



預防及延緩失能照護服務方案

長者健康評估

施測說明手冊



衛生福利部
國民健康署



111 年 1 月

目 錄

~長者測驗評估說明~

壹、發展緣起	1
貳、評估目的	3
參、人員及環境設置、工具準備	4
肆、整體測驗注意事項	5
伍、計分	6

~施測方式逐題說明~

陸、【基本資料】	12
柒、【認知】	21
捌、【肌力】	32
玖、【生活功能】	46
拾、【營養口牙】	52
拾壹、【心理社會】	58

~附件~

長者健康評估問卷	65
----------------	----

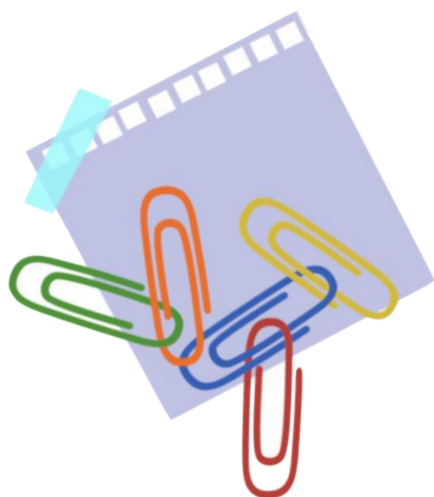
圖 目 錄

圖 1：預防及延緩失能照護服務方案品質指標之發展圖.....	2
圖 2：5 磅啞鈴與 8 磅啞鈴.....	4
圖 3：事前設置- 4 公尺行走場地.....	32
圖 4：30 秒椅子坐立 動作示範.....	34
圖 5：教育部體育署《銀髮族體適能健身寶典》 65 歲以上男女性 30 秒椅子坐立常模.....	35
圖 6：30 秒椅子坐立常模查表範例圖.....	36
圖 7：肱二頭肌手臂屈舉 動作示範.....	38
圖 8：教育部體育署《銀髮族體適能健身寶典》 65 歲以上男女性肱二頭肌手臂屈舉常模.....	39
圖 9：肱二頭肌手臂屈舉常模查表範例圖.....	40
圖 10：4 公尺行走場地設置.....	42
圖 11：衛生福利部國民健康署每餐建議蔬菜及蛋白質攝取量.....	54



表 目 錄

表 1：各面向原始滿分分數	6
表 2：長者健康評估計分表（空白）	7
表 3：長者健康評估計分表（範例 1）	8
表 4：長者健康評估計分表（範例 2）	9
表 5：長者健康評估計分表（範例 3）	10
表 6：延遲記憶提示對照	30



壹、發展緣起

衛生福利部自 106 年度起辦理「長期照顧十年計畫 2.0-預防及延緩失能照護計畫」，透過向醫事及相關專業團體徵求照護方案，包含肌力強化運動、生活功能重建訓練、社會參與、口腔保健、膳食營養、認知促進等單一或複合式方案，應用於巷弄長照站（C 據點）（含社區照顧關懷據點、醫事單位或文化健康站）、失智據點、長者健康促進站等，服務全國健康、亞健康、輕中度失能或失智長者，以促進長者健康，預防及延緩其失能與失智。

歷經數年的推展，衛生福利部國民健康署為能確保預防及延緩失能照護服務方案之內涵及執行品質，以達提升國民健康福祉之目的，故委託臺灣職能治療學會所承接之「**預防及延緩失能-長者健康服務輔導網絡計畫**」，發展社區長者健康促進方案之品質指標，以「**結構面**」、「**過程面**」與「**結果面**」三面向評核方案品質，其發展過程如下：

1. 透過 1 場跨部會專家共識會議（21 位）及 2 場跨領域專家會議（共 26 位）的討論，提出方案品質指標之初版
2. 透過國健署、長照司、及社家署廣發問卷至各縣市政府主責單位、方案研發單位、方案指導員、社區據點人員等，進行可行性與合適性問卷調查（共約 300 份有效問卷），修正初版指標
3. 進行 2 回合德菲法專家效度，持續修正指標（35 位）。
4. 結果面（即為本文介紹之**預防及延緩失能照護服務方案之前後測評估--「長者健康評估」**）之測試：至全國北、中、南和離島等 12 個據點，完成 126 位不同功能程度長者測試，進行信效度分析，並據以篩選題項，完成此品質指標之訂定。

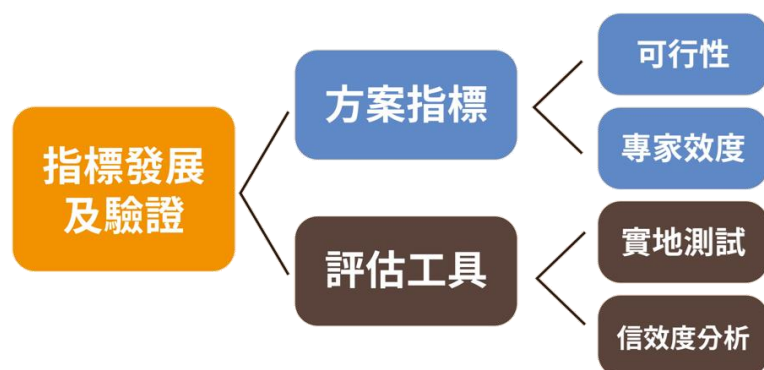


圖 1：預防及延緩失能照護服務方案品質指標之發展圖

其中「結果面」（即為「**長者健康評估**」），是以發展符合國際健康照護趨勢的本土化社區健康促進之長者健康評估工具為目的，具備題項精簡、具體而易操作實施、具反應性等（可凸顯介入成效）之特性。「**長者健康評估**」包含預防及延緩失能照護服務方案著重之長者健康的多元面向——**認知、肌力、生活功能、營養口牙、心理社會等五面向，每面向 4 題，共 20 題**。適用於評量多面向方案、及不同功能程度之長者（健康、衰弱、輕度或中度失能/失智等），並於題目中納入世界衛生組織十年健康老化報告（Decade of healthy ageing：baseline report）的核心題項指標，包含 2 項內在能力（intrinsic capacity）：延遲記憶、手握力（考量工具取得不易，改為上肢手臂屈舉），及 3 項功能能力（functional ability）：穿脫衣物、服藥、管理金錢，建立符合國際健康照顧趨勢及本土化需求之方案品質指標，以瞭解國內推動長者預防及延緩失能照護服務方案之成效，其結果也可作為與國際比較之依據。

貳、評估目的

- 一、了解預防及延緩失能照護服務方案介入成效
- 二、協助了解長輩的基本狀況，以供社區健康促進課程之安排與調整



參、人員及環境設置、工具準備

○ 施測人員

建議由具專業背景的課程師資或工作人員，經訓練後執行，以確保施測品質。

施測人員必須閱讀完測驗相關的說明，並確認施測過程符合施測流程。

○ 受測者

本評估測驗具操作題，建議受測的長輩穿著輕便、適合活動的服裝及運動鞋。

○ 環境設置

1. 確保長輩測試表現不受環境干擾，請於不吵雜、舒適環境下進行評估，若能於獨立空間中施測尤佳。
2. 請留意施測時不要讓受試者同時全部聚集在同一空間，或是周圍等待的受試者過多而影響正在受試者的回答。

