

國立成功大學附設醫院

長者內在能力

高齡照護介入手冊

成大老人醫院營運處-教育小組

成大醫院護理部、高齡整合照護團隊、

國家衛生研究院計畫研究團隊

2024/2/15

目錄

高齡整合照護團隊諮詢表	3
個案電訪追蹤表	4
國民健康署-長者功能評估量表 (2024 成大醫院版)	5
WHO 照護流程	6
一、認知功能面向	6
二、行走功能面向	7
三、營養面向	8
四、視力	9
五、聽力	10
六、憂鬱	11
網路資源	12
1. 長者社區資源整合運用平台	14
2. 台南市健康飲食運動地圖網	15
3. 台南市銀髮健身俱樂部據點資訊 (113 年)	16
4. 台南市長者健康促進站 (尚未有更新資料)	17
5. 台南市失智症專區	18
6. 健康九九	18
7. 「長者健康整合式評估(ICOPE)」及「長者活力體能訓練」【影片連結】	19
8. 國民健康署文宣資料	20
9. 國民健康署長者防跌專區	21
10. 衛福部長照專區	21
11. 心快活-心理健康學習平台	22
12. 衛生福利部預防及延緩失能服務可使用方案 (113 年)	23
13. 社會參與(台南市社會局)	25
社會資源	26
衛教單張	31
1. 認知	31
2. 成大醫院_防跌	33
3. 成大醫院_肌少症	34
4. VIVIFRAIL 運動 (C、D)	35
5. 營養	36
6. 成大醫院_老人憂鬱	37
7. 長者六力評估	38
8. 長照 2.0	39
9. 營養相關手冊(補充)	40
各主要區域資源	0
1. 南區 (02/24)	0
2. 新化 (03/02)	3
3. 仁德 (03/16)	8
4. 學甲 (03/24)	14
5. 善化 (04/28)	19
6. 麻豆 (05/05)	24
7. 中西 (05/25)	28

高齡整合照護團隊諮詢表

高齡整合照護團隊諮詢表			
諮詢項目	補充評估與註記	衛教單張(含指導)	轉介醫療、社區資源
☐ A.認知	☐ CAM: ☐ 用藥問題 ☐ 同時憂鬱問題 ☐ 同時營養問題 ☐ 腦血管病史	☐ 認知障礙友善環境 ☐ 多面項運動單張 ☐ 補充營養單張	☐ 提供社區資源-課程 ☐ 提供社區運動據點 ☐ 社會關懷據點
☐ B.行走	☐ 藥物問題 ☐ 肌少症 小腿圍_____cm ☐ 骨骼肌肉問題	☐ 多面項運動單張 ☐ 預防肌少症(含飲食) ☐ 預防跌倒、與居家環境安全	☐ 提供社區運動據點 ☐ 輔具資源 ☐ 建議轉介復健
☐ C.營養	☐ 口腔衛生 ☐ 咀嚼吞嚥問題	☐ 飲食建議(補充營養) ☐ 建議監測體重* ☐ 多面項運動單張 ☐ 口腔清潔保健、健口操	☐ 提供社區資源-營養教育 ☐ 建議進行營養評估、營養諮詢 ☐ 社區餐飲服務資源 ☐ 社區營養推廣、關懷據點 ☐ 建議至牙科評估假牙或口腔問題
☐ D.視力	☐ 眼睛病史	☐ 預防跌倒、與居家環境安全	☐ 建議至眼科就診評估
☐ E.聽力	☐ 噪音暴露 ☐ 聽力快速變差 ☐ 社交變少	☐ 請家人和照顧者保持與個案人際互動、情感支持(衛教)	☐ 建議耳鼻喉科就診評估 ☐ 建議至聽力所鑑定 ☐ 建議評估聽覺輔助設備 ☐ 社區關懷據點、參與社交活動
☐ F.憂鬱	☐ 心理健康病史 ☐ 情緒低落時間 ☐ 用藥問題 ☐ 睡眠狀況 ☐ 身體不適(疼痛) ☐ 重大生活事件	☐ 請家人和照顧者關懷、陪伴 ☐ 多面項運動單張 ☐ 補充營養單張	☐ 建議至身心科、精神科評估憂鬱問題 ☐ 社區關懷據點、參與社交活動 ☐ 提供社區運動據點
☐ 其他		補充衛教 ☐ 長者六力整合衛教單張 ☐ 認識失智症 ☐ 長照2.0	☐ 建議慢性病控制 ☐ 建議高齡科就診照護

個案電訪追蹤表

第三、六個月追蹤評估		
內在能力	依介入項目進行相對應評估	1. 內在能力再測；2. 附加效益
☐ A. 認知	☐ 有無執行衛教單張？ ☐ 是 ☐ 否 ☐ 有無使用社區資源？ 使用哪些？ ☐ 是 ☐ 否；有的話，資源為_____	1. 腦適能測驗(BHT) 2. 有沒有出去運動？ ☐ 是 ☐ 否；若有，運動次數_____
☐ B. 行走	☐ 有無執行衛教單張 ☐ 是 ☐ 否 ☐ 有無使用社區資源？ 使用哪些？ ☐ 是 ☐ 否；有的話，使用的資源為_____	1. 您是否出現以下"任一種"情況？ ☐ 都沒有 ☐ 非常擔心自己會跌倒？ ☐ 過去三個月內曾跌倒過？ ☐ 坐著時，必須抓握東西才能從椅子上站起來？ 2-1. 自覺行走有無改善(走比較快、走較穩) ☐ 是 ☐ 否 2-2. 有沒有出去運動？ ☐ 是 ☐ 否；若有，運動次數_____
☐ C. 營養	☐ 有無執行衛教單張？ ☐ 是 ☐ 否 ☐ 有無使用社區資源？ 使用哪些？ ☐ 是 ☐ 否；有的話，使用的資源為_____ ☐ 有無就診牙科？ 後續狀況？ ☐ 是 ☐ 否；_____	1. 營養不良表(MNA-SF) 2-1. 有無定期量測體重？ ☐ 是 ☐ 否 2-2. 進食量是否有增加？ ☐ 是 ☐ 否 2-3. 有沒有出去運動？ ☐ 是 ☐ 否；若有，運動次數_____
☐ D. 視力	☐ 有無執行衛教單張？ ☐ 是 ☐ 否 ☐ 有無就診眼科？ 後續狀況？ ☐ 是 ☐ 否；	2. 過去 3 個月有沒有跌倒？ ☐ 是 ☐ 否
☐ E. 聽力	☐ 有無就診耳鼻喉科、或聽力所？ 後續狀況？ ☐ 是 ☐ 否；_____ ☐ 有無使用聽覺輔助設備？ ☐ 是 ☐ 否；____	2. 有沒有出門參與社交活動 ☐ 是 ☐ 否
☐ F. 憂鬱	☐ 有無執行衛教單張？ ☐ 是 ☐ 否 ☐ 有無使用社區資源？ 使用哪些？ ☐ 是 ☐ 否；有的話，使用的資源為_____ ☐ 有無就診評估憂鬱問題？ 後續狀況？ ☐ 是 ☐ 否；_____	1. 老人憂鬱量表(GDS-15) 2-1. 有沒有出去運動？ ☐ 是 ☐ 否；若有，運動次數_____ 2-2. 是否有睡眠困擾？ ☐ 是 ☐ 否
☐ 其他	☐ 有無就診？ (上列科別以外) ☐ 是，_____； ☐ 否	2. 只問個人健康自評分數

國民健康署-長者功能評估量表 (2024 成大醫院版)

評估項目	初評內容	初評結果	初評結果說明	複評結果
A. 認知功能	1.記憶力：說出 3項物品：鉛筆、汽車、書，請長者重複，並記住，長者是否能立即複誦一遍3項物品？*第3題後再詢問一次	☐ 是 ☐ 否		☐ 正常 ☐ 異常 BHT ≤ 9分異常 AD8 ≥ 2題「是」為異常
	2.定向力：詢問長者「今天的日期？」(含年月日)，長者回答是否正確？	☐ 是 ☐ *否	*任一答案為「否」， ☐ BHT評估 ☐ AD8量表 (家屬回答)	
	3.定向力：詢問長者「您現在在哪裡？」，長者回答是否正確？	☐ 是 ☐ *否		
	**詢問長者第1題記憶力的3項物品。	☐ 是 ☐ *否		
B. 行動功能	椅子起身測試：12秒內，雙手抱胸，連續起立坐下5次。 1.需要幾秒？ 秒 2.是否大於12秒？	☐ *是 ☐ 否 (無法施測請填9999)	*答案為「是」， ☐ SPPB量表評估	☐ 正常 ☐ 障礙 SPPB < 9為行動障礙
C. 營養不良	1.過去三個月，您的體重是否在無意中減輕了3公斤以上？	☐ *是 ☐ 否	任一答案為「是」， ☐ MNA-SF量表評估	☐ 正常 ☐ 異常 (8-11: 營養不良風險、0-7: 營養不良)
	2.過去三個月，您是否曾經食慾不振？	☐ *是 ☐ 否		
D. 視力障礙	*請問您的眼睛看遠、看近或閱讀是否有困難？ (答案為「否」者，請接續執行第a題) a.請依附表執行WHO簡單視力圖「遠、近距離」測試。 (測試通過者，請接續執行第b題) b.請依附表執行高風險個案之眼科檢查調查表。	☐ *是 ☐ 否	*答案為「是」，請轉介長者接受眼科檢查。 *答案為「否」，請進行 ☐ 視力複評測試	☐ 正常 ☐ 轉介眼科檢查 轉介眼科： *第1題答案為「是」 *第a題任1項「未通過」 *第a題皆通過，但第b題任1項「是」
E. 聽力障礙	*請執行氣音測試，長者是否兩耳都聽得到。 (施測數字6、1、9，若未能正確複誦，再測2、5、7，仍未能正確複誦，即填「否」)	☐ 是 ☐ *否	*答案為「否」，請依長者狀況轉介醫療院所接受聽力檢測。	NA
F. 憂鬱	過去兩週，您是否常感到厭煩(心煩或台語「阿雜」)，或沒有希望？	☐ *是 ☐ 否	*任一答案為「是」， ☐ GDS-15量表評估	☐ 正常 ☐ 異常 (7-10: 中度情緒困擾、11以上: 重度情緒困擾)
	過去兩週，您是否減少很多的活動和興趣的事？	☐ *是 ☐ 否		

以上A~F「初評」結果如有任一項異常，請進行「用藥」及「社會性照護與支持」評估。

用藥	1.您每天使用的藥物是否10種(含)以上(包括中藥等任何用藥)? (註：中藥算為1種藥物)	☐ *是 ☐ 否	*任一答案為「是」者， 1.請長者向原處方醫師進行藥物諮詢。 2.如評估單位訂有用藥評估與整合流程或參與全頻健康保險提升用藥品質之藥事照護計畫，請評估銜接該流程或計畫作業。	
	2.您服用的藥品中是否包含止痛藥、幫助睡眠用藥等？	☐ *是 ☐ 否		
	3.您是否因為服用藥品而發生平衡感改變、暈倦、眩暈、低血壓或口乾舌燥等症狀？	☐ *是 ☐ 否		
社會性照護與支持	1.個案是否有以下任一項情形 ☐ 在屋內的行動有困難 ☐ 上廁所所有困難 ☐ 穿衣服有困難 ☐ 洗澡沐浴有困難 ☐ 保持個人整潔有困難 ☐ 進食有困難	☐ *是 ☐ 否	答案為「是」者， 請轉介長期照顧管理中心進一步評估長照需求。	
	2.個案是否有以下任一項情形 ☐ 居住地點有困難 ☐ 財務有困難	☐ *是 ☐ 否		答案為「是」者， 請轉介社工師或社福資源。
	3.個案是否有以下任一情形 ☐ 感覺孤獨 ☐ 平時沒有一定的社交活動，例如從事有興趣的活動、工作、擔任志工等	☐ *是 ☐ 否		

WHO 照護流程

一、認知功能面向

4

Cognitive capacity

Care pathways to manage cognitive decline

Simple memory and orientation test

1. Remembering three words:

Ask the person to remember three words that you will say. Use simple, concrete words such as "flower", "door", "rice"

2. Orientation in time and space:

Then, ask, "What is the full date today?" and "Where are you now?" (home, clinic, etc.)?

3. Recalling three words:

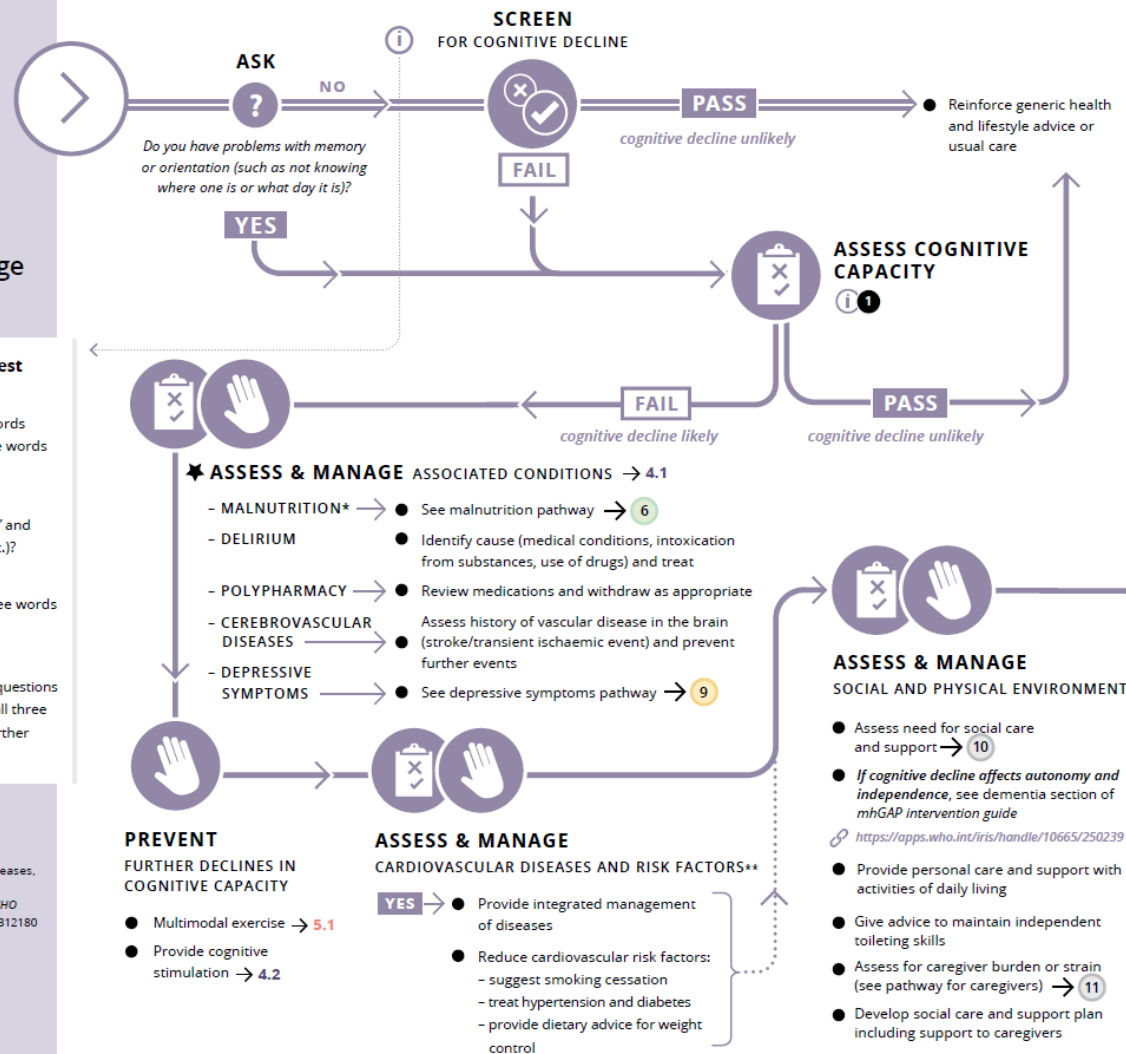
Now ask the person to repeat the three words that you mentioned

Pass or fail?

