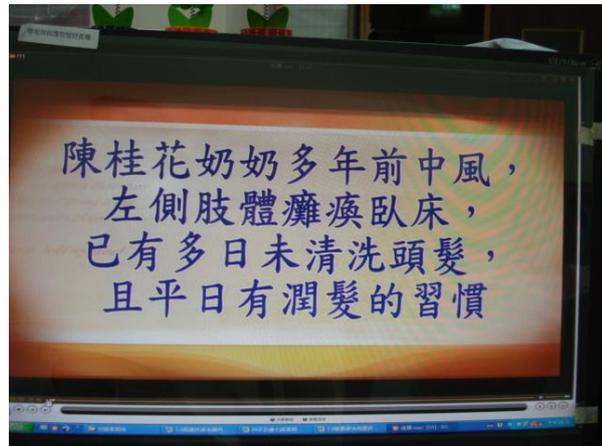


協助上下床及坐輪椅技術~注意姿位與安全 (2)	協助上下床及坐輪椅技術~舒適與保暖
----------------------------	-------------------

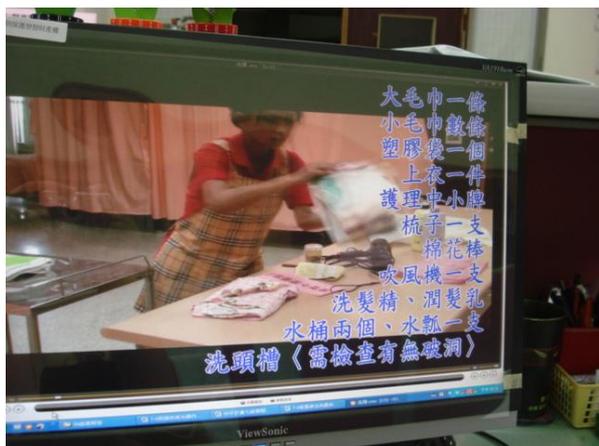
老人照顧與實驗技術光碟(二)拍攝內容~1



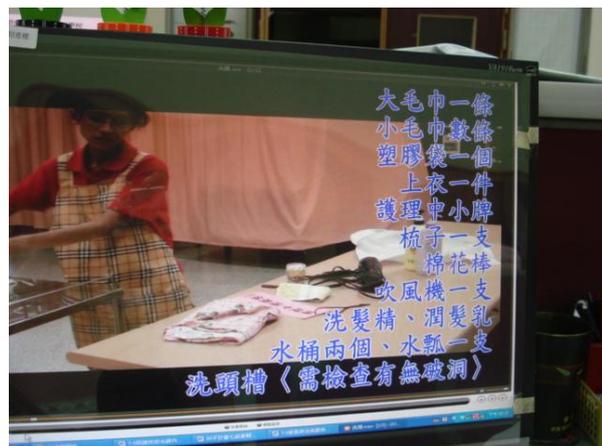
洗頭技術光碟開啟畫面



洗頭技術內容說明



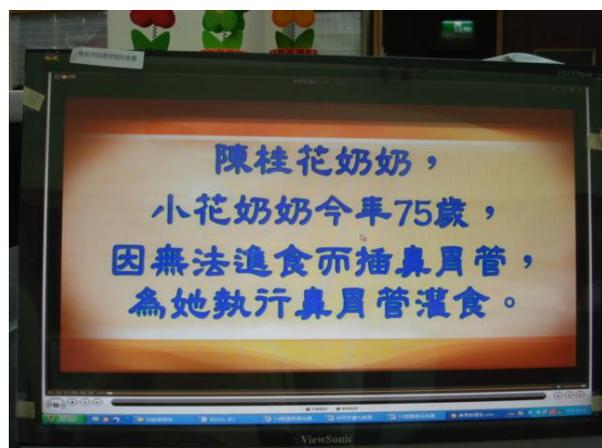
洗頭技術準備用物(1)



洗頭技術準備用物(2)



鼻胃管灌食光碟開啟畫面



鼻胃管灌食內容說明

老人照顧與實驗技術光碟(二)拍攝內容~2



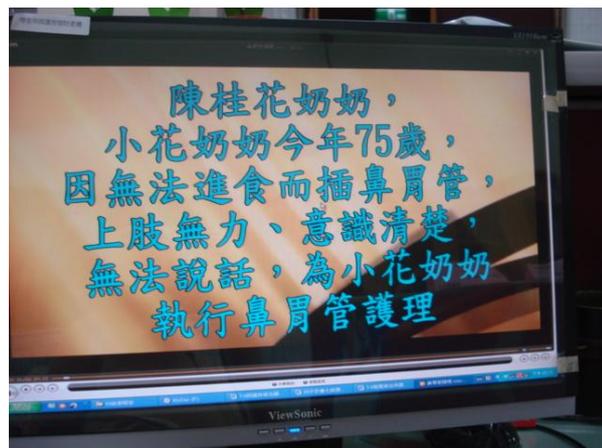
鼻胃管灌食技術準備用物(1)



