

衛生福利部國民健康署補助地方政府辦理  
「110年至111年布建之銀髮健身俱樂部據  
點後續營運計畫(112年-113年)」  
申請作業須知



衛生福利部 國民健康署  
Health Promotion Administration,  
Ministry of Health and Welfare

衛生福利部國民健康署中華民國 111 年 12 月

## 目錄

壹	計畫景.....	3
貳	計畫實施期間.....	3
參	計畫目標.....	4
肆	執行內容及策略.....	4
伍	預期成效.....	6
陸	經費編列.....	7
柒	計畫相關管理作業.....	12

### 附件目錄

附件 1	110 年至 111 年銀髮健身俱樂部據點一覽表.....	18
附件 2	長者功能自評量表(ICOPE)與複評量表.....	23
附件 3	預防及延緩失能照護服務方案品質指標.....	28
附件 4	長者功能評估流程圖.....	30
附件 5	「110 年至 111 年布建之銀髮健身俱樂部據點後續營運計畫 (112 年-113 年)」出缺勤血壓紀錄表 / 簽到單.....	31
附件 6	個人資料蒐集、處理及利用告知聲明書暨同意書.....	33
附件 7	計畫書格式.....	35
附件 8	審查意見暨計畫修正對照表.....	42
附件 9	期中/末成果報告書.....	43
附件 10	計畫收支明細表.....	46
附件 11	執行單位核銷清單.....	48
附件 12	計畫變更申請書.....	49
附件 13	計畫經費變更表.....	50

## 壹、計畫背景

因應人口快速老化，高齡化所衍生的問題，包含：營養和運動不足、慢性疾病、身體功能退化以至於失能失智照護等。運動可降低各種疾病的罹患率及死亡率，對於社區健康、亞健康或衰弱老人進行結合肌力、肌耐力、柔軟度、平衡及心肺功能的運動介入，除行動能力的改善外，亦有助於改善他們的認知功能、生活品質、情緒及社交參與等。

為使長者具有足夠肌力降低其衰弱風險，維護日常生活之獨立性、自主性，衛生福利部於 109 年至 110 年 6 月 30 日辦理「銀髮健身俱樂部試辦計畫」設置 14 處試辦據點；國民健康署續於 110 年下半年起推動「前瞻 2.0 銀髮健身俱樂部補助計畫」，自 110 年至 114 年挹注新臺幣(以下同)2.88 億元經費，預定於全國設置 288 處「銀髮健身俱樂部」據點，包括：110 年 25 處據點、111 年 75 處據點、112 年 29 處據點、113 年 36 處據點及 114 年 123 處據點，規劃由地方政府結合公有閒置或低度使用之空間設置據點並營運並透過運動專業人員提供運動指導服務，鼓勵長者就近依個別需求進行身體活動，以預防及延緩失能。

為鼓勵社區長者持續在 110 年至 111 年布建之銀髮健身俱樂部據點進行身體活動，賡續補助據點結合運動專業人員指導及社區資源量能進行營運以提供長者多元運動健康促進課程或活動，讓長者就近享有運動的方便性，能規律又安全的運動，預防及延緩失能，促進長者健康。

## 貳、計畫實施期間

自核定日起至 113 年 12 月 31 日。

倘僅申請 112 年營運計畫，自核定日至 112 年 12 月 31 日止；僅申請 113 年營運計畫，自 113 年 1 月 1 日起至 113 年 12 月 31 日止。

## 參、計畫目標

持續結合運動專業人員及 110 年至 111 年銀髮健身俱樂部據點提供社區長者整合性多元運動健康促進服務，預防及延緩失能。

## 肆、執行內容及策略

- 一、執行單位：110 年至 111 年銀髮健身俱樂部據點，共 100 處(如附件 1)。
- 二、據點之環境空間應符合下列規定：
  - (一)對外開放、安全舒適，且具無障礙設施之 66 平方公尺以

上

室內空間（可含公寓大廈之室內公共空間）。

(二)室內空間應配置滅火器、裝置緊急照明設備及設置火警自動警報設備或住宅用火災警報器。

(三)備有自動體外心臟電擊去顫器(AED)及緊急應變計畫，如逃難路線、緊急設備使用、緊急醫療處置計畫等。

(四)地方政府如規劃之服務地點位於偏鄉，應有良好的交通運輸或接送配套規劃。

### 三、主要工作項目：

(一)工作重點為鼓勵社區長者進行身體活動賡續補助 110 年至 111 年已設置之銀髮健身俱樂部據點提供長者多元運動健康促進課程或活動，促進長者自我健康，減少衰弱；期能融入健康生活型態概念，促進長者身心健康及社會參與。

(二)服務對象：以 65 歲以上健康、亞健康及衰弱長者為主要服務對象。

#### (三)服務內容：

1. 本計畫以提供各項身體活動服務為主，由專業人員指導服務對象肌力、肌耐力、心肺功能、柔軟度、平衡訓練或其他促進體適能之運動或訓練。

2. 每處服務據點每週至少應提供 2 天每天至少 1 時段，每時段至少 2 小時以上專業運動指導服務（如受天災、疫情影響或連續假期除外）。

3. 辦理本計畫，長者需依「長者功能自評量表」(ICOPE) (8 題完成初評之自評，或社區據點協助完成。依肌力、營養異常面向複評，如 SPPB( 肌力、MNA(營養等，或異常者可轉介醫療院所，另每期課程需完成「方案品質評估」結構面、過程面及結果面共 13 題。另填報「110 年至 111 年布建之銀髮健身俱樂部據點後續營運計畫(112 年 113 年出缺勤與血壓紀錄表」附件 5 並採實名制報到由各據點設置相關設備定期上傳至國民健康署長者健康管理平台，並配合提交相關執行成果及統計數據，相關個人資料蒐集須填寫個人資料蒐集及聲明同意書如附件 6 )，紙本正本由原單位留存以供查核。

4. 師資由運動指導員運動或醫學專業人員提供檢測評估與指導。有關前述運動指導員，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，並完成國民健康署「ICOPE 相關培訓課程」與其他該署規劃之銜接課程為限。

5. 篩檢工具結合在地資源以「長者功能自評量表」(ICOPE) (8 題完成初評之自評，可由社區據點協助完成，依篩檢結果將參與長者分流，提供不同強度之運動課程；依肌力、營養異常面向複評，如 SPPB(肌力、MNA(營養等，或異常者可轉介醫療院所，另每期課程需完成「方案品質評估」結構面及過程面共 12 題。異常面向可就近尋求社區診所或醫院，做進一步評估可參考或配合國民健康署相關計畫，如基層診所暨社區醫療群推動預防失能之慢性病介入服務試辦獎勵計畫。另可自行新增可反映據點特色、成效之評估工具。
6. 本計畫執行期間須配合國民健康署及本局委託之輔導團隊提供之線上及實地輔導、輔導作業、執行成效監測與滿意度調查等各項作業，提供相關資料及參與輔導活動。
7. 配合國民健康署及本局相關健康促進活動。

#### 四、獎補助項目及標準：

(一)每處據點補助人事及基本維運費 112 年及 113 年分別以 30 萬元與 20 萬元為上限。

1. 講座鐘點費及專業人員費用：

(1)符合資格之運動指導員提供長者運動課程，採每節(50 分鐘節支應講座鐘點費：運動指導員以講座鐘點費每節課上限 2,000 元，而協助講座之助理按同一課程講座鐘點費減半支給。

(2)銀髮健身俱樂部得聘僱運動、醫事或社工相關專業人員駐點，提供長者運動安全看視與協助可視服務據點之服務時段安排，彈性以專業服務費支應每小時以 200 元為上限並請編入臨時工資項目中。

2. 地方政府或執行單位執行本計畫相關課程服務、輔導、品質管控、訓練所召開會議之業務費如出席費、臨時工資、材料費、國內旅費等。

3. 新增或修改運動器材操作說明告示牌及其他經費。

4. 原住民族、離島及偏鄉地區得依需求，衡酌經費增減。

(二)12 請參照「110 年至 111 年布建之銀髮健身俱樂部據點後續營運計畫(112 年 113 年經費使用範圍與編列標準」第 910 頁估算編列所需經費。

#### 伍、預期成效

一、計畫目標：

衡量指標	定義/說明	目標值		備註
據點數	縣市之銀髮健身俱樂部據點數	——據點		
年度服務長者人數及人次數	補助年度分別接受服務之 65 歲以上長者人數與人次數 (每處據點每年度至少 100 人，人次數目標可自訂)	112 年	——人	
		113 年	——人	
(其他自訂指標)				