If a person cannot answer one of the two questions about orientation OR cannot remember all three words, **cognitive decline is likely** and further assessment is called for

* Vitamin deficiency, electrolyte abnormality, severe dehydration

** Cardiovascular risk factors: hypertension, high cholesterol, diabetes, smoking, obesity, heart diseases, previous stroke or transient ischaemic attack.
Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO Guidelines – <https://apps.who.int/iris/handle/10665/312180>



二、行走功能面向

5

Locomotor capacity

Care pathways to improve mobility

Multimodal exercise → 5.1

A multimodal exercise programme for people with limited mobility combines exercise and cross-training with emphasis on the core muscle groups of back, thigh, abdomen and lower body

A multimodal exercise programme should be tailored to suit individual capacities and needs. The **Vivifrail project** offers a practical guide to developing an exercise programme tailored to capacities

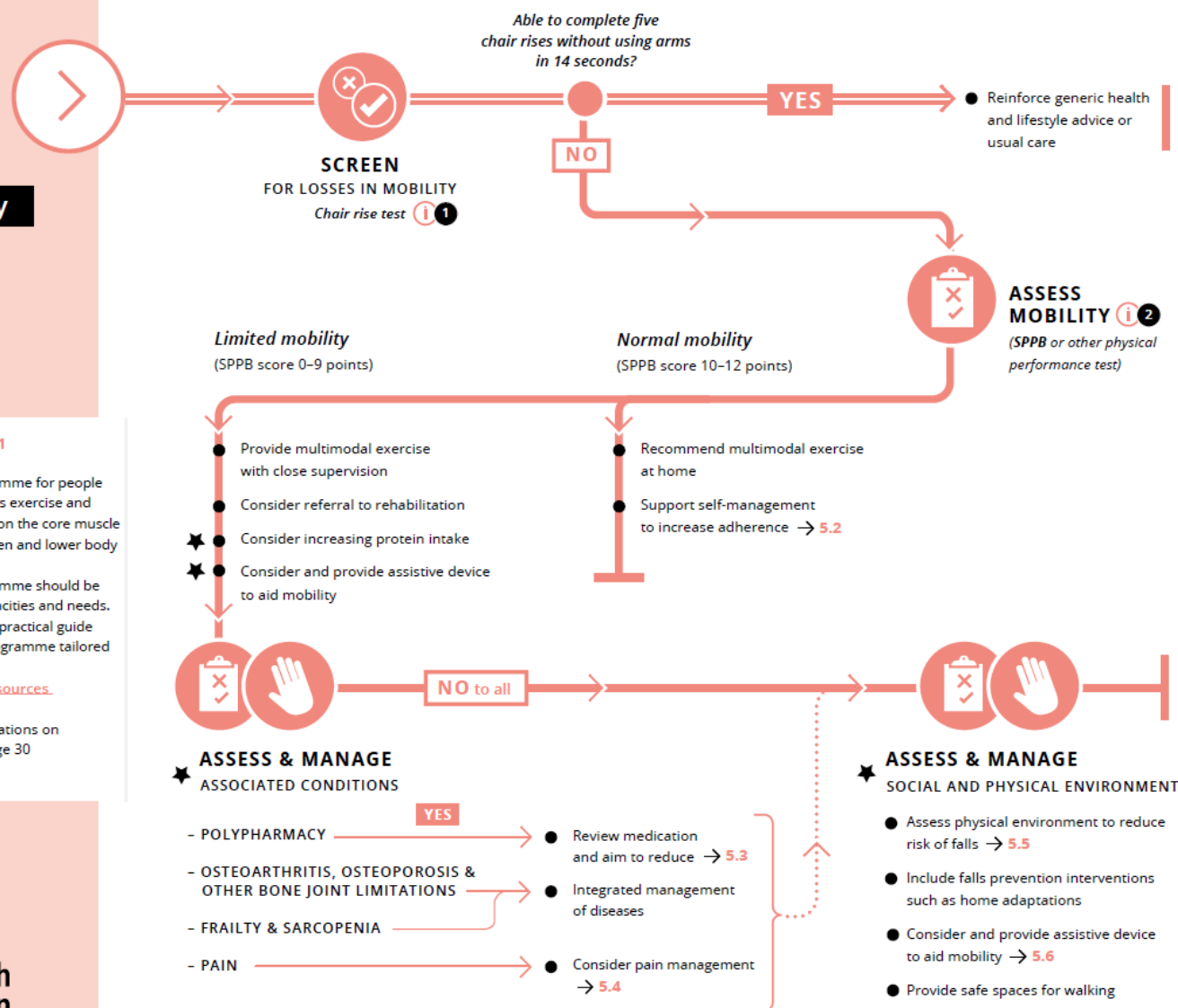
<http://www.vivifrail.com/resources>

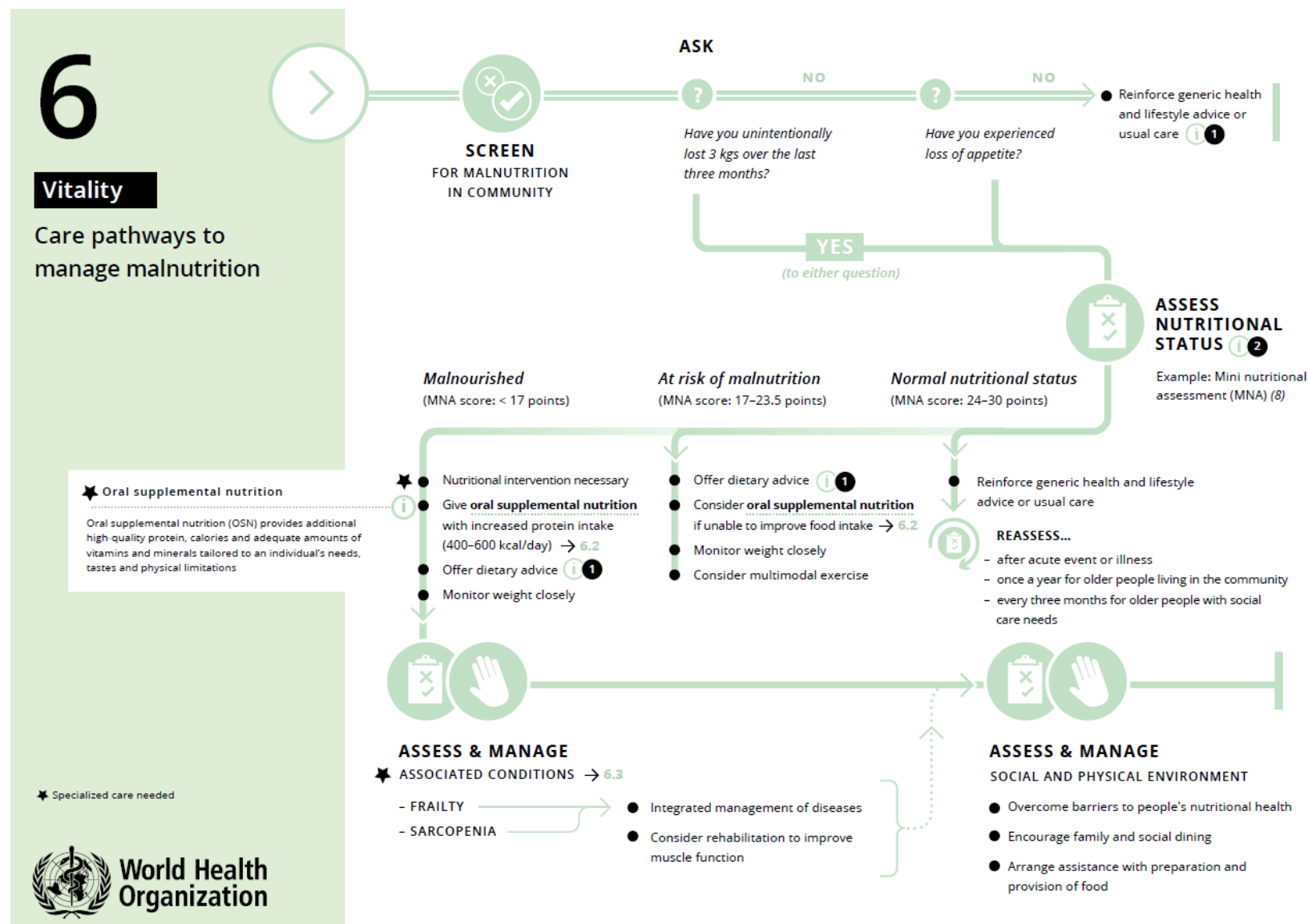
For WHO global recommendations on physical activity, see box, page 30

★ Specialized care needed



World Health Organization





四、視力

7

Visual capacity

Care pathways to manage visual impairment

Fail in distance vision *always* requires referral for comprehensive care

VISUAL IMPAIRMENT (14)

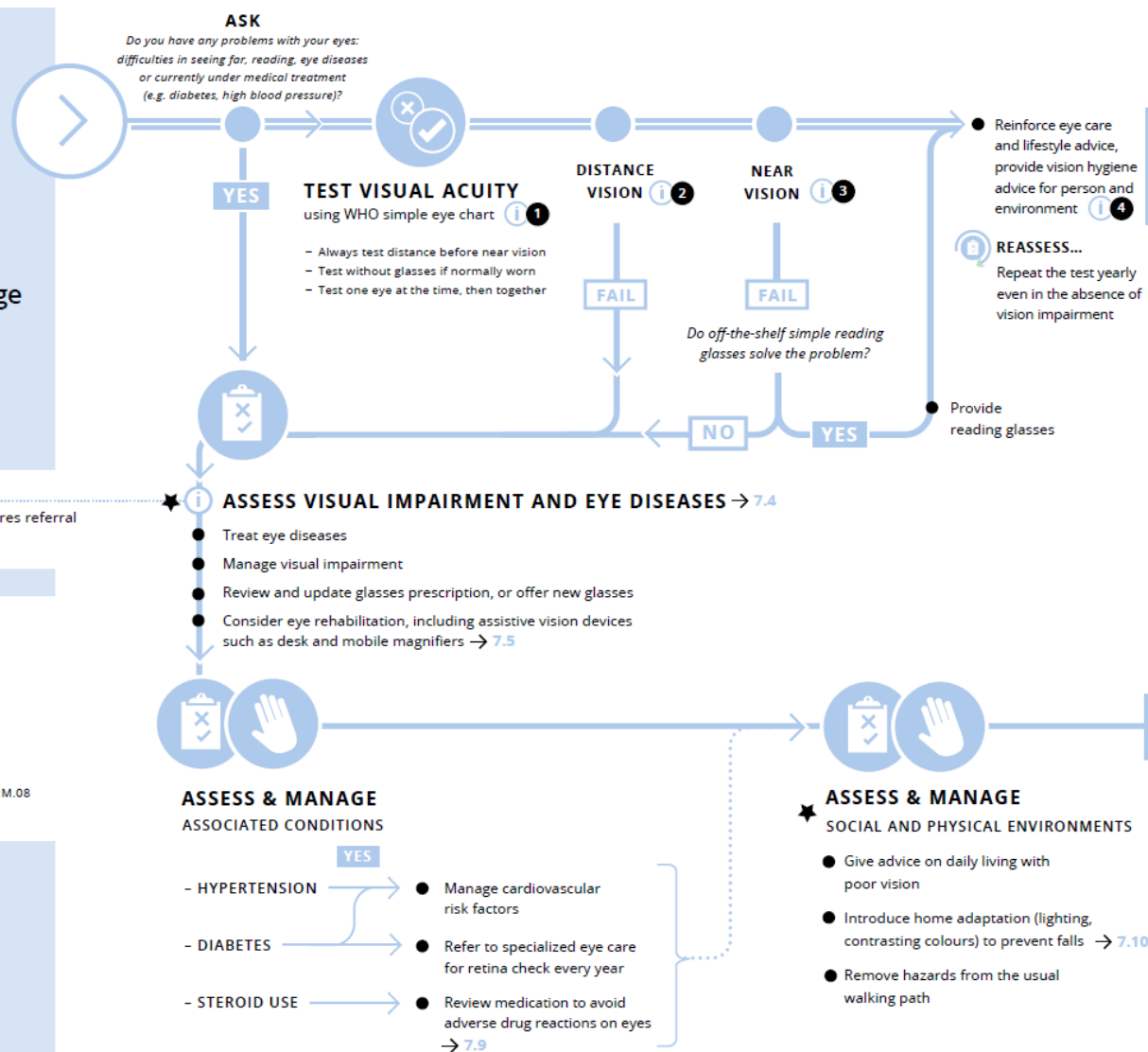
Distance vision impairment:

- Mild – visual acuity worse than 6/12
- Moderate – acuity worse than 6/18
- Severe – acuity worse than 6/60
- Blindness – acuity worse than 3/60.

Near vision impairment:

- Near visual acuity worse than N6 or M.08 with existing correction.

★ Specialized care needed



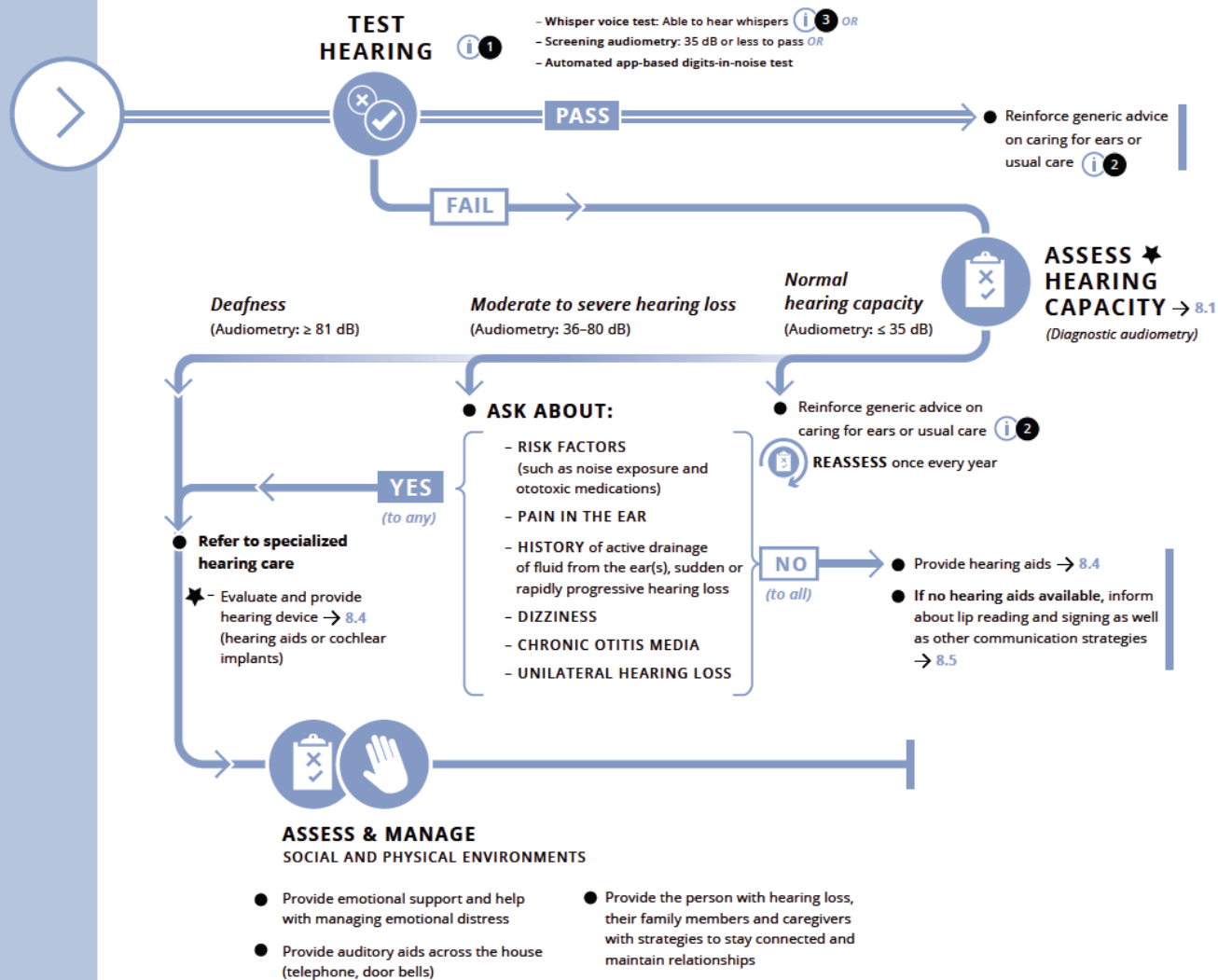
五、聽力

8

Hearing capacity

Care pathways to manage hearing loss

★ Specialized care needed



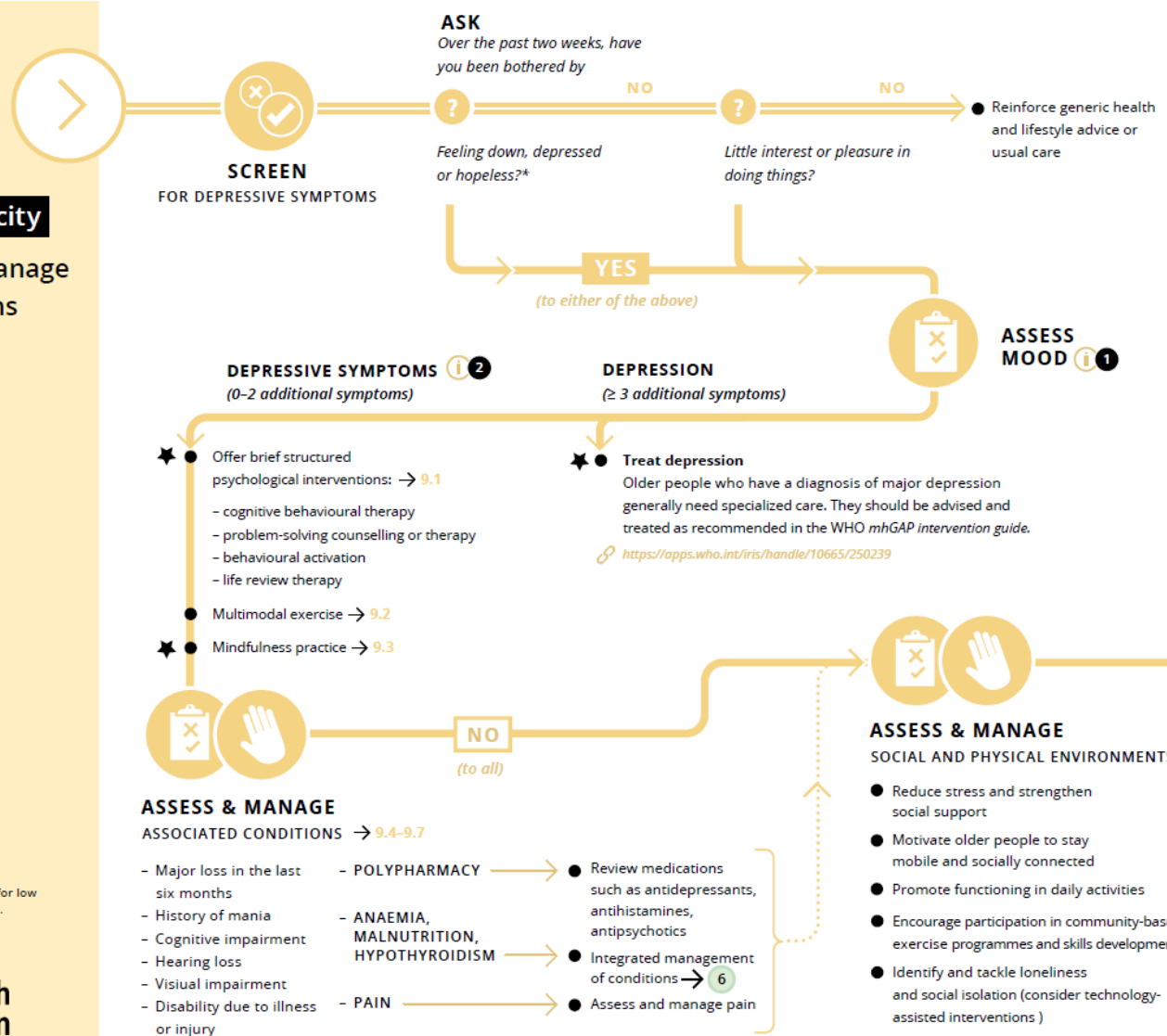
9

Psychological capacity

Care pathways to manage depressive symptoms

★ Specialized care needed

* Older people use a wide variety of terms for low mood, like sadness, depressed, down, etc.



