

111 年嘉義市社區長者健康促進「逆齡健康人生」計畫 申請作業須知

壹、緣起

隨著社會變遷與醫療衛生之進步，我國人口快速老化及平均餘命持續延長，依據內政部統計，截至 110 年 12 月底，我國 65 歲以上人口數為 393 萬 8,263 人，佔總人口比例已高達 16.85%，成為「高齡社會」(aged society)，離 2025 年預估達 20%「超高齡社會」(superaged society)已相去不遠。依據嘉義市戶政事務所統計，截至 110 年 12 月本市 65 歲以上老年人口數為 44,992 人，總人口數為 264,727 人所占比率為 16.99%。東區為市政府所在地，也是雲嘉南地區最重要的醫療中心，擁有 2 家區域教學醫院，65 歲以上老年人口為 21,503 人，佔總人口數之 8.1%；另西區經統計，65 歲以上老年人口為 23,489 人佔總人口數之 8.9%。比較得知本市東區人口老化情形相對於西區來的嚴重，且本市 65 歲以上老年人口比例更高於全國。故社區長者健康與照護問題將會對社會型態及經濟造成強烈衝擊，是我們正在面臨嚴峻的挑戰。

面對人口快速老化對健康與照護問題、社會型態及經濟造成強烈衝擊，高齡化所衍生的健康問題，包含營養和運動不足、慢性病、身體功能退化以至於失能、失智等。為使健康服務向前延伸發展預防照護，強化社區初級預防功能，降低長者衰弱風險，本局發展在地預防及延緩失能課程模式，於 107 年起以實證為基礎規劃辦理社區長者「逆齡健康人生」系列課程計畫，結合社區資源及在地醫事公會師資群，協助社區中健康及亞健康長者、衰弱前期長者介入健康促進系列活動，包括高風險長者之健康檢查及體適能檢測、高齡營養、身體運動、失智防治、用藥安全、慢性病防治、口腔保健等議題，學員自組群組，串連為健康老化生活圈，結合輔導網絡平台，提供諮詢、輔導及評價，提供發展在地生活化長者健康促進服務。107 年共 20 個社區 653 位、108 年共 20 個社區 713 位長者參與，109 年將國健署計畫及逆齡計畫合併開設 22 個班，共 637 位參加；110 年受新冠肺炎疫情影響開設 19 個班，仍有 489 位長者參與，整體而言最顯著改善的指標(身體年齡檢測)課程後身體年齡較實際年齡年輕 8.9 歲。

本年度預計招募 20 個社區持續提供健康促進課程，結合社區在地資源，營造在地化健康老化生活圈，在嘉享受「全齡共享，世代宜居」的幸福藍圖。

貳、計畫目標

- 一、 招募本市 20 個社區(團體)辦理「逆齡健康人生」課程計畫。
- 二、 參與活動 65 歲以上長者人數至少達 480 人。
- 三、 身體年齡指數(體適能檢測)整體分數後測較前測年輕 7 歲。

參、執行期間：本計畫執行期間自計畫核定日起至111年12月31日止。

肆、執行內容：

一、衛生局辦理事項：

(一) 社區單位招募及審查：函文並辦理公開說明會，招募社區立案單位共 20 個，具備社區長者服務經驗者優先(申請表見附件 1)。

(二) 內容規劃：

1. 課程時數(每社區)：每週 2 次，每次 2 小時，約 12 週共計 48 小時。

包含必選至少 37 小時、自選 4-7 小時、開課前及課後體適能檢測共 4 小時。

2. 課程類別：【☆111 年新增】

必選課程至少 37 小時			
課程名稱	時數	課程名稱	時數
1.樂活運動	15	7.口腔衛生	1
2.樂齡運動場體驗(連續 2 小時)	2	8.用藥安全	1
3.樂齡營養(每次 2 小時)	4	9.老眼不昏花(限新社區)	1
4.戲曲人生說慢性病(連續 2 小時)	2	10.逆齡滑世代	3
5.失智預防(OT)	4	11.銀髮健身俱樂部體驗課程(連續 2 小時) ☆	2
6.長者防跌(PT) (每次 2 小時)	4	12.其「食」很簡單☆	1