\*本計畫須提供社區開課單位及篩檢結果等資料進行計畫成果審查。

二、評價方法執行報表

執行報表內容請每月 5 日以電子檔回復本局。

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	人	人	
		人次	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	人	人	
		人次	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	人	人	
		人次	人次	

陸、經費編列

一、經費編列原則：

(一)人事及基本維運費：每處據點 112 年及 113 年分別補助 30 萬元及 20 萬元為上限包含：

1. 指導員或協助人員之人事費用。
2. 授課及為執行本計畫輔導、品質管控、訓練所召開會議之業務費。
3. 新增或修改運動器材操作說明告示牌及其他經費。
4. 原住民族、離島及偏鄉地區得依需求，衡酌經費增減。

(二)經費表：請參照計畫書經費表格填寫。

二、110 年至 111 年布建之銀髮健身俱樂部據點後續營運計畫

(112 年 113 年經費使用範圍與編列標準

項目名稱	說明	編列標準
<b>業務費</b>		
審查費	審查費係指執行本計畫所需聘請專家學者進行實質審查並提供書面意見所支給之酬勞。	審查費依「中央政府各機關學校出席費及稿費支給要點」辦理。 按字計酬者:每千字中文 200 元、外文 250 元,最高得不超過 3,000 元。 按件計酬者:每件中文 810 元、外文 1,220 元。
講座鐘點費	講座鐘點費係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。  專家指導授課之交通費可依「講座鐘點費支給表附則 5」主辦機關得衡酌實際情況,參照出差旅費相關規定,覈實支給外聘講座交通費及國內住宿費。	依「講座鐘點費支給表」辦理。講座鐘點費分內聘及外聘二部分: ➤ 外聘: • 國外聘請者:得由主辦機關衡酌國外專家學者國際聲譽、學術地位、課程內容及延聘難易程度等相關條件自行訂定。 • 國內聘請者:專家學者每節鐘點費 2,000 元為上限,與主辦或訓練機關(構)學校有隸屬關係之機關(構)學校人員,每節鐘點費 1,500 元為上限。 ➤ 內聘:主辦或訓練機關(構)學校人員,每節鐘點費 1,000 元為上限。 ➤ 講座助理:協助教學並實際授課人員,每節鐘點費比照同一課程講座 1/2 支給。 授課時間每節 50 分鐘。
出席費	實施本計畫所需輔導、品質管控、訓練、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。 屬工作協調性質會議不得支給出席費。	出席費依「中央政府各機關學校出席費及稿費支給要點」辦理。
臨時工資 (人事費)(含其他雇主應負擔項目)	實施本計畫特定工作所需勞務之工資,以按日或按時計酬者為限,受補助單位人員不得支領臨時工資。	依受補助單位自行訂定之標準按工作性質編列(每人天以 8 小時估算,實際執行時依勞動基準法相關規定核實報支),如需編列雇主負擔之勞健保費及公提勞工退休金則另計。
租金	實施本計畫所需租用銀髮健身俱樂部場地、辦公房屋場地、機器設備(含)遠距課程所需電腦相關設備及車輛等租金。	受補助單位若使用自有場地或設備,以不補助租金為原則。 車輛租用僅限於從事因執行本計畫之必要業務進行實地審查或實地查核時,所產生之相關人

項目名稱	說明	編列標準
		員接駁或搬運資料、儀器設備等用途(含電動車輛所需電池租金)，且不得重複報支差旅交通費。
材料費	實施本計畫所需徒手運動訓練材料、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。	
國內旅費	實施本計畫所需之相關人員及出席專家之國內差旅費。 凡公民營汽車到達地區，除因業務需要，報經本局事前核准者外，其搭乘計程車之費用，不得報支。	依「中央政府各機關學校出席費及稿費支給要點」及「國內出差旅費報支要點」規定辦理，差旅費之編列應預估所需出差之人天數，統一以 2 000 元人天估算差旅費預算。

※備註：

1. 補助計畫核定之人事費、業務費，應在核定範圍支用。
2. 本計畫補助經費為指定用途之專案補助，請專款專用，不得任意流用。

### 三、補助單位應配合事項：

- (一)依「衛生福利部國民健康署補(捐)助款項會計處理作業要點」規定，補(捐)助款計畫預算經核定後，應在核定範圍支用。實際執行時，倘發現甲用途別科目預算有賸餘，乙用途別科目預算有不足，必須於用途別科目間流用，得由**本局**核定辦理，**但國民健康署核定計畫所列不得支用之項目不得流入。受補(捐)助單位應依其內部行政作業程序辦理經費流用之申請及核定，並應完備申請及審核核定紀錄以備查考。**
- (二)受補(捐)助單位違反前款規定者，其流用金額應予減列。
- (三)補(捐)助款項之執行，如因情事變更或其他原因，致原核定經費項目不符實際需要，且未能依第一款規定辦理者，受補(捐)助單位應於計畫執行期限屆滿前 2 個月內函報本局申請經費變更，並以 2 次為原則。
- (四)本案應確實依照政府機關政策文宣規劃執行注意事項及及預算法第 62 條之 1 之規定，辦理政策宣導，應明確標示其為廣告且揭示辦理或贊助機關、單位名稱，並不得以置入性銷方式進行。執行計畫宣導贈品不得有商業買賣行為。
- (五)**計畫內容不得有推銷商品、藥品等商業行為，並應保護服務對象隱私權，若有違反情事，致使本局及衛生福利部國民健康**

**署遭致任何損失或聲譽損害時，執行單位與受委辦單位應負一切損害賠償責任。**

- (六)智慧財產權：受補(捐)助單位必須遵守著作權及專利法等相關規定。交付所提供之本案相關報告或文件，如包含第三者開發之產品（或無法判斷是否為第三者之產品時），應保證（或提供授權證明文件）其使用之合法性（以符合中華民國著作權法規範為準），如隱瞞事實或取用未經合法授权使用之識別標誌、圖表及圖檔等，致使本局及衛生福利部國民健康署遭致任何損失或聲譽損害時，受補(捐)助單位應負一切損害賠償責任（含訴訟及律師費用），於涉訟或仲裁中為本局及國民健康署之權益辯護。
- (七)計畫書及經費經本局核定後，應據以確實執行並依原訂用途支用款項，執行期間不得拒絕本局派員輔導或相關監測措施；計畫執行期間，本局得派員至執行單位瞭解計畫執行情形或要求向本局簡報，執行單位須指派專人擔任窗口，處理計畫執行事宜。
- (八)受補助經費於補助案件結案時尚有結餘款，應繳回本局。另受補助經費產生之利息或其他衍生收入，如工程招標圖說收入、逾期違約之罰款或沒入之履約保證金等，應於收支明細表中敘明，並於結報時解繳本局。但利息金額為新臺幣三百元以下者，得留存受補助單位，免解繳本局。
- (九)執行本申請須知有關事項，應依政府採購法及行政程序法等相關法令規定辦理，其他未盡事宜，得以換文方式代之，修正時亦同。
- (十)違反本申請須知規定者，本局得限期令其改正，視情節輕重撤銷補助，追回全部或部分已撥付之補助經費。

## 柒、計畫相關管理作業

### 一、研提計畫說明

#### (一)受理及申請方式：

1. 由地方政府整合相關計畫資源如教育部體育署「運動 i 台灣計畫」於 112 年 1 月 6 日(含)前提具計畫申請書格式如附件 7 及相關附件向本局提出申請，並請按次序裝訂成冊檢送書面資料一式 2 份、Word 電子檔光碟一份，並以書面密封。
2. 計畫書應以 A4 大小直式橫書及雙面印刷（中文字型標楷體，英文字型 Times New Roman，標題字體大小 16 級，內文字體大小 14 級，行高 16-21 pt，與前段距離 0.5 列等為原則），並請務必標示頁碼，計畫書之撰寫應力求詳盡完整，相關附件資料須完備。
3. 計畫書應敘明每處據點申請 112 年營運計畫補助、113 年營運計畫補助或兩者皆申請，並提供每據點每年度分開編列之經費概算表。計畫內容應提供各據點 112 年至 113 年之營運規劃及相關成效指標並應具體載明管考機制；對於遭遇困難或執行進度落後者，請隨時與本局討論解決困難。
4. 經費補助及費用支用規範，請依國民健康署「110 年至 111 年布建之銀髮健身俱樂部據點後續營運計畫（112 年 113 年經費使用範圍與編列標準」辦理第 910 頁。
5. 計畫申請書與相關附件資料，不予退還。
6. 國民健康署將審查結果函請執行單位須依審查意見函送修正計畫書本局，由本局函送至國民健康署核定，若未依審查意見修正將退還提案單位，請於文到後 7 個工作天內重新提送。

