

☒112 年☐113 年

新北市「銀髮健身俱樂部補助計畫」計畫書

一、據點場所類型

☒社區據點

- ☐ 衛生所、鄉鎮市區公所或其他政府機關
- ☐ 各級學校、農會、水利會或其他在地閒置空間或土地
- ☐ 醫療機構

醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會亞東紀念醫院

111 年 09 月 30 日

基本資料

一、申請單位

執行單位	據點名稱： 醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會亞東紀念醫院	
	據點地址：新北市板橋區南雅南路二段 118 號	
	執行單位名稱：社會工作室	
	聯絡人：吳依婷 社工師	傳真：7728-17141
	電話：7728-2242	手機：0989-612-274
	電子郵件：pd20140026@gmail.com	
	地址：新北市板橋區南雅南路二段 21 號	
單位類型	☒ V 社區據點 ☐ 衛生所、鄉鎮市區公所或其他政府機關 ☐ 各級學校、農會、水利會或其他在地閒置空間或土地 ☐ 醫療機構 ☐ 公園綠地	
經費	總經費： <u>100,000</u> 元：	

112 年新北市政府衛生局「銀髮健身俱樂部補助計畫」單位檢核表

編號	項目	計畫書頁數
1	據點設置地點及類型	12
2	據點同意使用狀況	13
3	環境空間規劃需符合作業須知規定	15
4	場地平面圖與動線規劃	15
5	無障礙設施、室內緊急設備與計畫	15
6	交通規劃（社區可近性、交通運輸或接送配套規劃）	12
7	據點服務時間及課程安排	22
8	人力及設施（備）規劃	06
9	運動指導員師資證明	23
10	預計每月接受服務人數及人次數	11
11	分年度（111 年-113 年）規劃	7
12	曾經承接及執行地方長者健康促進相關計畫	27
13	設置據點永續經營規劃	8

目錄

壹、計畫緣起	(5)
貳、現況分析	(5)
參、計畫目標	(5)
肆、計畫期程	(5)
伍、執行策略及方法	(6)
陸、預定進度	(7)
柒、永續經營策略	(8)
捌、人力資源管理與管考機制	(8)
玖、計畫經費需求	(10)
壹拾、預期效益 (含評價方法)	(11)
壹拾壹、其他檢附資料	(12)

壹、計畫緣起

根據「中華民國人口推估」統計，本國預計 114 年進入老年的超高齡社會，且根據內政部統計，我國 65 歲以上的人口數以達到 399 萬人，佔全台灣 17.21%。為迎接高齡社會所產生的問題，例如：慢性病、肌力不足和營養不足。

因在近年來為推廣運動為預防及延緩失能的想法並且落實在地老化的概念，衛生福利部於 109 至 110 年辦理「銀髮健身俱樂部試辦計畫」設置 14 個據點，結合運動專業人員提供運動指導服務，鼓勵長者依照個別需求進行身體活動，來預防及延緩失能，預計 112 年與 113 年推動全國性計畫服務據點，結合現有的社區據點、衛生所、鄉鎮市區公所、各級學校、農會、水利會或是醫療機構等。

貳、現況分析

板橋區為新北市政府主要所在地，板橋區因地處新北市主要人口商業腹地的中心位置，在重大公共建設的投入下，已逐漸成為新北市的政經中心，其工商服務業相對發達，為知名連鎖餐飲、金融機構，各大服務業進駐新北市為首要據點，因此居住生活者眾多，且根據新北市 109 年人口統計六十五歲以上為 612,023 人佔總新北人口 15.18%，顯著發現板橋區人口組成邁入高齡人口。

且敝院在板橋區深耕多年辦理失智及長照巷弄站相關據點，多年來服務板橋區在地衰弱及失智病人，發現不僅只是提供相關照護服務給退化的長者，需要從社區前端提供預防及延緩失能的服務給六十五歲以上長者，期許長者能夠落實在地老化、健康老化的概念，增進活化老年生活的民眾接受多元社區服務之可近性，應予以更多的重視和資源投入，並創造老年友善社區環境。

參、計畫目標

衡量指標	定義／說明	目標值		備註
每年度服務長者人數及人次數	自補助年度起，各年度分別接受服務之 65 歲以上長者人數與人次數（每處每年至少 100 人）	112 年	100 人 400 人次	
		113 年	120 人 480 人次	
		114 年	144 人 576 人次	