網路資源

名稱	網址	QR CODE
長者社區資源整合運用平台 (國健署)	https://healthhub.hpa.gov.tw/	
健康飲食運動地圖網 (台南市衛生局)	https://health-hp.tncghb.gov.tw/	
銀髮健身俱樂部據點資訊 (台南市衛生局)	https://health.tainan.gov.tw/page.asp?mainid=289D78C0-A868-4EE5-8C60-E5196858347E	
長者健康促進站 (台南市衛生局)	https://health.tainan.gov.tw/page.asp?mainid=EB8BAB4A-46EA-47C7-8284-AAB149D72A6F	
台南市失智症專區	https://health.tainan.gov.tw/list.asp?orcaid=75ACEBBE-480E-4523-83C7-2E13A4A877E4	
健康九九 (國健署)	https://health99.hpa.gov.tw/	
「長者健康整合式評估 (ICOPE)」及「長者活力體能訓練」【影片連結】	https://health.tainan.gov.tw/warehouse/E5E25316-D74D-48F4-BAAD-D74EF23546FE/%E4%BE%86%E5%87%BD%E9%99%84%E4%BB%B6.pdf	

名稱	網址	QR CODE
國民健康署文宣資料	https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBookList.aspx?nodeid=54&c=871	
長者防跌專區(國健署)	https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4624	
長照專區 (衛福部)	https://1966.gov.tw/LTC/mp-207.html	
心快活-心理健康學習平台 (郭乃文老師)	心快活心理健康學習平台 (mohw.gov.tw)	
衛生福利部預防及延緩失能服務可使用方案	https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4706	
社會參與(台南市社會局)	https://sab.tainan.gov.tw/News.aspx?n=21375&sms=19501	
長者體能訓練方案參考資料(Vivifrail)	https://vivifrail.com/tw/traditionalchinese/	

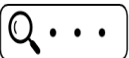
1. 長者社區資源整合運用平台

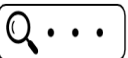
<https://healthhub.hpa.gov.tw/>

**長者社區資源整合運用平台**首頁

您好，歡迎蒞臨長者社區資源整合運用平台
若為第一次光臨，請先點選【資源類別說明】，瞭解分類說明
若您為再度光臨，可直接依【需求】或【關鍵字】或【地址】做查詢

**依需求查詢**

**依關鍵字查詢**

**依地址查詢**

**資源類別說明**

衛生福利部國民健康署 系統客服：(02)2559-7900
國民健康署 版權所有 請勿任意轉載作商業用途
Copyright © 2022 Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare (HPA)

智慧服務2.1
ACCIDENTALITY

累積總瀏覽數：351,348
今日總瀏覽數：504

依需求查詢



資源類別 (需求 / 服務類別)

資源全選 **全部取消**

運動

居家安全與防跌

高齡營養

失智及高齡友善

慢性疾病管理

醫療保健

交通

社會參與

福利補助及資源

☒ 全選
☐ 運動課程/團體
☐ 運動指導
☐ 運動場地

上一步

確認搜尋

2.台南市健康飲食運動地圖網

<https://health-hp.tncghb.gov.tw/>

臺南市政府衛生局
健康飲食運動地圖網

網站導覽

首頁 認識我們 健康飲食運動地圖 呷營養、顧健康 運動小常識 新聞與活動 失智友善社區 營養小遊戲

全文檢索 全文搜尋

GO

熱門關鍵字：健走、台南市衛生局、健康飲食

字級設定：小 中 大

首頁 / 健康飲食運動地圖

健康飲食運動地圖

健康步道

學校

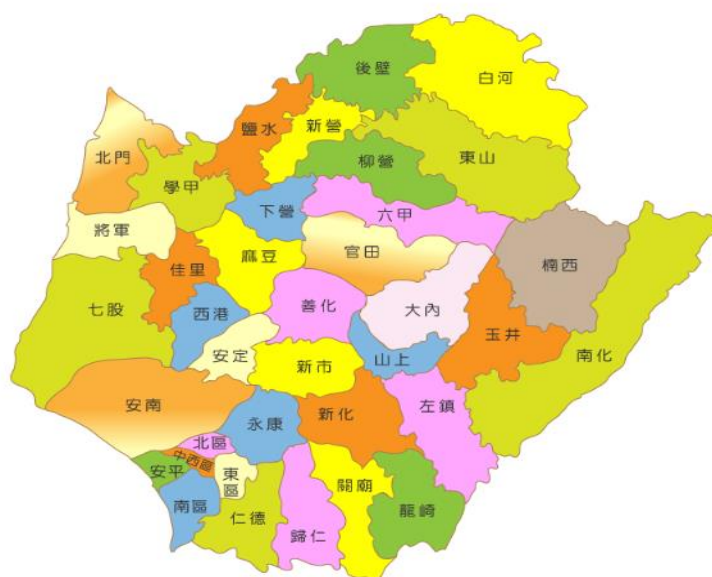
戶外成人體健設施

健康飲食地圖

訂餐推薦 健康餐點

低碳餐廳

運動團體



運動團體

健康步道

學校

戶外成人體健設施

健康飲食地圖

訂餐推薦 健康餐點

低碳餐廳

運動團體

選擇行政區域 北區

區別	里 / 社區	團體名稱	活動地點	活動時間	連絡人	連絡電話	連結
北區	和順里	桌球運動	和順里活動中心	2023/1/1~2023/12/31 每週六 15:30~18:00	顏光男	0971-300-787	無
北區	和順里	桌球運動	和順里活動中心	2023/1/1~2023/12/31 每週三 15:00~16:00	蕭美妮	0933-392-525	無
北區	和順里	晚間韻律	和順里活動中心	2023/1/1~2023/12/31 每週一、二、週四 18:30~19:30	鄭淑貞	0929-946-702	無
北區	北門里	太極拳	北門里活動中心	2023/1/1~2023/12/31 每週二 19:00~21:00	鄭旭琨		無
北區	北門里	散打搏擊	北門里活動中心	2023/2/20~2023/12/31 每週一至週五 17:00~21:00	周和		無
北區	長勝里	體適能運動研習班	長勝里活動中心	2023/1/1~2023/12/31 每週二、三 19:00~21:00	林秀美		無

3.台南市銀髮健身俱樂部據點資訊 (113 年)

<https://health.tainan.gov.tw/page.asp?mainid=289D78C0-A868-4EE5-8C60-E5196858347E>

臺南市銀髮健身俱樂部據點					
(1130111更新)					
辦理年度	俱樂部名稱	辦理單位	據點地址	聯絡人	連絡電話
109年	南區大恩里活動中心	臺南市立醫院(委託秀傳醫療社團法人經營)	台南市南區大同路二段750巷186號	蔡小姐	06-2602235
111年	達康運動保健中心	生達化學製藥股份有限公司	臺南市柳營區柳營路二段122號	曹小姐	06-6361516#6303
111年	台江健身俱樂部	財團法人臺南市私立天主教美善社會福利基金會	臺南市安南區安中路二段300號3樓	郭小姐	06-2474662
111年	北區仁愛里活動中心	國立成功大學醫學院附設醫院	臺南市北區仁愛里東豐路227巷24弄17號	陳小姐	06-2353535#7070
111年	新營多功能聯合里民活動中心	營新醫院	臺南市新營區秦漢街108號	張小姐	06-6592345#702
111年	中華醫事科技大學	中華醫事科技大學	臺南市仁德區文華一街89號	杜小姐	06-2674567#518
111年	嘉藥學校財團法人嘉南藥理大學	嘉藥學校財團法人嘉南藥理大學	臺南市仁德區二仁路一段60號	林小姐	06-2664911#3706
111年	臺南市南區衛生所	臺南市南區衛生所	臺南市南區南和路6號	何小姐	06-2618578#210
111年	「哩愛運動」銀髮健身俱樂部中心	力躍運動健康管理顧問有限公司	臺南市中西區成功路343號3樓	謝小姐	06-2677282
112年	麻豆銀髮健身俱樂部中心	力躍運動健康管理顧問有限公司	臺南市麻豆區埤頭里12鄰埤頭110-1號	謝小姐	06-2677282
112年	台南市南化區南化社區發展協會	台南市南化區南化社區發展協會	716台南市南化區南化里172-1號	林小姐	0983156408
112年	台南YMCA協進銀髮健身俱樂部	社團法人台南市基督教青年會	台南市中西區民生路2段200號	林小姐	06-2207302#701 06-3583000
113年開辦					
113年	遠香銀髮健身俱樂部	仁愛醫療社團法人仁愛醫院	台南市東區德光里德光街63號	許院長	06-2213111
113年	澄樂運動健康中心	漆樂居家物理治療所	臺南市新市區西拉雅大道276號	程小姐	0910278729
113年	台南市私立天壇老人養護中心	臺灣方塊踏步運動協會	臺南市新化區知義里新和庄22號	林小姐	0925388508
113年	佑誠佳里區銀髮健身中心	佑誠居家職能治療所	臺南市佳里區佳里興545之11號1樓	楊小姐	0938826516
113年	永康全方位銀髮健身俱樂部	中華國際全方位照護學會	臺南市永康區三民街108號1樓	侯先生	0937323145

4.台南市長者健康促進站 (尚未有更新資料)

[臺南市政府衛生局-老人健康促進 \(tainan.gov.tw\)](http://tainan.gov.tw)

112 年度臺南市「長者健康促進站計畫」辦理資訊

編號	辦理單位	辦理行政區	辦理據點	據點地址	聯絡人	連絡電話	課程時間
1	嘉南藥理大學	仁德區	成功里社區照顧關懷據點	臺南市仁德區成功里保華路 245 號	林小姐	06-2664911 分機 3706	112/6/5-112/10/26 每週一、四 下午 14 時至 16 時
2	佑誠居家職能治療所	南區	南都里活動中心	臺南市南區中華南路二段 247 之 2 號	楊小姐	0938826516	112/6/1-112/10/26 每週二、四 下午 14 時至 16 時
3	新興醫院	鹽水區	竹埔社區關懷據點	臺南市鹽水區竹林里 112-1 號	顏小姐	06-6330011 分機 230	112/6/6-112/10/30 每週二、五 上午 8 時 30 分至 10 時 30 分
4	健躍活動企劃社	善化區	昌隆里活動中心	臺南市善化區昌隆里 101-6 號	歐小姐	0934-057-802	112/6/7-112/10/26 每週三、四 下午 14 時 30 分至 16 時 30 分
5	台南市立醫院	七股區	七股里活動中心	臺南市七股區七股里 103 號之 1	林先生	06-2609926	112/6/7-112/10/27 每週三、五 下午 14 時至 16 時
6	七甲社區發展協會	六甲區	七甲社區發展協會	臺南市六甲區七甲里七甲街 89 巷 2 號	蔡先生	06-6982512	112/6/5-112/10/30 每週一、五 上午 8 時 30 分至 10 時 30 分

5.台南市失智症專區

<https://health.tainan.gov.tw/list.asp?orcaid=75ACEBBE-480E-4523-83C7-2E13A4A877E4>

臺南市政府衛生局
Public Health Bureau, Tainan City Government

訊息公告 ▾ 本局介紹 ▾ 業務專區 ▾ 專業人員區 ▾ 主題專區 ▾ 便民服務 ▾ 資訊公開 ▾

Home » 中老年健康 » 失智症專區

中老年健康

失智症專區

老人健康促進

整合式健康篩檢

糖尿病共同照護網

三高及腎臟病的防治

失智症專區

更年期照護專區

長者健康整合式評估專區

長者防跌專區

代謝症候群防治專區

失智症專區

標題圖片

發布主旨

失智症計畫簡介
2023/6/6 下午 04:44:56 點閱數：7434

失智症教育訓練專區
2023/6/6 下午 04:45:53 點閱數：4636

認識失智症
一、國際失智症月的緣由？國際失智症協會(ADI,Alzheimer's Disease International)於1994年發起國際失智症月，在每年9月21日連結全世界71個國家的失智症協會...

家屬支持團體
2023/2/15 下午 01:50:49 點閱數：3248

分享至

6.健康九九

衛生福利部國民健康署
健康九九

搜尋人員
專業人員
English

請輸入關鍵字

#肺炎 #減重 #菸 #高血壓 #糖尿病

講主題 找教材 健康檢測 讀專文 會員中心 更多 ▾

首頁 / 找教材

教材 ▾ 關鍵字 2000-01-01 ~ 2023-10-12

教材類別 ▾ 執行單位 ▾ 議題分類 ▾ 索取狀態 ▾ 排序方式 ▾

送出

熱門Top10

手冊

爸爸孕育兒衛教手冊

其他

本場所禁止吸菸，最高罰1萬元(白底抗UV貼紙)(貼牆面)

手冊

老人營養餐食手冊

手冊

減鹽秘笈手冊

手冊

糖尿病護照

手冊

戒煙教戰手冊

手冊

慢性腎臟病健康管理手冊(107年5月版)

7. 「長者健康整合式評估(ICOPE)」及「長者活力體能訓練」【影片連結】

「長者健康整合式評估(ICOPE)」及「長者活力體能訓練(Vivifrail)」影片連結

- 一、「長者健康整合式功能評估(ICOPE)」影片：分為「介紹篇」、「認知功能篇(記得起)」、「行動能力篇(走得動)」、「營養篇(吃得下)」、「聽力篇(聽得見)」、「視力篇(看得見)」、「憂鬱篇(心情好)」、「用藥篇(藥安全)」、「ICOPE 生活目標(活得好)」及「綜合篇」，共 10 支。請點選以下連結或至本署「健康九九+」

(<https://health99.hpa.gov.tw/>)找教材查詢。

(一) Icope 微電影-介紹篇：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7257>

(二) Icope 微電影 認知功能篇：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7258>

(三) Icope 微電影 行動能力篇：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7259>

(四) Icope 微電影 營養篇：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7260>

(五) Icope 微電影 聽力篇：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7261>

(六) Icope 微電影 視力篇：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7262>

(七) Icope 微電影 憂鬱篇：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7263>

(八) Icope 微電影 用藥篇：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7264>

(九) Icope 微電影 生活目標篇：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7265>

(十) Icope 微電影 綜合篇：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7266>

- 二、「長者活力體能訓練(Vivifrail)」影片：分為「宣導」、「A 級(失能者)」、「B 級(衰弱者)」、「C 級(衰弱前期者)」、「D 級(健康者)」、「動作分解介紹」及「長者健康狀態評估影片」(專業人員版)，共 7 支(含國語、臺語、客語及手語等版本)。請點選以下連結或至本署「健康九九+」(<https://health99.hpa.gov.tw/>)找教材查詢。

(一)【國語版】

1. 長者活力體能訓練 宣導：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7267>

2. 長者活力體能訓練 A 級(失能者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7268>

3. 長者活力體能訓練 B 級(衰弱者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7269>

4. 長者活力體能訓練 C 級(衰弱前期者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7270>

5. 長者活力體能訓練 D 級(健康者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7271>

6. 國民健康署 Vivifrail 分解動作：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7272>

7. Vivifrail 長者健康評估-專業人員篇：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7273>

(二)【臺語版】

1. 長者活力體能訓練 宣導：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7274>

2. 長者活力體能訓練 A 級(失能者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7275>

3. 長者活力體能訓練 B 級(衰弱者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7276>

4. 長者活力體能訓練 C 級(衰弱前期者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7277>

5. 長者活力體能訓練 D 級(健康者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7278>

6. 國民健康署 Vivifrail 分解動作：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7279>

7. Vivifrail 長者健康評估-專業人員篇：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7280>

(三)【客語版】

1. 長者活力體能訓練 宣導：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7281>

2. 長者活力體能訓練 A 級(失能者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7282>

3. 長者活力體能訓練 B 級(衰弱者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7283>

4. 長者活力體能訓練 C 級(衰弱前期者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7284>

5. 長者活力體能訓練 D 級(健康者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7285>

6. 國民健康署 Vivifrail 分解動作：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7286>

7. Vivifrail 長者健康評估-專業人員篇：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7287>

(四)【手語版】

1. 長者活力體能訓練 宣導：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7288>

2. 長者活力體能訓練 A 級(失能者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7289>

3. 長者活力體能訓練 B 級(衰弱者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7290>

4. 長者活力體能訓練 C 級(衰弱前期者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7291>

5. 長者活力體能訓練 D 級(健康者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7292>

6. 國民健康署 Vivifrail 分解動作：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7293>

7. Vivifrail 長者健康評估-專業人員篇：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7294>

8.國民健康署文宣資料



衛生福利部
國民健康署

[網站導覽](#) / [人才招募](#) / [寫信給署長](#) / [站內檢索](#) / [English](#) / [Aa](#) [f](#) [t](#) [v](#) [p](#)

[關於本署](#) [健康主題](#) [健康學習資源](#) [健康監測](#) [統計專區](#) [服務園地](#) [健康促進法規](#)

...