#### (二)計畫審查方式：

1. 本局函送計畫後，國民健康署邀請學者專家與本局代表進行計畫之審查，以書面方式審查；全部審查委員至少 3 人，其中外聘學者專家至少 2 人分數需達 80 分含以上。
2. 審查項目權重如下：

編號	評審項目	配分
1	計畫內容之具體性及可行性且具進度管制措施	30
2	預期成效指標自訂項目之合理性及效益	20
3	經費編列情形	20
4	依辦理地點之場所類型提出永續經營規劃且具體可推廣	30

3. 計畫書經審查完成後，彙總審查意見，將函請地方政府依

據審查意見修正計畫書，請於文到後 7 個工作天後，**函繳**  
**下列資料 1 式 2 份及檔案光碟 1 片：**

(1) 修正後申請經費概算表正本 1 式 2 份

(2) 修正版計畫書 1 式 2 份

I. 含修正後經費表。

II. 雙面列印，編碼裝訂。

III. 審查意見修正對照表（格式如附件 8）

(3) 檔案光碟乙片：修正後申請經費概算表、修正後計畫書、審查意見對照表。

4. 計畫核定作業：本局函送修正後計畫書後，經國民健康署確認已依審查意見修正，簽奉核定後辦理撥款事宜；若未依審查意見修正，將退還提案單位請修正後重新提送，撥款時程亦隨之延後。

## 二、期中/末成果報告

(一)112 年營運計畫

1. 執行單位應分別於 112 年 6 月 30 日及 112 年 11 月 15 日前**函送期中/末成果報告 1 式 2 份及電子檔 1 份函送**本局進行審查。

2. 110 年度與 111 年度核定據點若有申請本營運計畫，本營運計畫之期末成果報告，得視同原計畫須繳交之 112 年執行成果報告，**無須撰寫兩份**使用本營運計畫期末報告格式。

(二)113 年營運計畫

1. 執行單位應於分別於 113 年 6 月 30 日及 113 年 11 月 15 日前**函送期中/末成果報告 1 式 2 份及電子檔 1 份函送**本局進行審查。

2. 111 年度核定據點若有申請本營運計畫，本營運計畫之期末成果報告，得視同原計畫須繳交之 113 年執行成果報告，**無須撰寫兩份**使用本營運計畫期末報告格式。

(三)期中/末成果報告格式如附件 9。

(四)請雙面列印，並編碼裝訂。建議字形：標楷體；建議字體大標字體 18 級、次標字體 16 級、內文字體 14 級，表格內字體 12~14 級。

## 三、經費撥款及結報作業

(一)經核定補助經費，受補助單位應依核定補助計畫專款專用並依實際核定金額核撥。

(二)本計畫經費撥付及結報條件如下：

1. 人事及基本維運費：採 2 次撥付

(1)112 年第 1 期款領據：本局函送 112 年營運計畫書核定

後，執行單位於112年6月30日前併同期中函送領據及核銷相關資料至本局，以撥付人事費及基本維運費50%。

I. 第1期款領據：依核定補助額度分別開立收據(領據)、收支明細表、核銷清單、相關核銷領據及收據、**期中成果報告之成果相片(須註明時間、內容)及簽到單(須註明：上課日期、時間、課程內容、應到/實到學員人數、指導員姓名)**，併同公文函送本局，經本局審核通過後逕予撥付單位，並請註明撥入戶名、銀行別、帳號。(領據抬頭：臺東縣衛生局、事由：112年國民健康署補助銀髮健身俱樂部據點後續營運計畫第1期款經費)。

II. 第2期款：執行單位於112年11月15日前結案成果報告(**報告內容呈現方式告內容呈現方式同期中報告**)、核銷清單、收支明細(格式如附件11、12)、相關核銷領據及收據及第2期款領據(領據規範同第1期款)等1式2份及電子檔1份**函交**本局後，經本局審核通過後逕予撥付人事費及基本維運費50%(領據抬頭：臺東縣衛生局、事由：112年國民健康署補助銀髮健身俱樂部據點後續營運計畫第1期款經費)。

(2)**113年第1期款領據**：本局函送113年營運計畫書核定後，執行單位於113年6月30日前函送領據及核銷相關資料至本局。撥付人事費及基本維運費50%。

I. 第1期款領據：依核定補助額度分別開立收據(領據)、收支明細表、核銷清單、相關核銷領據及收據、**期中成果報告之成果相片(須註明時間、內容)及簽到單(須註明：上課日期、時間、課程內容、應到/實到學員人數、指導員姓名)**，併同公文函送本局，經本局審核通過後逕予撥付單位，並請註明撥入戶名、銀行別、帳號。(領據抬頭：臺東縣衛生局、事由：113年國民健康署補助銀髮健身俱樂部據點後續營運計畫第1期款經費)。

(3)第2期款：執行單位於112年11月15日前結案成果報告(**報告內容呈現方式告內容呈現方式同期中報告**)、核銷清單、收支明細(格式如附件11、12)、相關核銷領據及收據及第2期款領據(領據規範同第1期款)等1式2份及電子檔1份**函交**本局後，經本局審核通過後逕予撥付人事費及基本維運費50%(領據抬頭：臺東

縣衛生局、事由：113年國民健康署補助銀髮健身俱樂部據點後續營運計畫第2期款經費）。

**2. 執行單位若預算執行率未達 80%，請於報告內說明原因及處理方式。**

3. 執行單位核銷清單：請注意內容填寫正確性及完整性（格式如附件 11、12），若有賸餘款，應連同其他衍生收入（含孳息收入）一併繳回。

#### **四、計畫變更**

(一)請檢附下列資料（各 1 式 2 份，含檔案光碟 1 片），函送本局審查，並由本局函送國健署審查。

1. 110 年至 111 年布建之銀髮健身俱樂部據點後續營運計畫（112 年 113 年變更申請書（須用印，格式如附件 13））。

2. 修改後計畫書（變更內容請以紅字呈現）。

3. 變更前、後經費概算變更表（如無經費變更則不需填復，如附件 14）。

(二)經費變更原則，請參照「陸、經費編列」相關規定辦理詳如第 7 至 12 頁）。

#### **五、其他配合事項**

(一)本局得於執行期間派員瞭解計畫執行情形或要求向本局簡報，地方政府須指派專人擔任窗口，處理計畫執行事宜。

(二)為達永續經營模式建立，執行單位得依實際需求，規劃訂定收費項目、標準等酌予收費機制。

(三)本計畫執行期間，執行單位須配合本局及國民健康署委託之輔導團隊辦理之輔導措施（含線上與實體活動）、執行成效監測與滿意度調查等相關作業，適時參與及提供相關資料。

(四)執行單位須提交本計畫期末成果報告書（附件 9）。

(五)本計畫申請說明相關規定，如有未詳盡事宜，依照衛福部獎補助相關規定辦理。

#### **六、計畫聯絡窗口**

如對本案內容有任何疑問，請洽本局保健科 吳培綾 小姐，  
連絡電話：(089)331171 分機 315

110 年至 111 年布建之銀髮健身俱樂部計畫核定據點一覽表 111.11.25

編號	年度	縣市	執行據點	據點地址	執行單位
1	110	基隆市	暖暖區碇祥社區發展協會	基隆市暖暖區碇內街100號(里民活動中心)	暖暖區碇祥社區發展協會
2	110	新北市	百齡堂-學生活動中心1樓	新北市淡水區淡金路4段499號	聖約翰科技大學
3	110		樂活健康促進中心-景觀樓	新北市新莊區公園路11號	新北市新莊國民運動中心
4	111		新北市萬里區衛生所銀髮健身俱樂部	新北市萬里區瑪鍊路157號	新北市萬里區衛生所 臺北市立萬芳醫院 衛生福利部雙和醫院
5	111		博祖克樂鄰健康俱樂部	新北市中和區景安路65號	新北市私立聯順居家式服務類長期照顧服務機構
6	111		新北市金山區銀髮健身俱樂部	新北市金山區金包里街1號之1號	聖約翰科技大學休閒運動與健康管理系
7	111		臺北大學運動中心	新北市三峽區大學路151號	崇越科技股份有限公司台北分公司
8	111		新北市貢寮區雙玉社區照顧關懷據點	新北市貢寮區德心街11-1號	體超企業社
9	110		桃園市	40+逆齡運動俱樂部	桃園市龜山區文化一路250號
10	110	廣福社區發展協會		桃園市觀音區廣福里福山路2段403巷6號	桃園市觀音區廣福社區發展協會
11	110	龍敏健身俱樂部		桃園市龍潭區梅龍路178號1樓	龍潭敏盛醫院
12	111	真醫診所(附設運動醫學中心)		桃園市桃園區經國路723-1號	真醫健康企業有限公司
13	111	賀立安診所		桃園市中壢區中正路四段596號	賀立安診所
14	111	新坡社福館		桃園市觀音區新坡村新生路76巷5弄2號	怡仁綜合醫院
15	110	新竹市	億安診所3樓	新竹市東區民族路112號3樓	億安診所
16	110		東香市民活動中心	新竹市香山區東香路二段2-1號	香山區東香社區發展協會
17	111		國立陽明交通大學博	新竹市東區博愛街75號	國立陽明交通大學

