



非藥物介入 之健體顧腦指引手冊

Non-pharmacological intervention for physical and brain health

目錄

序	
高雄醫學大學校長 - 鐘育志	02
前言	03
書法課程	09
禪修	14
運動前暖身	17
有氧耐力運動	18
肌肉強化運動	33
緩和伸展操	58
平衡防跌訓練	69
運動 + 認知雙項任務訓練	70
繪畫課程	76



依據國際失智症協會（ADI）2019 年全球失智症報告指出，估計全球有超過 5 千萬名失智者，而每年約有 990 萬人罹患失智症，意即每三秒鐘便新增一個，以此速度增加，至 2050 年預計將有 1 億 5 千 2 百萬人罹患失智症。失智症（Dementia）不是單一疾病，而是一種失去智能健康的疾病症候群，它不僅造成記憶力的減退，還會產生認知功能退化，並有行為及精神混亂症狀。其病程大多是逐漸惡化、緩慢持久的，因此對病人及照顧者家庭，甚至社會國家都會有極大的負擔。因此，世界衛生組織（WHO）於 2017 年 5 月 29 日通過失智症全球行動計畫，呼籲各國政府積極提出具體國家失智症政策並且編列足夠預算以落實。

2018 年底，台灣 65 歲以上老人失智症盛行率約為 7.86%，每 12 人即有 1 位失智者；80 歲以上的老人則每 5 人即有 1 位失智者；加上年輕型失智者，推估全台有超過 28 萬失智人口。以此類推至 2065 年，就可能逼近 90 萬人。面對失智症人口的增長，衛生福利部於 2017 年 12 月公布了「失智症防治照護政策綱領 2.0」，以強化失智症的防治和照顧網絡。

高雄醫學大學秉持著醫學大學的使命，在國家重大衛生和醫療政策的推動及發展上從不缺席。本校設置有神經科學研究中心，由楊淵韓教授擔任主任，整合體系校院資源並對外連結，藉由跨域團隊合作，展開全方面的失智症精準醫療照護的研究。楊主任曾於美國聖路易華盛頓大學阿茲海默失智症研究中心擔任研究學者，歸國之後便致力於失智症的研究、教學和醫療服務，發表和校閱失智症篩檢量表（AD8）與臨床分期量表（CDR），並推廣於華人社會，期待藉由早期失智症病人的正確診治，進而及早降低失智症對病人和家屬所造成的長期照顧壓力。

《非藥物介入之健體顧腦指引手冊》由多位學者、教師共同以深入淺出的方式，將失智症的臨床實證研究結果撰寫付梓，希望手冊的發行能夠造福更多的患者和照顧者，提升相對的治療助益，進而減輕社會及國家的整體負擔。再次感謝楊淵韓主任和團隊長期的付出與努力，同時，亦期待未來在失智症的照護和防治上，會有更多嶄新的貢獻。

高雄醫學大學
校長 鍾育志 謹識

前言：失智症的非藥物介入

失智症中最多的是阿茲海默失智症。目前治療的方式包括藥物治療和非藥物的介入輔助，兩者的合併使用（俗稱雞尾酒療法）臨床效果會比較好，雖然尚無法治癒此一疾病，但如此的治療對於病程的延緩和症狀的改善以及生活品質的提升有其相對的助益之處。

非藥物的介入輔助方法在各地被廣泛推廣及應用，雖然各地的方法皆有其特色，但是多礙於沒有一套較有實證醫學的研究方式及評估來加以驗證其效果，為了讓蓬勃發展的非藥物介入課程能以實證醫學的方法推廣，讓使用者有規則可依循，而了解和適當的實施此些課程和建立可以依循的標的。本團隊在通過人體試驗委員會的核准之後，以前瞻性的收案研究方式收錄阿茲海默失智症的病人，以及輕度認知障礙非失智症的病人，在多重訓練模組的訓練原則下設計此一系列的課程，且嚴謹地評估此些課程介入前後參與者臨床的改變，藉由醫學科學研究的精神，將此些結果發表在同儕審查的醫學學術期刊，更為了實際面的實施且使用者使用方便，將其重要精神轉譯成本操作手冊，期望此手冊對於失智症的非藥物介入方法的實施能有所助益。

本手冊的發行，由多位學者、教師協助寫作及各單位協助，在此對國家衛生研究院、高雄醫學大學神經科學研究中心、高雄市立大同醫院記憶及老化中心及中華護智協會的協助特致感謝。

楊淵韓教授 / 醫學博士

高雄醫學大學神經科學研究中心 主任

高雄市立大同醫院記憶及老化中心 主任

中華護智協會

理事長

手冊說明

本手冊涵蓋認知功能之非藥物介入訓練課程操作指引，分為：禪修、書法、體能訓練與繪畫課程四大面向，並涵蓋認知與運動結合的訓練，以活化大腦功能。建議課程設計以一期進行 16 週為基礎，每一面向之課程每週應至少進行兩次、每次至少一小時。

完成本 16 週的複合式訓練課程，可望改善：

①體適能（含肌力、肌耐力、有氧耐力）②平衡與行動能力③認知表現

適用對象說明

輕度認知障礙與輕度失智症長輩，在日常生活自我照料功能、工作與社交上還不至於有大問題，但已經在記憶力上出現障礙，容易忘記最近發生的事情、思緒或說話中斷、忘詞、忘記約會或一些特殊紀念日等。記憶以外的認知功能，例如下決定、計畫或組織能力等亦可能會發生困難。以非藥物介入並涵蓋多面向的訓練方式，已有研究證據顯示對於認知功能的維持與改善是有助益的。（詳參考資料）

輕度失能、衰弱前期或衰弱症長輩亦可適用本手冊之訓練內容，讓居家生活與社區活動參與上更加安心。

團體式訓練課程的優點

輕度認知障礙與輕度失智症長輩，容易因為記憶與注意力的下降而減少活動的機會。輕度失能、衰弱前期或衰弱症長輩則容易因為活動量減少的惡性循環，而導致失智的風險上升。因此，有效的健康促進課程應該完整涵蓋身體與認知功能的促進。

以團體運動班的方式來進行健康促進訓練，可以讓長輩們見賢思齊、增加改善健康的動機，也能夠增加人際互動與社交機會，進一步減少孤獨與憂鬱的發生。

四合一複合式訓練的好處

打坐或禪修可以增進情緒的穩定與放鬆，並可降低焦慮與憂鬱，以達到內心的平靜，有助於改善記憶及認知。

書法可以穩定心神、提升專注力，在落筆過程中對於筆劃架構及文句編排亦同時強化視知覺運用與空間概念。書寫時配合姿勢平衡與環境互動，對於強化精細動作與認知功能有很大的助益。

增加運動複雜程度與身體活動量，可以維持身體健康，並具備充足的體適能來面對日常生活活動所需；具備較佳的體能也可以減少家屬與陪伴者照顧的需求。

繪畫是一個長輩們不需要語言就能表達情緒的好方法，作品更能提升長輩們的成就感。繪畫活動也能合併認知訓練或肢體韻律活動來進行。

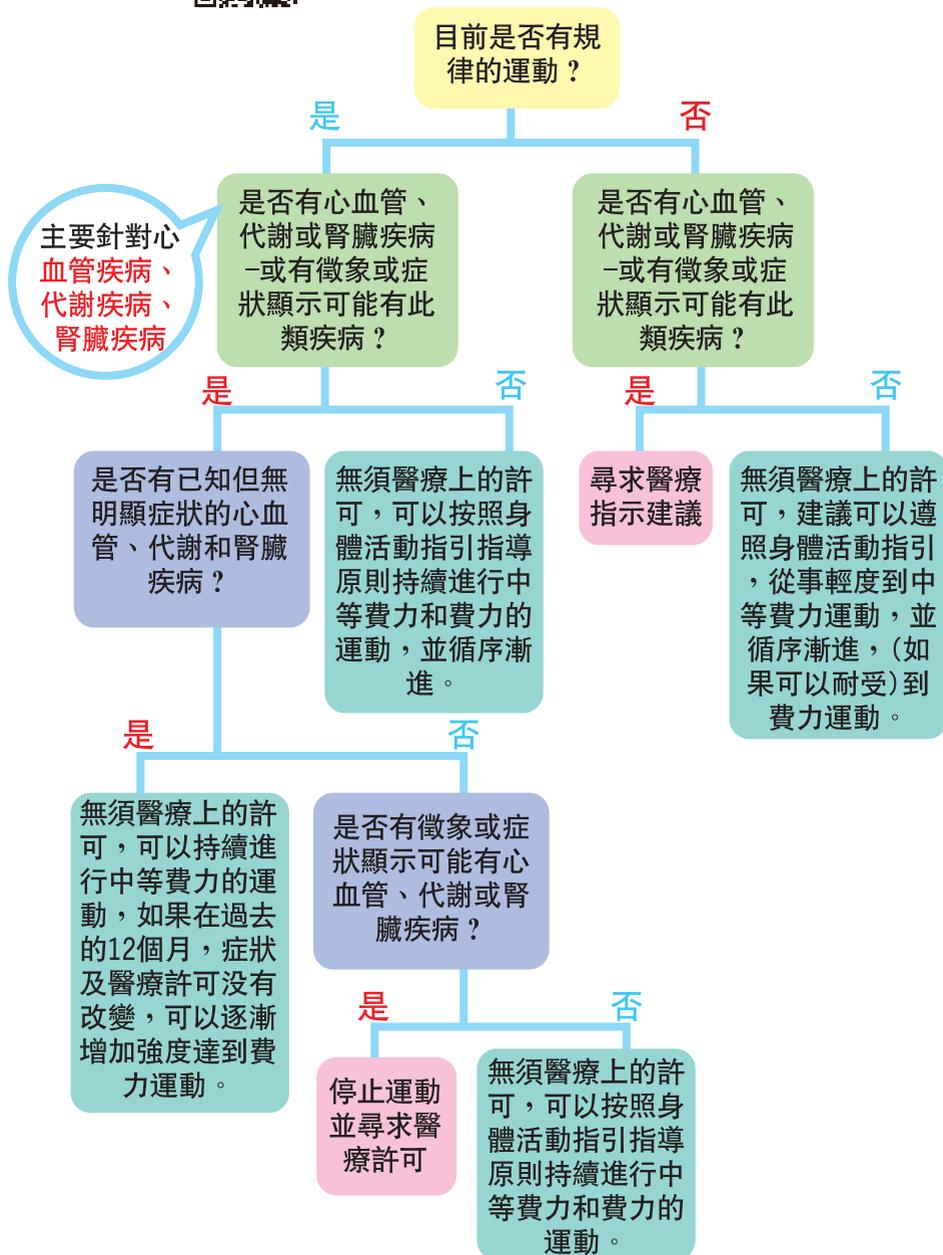
運動班預備事項

在運動班開始前實施健康評估是很重要的步驟，可以減少參與者的運動傷害，也可了解其健康與運動等狀況，作為挑選動作或訓練量的參考。另外，場地、人員的訓練也很重要。建議運動班成員以 20 人為限，並應搭配經訓練之志工與運動指導員、協助員等以維護長輩之安全。



體能活動適應能力問卷 (PAR-Q)

https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/8170/File_7719.pdf



運動前健康檢核流程圖

運動場地請先確認：

動線—

- 盡量在同一空間進行
- 預留空間給指導員協助
- 避免紊亂與緊張

環境—

- 光線充足，避免眩光、反光
- 避免悶熱
- 指標簡單清楚

飲食與衛廁—

- 提供飲水與簡單點心
- 衛廁使用是否方便
(是否需人帶路)

座椅—

- 高度適當
- 要有椅背、不需扶手
- 要穩固，避免折疊椅

每次課程開始前：

每次運動班開始前均需簡單評估長輩當日之健康狀況是否適合參與運動課程，包括：

- 血壓（休息時高血壓大於 200mmHg、舒張壓大於 110mmHg 時不可運動）
- 體溫（高於 37.5 度 C 時不可運動）
- 詢問是否已有用膳、服用例行藥品
- 是否任何不適：頭暈、沒睡好、感冒等，或任何可能影響運動安全之顧慮（請註記在出席或聯絡簿上），供日後參照。

運動前體能評估

高齡體適能檢測內容涵蓋肌力、肌耐力、心肺適能、柔軟度與平衡能力。應於課程開始前進行前測、16 週課程結束後進行後測，前後比對測驗結果以了解長輩的能力變化，並做為下一期運動班之規畫參考。

主要測試項目

肌力	肌耐力	有氧耐力	柔軟度	平衡能力
<ul style="list-style-type: none"> ◆手握力 ◆肱二頭肌 ◆股四頭肌 	<ul style="list-style-type: none"> ◆上肢 30 秒手臂彎舉 ◆下肢 30 秒坐站 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 6 分鐘行走測試 ◆ 2 分鐘抬膝 (擇一) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆上肢抓背測試 ◆坐姿體前彎 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 2.44 公尺坐站起走 ◆開眼計時單腳站

另應涵蓋：

身高、體重、腰圍、血壓、血糖等評估，以及其他認知與生活功能性之評估。

這些測試均可由物理治療師等相關醫療人員，或至少具備教育部體育署國民體適能檢測員資格者，來進行評估。



**訓練方法****訓練時間**

或



2次30分鐘

1次60分鐘

書法課程

書法可以修身養性。從洗筆、磨墨等預備動作來達到身心放鬆，到專心靜思、運筆書寫，再到從自己的創造中得到滿足感。是即使體力不佳的長輩，也能輕鬆參與的健康促進活動。

書法入門

一、文房四寶【筆】

1. 以與文房四寶有關的小故事為話題，談論記憶中的筆墨紙硯（引發興趣並增進老師與長輩互動）。
2. 各種筆的體驗：
 - 硬筆：鉛筆、原子筆、奇異筆等。
 - 毛筆：大、中、小楷筆，長毛、短毛等。
3. 介紹毛筆的用處，請長輩觸摸、感受、比較各種筆使用起來有何不同的感覺。
4. 說明毛筆為何分長短毛，為何有軟、硬分別，有的毛筆有不一樣彈性？
5. 讓長輩嘗試用不同的筆來書寫。

二、文房四寶【墨與硯台】

1. 備 2-3 種硯台、墨條、墨汁、書寫用的墊布。
2. 如何使用硯台及墨條：各種硯台使用方法、水量多寡、如何磨墨、如何知道墨已夠黑？
3. 長輩體會自己磨墨，學習墨汁過濃時如何處理。
4. 讓長輩嘗試自己磨墨書寫。
5. 鼓勵長輩兩手嘗試不同的動作搭配、磨墨速度快慢。
6. 鼓勵長輩嘗試比較坐著寫和站著寫的不同。