○ 工具準備

1. 記錄工具：記錄板、評估單、筆
2. 椅子：椅面距地面約 43 公分（膝蓋高度）、椅面平坦，有椅背且無輪子的穩固椅子
3. 有計時功能的工具：如碼表、手機
4. 皮尺、捲尺
5. 女用 5 磅及男用 8 磅的啞鈴



圖 2：5 磅啞鈴與 8 磅啞鈴

肆、整體測驗注意事項

1. 測驗時長約 15~20 分鐘，建議長輩參加一課程方案，至少需完成 1 次前測（課程執行前 2 週內到課程開始第 1 週）及 1 次後測（12 週課程之最後 1 週到課程結束後 2 週內），有必要可另安排追蹤測驗。
2. 本測驗題目分為二類型：「問卷型」及「操作型」。
 - ✧ 「操作型」題目（如認知面向、肌力面向）由評估者一對一進行施測及記錄結果。
 - ✧ 「問卷型」題目，填寫方式建議由評估者唸出題項，長輩回覆答案選項，評估者記錄為原則，一對一施測或視長輩理解程度採團體進行皆可。若長輩想要自行填寫基本資料，請勾選「長輩自行填寫問卷」，並建議其完成時，務必確認是否填答完整，並針對部分題項做詢問與確認（如回答不合理，容易看錯答案之反向題等）。
3. 本手冊先依各面向進行說明，實際施測時以長輩反應或配合實際施測情況安排順序，惟建議【認知】題項應在長輩精神較佳時完成。
4. 可鼓勵長輩積極參與，認真填答，但態度平和，不需要有過度的提示引導長輩填答，或過度的鼓勵（如：說「愈快愈好」即可，不需要說「拼全力的愈快愈好」）。
5. 整體施測無規定完成時間；僅在認知及肌力部分題項有時間限制。
6. 答案以長輩受測時的表現或回答作記錄，但如果有疑慮時，請在備註框中寫明。
7. 在問答選擇題的部分，如未特別註明比較時間者，請以長輩近 1 個月的情形為主，如有特殊情形，請在備註框中簡要記錄。

伍、計分

1. 請依照受測者的狀況填寫及勾選符合的答項，並請注意反向題。
2. 主觀問卷回答，依據長輩第一直覺回應即可，不需過度精細考量。另題目回答對照：
 - ✧ 5-7 天 / 週 ≡ 大部分時間；經常
 - ✧ 1-4 天 / 週 ≡ 偶爾；
 - ✧ 沒有 ≡ 完全沒有
3. 「無法施測」：若有下列情況
 - ✧ 個案拒絕回答
 - ✧ 特殊原因（如上肢暫時受傷）而無法施測
 - ✧ 無法判定其能力（如失智症長輩無法理解蔬菜攝取題目，但不代表長輩沒有吃足夠蔬菜）

請勾選「無法施測」，並建議附註原因，該題不計算分數（N/A）。
4. 請完成測試時，務必檢查有否遺漏填答，以免造成資料不全而無法有效判讀該測試結果。
5. 各面向原始滿分分數

表 1：各面向原始滿分分數

認知	肌力	生活功能	營養口牙	心理社會
12	14	10	9	12

6. 長者健康評估計分表說明：請先採用下表步驟 1 計算各面向分數，再計算總分。

表 2：長者健康評估計分表 (空白)

長者健康評估 計分表

步驟 1、計算各面向分數

- 若該面向每一題皆可以施測，請在 中填寫 0
- 若該面向僅 1 題勾選「無法施測」，請在 中填寫該題的最高分
- 若該面向有 2 題以上勾選「無法施測」，請在面向分數欄位填寫「不計分」

面向	原始得分	面向總分	百分比 (%)	X100	面向分數
認知		$\div (12 - \text{})$	=	X100	=
肌力		$\div (14 - \text{})$	=	X100	=
生活功能		$\div (10 - \text{})$	=	X100	=
營養口牙		$\div (9 - \text{})$	=	X100	=
心理社會		$\div (12 - \text{})$	=	X100	=

步驟 2、取得總分

- 若有一面向分數「不計分」，則無法計算總分，請在總分欄位填寫「不計分」，不過仍可關注其他面向之成效

認知 面向分數	X0.2 +	肌力 面向分數	X0.2 +	生活功能 面向分數	X0.2 +	營養口牙 面向分數	X0.2 +	心理社會 面向分數	X0.2 =	總分
	X0.2 +		X0.2 +		X0.2 +		X0.2 +		X0.2 =	

7. 「該面向每一題皆可以施測」之舉例

表 3：長者健康評估計分表（範例 1）

長者健康評估 計分表（範例 1）

步驟 1、計算各面向分數										
● 若該面向每一題皆可以施測，請在 <input type="text"/> 中填寫 0										
面向	原始得分	面向總分	百分比 (%)	X100	面向分數					
認知	<u>8</u>	÷ (12 - <u>0</u>)	= <u>0.66</u>	X100	= <u>66</u>					
肌力	<u>8</u>	÷ (14 - <u>0</u>)	= <u>0.57</u>	X100	= <u>57</u>					
生活功能	<u>8</u>	÷ (10 - <u>0</u>)	= <u>0.80</u>	X100	= <u>80</u>					
營養口牙	<u>8</u>	÷ (9 - <u>0</u>)	= <u>0.88</u>	X100	= <u>88</u>					
心理社會	<u>8</u>	÷ (12 - <u>0</u>)	= <u>0.66</u>	X100	= <u>66</u>					
步驟 2、取得總分										
認知 面向分數	X0.2 +	肌力 面向分數	X0.2 +	生活功能 面向分數	X0.2 +	營養口牙 面向分數	X0.2 +	心理社會 面向分數	X0.2 =	總分
<u>66</u>	X0.2 +	<u>57</u>	X0.2 +	<u>80</u>	X0.2 +	<u>88</u>	X0.2 +	<u>66</u>	X0.2 =	<u>71</u>

8. 「若該面向僅 1 題勾選無法施測，可計算總分」之舉例。

假設肌力面向有 1 題「下肢肌力」勾選無法施測，肌力面向之總分需扣除該題最高分 4 分，計分表使用方式如下表。

表 4：長者健康評估計分表（範例 2）

長者健康評估 計分表（範例 2）

步驟 1、計算各面向分數					
● 若該面向僅 1 題勾選「無法施測」，請在 <input type="text"/> 中填寫該題的最高分					
面向	原始得分	面向總分	百分比（%）	X100	面向分數
認知	<u>8</u>	$\div (12 - \boxed{0})$	$= \underline{0.66}$	X100	$= \underline{66}$
肌力	<u>8</u>	$\div (14 - \boxed{4})$	$= \underline{0.80}$	X100	$= \underline{80}$
生活功能	<u>8</u>	$\div (10 - \boxed{0})$	$= \underline{0.80}$	X100	$= \underline{80}$
營養口牙	<u>8</u>	$\div (9 - \boxed{0})$	$= \underline{0.88}$	X100	$= \underline{88}$
心理社會	<u>8</u>	$\div (12 - \boxed{0})$	$= \underline{0.66}$	X100	$= \underline{66}$
步驟 2、取得總分					
認知 面向分數	X0.2 +	肌力 面向分數	X0.2 +	生活功能 面向分數	X0.2 +
				營養口牙 面向分數	X0.2 +
				心理社會 面向分數	X0.2 =
<u>66</u>	X0.2 +	<u>80</u>	X0.2 +	<u>80</u>	X0.2 +
				<u>88</u>	X0.2 +
				<u>66</u>	X0.2 =
					<u>76</u>