文宣手冊

健康手冊專區 >

衛教宣導海報及單張專區

歷史電子報

... 首頁 > 健康學習資源 > 文宣手冊 > 健康手冊專區

健康手冊專區

全部 孕產婦健康 嬰幼兒與兒童健康 青少年健康 婦女健康 **銀髮族健康** 肥胖防治

均衡飲食 健康體能促進 健康促進場域 菸害防制 檳榔防制 公費健檢 視力保健

癌症防治 HPV專欄 慢性病防治



失智症溝通板(含英、印尼)



推動失智友善社區工作手冊



失智症衛教及資源手冊



老人防跌工作手冊



衛生福利部
國民健康署

[網站導覽](#) / [人才招募](#) / [寫信給署長](#) / [站內檢索](#) / [English](#) / [Aa](#) [f](#) [t](#) [v](#) [p](#)

[關於本署](#) [健康主題](#) [健康學習資源](#) [健康監測](#) [統計專區](#) [服務園地](#) [健康促進法規](#)

...

文宣手冊

健康手冊專區 >

衛教宣導海報及單張專區

歷史電子報

... 首頁 > 健康學習資源 > 文宣手冊 > 衛教宣導海報及單張專區

衛教宣導海報及單張專區

全部 人體器官衛教指導資訊 避孕衛教宣導 低溫保健 預防保健 **活躍老化** 兒童健康

菸害防制 食品營養 慢性病防治 癌症防治 健康體能 婦幼健康 視力保健 母乳哺育



失智症十大警訊(英文版)
10 Early Signs and Symptoms of Alzheimer's



「推動失智友善社區工作手冊，懶人包」



失智症溝通單張(含英、越、印尼文) How to talk to people with dementia



失智友善組織-醫療院所篇 (折頁)

9.國民健康署長者防跌專區

老人健康促進及慢性疾病防治

長者防跌專區

長者功能自評量表

高齡友善三代一條路

社區老人健康促進

首頁 > 健康主題 > 健康生活 > 老人健康促進及慢性疾病预防 > 長者防跌專區

長者防跌專區

瀏覽數：36906

修改日：2022-06-24 發布日：2022-06-24

相關資源

【影片】我家也是健身房-故事篇	2022-06-30
【海報】長者防跌海報	2022-06-30
【影片】習以為常動健康-最重要的小事	2022-06-30
【手冊】動動生活手冊	2022-06-30
【影片】動動生活(國語版)	2022-06-30
【影片】高齡者健康操-台語版	2022-06-30
【影片】只要2瓶礦泉水，我家就是健身房！(直播)	2022-06-30

10.衛福部長照專區

給付及支付

家庭照顧者支持服務

失智照護

住宿式機構服務

醫療銜接長照

社區整體照顧服務體系

跨僑外看家庭可使用長照服務

專業照顧您

查詢附近服務

申請長照服務

設立長照機構



住宿式長照補助大提升

112年度每人每年最高補助額度
由6萬元提高至12萬元
詳細補助內容這裡查



11.心快活-心理健康學習平台

心快活 心理健康學習平台

網站導覽 | 兒童版 | **一般版** | 專業版 | 字級設定：大 中 小

心消息 心專欄 心宣導 **心課程** 心據點 心連結 心理健康日

心課程(包含心理健康的系列課程與知識王等小活動)

心課程

課程區 休閒區 自我學習問卷 網路使用習慣問卷



課程一
職場適應與解壓



課程二
家庭關係與親密關係之成熟



課程三
成功老化的身心健康

心快活 心理健康學習平台

網站導覽 | 兒童版 | **一般版** | 專業版 | 字級設定：大 中 小

心消息 心專欄 心宣導 心課程 **心據點** 心連結 心理健康日

心據點(含業已登記提供心理專業服務的醫院與診所)

臺南市 東區

請輸入關鍵字搜尋

心樂活診所
3505320064
臺南市東區東光里新龍路39號1樓
06-2383636
週一至週五 9:00-12:00, 14:30-17:30, 18:00-21:00, 週六 9:00-12:00
服務項目：私立西醫診所西醫診所
網站連結：心樂活診所

春暉診所
3505320046
臺南市東區東光里東光路139之2號1-2樓
06-2690555
星期一至週五 09:00-12:00, 14:30-18:00, 星期六 14:30-17:30, 18:00-21:00, 星期日 09:00-12:00, 14:30-18:00, 星期日 14:30-17:30, 18:00-21:00, 星期日 09:00-12:00, 星期日 休息



心連結(提供心理健康的相關官方網站連結)

心連結



長期照護服務資源地圖



睡眠321 幸福一整夜



睡眠管理職人
睡眠管理職人



送子鳥資訊服務網



教育部 家庭教育網
教育部家庭教育網



董氏基金會
華文心理健康網
董氏基金會-華文心理健康網

12.衛生福利部預防及延緩失能服務可使用方案 (113 年)

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4706&pid=16543>

153	臺南市	CL-01-0004	13-坐式漢方有氣_Oriental Bio-Synergy	中華太極有氣協會
154		CL-01-0005	14-漢方導引Meridian Reflex Synergy	中華太極有氣協會
155		CL-01-0027	52-高齡者照護預防-樂齡體適能專門學校	社團法人台南市基督教青年會(台南YMCA協進會館健康體育部)
156		CL-01-0297	「老當益壯、抗衰防跌運動」實證應用方案	南臺科技大學
157		CL-01-0349	台南YMCA樂齡肌力健康促進實證應用方案	社團法人台南市基督教青年會(台南YMCA協進會館健康體育部)
158		CL-03-0064	延緩失能益智桌遊實證應用方案	嘉南藥理大學
159		CL-01-0258	「舒筋骨、活力漾」高齡者健康生活形塑計畫	財團法人台南市私立林澄輝社會福利慈善事業基金會
160		CL-01-0279	活力勇健呷百二	奇美醫療財團法人奇美醫院
161		CL-01-0328	南榮全方位銀髮樂活站	高雄榮民總醫院臺南分院
162		CL-01-0393	樂齡你我憶從前	郭綜合醫院
163		CL-01-0395	活腦防跌動姿動	臺南市立安南醫院
164		CL-01-0399	大腦保健動起來	奇美醫療財團法人柳營奇美醫院
165		CL-02-0045	健康生活博士伯	奇美醫療財團法人奇美醫院
166		CL-04-0005	護口進食好妙招	奇美醫療財團法人奇美醫院
147	嘉義市	CL-01-0209	「肌力強化」本土研發方案	財團法人嘉義市保康社會福利慈善事業基金會附設嘉義市私立保康老人長期照護中心(長期照顧中心)
148	嘉義縣	CL-01-0217	「樂活好骨力肌力強化及社會參與」本土研發方案	長庚醫療財團法人附設嘉義居家護理所
149		CL-01-0251	「嘉義山區六鄉強身健肌」本土研發方案	嘉義縣物理治療師公會
150		CL-01-0221	能量律動健康操	台灣新高齡社區健康發展學會
151		CL-01-0222	健康老化	嘉義縣物理治療師公會
152		CL-01-0392	身心機能活化運動	國立中正大學高齡跨域創新研究中心

167	高雄市	CL-01-0142	「健體防跌」本土研發方案	社團法人高雄市物理治療師公會
168		CL-01-0144	「預防銀髮族失能之改善策略以多感官整合與循環式訓練模組之建置及其人才培育」本土研發方案	台灣長期健康照顧產業發展協會
169		CL-01-0145	「下肢肌力訓練及平衡促進團體」實證應用方案	高雄市立凱旋醫院
170		CL-01-0253	「運動增肌高齡銀髮瑜珈」實證應用方案	高雄醫學大學(高齡長期照護碩士學位學程)
171		CL-01-0268	「“出力動起來”肌力強化運動」實證應用方案	高雄醫學大學(物理治療學系)
172		CL-01-0270	「大吃大喝同心增力」實證應用方案	高雄市立大同醫院(委託財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院經營)
173		CL-01-0303	衰弱老人生活型態再造方案之人才培訓計畫	社團法人高雄市職能治療師公會
174		CL-01-0344	「社區衰弱老人整合介入模式」實證應用方案	高雄榮民總醫院
175		CL-01-0375	銀髮族音樂體適能健康促進活動照顧模式	台灣音樂律活健康協會
176		CL-02-0009	36-輕度認知缺損與輕度失智社區老人之認知刺激介入CST	高雄醫學大學(職能治療學系)
177		CL-02-0031	以認知為基礎的訓練介入之人才培訓計畫實證應用方案	社團法人高雄市職能治療師公會
178		CL-03-0037	「實智慧認知促進團體」實證應用方案	高雄市立凱旋醫院
179		CL-03-0038	「家庭互助團體」本土研發方案	高雄市立凱旋醫院
180		CL-03-0046	「懷舊團體」本土研發方案	高雄市立凱旋醫院
181		CL-04-0003	「口腔保健」本土研發方案	高雄市立凱旋醫院
182		CL-06-0002	34-自覺記憶衰退的社區老人之認知訓練 CT	高雄醫學大學(職能治療學系)
183		CL-06-0003	35-自覺記憶衰退的社區老人之認知刺激 CS	高雄醫學大學(職能治療學系)
184		CL-01-0087	L46-銀髮族音樂體適能健康促進活動照顧模式	台灣音樂律活健康協會
185		CL-01-0089	L48-銀髮健康運動圈	高雄市立岡山醫院(委託秀傳醫療法人經營)
186		CL-01-0115	L50-音樂律動-(活化身體機能)開心動一動	高雄市立聯合醫院
187		CL-01-0161	L155-銀髮族體感智能活動促進方案	社團法人高雄市生活復健自立支援協會
188		CL-01-0162	L157-我i運動健腦	高雄市天心物理治療所
189		CL-01-0164	L161-歡喜樂活-社區長者整合模式介入	高雄榮民總醫院
190		CL-01-0407	義大醫院中醫養生八段錦	義大醫療財團法人義大醫院中醫部
191		CL-01-0492	運用中醫多元方式延緩老人失能之感覺統合訓練	高雄新世紀中醫診所
192		CL-01-0493	芳香療法結合懷舊桌遊、健腦益智好營養	高雄市健康管理產業協會
193		CL-01-0494	護你健康-延緩失智失能	社團法人高雄市護理師護士公會
194		CL-01-0495	三動顧健康	高雄市立小港醫院
195		CL-03-0074	不老玩童「遊益思」-銀髮族健康促進益智休閒活動	童心創意親子共學協會
196		CL-06-0018	L158-社區認知健能促進應用與驗證	泰樂職能治療所

13. 社會參與(台南市社會局)



臺南市政府社會局
Social Affairs Bureau
Tainan City Government

A

A

A






COVID-19防疫專區 >

機關介紹 >

補助業務公告專區 >

公開資訊 >

兒童少年福利 >

育兒資訊專區 >

婦女福利 >

老人福利 >

網站導覽

回首頁

局長信箱

English

市府網站

首頁 >

老人福利 >

長者福利與服務 >

社會參與

社會參與

Q

更新日期	主題
112-05-04	社會及家庭署獎助方案：申請補助辦理長青學苑
112-08-22	松柏育樂中心
112-05-01	老人活動中心
112-10-06	長青學苑

關閉

COVID-19防疫專區

[防疫措施](#)
[紓困措施](#)
[其他服務](#)
[臺南市政府防疫專區](#)

機關介紹

[首長介紹](#)
[業務職掌](#)
[機關通訊錄](#)
[所屬機關\(家防中心\)](#)
[人事專區](#)
[員工專區](#)

補助業務公告專區

[臺南市政府社會局推展社會福利服務相關補助公告](#)
[老人福利補助](#)
[身心障礙福利補助](#)
[社區發展補助](#)

[推展志願服務工作補助](#)
[兒童少年福利補助](#)
[婦女福利補助](#)
[長期照顧補助](#)

[家庭暴力、性侵害及性騷擾防治工作補助](#)
[臺南市公益彩券盈餘分配基金](#)
[更多...](#)

社會資源

名稱	網址	項目	QR CODE
社團法人大臺南 熱蘭遮失智症協 會 06-2083001 台南市東區東門路二 段 297 號 8 樓之 1	社團法人大臺南熱蘭遮失智症 協會-首頁 (zda.org.tw)	關懷、支持、教 育、交流、福利 資源	
社團法人台灣失 智症協會 02-2598-8580 0800-474-580	台灣失智症協會 (tada2002.org.tw)	關懷、支持、教 育、服務(個案、 家屬)	
財團法人台南市 私立聖功社會福 利慈善事業基金 會 06-2501957 台南市北區文成路 785 號	https://www.sheng-gong.org .tw/goods.html	諮詢、關懷、急 難救助	
伊甸社會福利基 金會 02-2230-1175	https://www.eden.org.tw/pag es.php?level1_id=JCUylyE=& level2_id=JCU5lyE=	關懷、餐飲、社 區輔具站、到宅 沐浴	
華山基金會 02-2836-3919	https://www.elder.org.tw/con tents/text?id=25	關懷、家務、餐 食、物資、社會 參與	



化小愛為大愛~發票輕鬆捐

社團法人臺南熱蘭遮失智症協會
Zeelandia Dementia Association

熱蘭遮愛心碼 5271 我愛記憶

1 2 3 4 5 6

最新公告 ▾ 認識協會 ▾ 理事長專欄 ▾ 失智症資訊 ▾ 福利資源 ▾ 捐款專區 ▾ 支持我們 ▾ 生活寫真 ▾

全文檢索

瀏覽位置：首頁 > 服務項目

字級選擇 大 中 小

服務項目

服務項目

服務項目

快速選單

- 社團法人臺南熱蘭遮失智症協會
facebook 粉絲專頁
- 線上信用卡捐款
- 經驗分享
- 熱蘭遮會訊
- 檔案下載
- 相關連結
- 聯絡我們
- 加入好友

捐款專區

關心失智，化愛成力
線上信用卡捐款
◆戶名：社團法人臺南熱蘭遮失智症協會
◆郵政劃撥捐款
◆帳號：31532354
◆銀行匯款或ATM 轉帳，(合作

- ◆失智者：家庭關懷訪視、電話問安、瑞智學堂、體適能活動、戶內外聯誼活動等。
- ◆家屬：支持團體、照顧技巧課程、紓壓活動、家屬聯誼活動、社會資源諮詢與轉介、衛教輔導等。
- ◆教育：專業人員基礎(進階)訓練、關懷志工培訓、外籍看護教育訓練等。
- ◆宣導：失智照護宣導講座、機關學校宣導、社區宣導(劇團)等。
- ◆交流：身障友會交流、失智症相關友會交流、國際交流等。



台灣失智症協會
Taiwan Alzheimer's Disease Association
唯一代表台灣之國際失智症協會正式會員

網頁字級 小 中 大 English Site



認識協會 ▾ 關於失智症 ▾ 服務項目 ▾ 最新消息 ▾ 捐款支持 ▾ 參與協會 ▾ 下載專區 ▾



社會支持網
瑞智學堂
家屬服務
瑞智互助家庭
失智友善台灣
年輕型失智服務
國際失智症月
政策倡議專區
記憶咖啡館
愛心布標

友伴失智
20年
共榮扶持手相連

S2C 社會支持網

失智友善台灣

政策倡議專區

站內搜尋

搜尋

協會消息

MORE ▸

失智症關懷專線
0800-474-580
(衛生福利部撥款) 失智時 我幫您



活到老、活更好
互助讓生命更美好。

SERVICE

我們的服務

急難救助
教育訓練
社福諮詢及關懷服務

ATM 捐款方式

捐物義賣

企業合作

Sheng-gong Charity Foundation

現在位置：首頁 > 我們的服務

共有 7 筆資料

請輸入名稱或編號

搜尋



中低收入戶老人與重度身障者照護安置及醫療
救助辦法



補助對象

伊甸基金會



首頁 > 伊甸服務 > 老人服務

字級設定 小 中 大

伊甸服務

兒少服務

身障服務

老人服務

家庭服務

緊急援助

海外服務

復康巴士

輔具服務

長照服務

服務緣起

「老殘本一家」是台灣社會高齡化的結果，根據內政部統計，台灣已邁入高齡社會，65歲以上長輩超過350萬人，相當於每7人當中就有一個是老人家；到了2026年，台灣老年人口將超過總人口20%，正式進入每5人中就有一名65歲以上老人，成為「超高齡社會」。另外，隨著平均壽命延長，身心障礙者亦逐漸高齡化，失能者與照顧者「雙重老化」的現象日益顯著。

面對這樣迫切的需求，伊甸基金會於1997年成立了「長青家園」，1998年開始提供居家照顧服務，落實在地老化的精神。

伊甸希望解除人老最怕無人可依、被迫離家安養的恐懼，滿足人人「老有所養」的心底渴望。誠如《聖經》上所說，白髮為老年人的尊榮(出自箴言20章29節)，老年人有適切的服務，才能擁有有品質的生活，益發顯出智慧的冠冕，更是伊甸基金會持續努力的方向。