備註：

1. 樂齡運動場體驗(連續 2 小時) ☆：併列為新社區必選課、第二年以上社區可列為自選課。

2. 老眼不昏花(視力保健)：併列為新社區必選課、第二年以上社區可列為自選課。

自選課程(擇 4-7 小時)【☆111 年新增：*11-19 銀采達人】			
課程名稱	時數	課程名稱	時數
1.樂活療育(園藝)	2	11.黏土捏塑*	2
2.茶藝美學	2	12.造型氣球*	2
3.律動打擊樂	2	13.環保材質手工藝*	2
4.懷舊金曲	2	14.押花藝術*	2
5.天然創意果凍花/手工皂	2	15.捏麵人*/手語☆	2
6.桌遊	1	16.精油舒壓教學*/烙畫☆	2

7.創意綿紙撕畫	2	17. 藍染、植物染教學☆*	2
8.中醫養生	1	18. 手工藝編織教學☆*	2
9.翻轉心人生☆	2	19. 玉米花、玉米娃娃教學☆*	2
10.網美就是你-美姿美儀☆	2		

(三) 師資媒合：

1. 本計畫師資結合在地專業師資群(過去參與逆齡計畫之本市各醫事公會專業師資、在地社區樂齡大學師資、衛生福利部專業培訓之指導員及協助員、護理師、藥師及社區營養師等)擔任講師，或運用衛生福利部預防及延緩失能照護方案及師資人才公告專區中，包含肌力、營養、認知、社會參與等綜合性方案及媒合嘉義市橘世代生涯發展中心之銀采達人師資共同推動。
2. 課程需用之教材由本局提供。
3. 開課前辦理專家暨師資共識會議1場(訂於2月18日星期五上午10時，本局6樓研習教室)。
4. 各主題講師及教學內容參考大綱:【☆111年新增 *銀采達人】

必選課程		
課程	講師群	教學大綱
1.運動	專業運動教練 (國健署認證合格)	依社區年齡組成特性設計動作及音樂，搭配日常隨身用物(如毛巾)教學，增強長者肌力。
2.樂齡運動場體驗	物理治療師	1. 帶領長者體驗仿芬蘭樂齡運動場設施及使用方法 2. 騎馬體驗及園區植物療癒體驗
3.樂齡營養	營養師公會	依社區實際設備及需求設計實作內容，教導銀髮族健康飲食新觀念(本年度以3蔬2果及全穀雜糧為主軸)。
4.戲曲人生說慢性病(戲曲體驗)	醫院醫療團隊、東區樂齡歌劇隊戲曲老師	銀髮族慢性病保健新知融合歌仔戲傳統戲曲，帶領長者體驗戲曲之美，創意學習新知。
5.預防失智	職能治療師公會	以實證性模組教學內容，強化認知內容進行團體教學。
6.長者防跌	物理治療師公會	1.教導長者檢測危險環境及預防跌倒、正確姿勢及物理保健。 2.111年以強化心、肺照護為主軸，搭

		配本局提供長者防跌手冊。
7.口腔衛生	牙醫師公會	1.以長者口腔常見問題，如牙周病預防，正確刷牙及假牙保養為主。 2.將健口瑜珈融入運動課程教學。
8.用藥安全	藥師公會	1.依社區具體需求提供教學，如電台賣藥，新藥須知(如C肝防治)等。 2.銀髮族如何正確用藥，與飲食交互關係。
9.老眼不昏花	驗光師公會	1.介紹銀髮族常見的視力疾病種類，成因及治療與預防之道。 2.搭配體適能檢測時段提供免費視力篩檢，疑似異常者協助轉介眼科處置。 3.併列為新社區必選課、第二年以上社區可列為自選課。
10.逆齡滑世代	市府智慧科技處委託巨匠電腦專業師資	帶領長者瞭解資訊科技為生活帶來的便利和多元應用。教導如何使用智慧型手機功能、下載使用各類讓生活更便利的APP以及拍出網美般的照片、自製影片等課程。
11.銀髮健身俱樂部體驗課程 ☆	認證合格運動指導員	1.帶領長者體驗銀髮健身俱樂部的運動課程。 2.利用科技運動設備及專業師資指導，訓練長者的肌力、肌耐力、心肺功能、柔軟度、平衡訓練。 3.併列為新社區必選課、第二年以上社區可列為自選課。
12.其「食」很簡單 ☆	大學食品科師資(衛生局檢驗科支應)	1.教導長者透過食品簡易檢查來了解選購食材的小撇步。 2.示範食品簡易檢查實驗(如餐盤澱粉性殘留、脂肪性殘留及食品規定外色素、過氧化氫、二氧化硫、亞硝酸鹽等檢驗)，辨別食物真假。
自選課程		
課程	課程	課程
1.樂活療育	學校樂齡專長	以園藝結合職能治療原理，帶領長者動

