

滑滑LINE，測六力，健康樂齡真Easy

E起用Line量六力

課程時間：__年__月__日__:__

上課地點：__DOC

教材製作：彰雲嘉數位機會中心輔導團隊



滑滑LINE，測六力，健康樂齡真Easy
E起用Line量六力



目錄

01

超高齡社會的健康挑戰

02

守護長輩健康的六大支柱

03

數位賦能-LINE@「長者量六力」

04

延緩失能數位內容

01

超高齡社會的健康挑戰

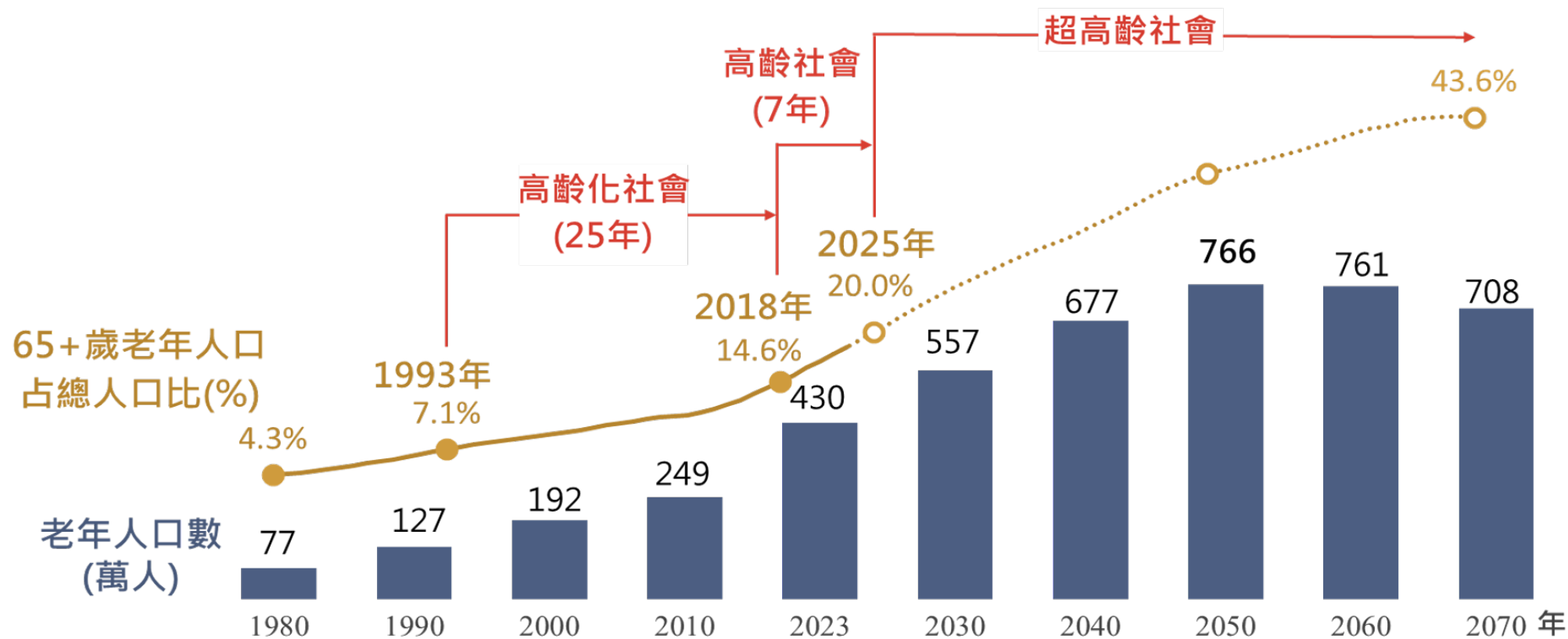
超高齡社會的台灣現況、健康餘命的重要性

超高齡社會的台灣現況

- 聯合國定義，指一個國家或地區65歲以上人口占總人口比例達到20%。
- 臺灣老化速度世界第一，目前（2025年）為18.76%
- 113年6月底全國已有7縣市邁入「超高齡社會」
 - 嘉義縣（22.77%）
 - 台北市（22.51%）
 - 南投縣（21.28%）
 - 雲林縣（20.85%）
 - 基隆市（20.76%）
 - 屏東縣（20.54%）
 - 花蓮縣（20.20%）