基於「全人關懷」的理念，伊甸照顧服務對象涵蓋了0~65歲以上的身心障礙者，除了重殘、慢性疾病者之安養照顧，也提供高齡長者的服務。伊甸企圖補強現有機構照顧及社區照顧服務未能滿足的部分，找出社區潛在人力、物力，將現有社區資源做最有效的運用連結。

服務內容

老人	個案管理服務	日間照顧服務
	居家照顧服務	家庭托顧服務
	照顧者喘息服務	臨時托顧服務
	失智症長者服務	視障長者服務
	社區關懷	弱勢長者餐飲服務
	社區輔具站	到宅沐浴服務

老人服務內容有：個案管理服務、日間照顧服務、居家照顧服務、家庭托顧服務、照顧者喘息服務、臨時托顧服務、失智症長者服務、視障者長者服務、社區關懷、弱勢長者餐飲服務、社區輔具站、到宅沐浴服務。

三失長輩

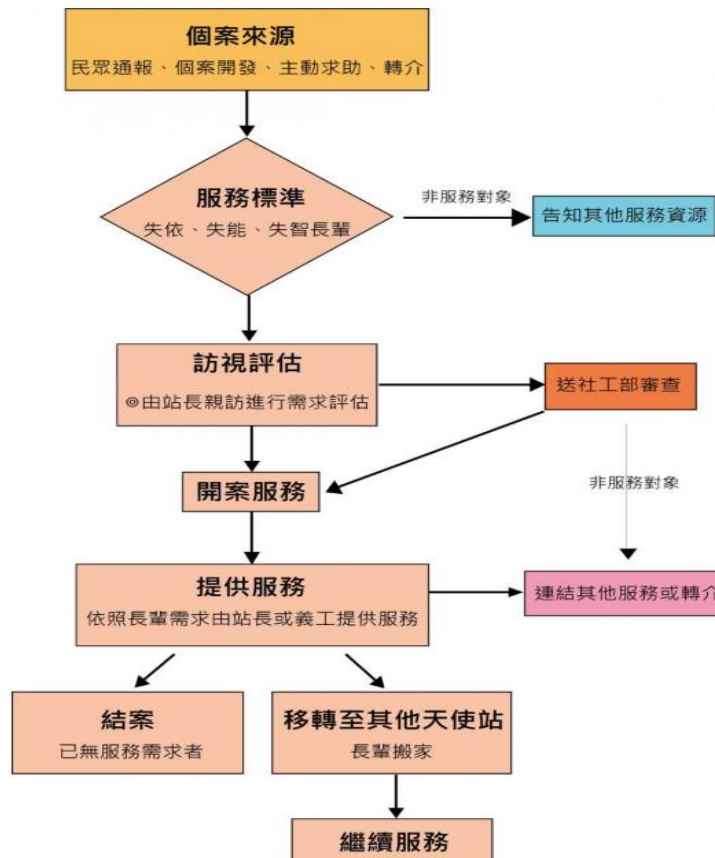
服務對象

1. 65歲以上或原住民55歲以上失依(獨居)、失能(行動不便、生活無法自理)、失智(確診或疑似)長輩：因其照顧資源不足影響其生活支持度。
2. 100歲以上之「人瑞」：經長輩本人或家屬同意，本會秉持「敬老精神」即進行服務。
3. 原床泡澡需求之長輩：為推廣本會特殊創新之原床泡澡服務，對臥床或半臥床等有泡澡需求之長輩即進行服務，但需取得長輩或家屬(照顧者)同意。

服務流程

1. 接受民眾通報、單位轉介或主動求助
2. 進行訪視評估及社工部審核
3. 開案服務

※ 若非服務對象提供轉介資源或其他服務



衛教單張

1. 認知

台南市衛生局 失智症衛教專區

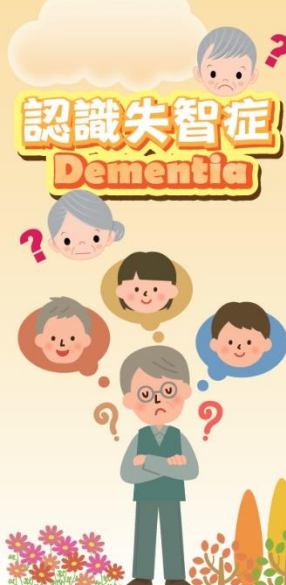
<https://health.tainan.gov.tw/page.asp?mainid=7F33E3E9-EB7E-4E60-880A-3820619D5133>

(1) 趨吉避凶



認識失智症

Dementia



什麼是失智症

失智症(Dementia)是一群症狀的組合(症候群)，由各種可影響記憶、思考、行為和日常生活能力的大腦病症導致而成。

失智症之病程

初期
認知功能輕度障礙，日常生活尚可自理，外觀無異狀。

中期
認知功能中度障礙，出現明顯精神行為症狀，日常生活需要協助。

晚期
認知功能嚴重障礙，需完全仰賴他人照顧，外觀顯呆滯。

接納失智症

- 失智症並不是正常的老化現象，很多人誤以為人老了就是這樣，因而忽略帶家中長輩就醫。
- 正確的接納這個疾病，早期發現、早期診斷與治療，並尋求其他家人及社會福利資源的協助，就能讓照顧者及失智症患者維持較好的生活品質。



衛生福利部國民健康署
健康九九網站
health99.hpa.gov.tw



失智友善資源整合平台
dementiafriendly.hpa.gov.tw

失智症概況

全球
根據世界衛生組織(WHO)全球十大死因統計，2019年失智症排名為第7名。WHO於2017年世界衛生大會通過「2017-2025年全球失智症行動計畫」，呼籲各國政府積極提出具體失智症政策。

台灣
2019年因失智症相關疾病於健保特約院所門診3次以上或曾住院之就醫人數計23.5萬人，年增1.5萬人，其中65歲以上長者占96.3%。2020年領有身心障礙證明之失智症者6.6萬人，我國因失智症相關疾病之死亡人數為3,180人，居國人死因第12名。

失智症早期徵兆

- 變得健忘，特別是剛發生的事。
- 可能出現溝通上困難，例如要找到合適的字眼表達，會有困難。
- 在熟悉的地方迷路。
- 對時間的概念混淆，搞不清年、月、日或季節。
- 做決定或處理個人財務方面會有困難。
- 執行複雜之家務時會有困難。
- 情緒和行為上之徵兆：
 - 變得比較被動，對各項活動及嗜好失去興趣。
 - 可能出現憂鬱或焦慮等情緒變化。
 - 偶而出現不尋常之生氣或激動反應。

就醫資訊

當有多個失智症徵兆出現時，請至醫院神經內科或精神科門診檢查，確定是否罹患失智症。

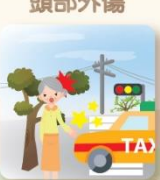


如何預防失智症

趨吉 增加大腦保護因子

多動腦	多運動	多社會參與	均衡飲食	維持適當體重
				

避凶 遠離失智症危險因子

憂鬱	抽菸	頭部外傷	三高
			

經費由菸品健康福利捐支應 | 廣告

(2)失智友善環境



衛生福利部國民健康署 - 打造失智症患者安全居家環境 (hpa.gov.tw)

2.成大醫院_防跌

防跌做得好，傷害自然少

居家防跌 5撇步

一起來做居家不倒翁！

改造環境

跌倒最常見：浴廁、客廳、臥室

光線足夠
不堆放雜物

動線乾淨
適當照明
布置簡單

床高適當
拐杖放旁
夜燈使用

扶手好施力
勿太高太軟
休息5分後站起

家具高度合適
墊腳易跌倒

浴室乾燥防跌倒
加裝扶手止滑墊
坐著洗澡更安全

樓梯裝扶手
台階裝防滑條
夜燈使用照得清

生活用品
集中同一樓
少爬樓梯少跌倒

合適穿著

穿戴合宜、量身訂做

眼鏡符合度數
合身衣服
褲長及踝
防滑輔具
防滑鞋

【包鞋】
鞋頭微翹
鞋身微寬
鞋跟少於3公分
防滑鞋底

合適輔具

適合自己才好行

【手杖】支撐多一點，走路穩一點
腕帶
拐杖不離身

【助行器/助步車】多點支撐更穩定

規律運動

提升肌力、平衡感

腳尖上提
停10秒放下
重複10次
輪流抬腳
維持10秒
重複10次

【做運動需有人陪！】
腳尖腳跟輪流抬
重複10次

正確服藥、均衡營養

保命防跌藥 小心
按醫師指示服藥
不擅自改藥劑量
食物要均衡攝取

製作單位：6B
製作日期：110.03
步訂日期：112.10
修訂日期：109.11

3.成大醫院_肌少症

肌少症照護原則

有肌可成

國立成功大學醫學院附設醫院 關心您

出版製作：老人學與健康發展處 執行暨合辦小組
諮詢單位：復健部、營養部、藥劑部、護理部
參考資料：國民健康署

112年8月 制定

STEP.1 什麼是肌少症?

隨著老化、身體疾病或活動量減少等原因所造成**肌肉量下降**、加上**肌力減退**或**體能表現下降**，程度則會增加跌倒機率，重度則容易導致失能。

STEP.2 肌少症徵象

- 平地走路緩慢、行動困難(起身困難、無法上下樓梯)
- 手握手力下降(毛巾擦不乾、水瓶蓋打不開...)
- 體重無故減輕(六個月下降5%)
- 時常走路跌倒(一年兩次以上)

自我篩檢

- 測量左小腿肚最粗的部分，小腿圍男性小於34公分，女性小於33公分，或以拇指和食指圍繞成一個圈放在小腿最粗的地方，圍起來仍有縫隙

用拇指和食指圍繞成一個圈，放在小腿最粗的地方

低風險 中風險 高風險

STEP.3 如何診斷肌少症

- 肌肉力量：使用握力器測量，手握力男性小於28公斤，女性小於18公斤
- 體能表現：五次起立坐下所需要時間大於12秒

若以上任一項篩檢異常，建議到醫務科門診、復健部或高齡醫學部進行肌肉質量檢測及完整評估：

生物電阻測量(BIA) 雙能量X光吸收儀(DXA)

尋求醫事人員專業建議，進行運動、營養補充及其他相關預防保健治療。

STEP.4 預防肌少該怎麼吃

均衡飲食

若能均衡攝取六大類食物並優先選擇當季在地新鮮食物，不僅可增加飲食變化，也更確保攝取足夠且均衡的營養素。

「我的餐盤」均衡飲食口訣：

- 乳品類：每天早晚一杯奶
- 水果類：每餐水果拳頭大
- 蔬菜類：菜比水果多一點
- 全穀雜糧類：飯前飯後一樣多
- 豆魚蛋肉類：豆魚蛋肉一掌心
- 堅果種子類：堅果種子一茶匙

足夠蛋白質

豆魚蛋肉類，此類食物是蛋白質的重要來源，例如豆腐、豆乾等黃豆製品、魚肉、雞蛋、雞肉、牛肉、豬肉等，若長者牙口不佳，肉類食材可先以肉鬆、肉乾、肉片、肉片筋膜或視狀況將肉切小塊或選擇絞肉，也可多採較軟嫩之食材例如豆腐、蒸蛋、魚肉等。

若有慢性疾病例如腎臟病等相關疾病，請進一步諮詢營養師提供個人化飲食建議。

補充鈣質、維生素D

乳品類富含蛋白質及鈣質，包含鮮乳、保久乳、奶粉、起司等，若有乳糖不耐症可選用優酪乳、優格、低乳糖或無乳糖的牛奶。

搭配規律運動、每日清晨或黃昏時享受陽光15分鐘以促進身體產生維生素D，以預防肌少症之發生。

運動強身，養「肌」蓄銳

增強肌力，安全守則

- 提供簡易運動指導，請於安全情況下進行，初次運動/心肺功能不佳者，需經醫療人員評估指導。
- 運動時間：請依個人能力調整，一次以10分鐘以上為佳。
- 運動強度：中等強度內為佳，例運動時能對話1-2句，但無法唱歌，呼吸及心跳加快。
- 運動過程保持自然呼吸，勿憋氣。
- 運動時以自己能控制的速度緩慢而平穩進行，不宜快速的運動。每個動作停格數秒，次數也可依身體狀況增加或減少。
- 過程中如果有任何不舒服，如：頭暈、呼吸喘、疼痛，則立刻停止操作，稍作休息，若仍未改善請盡速告知醫護人員。

STEP.1 上肢運動

可重複10~15下，有心臟病者應先諮詢

- 手握寶特瓶(依自身肌力裝適當的水)，站姿下，將手向兩側平舉至90度即可。
- 在站姿下，上臂夾緊身體，連續彎曲、伸直手臂。
- 站立時，雙腳踩住彈力帶，雙手或一手拉住彈力帶，將手向上平舉。

STEP.2 平衡運動

以下動作需在有人保護狀態下練習

- 單腳側踏階：注意保持平衡
- 雙腳交替登階運動
- 腳跟對腳尖走樓梯步

STEP.3 下肢運動

扶住固定扶手單腳站立

- 另一腳膝蓋彎曲維持3秒後放下
- 另一腳打開外展維持3秒後放下

雙手扶住固定扶手

- 抬腳尖維持3秒後恢復站立姿勢
- 模擬坐下動作半蹲3秒後恢復站立姿勢，注意不要憋氣用力。

其他資源連結

此衛教單張連結

- 均衡飲食照樣
- 預防跌倒
- 【臺語版】長者活力體能訓練
- 【臺語版】長者彈力帶運動

4.VIVIFRAIL 運動 (C、D)

☆☆☆☆ C

訓練輪狀圖

步行
每組10分鐘，做3組。

步行的速度是以能讓您保持和旁人對話，但感到輕微費力。

自第7週起，改為步行15分鐘，做3組。

休息
記得每組之間要休息。

維持正常呼吸
請保持正常呼吸，不要憋氣。

訓練
如果對於訓練的方式有任何疑問，請參考手冊說明。

「經費由國民健康署運用部品健康福利提供」

圖由香港政府衛生局之香港健康促進局提供。© Mabel Ip

☆☆☆☆ D

訓練輪狀圖

步行
每組20分鐘，做2組。

步行的速度是以能讓您保持和旁人對話，但感到輕微費力。

自第7週起，改為持續走30-45分鐘。

休息
記得每組之間要休息。

維持正常呼吸
請保持正常呼吸，不要憋氣。

訓練
如果對於訓練的方式有任何疑問，請參考手冊說明。

「經費由國民健康署運用部品健康福利提供」

圖由香港政府衛生局之香港健康促進局提供。© Mabel Ip

5.營養

(1)三好一巧、我的餐盤

三好一巧吃到老 營養多元好重要

您也有食慾不佳導致營養不良的問題嗎？
就讓我們一起學習用「三好一巧」搭配
「我的餐盤」兩大觀念，製備出最適合
長輩們的飲食吧！



三好一巧

- 1好 吃得下**
食材選軟嫩
好嚼好吞下
- 2好 吃得夠**
少量又多餐
吃夠才營養
- 3好 吃得對**
食物六大類
天天都吃對
- 1巧 吃得巧**
烹調小技巧
餐餐更美味



認識6大類

- 乳品類**
牛奶、起司、優格、優酪乳
- 水果類**
蘋果、香蕉、鳳梨、奇異果
- 蔬菜類**
高麗菜、蘿蔔、青椒、香菇
- 油脂與堅果種子類**
大豆油、花生、芝麻、酪梨
- 豆魚蛋肉類**
雞肉、豬肉、牛肉、雞蛋
- 全穀雜糧類**
吐司、白飯、冬粉、饅頭

我的餐盤



根據每日飲食指南，衛生福利部國民健康署在 2018 年設計了臺灣版「我的餐盤」，將每日飲食指南的概念重新繪製成餐盤圖像，並配合口訣，讓民眾更容易理解如何達到健康的飲食，並於日常生活中實踐。



- 乳品類**
每天早晚一杯奶
每天 1.5-2 杯 (1杯240毫升)
- 水果類**
每餐水果拳頭大
在地當季多樣化
- 蔬菜類**
菜比水果多一點
當季且 1/3 選深色
- 油脂與堅果種子類**
堅果種子一茶匙
每餐1茶匙 約大拇指第一節大小
- 豆魚蛋肉類**
豆魚蛋肉一掌心
豆>魚>蛋>肉類
- 全穀雜糧類**
飯跟蔬菜依樣多
至少 1/3 為未精製全穀雜糧之主食



健康吃到老， 營養快樂都不少。

三好一巧吃到老 營養多元好重要|找教材-內容|健康九九+網站 (hpa.gov.tw)