9. 「若該面向有 2 題以上勾選無法施測，不可計算總分」之舉例。假設肌力面向有 2 題以上皆無法施測，計分表使用方式如下表。

表 5：長者健康評估計分表（範例 3）

長者健康評估 計分表（範例 3）

步驟 1、計算各面向分數

- 若該面向有 2 題以上勾選「無法施測」，請在面向分數欄位填寫「不計分」

面向	原始得分	面向總分	百分比（%）	X100	面向分數
認知	<u>8</u>	$\div (12 - \boxed{0})$	$= \underline{0.66}$	X100	$= \underline{66}$
肌力		$\div (14 - \boxed{})$	$=$	X100	$= \underline{\text{不計分}}$
生活功能	<u>8</u>	$\div (10 - \boxed{0})$	$= \underline{0.80}$	X100	$= \underline{80}$
營養口牙	<u>8</u>	$\div (9 - \boxed{0})$	$= \underline{0.88}$	X100	$= \underline{88}$
心理社會	<u>8</u>	$\div (12 - \boxed{0})$	$= \underline{0.66}$	X100	$= \underline{66}$

步驟 2、取得總分

- 若有一面向分數「不計分」，則無法計算總分，請在總分欄位填寫「不計分」，不過仍可關注其他面向之成效

認知 面向分數	X0.2 +	肌力 面向分數	X0.2 +	生活功能 面向分數	X0.2 +	營養口牙 面向分數	X0.2 +	心理社會 面向分數	X0.2 =	總分
<u>66</u>	X0.2 +	<u>不計分</u>	X0.2 +	<u>80</u>	X0.2 +	<u>88</u>	X0.2 +	<u>66</u>	X0.2 =	<u>不計分</u>

施測方式逐題說明



陸、【基本資料】

請協助完成長輩所需要的基本資料。

建議說帖：

「○○您好，因為您將要參加○○課程/上完了○○課程，為了解您目前健康狀況/參加課程的成果，接下來會進行一個約 15 分鐘的測驗，測驗結果除了幫助您了解自己的狀況，也能協助政府及相關人員設計未來社區健康促進課程時，更符合長輩的需求。」

預防及延緩失能照護服務方案 長者健康評估問卷

【一、基本資料】 ☐前測 ☐後測

填寫日期：民國 年 月 日

姓 名	<input type="checkbox"/> 長輩自行填寫問卷請勾選		
性 別	<input type="checkbox"/> 1.男 <input type="checkbox"/> 2.女	生 日	民國 年 月 日
身分證字號		是否為原住民	<input type="checkbox"/> 0.否 <input type="checkbox"/> 1.平地 <input type="checkbox"/> 2.山地
居住情況	<input type="checkbox"/> 1.獨居 <input type="checkbox"/> 2.與他人同住		
教育程度	<input type="checkbox"/> 1.不識字 <input type="checkbox"/> 2.識字，未受正規教育（含私塾） <input type="checkbox"/> 3.國小 <input type="checkbox"/> 4.國中 <input type="checkbox"/> 5.高中（職） <input type="checkbox"/> 6.專科大學 <input type="checkbox"/> 7.碩博士		
病 史	◎曾被醫師診斷患下列疾病 <input type="checkbox"/> 1.無 <input type="checkbox"/> 2.高血壓 <input type="checkbox"/> 3.心臟疾病 <input type="checkbox"/> 4.中風 <input type="checkbox"/> 5.肺部/呼吸疾病 <input type="checkbox"/> 6.糖尿病 <input type="checkbox"/> 7.關節炎/風濕 <input type="checkbox"/> 8.骨折 <input type="checkbox"/> 9.癌症 <input type="checkbox"/> 10.身心科相關疾病 其他：_____ ◎自覺有下列健康問題： <input type="checkbox"/> 11.無 <input type="checkbox"/> 12.憂鬱/焦慮/情緒問題 <input type="checkbox"/> 13.頸背問題(如痠痛) <input type="checkbox"/> 14.行走問題 <input type="checkbox"/> 15.睡眠問題 <input type="checkbox"/> 16.視力問題 <input type="checkbox"/> 17.聽力問題 其他：_____ ◎自覺健康狀況： <input type="checkbox"/> 1.良好 <input type="checkbox"/> 2.普通 <input type="checkbox"/> 3.不佳		

工作人員填寫	評估人員姓名		職 稱	<input type="checkbox"/> 1.授課老師 <input type="checkbox"/> 2.社區負責人 <input type="checkbox"/> 3.行政人員 <input type="checkbox"/> 4.志工 <input type="checkbox"/> 5.其他：_____
	縣 市		社區單位名稱	
	功 能 狀 況	<input type="checkbox"/> 1.健康 <input type="checkbox"/> 2.衰弱 <input type="checkbox"/> 3.輕度失能 <input type="checkbox"/> 4.中度失能 <input type="checkbox"/> 5.輕度認知障礙 <input type="checkbox"/> 6.輕度失智 <input type="checkbox"/> 7.中度失智 <input type="checkbox"/> 8.其他：_____		
	方案面向(複選)	<input type="checkbox"/> 1.認知 <input type="checkbox"/> 2.肌力 <input type="checkbox"/> 3.生活功能 <input type="checkbox"/> 4.營養口牙 <input type="checkbox"/> 5.心理社會 <input type="checkbox"/> 6.健康自主管理 <input type="checkbox"/> 7.其他：_____		
	方案編號/名稱			

○ 事前設置

- ✧ 請先填寫「工作人員記錄表格」，包含評估人員姓名、職稱、社區據點或單位名稱、社區所在縣市、長者功能狀況、方案面向與評估面向，共 7 個欄位。

○ 注意事項

- ✧ 長者之「功能狀況」請先依據社區單位提供之資料為準，若測試結果有不符合，可將您的判斷及原因註記在旁。（如：社區提供資料為「健康」，可先勾選「健康」，但 SOF 測驗結果為「衰弱」，可於「其他」中註明。）
- ✧ 方案面向：註記此次方案課程主要面向為何（可複選），若有後測，可特別瞭解是否該面向具成效。
- ✧ 評估面向：不論何種方案，均需完成 20 題所有面向題項。若方案研發單位有其他更具敏感度評估工具，除必須以此份 20 題指標評估外，可再額外使用其他評估工具進行施測，以呈現方案成效。
- ✧ 工作人員記錄表範例：

工作人員填寫	評估人員姓名	王小明	職 稱	■1.授課老師 □2.社區負責人 □3.行政人員 □4.志工 □5.其他：_____
	縣 市	台北市	社 區 單 位 名 稱	開心社區
	功 能 狀 況	■1.健康 □2.衰弱 □3.輕度失能 □4.中度失能 □5.輕度認知障礙 □6.輕度失智 □7.中度失智 □8.其他：_____		
	方 案 面 向 (複 選)	■1.認知 ■2.肌力 □3.生活功能 □4.營養口牙 □5.心理社會 □6.健康自我管理 □7.其他：_____		
	方案編號/名稱	CL-01-0001 健康銀髮生活-運動認知促進方案		