超高齡社會的台灣現況



註：截至2023年為實際值，其餘為假設總生育率為1.2人之中推估結果。

超高齡社會的台灣現況

- 超高齡社會可能帶來的挑戰
 - 勞動力短缺
 - 醫療照護需求增加
 - 社會福利負擔加重

健康餘命的重要性

- 延緩失能，提升生活品質
- 健康餘命：預期還能活多久，而且這段時間是保持健康的、可以自由活動、沒有被疾病嚴重影響生活的日子
 - 可以更快樂地做自己想做的事
 - 減少家人的負擔
 - 為社會做出更多貢獻
 - 不用常常跑醫院

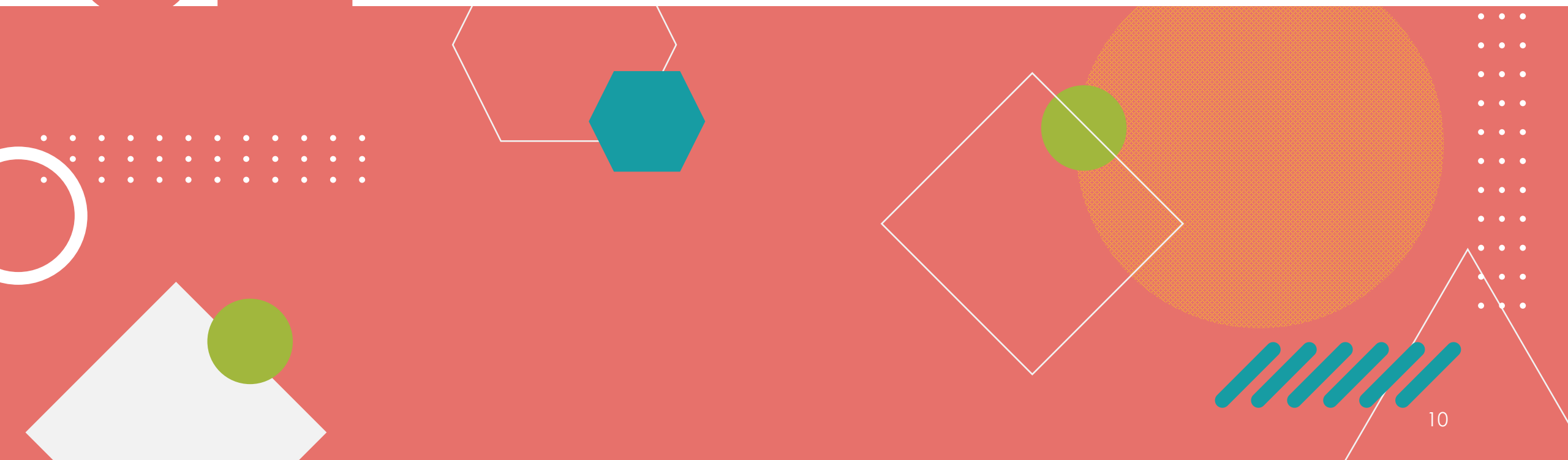
管理六大面向的內在能力

- 衛生福利部國民健康署依據世界衛生組織(WHO)於2019年公布新版長者整合性照護評估指引(Integrated care for older people, ICOPE)提出評估工具與照護路徑。
- 強調身心功能可以透過適當的介入策略而維持或回復，進而預防及延緩失能。
- 每半年定期評估，及早發現衰退徵兆，及早進行介入。