(2)認識及預防吞嚥障礙



台南
TAINAN

台灣咀嚼吞嚥障礙
醫學學會

成大醫院
NCKUH

咀嚼吞嚥困難無法改善
務必請求牙科、耳鼻喉科、或復健科的協助

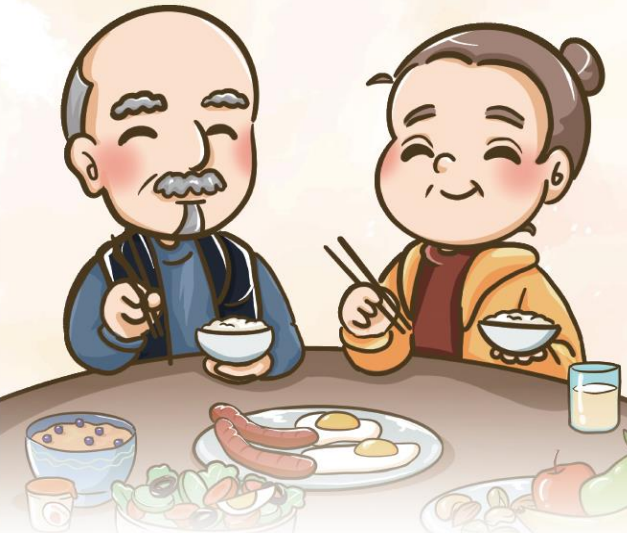
台南市
智慧健康小幫手



臺南市政府衛生局免費諮詢專線
0800-222-543

健康好食·有口皆碑

一起認識及預防咀嚼吞嚥障礙



臺南市政府衛生局 關心您
製作單位：台灣咀嚼吞嚥障礙醫學學會

6.成大醫院_老人憂鬱

憂鬱症－老人篇

前言

一、老年憂鬱症是一種可治療且能恢復角色功能的疾病。但一般人常誤認老年人出現憂鬱症狀是正常老化現象而未加以重視，因而錯失治療時機。

二、老年憂鬱症會導致老年人失能加劇，嚴重影響健康並造成照顧者負擔。此外，老年憂鬱症也會增加失智風險，其自殺死亡率是一般人的2倍。

當心！有以下症狀可能是老年憂鬱症

忘東忘西
記憶力不佳

自述「老了沒有用」

反應變得緩慢

失眠、吃不下，體重減輕、悶悶不樂

看什麼都不順眼

抱怨這裡痛，那裡疼、疲倦或身體疼痛

我拖累家人，活著沒意思

不做原本喜歡的活動

國立成功大學醫學院附設醫院 關心您

老年憂鬱症與一般憂鬱症大不同

老年憂鬱症患者常抱怨身體不適而非提及心情不好，因此容易被誤以為是一般老化現象。同時也因長時間留在家裡，生活模式固定，因此，較難以被發現其改變，也較難被發現是否罹患老年憂鬱症。

為什麼老年人容易得到憂鬱症？

- 大腦機能退化
大腦因老化而功能減退且神經傳導變差，較容易產生情緒憂鬱及低落。
- 疾病困擾與體力變差
老年慢性疾病及身體機能退化、活力下降，導致憂鬱情緒。
- 面臨失落，缺乏生活重心
退休後生活圈變小，兒女已各自成家，失去價值感和生活重心而容易有負面情緒。

改善憂鬱3要素

規律服藥

社交活動

運動

- 1.與專科醫師討論並規律服藥。
- 2.參與社區活動、活絡並建立人際支持。
- 3.規律運動並維持正常生活作息，適度照射陽光，以促進身心健康。

國立成功大學醫學院附設醫院 關心您

7.長者六力評估

衰弱與失能人口 逐年增加

17.5%長者 衰弱風險

12.7% 長者失能

邀您一起關心中長輩的健康
透過 **6大面向功能指標**
瞭解身心狀況

想隨時追蹤長輩身體功能評估 用LINE嘛！通

六功能搭配五亮點 輕鬆上手

- ✓ 介面簡單 便利易操作
- ✓ 多元語音 評估好貼心
- ✓ 健康資訊 分類易瀏覽
- ✓ 資源地圖 運用真方便
- ✓ 健康資料 連結利管理



長者量六力LINE@



了解更多這裡看



長者社區資源
整合運用平台



社家署-社區照顧關懷
據點服務入口網



營養棒棒堂



長者活力體能訓練方案
(Vivifrail)

我的健康 不退流行

長者身體功能評估 加LINE立即測

六力檢測 長者功能評估

認知功能 無法想起今天是幾月幾號或是現在在哪裡	視力 觀看或閱讀有困難
行動能力 無法在12秒內完成5次雙手抱胸連續起立坐下	聽力 無法聽得清正常音量的聲音
營養狀況 過去三個月體重突然減少3公斤以上或食慾不振	憂鬱 過去2週覺得心情低落沮喪、沒有希望

立即加入 長者量六力LINE@自我檢測

簡單好操作 e起顧健康

在家自我評量 延緩長者失能

國健署 長者量六力

@hpaicope

QA

若評估發現異常，我該怎麼做？

- 自我健康管理**
均衡飲食、增加肌耐力與柔軟度
足夠能量 優質蛋白質 運動
- 善用社區資源**
縣市衛生局營養推廣中心：營養評估
各類社區據點：餐飲、運動、文康
福利補助：1957諮詢專線
- 尋求醫療協助**
老年醫學科 家醫科 復健科
耳鼻喉科 精神科 眼科

加入長者量六力
透過手機一站式服務
與您健康到老！

申請對象

- ✓ 65歲以上失能老人
- ✓ 55歲以上失能原住民
- ✓ 50歲以上失智症患者
- ✓ 失能身心障礙者
- ✓ 日常生活需他人協助的獨居老人與衰弱老人（例如需要別人協助吃飯、移位走動）



1966

前五分鐘免費
一通電話 長照到您家

服務時間
週一至週五
08:30-12:00 | 13:30-17:30



有長期照顧需求的民眾，快撥打
長照服務專線 **1966**
前五分鐘免費

長照2.0

服務在厝邊



長照2.0 我們照顧您



衛生福利部

廣告

申請流程

您有三種申請方式：

- ▶ 親自洽當地照顧管理中心
- ▶ 撥打1966長照服務專線
- ▶ 醫院出院準備服務轉介

↓

照管專員到府評估

↓

一起討論照顧計畫

↓

取得長照服務



服務項目與補助原則

照顧及專業服務

有居家照顧、社區照顧、專業服務等
依失能等級每月給付
10,020-36,180元

一般戶部分負擔=給付額度X16%
中低收戶部分負擔=給付額度X5%

輔具及居家無障礙環境改善服務

居家生活輔具購置或租賃
居家無障礙設施改善
每3年給付
40,000元

一般戶部分負擔=給付額度X30%
中低收戶部分負擔=給付額度X10%

交通接送服務

協助往返醫療院所就醫或復健
依失能等級與城鄉距離每月給付
1,680-2,400元

依距離遠近計算
一般戶部分負擔=給付額度X21%~30%
中低收戶部分負擔=給付額度X7%~10%

喘息服務

提供短期照顧服務
讓家庭照顧者獲得休息
依失能等級每年給付
32,340-48,510元

一般戶部分負擔=給付額度X16%
中低收戶部分負擔=給付額度X5%

● 以提供服務為主
● 低收入戶由政府全額補助，免部分負擔
● 超過政府補助額度者，由民眾自費負擔

9.營養相關手冊(補充)

每日飲食指南手冊		我的餐盤	
			
老年期營養手冊		素食老年期營養手冊	
			
社區營養照護手冊		吃進健康 101 營養新時代	
			
吞嚥障礙健康照護手冊		健康好食 有口皆碑(吞嚥障礙)	
			

各主要區域資源

1.南區 (02/24)

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
認知	基督教女青年會協會台南市支會	台南市南區灣裡路 67 號 (灣裡聯合活動中心)	每周二、四/06-2354908		
認知	台南市勞工育樂中心	台南市南區竹溪里南門路 261 號	06-2150174		
認知	台南市南區明興社區發展協會	台南市南區明興里德興路 88 號	吳幸珍/06-2630855		
認知	社團法人台南市車仔寮關懷協會	台南市南區喜東里喜樹路 181 號	林鳳珠/06-2621125		
視力	新光眼科診所	台南市南區金華路 2 段 370 號	06-2206220	視力檢查	
視力	晉慶眼科診所	台南市南區新興路 463 號	06-2917275	視力檢查	
視力	謝眼科診所	台南市南區夏林路 95 號	06-2224979	視力檢查	
聽力	林大傑耳鼻喉科診所	台南市南區金華路 2 段 171 號	06-2915660	聽力檢查	
聽力	王日榮耳鼻喉科診所	台南市南區大同路 102 號	06-2149955	聽力檢查	
聽力	加恩耳鼻喉科診所	台南市南區金華路 1 段 450 號	06-2616598	聽力檢查	
聽力	成大醫院(耳鼻喉科)	台南市北區勝利路 138 號	06-2353535/ 062353333(人工)	聽力鑑定	
聽力	郭綜合醫院(耳鼻喉科)	台南市中西區民生路 2 段 22 號	06-2221111 轉 9 06-2226677(人工)	聽力鑑定	
聽力	科林助聽器-台南金華門市	台南市南區金華路二段 38 號 1 樓	06-2619989	聽力鑑定；可在線上做簡單聽力測試，也可預約至門市聽力檢測(免費)	
心理	日安心理治療所	台南市南區夏林路 167 號 5 樓	06-2643939		
心理	康舟診所	台南市金華路 1 段 486 號 2 樓	06-2655345		

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
心理	奇美醫院樹林院區	台南市南區樹林街 2 段 442 號	06-2229116		
心理	心快活-心理健康學習平台	(網站服務)		心理健康的相關衛教和自我學習資訊	
輔具資源	台南市輔具資源中心-永華中心	台南市東區林森路 2 段 500 號 A 棟 5 樓(無障礙之家)	06-2098938	輔具需求評估/租借/維修	
社會福利	台南市政府社會局-長期照顧管理中心	台南市安平區中華西路 2 段 315 號 6 樓	06-2931232	長照服務業務介紹及相關課程	
社會福利	台南市政府社會局	臺南市安平區永華路二段 6 號 7 樓	06-2991111	各項社會福利介紹及申請管道	
營養衛教	台南市健康飲食運動地圖網	各推薦店家(網站服務)	(如網站)	健康飲食、訂餐資訊	
運動	台南市南區衛生所	台南市南區南和路 6 號	何小姐 06-2618578#210	銀髮健身俱樂部	
運動	南區大恩里活動中心	台南市南區大同路二段 750 巷 186 號	06-2602235 蔡小姐	銀髮健身俱樂部	
運動	再興里活動中心	台南市南區金華路 2 段 236 號	0939-290803		
運動	廣州里活動中心(太極拳)	台南市南區健民街 2 號	0988-596739		
運動	中華民國元極舞協會/府城-大恩社	台南市南區大同路 2 段 750 巷 186 號	待查		

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
	區				
運動(健身步道)	建南公園健走步道	鄰近中華南路，公園周圍空地可供停車		可健走 0.4 公里	
運動(健身步道)	國宅社區明和公園	鄰近新興國中、新興派出所；路邊收費停車場		可健走 1.5 公里	
運動(健身器材)	大恩里無菸公園	鄰近省道 1 號，附有停車場，停車方便	06-2909200	可健走 0.5 公里	
運動(健身步道)	馬蹄公園	臺南市南區新建路		1.雙人漫步機；2.雙人扭腰器	
運動(國小操場)	新興國民小學	臺南市南區新興路 22 號		操場一圈 200 公尺	
運動(國小操場)	志開國民小學	臺南市南門路 232 號		操場一圈 200 公尺	
運動(國小操場)	大成國民中學	臺南市南區西門路 1 段 306 號		操場一圈 400 公尺	
運動(國小操場)	日新國民小學	臺南市金華路 1 段 473 號		操場一圈 200 公尺	
運動(國小操場)	新興國民中學	臺南市南區新孝路 87 號		操場一圈 400 公尺	
運動(國小操場)	喜樹國民小學	臺南市喜樹路 133 號		操場一圈 200 公尺	
運動(國小操場)	龍崗國民小學	臺南市南區鯤鯓路 147 號		操場一圈 200 公尺	
運動(國小操場)	南寧高級中學	臺南市南區萬年路 167 號		操場一圈 400 公尺	

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
運動(國小操場)	永華國民小學	臺南市南區中華西路 1 段 2 巷 17 號		操場一圈 200 公尺	
運動(國小操場)	省躬國民小學	臺南市南區灣裡路 70 號		操場一圈 200 公尺	
運動(運動團體)	台南市健康飲食運動地圖網	各活動中心(如網站)	(如網站)	運動課程	
口腔	宏安牙醫診所	臺南市南區鹽埕路 207 號	06-2651628	免費假牙	
口腔	和美牙醫診所	臺南市南區新興路 410 號	06-2639483	免費假牙	
口腔	明興牙醫診所	臺南市南區明興路 1229 號	06-2961956	免費假牙	
口腔	林牙醫診所	臺南市南區府緯街 115 巷 30 號	06-2200169	免費假牙	
口腔	郁潔牙醫診所	臺南市南區金華路二段 289 巷 27 號	06-2618525	免費假牙	
口腔	陳妙卿牙醫診所	臺南市南區金華路二段 100 巷 2 之 1 號	06-2911381	免費假牙	
口腔	惠群牙醫診所	臺南市南區金華路一段 156 號	06-2912719	免費假牙	
口腔	聖祥牙醫診所	臺南市南區金華路二段 33 巷 2 號	06-2617502	免費假牙	
口腔	廖牙醫診所	臺南市南區新興路 459 號	06-2652983	免費假牙	
口腔	德興牙醫診所	臺南市南區德興路 183 號	06-2618855	免費假牙	

2.新化 (03/02)

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
----	------	----	------	--------	----

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
認知	新化區長照樂智社區服務據點	台南市新化區民生路 269 號		不定期有健康促進課程活動	
認知	台南市新化區樂齡學習中心	臺南市新化區豐榮里 12 鄰正新路 97 號	06-5973113#202	不定期有健康促進課程活動	
認知	新化區老人文康活動中心	台南市新化區東榮里和平街 31 巷 10 號	06-5900279	不定期有健康促進課程活動	
認知	財團法人台南市私立聖功社會福利慈善事業基金會（關懷據點）	台南市新化區知義里知母義 171 號	06-59099508	提供關懷訪視、電話問安、健康促進、餐飲服務等相關服務	
視力	新化眼科診所	台南市新化區中正路 406 號	06-5906610	視力檢查	
視力	行政院衛生署臺南醫院新化分院（眼科）	台南市新化區那拔里牧場 72 號	06-59106-5911929 轉 2021、2022	視力檢查	
聽力	科林助聽器-台南永康門市	台南市永康區中華路 996 號 1 樓	06-2432212	可以在線上做簡單聽力測試，也可預約至門市做聽力檢測(免費)，助聽器選配	
聽力	行政院衛生署臺南醫院新化分院（耳鼻喉科）	台南市新化區那拔里牧場 72 號	06-59106-5911929 轉 2021、2022	聽力檢測及鑑定	
聽力	新化區衛生所	台南市新化區豐榮里健康路 143 號	06-5906025	視力/聽力檢測，衰弱篩檢評估	
聽力	長頸鹿耳鼻喉科診所	台南市新化區太平里忠孝路 126-1 號	06-5980007	聽力篩檢評估或助聽器	

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
口腔	施牙醫診所	台南市新化區中山路 194 巷 3 號	06-5903991	口腔促進/老人假牙補助	
口腔	金玉牙醫診所	台南市新化區護國里忠孝路 49 號 2 樓	06-5904082	口腔促進/老人假牙補助	
口腔	盧牙醫診所	台南市新化區北勢里中正路 1161 號	06-5982567	口腔促進/老人假牙補助	
口腔	統一牙醫診所	台南市新化區武安里中山路 275 號	06-598338	口腔促進/老人假牙補助	
口腔	新欣牙醫診所	台南市新化區復興街 283 號	06-5907985	免費假牙	
心理	心快活-心理健康學習平台	網站服務			
心理	新化區衛生所	台南市新化區豐榮里健康路 143 號	06-5906025	心理諮商	
心理	行政院衛生署臺南醫院新化分院	台南市新化區那拔里牧場 72 號	06-59106-5911929 轉 2021、2022	心理諮商	
運動	台南市私立天壇老人養護中心	台南市新化區知義里新和庄 22 號	0925388508/林小姐	銀髮健身俱樂部、體適能運動課程	
運動(健走步道)	中興林場	台南市新化區 76 號，有收費停車場	06-5901063	可健走 3.5 公里	
運動(健走步道)	南圳綠堤健走步道	新化區武安里中正路經過正新國小後方，體育公園內可停車	無	可健走 1.5 公里	
運動(學校操場)	新化高中	台南市新化區忠孝路 2 號		操場一圈 400 公尺	
運動(學校操場)	正新國民小學	台南市新化區正新路 97 號		操場一圈 200 公尺	

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
運動(學校操場)	新化國小	台南市新化區護國里 6 鄰中山路 173 號		操場一圈 200 公尺	
運動(學校操場)	大新國小	台南市新化區太平街 176 號		操場一圈 200 公尺	
運動(健身器材)	新化體育公園	台南市新化區公園路 110 號		立柱式漫步器	
運動(健身器材)	民生公園			1.雲梯 2.高中低單槓 3.太空漫步 4.雙人騎馬器 5.划船器 6.三人扭腰器	
運動(運動團體)	台南市健康飲食運動地圖網	各活動中心(如網站)	(如網站)	運動課程	
輔具資源	台南市輔具資源中心-永華中心	台南市東區林森路 2 段 500 號 A 棟 5 樓(無障礙之家)	06-2098938	輔具需求評估/租借/維修	
輔具資源	那拔社區照顧關懷據點(教會聚會所)	台南市新化區那拔里 311-1 號	06-5912656	輔具需求評估/租借/維修	
輔具資源	啞口里活動中心	台南市新化區啞口里啞口 106-3 號	06-5985990	輔具需求評估/租借/維修	
社會資源	臺南市新化博愛關懷協會	台南市新化區護國里中山路 207 號	06-5908650	共餐/健康促進課程	
社會資源	華山基金會-大內愛心天使站	台南市新化區中山路 187 號	06-5900648	社區長輩關懷、送餐、家務服務	