○ 題目說明

編號	題目	答項
1	姓名	
2	性別	<input type="checkbox"/> 1.男 <input type="checkbox"/> 2.女
3	生日	民國 年 月 日
4	身分證字號	
5	是否為原住民	<input type="checkbox"/> 0.否 <input type="checkbox"/> 1.平地 <input type="checkbox"/> 2.山地
6	居住情況	<input type="checkbox"/> 1.獨居 <input type="checkbox"/> 2.與他人同住

施測說明

以評估者填寫為原則，若長輩想自行填寫基本資料，建議其完成時，確認是否填答完整，並針對部分題項做深入詢問。

指導語

1. 請問您的名字是？
2. 請問您的性別是男性還是女性？
3. 請問您的民國出生年、月、日？
4. 請問您的身分證字號是？
5. 請問您是否是原住民？（若是）請問您是平地原住民還是山地原住民？
6. 請問您是一個人住還是和家人（或看護人員、其他人）一起住？

記錄方式

- ✧ 了解長輩的狀況，並選擇合適的選項進行勾選。

注意事項

- ✧ 長輩基本資料若有疑問之處可先註記，並向其家人（或熟識之人）再次確認。



○ 題目說明

編號	題目	答 項
5	教育程度	<input type="checkbox"/> 1.不識字 <input type="checkbox"/> 2.識字，未受正規教育（含私塾） <input type="checkbox"/> 3.國小 <input type="checkbox"/> 4.國中 <input type="checkbox"/> 5.高中（職） <input type="checkbox"/> 6.專科學校 <input type="checkbox"/> 7.碩博士

施測說明

以評估者填寫為原則，若長者想自行填寫基本資料，建議其完成時，確認是否填答完整，並針對部分題項做深入詢問。

指導語

請問您的教育程度是？

（如長輩無法理解，可改問：請問您以前有上學讀書嗎？（回答以後，若有）請問您的教育程度是？）

記錄方式

- ◇ 了解長輩的狀況，並選擇合適的選項進行勾選。
- ◇ 若長輩之最高學歷為肄業，則仍勾選該教育程度，並於空白處註明為肄業。如：小學肄業，則勾選 3.國小，並註明為「肄業」。

注意事項

- ◇ 長輩基本資料若有疑問之處可先註記，並向其家人（或熟識之人）再次確認。

○ 題目說明

編號	題目
6	病史-疾病診斷 ◎曾被醫師 診斷 患下列疾病 <input type="checkbox"/> 1.無 <input type="checkbox"/> 2.高血壓 <input type="checkbox"/> 3.心臟疾病 <input type="checkbox"/> 4.中風 <input type="checkbox"/> 5.肺部/呼吸疾病 <input type="checkbox"/> 6.糖尿病 <input type="checkbox"/> 7.關節炎/風濕 <input type="checkbox"/> 8.骨折 <input type="checkbox"/> 9.癌症 <input type="checkbox"/> 10.身心科相關疾病 <input type="checkbox"/> 其他：_____

施測說明

以評估者填寫為原則，若長輩想自行填寫基本資料，建議其完成時，確認是否填答完整，並針對部分題項做深入詢問。逐一詢問長輩的客觀疾病狀況，若有長輩的就醫或服藥記錄可參考佐證。

指導語

請問您現在或以前曾經被醫師診斷哪些疾病呢？（逐一詢問疾病）

您有高血壓嗎？（回答後）

心臟疾病呢？（回答後）

中風呢？（回答後）

肺部或呼吸疾病呢？例如氣喘、慢性阻塞性肺病等。（回答後）

糖尿病呢？（回答後）

關節炎或風濕呢？（回答後）

骨折呢？（回答後）

癌症呢？（回答後）

身心科相關疾病呢？例如憂鬱症、精神疾病等。（回答後）

還有其他疾病是我剛才沒有說到的嗎？（若有）是哪些疾病呢？

記錄方式

- ✧ 了解長輩的狀況，並選擇合適的選項進行勾選。
- ✧ 若無任何疾病診斷，請勾選「無」。
- ✧ 若有其他健康問題請記錄長輩回答的內容。

注意事項

- ✧ 以醫師診斷之疾病為主，長輩自覺之症狀不納入，但可記錄於「其他」。
- ✧ 若有無法確定之情況，請先記錄下長輩回答的內容。

○ 題目說明

編號	題目
7	病史-自覺健康問題 ◎ <u>自覺</u> 有下列健康問題 <input type="checkbox"/> 11.無 <input type="checkbox"/> 12.憂鬱/焦慮/情緒問題 <input type="checkbox"/> 13.頸背問題（如痠痛） <input type="checkbox"/> 14.行走問題 <input type="checkbox"/> 15.睡眠問題 <input type="checkbox"/> 16.視力問題 <input type="checkbox"/> 17.聽力問題 其他_____
8	◎病史-自覺健康狀況： <input type="checkbox"/> 1.良好 <input type="checkbox"/> 2.普通 <input type="checkbox"/> 3.不佳