三、選擇書法用紙

1. 認識宣紙。
2. 讓長輩觸摸、感受厚薄不一的各種宣紙。
3. 讓長輩識別宣紙正面、反面的不同。
4. 請長輩實際書寫，感受不同紙張在書寫時效果的不同。

四、毛筆的使用

1. 檢查毛筆是否泡軟。
2. 書寫過程中執筆方式是否正確。
3. 高聲朗誦書寫的詞句。
4. 糾正錯誤姿勢。
5. 書寫剛才朗誦過的詞句。

五、毛筆寫字的好處

- 介紹各國文字。
- 介紹以毛筆書寫中文的特殊之處。
- 鼓勵長輩說出毛筆字的美與魅力。
- 示範毛筆可寫可畫，與如何將書寫的字變化為畫。
- 反覆朗誦、書寫，增加長輩之耐心和體力。

書法初階

一、基礎書寫

1. 使用描紅的九宮格，磨墨、書寫。
2. 選擇有勵志作用的詞句朗誦。
3. 過程中關心長輩是否能正確使用毛筆書寫。
4. 課程結束，學習正確收拾筆墨硯台。

二、認識字體

1. 認識楷書、隸書、行書。
2. 講述書法家小故事，鼓勵長輩與老師或互相討論與互動。
3. 朗誦與書寫練習。
4. 注意長輩握筆方法、字形、筆畫是否正確。
5. 對書法較不拿手之長輩，老師須有技巧的鼓勵和引導，強化信心。

三、認識字體

1. 認識篆體、甲骨文及相關的歷史故事，鼓勵長輩與老師或互相討論與互動。
2. 朗誦與書寫練習；鼓勵長輩選擇自己喜歡的字體書寫。
3. 寫好的作品，請長輩自行拿到牆邊掛起，供大家欣賞，增加榮譽感。
4. 對書法較不拿手之長輩，老師須有技巧的鼓勵和引導，強化信心。

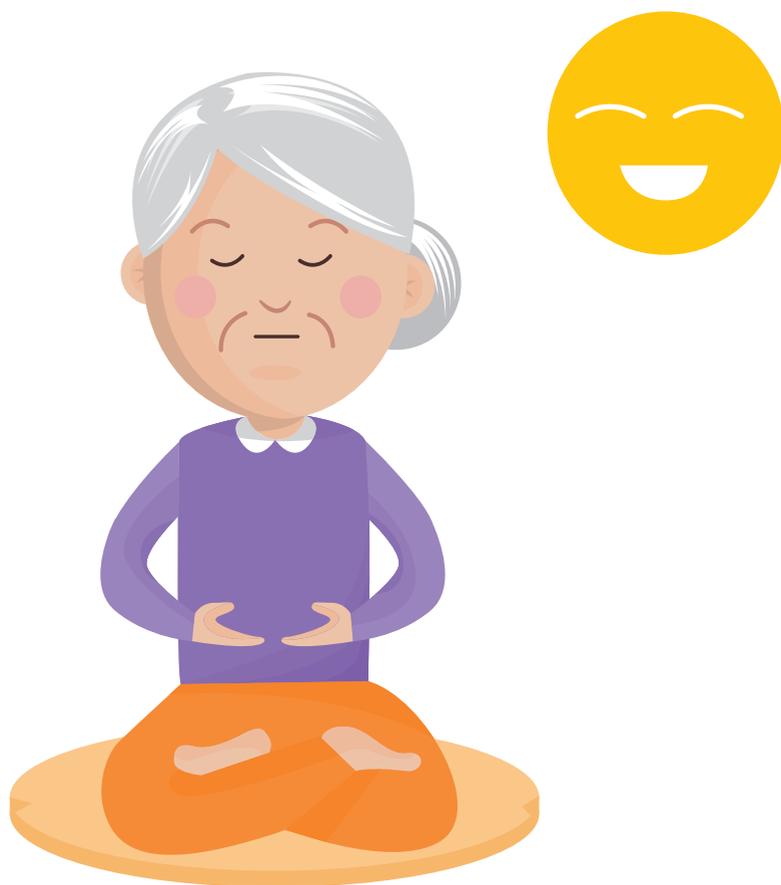
四、進行書寫

1. 老師備妥要寫的詞句，書寫前全體高聲朗讀或唱頌，再書寫。
2. 長輩可選擇自己喜歡的字體或大小楷書寫。
3. 寫好的作品，請長輩自行拿到牆邊掛起，供大家欣賞，增加榮譽感。
4. 對書法較不拿手之長輩，老師須有技巧的鼓勵和引導，強化信心。
5. 長輩不足之處，老師隨時補充。

五、進行書寫

1. 持續書寫及朗誦，強化耐力與體力。
2. 鼓勵長輩依體能程度可站立書寫：
 - 坐著寫
 - 站著，在桌面上寫
 - 站著，在牆面上寫
 - 走至特定目標處書寫
3. 鼓勵長輩間競賽，以強化學習動機和興趣。





訓練方法

禪修

利用數吸氣、吐氣次數，同時練習維持專心在數目字的念數與觀察。若能數到心無雜念而達到不必刻意用心，即能自然念數，就可達到基本的訓練目標。

訓練時間



1次30分鐘 2次15分鐘

數息觀：修定的基礎之一

一、單純照顧呼吸

1. 在安靜的場所端身正坐，注意力集中在鼻端。

2. 專心注意呼吸，觀察自己呼吸的模式

（從一開始吸入到吸盡、呼出到呼盡都要專注）

例如看自己的呼吸是否：

●吸入長、呼出短

●吸入短、呼出長

●吸入長、呼出長

3. 注意：心情不同，呼吸速度快慢、力量強弱、吸入或呼出的深長也會不同。

姿勢準備

1. 挺胸、腰桿（脊椎）挺直。

2. 雙腳盤腿坐。

3. 舌頭抵上顎，嘴唇閉起來。

4. 肚子不必特別凸出或凹入，自然呼吸即可。

5. 眼睛可以全閉或半閉，但如果是以日落觀，水觀等為所緣境的，眼睛全閉與否就看個人習慣。

坐姿選擇

1. 雙腳能雙盤最好。

2. 單盤也無妨，但需要早、晚換腳打坐以免長期下來會有一邊傾斜的現象。

3. 掛著腿打坐也可以。

4. 無法採以上任何坐姿者也沒有關係，只要攝住心意即可。

5. 如果整天禪坐，那就靠自己每一段時間調節坐姿。

數息觀：修定的基礎之一

二、數呼吸次數

數吸氣部分

1. 從盤腿上座開始計算，一直到下座為止，計算吸氣的次數。
2. 計算時注意力放在鼻端；第一次吸氣時算一、再吸氣時算二，呼出不用計算。
3. 呼氣時雖不算，但要注意呼出有多長，直到呼出全部的氣為止，不可鬆懈，要專心盯住。
4. 如此重複一直算到十，然後再回過頭來從一算到十，如此繼續重複。
5. 中途若一時忘記算到多少，必須從一再開始算起。

數呼氣部分

1. 從盤腿上座開始計算，一直到下座為止，計算呼氣的次數。
2. 計算時，注意力放在鼻端；吸氣時不用計算。第一次呼氣時算一，再呼氣時算二。
3. 吸氣時雖不算，但要注意吸進有多長，直到吸盡為止，不可鬆懈，要專心盯住。
4. 如此重複一直算到十，然後再回過頭來從一算到十，如此繼續重複。
5. 中途若一時忘記算到多少，必須從一再開始算起。



訓練方法

運動前暖身

漸進的暖身可以讓身體慢慢適應接下來要做的運動。暖身後身體會更加柔軟、容易拉展，因此可降低運動中受傷的機會。暖身運動可以以拉筋、原地踏步等輕度有氧運動的形式來執行，約需進行5至10分鐘。可從有氧運動項目中挑選動作來進行暖身。

訓練時間



5-10分鐘



訓練方法

有氧耐力運動

依據世界衛生組織的建議，銀髮族想維持健康，每週至少要累積進行 150 分鐘的中強度有氧運動，或是 75 分鐘的高強度身體活動，就能達到最基本的健康效果。

訓練時間



3次10分鐘 1次30分鐘

有氧運動基本原則：
每次至少持續10分鐘才休息

中強度



邊做邊講話
會有點喘的
程度

每週至少150
分鐘

或

高強度



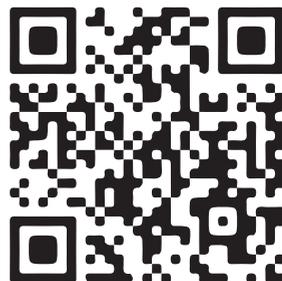
要邊運動邊
講話有困難

每週至少75
分鐘

其他推薦有氧運動選擇：

1. 走路、競走、慢跑等可強化行動能力並可在戶外進行的活動，很適合結合在運動班的活動中，如每月辦理一次戶外健行（若以 80-100 步 / 分鐘為基準來進行，等同中等強度之運動）。
2. 原本就有在慢跑、騎自行車、游泳或其他運動習慣的長輩，建議繼續維持平日的習慣，這樣運動量能持續增加，讓身體更健康。
3. 跳繩可結合手腳動作協調，腳部跳起後回到地面的反作用力更可用來改善骨質疏鬆的問題，值得能力尚佳的銀髮族嘗試。

可搭配之音樂舉例



可坐著進行的有氧運動

- 若長輩體力較差，或臨時有狀況不適合進行站立的有氧運動，可以選擇以下動作來搭配。
- 運動時間仍須達每次至少維持 10 分鐘、每週總和 150 分鐘中強度活動的原則。
- 若選擇坐姿下運動，請特別注意使用的椅子是否穩固不易移動，以免動作中造成椅子翻覆。建議避免使用摺疊椅。若有牆壁，請將椅背緊貼牆壁以增加穩定。
- 為避免碰撞，椅子與椅子間請預留兩手臂長度之間隔，也可以方便指導員穿梭、協助。



坐姿暖身· 有氧（一）

以此為預備動作

1. 雙手從大腿向身旁打開（開始吸氣）。
2. 向外、向上畫圓（吸氣到最飽）。
3. 兩手在頭頂交錯後再回到大腿上（慢慢吐氣）。
4. 提醒：兩腳踩好、挺胸吸氣、吐氣時不可駝背。
5. 至少重複 4 次。

深呼吸畫圓



坐姿暖身· 有氧（二）

雙手前後擺動 + 原地踏步

1. 請長輩將兩手臂夾在身邊、來回擺動，像在跑步一樣。
2. 再請長輩同時縮緊小腹，配合手臂相反方向、將兩腿來回提高，如同在踏步。
3. 來回 8 次為 1 回合，加上踏步再 8 次（中間可稍歇息）。
4. 提醒：踏步時盡量不要發出踩地的聲音（表示肚子有在用力、能將雙腿控制好）。

踏步擺手



坐姿暖身· 有氧（三）

左右腳交替伸直彎曲

1. 請長輩將兩手臂夾緊身體、向胸前彎曲起來。
2. 再請長輩兩腳輪流向前伸直、縮回。
3. 伸出去的那一腳要把腳板翹起來（向上回勾）。
4. 兩邊各 4 次。
5. 進階版：手臂也跟著來回伸直、彎曲。

手勾腳前點

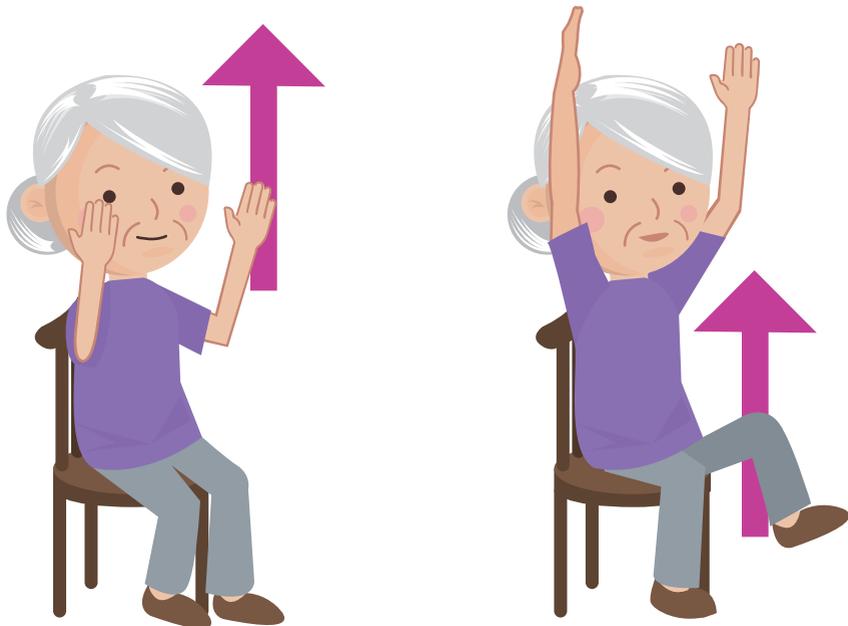


坐姿暖身· 有氧（四）

雙手上舉 + 抬腿

1. 請長輩將兩手臂彎曲停在胸前的高度。
2. 再請長輩兩側大腿輪流向上抬高。
3. 提醒：抬腿時要縮小腹、身體不可跟著往左右傾斜。
4. 兩邊各 4 次。
5. 進階版：手臂也跟著來回伸直、彎曲。