02

守護長輩健康的六大支柱

認識「長者量六力」



守護長輩健康的六大支柱

認知



記得起

行動



走得動

營養



吃得下

視力



看得見

憂鬱



心情好

聽力



聽得清

守護長輩健康的六大支柱

- **認知(Cognition)**：思考、記憶、學習、理解等能力
 - 涵蓋了大腦處理資訊、理解世界、以及進行決策的所有過程。
 - 注意力
 - 記憶力（短期、長期、工作記憶等）
 - 語言能力
 - 空間感
 - 執行功能（計劃、組織、解決問題）
 - 學習新事物能力
- 認知能力下降
 - 記憶力減退、反應遲鈍、理解困難
 - 影響日常生活，增加意外發生的風險



守護長輩健康的六大支柱

- **行動(Mobility)**：身體的移動能力、平衡感、肌力等
- 包括走路、站立、坐下、起床、彎腰、伸手等動作。
- 涉及到肌肉力量、關節靈活度、平衡感、以及協調性。
- 行動能力下降
 - 活動受限、生活品質下降、增加對他人依賴
 - 提高跌倒和骨折的風險



守護長輩健康的六大支柱

- **營養(Nutrition)**：攝取足夠且均衡的食物和水分，維持身體機能。
- 攝取包含足夠的蛋白質、碳水化合物、脂肪、維生素、礦物質和水分的均衡飲食，以支持身體的各種生理功能。
- 營養不良
 - 體重下降、肌肉流失、免疫力下降、疲勞
 - 增加患上慢性疾病的風險
 - 脫水也是一個常見且危險的問題



守護長輩健康的六大支柱

- **視力(Vision)**：清晰的視覺能力，影響日常生活和安全。
- 眼睛感知光線並將其轉換為圖像的能力
 - 遠視力、近視力、色覺、視野和對比敏感度。
- 視力下降
 - 增加跌倒、受傷的風險
 - 影響閱讀和社交活動
 - 可能導致憂鬱和孤立感
 - 白內障、青光眼、黃斑部病變在老年人中是常見的眼部疾病，及早發現和治療可以有效保護視力。



守護長輩健康的六大支柱

- **憂鬱（情緒）(Psychological(Mood))**：指心理健康和情緒狀態，影響生活品質和整體健康。
- 心理健康和情緒狀態
 - 情緒的穩定性、應對壓力的能力
 - 自信心、以及對生活的滿意度
- 憂鬱是一種常見的情緒障礙
 - 持續的悲傷、失去興趣
 - 疲勞、睡眠習慣食慾改變



守護長輩健康的六大支柱

- **聽力(Hearing)**：指良好的聽覺能力，影響溝通和社會參與。
- 耳朵接收和處理聲音的能力
 - 聽力敏感度
 - 辨別聲音的能力
 - 理解語言的能力
- 聽力損失
 - 導致溝通困難、社交孤立、增加誤解和挫敗感
 - 增加憂鬱和認知功能下降的風險。