施測說明

以評估者填寫為原則，若長輩想自行填寫基本資料，建議其完成時，確認是否填答完整，並針對部分題項做深入詢問。

逐一詢問長輩對個人健康問題的主觀想法。

指導語

（逐一詢問健康問題）

請問您覺得自己有憂鬱、焦慮或情緒方面的問題嗎？

請問您覺得自己有脖子或背部方面的問題嗎？例如脖子或背部痠痛？

請問您覺得自己有行走方面的問題嗎？例如走路不穩、走不久？

請問您覺得自己有睡眠方面的問題嗎？

請問您覺得自己有視力方面的問題嗎？

請問您覺得自己有聽力方面的問題嗎？

還有其他健康問題或症狀是我剛才沒有說到的嗎？（若有）您可以說說看嗎？

請問您覺得自己整體的健康狀況如何？良好、普通或是不太好？

記錄方式

- ✧ 了解長輩的狀況，並選擇合適的選項進行勾選。
- ✧ 若無任何疾病診斷，請勾選「無」。
- ✧ 若有其他健康問題，請記錄下長輩回答的內容。

注意事項

- ✧ 以長輩的說明為主。
- ✧ 若有無法確定之情況，請先記錄下長輩回答的內容，可記錄於「其他」。

柒、【認知】

○ 事前設置

- ✧ 準備計時工具。
- ✧ 部分題目需要記錄長輩回答的內容，如果來不及記錄，可以錄音、錄影協助。

○ 注意事項

- ✧ * 為操作題；建議評估者簡要記錄回答內容。



○ 題目說明

編號	題目	答項																																																					
1	<p>* 記憶</p> <p>重述 5 個字詞，題目：</p> <p>請先圈選施測時使用的題組（ 3 選 1 ），回答正確請在格子打 V</p> <p>#若第 1 次即全對，仍須重述第 2 次。</p> <table><tr><th rowspan="2">題目 詞語</th><th colspan="5">類別</th></tr><tr><th>A</th><th>B</th><th>C</th><th>D</th><th>E</th></tr><tr><td>（ 一 ）</td><td>鼻子</td><td>石頭</td><td>學校</td><td>可愛</td><td>紅色</td></tr><tr><td>（ 二 ）</td><td>臉孔</td><td>玻璃</td><td>醫院</td><td>善良</td><td>藍色</td></tr><tr><td>（ 三 ）</td><td>手</td><td>塑膠</td><td>公園</td><td>大方</td><td>綠色</td></tr><tr><td>第①次</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>第②次</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>【第③次】</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>【第④次】</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	題目 詞語	類別					A	B	C	D	E	（ 一 ）	鼻子	石頭	學校	可愛	紅色	（ 二 ）	臉孔	玻璃	醫院	善良	藍色	（ 三 ）	手	塑膠	公園	大方	綠色	第①次						第②次						【第③次】						【第④次】						<div><div>① <input type="text"/> 個 / 共 5 個</div><div>② <input type="text"/> 個 / 共 5 個</div><div>③ 【 <input type="text"/> 個 / 共 5 個 】</div><div>④ 【 <input type="text"/> 個 / 共 5 個 】</div></div> <div><div>①+②</div><div><input type="checkbox"/> 3 : 10 個</div><div><input type="checkbox"/> 2 : 8-9 個</div><div><input type="checkbox"/> 1 : 4-7 個</div><div><input type="checkbox"/> 0 : 0-3 個</div><div><input type="checkbox"/>無法施測，原因：<div></div></div></div>
	題目 詞語		類別																																																				
		A	B	C	D	E																																																	
	（ 一 ）	鼻子	石頭	學校	可愛	紅色																																																	
	（ 二 ）	臉孔	玻璃	醫院	善良	藍色																																																	
	（ 三 ）	手	塑膠	公園	大方	綠色																																																	
	第①次																																																						
	第②次																																																						
	【第③次】																																																						
	【第④次】																																																						

施測說明

本題必須重述 2 次。請務必先圈選施測時使用的詞組，由題組（一）、（二）、（三）擇一使用，一次以 1 秒說 1 個詞、連續將 5 個詞語依序說完後再請長輩重述。若長輩在 2 次重述仍未能說出所有詞語，繼續教到全部說出，至多教到第 4 次。（記錄受測者每次回答的正確的詞語數量）

指導語

- 【第 1 次】現在我會和您說 5 個詞，我說完後，請您要記住，因為要記的數量比較多，本來就比較難，請不要擔心，我們也會練習比較多次。我 5 個詞都說完後，您再把這 5 個詞跟我說一遍，可以不用按照順序。我要開始了哦，請「鼻子、石頭、學校、可愛、紅色」(一次以 1 秒說一個詞)，現在換您。
- 【第 2 次】我會把這些詞語再讀一次。請把它們記住並說給我聽，愈多愈好，包括您在第 1 次已經說過的。(停頓後，說出您選擇的 5 個詞語)如「鼻子、石頭、學校、可愛、紅色」，現在換您。
- (施測 4 次，或成功回答 5 個詞後) 我們總共有：鼻子、石頭、學校、可愛、紅色 5 個詞，要全部記住，等一下我還會再問一次。

記錄方式

- ✧ 請先圈選使用的題組，由題組(一)、(二)、(三)擇一使用。
- ✧ 施測時，若長輩正確回答該詞語，請在相對應的格子中打勾。
- ✧ 計算第①次及第②次中答對的數量，並記錄在答項中。
- ✧ 若第②次仍未能全數答對，請繼續教至全部說出。最多教到第 4 次。

注意事項

- ✧ 不予長輩提示，請以 1 秒 1 個詞的方式說完，5 個詞語說完後，立即換長輩重述。
- ✧ 長輩必須要等 5 個詞語全部說完，才能重述，若想要說完 1 個詞就覆述，需糾正之。
- ✧ 一定要告訴長輩等一下會再問一次。

選題參考來源：

蒙特利爾認知評估 (Montreal Cognitive Assessment, MoCA) 第 5 題

腦適能測驗量表 (Brain Health Test, BHT)



○ 題目說明

編號	題目	答項
2	<p>* 時間定向</p> <p>* 請問您今天是「民國/西元幾年？」、「幾月？」、「幾日？」、「星期幾？」</p> <p>#農曆年/生肖年亦可，請記錄長輩回答</p>	<p>民國 / 西元__年 __月__日 星期__</p> <p>正確項目__項/共 4 項</p> <p><input type="checkbox"/> 3 : 4 項</p> <p><input type="checkbox"/> 2 : 3 項</p> <p><input type="checkbox"/> 1 : 1-2 項</p> <p><input type="checkbox"/> 0 : 0 項</p> <p><input type="checkbox"/> 無法施測，原因： _____</p>

施測說明

請一次問 1 個問題，待長輩回答後，再詢問下一個問題。

指導語

請問您今天是「民國/西元幾年？」（回答後）、「幾月？」（回答後）、「幾日？」（回答後）、「星期幾？」

記錄方式

✧ 請記錄長輩回答的內容及回答正確的數量。

注意事項

- ✧ 如果過程中因為日期相關的題目，長輩有想起來，也可以再回填。
- ✧ 如果長輩回答為西元或農曆年月日、生肖年、只要正確均可算對，但是填答時，記錄以長輩回答的內容為主。

選題參考來源：

蒙特利爾認知評估 (Montreal Cognitive Assessment, MoCA) 第 11 題

腦適能測驗量表 (Brain Health Test, BHT)

○ 題目說明

編號	題目	答項
3	<p>* 語言流暢 任選下列 1 題： (為避免學習效應，前後測建議選不同題目)</p> <p>* (一) 1 分鐘內盡可能說出 4 隻腳行走的動物 (現實不存在的動物不算。)</p> <p>* (二) 1 分鐘內盡可能說出需要用電的器具 (要插電或用電池都可。)</p> <p><u>請記錄長輩的回答：</u></p>	<p>_____ 種動物 (器具)</p> <p><input type="checkbox"/> 3 : 11 個及更多</p> <p><input type="checkbox"/> 2 : 8-10 個</p> <p><input type="checkbox"/> 1 : 4-7 個</p> <p><input type="checkbox"/> 0 : 0-3 個</p> <p><input type="checkbox"/> 無法施測，原因： _____</p>

施測說明

請長輩於 1 分鐘內盡可能說出不同的 4 隻腳行走的動物 (替換題：需要用電的器具)。

如長輩一開始就答錯，請中斷確認是否知道要回答的內容，並重新開始計時。若中間才開始答錯則不中斷長輩回答，也不停止計時。

指導語

您現在有 1 分鐘時間，請您盡量想，回答題目要講一些名稱，愈多愈好，(例如：題目是要請您說出「水果」的名稱愈多愈好，您可以說：香蕉、蘋果、梨子等)，這樣清楚嗎？。(等待長輩回應理解後) 現在請您在 1 分鐘內說出用 4 隻腳走路的動物 (需要用電的器具)，說愈多愈好，現實不存在的動物不算 (要插電或用電池都可)。有問題嗎？

【若有，解釋後】開始 (開始計時 1 分鐘)。

記錄方式

- ✧ 請先準備計時 1 分鐘，停止計時當下正說出的動物（電器）也可以計算入。
- ✧ 請盡量先記錄下長輩回答的內容，之後再判定正確性。

注意事項

- ✧ 如長輩一開始就答錯，請中斷確認是否知道要回答的內容，並重新開始計時。
- ✧ 若中間才開始答錯則不中斷長輩回答，也不停止計時。
- ✧ 現實不存在的動物不計入正確項目中。
- ✧ 電器包含使用電池的器具。