手舉腳上抬

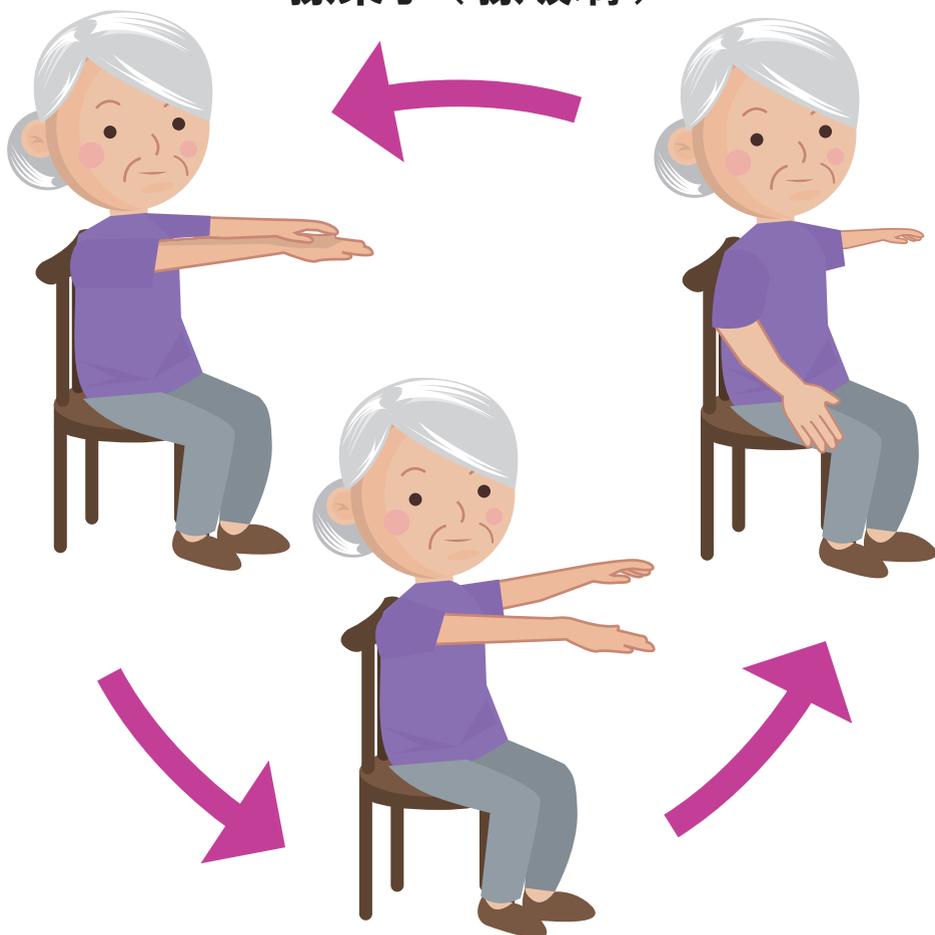


坐姿暖身· 有氧（五）

手臂擴胸 + 踩踏

1. 手臂水平向前伸直、由內往外交叉畫圓做出擦桌子一樣的動作。
2. 手臂向上伸直、由內往外交叉畫圓，像在擦玻璃。
3. 向前 4 次、向上 4 次。
4. 進階版：畫圓時雙腳原地踏步（盡量不發出聲音）。

擦桌子（擦玻璃）



坐姿暖身· 有氧（六）

從單側、雙側到混邊

1. 手肘彎曲 90 度讓上臂平行地面（手腕約在眼睛上方的高度）。
2. 一側手臂水平向外做出擴胸動作，同時該側的大腿也打開向外，再收回。
3. 兩邊各 4 次。
4. 進階版：左右同時擴胸打開、不同側的手腳同時打開。

手張腳開



坐姿暖身· 有氧（七）

雙手向左右畫 8 字

1. 雙手手掌心相對。
2. 手臂平伸向左、右，好像在寫橫躺的「8」字或像打太極的動作。
3. 左右反覆共 4 次。
4. 提醒：有脊椎問題、骨鬆問題之長輩，身體旋幅度需量力而為，動作不可太快或用力過猛。



坐姿暖身· 有氧（八）

畫 8 雙手前推用力吐氣

1. 接續打太極的動作：兩手回到胸前、手肘夾緊在身體兩側。
2. 雙手向前下方撈，撈回再伸直向前推，吐氣說：「哈！」。
3. 左右反覆共 4 次。
4. 提醒：做前推動作時需穩住身體再往前推（避免彈震），可將肚子收緊來穩定軀幹。

太極 + 撈魚



坐姿暖身· 有氧（九）

雙手輪流照鏡子 + 梳頭

1. 單手伸直向前平舉、將手掌立起當鏡子。
2. 另一手手掌繞過頭頂放到後腦勺，像在梳頭一樣。
3. 雙手輪流交替做，左右各 4 次。
4. 進階：雙手快速交替向後繞過頭頂模仿梳頭動作（照鏡子的加快版）。

梳妝打扮



坐姿暖身· 有氧（十）

作為暖身· 有氧的結束

1. 回到預備動作做緩和呼吸，再做後續運動的準備。
2. 至少 4 次，直到呼吸恢復平順，或長輩可開口回答問題、不覺得會喘為止。
3. 提醒：觀察長輩狀態，若感覺喘氣明顯、臉色較凝重，可以給予較長時間的休息，接下來的運動也可以減輕分量。

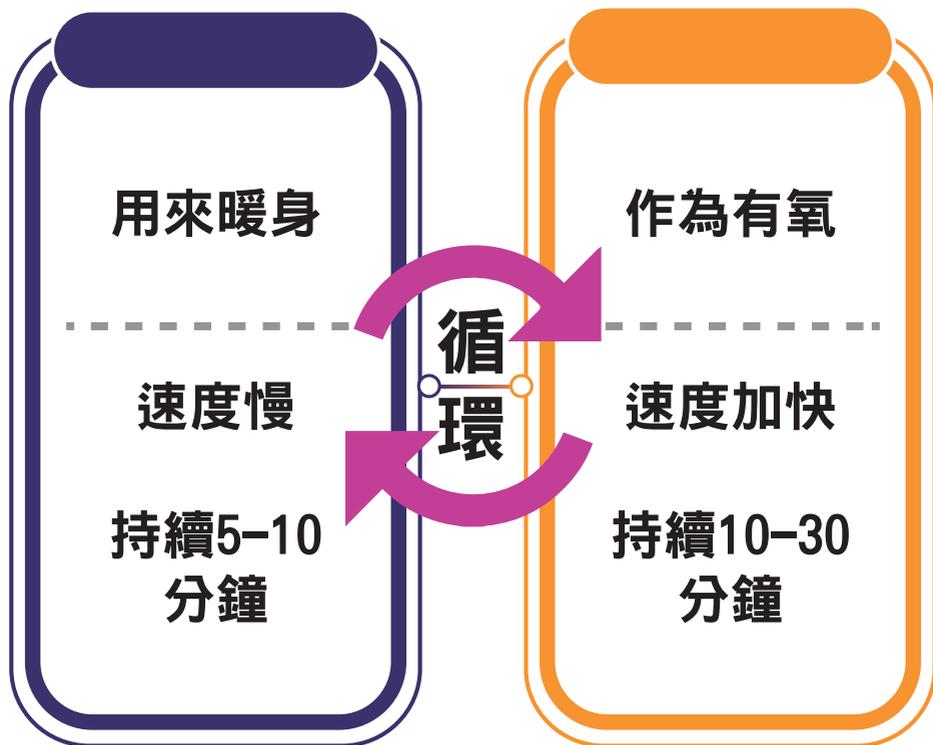
緩和：深呼吸畫圓

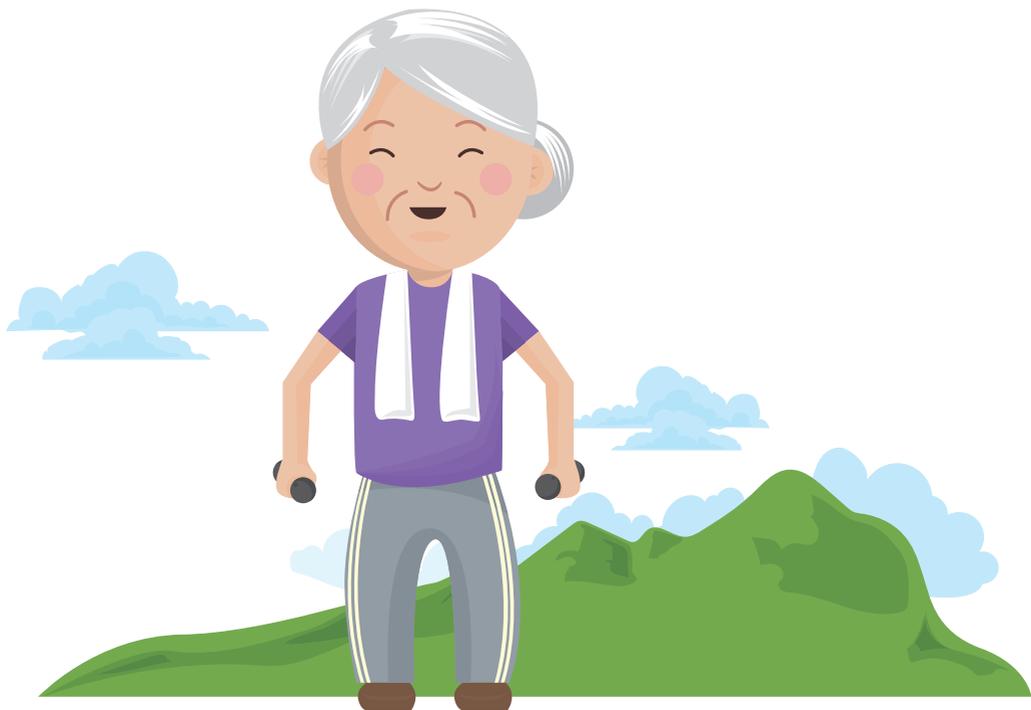


可站著進行的有氧運動

請參考第19-29頁的圖片，但是站著做。

可搭配有明顯節奏的音樂，速度從慢到快來調整強度。



**訓練方法****訓練時間**

或



肌力30分鐘 肌耐力30分鐘

肌肉強化運動

依據世界衛生組織的建議，銀髮族想維持健康，針對主要的肌肉群，每週至少要進行二天以上的肌力強化訓練。

肌肉適能強化基本原則

要涵蓋肌肉力量與肌肉耐力兩大類才完整

肌力



增加肌肉力量、讓肌肉變大

用漸進式增加阻力來做訓練，重複次數不用多

與

肌耐力



增加肌肉可以重複收縮次數

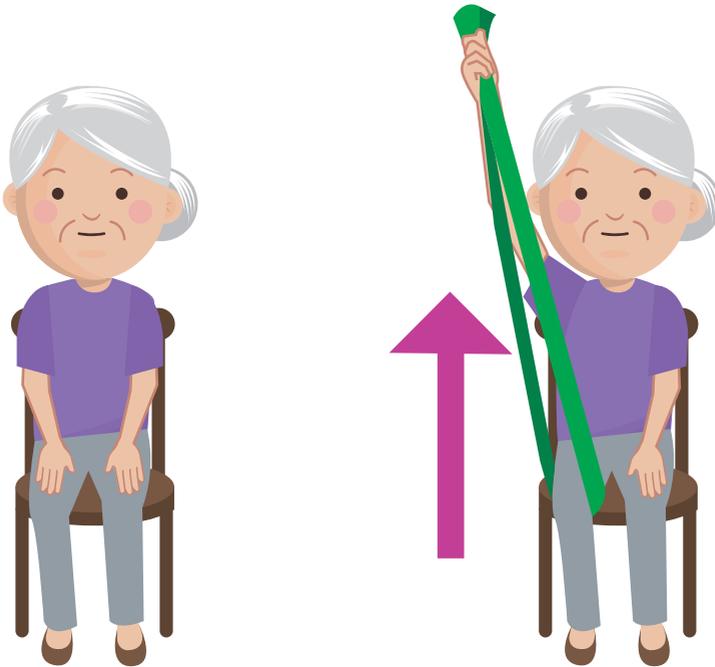
阻力不高，但練習時重複次數要多

肌力· 肌耐力強化（一）

肩關節向正前方上抬

1. 預備：端正坐姿，膝蓋朝向前方，肩膀自然下垂，彈力帶穿過一側大腿下方。同側手握彈力帶，拳頭放在大腿上。
2. 肩關節向前舉手至耳朵旁邊（手肘要完全伸直），暫停 3 秒再慢慢放回。
3. 8-12 次為 1 回合（中間可稍歇息）。
4. 進階：彈力帶握短一點或繞兩圈（可增加阻力）。

肩膀強化

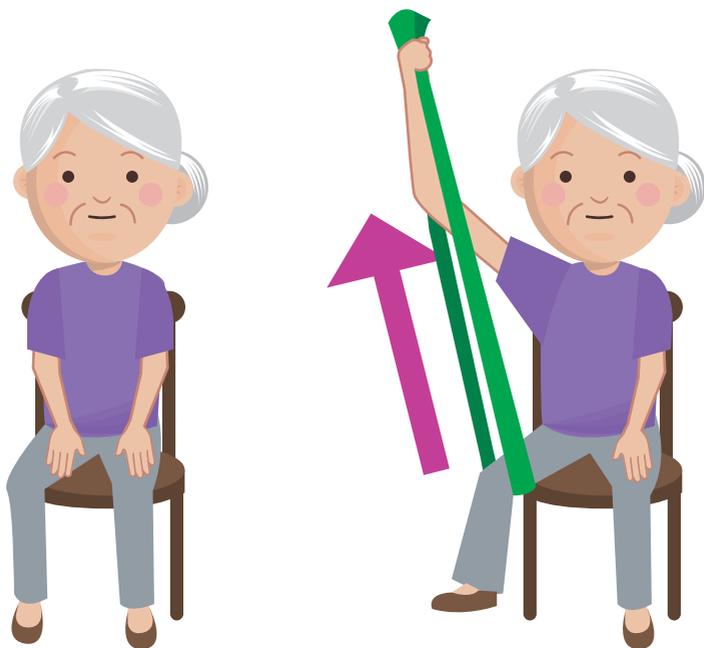


肌力· 肌耐力強化（二）

肩膀於肩胛平面上抬

1. 預備：端正坐姿，一邊的大腿向外打開約 45 度，肩膀自然下垂，彈力帶穿過這邊大腿下方。同側手握彈力帶，拳頭放在大腿上。
2. 肩膀約在身體水平面前 45 度位置，向上抬（手肘伸直），暫停 3 秒再慢慢放回，注意手伸直舉高時應該對齊打開的大腿。
3. 8-12 次為 1 回合（中間可稍歇息）。
4. 進階：彈力帶握短一點或繞兩圈（可增加阻力）。