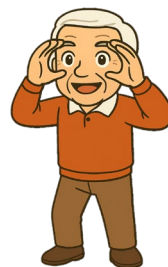


守護長輩健康的六大支柱

定期評估和積極維護這六個面向的能力

可以有效地預防和延緩失能的發生

幫助長者擁有更健康、更獨立、更有品質的晚年生活

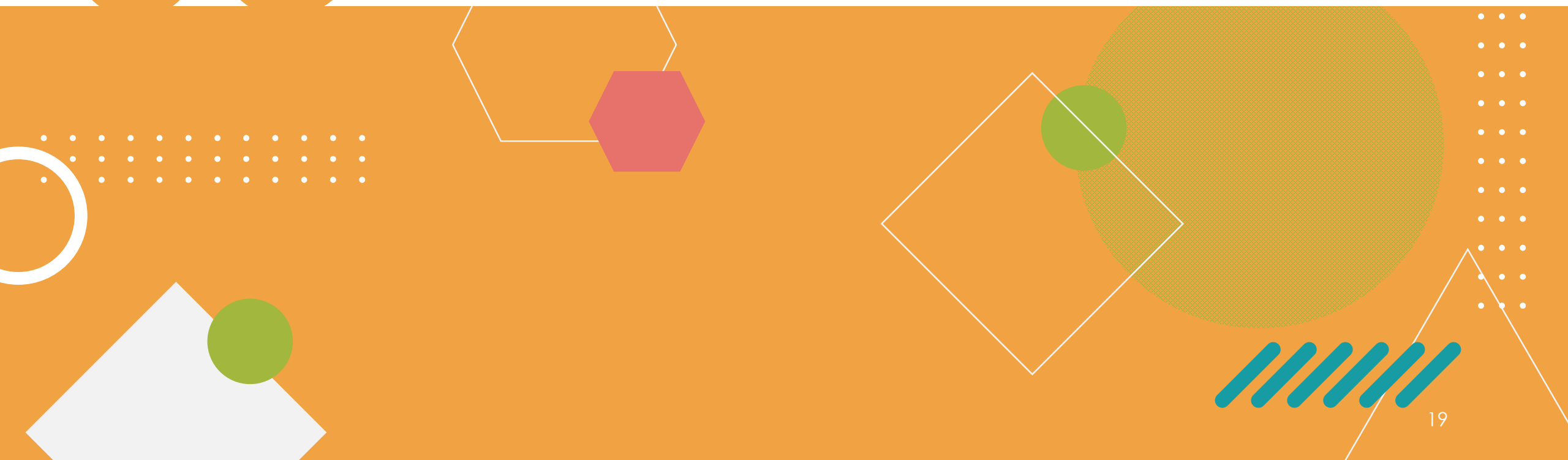


03

數位賦能

LINE@「長者量六力」

LINE@「長者量六力」官方帳號、操作與功能導覽



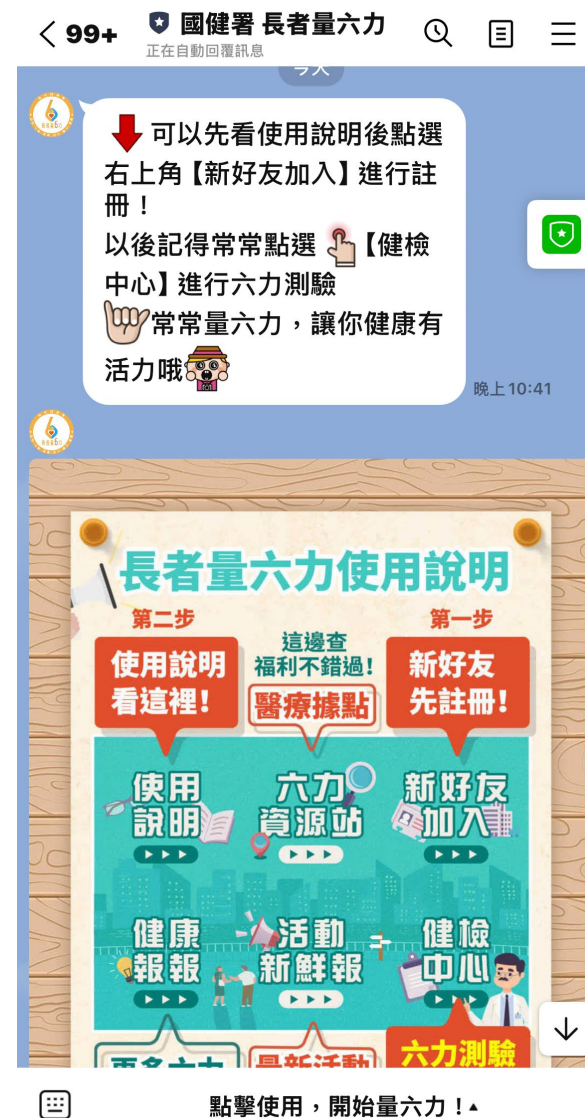
LINE@「長者量六力」官方帳號介紹

- 國健署「長者量六力」Line官方帳號

- 多人管理：一支手機可註冊五位長者，個別保存資訊。
- 風險提醒：評估發現異常，主動推播衛教與運動課程。
- 豐富資訊：隨時搜尋六力微電影及多元健康資訊。
- 資源地圖：快速查詢評估及社區課程(活動)服務據點。