鼻胃管灌食技術準備用物(2)



鼻胃管護理技術光碟開啟畫面



鼻胃管護理技術內容說明



鼻胃管護理技術準備用物



角落教學區畫面

崇仁醫護專科學校

老人照顧科 角落教學建置內容計畫

老人照顧技術教學角落、健康促進教學角落、模擬體驗教學角落

2010/10/13

一、計畫目的

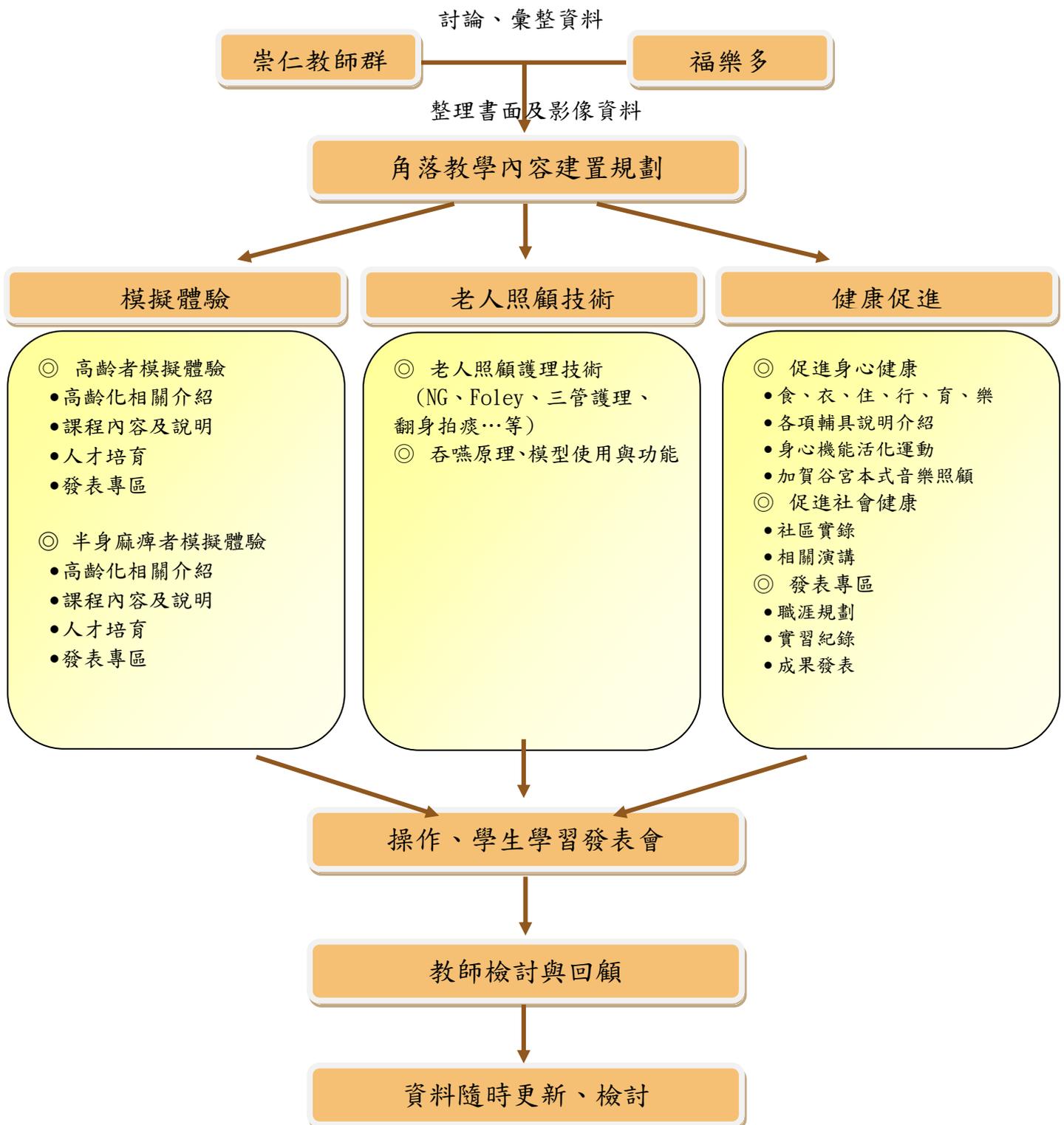
角落教學為以崇仁專科學校中老人照顧科現有教學空間「老人護理教學設備」調整為主軸，根據教室內現有「模擬體驗區」、「移行輔具教學區」、「生活自理教學區」、「寢室生活自理教學區」、「浴室生活自理教學區」等，分別規劃出『老人照顧技術教學角落』、『健康促進教學角落』、『模擬體驗教學角落』三空間。在各角落當中，分別皆使用互動式電子媒體(觸控式螢幕)延伸出以該角落主題更多具體豐富的教材，設計佈置成吸引學生駐足觀賞與動手操作之「角落教學」。預期讓學生從互動式媒體中，不只運用自行探索與自我學習，並與他人合作，產生主動學習的效果，真正落實自學。