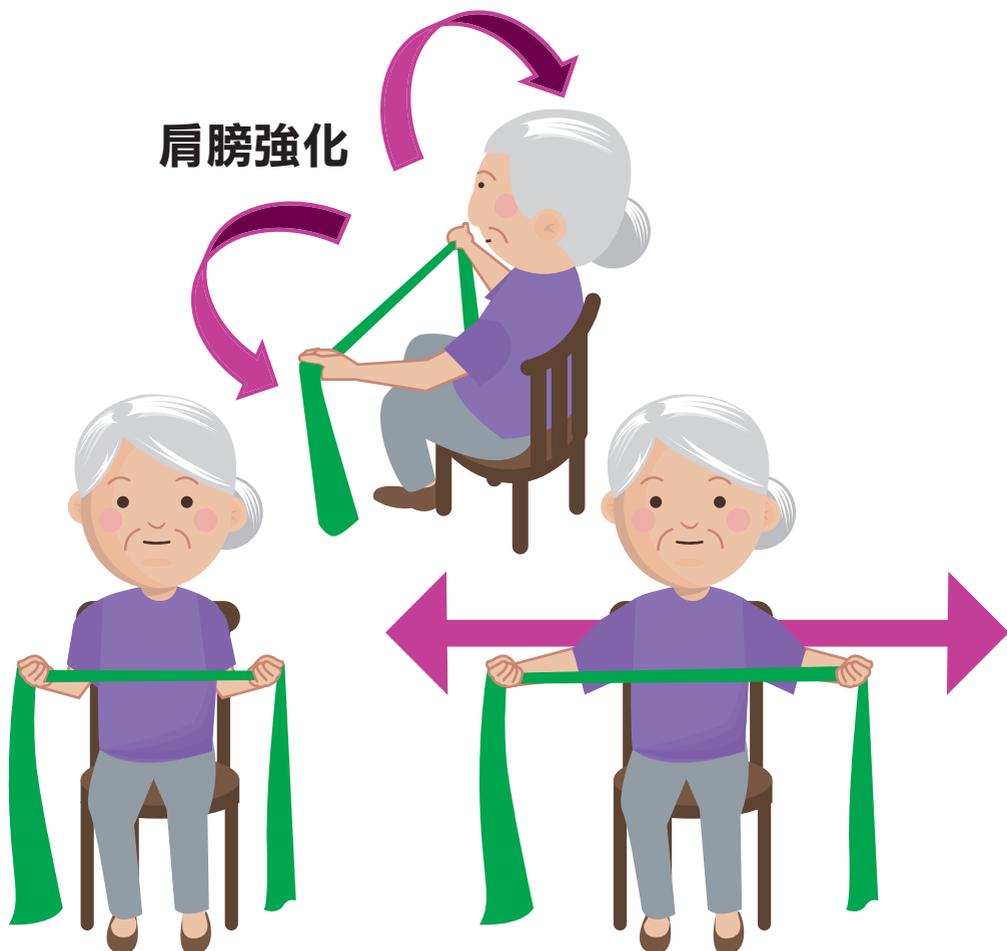
肩膀強化



肌力· 肌耐力強化（三）

肩關節向外轉

1. 預備：肩膀與手肘自然下垂，手肘彎曲 90 度。手掌朝上握住彈力帶。
2. 手肘（夾於身體旁，不可放開）不動，肩膀往外轉，暫停 3 秒再放回。
3. 8-12 次為 1 回合（中間可稍歇息）。
4. 進階：彈力帶握短一點（增加阻力）、兩邊一起做。



肌力· 肌耐力強化（四）

肩關節伸直

1. 預備：彈力帶纏繞於一側膝蓋下緣。肩膀與手肘自然下垂、同側手握彈力帶兩端。
2. 手肘彎曲向後拉緊彈力帶，暫停 3 秒再慢慢放回。
3. 8-12 次為 1 回合（中間可稍歇息）。
4. 進階：彈力帶握短一點（增加阻力）、兩邊一起做。

肩膀強化



肌力· 肌耐力強化（五）

肩胛後收

1. 預備：雙手將彈力帶舉高過頭。
2. 兩手下拉、兩側肩胛骨向內、向後下方夾緊，讓兩手臂從V字型變成U或W型。暫停3秒再放回。
3. 8-12次為1回合（中間可稍歇息）。
4. 進階：彈力帶握短一點或繞兩圈（增加阻力）。

肩膀強化



肌力· 肌耐力強化（六）

訓練二頭肌群

1. 預備：彈力帶穿過兩側大腿下方。兩手手肘微屈，上臂夾在身旁。
2. 上臂不動，手肘彎曲向上拉起彈力帶。暫停 3 秒再放回。
3. 8-12 次為 1 回合（中間可稍歇息）。
4. 進階：彈力帶握短一點（增加阻力）。

手肘強化



肌力· 肌耐力強化（七）

訓練三頭肌群

1. 預備：兩手握住彈力帶，一側的手臂將肩膀舉高至耳朵旁，另一手擺於腰後（固定姿勢用）。
2. 位於上面的手肘伸直如舉手動作，暫停 3 秒再慢慢放回。
3. 8-12 次為 1 回合（中間可稍歇息）。
4. 進階：彈力帶握短一點（增加阻力）。

手肘強化

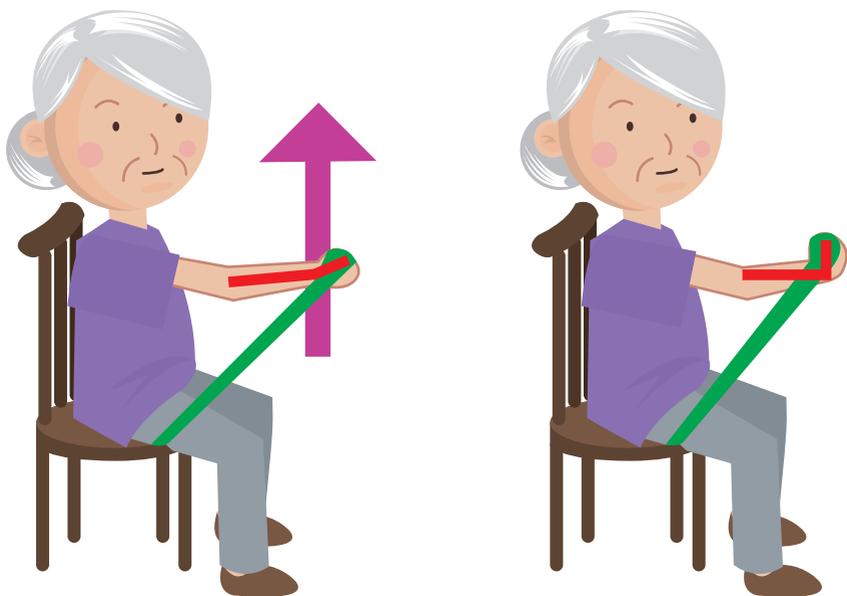


肌力· 肌耐力強化（八）

訓練腕伸直群

1. 預備：彈力帶綁成套環，穿過一側大腿下方。
2. 手心朝下握拳，彈力帶交叉成 8 字型，用拳頭頂住繃緊。
3. 前臂不動，拳頭往上翹，暫停 3 秒再放回。可以用另一手扶著來穩住動作。
4. 8-12 次為 1 回合（中間可稍歇息）。
5. 進階：彈力帶拉短一點。

手腕強化



肌力· 肌耐力強化（九）

整隻手臂伸展擴胸

1. 預備：彈力帶穿過兩側大腿下方，並在上方交叉。
2. 一手將彈力帶固定在大腿旁，另一側拉起對側之彈力帶，往外上方伸展（手肘伸直），暫停 3 秒再慢慢放回。
3. 8-12 次為 1 回合（中間可稍歇息）。
4. 進階：兩手一起做、彈力帶拉短一點。

手臂綜合

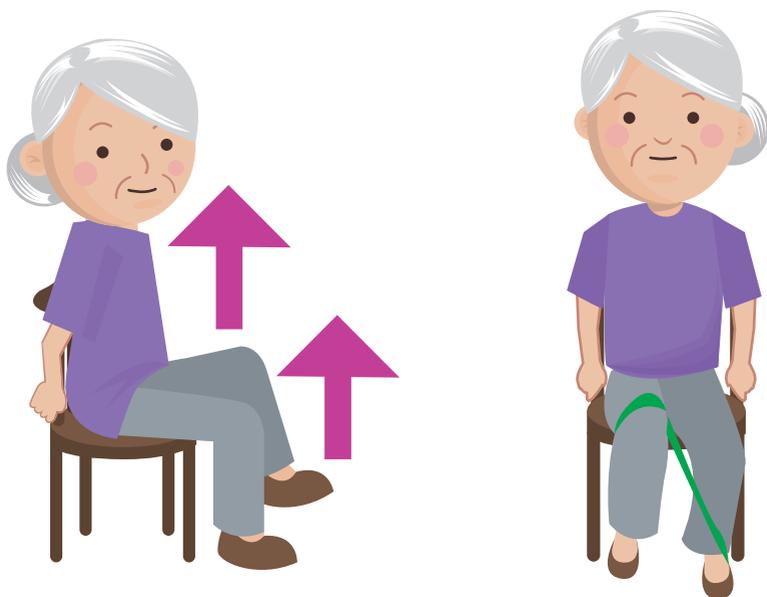


肌力· 肌耐力強化（十）

大腿上抬

1. 預備：臀部坐滿椅面（可以讓身體靠在椅背或雙手抓住椅面以協助穩定上半身）。
2. 抬大腿至關節角度末端，暫停 3 秒，再慢慢放下。
3. 腳尖輕點地立刻重複動作。
4. 8-12 次為 1 回合（中間可稍歇息）。
5. 進階：加上彈力帶，一腳踩住、另一腳上抬將彈力帶撐開。

髖關節強化

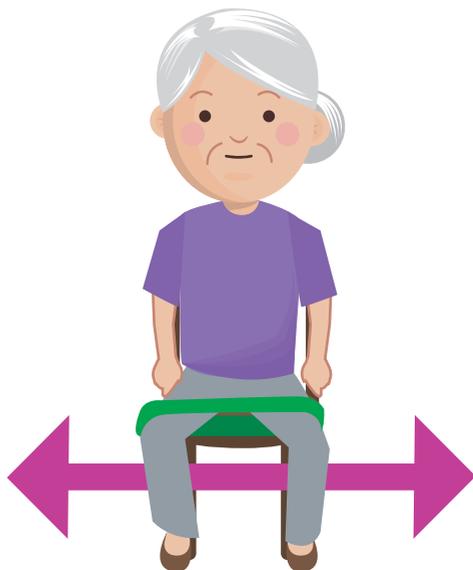
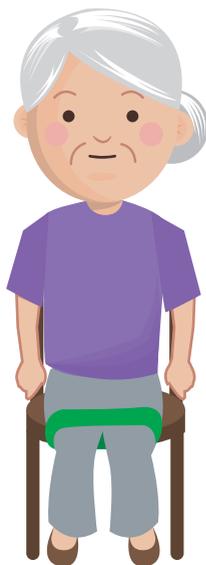


肌力·肌耐力強化（十一）

髖關節外展

1. 預備：膝蓋靠攏，將彈力帶綁在大腿靠近膝蓋端，兩腳掌位置與肩同寬（可以讓身體靠在椅背或雙手抓住椅面以協助穩定上半身）。
2. 身體保持直立，大腿向外水平打開，暫停 3 秒，再慢慢收回。
3. 8-12 次為 1 回合（中間可稍歇息）。
4. 進階：彈力帶纏兩次。

髖關節強化

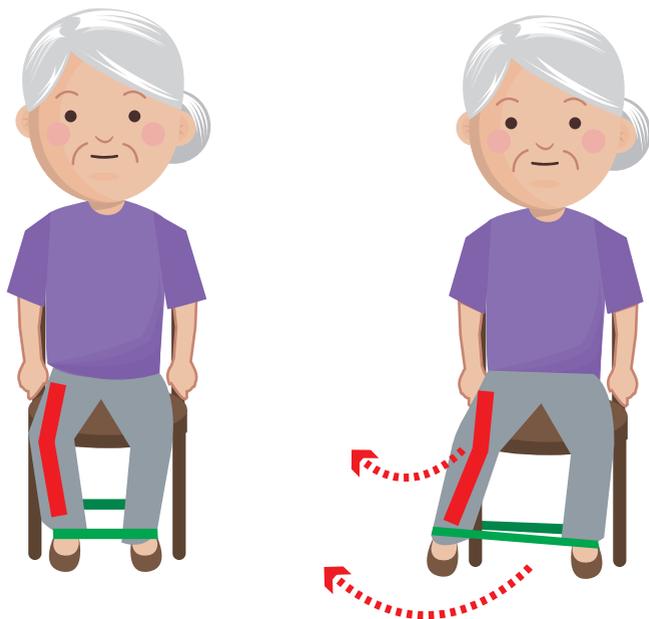


肌力· 肌耐力強化（十二）

髖關節內轉

1. 預備：兩腳靠攏，將彈力帶綁在小腿腳踝上方處（可以讓身體靠在椅背或雙手抓住椅面協助穩固）。
2. 身體保持直立，一側小腿向外打開，暫停3秒，再慢慢收回。再換邊做。
3. 8-12次為1回合（中間可稍歇息）。
4. 進階：彈力帶纏兩次。

髖關節強化

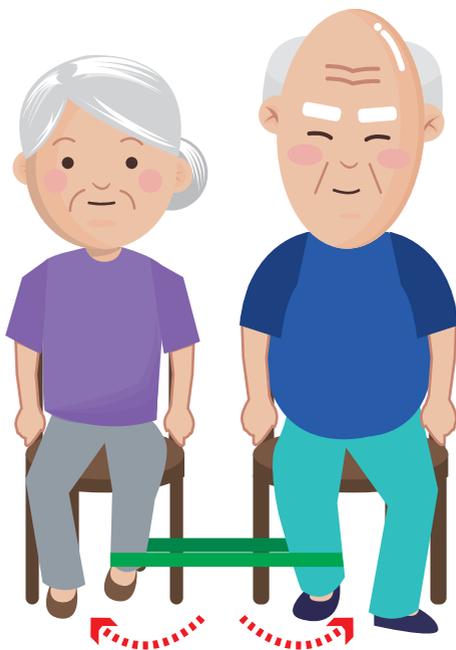


肌力· 肌耐力強化（十三）

髖關節外轉

1. 預備：兩兩一組，將彈力帶綁於相鄰之腳踝處（可以讓身體靠在椅背或雙手抓住椅面協助穩固）。
2. 身體保持直立，兩人分別將小腿往內轉，暫停 3 秒，再慢慢收回。
3. 8-12 次為 1 回合（中間可稍歇息）。
4. 進階：彈力帶纏兩次。

髖關節強化

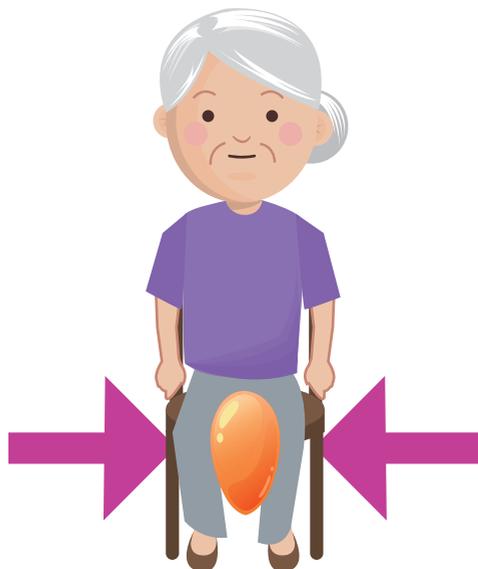


肌力· 肌耐力強化（十四）

髌關節內收

1. 預備：坐姿下，膝蓋彎曲 90 度，膝蓋夾小抗力球（可以讓身體靠在椅背或雙手抓住椅面協助穩固）。
2. 身體保持直立，兩側膝蓋將球用力夾緊、壓扁，暫停 3 秒，再慢慢放鬆，但不要讓球掉下來。
3. 8-12 次為 1 回合（中間可稍歇息）。
4. 進階：坐姿下讓膝蓋伸直夾球。