LINE@「長者量六力」官方帳號



LINE@「長者量六力」官方帳號

1. 聊天

2. 按這裡

3. 搜尋

4. 點這裡輸入
@hpaicope

5. 按下
放大鏡



操作與功能導覽

第一步

第二步

其他
資源

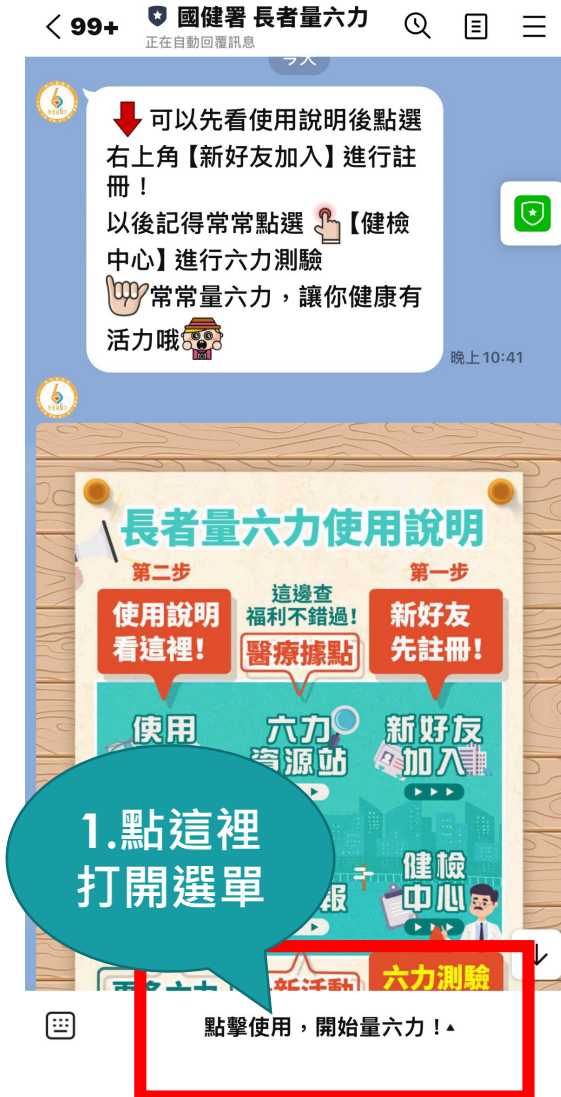


第一步：註冊

第一步



第一步：註冊



第一步：註冊

4.
開始填寫
長輩資訊

會員註冊 | HPA 長者量六力
hpdcs.hpa.gov.tw

受評長輩：

REGISTER
長者資料註冊

長者姓名
陳火木

長者性別
男

長者生日
1945/01/01

長者身分證號碼(非必填)
身分證共10碼

長者手機
0987666666

長者目前居住(非戶籍)地址
縣市
鄉鎮市區
郵遞區號

長者是否具原住民身分
☐ 是 ☒ 否

☒ 同意《服務條款 & 隱私聲明》

儲存

5.
點這裡
進行身分切換

會員註冊 | HPA 長者量六力
hpdcs.hpa.gov.tw

受評長輩：

REGISTER
長者資料註冊

長者姓名
陳火木

請選擇受評長輩
☒ 8751)