肆、計畫期程：自 112 年 1 月 1 日起至 114 年 12 月 31 日止。

伍、執行策略及方法

一、據點開放時間暨招募：

預計開放時間為週二全日、週三半日及週五全日，共計五時段開放，招募對象分為六十五歲以上長者及輕度失智症者，並分開時間提供服務。且 COVID-19 疫情之下，謹遵衛生福利提供的社區指引為基礎且依照新北市衛生局提供具體的防疫方策之下，提供相關據點服務。

二、據點營運面向：

分為六十五歲以上長者及輕度失智症者為主要服務對象，與沐晨治療所及合作運動訓練班，預計開放招募三期且兩班別，每班別服務 10-12 位，每期為十二堂課，可服務 72 位長者；且培養內部工作人員能力，開設大腦保健班預計招募三期，每班別服務 10-12 位，每期為十二堂課，可服務 72 位長者，共預計 112 年服務 100 名長者。

三、據點人員及專業成長培力

除與專業治療所合作運動訓練班之外，培養據點工作人員進行相關運動訓練證照進修及運動專業專家進行輔導及建議，並與相關鄰近社區、教會及學校連結相關資源以利據點持續成長。

陸、預定進度

一、 112 年

項目		執行月份
1	添購設備及環境改善	1 月至 2 月
2	招募銀髮健身俱樂部成員	1 月至 2 月
3	開放銀髮健身俱樂部暨運動訓練班	3 月至 12 月
4	期中成果暨發表活動	7 月
5	期末成果暨發表活動	12 月

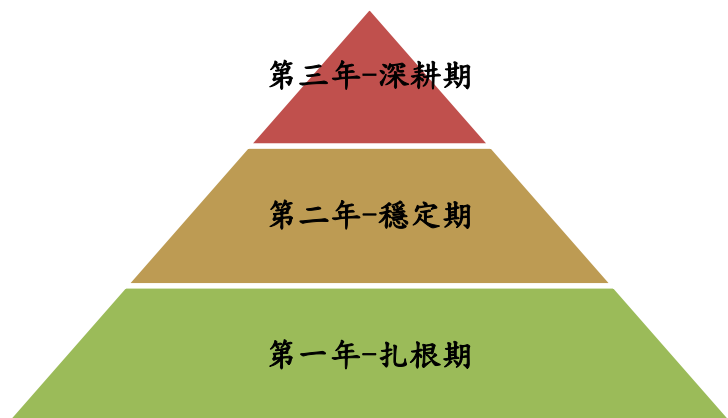
二、 113 年

項目		執行月份
1	募銀髮健身俱樂部成員	112 年底至 1 月
2	銀髮健身俱樂部暨運動訓練班	2 月
3	期中成果暨發表活動	7 月
4	期末成果暨發表活動	12 月

三、 114 年

項目		執行月份
1	募銀髮健身俱樂部成員	112 年底至 1 月
2	銀髮健身俱樂部暨運動訓練班	2 月
3	期中成果暨發表活動	7 月
4	期末成果暨發表活動	12 月

柒、永續經營策略



1. 第一年-扎根期：

社區服務對象延伸至社區健康長者，不僅只是服務失智長者及衰弱長者，增進活化老年生活，提供相關運動服務之可近性，以利達成預防及延緩失能的概念；在師資規劃及相關運動人才培育部分，初期與沐晨治療所合作，以及駐點人員相關運動執照的訓練。

2. 第二年-穩定期：

穩定服務提供，持續培育內部運動健身人才，規劃相關運動及預防認知退化課程。

3. 第三年-深耕期：

持續提供服務並期許社區長者能夠落實在地老化、健康老化的概念，創造老年友善社區環境。

捌、人力資源管理與管考機制

工作人員名冊：

姓名	職稱	經歷
熊蕙筠	社工室主任	臨床服務 34 年為本院第一位專職社工，建置社會工作室制度，成立志願工作隊、提供貧困弱勢病患支持服務、辦理病友會活動、推展醫院身障友善服務、癌友資源中心、社區長照服務、婦幼保護服務工作及社工培訓制度，長期與明倫基金會合作推動多項創新專案服務，不斷進行服務品質改善活動，持續提升服務品質，並屢獲公部門頒發績優獎勵。
吳依婷	社工師	衛生福利部失智症資源不足地區設置失智服務據點研究助理 1 年 長照樂智社區關懷據點社工師 5 年
胡倩敏	社工師	急診社工及志工督導 8 年 失智據點與醫事 C 巷弄長照站 4 月
徐瑛雅	職能治療師	沐晨治療所所長 預防及失能模組指導員