髌關節強化



肌力·肌耐力強化（十五）

增強站立能力

1. 預備：抬頭挺胸坐正，膝蓋打開與肩同寬，雙手輕輕放在大腿上方。
2. 雙手將重心帶向前、兩腳用力站起並維持微蹲狀態，暫停 3 秒，再慢慢坐回。
3. 提醒：軀幹保持挺直不駝背，膝蓋保持打開不要夾進來。
4. 8-12 次為 1 回合（中間可稍歇息）。

下肢關節強化

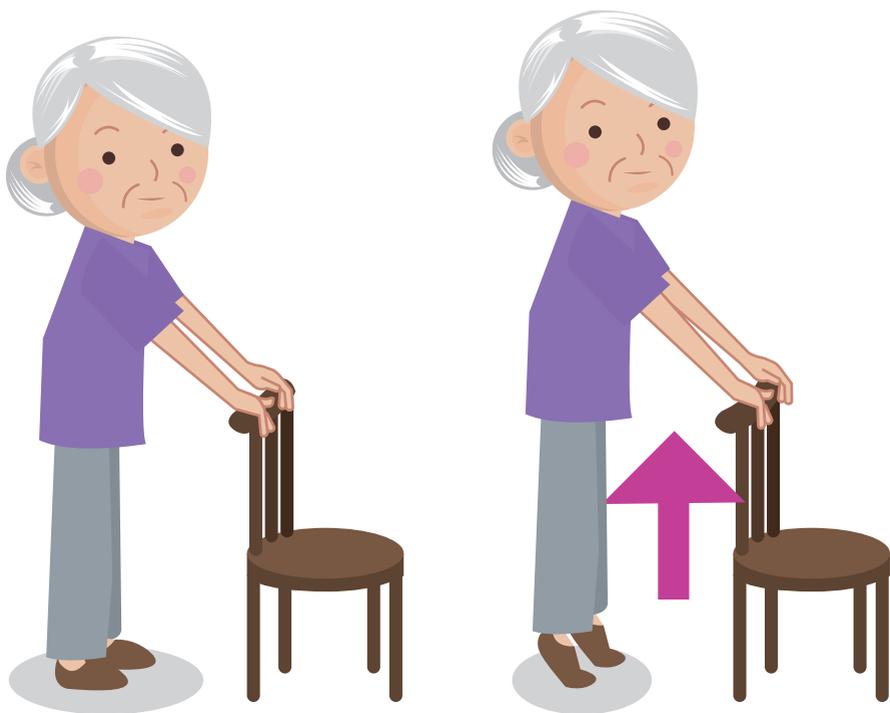


肌力· 肌耐力強化（十六）

增強行走推進能力

1. 預備：身體站正，手可輕輕扶著椅背（將椅子靠於牆面等固定物以免滑動）。
2. 雙腳踮腳尖，盡量踮高，暫停 3 秒，再慢慢放低回到地面。
3. 8-12 次為 1 回合（中間可稍歇息）。
4. 進階：只用單腳踮腳尖。

小腿肌群強化



肌力· 肌耐力強化（十七）

整體彎曲、伸直

1. 預備：抬頭挺胸坐正，兩腳打開與肩同寬。
2. 身體與骨盆一起向後凹陷進去；彎曲時雙手前伸、頭部放鬆、目光朝下。
3. 拱背時雙手向背後伸展或交握於背後、肩胛向中間夾緊，整個胸椎腰椎往前挺出。
4. 前後來回算 1 次，8-12 次為 1 回合（中間可稍歇息）。

軀幹強化

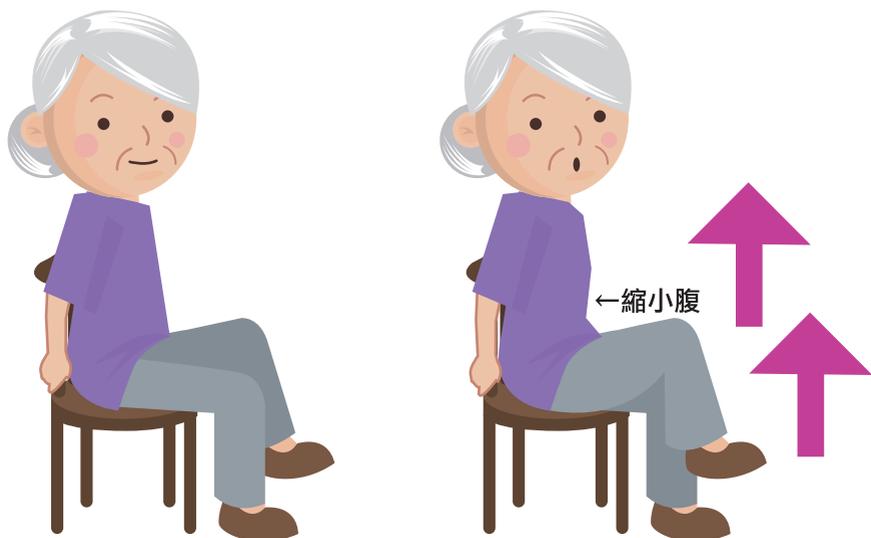


肌力· 肌耐力強化（十八）

骨盆正中位置下做訓練

1. 預備：抬頭挺胸，縮小腹。
2. 單側大腿往上抬（離地 5 公分即可），停 3 秒鐘再放下，腳尖輕輕落地。可先做單邊或兩邊輪流。
3. 8-12 次為 1 回合（中間可稍歇息）。
4. 進階：腳抬起時可搭配勾起腳尖；腳抬起後膝蓋可在空中畫個小圓再收回原來位置後放下。

軀幹或核心穩定強化

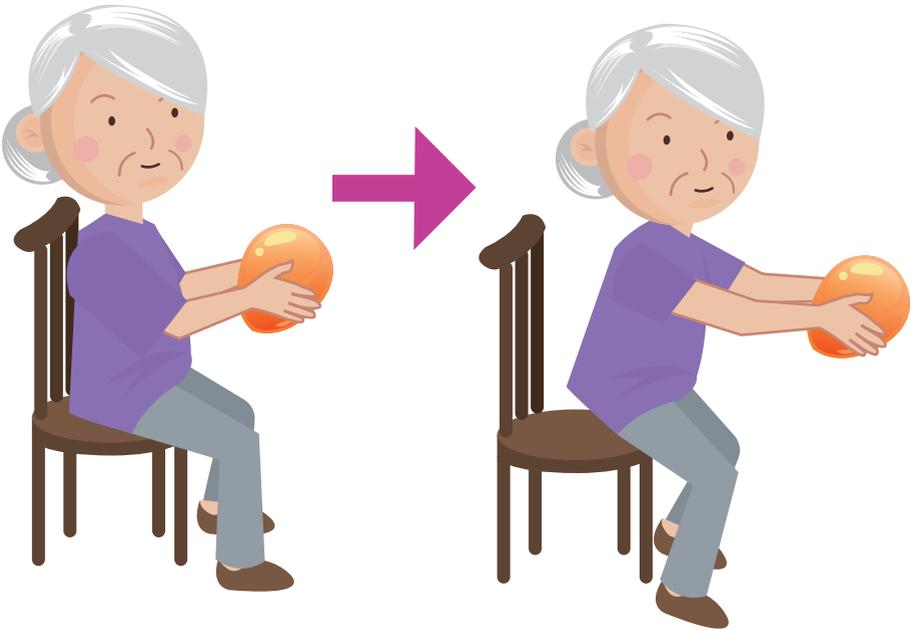


肌力· 肌耐力強化（十九）

軀幹直立前傾、手臂上抬

1. 預備：軀幹打直、胸口前傾，縮小腹。
2. 兩腳打開與肩同寬，雙手抬起至與身體垂直，然後讓臀部稍微離開椅面（類似坐到站所需的動作）。
3. 暫停 3 秒，再慢慢坐回。
4. 8-12 次為 1 回合（中間可稍歇息）。
5. 進階：雙手向兩側張開下執行（像老鷹展翅）。

軀幹或核心穩定強化

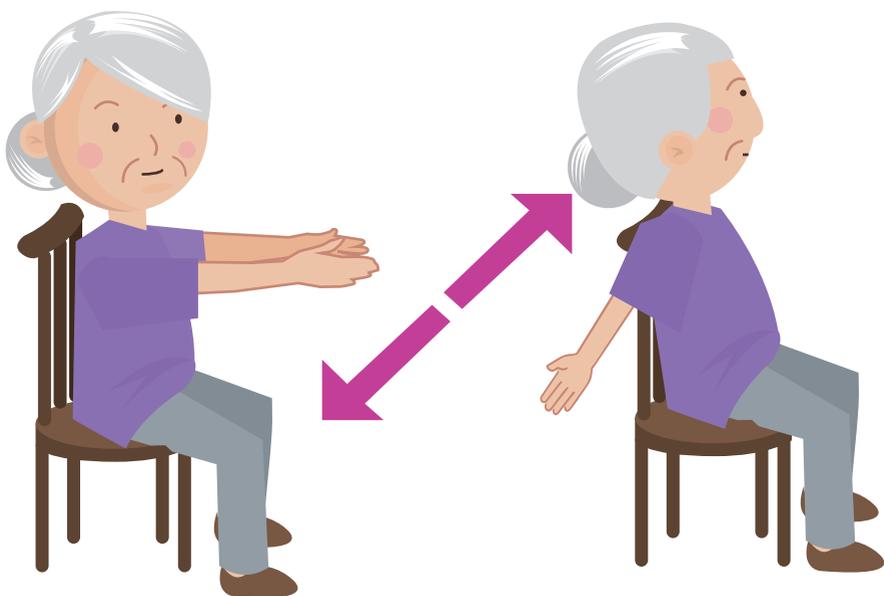


肌力· 肌耐力強化（二十）

骨盆後傾位置下做訓練

1. 預備：坐姿下胸口往後傾倒，但身體不可靠在椅背上。腳掌或腳尖可輕觸地面。
2. 維持在此姿勢下，兩側手臂緩慢上舉至水平，停 3 秒鐘再放下。
3. 8-12 次為 1 回合（中間可稍歇息）。
4. 進階：雙手舉高過水平；手臂上舉至水平再向外展開。

軀幹或核心穩定強化

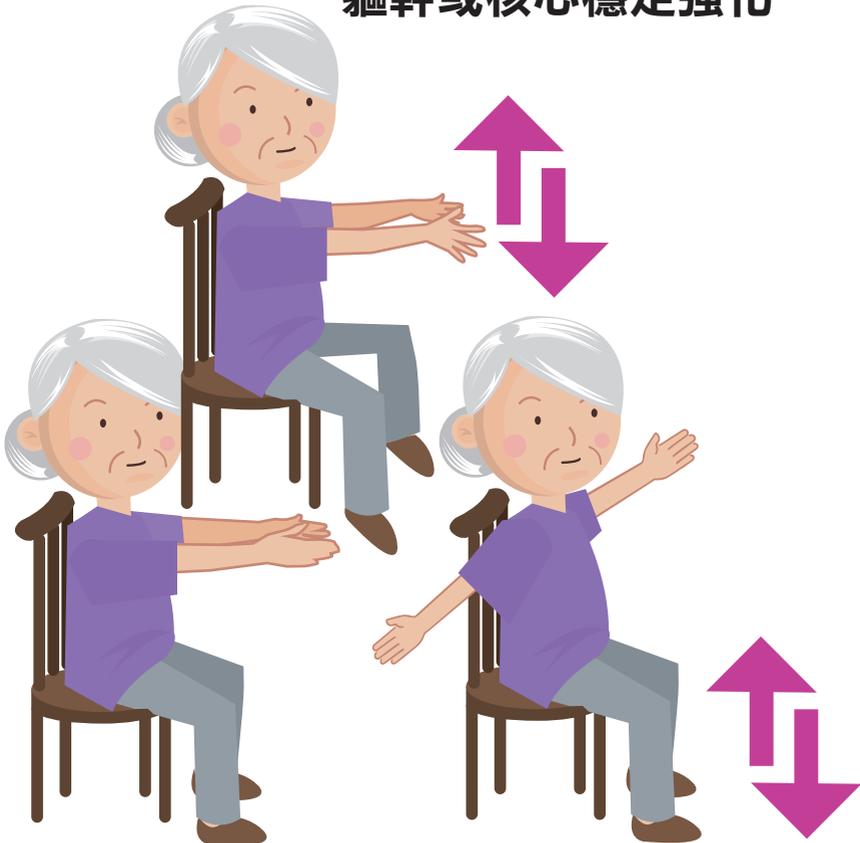


肌力· 肌耐力強化（廿一）

軀幹直立後傾、抬手抬腳

1. 預備：軀幹打直胸口往後傾倒但不靠在椅背上。腳尖輕輕點地。
2. 雙手緩慢向前上舉至水平。
3. 單側大腿往上抬（離地約 5 公分），暫停 3 秒，再慢慢放回。
4. 8-12 次為 1 回合（中間可稍歇息）。
5. 進階：兩腳交替抬起；執行時雙手換成展開在兩邊。

軀幹或核心穩定強化



肌力· 肌耐力強化（廿二）

軀幹直立後傾、伸直抬膝

1. 預備：坐著軀幹打直不靠在椅背上。手可固定在椅面協助穩定。
2. 雙腳腳踝夾緊小抗力球。
3. 身體向後傾倒，但維持不靠著椅背並將雙腳膝蓋伸直（球不可掉），暫停 3 秒，再慢慢放下。
4. 8-12 次為 1 回合（中間可稍歇息）。
5. 進階：雙手平舉在胸前來做。