確定 取消

新增受評長輩

0987666666

長者目前居住(非戶籍)地址
縣市
鄉鎮市區
郵遞區號

第二步：開始測驗



第二步

第二步：開始測驗

1. 開始六力測驗

歡迎來到健檢中心 ❤️
在這邊你可以進行六力測驗，以及隨時查看自我評量的結果！
常常測驗可以更了解自己的狀況唷 ✨
開始測驗吧！

2. 點這裡進行身分切換

身分判別

為提供符合您評估的題組，請選擇您的身分

☐ 我是長者本人，自我評估身心功能

☐ 我是長者家屬(友人)，幫長者評估身心功能

3. 選擇受測身分

4. 下一題

開始六力測驗 ⚡

我要看自我評量結果

我要看院所評量結果

下一題

第二步：開始測驗

可選擇語言
與朗讀題目

5.
依據所選身分
開始答題


6.
回答完成
按下一題

自評表 | HPA 長者量六力

×

認知功能

1. 您是否覺得長者近一年來有記憶減退現象？

點我  國語 



☐ 是 ☐ 否

回上題 ↶ 下一題 →

第二步：開始測驗

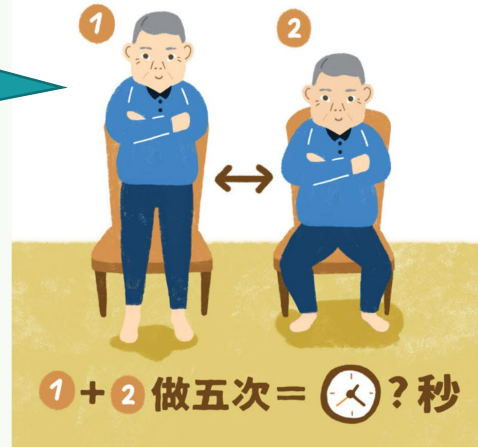
自評表 | HPA 長者量六力
hpdc.hpa.gov.tw



行動功能

2. 家屬協助評估長者，椅子起身測試：長者雙手抱胸，完成連續起立坐下5次。

點我 國語



需要幾秒？

0:2:6 秒

開始計時

重新計時

是否大於 12 秒？

☐ 是

☐ 否

行動功能題
需請長輩依照
題目動作

協助者
需按下開始計時

回答完成
按下一題

自評表 | HPA 長者量六力



憂鬱