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
社會福利	台南市政府社會局-長期照顧管理中心	台南市安平區中華西路 2 段 315 號 6 樓	06-2931232	長照服務業務介紹及相關課程	
社會福利	台南市政府社會局	臺南市安平區永華路二段 6 號 7 樓	06-2991111	各項社會福利介紹及申請管道	
營養諮詢	台南市新化區衛生所	台南市新化區健康路 143 號	06-5906025	提供營養評估、篩檢、諮詢服務	
營養衛教	台南市健康飲食運動地圖網	各推薦店家(網站服務)	(如網站)	健康飲食、訂餐資訊	

3.仁德 (03/16)

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
認知	仁德區樂齡學習中心	台南市仁德區中正路 2 段 209 號	06-2794772 #841	健康促進課程	
認知	台南市仁德區仁義社區發展協會	台南市仁德區仁義里仁義路 130 號之 2	06-2796202	共餐/肢體運動	
認知	台南市仁德區文賢里辦公處	台南市仁德區文賢里保安路 2 段 481 號	06-3661607	健康促進課程	
認知	台南市仁德區二行社區發展協會	台南市仁德區二行里行大街 243 之 1 號	0937-883111 06-2668811	健康促進課程	
視力	同喬眼科診所	台南市仁德區中正路 3 段 1 號	06-2796655	視力檢測	
視力	郭全明眼科診所	台南市仁德區中山路 496 號	06-2798112	視力檢測	
視力	德安眼科診所	台南市東區崇善路 476 號	06-2906806	視力檢測	
聽力	濰樂聽力中心-台南仁德店	台南市仁德區中山路 273 號 1 樓	06-2706468	可預約至門市聽力檢測	
聽力	成大醫院(耳鼻喉科)	台南市北區勝利路 138 號	06-2353535/ 2353333(人工)	聽力檢測/鑑定	
聽力	高雄榮民總醫院-台南分院(耳鼻喉科)	台南市永康區復興路 427 號	(06)3125101 轉 61314	聽力檢測/鑑定	
聽力	台南市立醫院(耳鼻喉科)	台南市東區崇德路 670 號	06-2609926	聽力檢測/鑑定	
聽力	趙俊凱耳鼻喉科診所	台南市仁德區中正路二段 1092 號	06-2491886	聽力檢測	

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
口腔	三華診所	台南市仁德區太子路 142 號	06-2731826	口腔保健/老人假牙補助	
口腔	吳牙醫診所	台南市仁德區中正路 2 段 1187 號	06-2794070	口腔保健/老人假牙補助	
口腔	仁愛牙醫診所	台南市仁德區中山路 572 號	06-2705877	口腔保健/老人假牙補助	
口腔	杏典牙醫診所	台南市東區崇明路 346 號	06-2695152	口腔保健/老人假牙補助	
心理	王盈彬精神科診所	台南市東區崇善路 406 號 1 樓	06-2600661	失智篩檢/焦慮/失眠/諮詢	
心理	樂行診所	台南市仁德區中正路二段 1116 號	06-2705633	失智篩檢/焦慮/失眠/諮詢	
心理	心快活-心理健康學習平台	網站服務		心理健康的相關衛教和自我學習資訊	
運動(健身步道)	仁德運動公園健走步道	運動公園周邊可停車	06-2704211	可健走 2.5 公里	
運動(健身步道)	台南都會公園	公園有停車場	06-2664780	可健走 3 公里	
運動(自行車道)	土庫休閒自行車道	台南市仁德區土庫路 256 號	06-2704211	自行車騎一趟約 4 公里	
運動(健身步道)	二仁溪流域教育中心	台南市仁德區中正路一段 95 號，入口處可停車 (港尾溝溪滯洪池)	06-2704211	可健走 4 公里	
運動(學校操場)	仁德國民中學	臺南市仁德區民安路一段 363 號		操場一圈 300 公尺	
運動(學校操場)	仁德國民小學	臺南市仁德區仁義里中正路二段 806 號		操場一圈 200 公尺	
運動(學校操場)	文賢國民小學	台南市仁德區保安里文賢路一段 886 號		操場一圈 200 公尺	

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
運動(學校操場)	長興國民小學	台南市仁德區太子里土庫路 6 號		操場一圈 200 公尺	
運動(學校操場)	依仁國民小學	台南市仁德區中洲里依仁二街 100 號		操場一圈 200 公尺	
運動(學校操場)	大甲國民小學	台南市仁德區大甲里中正西路 360 巷 30 號		操場一圈 200 公尺	
運動(學校操場)	仁和國民小學	台南市仁德區仁愛里保仁路 68 號		操場一圈 200 公尺	
運動(學校操場)	德南國民小學	台南市仁德區後壁里中正路二段 209 號		操場一圈 200 公尺	
運動(學校操場)	虎山實驗小學	台南市仁德區成功里虎山一街 100 號		操場一圈 200 公尺	
運動(學校操場)	文賢國民中學	台南市仁德區保安里中正路一段 185 號		操場一圈 300 公尺	
運動(健身器材)	仁德運動公園	仁德運動公園(仁義活動中心前)		1.腿部拉筋器 2.上肢牽引器 3.雙人漫步機 4.三人轉腰器 5.肩關節康復器 6.單人平步器	
運動(健身器材)	仁中北公園(公兒 12)			1.三人壓腿器 2.腰背按摩器 3.三人轉腰器 4.雙人 A 型漫步機	
運動(健身器材)	愛心 5 號公園(公兒 10)			1.腰背按摩器 2.單人平步機	
運動(健身器材)	愛心 4 號公園(公兒 9)			1.肩關節康復器 2.太極柔推器 3.三人轉腰器	
運動(健身器材)	愛心 2 號公園(公兒 7)			1.雙人漫步機 2.三人轉腰器 3.划船器	

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
運動(健身器材)	愛心 1 號公園(公兒 6)			1.上肢牽引器 2.雙人漫步機 3.三人轉腰器	
運動(健身器材)	文山公園(公兒 4)			1.三人轉腰器 2.雙人 A 型漫步機 3.單槓 4.上肢牽引器 5.腰背按摩器	
運動(健身器材)	文宏公園(公兒 3)			1.單人漫步機 2.三人轉腰器 3.腰背按摩器 4.雙人漫步機 5.單槓	
運動(健身器材)	文心公園(公兒 2)			1.伸腰伸背器 2.上肢牽引器 3.三人轉腰器 4.雙人 A 型漫步機	
運動(健身器材)	義林公園(公 1)			1.三人轉腰器 2.腿部拉筋器 3.騎馬機 4.雙人 A 型漫步機	
運動(運動團體)	仁德里活動中心	台南市仁德區仁德里 23 鄰文心路 138 號	06-2496517 劉惠美	國際太極氣功	
運動(運動團體)	仁德區運動課程	台南市仁德區正義一街 39 號社大 3 樓	06-2394763 蔡幸茹	中東肚皮舞	
運動(運動團體)	仁德區運動課程	台南市仁德區正義一街 39 號	06-2394763 湯顏花	愛上瑜珈	
運動(運動團體)	仁德區運動課程	台南市仁德區仁義二街 37 號	06-2796202 余文輝	仁義寶貝樂齡舞蹈	
運動	嘉南藥理大學「銀髮健身俱樂部」	嘉南藥理大學環境永續大樓 5 樓	0922653866	健康促進運動課程	
運動	中華醫事大學「銀髮健身俱樂部」	中華醫事大學 C 棟-實驗大樓 1 樓	2674567#591	健康促進運動課程	

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
運動(運動團體)	台南市健康飲食運動地圖網	各活動中心(如網站)	(如網站)	運動課程	
輔具資源	台南市輔具資源中心-永華中心	台南市東區林森路 2 段 500 號 A 棟 5 樓(無障礙之家)	06-2098938	輔具需求評估/租借/維修	
輔具資源	美尚醫療器材股份有限公司	台南市仁德區文華路 3 段 428 巷 138 號 1 樓	06-2700123	醫療器材販售/輔具購買	
輔具資源	展群行(醫療器材行)	台南市仁德區成功里保華路 2 巷 19 號	06-3367599	各式醫療器材販售/租借	
輔具資源	二行社區活動中心	台南市仁德區二行里行大街 239 號	06-2668811	輔具需求評估/租借/維修	
輔具資源	成功里活動中心	台南市仁德區成功里保華路 245 號	06-2895962	輔具需求評估/租借/維修	
社會資源	財團法人一粒麥子社會福利慈善事業基金會	台南市仁德區仁義 3 街 154 號	06-2795279	長照服務評估/諮詢・家庭照顧者支持性服務・居家服務	
社會福利	台南市仁德區衛生所	台南市仁德區中山路 606 巷 2 號	06-2704153	社區關懷據點查詢/門診服務	

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
社會福利	台南市政府社會局-長期照顧管理中心	台南市安平區中華西路 2 段 315 號 6 樓	06-2931232	長照服務業務介紹及相關課程	
社會福利	台南市政府社會局	臺南市安平區永華路二段 6 號 7 樓	06-2991111	各項社會福利介紹及申請管道	
營養衛教	台南市健康飲食運動地圖網	各推薦店家(網站服務)	(如網站)	健康飲食、訂餐資訊	

4.學甲 (03/24)

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
認知	臺南市學甲區樂齡學習中心	台南市學甲區宅港里 1 鄰 13 號	06-7833227 分機 11	樂齡體適能、樂齡健腦桌遊趣、健康操	
認知	三慶里據點健促活動	台南市學甲區三慶里紅茄 10-1 號	06-7810038	健康促進課程、講座	
認知	北門社區大學	台南市佳里區安南路 524 號	06-7237353	健康促進課程、講座	
認知	光華里關懷據點	台南市學甲區光華里過港子 65 號	06-7832305	失智課程/樂齡課程	
認知	中洲里據點健促活動	台南市學甲區中洲里 313-2 號	0933697041	健康促進課程、講座	
視力	全美診所	台南市學甲區華宗路 373 號	06-7835119	一般內科、視力檢測	
視力	慶鴻眼鏡行	台南市學甲區建國路 47 號	06- 7836972	驗光、配鏡。(低收中低收、經濟困頓長者提出證明可享優惠)	
視力	仁愛眼鏡-學甲店	台南市學甲區華宗路 375 號	06- 7835850	配鏡、驗光。 提供經濟困頓、低收中低收長者配鏡優惠	
視力	佳里奇美醫院(眼科部)	台南市佳里區佳興 606 號	06-7263333	視力檢查	
聽力	美樂迪股份有限公司	台南市佳里區光復路 289 號	0800-618666	可預約至門市做聽力檢測	

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
聽力	佳里奇美醫院(耳鼻喉科)	台南市佳里區佳興 606 號	06-7263333	聽力檢測及鑑定	
聽力	麻豆新樓醫院 (耳鼻喉科)	台南市麻豆區麻佳路一段 207 號	06-5702228	聽力鑑定	
口腔	佳億牙醫診所	台南市學甲區建國路 58 號	06-7821573	口腔保健/老人假牙補助	
口腔	學甲陳牙醫診所	台南市學甲區仁得里濟生路 115 號	06-7835346	口腔保健/老人假牙補助	
心理	心快活-心理健康學習平台	網站服務		心理健康的相關衛教和自我學習資訊	
心理	學甲愛心天使站	台南市下營區公園路 19 號	06-6890794	藉由聊天關懷方式來關心長輩的狀況	
心理	台南市學甲區衛生所	台南市學甲區仁得里建國路 38 號	06-7833359	有心理諮商需求之民眾	
運動	慈福里健康會	台南市學甲區農會前空地停車場	06-7839058	運動課程/服務時間：每週一、二、三、五、六 19：30～20：30	
運動	秀昌里健康會	臺南市學甲區一秀 30 號	06-7834039	體能訓練； 每日 05：30～06：50	
運動	新達里健康會	臺南市學甲區新達里華宗路 540 號-學甲國中	06-7835790	體能訓練； 每日 05：25～06：30	

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
運動(健身步道)	華宗紀念公園健走步道	位於學甲區綜合體育館後方	06-7833359	可健走 0.47 公里	
運動(健身步道)	學甲國小外圍步道	學甲國小外圍	06-7833359	可健走 0.8 公里	
運動(學校操場)	臺南市學甲區東陽國民小學	台南市學甲區慈福里華宗路 260 號		操場一圈 200 公尺	
運動(學校操場)	臺南市立學甲國民中學	台南市學甲區新達里華宗路 540 號		操場一圈 400 公尺	
運動(學校操場)	臺南市學甲區學甲國民小學	台南市學甲區秀昌里一秀 30 號		操場一圈 200 公尺	
運動(學校操場)	臺南市學甲區宅港國民小學	台南市學甲區宅港里 1 鄰 13 號		操場一圈 200 公尺	
運動(健身器材)	親子森林公園	秀昌里		1.上肢牽引器 2.雙人腹肌板 3.雙人漫步器 4.腰背按摩器 5.三人扭腰器	
運動(健身器材)	新二港公園	位於新榮里		1.上肢牽引器 2.雙人漫步器 3.三人扭腰器	
運動(健身器材)	華宗公園	位於仁得里		1.三人扭腰器 2.雙人腹肌板 3.單人騎馬器 4.雙人漫步器 5.高中低單槓 6.上肢牽引器 7.雙人滑雪器 8.腰背按摩器 9.雙人衝浪板 10.單人划船器 11. 肩關節活動器	
運動(健身器材)	兒童公園	位於仁得里		1.單人騎馬器 2.雙人漫步器 3.太極推揉器 4.雙人腹肌板 5.腰背按摩器 6.三人扭腰器 7.單人滑雪器	

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
運動團體	台南市健康飲食運動地圖網	如網站		如網站	
輔具資源	台南市輔具資源中心-佳里中心	台南市佳里區六安里六安 117-58 號 (佳里工業區服務中心)	06-7266700	輔具需求評估/租借/維修	
輔具資源	學甲區光華里民活動中心	台南市學甲區光華里 8 鄰過港子 65 號	06-7832305、0910-881281	輔具諮詢、輔具借用、輔具回收	
社會資源	台南市政府社會局長期照顧管理中心-佳里分站	台南市佳里區佳安東路 6 號	06-7221713	長照服務業務介紹及相關課程	
社會福利	台南市學甲區公所社會課(送餐服務)	臺南市學甲區仁得里華宗路 313 號	06-7832100 分機 154	1.獨自居住且經評估無法自行準備餐食者。 2.未獨居惟缺乏備餐能力,且其家庭照顧者經評估無法提供餐食者。 3.經本局社工員評固有特殊情況,須以送餐服務到家者。	

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
社會資源	長照社區整合型服務中心- 弘福協會	台南市學甲區仁得里寶發路 368 號	06-7838871		
社會福利	台南市政府社會局			各項社會福利介紹及申請管道	
社會福利	台南市學甲區公所(社區關懷據點)	如網站	如網站	提供老人及身心障礙者保健、文康、休閒等活動	
營養諮詢	學甲區衛生所	台南市學甲區建國路 38 號	06- 7833359	營養評估篩檢諮詢	
營養衛教	台南市健康飲食運動地圖網	各推薦店家(網站服務)	(如網站)	健康飲食、訂餐資訊	

5.善化 (04/28)

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
認知	台南市善化區文昌社區發展協會	台南市善化區光復路 741 號 175 號	06-5815810	健康講座、終身學習課程	
認知	臺南市善化區樂齡學習中心	台南市善化區溪美里 71 號	06-5816653	運動保健、心靈成長課程	
認知	牛庄社區活動中心	台南市善化區牛庄里 138-2 號	06-5837355	健康講座、終身學習課程	
認知	慈濟善化聯絡處	台南市善化區小新里 346 號	06-5832330	健康講座、終身學習課程	
視力	台南市善化區衛生所	台南市善化區中山路 200 號	06-5837035	視力檢測	
視力	優視眼科診所	台南市善化區坐駕里大成路 319-1 號 1 樓	06-585-8855	視力檢測	
視力	吳宗淮眼科診所	台南市善化區中正路 458 號	06-5852732	視力檢測	
視力	禎明眼科診所	台南市善化區光文里樹人路 20 號 1、2 樓	06-5851717	視力檢測	
聽力	科林助聽器-新營門市	台南市新營區民權路 35-2 號	06-6334588	點選連結，可以在線上做簡單聽力測試，也可預約至門市做聽力檢測	

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
聽力	柳營奇美醫院 (耳鼻喉科)	台南市柳營區太康里太康 201 號	06-6222668(人工)	聽力檢測/鑑定	
聽力	麻豆新樓醫院 (耳鼻喉科)	台南市麻豆區麻佳路一段 207 號	06-5702228	聽力檢測/鑑定	
口腔	林楹棟牙醫診所	台南市善化區光文里中山路 294 號	06-5830115	口腔保健/老人假牙補助	
口腔	賴進龍牙醫診所	台南市善化區中山路 324 號	06-5830085	口腔保健/老人假牙補助	
口腔	凱悅牙醫診所	台南市善化區光文里大成路 142-1 號 1 樓	06-5839483	口腔保健/老人假牙補助	
口腔	佳宏牙醫診所	臺南市善化區民生路 415 號	06-5836836	口腔保健/老人假牙補助	
口腔	遠東聯盟牙醫診所	臺南市善化區建國路 115 號	06-5858168	口腔保健/老人假牙補助	
心理	晴光診所	台南市善化區大成路 202 號 1 樓	06-5856629	失眠/情緒困擾/老年失智評估	
心理	心快活-心理健康學習平台	網站服務		心理健康的相關衛教和自我學習資訊	
心理	善化衛生所	台南市善化區光文里中山路 204 號	06-2679751	心理健康及關懷陪伴	