軀幹或核心穩定強化

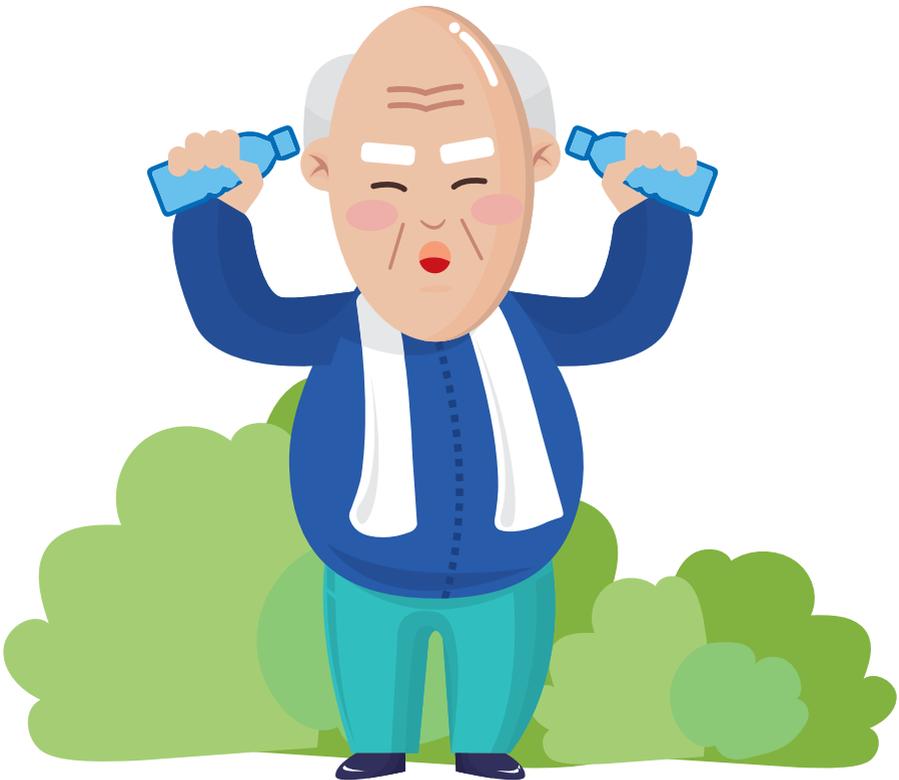


肌力·肌耐力強化運動注意事項

用力時容易憋著氣，導致血壓大幅改變，除了在運動前再次做提醒，也可以請長輩在運動中唸出做的次數，以減少憋氣的發生。

長輩自身體重負荷就是肌力強化訓練的好工具。寶特瓶、彈力帶也可以成為漸進性阻力提供的方式。若再將坐著執行的動作改為站著執行，亦可以適當增加動作的困難度。

在剛開始運動班時，請先以可以逐漸達到 1 回合做 12 次的重複次數為目標。然後再增加組數至一次做足 2 或 3 回合。





訓練方法

緩和伸展操

銀髮族因活動量較低又常久坐久臥，可以多作伸展操以維持關節活動度，讓日常生活上的動作需求更容易應付，同樣的動作也可以用在運動後的放鬆與緩和，減少疲勞。

訓練時間



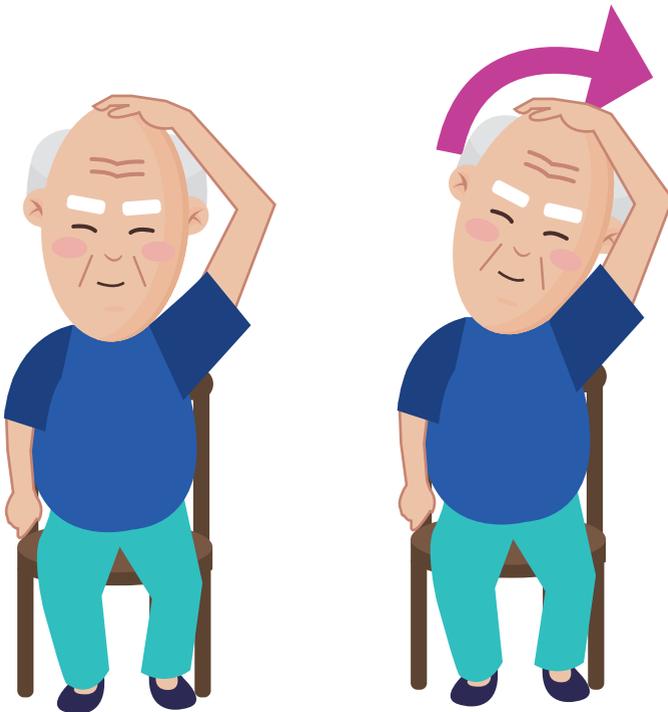
20分鐘

緩和· 柔軟度強化（一）

頸部側彎

1. 預備：身體坐正，可靠在椅背。
2. 將頸部側彎一邊，同一側的手再稍微施加力量協助。
3. 提醒：另一手可抓著椅子且將肩膀往下壓。
4. 1 次維持 15-30 秒，兩邊輪流做，至少各做 4 次。

頭頸部

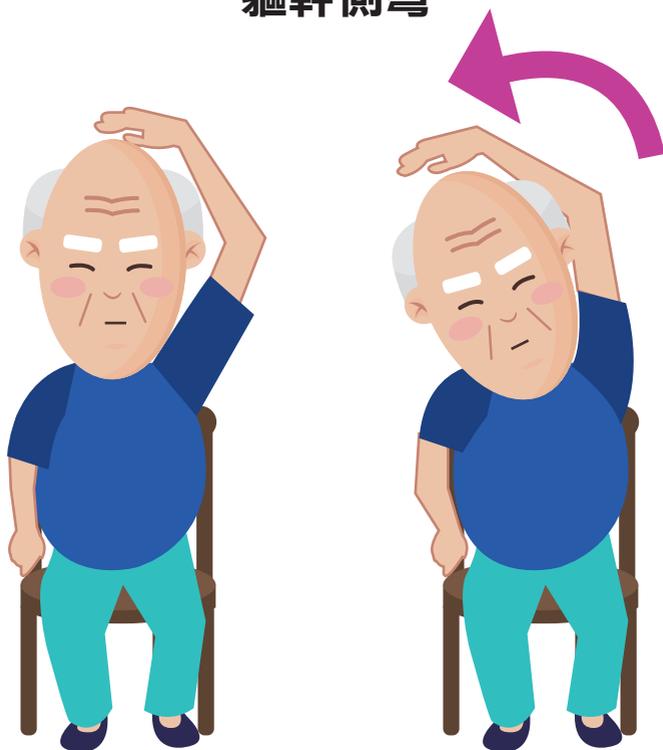


緩和· 柔軟度強化（二）

身體側面肌群拉長

1. 預備：身體坐正，可靠在椅背。
2. 將一手舉高後，往身體對側側彎伸展。
3. 提醒：兩邊的臀部都要緊貼著椅面不要跟著移動。可用對側手抓住椅面來固定。
4. 1 次維持 15-30 秒，兩邊輪流做，至少各做 4 次。

軀幹側彎



緩和· 柔軟度強化（三）

骨盆不動，身體旋轉

1. 預備：臀部只坐到椅子的一半（不要坐到底）。挺胸，大腿穩住不動。
2. 雙肩與身體先往後轉到最大，脖子再跟著轉。
3. 提醒：一開始盡量保持鼻子對準身體中線來作旋轉伸展。待身體轉到底，再開始轉頭。
4. 1 次維持 15-30 秒，兩邊輪流做，至少各做 4 次。

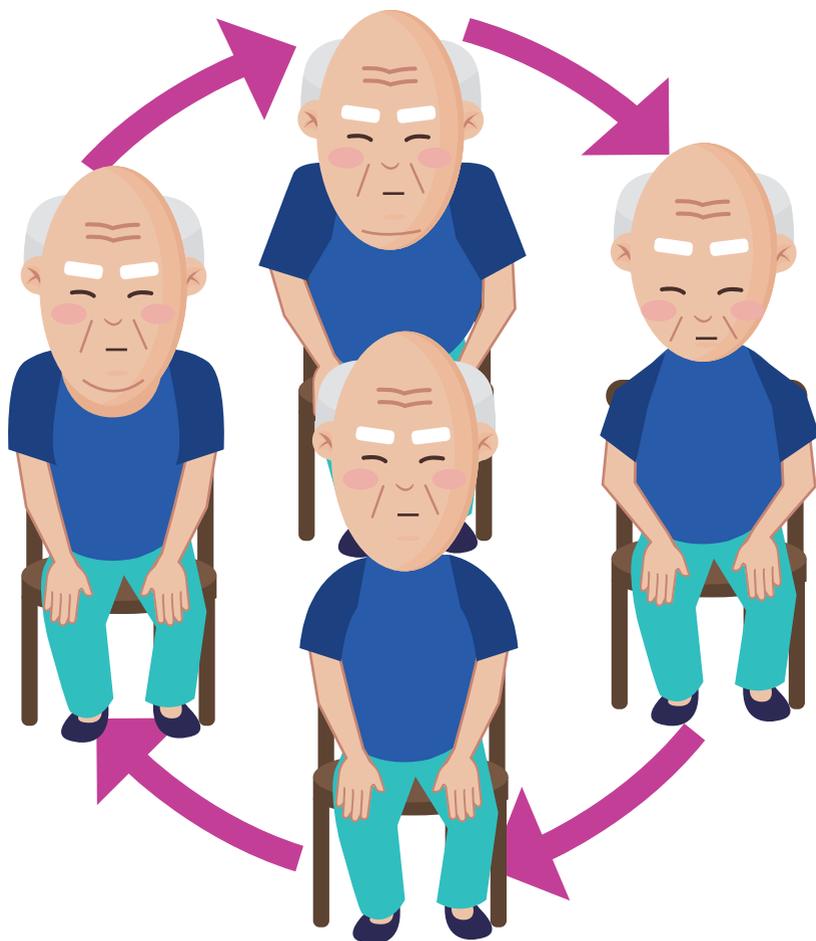


緩和· 柔軟度強化（四）

肩胛骨肌群繞環放鬆

1. 預備：臀部只坐到椅子的一半（不要坐到底），挺胸，大腿穩住不動。
2. 先將肩膀往上聳起，再將肩膀往後下方繞圈，分段做出肩胛上抬、後夾、回正等連續動作。
3. 慢慢做，至少 10 次。

肩膀柔軟



緩和· 柔軟度強化（五）

肩關節外轉肌群伸展

1. 預備：臀部只坐到椅子的一半（不要到底），挺胸，大腿穩住不動。
2. 雙手上舉放於頭後方。
3. 雙手維持抱在頭後，挺胸收下巴，將手肘打開。
4. 1 次維持 15-30 秒，至少 4 次。

肩膀柔軟

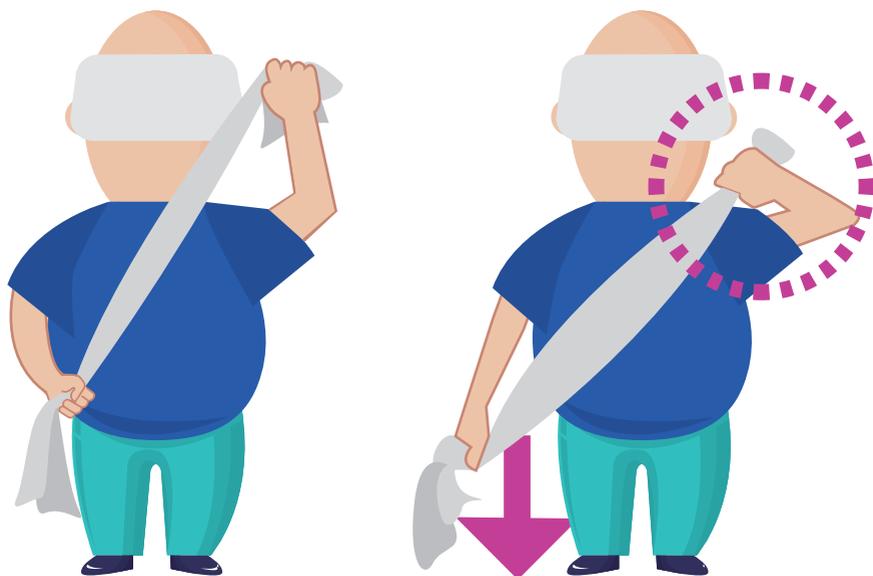


緩和· 柔軟度強化（六）

肩關節外轉肌群伸展

1. 預備：可以站或坐著做；雙手在背後分一上一下抓握毛巾（無彈性者較佳；注意毛巾的握法）。
2. 靠近臀部的手，先將毛巾下拉，帶動上面（在頭部後方）的手往下移動，讓肩膀更外轉。
3. 可搭配吸氣挺胸。
4. 1 次維持 15-30 秒，兩邊輪流做，至少各做 4 次。

肩膀柔軟

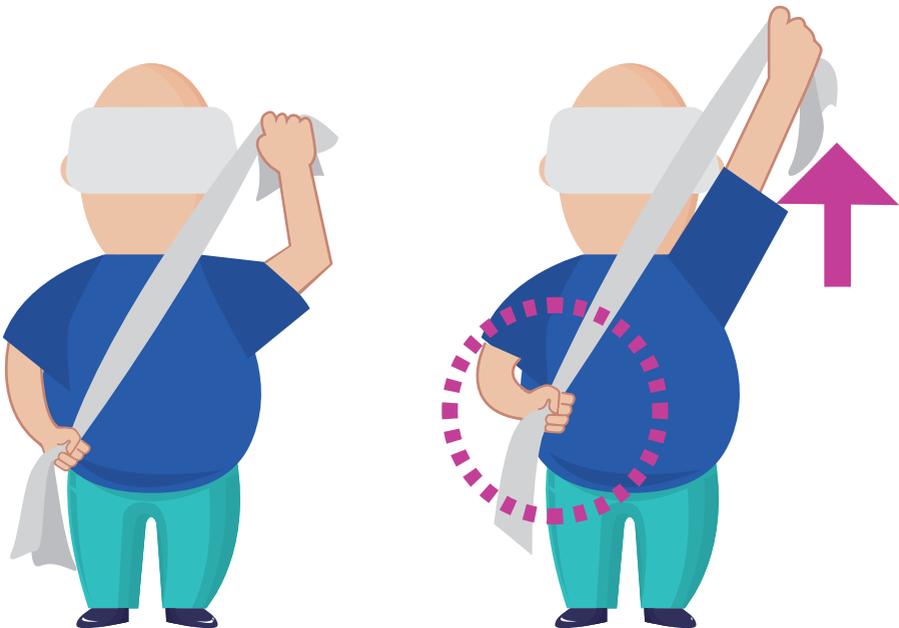


緩和· 柔軟度強化（七）

肩關節內轉肌群伸展

1. 預備：可以站或坐著做；雙手在背後分一上一下抓握毛巾（無彈性者較佳；注意毛巾的握法。
2. 在頭部後方的手往上移動，將毛巾上拉、帶動下面（靠臀部）的手往上，讓肩膀更內轉。
3. 可搭配吸氣挺胸。
4. 1 次維持 15-30 秒，兩邊輪流做，至少各做 4 次。