1.目的：針對本院社區關懷據點講師聘用資格及相關流程，提供社工人員進行聘用之參考。

2.範圍：針對本院社區關懷據點講師聘用資格，經社工人員評估後進行聘用。

3.權責

3.1 社工人員：社工人員課前應進行講師履歷審閱、課前課後教案和記錄討論及課程安排。

3.2 志工：協助課程講師活動進行，並由據點講師現場調整及安排以利活動進行。

4.定義

4.1 社區關懷據點講師：具治療師或社工師證照或相關運動人才，且具有相關運動指導員，須具備衛福部國民健康署「整合性預防及延緩失能計畫 長者健康促進站」運動指導員、教育部體育署「中級國民體適能指導員」或衛福部「預防及延緩失能照護服務方案」之專業運動指導人力等其中至少1項資格，並完成國健署「ICOPE 相關培訓課程」與其他該署規劃之銜接課程。

5.作業內容

5.1 經費來源

5.1.1 講師經費來源：依政府計畫案或是明倫基金會支出。

5.1.2 申請辦法：每筆支出須由講師簽領領據，並依院內請款流程申請運用，以利政府計畫或基金會核銷使用。

5.1.3 講師鐘點費支付標準

種類	講師背景	支付鐘點費
院內	1. 具治療師或社工師證照或相關運動人才，且具有相關運動指導員，須具備衛福部國民健康署「整合性預防及延緩失能計畫 長者健康促進站」運動指導員、教育部體育署「中級國民體適能指導員」或衛福部「預防及延緩失能照護服務方案」之專業運動指導人力等其中至少1項資格，並完成國健署「ICOPE 相關培訓課程」與其他該署規劃。 2. 之銜接課程。為本院院內現職/曾任員工。	1000 元/時
院外	1. 具治療師或社工師證照或相關運動人才，且具有相關運動指導員，須具備衛福部國民健康署「整合性預防及延緩失能計畫 長者健康促進站」運動指導員、教育部體育署「中級國民體適能指導員」或衛福部「預防及延緩失能照護服務方案」之專業運動指導人力等其中至少1項資格，並完成國健署「ICOPE 相關培訓課程」與其他該署規劃。	1600 元/時
預防延緩失智照護方案	指導員（主要帶領者）：具有師級證照之醫事、社工專業人員及中級國民體適能指導員；	1200 元/時
	指導員（主要帶領者）：無具師級證照之其餘人員。	1000 元/時
	協助員（協同帶領者）：不限為專業人員為原則。	500 元/時
備註：1. 院內講師經費依政府計畫經費編列。		

5.2 課程時間、請假、調課與代課

5.2.1 講師須依原預定之教案進行活動，請勿遲到、早退，並儘量避免臨時調課，以免影響據點學員及家屬權益。

5.2.2 講師如遇不可抗拒之事（如國定假日、颱風假等）而缺課，請於課前於據點社工人員調整課程以利據點安排課程講師，並於調整課程進行補課。

5.3 講師權益

5.3.1 講師於本院免費停車，並於課前告知據點社工人員，以換取停車券。

玖、經費編列表 (另以 excel 格式列印)