編號	年度	縣市	執行據點	據點地址	執行單位
			愛校區		
18	111		幸福學苑(長照C據點)	新竹市東區明湖路400巷2-1號3樓	曾文智診所
19	111		國立陽明交通大學光復校區	新竹市東區大學路1001號	國立陽明交通大學
20	111	新竹縣	新竹縣北埔鄉水磧社區發展協會活動中心	新竹縣北埔鄉水磧村8鄰中豐路1巷9號	新竹縣北埔鄉水磧社區發展協會
21	111		新竹縣竹北市十興里社區發展協會	新竹縣竹北市莊敬二街9號	新竹縣竹北市十興里社區發展協會
2	111		新仁醫院醫事C據點	新竹縣竹北市中華路977巷1號A室	新仁醫院
23	111	苗栗縣	苗栗縣銅鑼鄉竹森社區關懷據點	苗栗縣銅鑼鄉竹森村4鄰22-1號	苗栗縣銅鑼鄉竹森社區發展協會
24	111		苗栗縣頭份市衛生所	苗栗縣頭份市頭份里顯會路72號	苗栗縣頭份市衛生所
	111		社團法人苗栗縣惠揚關懷協會社區照顧關懷據點	苗栗縣竹南鎮照南里忠義街95號1樓	社團法人苗栗縣惠揚關懷協會
26	111		西湖鄉立體育館	苗栗縣西湖鄉金獅村金獅24號之9	苗栗縣西湖鄉公所
27	110	臺中市	仁馨樂活園區活力中心	臺中市大甲區經國路789號	仁馨護理之家
28	111		家寶健康領域站	臺中市西屯區福科二路58號4樓	財團法人臺中市私立家寶社會福利慈善事業基金會
29	111		品沐西川銀髮健身俱樂部	臺中市南區柳川西路一段59號	品沐職能治療所
30	110	彰化縣	芬園鄉衛生所	彰化縣芬園鄉社口村公園一街11號	芬園鄉衛生所
31	111		花壇鄉衛生所	彰化縣花壇鄉中正路11號	花壇鄉衛生所
32	111		南西北區衛生所	彰化縣彰化市旭光路166號	南西北區衛生所
33	111		二林鎮衛生所	彰化縣二林鎮斗苑路4段689號	二林鎮衛生所
34	111		線西鄉衛生所	彰化縣線西鄉寓埔村和線路957巷2號	線西鄉衛生所

編號	年度	縣市	執行據點	據點地址	執行單位	
35	111		和美鎮衛生所	彰化縣和美鎮彰美路五段319號	和美鎮衛生所	
36	110	雲林縣	產學研大樓智慧樂齡健康促進中心(104)	雲林縣斗六市大學路三段123號	國立雲林科技大學	
37	110		口湖鄉第二老人文康活動中心	雲林縣口湖鄉下崙村福安路91號	口湖鄉老人福利協進會	
38	111		斗南社區健康樂活館	雲林縣斗南鎮靖興里靖光路5號	雲林縣斗南鎮公所	
39	111		天主教若瑟醫療財團法人若瑟醫院	雲林縣虎尾鎮新生路74號	天主教若瑟醫療財團法人若瑟醫院	
40	111		水尾村社區活動中心	雲林縣崙背鄉頂街59號	雲林縣崙背鄉公所	
41	111		雲林縣東勢鄉四美社區活動中心	雲林縣東勢鄉四美村四美路65-4號	雲林縣東勢鄉四美社區發展協會	
42	111		財團法人伊甸社會福利基金會	雲林縣二崙鄉崙東村中興路62巷1弄32號2樓	財團法人伊甸社會福利基金會	
43	111		雲林縣土庫鎮崙內社區發展協會	雲林縣土庫鎮崙內里12鄰頂寮56-11號	雲林縣土庫鎮崙內社區發展協會	
44	111		大埤尚義銀髮健身俱樂部	雲林縣大埤鄉尚義村6-5號	雲林縣大埤鄉尚義社區發展協會	
45	111		五塊社區銀髮健身俱樂部	雲林縣元長鄉五塊村南火路43號	雲林縣元長鄉五塊社區發展協會	
46	110		嘉義縣	新港鄉海瀛村活動中心	嘉義縣新港鄉海瀛村9鄰海豐子5之1號	大林樂齡居家物理治療所
47	111			東石鄉猿樹村健身俱樂部(東石鄉猿樹村老人文康會館)	嘉義縣東石鄉猿樹村151-10號	財團法人弘道老人福利基金會-東石社區服務中心(東石猿樹社區關懷據點C)
48	110	嘉義市	精忠新城 F 樓 1 樓活動中心	嘉義市林東區森東路722-11號1樓	財團法人自行車暨健康科技工業研究發展中心	
49	111		嘉義產業創新中心	嘉義市西區博愛路二段569號	財團法人自行車暨健康科技工業研究發展中心	
50	111		台灣基督長老教會-嘉義西門教會	嘉義市西區垂楊路309號	翔宇物理治療所	
51	111		不老活力中心保智館	嘉義市西區友愛路241號	財團法人弘道老人福利基金會-市區服務組	
52	111		嘉義市國民運動中心	嘉義市東區新開里彌陀路	堤姆股份有限公司嘉義	

編號	年度	縣市	執行據點	據點地址	執行單位	
				327 巷 15 號	國民運動中心營業所	
53	111	臺南市	達康運動保健中心	臺南市柳營區柳營路二段 122 號	生達化學製藥股份有限公司	
54	111		台江健身俱樂部	臺南市安南區安中路二段 300 號 3 樓	財團法人臺南市私立天主教美善社會福利基金會	
55	111		臺南市北區仁愛里活動中心	臺南市北區仁愛里東豐路 227 巷 24 弄 17 號	國立成功大學醫學院附設醫院	
56	111		新營多功能聯合里民活動中心	臺南市新營區新南里秦漢街	營新醫院	
57	111		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	嘉藥學校財團法人嘉南藥理大學	
58	111		中華醫事科技大學	臺南市仁德區文華一街 89 號	中華醫事科技大學長期照護經營管理系	
59	111		臺南市南區衛生所	臺南市南區南都里南和路 6 號	臺南市南區衛生所	
60	111		台南市中西區五條港活動中心	臺南市中西區五條港里成功路 343 號 3 樓	力躍運動健康管理顧問有限公司	
61	110		高雄市	不老長生 C 級巷弄長照站	高雄市前金區中華三路 30 號	中華國際全方位照護學會
62	111			左營銀髮健身俱樂部	高雄市左營區世運大道 100 號(國家體育場尾翼教室)	財團法人高雄市基督教青年會
63	111	雄賀銀髮健身俱樂部		高雄市左營區自由二路 142 巷 5 號 2 樓	雄賀銀髮有限公司	
64	111	幸福中壇巷弄長照站		高雄市美濃區中壇里中正路二段 761 號	幸福長照有限公司	
65	111	高雄市鳳山運動園區(2 樓體適能中心)		高雄市鳳山區光華路 68 號	舞動陽光有限公司	
66	111	錫盛事業有限公司附設高雄市私立前鎮亞望沙龍綜合長照機構		高雄市前鎮區德昌路 345 號(興仁國中善樓 3 樓)	錫盛事業有限公司	
67	111	佑泰物理治療所		高雄市橋頭區成功南路 5 之 1 號	佑泰物理治療所	
68	111	苓雅區銀髮健身俱樂部		高雄市苓雅區和平二路 433 號(YMCA 和平會館)	財團法人高雄市基督教青年會	