因此計畫目的有二：

- (一)規劃「角落教學」多樣性之內容，有效的且有系統的讓學生達成某一學習目標。
- (二)如何檢驗學生在「角落教學」中的學習成效。

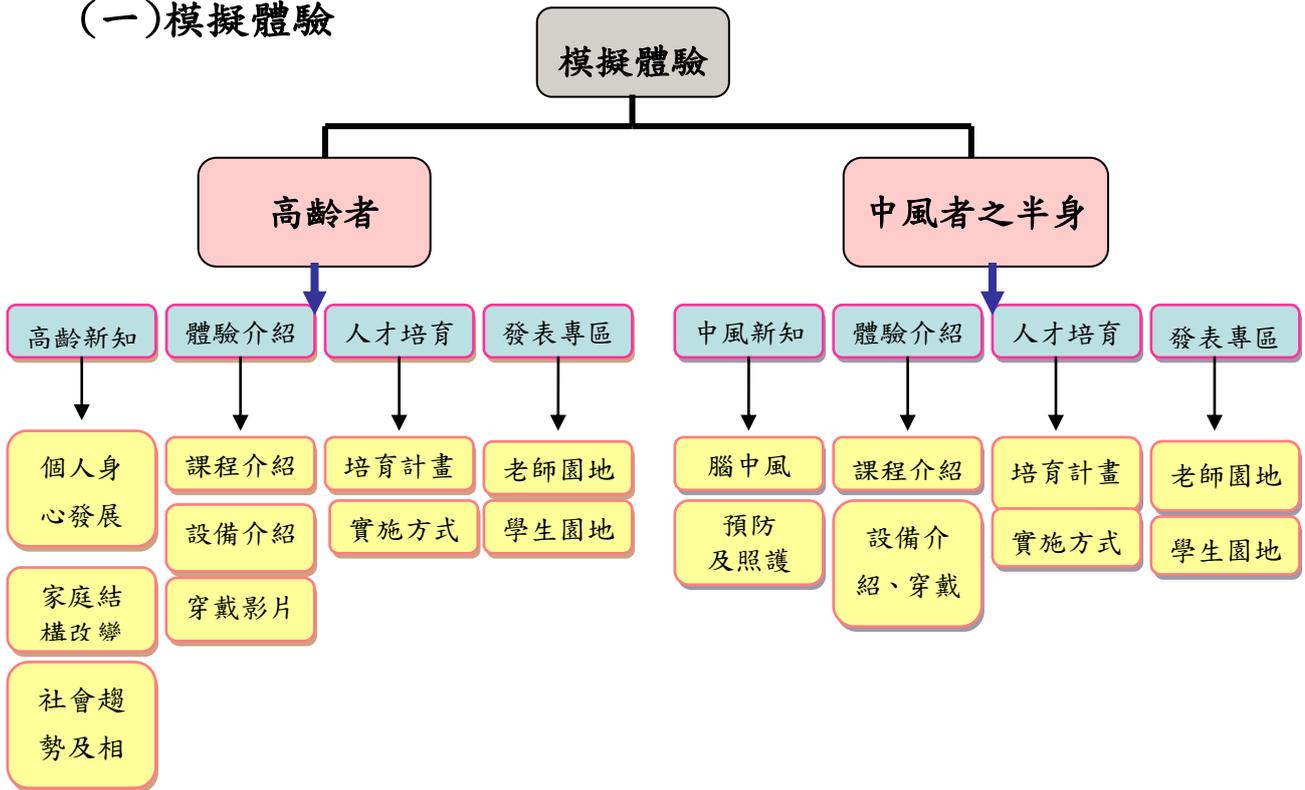
二、角落教學設置內容

角落的設置主要提供學習經驗與目標，其模擬體驗、老人照顧技術、健康促進之教材或配合主題的內容，皆是以老人照顧的生活為出發，培養學生透過角落去了解過去學長姐在實習時的經驗與成果，增加自我學習機會。