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
心理	華山基金會-楠西愛心天使站	台南市善化區坐駕里民生路 419 號	06- 5853916	心理健康及關懷陪伴	
運動(健身步道)	糖廠健走步道	從善化多功能活動中心沿進學路步行 沿途經生武宮、善化國中，尚有細葉欖 仁公園及善糖國小、善化糖廠，可於活 動中心廣場停車	06-5810218	可健走 6 公里	
運動(健身步道)	牛庄健走步道	位於光文里北仔店東邊，牛庄里活動中 心廣場可停車	06-5838346	可健走 2.4 公里	
運動(健身步道)	東勢寮社區健走步道	沿東勢寮社區步道健走，東勢寮活動中 心廣場可停車	06-5837354	可健走 4.2 公里	
運動(健身步道)	六分綠驛健走步道	六分里活動中心後方綠驛健走步道		可健走 0.7 公里	
運動(學校操場)	善化高級中學	台南市善化區大成路 195 號		操場一圈 400 公尺	
運動(學校操場)	大同國民小學	台南市善化區六德里 1 鄰六分寮 200-1 號		操場一圈 180 公尺	
運動(健身器材)	公 6 公園 (文昌福田)			1.扭腰器 2.雙人肩關節 康復器	
運動(健身器材)	兒北公園			1.雲梯 2.平衡木 3.腹肌 台	
運動(健身器材)	公兒 4-1			1.雙人牽拉器 2.肩關節 活動器	
運動(健身器材)	公 1-4 (牛墟公園)			1.高中低單槓 2.雙人牽 拉器 3.雙槓 4.肩關節活 動器	

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
運動(健身器材)	公 4 公園 (體育公園)			1.肩關節活動器 2.雙人 A 型漫步機 3.雙人牽拉器	
運動團體	牛庄活動中心	台南市善化區牛庄里 138~2 號	李美麗 0975-522119	健康牛牛活力隊	
運動團體	光文里活動中心	台南市善化區民生路 32 號	吳月娥 0935-791825	和和音樂操班	
運動團體	昌隆里社區關懷據點	台南市善化區昌隆里 186-6 號	薛劉秀鳳 06-5837137	健美十八氣功	
運動團體	小新里關懷中心	台南市善化區小新里 113-24 號	鄭合珍 06-5852240	五行健康操	
運動團體	社會局長青課程-健康律動班	善化區溪美里 71 號	0922078720		
社會資源	台南市政府社會局長期照顧管理中心-麻豆分站	台南市麻豆區忠孝路 6 號 4 樓	06-5711022	各項社會福利介紹及申請管道	
輔具資源	台南市佳里區文新里辦公處	台南市佳里區義民街 358 號	06-7212611/0932889106	輔具諮詢、輔具借用、輔具回收	
輔具資源	善化區嘉北社區活動中心	台南市善化區嘉北里茄拔 271 號	06-5854449/06-5832972	輔具諮詢、輔具借用、輔具回收	
輔具資源	台南市輔具資源中心-官田中心	臺南市官田區隆田里中華路一段 325 號(官田老人養護中心	06-5790636	輔具需求評估/租借/維修	
營養諮詢	大成診所	臺南市善化區光文里大成路 98 號	06-5833300		
營養衛教	台南市健康飲食運動地圖網	各推薦店家(網站服務)	(如網站)	健康飲食、訂餐資訊	

6.麻豆 (05/05)

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
認知	台南市曾文社區大學	台南市麻豆區北勢里北勢寮 70-11 號	06-5703100 轉 6131-6136	不定期舉辦健康促進、心靈成長、手作課程及講座	
認知	臺南市樂齡學習示範中心	臺南市麻豆區井東里 113 號	06-5718655	運動保健、心靈成長課程	
認知	麻豆區各里活動中心	如網站	如網站	不定期舉辦健康促進、心靈成長、手作課程及講座	
視力	全視界眼科診所	台南市麻豆區興中路 187 號 1-2 樓	06-571-9666	視力檢測	
視力	林眼科診所	台南市麻豆區忠孝路 23 之 26 號	06-571-9118	視力檢測	
聽力	麻豆新樓醫院 (耳鼻喉科)	台南市麻豆區麻佳路一段 207 號	06-5702228	視力、聽力檢測/鑑定	

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
聽力	科林助聽器-新營門市	台南市新營區民權路 35-2 號	06-6334588	點選連結，可以在線上做簡單聽力測試，也可預約至門市做聽力檢測	
口腔	柚芯牙醫診所	台南市麻豆區民生路 15-8 號	06-5727333	口腔保健	
口腔	首嘉牙醫診所	台南市麻豆區文昌路 8 號、8-1 號	06-572-1689	口腔保健	
口腔	柏榮牙醫診所	台南市麻豆區興國路 40 之 6 號	06-571-4067	口腔保健	
口腔	曾文牙醫診所	台南市麻豆區中山路 6 號	06-5722987	口腔保健/老人假牙補助	
口腔	遠東聯邦牙醫診所	臺南市麻豆區興南路 68 號	06-5728787	口腔保健/老人假牙補助	
心理	台南市麻豆區衛生所	台南市麻豆區衛生所 地址:臺南市麻豆區興國路 11-1 號	06-5722215	關懷陪伴及心理健康	
心理	安芯診所	台南市麻豆區民權路 43-3 號 1 樓	06-5727629	睡眠障礙/壓力症候群，也可以做線上檢測和睡眠用藥相關衛教	
心理	心快活-心理健康學習平台	網站服務	網站服務	心理健康的相關衛教和自我學習資訊	
運動(健身步道)	曾文溪畔風光健走步道	總爺藝文中心側門進出，向官田區西庄方向到寮部里順著河堤上的步道，有停車場		可健走 6 公里	
運動(健身步道)	油車里健走步道	油車里關懷據點起點，有停車場		可健走 1.1 公里	

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
運動(健身步道)	井東清水溪畔風光健走步道	由井東里麻善橋下順著河堤 0+300 處為起點→沿路欣賞曾文溪畔風光至 0+900 處為止，有停車場		可健走 0.6 公里	
運動(健身步道)	紀安社區—紀安公園健走步道	紀安社區		可健走 0.6 公里	
運動(健身步道)	麻口里-社區健走步道	由保安宮出發，繞道鄉間小路，再回到保安宮		可健走 2 公里	
運動(學校操場)	麻豆國民小學	台南市麻豆區文昌路 18 號		操場一圈 200 公尺	
運動(學校操場)	港尾國民小學	台南市麻豆區港尾里 5 鄰 9 號		操場一圈 200 公尺	
運動(學校操場)	麻豆國民中學	台南市麻豆區南勢里 36 號		操場一圈 400 公尺	
運動(學校操場)	北勢國民小學	台南市麻豆區北勢里 15 號		操場一圈 200 公尺	
運動(學校操場)	培文國民小學	台南市麻豆區和平路 11 號		操場一圈 200 公尺	
運動(學校操場)	安業國民小學	台南市麻豆區安東里 113 號		操場一圈 200 公尺	
運動(學校操場)	紀安國民小學	台南市麻豆區謝安里 231 號		操場一圈 200 公尺	
運動(學校操場)	大山國民小學	台南市麻豆區大山里大山腳 1 號		操場一圈 200 公尺	
運動(學校操場)	文正國民小學	台南市麻豆區南勢里 86 號		操場一圈 200 公尺	
運動(健身器材)	公 11			1.雙人座凳器 2.划船器 3.雙人漫步機	
運動團體	台南市健康飲食運動地圖網	如網站		如網站	

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
運動	達康樂活中心	台南市麻豆區大埤里忠孝路 6 號 4 樓 (公有零售市場樓上，有電梯可搭)	06-5722757		
運動	無限健身俱樂部	台南市麻豆區南勢里 36-210 號	06-5718851	65 歲以上長者出示相關證件，游泳:原價 150 元變為 130 元/次、健身:原價 70 元變為 60 元/次	
運動	力躍運動-麻豆區銀髮健身俱樂部	台南市麻豆區埤頭里 12 鄰埤頭 110-1 號	06-2677282 謝小姐	體適能評估/檢測，高齡健康促進及運動指導	
運動	健身聯盟麻豆館(農會大樓)	台南市麻豆區興中路 127 號 2 樓	06-5717108	收費方式:單次:500 元/天會員:868 元/年	
輔具資源	麻豆區中興里活動中心	台南高麻豆區中興里自由路 8-6 號 2 樓	06-5714001	輔具諮詢、輔具借用、輔具回收	
社會資源	台南市政府社會局長期照顧管理中心-麻豆分站	台南市麻豆區忠孝路 6 號 4 樓	06-5711022		
營養衛教	台南市健康飲食運動地圖網	各推薦店家(網站服務)	(如網站)	健康飲食、訂餐資訊	

7.中西 (05/25)

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
認知	救國團終身學習中心-忠義分班	台南市北區忠義路 3 段 29 號	06-2223421	運動健身、手作烘培、養生保健課程	
認知	台南 YMCA 中西區樂齡學習中心	台南市中西區民權路 3 段 370 號	06-2352800	運動保健、心靈成長、手工藝課程	
視力	蔡瑞庭眼科診所	台南市中西區公園路 135 號	06-224-4567	視力檢查	
視力	呂忠苓眼科診所	台南市中西區赤崁里成功路 181 號 1-2 樓	06-221-2166	視力檢查	
視力	精準眼科診所	台南市北區成功里北安路 1 段 108 號 1 - 3 樓	06-2512020	視力檢查	
視力	明清眼科診所	台南市中西區法華里健康路一段 4 2 號	06-2139666	視力檢查	
視力	陳裕程眼科診所	台南市中西區府前路 1 段 176 號 1 樓	06-2293501	視力檢查	
聽力	博士助聽器-台南店	台南市中西區北門路一段 101 號 7 樓	06-2237358	可預約至門市做聽力檢測	

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
聽力	科林助聽器-台南門市	台南市中西區公園路 28 號 1 樓	06-2202931	點選連結，可以在線上做簡單聽力測試，也可預約至門市做聽力檢測(免費)	
聽力	聽寶助聽中心-臺南店	臺南市中西區赤嵌里 3 鄰成功路 115 號	06-2261528	聽力測試、助聽器選配	
聽力	虹韻助聽器	臺南市中西區赤嵌里 6 鄰忠義路二段 250 號	06-2290229	助聽器選配	
聽力	美樂迪助聽器	臺南市中西區永華里 14 鄰府前路一段 172 號之 1	06-2235893	助聽器選配	
聽力	利音聽覺服務中心	臺南市中西區城隍里 11 鄰中山路 88 號 9 樓之 2	06-2274108	聽力諮詢、聽力檢查及評估、助聽器試聽配戴	
聽力	成大醫院(耳鼻喉科)	台南市北區勝利路 138 號	06-2353535/ 2353333(人工)	聽力檢測/鑑定	
聽力	郭綜合醫院(耳鼻喉科)	台南市中西區民生路 2 段 22 號	06-2221111 轉 9/06-2226677(人工)	聽力檢測/鑑定	
聽力	衛生福利部臺南醫院（耳鼻喉科）	台南市中西區中山路 125 號	06-2200055	聽力檢測/鑑定	
口腔	天仁牙醫診所	台南市中西區保安路 63 號	06-2268228	口腔保健/老人假牙補助	
口腔	牙橋牙醫診所	台南市中西區成功路 63 號	06-2215428	口腔保健/老人假牙補助	
口腔	呂牙醫診所	台南市中西區大同路一段 210 號	06-2139147	口腔保健/老人假牙補助	
口腔	臻品牙醫診所	台南市中西區法華里健康路 1 段 12 號	06-2148611	口腔保健/老人假牙補助	
口腔	嚴牙醫診所	台南市中西區赤嵌 里民權路 2 段 33 號	06-2223814	口腔保健/老人假牙補助	
口腔	中興牙醫診所	臺南市中西區府前路二段 23 號	06-2284763	老人假牙補助	

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
口腔	世益牙醫診所	臺南市中西區民權路一段 154 號	06-2265078	老人假牙補助	
口腔	平安牙醫診所	臺南市中西區民生路一段 194 號	06-2222966	老人假牙補助	
口腔	永安牙醫診所	臺南市中西區民族路三段 36 號	06-2258307	老人假牙補助	
口腔	永安聯牙醫診所	臺南市中西區中正路 296 號	06-2223959	老人假牙補助	
口腔	全安牙醫診所	臺南市中西區中南里西門路 2 段 66 號	06-2265850	老人假牙補助	
口腔	承霖牙醫診所	臺南市中西區金華路三段 82 號	06-2245575	老人假牙補助	
口腔	明道牙醫診所	臺南市中西區中山路 61 號	06-2254008	老人假牙補助	
口腔	建安牙醫診所	臺南市中西區府前路一段 90 巷 5 號	06-2257760	老人假牙補助	
口腔	建志牙醫診所	臺南市中西區金華路四段 26 號	06-2207497	老人假牙補助	
口腔	建興牙醫診所	臺南市中西區清水里青年路 153 號	06-2205111	老人假牙補助	
口腔	常育牙醫診所	臺南市中西區樹林街二段 123 號 1 樓	06-2135527	老人假牙補助	
口腔	康喬牙醫診所	臺南市中西區府前路一段 179 號 1 - 2 樓	06-2139268	老人假牙補助	
口腔	游牙醫診所	臺南市中西區南門路 149 之 2 號	06-2130297	老人假牙補助	
口腔	超群牙醫診所	臺南市中西區臨安路一段 133 號	06-2583173	老人假牙補助	
口腔	勤美牙醫診所	臺南市中西區永福路二段 83 號 6 樓	06-2232789	老人假牙補助	
口腔	新欣牙醫診所	臺南市中西區西和路 37 號 1 樓	06-3505754	老人假牙補助	
口腔	聖恩牙醫診所	臺南市中西區公園路 37 號 2 樓	06-2242369	老人假牙補助	
口腔	榮本牙醫診所	臺南市中西區民權路一段 35 號	06-2250402	老人假牙補助	
口腔	劉牙醫診所	臺南市中西區開山路 94 號	06-2257746	老人假牙補助	
口腔	蔡明見牙醫診所	臺南市中西區民生路一段 45 號	06-2222986	老人假牙補助	

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
口腔	衛生福利部臺南醫院	臺南市中西區中山路 125 號	06-2200055	老人假牙補助	
口腔	戴牙醫診所	臺南市中西區臨安路一段 210 號	06-2231698	老人假牙補助	
心理	台南市社區心理衛生中心	台南市東區林森路 1 段 418 號	06-2679751	心理健康及相關諮詢	
心理	心快活-心理健康學習平台	網站服務	網站服務	心理健康的相關衛教和自我學習資訊	
心理	台南市家庭教育服務中心	台南市中西區公園路 127 號	06222-6885	諮詢服務,電話諮商	
心理	董氏基金會心理衛生中心	如網站	如網站	接受民眾電話諮詢，包括澄清病症、介紹可使用的資源、給予支持與同理	
運動	台南市永華國民運動中心	台南市中西區中華西路二段 30 號	06-298 6111	樂齡課程、游泳、球類課程	
運動	樂齡體適能(台南 YMCA 協進會館)	台南市中西區藥王里 19 鄰民生路二段 200 號	06-2207302	健康促進運動課程	
運動	力躍運動健康管理顧問有限公司	台南市中西區五條港里 15 鄰成功路 343 號 3 樓	06-2677282 謝小姐	健康促進運動課程	
運動(健身步道)	西湖公園健走步道	位於中西區湖美社區，週邊可停車		可健走 3.3 公里	

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
運動(健身步道)	台南孔廟健走步道	忠義路及府前路一段交叉口・無停車場		可健走 1.6 公里	
運動(健身步道)	延平郡王祠週邊道路	於台南市開山路的「延平郡王祠」週邊・延平郡王祠大埔街口停車場		可健走 1.13 公里	
運動(學校操場)	台南市健康飲食運動地圖網	如網站		如網站	
運動(健身器材)	台南市健康飲食運動地圖網	如網站		如網站	
運動團體	台南市健康飲食運動地圖網	如網站		如網站	
社會資源	財團法人臺南市私立樂活社會福利慈善事業基金會	台南市安南區溪東里 10 鄰北安路二段 85 號	06-2651319		
社區資源	臺南市中西區衛生所	台南市中西區環河街 94 號	06-2252403		

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
社會資源	林澄輝社區關懷照顧據點	台南市中西區民權路三段 232 號 2 樓 龍盛活動中心	06-3588670 轉 2227	健康促進課程/共餐	
輔具資源	台南市輔具資源中心-永華中心	台南市東區林森路 2 段 500 號 A 棟 5 樓(無障礙之家)	06-2098938	輔具需求評估/租借/維修	
社會福利	台南市政府社會局-長期照顧管理中心	台南市安平區中華西路 2 段 315 號 6 樓	06-2931232	長照服務業務介紹及相關課程	
社會福利	台南市政府社會局	台南市安平區永華路二段 6 號 7 樓	06-2991111	各項社會福利介紹及申請管道	
營養衛教	台南市健康飲食運動地圖網	各推薦店家(網站服務)	(如網站)	健康飲食、訂餐資訊	
營養諮詢	衛生福利部臺南醫院	臺南市中西區赤崁里 3 鄰中山路 125 號	06-2200055		
營養諮詢	臺南市中西區衛生所營養分中心	臺南市中西區淺草里 13 鄰環河街 94 號	06-2252403	提供營養篩檢、諮詢服務、營養門診	

類別	資源名稱	地址	聯絡資訊	服務內容說明	連結
營養諮詢	郭綜合醫院	臺南市中西區五條港里民生路二段 22 號	06-2221111		
營養諮詢	國泰功醫診所	臺南市中西區永福路一段 185 號 2 樓	06-2158500 分機 201	科學檢測精準評估、客製化設計個人菜單、一對一飲食作息整合建議	