肩膀柔軟

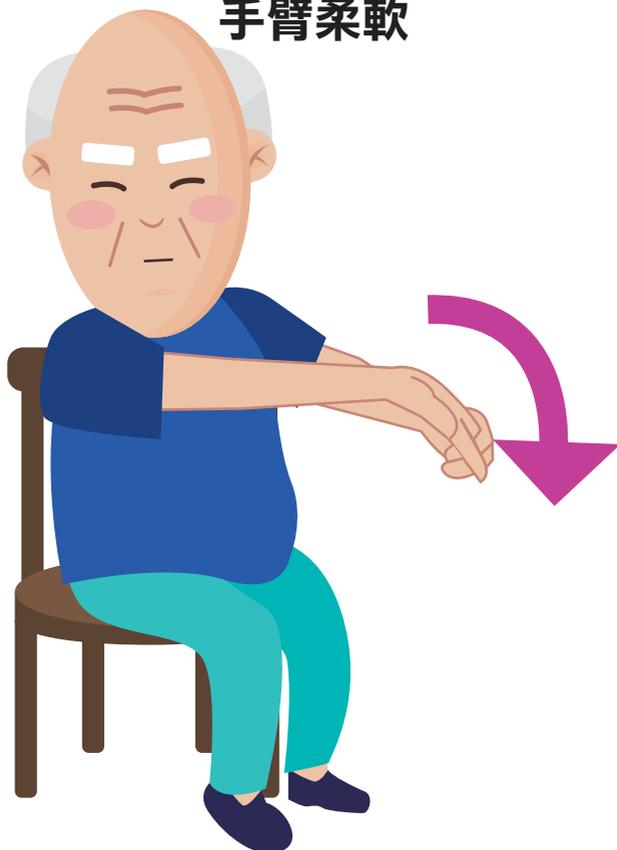


緩和· 柔軟度強化（八）

拉長整個手臂前側肌肉

1. 預備：手臂伸直在前方。
2. 一手將手掌朝天，讓另一手握住、向下扳，來伸展手肘、手腕與手指。
3. 兩側輪流做，避免快速反覆拉扯的動作。
4. 1 次維持 15-30 秒，兩邊輪流做，至少各做 4 次。
5. 注意：若要拉長手臂後側肌肉，則將手掌向上、往回扳。

手臂柔軟



緩和· 柔軟度強化（九）

大腿後側肌群伸展

1. 預備：臀部只坐到椅子的一半（不要到底），一腳彎曲稍向後踩住地板，另一腳向前伸直膝蓋，以腳跟著地。
2. 雙手扶住伸直側的膝蓋，慢慢從大腿往小腿方向按壓，感覺腿部後側被延長。
3. 注意：身體向前按壓腿部時，背部要維持挺直、不可彎曲。
4. 1 次維持 15-30 秒，兩邊輪流做，至少各做 4 次。

腿部伸展



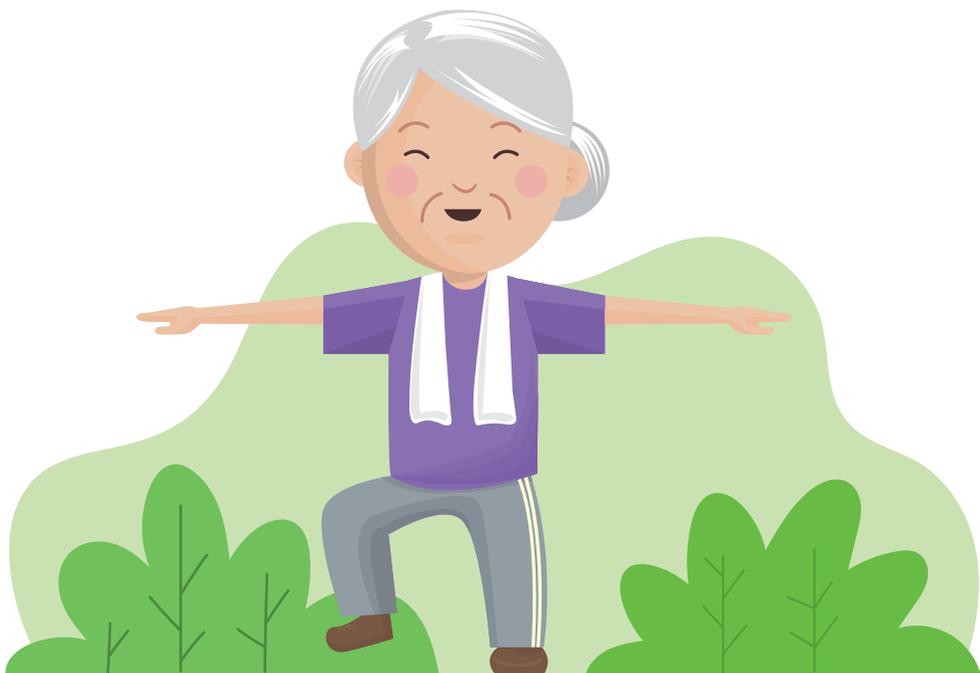
緩和· 柔軟度強化（十）

小腿伸展

1. 預備：站著，手扶穩固之椅背或桌子。
2. 一腳前、一腳後站立，手撐著椅背讓重心往前，以弓箭步方式讓腳掌緩慢下踩、伸展小腿後側肌肉。
3. 注意：兩側腳掌維持平行向前的方向。
4. 1 次維持 15-30 秒，兩邊輪流前後站，至少各做 4 次。

腿部伸展





訓練方法

訓練時間



3次10分鐘

或



1次30分鐘

平衡防跌訓練

依據世界衛生組織的建議，行動能力不佳的銀髮族每週應該至少進行足夠的體能訓練來改善平衡能力、預防跌倒。平衡訓練須由物理治療師經個別評估後再施行較為安全。



訓練方法

訓練時間



2次10分鐘 1次20分鐘

運動 + 認知雙項任務訓練

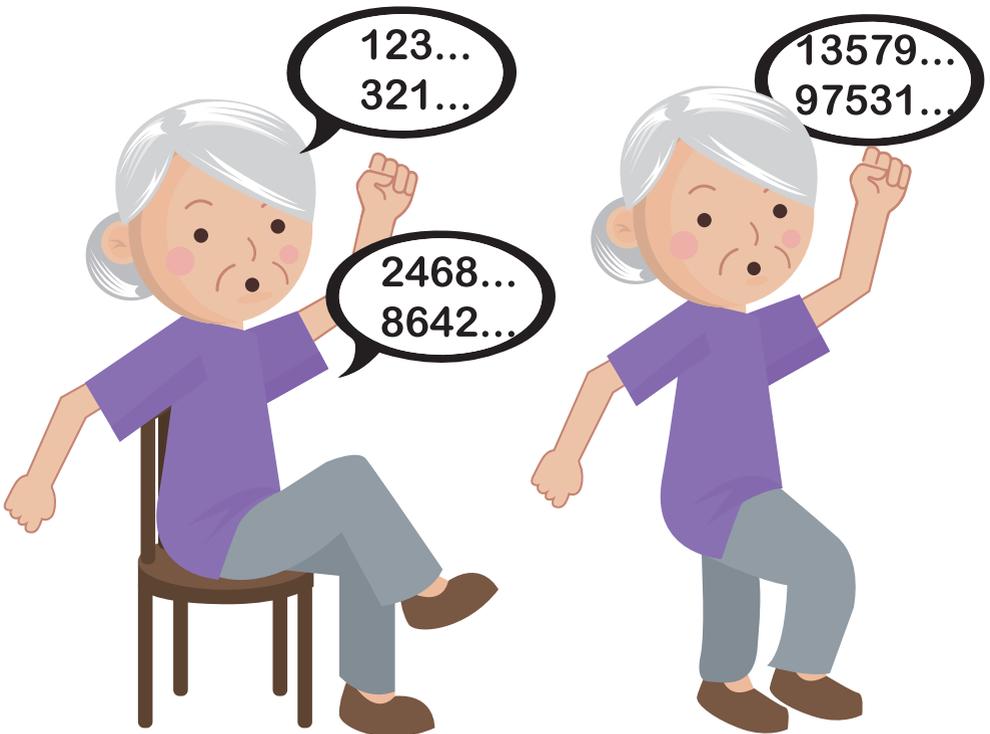
結合有氧運動中之動作與簡單認知任務，可以做為雙項任務訓練之起點。亦可將認知活動結合在休息時間中，以增加休息時之趣味。

有氧· 認知強化訓練（一）

倒著唸數字

1. 先請大家坐著持續踏步、擺手。然後指導員請大家注意，唸出一個數字，請大家大聲複誦，但是手腳動作不要停。
2. 數字可從1位數，增加到2位數，確認大家了解遊戲規則，再請大家聽到數字要倒著唸。
3. 進階：數字增加到5位數、數字組合變複雜、變成站著做。

踏步擺手 + 認知



有氧· 認知強化訓練（二）

接龍

1. 指導員講出一個詞（如：陽光），請大家大聲複誦，但是手腳動作不要停。
2. 請大家照座位順序，接龍講出下一個詞（如：光線）。
3. 進階：站著接龍、限制接龍的規則（如只能用台語或國語、只能接食物類的詞）。

踏步擺手 + 認知



有氧· 認知強化訓練 (三)

詩詞接龍

1. 指導員講出一句詩或詞（如：床前明月光），請大家大聲複誦，但是手腳動作不要停。
2. 請大家照座位順序，接龍講出下一句（如：疑是地上霜）。
3. 進階：站著接龍、可以只講出幾個字（如：床前…）、指定接龍的人。

踏步擺手 + 認知

舉頭望明月..
低頭思故鄉..



天增歲月...
人增壽...



有氧· 認知強化訓練（四）

打拍子

1. 大家繞圈行走。
2. 指導員站在圈中，用手打拍子（如：答答答答四拍），請大家邊走邊跟著拍，但是繼續繞圈走不要停。
3. 若長輩拍的不順，可多重複幾次。
4. 進階：拍子從簡單到難、愈走愈快、拍手時的動作加上花樣（如舉高拍）。

繞圈轉彎 + 認知

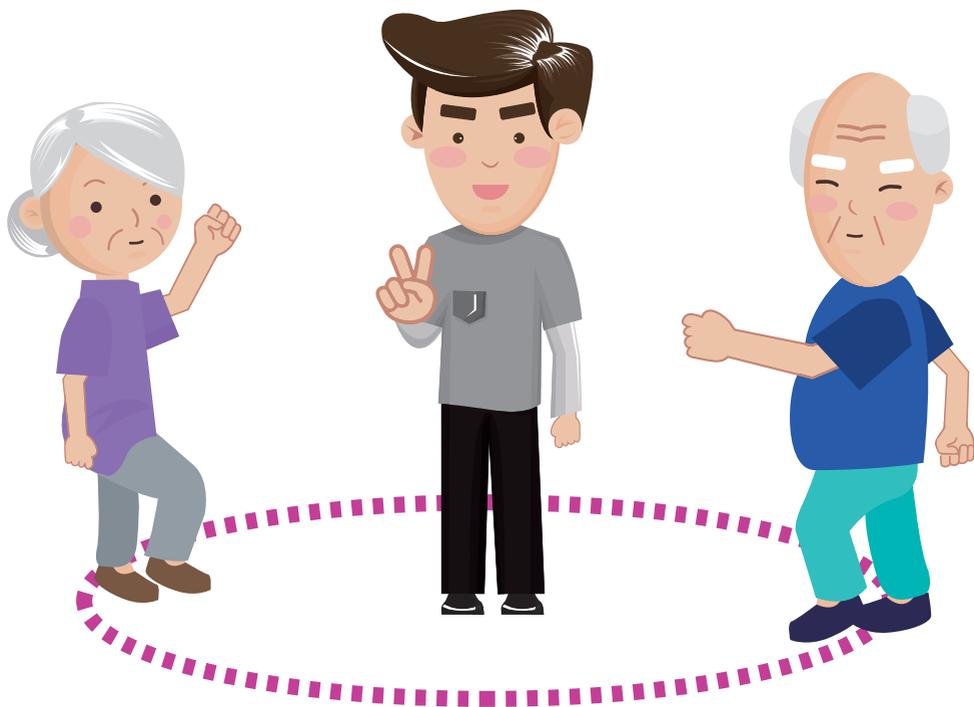


有氧· 認知強化訓練（五）

剪刀石頭布

1. 大家圍著指導員站成一圈，原地踏步。
2. 指導員秀出剪刀的手勢，請長輩比出可以贏（如石頭）或輸（如布）的手勢，但腳持續踏步不要停。
3. 請贏的人往前進一步，輸的人位置不動，再玩下一回合。
4. 進階：混雜輸贏、改用整個手臂來比動作。

踏步前進 + 認知





訓練方法

繪畫課程

大家都有繪畫的經驗，即使是簡單的塗鴉也能降低焦慮、穩定心情。繪畫是一個長輩們不需要語言就能表達情緒的好方法，作品更能提升長輩們的成就感。繪畫活動也能合併認知訓練或肢體韻律活動來進行。

繪畫入門

一、認識繪畫的種類

1. 利用幾幅有名的畫作（如蒙娜麗莎的油畫、張大千的荷花、梵谷的向日葵等）為話題，談論畫的種類、故事等（引發興趣並提升老師與長輩的互動）。
2. 各種繪圖工具的體驗。請長輩摸摸看，然後說出自己的感覺或經驗：
 - 色鉛筆、水彩筆、素描鉛筆、馬克筆、顏料等
 - 各種不同質地厚度的紙張或平面，如黑板、圖畫紙、宣紙等
3. 請每位長輩在自己的檔案夾或畫本上，嘗試用自己喜歡的顏色與比，來書寫自己的名字或記號。

二、線條基本練習

1. 準備 5 個基本元素的圖形海報，包含點、圓圈、直線、曲線以及有角度的線條：

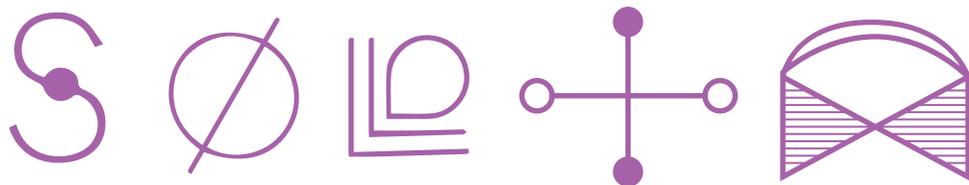


2. 鼓勵長輩說出各個圖形的名稱與不同之處，以及在生活中那些地方會看到這樣的線條或圖形。
3. 鼓勵長輩畫出一模一樣的圖形。指導者可準備有格線的畫紙或練習本（像小朋友學寫字的九宮格），方便長輩模仿線條與圖形的比例。請長輩盡量畫得一模一樣。