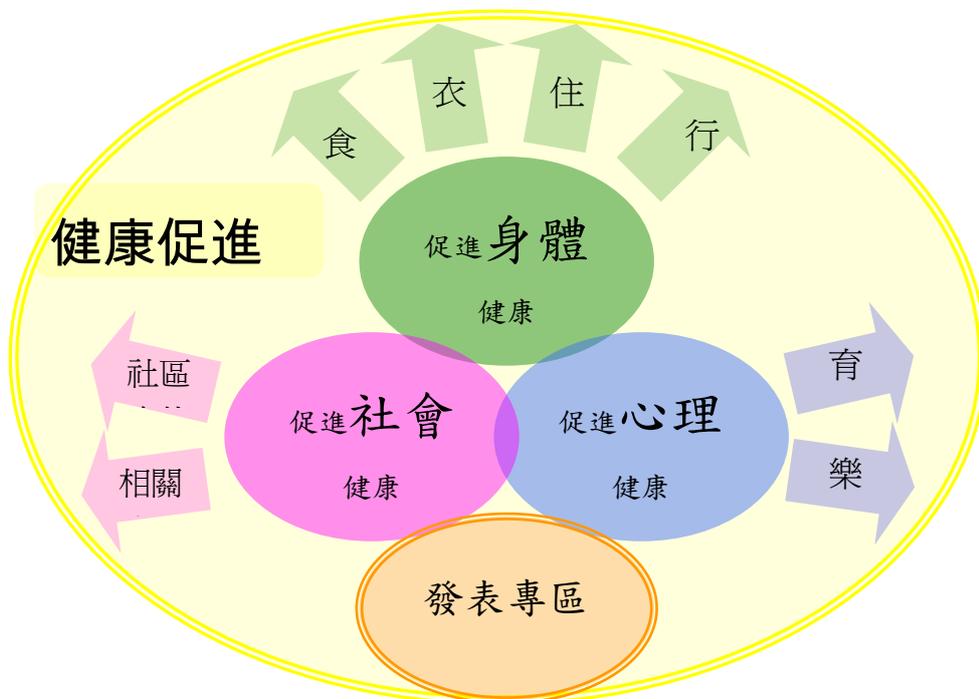


三、具體架構

(一) 模擬體驗



(二) 健康促進



健康是身體、心理和社會的一種完全安寧幸福的狀態，不僅是指沒有疾病或虛弱。

(世界衛生組織WHO，1948)

(三)老人照顧技術

崇仁醫護管理專科學校 老人照顧科

老人照顧與實驗技術

1. 生命徵象測量(Vital Signs)(拍攝完畢)
2. 更換床單(拍攝完畢)
3. 口腔清潔(oral hygiene)(建置中)
4. 床上洗頭(建置中)
5. 會陰沖洗及導尿管護理(建置中)
6. 背部護理 (Back Care) (建置中)
7. 床上沐浴 (Bed Bath) (建置中)
8. 備餐、餵食(建置中)
9. 協助經鼻胃管用藥(拍攝完畢)
10. 鼻胃管護理(拍攝完畢)
11. 鼻胃管灌食(拍攝完畢)
12. 全關節運動(R. O. M) (建置中)
13. 協助上下床及坐輪椅(拍攝完畢)
14. 成人心肺甦醒術 CPR(建置中)
15. 成人異物哽塞的處理(建置中)

子計畫八基本資料

計畫名稱		餐飲專業技術務實能力提昇計畫							
計畫編號		台技(四)字第 0990017560G 號、 台技(四)字第 0990179854 號		執行單位		餐飲管理科			
計畫 主 持 人	姓名	陳 森			計畫 聯 絡 人	姓名	陳 森		
	電話	05-277-3932#860				電話	05-277-3932#860		
	傳真	05-275-1194				傳真	05-275-1194		
	E-mail	m038@msa.hinet.net				E-mail	m038@msa.hinet.net		
全程計畫申 請補助經費 (元)		經常門	265,222 元		本年度核定 補助經費 (元)	經常門	265,222 元		
		資本門	2,747,860 元			資本門	2,747,860 元		
		合 計	3,013,082 元			合 計	3,013,082 元		
全程計畫學校配合款(元)			80,962 元		本年度計畫學校配合款(元)			80,962 元	
全程計畫執行經費(元)			2,191,524 元		本年度計畫執行經費(元)			2,191,524 元	
子 計 畫 八	名 稱	餐飲專業技術務 實能力提昇計畫							
	主 持 人	陳 森							
	協 同 主 持 人	蕭 憲 仁							