112 年「銀髮健身俱樂部補助計畫」經費分析表						
項目		單價	數量	單位	總價	說明
一、業務費						
出席費		2,000	6	人次	12,000	實施本計畫所需專家諮詢會議之出席費。受補助單位之相關人員及非以專家身分出席者不得支領，屬工作協調性質之會議不得支給出席費。
講座鐘點費	內聘	1,000	48	節	48,000	實施本計畫所需訓練研討活動之授課講演鐘點費或實習指導費，計畫項下已列支主持費及研究費等酬勞者不得支領本項費用。說明： 內聘：1000*1(節)*48(週)*1(時段) 專業服務費(駐點人員)： 200*2(時)*47(週)*4(時段) 外聘：1600*1(節)*48(週)*3(時段)
	專業服務費	200	384	時	76,800	
	外聘	1,600	144	節	230,400	
材料費	彈力帶	300	20	1	6,000	實施本計畫所需徒手運動訓練物品與材料、消耗性器皿、材料、實名制系統所需讀卡機或其他報到物品、及使用年限未及二年或單價未達 1 萬元非消耗性之物品等費用。應詳列各品項之名稱(中英文並列)單價、數量與總價。
	瑜珈墊	400	17	1	6,800	
	瑜珈健身抗力球	500	10	1	5,000	
	平衡波速球	1500	10	1	15,000	
小計					400,000	
二、設備費						
設備費	飛輪健身車	20,000	2	1	40,000	實施本計畫所需軟硬體設備之購置與裝置費用(須單價 1 萬元以上且使用年限 2 年以上者)。
	有氧健身車	30,000	2	1	60,000	
	橢圓機	15,000	2	1	30,000	
	啞鈴組	30,000	1	1	30,000	
	身體分析機	50,000	1	1	50,000	
	跑步機	35,000	1	1	35,000	
	跳箱	20,000	1	1	20,000	
	健身房橡膠地墊	1,200	60	1	72,000	
	收納槓架組	10000	1	1	10,000	
	標準長槓	10,000	6	1	60,000	
	功能重量訓練機	40,000	1	1	40,000	
	重訓椅組	30,000	1	1	30,000	
	斜背式腳踏車	40000	1	1	40,000	
	萬象組	20,000	1	1	20,000	
	觸覺步道(步道&變化組)	25,000	1	1	25,000	
	肢體步道	18,000	1	1	18,000	
	全功能手腳健身車	20,000	1	1	20,000	
小計					600,000	
合計					100,000	

壹拾、預期效益 (含評價方法)

執行項目		定義/說明	目標值		備註
			月	年	
每月及年度接受服務之長者人數	(1) 每月及年度使用本計畫辦理之課程服務之長者人數	由銀髮健身俱樂部補助計畫經費支應之各項課程活動，每月及年度參與課程之長者人數、人次數。	10 人	30 人	
			120 人次	360 人次	
	(2) 每月及年度使用其他計畫辦理之課程服務之長者人數	搭配其他政府計畫經費(如長者健康促進站、C 據點預防及延緩失能服務等)，運用銀髮健身俱樂部設施(備)所辦理之各項課程活動，每月及年度參與課程之長者人數、人次數。	5 人	10 人	
			20 人次	120 人次	
	(3) 每月及年度使用銀髮健身俱樂部設施備(非課程)之長者人數	於銀髮健身俱樂部開放而無課程動期間，每月及年度使用設施(備)之長者人數、人次數。	5 人	30 人	
			15 人次	250 人次	

壹拾壹、其他檢附資料

一、據點設置地點及類型

地址	220 新北市板橋區南雅南路二段 118 號
管理單位	亞東科技大學總務處、亞東醫院社會工作室
場館簡介	「亞東長照樂智社區服務據點」場地原為亞東科技大學圖書館大樓，經無障礙空間修繕後，改建為亞東長照樂智社區服務據點，提供社區失智症及肌衰弱等長者健康促進、家庭照顧者支持服務之單位，服務之行政區域範圍包含板橋區民眾為主。
身障設施	無障礙坡道、無障礙廁所
停車場	➤ 亞東醫院 1. 機車：室外收費停車場。 2. 汽車：室內 B3~B4 收費停車場。 ➤ (停車華東停車場：20 元/時)
大眾運輸 交通路線	➤ 捷運 1. 台北、新北搭捷運板南線往永寧方向直接至亞東醫院站 1 號出口 2. 土城、樹林搭捷運土城線往南港方向直接至亞東醫院站 1 號出口 據點即在往遠東路方向步行 1 分鐘 ➤ 公車 1. 亞東醫院站下車（南雅南路）：51 號、99 號、F501 號、805 號、812 號、843 號、848 號、889 號、810 號、847 號、藍 37 號、藍 38 號。 2. 亞東技術學院站下車（四川路）：57 號、796 號、234 號、265 號、656 號、705 號、1070 號(基隆-板橋)。 

二、據點同意使用狀況

112 年申請「銀髮健身俱樂部補助計畫」 場地使用同意書

本 (亞東科技大學) 同意提供下列場地供 (醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會亞東紀念醫院) 執行「112 年銀髮健身俱樂部補助計畫」之用(使用期間已包含自計畫 112 年 1 月 1 日起至 114 年 12 月 31 日止)。

場地名稱/地址：醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會亞東紀念醫院
/220 新北市板橋區南雅南路二段 118 號

此致

醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會亞東紀念醫院

同意書簽署人：_____ (簽章)