線條練習

一、線條與圖型組合

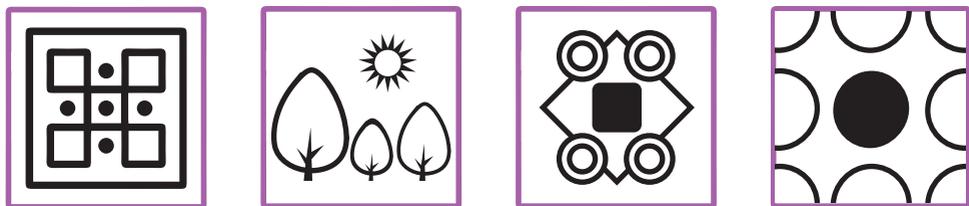
1. 準備 5 個含有基本元素的複雜圖形海報：



2. 鼓勵長輩說出每個圖形含有哪些基本線條，以及各個圖形給予的感覺或想像。
3. 鼓勵長輩畫出一模一樣的圖形。指導者可準備有格線的畫紙或練習本（像小朋友學寫字的九宮格），方便長輩模仿線條與圖形的比例。請長輩盡量畫得一模一樣。
4. 可以一次出現一個圖型就好，長輩比較不會分心。

二、線條與圖型組合

1. 準備含有基本元素的複雜圖形海報：

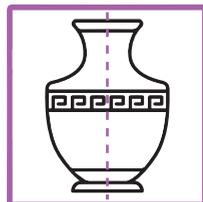
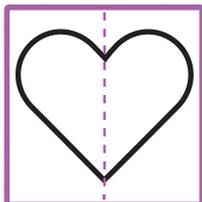
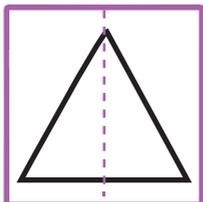
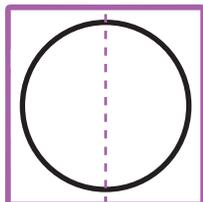


2. 鼓勵長輩說出每個圖形含有哪些基本線條，以及各個圖形給予的感覺或想像。
3. 鼓勵長輩畫出一模一樣的圖形。指導者可準備有格線的畫紙或練習本（像小朋友學寫字的九宮格），方便長輩模仿線條與圖形的比例。請長輩盡量畫得一模一樣。
4. 可以一次出現一個圖型就好，長輩比較不會分心。

線條練習

一、鏡像練習

1. 準備含有常見圖形海報，但折成一半：



2. 鼓勵長輩說出每個完整的圖形名稱。

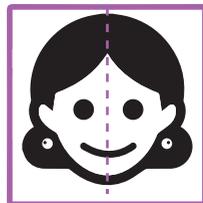
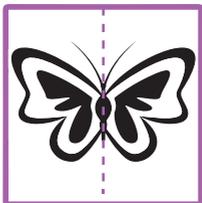
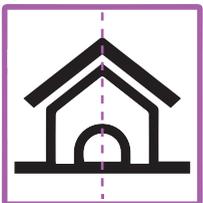
3. 鼓勵長輩畫出一模一樣的圖形。指導者可準備有格線的畫紙或練習本（像小朋友學寫字的九宮格），方便長輩模仿線條與圖形的比例。請長輩盡量畫得一模一樣。

4. 可以一次出現一個圖型就好，長輩比較不會分心。

5. 畫好的圖形可再請長輩加上更多細節、塗上顏色等。

二、鏡像練習

1. 準備含有常見物體圖形海報，但折成一半：



2. 鼓勵長輩說出每個完整的圖形名稱。

3. 鼓勵長輩畫出一模一樣的圖形。指導者可準備有格線的畫紙或練習本（像小朋友學寫字的九宮格），方便長輩模仿線條與圖形的比例。請長輩盡量畫得一模一樣。

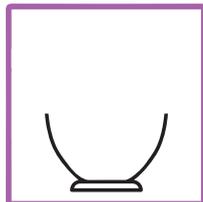
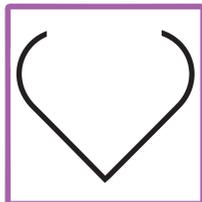
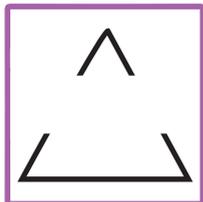
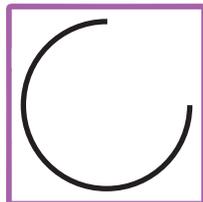
4. 可以一次出現一個圖型就好，長輩比較不會分心。

5. 畫好的圖形可再請長輩加上更多細節、塗上顏色等。

線條練習

一、增加線條做調整

1. 準備含有常見圖形海報，但塗去某些部分：



2. 鼓勵長輩說出每個完整的圖形名稱。

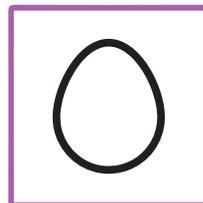
3. 鼓勵長輩將線條補滿，完成圖形。

4. 可以請長輩繼續增加線條，創造出另一個物體（如將曲線畫成圓形，再變成一張臉，或變成缺一角的蛋糕）。

5. 可以一次出現一個圖型就好，長輩比較不會分心。

二、增加線條做調整

1. 準備含有常見圖形海報，圖案線條盡量簡單：



2. 鼓勵長輩說出每個圖形名稱。

3. 鼓勵長輩在圖形上補上一些線條，讓圖案變得更豐富，例如：將花朵加上葉子或花盆、在房屋上加上窗與門。

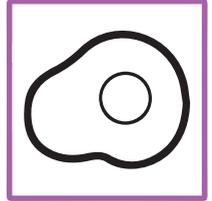
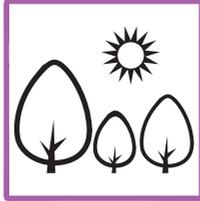
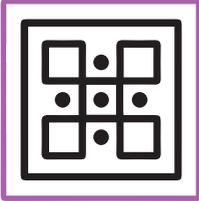
4. 可以讓長輩接續著畫，並分享自己畫的是什麼。

5. 可以一次出現一個圖型就好，長輩比較不會分心。

塗色練習

一、練習塗滿顏色

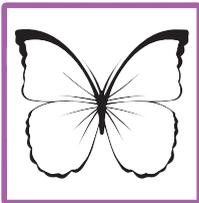
1. 準備含有基本元素的複雜圖形海報：



2. 鼓勵長輩將圖案塗上顏色，請長輩盡量不要超出線外。
3. 請長輩說出想挑選的顏色與原因。
4. 請長輩嘗試用不同方式塗繪：如用點點、斜線、勾勾的畫法，或使用不同粗細的筆等。
5. 請長輩嘗試用不同之繪圖工具，包括用手指，或是使用電腦、平板做塗繪。

二、練習塗滿顏色

1. 準備含有複雜圖形線條的海報：



2. 鼓勵長輩將圖案塗上顏色，請長輩盡量不要超出線外。
3. 請長輩說出想挑選的顏色與原因。
4. 請長輩在圖案之外也塗上背景顏色，並說出自己搭配顏色的想法。
5. 請長輩嘗試用不同方式塗繪：用手指、牙刷，或是使用電腦、平板做塗繪。

塗色練習

練習塗滿顏色

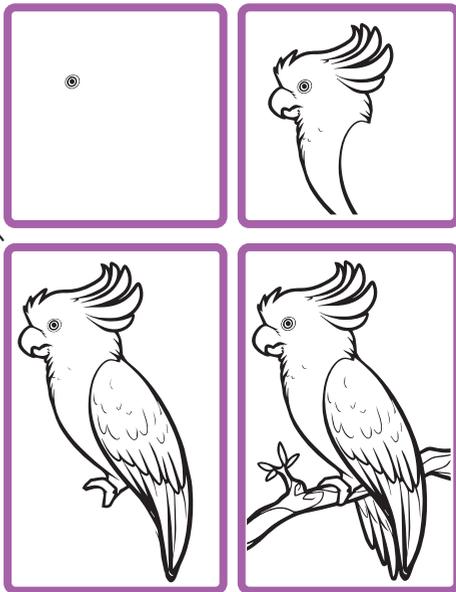
1. 準備含有複雜圖形線條的海報，並在預定要塗色的部分別標上數字或符號，來指定所要使用的顏色或畫法。
2. 請長輩依指示配對顏色畫上去，盡量不要超出線外。
3. 請長輩仔細確認顏色配對是否正確。



想像繪畫：鸚鵡

練習構圖

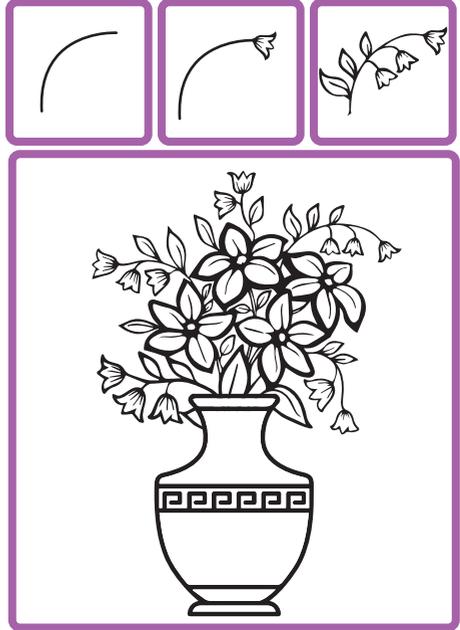
1. 準備含有一個簡單圖形的白海報，如一個小圓圈。
2. 請長輩依指示與自己的印象，畫上鳥頭、鳥嘴、身體、翅膀、爪子、羽毛等，依序完成一隻鸚鵡。
3. 請長輩在鸚鵡周圍畫上其他可能有的物體，如鳥籠、樹枝、叢林等。
4. 畫好的圖形可再請長輩加上更多細節、塗上顏色等。



想像繪畫：瓶花

練習構圖

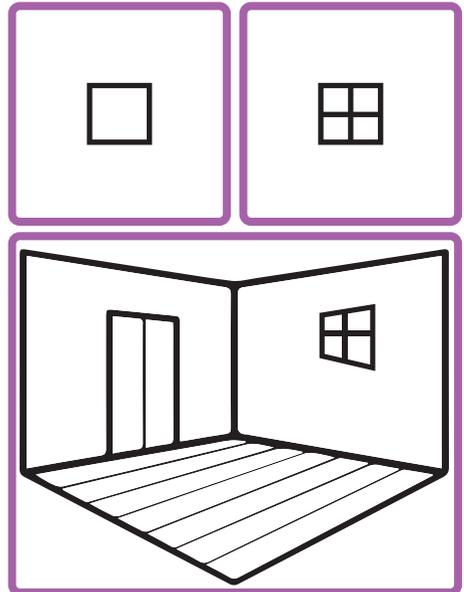
1. 準備含有一個簡單圖形的白海報，如一條線。
2. 請長輩依指示與自己的想象，將線條加粗或分枝，再畫上花朵，枝葉、花瓶等，依序完成一個插著花的瓶子。
3. 請長輩再多加一些花朵，或加上桌子、再加上桌子上其他的物品等。
4. 畫好的圖形可再請長輩加上更多細節、塗上顏色。



想像繪畫：我的房間

練習構圖

1. 準備含有一個簡單圖形的白海報，如一個方格。
2. 請長輩依指示與自己的記憶，畫成自己房間的窗戶。
3. 再依序加上外框（牆壁、天花板、門、其他窗戶等）。
4. 請長輩在加上房間內的物品，如電視、椅子、床等。
5. 畫好的圖形可再請長輩加上更多細節、塗上顏色等。



模仿繪畫：蒙娜麗莎

名畫素描與塗色

1. 在螢幕上投放出一張長輩應該熟悉的名畫（如蒙娜麗莎）。若需要可在圖面上先畫上九宮格。
2. 請長輩在自己的紙上模仿出蒙娜麗莎的圖象，愈接近愈好。
3. 塗上顏色；請長輩嘗試用不同繪圖工具來做塗繪。
4. 可以要求長輩使用較小或較大張的紙張來繪製。
5. 也可使用現成之畫像輪廓讓長輩塗上顏色。



模仿繪畫：向日葵

名畫素描與塗色

1. 在螢幕上投放出一張長輩應該熟悉的名畫（如梵谷的向日葵）。若需要可在圖面上先畫上九宮格。
2. 請長輩在自己的紙上模仿出向日葵的圖象，愈接近愈好。
3. 塗上顏色；請長輩嘗試用不同繪圖工具來做塗繪。
4. 可以要求長輩使用較小或較大張的紙張來繪製。
5. 也可使用現成之畫像輪廓讓長輩塗上顏色。



模仿繪畫：海浪

名畫素描與塗色

1. 在螢幕上投放出一張長輩應該熟悉的名畫（如浮世繪的海浪）。若需要可在圖面上先畫上九宮格。
2. 請長輩在自己的紙上模仿出海浪的圖象，愈接近愈好。
3. 塗上顏色；請長輩嘗試用不同繪圖工具來做塗繪。
4. 可以要求長輩使用較小或較大張的紙張來繪製。
5. 也可使用現成之畫像輪廓讓長輩塗上顏色。



參考資料

- [1]Tai, S. Y., Hsu, C. L., Huang, S. W., Ma, T. C., Hsieh, W. C., & Yang, Y. H. (2016). Effects of multiple training modalities in patients with Alzheimer's disease: a pilot study. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 12, 2843.
- [2]Hsieh, S. W., Hsiao, S. F., Liaw, L. J., Huang, L. C., & Yang, Y. H. (2019). Effects of multiple training modalities in the elderly with subjective memory complaints: A pilot study. *Medicine*, 98(29).
- [3]Lin, Y. P., Yang, Y. H., & Hsiao, S. F. (2019). Physical Activity, Muscle Strength, and Functional Fitness: Comparing Older Adults With and Without Alzheimer Dementia. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 35(4), 280-288.
- [4]Tai, S. Y., Wang, L. C., & Yang, Y. H. (2015). Effect of music intervention on the cognitive and depression status of senior apartment residents in Taiwan. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 11, 1449.

註：畫作出處

p83 頁之蒙娜麗莎作者 - 李奧納多·達文西

p83 頁之向日葵作者 - 梵谷

p84 頁之神奈川沖浪裏 - 日本浮世繪畫家葛飾北齋

非藥物介入之健體顧腦指引手冊

Non-pharmacological intervention for physical and brain health

製作單位：

高雄醫學大學 神經科學研究中心

高雄市立大同醫院 記憶及老化中心

社團法人中華護智協會

指導單位：

財團法人國家衛生研究院

高雄市政府衛生局

台南市政府社會局

總編輯：

楊淵韓 高雄醫學大學神經科學研究中心主任暨醫學系教授

編輯委員：

蕭世芬 高雄醫學大學物理治療學系助理教授

廖麗君 高雄醫學大學物理治療學系副教授

俞川心 中華護智協會專聘講師

黃玲鈞 財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院 - 高雄市立大同醫院
神經內科主治醫師

謝升文 財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院 - 高雄市立小港醫院
神經科主治醫師

美術視覺設計：

蔡信宏



高雄醫學大學



高雄醫學大學
神經科學研究中心

Kaohsiung Medical University
Neuroscience Research Center