8. 詢問長輩過去兩週，是否減少很多的活動和原本感興趣的事？

點我 國語



☐ 是

☐ 否

回答完成
按下送出

回上題

送出

第二步：開始測驗

20250422自評表

👁 檢視

↓ 下載

正常

認知功能、行動功能、營養不良、
聽力障礙、憂鬱

異常

視力障礙

檢視
自評報告

可點這裡
參考更多資訊

我要參考健康資訊

我要尋找附近資源

看更多的線上課程

回首頁

第三步：其他資源

其他
資源



第三步：其他資源



點這裡

醫療資源
皆可查詢



第三步：其他資源



點這裡

選擇
有興趣的活動



按下
立即挑戰



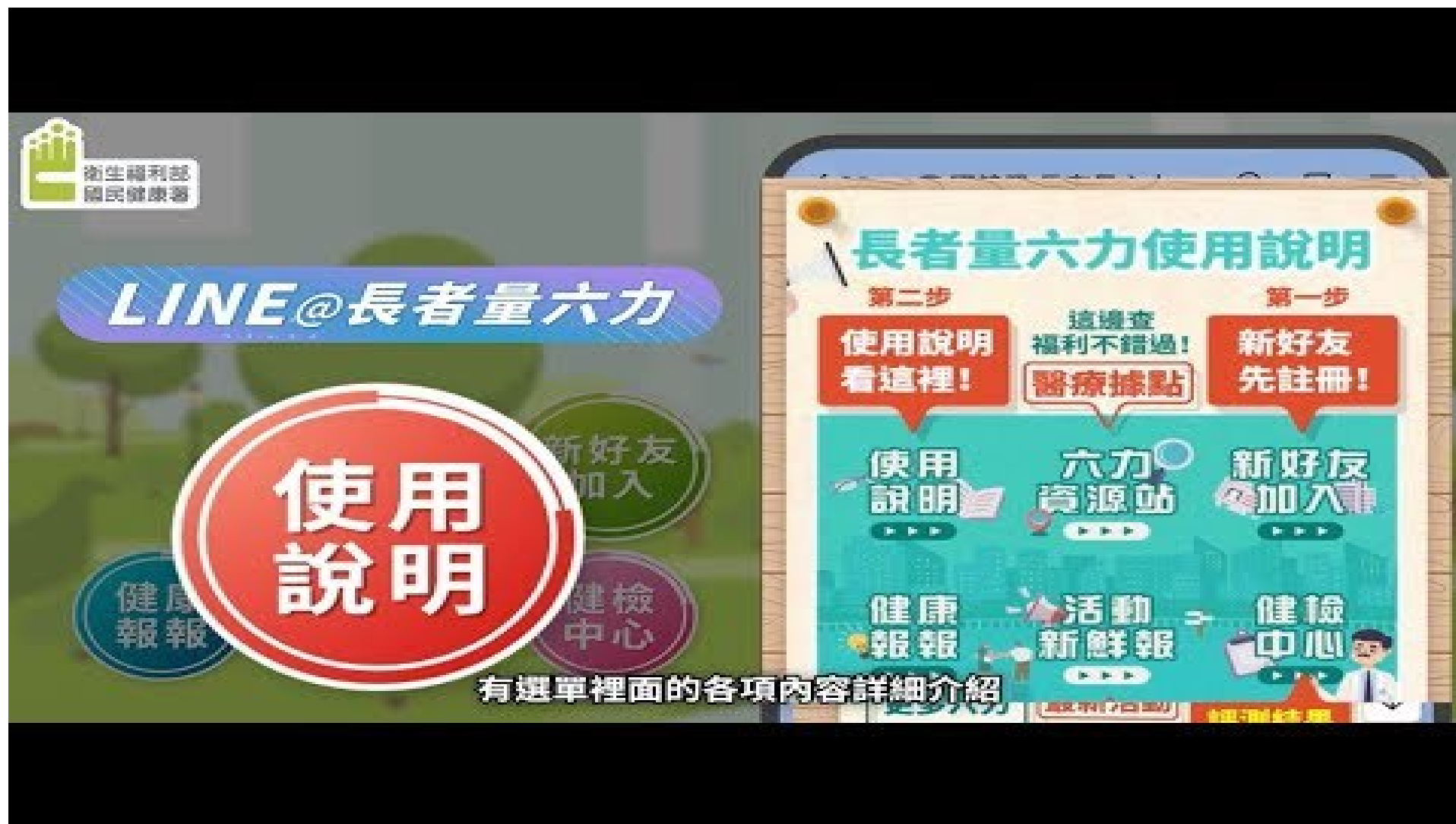
第三步：其他資源



選擇
有興趣的主題
即可觀看



補充影音



04

延緩失能數位內容

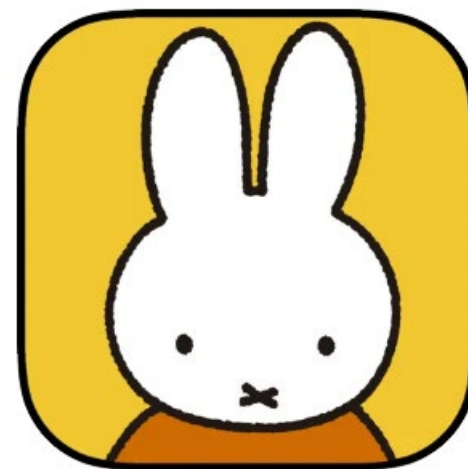
支持長者六力的推薦APP及影音資源



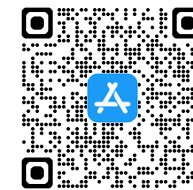
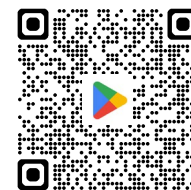
訓練記憶力



天天腦鍛鍊
(記憶力)

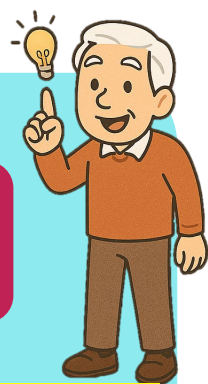


米菲教育益智遊戲
(翻牌配對)



認知

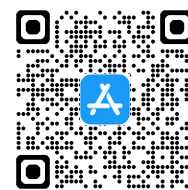
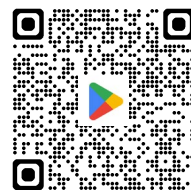
記得起