編號	年度	縣市	執行據點	據點地址	執行單位
69	111		台灣享好銀髮健身俱樂部	高雄市岡山區仁壽里柳橋西路64-1號	社團法人台灣康復輔具及照護技術交流協會
70	110	屏東縣	蠻蠻俱樂部-萬巒鄉高齡服務中心1樓	屏東縣萬巒鄉萬全村褒忠路16號	萬巒鄉衛生所
71	110		鹽埔社會福利綜合館(原前鹽埔鄉立老人文康中心)	屏東縣鹽埔鄉勝利路193號	屏東縣社會處
72	110		社團法人屏東縣屏東市長青學苑服務協會	屏東縣屏東市華山里華正路97號	屏東縣立老人文康中心(社區照顧關懷據點)
73	111		屏東縣立體育館	屏東縣屏東市勝利路9號	屏東縣體育發展中心
74	111		屏東縣政府社會處(恆春社會福利綜合館)	屏東縣恆春鎮文化路33號	屏東縣政府社會處恆春社會福利服務中心
75	111		竹田老人文康中心	屏東縣竹田鄉龍南路26-1號	屏東縣政府社會處
76	110		宜蘭縣	吳震世診所-醫事巷弄長照站	宜蘭縣礁溪鄉礁溪路四段101號2、3樓
77	110	開蘭安心診所		宜蘭縣宜蘭市神農路一段91-95號1、3樓	開蘭安心診所
78	111	耕莘健康管理專科學校-高齡者體適能中心		宜蘭縣三星鄉尚武村健富路二段407號	耕莘健康管理專科學校
79	111	博愛運動健康中心		宜蘭縣羅東鎮南昌街83號	醫療財團法人羅許基金會羅東博愛醫院
80	111	力麗樂智據點		宜蘭縣五結鄉中正路3段21號7樓	財團法人宜蘭縣私立力麗社會福利慈善事業基金會
81	111	宜蘭縣大同四季文化健康站		宜蘭縣羅東鎮中正南路160號	天主教靈醫會醫療財團法人羅東聖母醫院
82	111	南投縣	南投縣竹山鎮中央社區	南投縣竹山鎮中央里集山路一段1236巷6號	南投縣竹山鎮公所
83	111		草療好站-健康愛上您	南投縣草屯鎮玉屏路161號	衛生福利部草屯療養院
84	111		好厝邊銀髮健身俱樂部	南投縣埔里鎮中山路三段242號	社團法人南投縣家庭照顧者關懷協會
85	111		草屯銀髮健身俱樂部	南投縣草屯鎮大成街188	社團法人南投縣基督教

編號	年度	縣市	執行據點	據點地址	執行單位
				號	青年會
86	111		禾安康健身坊	南投縣埔里鎮南昌街219號3樓之1	禾安康健身坊
87	111		安璞社區健康中心	南投縣埔里鎮中山路三段100號	安杏診所
88	111		東華醫院銀髮健身俱樂部	南投縣鹿谷鄉興農路50號-6	東華醫院
89	111		好所在銀髮健身俱樂部	南投縣集集鎮民生路63-19號	社團法人南投縣新媳婦關懷協會
90	110		慈濟大學中央校區大喜館	花蓮縣花蓮市中央路三段701號	慈濟學校財團法人慈濟大學
91	111	花蓮縣	東華大學	花蓮縣壽豐鄉大學路二段1-32號	國立東華大學共同教育委員會體育中心
92	111		想動愛樂活-碧雲莊銀髮健身俱樂部	花蓮縣花蓮市介禮街46號	花蓮縣花蓮市碧雲莊社區發展協會
93	111	臺東縣	新生活之家-臺東II館	臺東縣臺東市正氣北路266號	社團法人臺東縣弱勢者關懷協會
94	111		龍田老人活動中心(龍田社區發展協會)	臺東縣鹿野鄉龍田村光榮路308號	社團法人臺東縣自閉症協進會
95	110	金門縣	金城鎮公所6樓	金門縣金城鎮民生路2號6樓	金門縣金城鎮公所
96	111		金門縣金城綜合社會福利館	金門縣金城鎮民權路173號	金門縣政府社會處
97	111	澎湖縣	西嶼外垵銀髮健身俱樂部	澎湖縣西嶼鄉外垵村4-26號	社團法人澎湖縣愛憶社會福利發展協會
98	111		澎科大銀髮健身俱樂部	澎湖縣馬公市六合路300號	國立澎湖科技大學
99	111		澎湖縣望安鄉衛生所	澎湖縣望安鄉西安村36-7號	澎湖縣望安鄉衛生所
100	111	連江縣	連江縣老人文康活動中心	連江縣南竿鄉介壽村120-1號	山隴社區發展協會

## 長者功能自評量表-長者自評版



### ◆量表說明：

人老了一定會失能嗎？您知道可以延緩失能發生嗎？

世界衛生組織(WHO)提出延緩失能的關鍵，需要管理六大面向的內在能力：「認知、行動、營養、視力、聽力及憂鬱」。國民健康署據此發展本量表，透過簡單的測驗，可以了解自我功能的狀況，及早介入處理，進而延緩失能。

若您已年滿65歲(原住民提早至55歲)，請利用背面量表，評估自我的身心狀況。

## 長者基本資料

姓名：\_\_\_\_\_ 出生年：\_\_\_\_\_ 性別：男 女

手機：\_\_\_\_\_ 無，聯絡電話：\_\_\_\_\_

現居地址：\_\_\_\_\_縣(市) \_\_\_\_\_鄉鎮市區 具原住民身分：是 否

第1次使用本量表評估：是

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月

## 長者功能自評量表-長者自評版

本量表回收後，將由本中心彙整後，作為個案追蹤健康管理使用。

蓋章(手印)：\_\_\_\_\_

評估日期：\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日

項目	題目	評估結果
認知功能	1. 您最近一年來，是否有記憶明顯減退的情形？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
行動功能	2. 您是否出現以下"任一種"情況？ • 非常擔心自己會跌倒？ 20 • 過去一年內曾跌倒過？ • 坐著時，必須抓握東西才能從椅子上站起來？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
營養	3. 在非刻意減重的情況下，過去三個月，您的體重是否減輕3公斤或以上？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否



## 健康資訊QR CODE連結

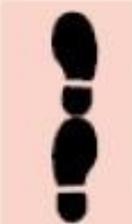
<p>認知</p>  <p>記得起</p>	<p>微電影-認知篇</p> 	<p>行動</p>  <p>走得動</p>	<p>微電影-行動篇</p> 
<p>營養</p>  <p>吃得下</p>	<p>微電影-營養篇</p> 	<p>憂鬱</p>  <p>心情好</p>	<p>微電影-憂鬱篇</p> 
<p>聽力</p>  <p>聽得清</p>	<p>微電影-聽力篇</p> 	<p>視力</p>  <p>看得見</p>	<p>微電影-視力篇</p> 

哪裡有適合長者使用的社區資源及課程?



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

## 簡易身體表現功能量表 SHORT PHYSICAL PERFORMANCE BATTERY (SPPB)

評分內容	得分
1. 平衡測試：腳用三種不同站法，每種站立10秒。使用三個位置的分數總和。	
A. 並排站立 (Side-by-side stand) 	<input type="checkbox"/> 1分：保持10秒 <input type="checkbox"/> 0分：少於10秒
B. 半並排站立 (Semi-tandem stand) 	<input type="checkbox"/> 1分：保持10秒 <input type="checkbox"/> 0分：少於10秒
C. 直線站立 (Tandem stand) 	<input type="checkbox"/> 2分：保持10秒 <input type="checkbox"/> 1分：保持3-9.99秒 <input type="checkbox"/> 0分：保持<3秒
三個位置分數加總	
2. 步行速度測試：測量走四公尺的時間	<input type="checkbox"/> 4分：<4.82秒 <input type="checkbox"/> 3分：4.82-6.20秒 <input type="checkbox"/> 2分：6.21-8.70秒 <input type="checkbox"/> 1分：> 8.70秒 <input type="checkbox"/> 0分：無法完成
3. 椅子起站測試：連續起立坐下五次的時間	<input type="checkbox"/> 4分：<11.19秒 <input type="checkbox"/> 3分：11.2 - 13.69秒 <input type="checkbox"/> 2分：13.7 - 16.69秒 <input type="checkbox"/> 1分：16.7 - 59.9秒 <input type="checkbox"/> 0分：> 60秒或無法完成
總分	

- 總分說明
  - 10-12分：行動能力正常
  - 0-9分：行動能力障礙

# Mini Nutritional Assessment

## MNA<sup>®</sup>

Nestlé  
Nutrition Institute

姓名:	性別:		
年齡:	體重, 公斤, kg:	身高, 公分, cm:	日期:

請於方格內填上適當的分數，將分數加總以得出最後篩選分數。

篩選	
<b>A</b> 過去三個月內有沒有因為食慾不振、消化問題、咀嚼或吞嚥困難而減少食量？ 0 = 食量嚴重減少 1 = 食量中度減少 2 = 食量沒有改變	<input type="checkbox"/>
<b>B</b> 過去三個月內體重下降的情況 0 = 體重下降大於3公斤(6.6磅) 1 = 不知道 2 = 體重下降1-3公斤(2.2-6.6磅) 3 = 體重沒有下降	<input type="checkbox"/>
<b>C</b> 活動能力 0 = 需長期臥床或坐輪椅 1 = 可以下床或離開輪椅，但不能外出 2 = 可以外出	<input type="checkbox"/>
<b>D</b> 過去三個月內有沒有受到心理創傷或患上急性疾病？ 0 = 有      2 = 沒有	<input type="checkbox"/>
<b>E</b> 精神心理問題 0 = 嚴重痴呆或抑鬱 1 = 輕度痴呆 2 = 沒有精神心理問題	<input type="checkbox"/>
<b>F1</b> 身體質量指數(BMI) (公斤/米 <sup>2</sup> , kg/m <sup>2</sup> ) 0 = BMI 低於 19 1 = BMI 19至低於21 2 = BMI 21至低於23 3 = BMI 相等或大於 23	<input type="checkbox"/>

如不能取得身體質量指數(BMI)，請以問題F2代替F1。  
如已完成問題F1，請不要回答問題F2。

<b>F2</b> 小腿圍 (CC) (公分, cm) 0 = CC 低於 31 3 = CC 相等或大於 31	<input type="checkbox"/>
<b>篩選分數</b> (最高14分)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>12-14分:</b> 正常營養狀況 <b>8-11分:</b> 有營養不良的風險 <b>0-7分:</b> 營養不良	

Ref: Velas B, Villars H, Abellan G, et al. Overview of the MNA® - its History and Challenges. *J Nutr Health Aging* 2005; 10:456-465. Rubenstein LZ, Harker JO, Salva A, Gulgoz Y, Velas B. Screening for Undernutrition in Geriatric Practice: Developing the Short-Form Mini Nutritional Assessment (MNA-SF). *J Geront* 2001;56A: M366-377. Gulgoz Y. The Mini-Nutritional Assessment (MNA®) Review of the Literature - What does it tell us? *J Nutr Health Aging* 2005; 10:466-487. Kaiser MJ, Bauer JM, Ramsch C, et al. Validation of the Mini Nutritional Assessment Short-Form (MNA®-SF): A practical tool for identification of nutritional status. *J Nutr Health Aging* 2009; 13:782-788.

© Société des Produits Nestlé, S.A., Vevey, Switzerland, Trademark Owners  
© Nestlé, 1994, Revision 2009. N67200 12/99 10M  
如需更多資料: [www.mna-elderly.com](http://www.mna-elderly.com)

# 預防及延緩失能照護服務方案品質指標

## 一、基本資料

題 號	內 容
1	方案適用對象（可複選） <input type="checkbox"/> 健康長者 <input type="checkbox"/> 衰弱長者 <input type="checkbox"/> 輕度失能 <input type="checkbox"/> 中度失能 <input type="checkbox"/> 輕度失智 <input type="checkbox"/> 中度失智 <input type="checkbox"/> 其他 *說明：請選擇方案設計的主要對象
2	方案類別（可複選） <input type="checkbox"/> 認知促進 <input type="checkbox"/> 肌力強化 <input type="checkbox"/> 營養管理 <input type="checkbox"/> 生活功能 <input type="checkbox"/> 社會參與 <input type="checkbox"/> 口腔保健 <input type="checkbox"/> 自主健康管理 <input type="checkbox"/> 其他 *說明：方案面向為體適能者，可以勾選肌力強化。

## 二、結構面

題 號	內 容	答 項
3	方案內容可融入長者健康之多元面向（包含認知、行動、營養、視力及聽力、情緒、用藥、生活功能、生活目標等） *說明 1：符合國際趨勢，方案雖有重點主題，但可於課程中帶入其他多元健康概念。 *說明 2：不強制多元面向主題內容，惟方案成效評量包含多元面向之長者健康評估。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
4	提供可洽詢之聯繫窗口（單位及聯繫人）與聯繫方式	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
5	指導員之條件 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 曾通過方案指導員資格。</li> <li>● 配合中央政府機關政策，完成衛生福利部國民健康署或教育部體育署提供之基礎增能課程訓練。</li> <li>● 建議可具備與方案面向（如：認知、肌力、生活功能、營養口牙及心理社會等）相符之專業背景。</li> </ul>	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

### 三、過程面

題 號	內 容	答 項
6	方案應用目標明確，符合參與長者的需求	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
7	方案模組之教案架構與核心原理清楚，且有可操作的流程 *說明活動內容可依據教案架構與核心原理彈性調整。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
8	活動設計安排，考量長者之參與度與互動性。 *說明不僅是課堂講授方式、以長者實際操作為主	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
9	建立課前及課後長者功能評估機制，並依照課前評估結果（長者程度）進行課程調整。 *說明：建議長者參加一課程方案，至少需完成一次前測（課程執行前二週內到課程開始第一週）及後測（12週課程之最後一週到課程結束後二週內），有必要可另安排追蹤測驗。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
10	利用各種多元方式獲得相關人員之回饋(滿意度、課堂討論)，調整課程內容 *說明：「相關人員」可包含參與課程之長者、帶領師資、社區據點工作人員等。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
11	提供安全防護措施指引（例如：環境安全提示、預防跌倒、運動傷害等不良反應出現之措施）、感控防疫措施指引與緊急意外事件處理流程	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
12	提供方案品質管控機制(例如：定期與指導員討論或進行回訓，瞭解長者參與之過程及成效等)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

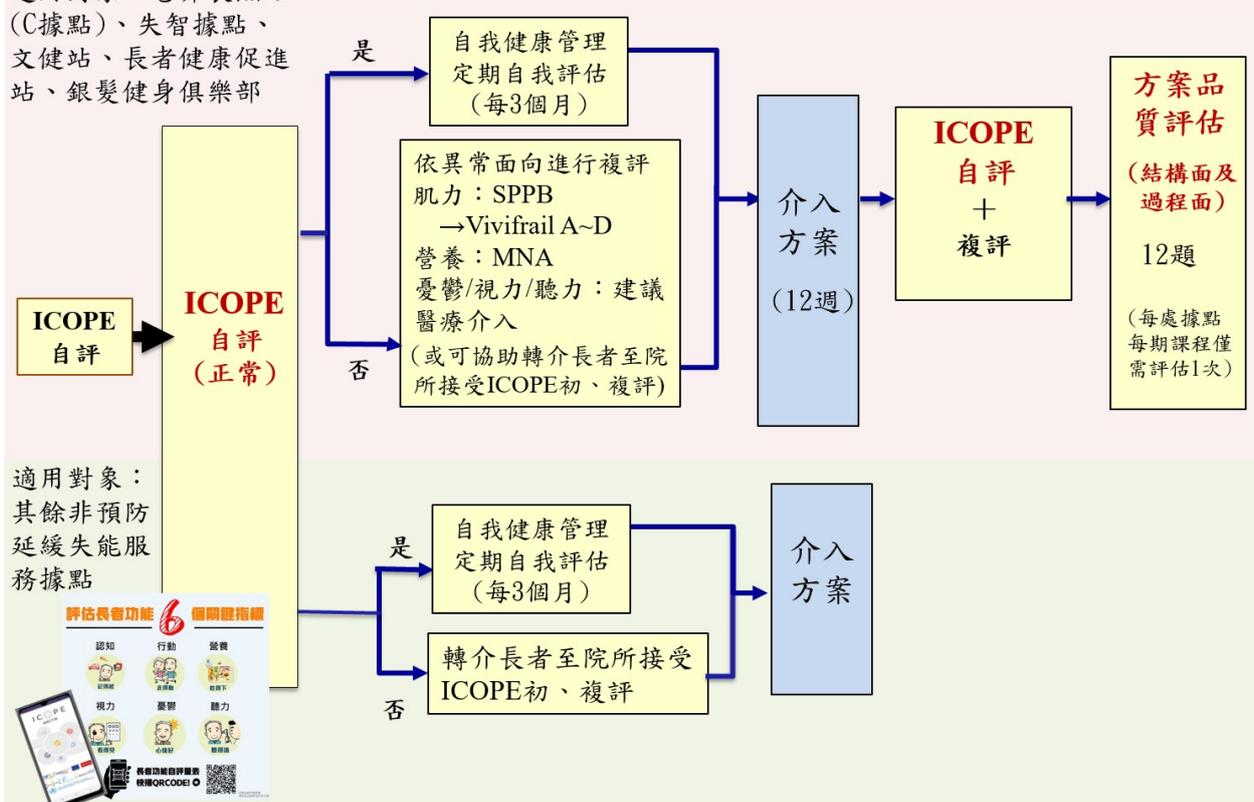
#### 四、結果面

題號	內容	答項
13	執行成效評估與分析 <input type="checkbox"/> A. ICOPE 自評，以及 肌力、營養異常面向複評：肌力 SPPB、營養 MNA <input type="checkbox"/> B. 方案成效評估（可依 ICOPE 評估結果異常面向選用對應題項） <input type="checkbox"/> C. 其他，方案開發者增加之評估：_____	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