簽署日期：_____年_____月_____日

三、場地空間規劃

1. 全據點空間： 73 坪； 242 平方公尺。

(算式： $22 \times 11 = 242 \times 0.3025$) 長*寬。

2. 實際活動空間：33 坪； 110 平方公尺 (算式： $B+C+D$)。

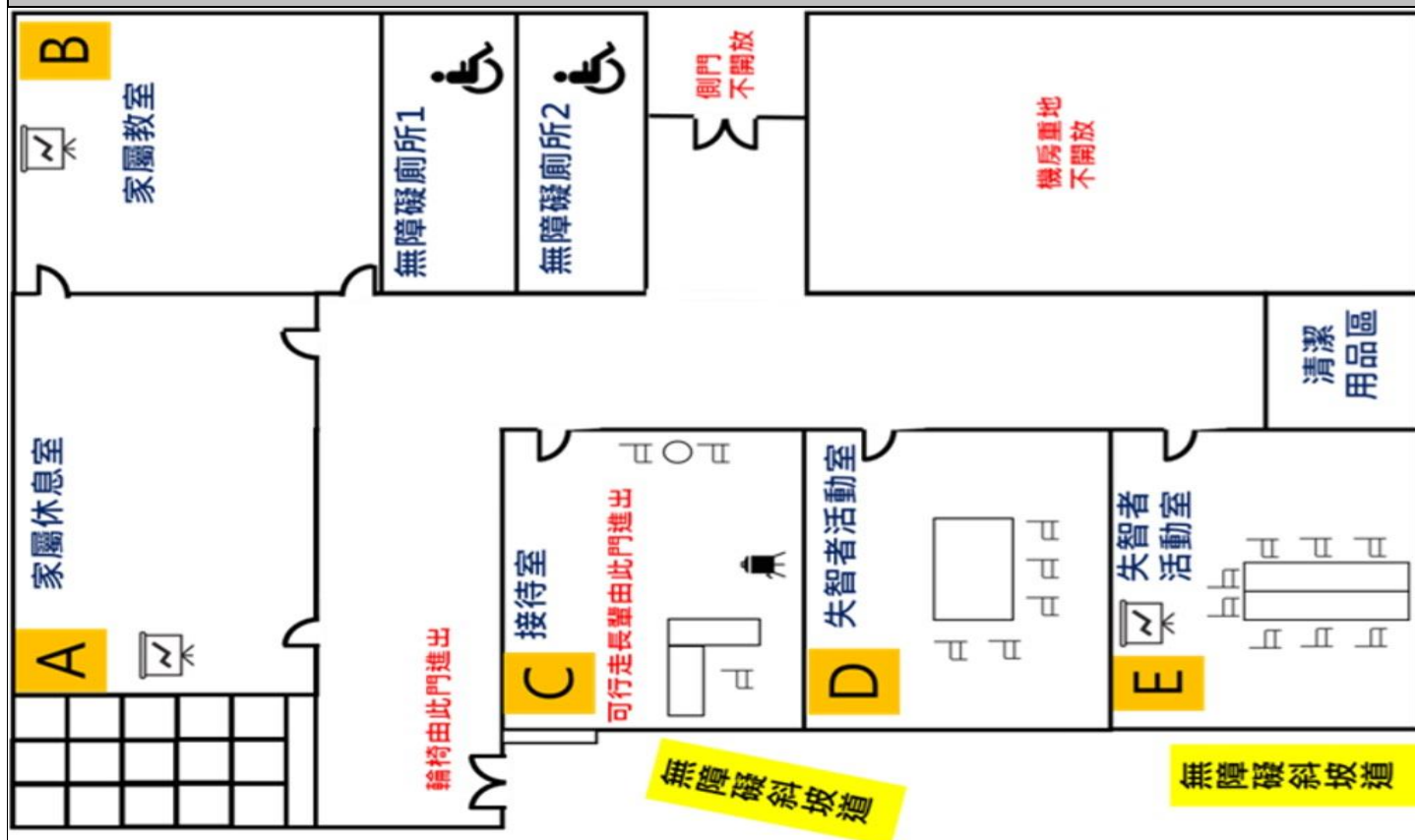
($8.5 \times 3.5 + 10.5 \times 1.16 = 200 \times 0.3025$) (=實際活動空間平方公尺扣除固定設施設備面積)

B： $9.5 \times 4 = 38$ / D： $9 \times 4 = 36$ / E： $9 \times 4 = 36$ 。

3. 容留人數計算：16 人(每間教室服務對象12 人、服務人員1 人、志工2 人、講師1 人)