長者動一動



Active Arcade
(AR運動)



或參考本教案的銀髮運動影音資源

行動

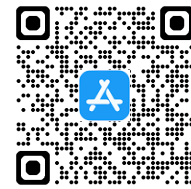
走得動



智慧辨識食物



智抗糖
(食物 & AI辨識)



營養

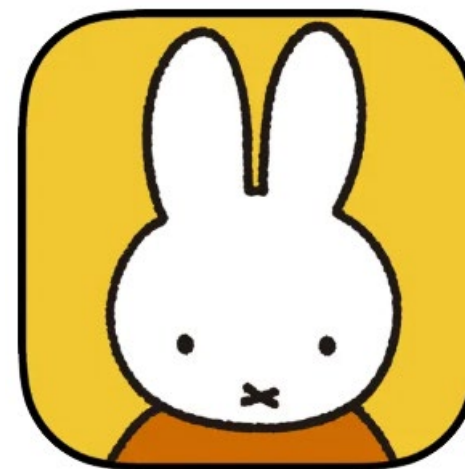


吃得下

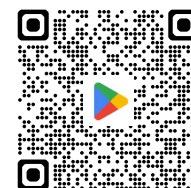
考驗眼力及訓練邏輯



UnblockMe
(方塊解謎)



米菲教育益智遊戲
(大家來找碴)



視力

看得見



唱歌心情好



臺灣點歌王
(瀏覽器)



以瀏覽器開啟後依照手機類型
設定桌面捷徑



憂鬱

心情好

聽力測試



聽力檢查 & 耳齡測試



聽力



聽得清

銀髮運動影音資源

- 十巧手健康操-瀟灑走一回
 - <https://youtu.be/cBQnHNd2pJg>
- 台南樂活健身操 | 高齡運動、身心障礙運動(台語版)
 - https://youtu.be/j9wYr_Wb_vE
- 樂齡運動趣
 - https://youtu.be/_NFyLQxSTil
- 【手指曼波1】動手活腦預防失智症
 - <https://youtu.be/dsr0rF2r4Ww>

課程結束 感謝參與

如有問題，歡迎聯繫 彰雲嘉數位機會中心輔導團隊

☎ 05-6315931

✉ yldoc@nfu.edu.tw



DOC課程學員意見回饋(滿意度)

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
1 老師的授課方式有助於我理解課程內容	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 我參與的課程互動狀況良好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 我滿意DOC上課環境	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 我滿意課程的整體安排	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 我未來願意繼續到DOC上課	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 我願意推薦DOC課程給其他親朋好友	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DOC課程學員學習情形(學習成效)

1.聯合國定義，指一個國家或地區65歲以上人口占總人口比例達到多少即稱「超高齡社會」？

(A)15% (B)20% (C)25% (D)30%

DOC課程學員學習情形(學習成效)

2.下列何者是超高齡社會可能帶來的挑戰？

- (A)勞動力短缺
- (B)醫療照護需求增加
- (C)社會福利負擔加重
- (D)以上皆是

DOC課程學員學習情形(學習成效)

3.關於「健康餘命」的敘述下列何者有誤？

- (A)可以更快樂地做自己想做的事
- (B)減少家人的負擔
- (C)為社會做出更多貢獻
- (D)常常跑醫院

DOC課程學員學習情形(學習成效)

4.衛生福利部國民健康署參考世界衛生組織最新發布的「長者整合性照護評估指引」

(Integrated Care for Older People, ICOPE)，制定了評估工具與照護路徑。根據此指引的建議，長者應間隔多久接受定期評估？

(A) 3個月 (B) 6個月 (C) 1年 (D) 2年

DOC課程學員學習情形(學習成效)

5.衛生福利部國民健康署推出的「長者量六力」LINE官方帳號，主要目的是為了幫助長者和其家屬：

- (A)查詢最新的醫療科技發展
- (B)進行長者六力的自我評估並獲取相關健康資訊
- (C)預約醫院的門診掛號
- (D)參與政府舉辦的藝文活動