附件 4

### 社區長者功能評估流程圖

適用對象：巷弄長照站 (C據點)、失智據點、文健站、長者健康促進站、銀髮健身俱樂部





應到人數：\_\_\_\_\_人 實到人數：\_\_\_\_\_人

指導員：

課程名稱：

課程內容摘要及目的：

編號	姓名	學員簽名	編號	姓名	學員簽名

## 衛生福利部國民健康署

### 「110 年至 111 年布建之銀髮健身俱樂部據點後續營運計畫(112 年-113 年)」個人資料蒐集、處理及利用告知聲明書暨同意書

#### 一、目的：

因應人口快速老化，強化社區初級預防功能，降低長者衰弱風險，衛生福利部國民健康署自 110 年起補助地方政府結合目前公有閒置或低度使用之空間設置銀髮健身俱樂部並進行營運，提供長者多元運動健康促進服務，並將以計畫參與者前、後測問卷與測量資料進行成效評估，以利未來擬定及改善相關政策或計畫。

#### 二、計畫簡述：

本次將以全國 21 縣市接受「110 年至 111 年布建之銀髮健身俱樂部據點後續營運計畫(112 年 113 年)」服務之 65 歲以上長者為對象，蒐集個人基本資料(含姓名、性別、國民身分證統一編號、電話號碼、行動電話、通訊及戶籍地址、語言、教育程度、疾病史、出生年月日等)，以及接受服務期間所進行之「長者功能自評量表」ICOPE 初階篩檢(包含認知功能、行動功能、營養不良、憂鬱、視力障礙或聽力障礙之檢測成果)，登錄於衛生福利部國民健康署「長者健康管理平台」，並運用前述蒐集之資料進行計畫成效分析，規劃與政府大型資料庫進行串檔，進行長期健康、社會及經濟效益之評價分析。

本計畫將依「110 年至 111 年布建之銀髮健身俱樂部據點後續營運計畫(112 年 113 年)」與「預防及延緩失能」相關政策規劃，逐年彙整資料，進行短中長期之成效分析。

#### 三、串聯政府大型資料庫資料：

有關前述政府大型資料庫將包含健保資料庫、疾病登記檔死亡檔、長期照顧資料庫、社區關懷照顧資料庫等，連結政府大型資料庫將有助於分析了解接受預防及延緩失能介入服務及落實健康生活型態與後續衰弱、失能、疾病發展的關係。

在得到您的同意後，將會使用您的身分證字號在特定辦公室進行串檔，檔案串聯之後，會將您的名字和身分證字號刪除，用流水編號取代，讓您的個人資料不會被洩漏，達到保護個人隱私的要求，您有權利隨時提出停止串聯政府大型資料庫。

#### 四、簽章及勾選欄：

如果您瞭解前述相關說明，並在符合上述告知事項範圍內

蒐集、處理及利用您所提供之各項個人資料，請您在此勾選與簽名，俾據以辦理相關事宜，謝謝您！

本人同意接受長者功能自評量表、長者健康進階評估，相關資料登錄於「長者健康管理平台」，作為衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理使用。

本人同意參與「110年至111年布建之銀髮健身俱樂部據點後續營運計畫(112年113年)」成效評估研究之自願參與者。

立同意書人：(簽名)

立 同 意 書 日 期 ： 年 月 日

「110 年至 111 年布建之銀髮健身俱樂部據點後  
續營運計畫（112 年 113 年）」

計畫書

一、	本單位_____處據點
二、	據點場所類型
	<input type="checkbox"/> 社區據點
	<input type="checkbox"/> 衛生所、鄉鎮市區公所或其他政府機關
	<input type="checkbox"/> 各級學校、農會、水利會或其他在地閒置空間或土地
	<input type="checkbox"/> 醫療機構

\_\_\_\_\_ (單位名稱)

111 年 ○ 月 ○ 日

## 基本資料

### 一、申請單位

申請單位	單位名稱： _____ 縣(市) _____ 局(處) _____ 課(科)	
	承辦科室主管：	
	聯絡人：	
	電話：	傳真：
	電子郵件：	

### 二、據點單位

執行單位	據點名稱：	
	據點地址：	
	執行單位名稱：	
	聯絡人：	傳真：
	電話：	手機：
	電子郵件：	
	地址：	
單位類型	<input type="checkbox"/> 社區據點 <input type="checkbox"/> 衛生所、鄉鎮市區公所或其他政府機關 <input type="checkbox"/> 各級學校、農會、水利會或其他在地閒置空間或土地 <input type="checkbox"/> 醫療機構	
經費	總經費： _____ 元： 中央補助經費： _____ 元，自籌經費： _____ 元	

(本表若不敷使用，請自行增列)

## 目錄

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

## 壹、計畫緣起

## 貳、現況分析

## 參、計畫目標

衡量指標	定義/說明	目標值		備註
據點數	縣市之銀髮健身俱樂部據點數	____據點		
年度服務長者 人數及人次數	補助年度分別接受服務之 65 歲以 上長者人數與人次數 (每處據點每年度至少 100 人，人 次數目標可自訂)	112 年	_____	
			人	
		113 年	_____	
			人	
(其他自訂指標)				

## 肆、計畫期程：

自核定日起至 112 年 12 月 31 日止(僅申請 112 年計畫)

自 113 年 1 月 1 日起至 113 年 12 月 31 日止(僅申請 113 年計畫)

自核定日起至 113 年 12 月 31 日止(申請 112 至 113 年計畫)

## 伍、執行策略及方法

## 陸、預定進度

## 一、112 年

項目		執行月份
1		
2		

## 二、113 年

項目		執行月份
1		
2		

(請依申請情形自行調整。如篇幅不足，請自行增列)

### 柒、永續經營策略

### 捌、人力資源管理與管考機制

### 玖、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	由銀髮健身俱樂部據點後續營運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。	人	人	
			人次	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	人	
		人數、人次數。	人次	人次	
	(3) 每月及年度使用銀髮		人	人	

	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活 動期間，每月及年度使用設施(備) 之長者人數、人次數。	人次	人次	
--	----------------------------	---	----	----	--

拾、經費編列表（請另以 excel 格式提供）

110 年至 111 年布建之銀髮健身俱樂部據點後續營運計畫(112 年-113 年)

經費分析表

項目		單價	數量	單位	總價	說明		
<b>業務費</b>								
審查費	外文(千字)	250		千字	0	執行本計畫所需聘請專家學者進行實質審查並提供書面意見所支給之酬勞。 <b>說明：</b>		
	中文(千字)	200		千字	0			
	外文(件)	1,220		件	0			
	中文(件)	810		件	0			
出席費				人次	0	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。 <b>說明：</b>		
講座鐘點費	內聘		1,000		節	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。 <b>說明：</b>		
	外聘	國內	2,000		節		0	
		國內主辦或訓練機構	1,500		節		0	
	講座助理	同一課程講座	500		節		0	
		1/2 支給		1,000			節	0
				750			節	0
臨時工資(人事費) (含其他雇主應負擔項目)		0	1	式	0	實施本計畫特定工作所需勞務之工資，以按日或按時計酬者為限，受補助單位人員不得支領臨時工資，如需編列雇主負擔之勞健保費及公提勞工退休金則另計。（詳人事表）		
國內旅費		2,000		人天	0	實施本計畫所需之相關人員及出席專家之國內差旅費。依「國內出差旅費報支要點」規定辦理，統一以 2,000 元/人天估算差旅費預算。 <b>說明：</b>		
						實施本計畫所需租用銀髮健身俱樂部場地、辦		