(=實際活動空間平方公尺扣除固定設施設備面積/2.25) (B： $9.5 \times 4 = 38$ ； $38 / 2.25 = 17$)

空間規劃平面圖



場地照片-建物外觀



場地出入口



場地照片-內部 1



場地內部-2



場地照片-3





場地照片-廁所入口



廁所空間



場地照片-廁所空間



消防設備



場地照片-共餐場地



場地照片-防疫隔離空間照片隔離空間



四、 據點服務時間及課程安排

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
09:00-12:00	認知活動 (失智)	認知活動 (失智) 運動訓練班 (銀髮)	自由運動時間 (銀髮)	認知活動 (失智)	肌衰弱課程(C 據點) 自由運動 (銀髮)
12:00-13:00	共餐時段				
13:00-15:30	認知活動 (失智)	認知活動 (失智) 運動訓練班 (銀髮)	休息	認知活動(失智)	健康促進(C 據點) 運動訓練班(銀髮)
				家屬知能課程 暨支持團體 (失智)	

五、運動指導員師資證明



職字第 002258 號

職能治療師證書

徐瑛雅 女性 R223536671

民國 74 年 11 月 29 日出生

經考試院職能治療師考試及格依據職能治療師法規定給予證書以資證明

行政院衛生署署長 **林芳郁**



中華民國 97 年 9 月 5 日

No. C 084501



衛生福利部國民健康署結訓證明書

國健社字第 1060200718 號

徐瑛雅 君於民國106年7月15日至
106年7月16日參加本署「運動保健
師資培訓」結訓，特此證明。

署長 王英偉



中華民國 106 年 7 月 16 日

長庚大學 健康老化研究中心

(111)長庚老化樂活證字第 111H0006 號

培訓通過證書

徐瑛雅君

參加本中心舉辦之「111 年度：健康樂活訓練方案_生活方式再設計於衰弱及輕中度失智失能長者之健康促進(地方方案：編號 CL-01-432)」指導員回訓課程，完整出席，予以通過，特此證明。

主任 吳菁宜



中華民國 111 年 8 月 22 日

長庚大學 健康老化研究中心

(111)長庚老化雞尾酒證字第 111H0009 號

培訓通過證書

徐瑛雅君

參加本中心舉辦之「111 年度：雞尾酒式混合訓練方案於衰弱及輕中度失智失能長者於認知促進(地方方案：編號 CL-01-433)」指導員回訓課程，完整出席，予以通過，特此證明。

主任 吳菁宜



中華民國 111 年 8 月 22 日

「預防及延緩失能指導員」結訓證書



證書字號：111001019

通過年度：111年

身分證字號：R223536671

姓名：徐瑛雅

序號	課程編號	課程類別	課程名稱	通過日期	通過認證積分
1	1111000	線上課程	課程簡介	111/01/17	1
2	1111001	線上課程	行動能力與防跌	111/01/18	1
3	1111002	線上課程	營養與口腔	111/01/18	1
4	1111003	線上課程	認知功能	111/01/18	1
5	1111004	線上課程	用藥	111/01/18	1
6	1111005	線上課程	視力與聽力	111/01/18	1
7	1111006	線上課程	生活目標與憂鬱	111/01/18	1
8	1111007	線上課程	學科考核	111/01/18	6
9	1111008	線上課程	長者健康狀態評估	111/01/18	1
10	1111009	線上課程	Vivifrail動作操作	111/01/19	1
總計積分：					15

指導員培訓經歷

衛生福利部長照司「預防及延緩失能照護方案研發與人才培訓計畫」指導員

衛生福利部國民健康署106年「運動保健師資培訓計畫」(含地方政府交互認證)

列印日期：111/03/28

六、 曾承接及執行長者健康促進相關計畫

1.103 年-迄今「失智照護服務計畫-設置失智社區服務據點」

2.108 年-迄今「社區整體照顧服務體系 C 單位巷弄長照站服務計畫」

112 年「銀髮健身俱樂部補助計畫」 審查意見暨計畫修正對照表

單位名稱	_____ (執行單位名稱)		
據點名稱			
審查意見		修正情形說明	
1.			
2.			
3.			
原編列經費(元)		修正後經費(元)	

備註：本表係作為國健署審查修正後計畫書之依據，如篇幅不足請自行複製，請仔細填寫