	教師	手做植栽
2.茶藝美學	社區大學老師	體驗茶道藝術生活，帶領長者認識茶種及品茗藝術，培養興趣紓壓身心。
3.律動打擊樂	社區大學老師	利用打擊樂、節奏做媒介，讓長者活動筋骨，放鬆心情。
4.懷舊金曲	社區大學老師	以歌唱結合懷舊治療原理，帶領長者開懷歌唱。
5.天然創意果凍花 /手工皂	社區樂齡老師	1.藉由純天然材料製作 3D 果凍花，不僅是味覺上的饗宴，亦有視覺上的享受，自用送禮都適宜。讓無製作經驗者也能做出美麗的甜品。 2.製作屬於自己味道的實用手工皂。
6.桌遊	社區樂齡老師	推廣適合銀髮族的桌遊款式，不僅鍛鍊大腦、手眼協調能力之外，亦助於增加社交樂趣和促進心理健康。
7.創意綿紙撕畫	社區樂齡老師	運用棉紙撕成自己所構思的形狀，貼在實用的物品上(如扇子)，變化出美麗的作品。
8.中醫養生	中醫師公會	1.教導長者護眼護鼻按摩操、穴位按摩等實用生活保健。 2.依社區具體需求提供教學，如中醫藥膳食療、以穴位保健、中藥入菜或茶飲、香包等內容。
9.翻轉心人生☆	專業師資(衛生局心理健康科支應)	客製化療癒互動體驗課程(如:舒筋按摩)，置入六感紓壓在手作課程當中，讓參與者釋放壓力，增加彼此互動，搭配免費心理健康評估。
10.網美就是你-美姿美儀☆	社區樂齡老師	展現自信的必勝絕招，專業師資帶領「美姿美儀」、肢體及妝容、整體造型搭配及體驗實地外拍等。
11.黏土捏塑*	橘世代生涯發展中心/銀采達人	透過手指隨心所欲捏出各種動物、卡通人物、優美的風景畫等各種造型創作，同時亦可做成日常用品，如相框、時鐘、冰箱磁鐵、筆筒、存錢筒、鏡子等。發揮想像創造力，及活動長者手指功

		能。
12.造型氣球*	橘世代生涯發展中心/銀采達人	讓長者們實際體驗編織氣球.扭轉氣球的樂趣，並實際運用於居家佈置與各式活動的結合，把歡樂帶給家人!
13.環保材質手工藝*	橘世代生涯發展中心/銀采達人	將廢棄物點石成金，化身成實用小物，送禮自用兩相宜。
14.押花藝術*	橘世代生涯發展中心/銀采達人	隨手可得的的花花草草，製作成書籤或文青小物，美化生活。
15.捏麵人*/手語☆	橘世代生涯發展中心/銀采達人	●讓長輩回顧傳統技藝，用手指捏出新創意，懷舊又有趣。 ●教導實用手語，搭配歌曲演出，活化身心。
16.精油舒壓教學*/烙畫☆	橘世代生涯發展中心/銀采達人	●認識天然精油的放鬆紓壓效果，能讓人由內而外達到身心靈平衡，享受健康與樂活。 ●製作精雕細琢的燒烙畫，陶冶身心
17.藍染、植物染教學☆*	橘世代生涯發展中心/銀采達人	運用藍染、植物染技藝，製作生活化物品，讓藝術生活化。
18.手工藝編織教學☆*	橘世代生涯發展中心/銀采達人	手拿勾針及棒針，簡易素材變身華麗藝術品。
19.玉米花、玉米娃娃教學☆*	橘世代生涯發展中心/銀采達人	以花藝技法鋪陳，將玉米苞葉廢物利用，變身為玉米花、玉米娃娃，將廢棄物變成美麗的手工藝品。

- (四) 進行計畫品質管控：進行服務提供單位之輔導訪視及評價，協助社區單位定期資料登錄及上傳，以及前後測評估、滿意度調查、長者功能評估(ICOPE)等及資料上傳。
- (五) 辦理成果報告及經費核銷等行政作業：督導服務提供單位依限提交相關報告及核銷資料，送本局辦理審查。
- (六) 辦理結業典禮：於課程結束後規劃結業典禮 1 場，公開表揚績優團體及攝影比賽優異者。