租金					0	公房屋場地、機器設備(含遠距課程所需電腦相關設備)及車輛等租金。 <b>說明：</b>
材料費	品項				0	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。 <b>說明：</b>
	品項				0	
合計						

人事表													
填寫說明： 一、白底為需填寫，黃底為可選擇填寫，藍底為下拉選單填列，若無可空白或隱藏。 二、年终奖金發放標準： 1. 當年1月31日前已在職人員至同年12月1日仍在職者，發給1.5個月工作獎金。 2. 2月1日以後各月新進到職人員，如同年12月1日仍在職者，按實際在職月數比例計支。 3. 實際在職月數，其各月有未滿全月之時零日數予以合併計算，並以30日折算1個月所餘未滿30日之時零日數以1個月計。 三、「基本工資」調整業經勞動部中華民國111年9月14日以勞動條2字第1110077619號公告發布。 四、自112年1月1日起，每月基本工資調整為新臺幣26,400元；每小時基本工資調整為176元。	<table border="1"> <tr><td>普通保險事故：</td><td>10.5%</td></tr> <tr><td>就業保險：</td><td>1%</td></tr> <tr><td>職業災害：</td><td>0.2100%</td></tr> <tr><td>個人分擔比例：</td><td>20%</td></tr> <tr><td>機關分擔比例：</td><td>70%</td></tr> <tr><td>工資墊償基金：</td><td>0.025%</td></tr> </table>	普通保險事故：	10.5%	就業保險：	1%	職業災害：	0.2100%	個人分擔比例：	20%	機關分擔比例：	70%	工資墊償基金：	0.025%
普通保險事故：	10.5%												
就業保險：	1%												
職業災害：	0.2100%												
個人分擔比例：	20%												
機關分擔比例：	70%												
工資墊償基金：	0.025%												

業務費		合計： \$0											
<b>1. 臨時人員(時薪)</b>													
時薪	小時	支薪人數	薪資										
176			\$0										
176			\$0										
<b>2. 臨時人員</b>													
時薪	小時/每日	每月時請日數	月薪	聘請月數	投保級距	是否加入健保	健保	勞退	勞保(機關負擔)	勞保(職災)	工資墊償基金	支薪人數	合計
176			\$0		1.500	否	0	90	933	3	0		\$0
176			\$0		1.500	否	0	90	933	3	0		\$0
176			\$0		1.500	否	0	90	933	3	0		\$0

## 拾壹、其他檢附資料

110 年至 111 年布建之銀髮健身俱樂部據點後續營運計畫  
(112 年-113 年)

審查意見暨計畫修正對照表

單位名稱	_____ (單位名稱)		
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：本表係作為國民健康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。



110 年至 111 年布建之銀髮健身俱樂部據點  
後續營運計畫 (112 年 113 年)  
期中/末 成果報告書  
(112/113 年執行成果報告)

\_\_\_\_\_ (單位名稱)

111 年 ○ 月 ○ 日



## 摘要

壹、前言及目的

貳、計畫目標 (請依計畫書內容填列)

衡量指標	定義/說明	目標值		備註
據點數	縣市之銀髮健身俱樂部據點數	_____據點		
年度服務長者 人數及人次數	補助年度分別接受服務之 65 歲以上 長者人數與人次數  (每處據點每年度至少 100 人， 人次數目標可自訂)	112 年	_____人	
		113 年	_____人	
(其他自訂指標)				

參、實施策略及方法 (請依計畫書內容填列)

肆、執行報表 (請依計畫書內容填列)

一、量化指標：

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	(4) 每月及年度使用本 計畫辦理之課程服務 之長者人數	由銀髮健身俱樂部據點後續營運 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。	人	人	
			人次	人次	
	(5) 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。	人	人	
			人次	人次	
	(6) 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活 動期間，每月及年度使用設施(備) 之長者人數、人次數。	人	人	
			人次	人次	

二、執行成果(含社區資源連結、永續經營等)：

伍、檢討與修正 (含經費執行未達 80%之檢討及說明)

陸、結論與建議

柒、附錄(圖、表、活動或會議之照片、紀錄等，須含長者健康管理  
平台匯出之學員上課紀錄等相關表件)

110 年至 111 年布建之銀髮健身俱樂部據點後續營運計畫(112 年-113 年)

收支明細表

(本計畫經費來自  前瞻特別預算  長照基金)

年度：112/113 年

執行單位：○○○ (單位名稱)

計畫名稱：110 年至 111 年布建之銀髮健身俱樂部據點後續營運計畫(112 年-113 年)

補助經費：新臺幣 元整 (A)

核撥 (結報)		第一次核撥 年 月 日	第二次核撥 年 月 日	合計
經費預算核撥數		金額：元(B)	金額：元(E)	
			第一次餘(絀)數 金額：元(D)	
用途別	核定金額	第一次結報 年 月 日	第二次結報 年 月 日	
		金額：元(C)	金額：元(F)	
業務費	○○○			
小計	(A)			
餘(絀)數		(D)	(G)=E+D-F	
備註	1. <input type="checkbox"/> 補助款總經費執行率(%)=_____%，是否達 80%。 <input checked="" type="checkbox"/> 已達成。 <input type="checkbox"/> 未達成，請說明原因及處理方式：_____			
	2. 年度經費繳回款：新臺幣_____元。			
	3. 利息收入：新臺幣_____元、其他衍生收入：新臺幣_____元，(經費結報時，利息金額為 300 元以下者，得留存受補(捐)助單位免解繳本局；其餘併同其他衍生收入及結餘款，應於結報時解繳本局)。			

承辦人：

會計人員：

單位首長：

備註 1：本表係為補(捐)計畫，於核銷時須檢附之附表。相關欄位填表說明：

(A) 總經費：112/113 年度核定總經費各項用途別經費之合計

(B) 第 1 次核撥金額 = 第 1 次撥付金額。

(C) 第一次結報數

(D) 餘(絀)數 = 第 1 次核撥金額 - 第 1 次結報金額。

(E) 第 2 次核撥金額 第 2 次撥付金額。

(F) 第二次結報數

(G) 年度經費結(紬)餘，應繳回款數

備註2：用途別以各補助計畫中經費表之科目分類為用途別

110 年至 111 年布建之銀髮健身俱樂部據點後續營運計畫  
(112 年 113 年)執行單位核銷清單

單位名稱：○○○

總經費：新臺幣

總核定金額           總核定金額           元整

單位：元

經費 據點名稱 (執行單位)	核定金額	核撥金額 (A)	結報金額 (B)	賸餘款 (A)- (B)
經費合計				

(本書表可以自行以 A4 紙繕打附加)

承辦人：

會計人員：

單位首長：

**110 年至 111 年布建之銀髮健身俱樂部據點後續營運計畫  
(112 年-113 年)計畫變更申請書**

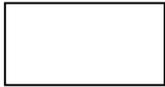
計畫名稱	110 年至 111 年布建之銀髮健身俱樂部據點後續營運計畫(112 年-113 年)		
執行機構		計畫承辦人	
變更性質	<input type="checkbox"/> 計畫經費項目變更 <input type="checkbox"/> 計畫內容及經費項目變更 <input type="checkbox"/> 其他		
<b>變 更 內 容</b>			
原訂計畫內容	變更後內容	變更理由	效益分析(自評)
1. 計畫名稱：XXXXX 2. 原計畫內容： (摘要敘述，並註明 頁數) 3. 原經費：XXXXX	1. 變更後內容： (摘要敘述) 2. 變更後經費：XXXXX	1. 2. 3.	1. 2. 3.  是否達成原計畫效益 <input type="checkbox"/> 超過 <input type="checkbox"/> 符合
<p><b>請就計畫變更部分，詳述是否會影響其過程目標達成</b></p> <p><b>計畫變更申請常見問題：</b></p> <p>1. 未撰寫計畫變更前、後內容，僅註記頁數</p> <p>2. 變更理由不明確、太簡略</p>			

承辦人：

單位主管：

會計人員：

機關首長：



附件 13

## 111 年銀髮健身俱樂部補助計畫 經費變更表

計畫名稱：111 年銀髮健身俱樂部補助計畫

據點名稱：\_\_\_\_\_

執行單位：\_\_\_\_\_

(單位：元)

經費別 (一級科目)	描述 (二級科目)	核定經費	流入經費	流出經費	變更後經費	變更說明
<b>總 計</b>						

承辦人：

會計人員：

單位首長：