選題參考來源：

蒙特利爾認知評估（Montreal Cognitive Assessment, MoCA）第 8 題

腦適能測驗量表（Brain Health Test, BHT）

○ 題目說明

編號	題目	答項																																																								
4	<p>* 延遲記憶</p> <p>重述記得的 5 個字詞</p> <p>請先圈選第 1 題施測時使用的題組，並依照長輩回答狀況圈選該詞語的得分</p> <p>未提示 3 分，類別提示 2 分，選擇提示 1 分，未回答 0 分</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">題目詞語</th><th colspan="5">類別</th></tr> <tr> <th>A</th><th>B</th><th>C</th><th>D</th><th>E</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>(一) 鼻子</td><td>石頭</td><td>學校</td><td>可愛</td><td>紅色</td></tr> <tr> <td>(二) 臉孔</td><td>玻璃</td><td>醫院</td><td>善良</td><td>藍色</td></tr> <tr> <td>(三) 手</td><td>塑膠</td><td>公園</td><td>大方</td><td>綠色</td></tr> <tr> <td>提示</td><td>身體的一部分</td><td>一種材料</td><td>一種場所</td><td>一種個性</td><td>一種顏色</td></tr> <tr> <td>未提示</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td></tr> <tr> <td>類別提示</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td></tr> <tr> <td>選擇提示</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td></tr> <tr> <td>未回答</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr> </tbody> </table> <p>A+B+C+D+E 計分</p> <p><input type="checkbox"/> 3 : 15 分 <input type="checkbox"/> 2 : 10-14 分 <input type="checkbox"/> 1 : 5-9 分 <input type="checkbox"/> 0 : 0-4 分</p> <p><input type="checkbox"/> 無法施測，原因：_____</p>	題目詞語	類別					A	B	C	D	E	(一) 鼻子	石頭	學校	可愛	紅色	(二) 臉孔	玻璃	醫院	善良	藍色	(三) 手	塑膠	公園	大方	綠色	提示	身體的一部分	一種材料	一種場所	一種個性	一種顏色	未提示	3	3	3	3	3	類別提示	2	2	2	2	2	選擇提示	1	1	1	1	1	未回答	0	0	0	0	0	
題目詞語	類別																																																									
	A	B	C	D	E																																																					
(一) 鼻子	石頭	學校	可愛	紅色																																																						
(二) 臉孔	玻璃	醫院	善良	藍色																																																						
(三) 手	塑膠	公園	大方	綠色																																																						
提示	身體的一部分	一種材料	一種場所	一種個性	一種顏色																																																					
未提示	3	3	3	3	3																																																					
類別提示	2	2	2	2	2																																																					
選擇提示	1	1	1	1	1																																																					
未回答	0	0	0	0	0																																																					

施測說明

請長輩回憶並說出第 1 題記憶之 5 個字詞。鼓勵長輩儘量回想就好，不用有壓力。

指導語

「之前有請您記得的 5 個詞，您可以再告訴我一次嗎？」儘量想想看

✧ 全部回答正確→（停止施測）

✧ 未能回答正確→給予不同提示引導受測者回想

若長輩回應想不起來了，此時先用類別提示引導回想未被講出的詞，如「我提示您，有個詞是身體的一部分」，若可回答出正確名詞，則於該詞語下方圈選「類別提示 2 分」。
若受測者在提供類別提示後仍未能答出，再提供選擇提示，如「我提示您，鼻子、臉孔、手，是那一個？」若可回答出正確名詞，則於該詞語下方圈選「選擇提示 1 分」。

* 表 6：延遲記憶提示對照

題目	類別提示	選擇提示
鼻子	身體的一部分	鼻子、臉孔、手
石頭	一種材料	石頭、玻璃、塑膠
學校	場所的一種	學校、醫院、公園
可愛	個性的一種	可愛、善良、大方
紅色	一種顏色	紅色、藍色、綠色

記錄方式

- ✧ 各項目圈選「未提示」，為長輩在沒有提示的情況下，可回答出該項目，得 3 分。
- ✧ 各項目圈選「類別提示」，為長輩經類別提示後才能回答正確該項目，得 2 分。
- ✧ 各項目圈選「選擇提示」，為列出可能選擇後，長輩才正確回答該項目，得 1 分。
- ✧ 各項目圈選「未回答」，為長輩經過提示仍答錯或沒有回答，得 0 分。

注意事項

- ✧ 請先圈選第 1 題施測時使用的題組。
- ✧ 鼓勵儘量回想，不需要按照順序。

選題參考來源：

蒙特利爾認知評估 (Montreal Cognitive Assessment, MoCA) 第 10 題

腦適能測驗量表 (Brain Health Test, BHT)

捌、【肌力】

○ 事前設置

- ✧ 請事先設置【30 秒椅子坐立】之場地：
將約膝蓋高度(約 43 公分)的穩固椅子靠牆擺放，椅子需有椅背、椅面平坦且無輪子
- ✧ 請事先設置【4 公尺行走速度】之場地：
 1. 標線：鮮豔可清晰辨識的有色寬膠帶，顏色需與地面顏色對比明顯（如：紅色、黃色），且寬度不小於 2 公分
 2. 標線距離：由起點標線之前緣至終點標線之後緣，距離 4 公尺

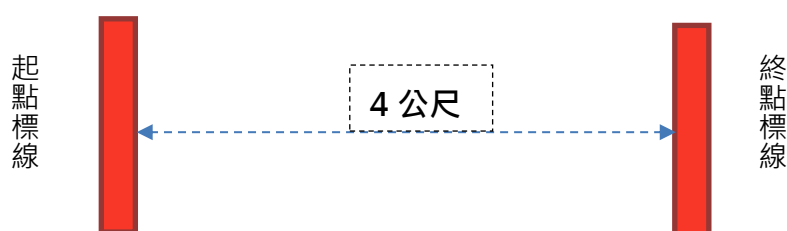


圖 3：事前設置- 4 公尺行走場地

- ✧ 設備器材：計時器、皮尺、捲尺、以及 5 磅（女性）及 8 磅（男性）的啞鈴

○ 注意事項

- ✧ 秒數測量均請記錄至小數點以下第 1 位。
- ✧ 若長輩因生理狀況無法操作時，不須勉強長輩進行測試。

○ 題目說明

編號	題目	答項
1	<p>* 下肢肌力</p> <p>30 秒椅子坐立</p> <p>【設備器材】約膝蓋高度穩固的椅子、計時器</p> <p>【施測方式】椅子靠牆面設置，請長輩坐於椅子中間背挺直，雙手交叉於胸前，開始後請長輩起立坐下，計算 30 秒內完成的起立坐下次數。</p> <p>#建議試做 3 下，若長輩因生理狀況無法操作時，不須勉強進行測試</p>	<p>___次</p> <p><input type="checkbox"/> 4：很好</p> <p><input type="checkbox"/> 3：尚好</p> <p><input type="checkbox"/> 2：普通</p> <p><input type="checkbox"/> 1：稍差</p> <p><input type="checkbox"/> 0：不好</p> <p><input type="checkbox"/> 無法施測，原因：</p> <p>_____</p>