二、社區(團體)配合辦理事項：

- (一) 提供課程場地:提供以符合最基本安全考量為原則的活動場地，具無障礙空間為佳，地下樓層或 2 樓以上者需備有電梯，能容納至少 30 位學員活動之室內空間，具備簡易廚房者為佳（可供簡易烹調、洗手台等設備），

上課所需用硬體設備(如麥克風、電腦及投影設備等)，如無請自行租借，無法配合者請勿申請本計畫。(附件 1:申請單位審查表)

(二) 招募對象及期程：

1. 社區數及人數：招募 20 個單位(社區/團體)，每班至少 20 人(不得超過 30 人)，以 65 歲以上長者為優先(含民國 46 年次前出生)，人數需佔團體成員至少 80%，55 至 64 歲民眾可共同參與。
2. 第一期 10 班 4-8 月，第二期 10 班 6-10 月。每單位限申請一期，各期課程參加者不得重複。

(三) 需提供 1 位課程聯絡人:負責課程安排、學員簽到退與聯繫或其他交辦事宜。

(四) 建立 E 化社群：可運用通訊軟體、社群網站(如 LINE、Facebook..)等方式聯結學員感情及增加互動，促進學員情感及自發性學習。

(五) 維持學員出席率:每次課程出席率以不低於 80%為原則，學期結束後總計各單位間出席率，作為評比指標之一。

(六) 配合填報學員資料(每次課程需配合實名制簽到及基本生理量測)與課程前後問卷資料收集，提交相關課程紀錄及成果報告資料予衛生局彙整。

(七) 配合課程評價作業:協助衛生局進行課程評價、經費核銷作業。

(八) 配合衛生局「111 嘉義市長者身體年齡檢測計畫」，參與體適能檢測。

(九) 參加第二屆「逆齡網美換你做」攝影比賽(參賽辦法另行公告)。

三、 獎勵機制：

為評價課程效益及提升社區自我效能，訂定獎勵機制，課程評價分為：

- (一) 團體總成績:1. 體適能成績(40%) 2. 出席率(40%) 3. 講師評分(10%) 4. 「逆齡人生，老不休粉絲頁」媒體露出至少 10 則(10%)共四項為總成績評分依據。加分項目：「男性學員人數佔班級人數 $\geq 30\%$ 」加 1 分。
- (二) 預計年底辦理結業典禮公開頒獎，績優團體獎前五名頒發獎座及等值提貨券，金額如下：

金額 \ 名次	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名
等值禮券	10,000 元	8,000 元	6,000 元	5,000 元	3,000 元

(三) 個人體適能成績；各社區長者體適能前測前三名及後測前三名者，頒贈獎狀及小禮物，以茲鼓勵。

(四) 個人攝影比賽(暫定)：限定參加者為逆齡人生課程學員，拍攝畫面以課程內容為主，詳細內容另案公告攝影比賽參賽辦法。

伍、計畫經費、編列注意事項：

本計畫經費由本局統籌核銷，經費總計約新臺幣 233 萬 2,300 元，擬由 111 年衛生業務—國健業務—業務費支應。

陸、申請方式：

- 一、函文本市社團、里長及社區發展協會等單位，另訂於 2 月 22 日（二）上午及 2 月 25 日（五）下午召開二場社區公開說明會(可擇一場次參加)(附件 2)。
- 二、有意願之社區(團體)請於 111 年 3 月 10 日(星期四)17 時前送交申請書（附件 1）予本局。逾期未送達者，一律不予受理，各申請資料收件後概不退還。

柒、審查方式及標準：

- 一、由本局進行審查，總分數達 85 分（含）以上，得優先申請。評核項目及配分如下：

評審項目	配分
1.場地設置符合基本規範	30
2.是否有社區發展協會、社團或相關資源	20
3.團隊具有相關實務運作經驗	20
4.計畫執行能力	15
5.其他創意/得獎事蹟	15
合計	100

- 二、通過審查的單位訂於 3 月 17 日(四)上午 10 時於本局 6 樓研習教室召開社區共識會，本局另函通知。

捌、成果報告繳交期限：

- 第一期:110 年 8 月 31 日(含)前提交成果電子檔。
- 第二期:110 年 10 月 30 日(含)前提交成果電子檔。