

方案類別修正自評引導表

修正目的

為避免方案勾選過多類別，導致無法聚焦與彰顯方案特色，114年度建議由方案研發單位先行自評與修正類別，並於地方政府(含輔導委員)查核時，配合輔導引導，調整勾選類別至多4項。本次修正主要目的包括：

- 避免方案類別與實際課程介入比重不符。
- 協助社區單位從方案說明中更清楚主要促進面向。
- 強化方案內容的分析與品質管理。

快速檢核

請以是/否回答，若有任一題為「是」，建議進行方案類別的調整

題目	是	否
1 您的方案目前勾選了超過4個類別	☐	☐
2 實際規劃的12週內容，多數集中在其中一個類別	☐	☐
3 目前所勾選的類別，可能未必是方案實際想要介入的重點方向	☐	☐

方案類別說明

類別	說明	參考依據
認知促進	透過有系統規劃之認知活動設計，刺激與維持長者之記憶、注意力、解決問題能力，以延緩認知退化。	■ ICF:身體功能第一章定向功能(b114)，智力功能(b117)，注意力功能(b140)，記憶功能(b144)，高階認知功能(b164)，語言心智功能(b167)、計算功能(b172)、排序複雜動作之心智功能(b176) ■ WHO ICOPE: guidance for person-centred assessment and pathways in primary care第一版第四章認知能力
肌力強化	透過適當之體能活動或運動介入，促進肌肉骨骼系統功能提升者，肌肉骨骼系統功能包含各式關節移動(固定)功能、肌肉力量、肌肉張力、肌肉耐力、肌肉動作功能相關感覺、步態類型功能、隨意及不隨意動作功能及反射功能。增進肌肉力量、有氧及心血管訓練、身體柔軟度與平衡功能，預防失能及跌倒風險，提升整體身體功能。	■ ICF:身體功能第七章。 ■ WHO ICOPE: guidance for person-centred assessment and pathways in primary care第一版第五章運動能力

類別	說明	參考依據
營養管理	以課程講授或實際體驗方式，提升個體對於當地可取得的均衡飲食、營養攝取的方式，及相關健康管理之知識與技能，覺察需要並挑選和消費適當的營養成分食品來照顧自身，促進健康並預防營養失衡。	■ ICF:活動參與第五章飲食管理(d5701)，排除吃(d550)、喝(d560) ■ WHO ICOPE: guidance for person-centred assessment and pathways in primary care第一版第六章活力
生活功能	促進個體於基本日常生活活動(ADL，如進食、穿衣、如廁、沐浴、移動)及工具性日常生活活動(IADL，如購物、用電話、處理金錢、交通使用等)之能力，維持其自立生活，並延緩功能退化。	■ ICF:活動參與第五章自我照顧(d5)，排除健康照護(d570) ■ WHO ICOPE: guidance for person-centred assessment and pathways in primary care第一版第十章社會關與支持
社會參與	促進個體參與社區、群體、休閒及志願服務活動，課程設計應為有意義的與情境互動，需有環境因子加入，包含互動設計(安排互動討論、小組合作)、角色貢獻(鼓勵參與者擔任如分享者、主持人、志工、或提出貢獻點子)，及持續性或延伸性(活動後持續連結，如社區可參與的地點、組成社團、志願服務等)。	■ ICF:活動參與第六章居家生活(d6)及第八章生活領域(d8)以及第九章社區社會與人權(d9)。另社會參與的定義在ICF 前言第19頁。 ■ WHO ICOPE: guidance for person-centred assessment and pathways in primary care第一版第十二章製定個別照護計畫
口腔保健	提升長者對口腔衛生(含清潔)、牙齒護理、咀嚼及吞嚥等攝取功能之認識與技能，以促進口腔健康與整體健康狀態。	■ ICF:身體功能第五章攝食功能(b510)
自主健康管理	促進長者能自我監測、了解健康狀態之能力，並與專業人員討論建議後， <u>為自己採取健康促進或疾病預防之行動及目標</u> (非單純知識傳遞)，妥善管理疾病對生活、身體、情緒與社會層面的影響，並養成促進健康的生活型態，以降低症狀對生活的干擾。	■ Stanford University Patient Education Center; Society of Behavioral Medicine publication (2003)

方案類別內容分析

- 請填寫每週課程主題與主要活動內容，並勾選對應的模組類別。
- 可依「出現次數多寡」或「課程時間比例」進行分類判斷。
- 例如：第1週安排上肢訓練(40分鐘)與口腔保健(40分鐘)兩項活動，則應同時勾選「肌力強化」與「口腔保健」。若已規劃具體活動時長，建議於備註欄補充，利於後續判斷與分析。

週	主題活動(條列式)	類別(複選至多四項)	備註
範 例	● 上肢訓練 ● 口腔保健操	☐ 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	
			40
			40
1		☐ 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	
2		☐ 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	
3		☐ 認知促進 ☐ 肌力強化 ☐ 營養管理 ☐ 生活功能 ☐ 社會參與	

週	主題活動(條列式)	類別(複選至多四項)	備註
		☐ 口腔保健 ☐ 自主健康管理 ☐ 其他	
4		☐ 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	
5		☐ 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	
6		☐ 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	
7		☐ 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	
8		☐ 認知促進 ☐ 肌力強化 ☐ 營養管理 ☐ 生活功能	

週	主題活動(條列式)	類別(複選至多四項)	備註
		☐ 社會參與 ☐ 口腔保健 ☐ 自主健康管理 ☐ 其他	
9		☐ 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	
10		☐ 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	
11		☐ 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	
12		☐ 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	

方案類別小計

- 請統計每一類別在課程中出現的週次，並填入「出現次數」欄位。
- 若有具體的總分鐘數，請一併填入「備註」欄位。
- 例如：在12週課程中，若「認知促進」出現於6週，總時數為180分鐘，則請於「認知促進」該列填入「出現次數：6」，「備註：180分鐘」。

類別	出現週次數	備註(若有分鐘數)
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		

如果在勾選方案類別時執行困難.....

建議方案研發單位應補充方案內容或文件：

- 可補強課程大綱與教材說明，確認授課內容與方案類別一致。
- 增加與方案類別相關的授課內容，以利釐清方案類別的比重。