施測說明

- ◇ 場地設置：將約膝蓋高度的穩固椅子**靠牆面擺放**，椅子需有椅背、椅面平坦且無輪子
- ◇ 設備器材：約膝蓋高度穩固的椅子、計時器
- ◇ 施測步驟：
 1. 請受測者坐於椅子中間，背挺直、勿靠椅背，雙腳平貼於地面，雙手交叉於胸前。
 2. 施測者請先示範連續坐站 2 次以確定受測者理解。
 3. 建議讓受測者練習試做 3 下，以確認受測者能安全執行測驗。
 4. 請受測者反覆起立坐下動作；起立時，雙腿要完全伸直，於 30 秒內鼓勵受測者完成最多次數，但也說明以安全為優先。
 5. 測驗進行 1 次，以完成 1 次之坐立次數為記錄單位，並參考常模、勾選長輩所對應的等級。

指導語

我們接下來要做椅子坐站測試，要請您雙手交叉於胸前，背挺直，腳平踩地面，連續起立坐下，動作像我做得一樣，手交叉不要放開，站起時膝蓋打直（示範 2 次）。換您練習做 3 次。

等一下要在 30 秒之內連續起立坐下、不要停下來，愈快愈好，但請注意安全，您做的時候我也會保護您的安全，我們來看看 30 秒內您可以做幾次？如果您準備好了，我說「開始」時就開始做。預備，開始。



圖 4-1：30 秒椅子坐立
起始動作 1
雙腳平貼於地面，
雙手交叉於胸前



圖 4-2：30 秒椅子坐立
起始動作 2
受測者坐於椅子中間，
背挺直勿靠椅背



圖 4-3：30 秒椅子坐立
完成動作
起立時，雙腿要完全伸直

記錄方式

- ✧ 若練習試做、經指導修正後仍無法以正確動作進行測試，或測試中斷無法成功，則勾選無法施測。
- ✧ 以完成 1 次坐到站之次數為記錄單位（坐到站起為 1 次），若最後未完成站起則不計算該次。
- ✧ 參考 65 歲以上銀髮族體適能健身寶典之 30 秒椅子坐立之常模，勾選長輩所對應的等級「不好」「稍差」「普通」「尚好」「很好」。
- ✧ 長輩施測結果的次數於兩等級之間，或同時為兩等級之上限與下限，皆歸類於高 1 等級

65歲以上男性30秒椅子坐立現況表

單位:次 ✧

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	10	11	13	14	14	15	17	18	20	21	22	25	28
70-74歲	8	10	12	12	13	14	16	17	19	20	21	24	27
75-79歲	8	10	11	12	12	14	15	16	18	18	19	21.8	24
80-84歲	8	9	10	11	12	12	13	15	16	17	18	20	22
84-89歲	0	5	8	9	10	11	12	13	14	15	16	19	21
90歲以上	0	0	6	7	8	10	11	12	14	14	15	17	20

65歲以上女性30秒椅子坐立現況表

單位:次

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	10	11	13	13	14	15	16	18	19	20	21	24	26
70-74歲	9	10	12	12	13	14	15	17	18	19	20	22	24
75-79歲	8	9	11	11	12	13	14	16	17	18	19	21	23
80-84歲	6	8	10	10	11	12	13	14	15	16	17	20	21
84-89歲	0	3	8	9	10	10	12	13	14	15	16	18	20
90歲以上	0	0	5	6	8	9	11	12	14	14	15	17	20

圖 5：教育部體育署《銀髮族體適能健身寶典》65 歲以上男女性 30 秒椅子坐立常模

- ✧ 由於此常模表由百分比轉換成等級，因此有些次數無法直接對照(如 66 歲男性 30 秒椅子坐立做了 12 下)或有重疊(如 76 歲男性 30 秒椅子坐立做了 18 下)之情況。統計上建議歸類於高分組較為合理，實務上高分組也較具促進生活參與動機意義。
- ✧ 範例 1：66 歲男性 30 秒椅子坐立做了 12 下，該次數位於「不好」與「稍差」兩等級之間，請歸類於高一等級之「稍差」
- ✧ 範例 2：76 歲男性 30 秒椅子坐立做了 18 下，同時為「尚好」之上限與「很好」之下限，請歸類於高一等級之「很好」

65歲以上男性30秒椅子坐立現況表

單位:次

五分等級	不好			稍差		普通		尚好		很好			
65-69歲	10	11	13	14	14	15	17	18	20	21	22	25	28
70-74歲	8	10	12	12	13	14	16	17	19	20	21	24	27
75-79歲	8	10	11	12	12	14	15	16	18	18	19	21.8	24
80-84歲	8	9	10	11	12	12	13	15	16	17	18	20	22
84-89歲	0	5	8	9	10	11	12	13	14	15	16	19	21
90歲以上	0	0	6	7	8	10	11	12	14	14	15	17	20

65歲以上女性30秒椅子坐立現況表

單位:次

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	10	11	13	13	14	15	16	18	19	20	21	24	26
70-74歲	9	10	12	12	13	14	15	17	18	19	20	22	24
75-79歲	8	9	11	11	12	13	14	16	17	18	19	21	23
80-84歲	6	8	10	10	11	12	13	14	15	16	17	20	21
84-89歲	0	3	8	9	10	10	12	13	14	15	16	18	20
90歲以上	0	0	5	6	8	9	11	12	14	14	15	17	20

圖 6：30 秒椅子坐立常模查表範例圖

注意事項

- ✧ 受測者反覆起立坐下動作；起立時，雙腿要完全伸直，示範時務必說明。

若長輩姿勢不佳，請協助調整後再下指導語。

選題參考來源：

國民體適能檢測實施辦法第 3 條實施辦法第 9 項椅子坐立

ICOPE 肌力篩檢題 12 秒完成椅子坐立 5 次

○ 題目說明

編號	題目	答項
2	<p>* 上肢肌力</p> <p>肱二頭肌手臂屈舉</p> <p>【設備器材】約膝蓋高度無扶手的椅子、5 磅（約 2.3 公斤）和 8 磅（約 3.6 公斤）的啞鈴、計時器</p> <p>【施測方式】請先確認長輩的慣用手；只測慣用手，給女性長輩 5 磅的啞鈴，男性長輩 8 磅的啞鈴。</p> <p>檢測時，坐在慣用手的椅子邊緣，背部挺直，雙腳平踩地面，慣用手拿起啞鈴，上臂夾緊，檢測 30 秒內，手肘彎曲、伸直的次數。</p> <p>#建議試做 3 下，若長輩因生理狀況無法操作時，不須勉強進行測試</p>	<p>____次</p> <p><input type="checkbox"/> 4：很好</p> <p><input type="checkbox"/> 3：尚好</p> <p><input type="checkbox"/> 2：普通</p> <p><input type="checkbox"/> 1：稍差</p> <p><input type="checkbox"/> 0：不好</p> <p><input type="checkbox"/> 無法施測，原因：</p>

施測說明

◇ 設備器材：約膝蓋高度穩固無扶手的椅子、5 磅（約 2.3 公斤）和 8 磅（約 3.6 公斤）的啞鈴（或同重量之裝水水瓶、易握取的物品）、計時器

◇ 施測步驟：

1. 請長輩坐於椅子中間背挺直，雙腳平貼於地面，慣用手對握啞鈴，向下自然伸直手臂。
2. 女性用 5 磅啞鈴，男性用 8 磅啞鈴進行測驗。
3. 施測者請先向長輩示範屈舉啞鈴 2 次，以確定長輩理解。
4. 建議讓長輩練習試做 3 下，以確認長輩能安全執行測驗。
5. 測驗時，長輩反覆進行屈臂動作；屈臂時，手部轉成反握（手心面向自己），肘部要完全屈曲，於 30 秒內，鼓勵長輩完成最多次數。

6. 測驗進行 1 次，記錄完成舉啞鈴之次數，並參考常模、勾選長輩所對應的等級。

指導語

請問您比較習慣用哪隻手拿東西？現在請您背部挺直，雙腳平踩地面，左 / 右手拿著啞鈴並自然伸直，開始之後連續做手肘彎曲、伸直的動作，彎起來時手心要面向自己（反握），伸直的時候再回到自然伸直的動作，我示範 2 次，換您練習做 3 次。

我們來看看 30 秒內您可以做幾次？如果您準備好了，我說「開始」時就開始做。預備，開始。



圖 7-1：肱二頭肌手臂屈舉伸臂動作

坐在椅子中間、背挺直，雙腳平貼地面，慣用手對握啞鈴，向下自然伸直手臂。
可調整長輩往慣用手的那側坐一些，以免打到椅子。



圖 7-2：肱二頭肌手臂屈舉屈臂動作

屈臂時，手部轉成反握（手心面向自己），肘部要完全屈曲，**上臂要夾緊**。



圖 7-3：肱二頭肌手臂屈舉手部動作
屈臂時，手部轉成反握（手心面向自己）

記錄方式

- ◇ 長輩完全伸直、彎曲手肘並反轉手腕後算 1 次，若動作不正確則該次數不算，長輩開始動作時起始計時，30 秒到時記錄次數。
- ◇ 參考 65 歲以上銀髮族體適能健身寶典之肱二頭肌手臂屈舉常模，勾選長輩所對應的等級「不好」「稍差」「普通」「尚好」「很好」。
- ◇ 長輩施測結果的次數於兩等級之間，或同時為兩等級之上限與下限，皆歸類於高 1 等級

65歲以上男性肱二頭肌手臂屈舉現況表

單位:次

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	12	13	16	16	17	18	20	21	23	24	25	28	30
70-74歲	11	12	15	15	16	18	19	20	22	23	24	26	29
75-79歲	10	12	14	15	15	17	18	19	20	21	22	25	27
80-84歲	9	10	13	13	14	15	17	18	20	20	21	24	26
84-89歲	8	10	11	12	13	14	16	17	18	19	20	23	25
90歲以上	0	5	8	10	10	13	14	15	17	18	18	21	24

65歲以上女性肱二頭肌手臂屈舉現況表

單位:次

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	11	13	15	16	17	18	19	20	22	23	24	26	29
70-74歲	10	12	14	15	16	17	19	20	21	22	23	26	28
75-79歲	10	11	13	14	15	16	18	19	20	21	22	25	27
80-84歲	9	10.2	13	13	14	16	17	18	19	20	21	24	26
84-89歲	5	8	11	12	13	14	16	17	19	20	20	24	25
90歲以上	0	5	9	10	12	13	15	16	18	19	20	22	25

圖 8：教育部體育署《銀髮族體適能健身寶典》65 歲以上男女性肱二頭肌手臂屈舉常模

- ✧ 由於此常模表由百分比轉換成等級，因此有些次數無法直接對照(如 66 歲男性肱二頭手臂屈舉做了 14 下)或有重疊(82 歲男性肱二頭肌手臂屈舉做了 20 下)之情況。統計上建議歸類於高分組較為合理，實務上高分組也較具促進生活參與動機意義。
- ✧ 範例 1：66 歲男性肱二頭肌手臂屈舉做了 14 下，該次數位於「不好」與「稍差」兩等級之間，請歸類於高一等級之「稍差」
- ✧ 範例 2：82 歲男性肱二頭肌手臂屈舉做了 20 下，同時為「尚好」之上限與「很好」之下限，請歸類於高一等級之「很好」

65歲以上男性肱二頭肌手臂屈舉現況表

單位:次

五分等級	不好		稍差		普通		尚好		很好				
65-69歲	12	13	16	16	17	18	20	21	23	24	25	28	30
70-74歲	11	12	15	15	16	18	19	20	22	23	24	26	29
75-79歲	10	12	14	15	15	17	18	19	20	21	22	25	27
80-84歲	9	10	13	13	14	15	17	18	20	20	21	24	26
84-89歲	8	10	11	12	13	14	16	17	18	19	20	23	25
90歲以上	0	5	8	10	10	13	14	15	17	18	18	21	24

65歲以上女性肱二頭肌手臂屈舉現況表

單位:次

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	11	13	15	16	17	18	19	20	22	23	24	26	29
70-74歲	10	12	14	15	16	17	19	20	21	22	23	26	28
75-79歲	10	11	13	14	15	16	18	19	20	21	22	25	27
80-84歲	9	10.2	13	13	14	16	17	18	19	20	21	24	26
84-89歲	5	8	11	12	13	14	16	17	19	20	20	24	25
90歲以上	0	5	9	10	12	13	15	16	18	19	20	22	25

✧

圖 9：肱二頭肌手臂屈舉常模查表範例圖

注意事項

- ✧ 男用 8 磅，女用 5 磅啞鈴。只施測一隻手，如長輩無法決定哪隻手比較有力氣，則以吃飯、操作等常用的慣用手為主。
- ✧ 確定測驗時長輩的手和啞鈴不會打到椅子，若會打到椅子，請先調整長輩往慣用手的那側坐一些。

- ✧ 肩膀上臂要夾緊，不能使用甩動肩膀及上臂來舉起啞鈴。
- ✧ 連續動作時，手肘須完全伸直、彎曲，且彎曲時需反轉手腕，使手心朝向自己。
- ✧ 如長輩一開始動作不確實，請暫停重新指導後再正式施測。
- ✧ 施測人員應保護長輩臉部眼睛，避免啞鈴上舉時無法控制速度，砸傷臉部。

選題參考來源：

國民體適能檢測實施辦法第 3 條實施辦法第 8 項肱二頭肌手臂屈舉

銀髮族體適能健身寶典。



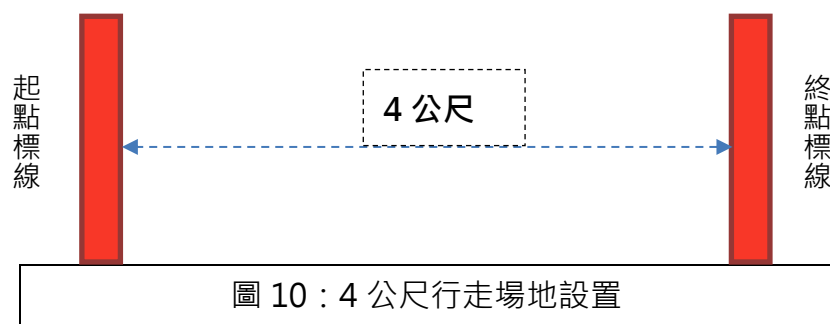
○ 題目說明

編號	題目	答項
3	<p>* 行走速度</p> <p>4 公尺行走速度</p> <p>【設備器材】4 公尺距離標記貼紙、計時器</p> <p>【施測方式】請長輩站在起點線前，以平常走路速度行走 4 公尺距離。（可允許使用平常行走時用的步行輔具）</p>	<p>___ 秒</p> <p>（使用輔具：<input type="checkbox"/>否 <input type="checkbox"/>是，_____）</p> <p><input type="checkbox"/>3：<3.5 秒</p> <p><input type="checkbox"/>2：3.5-4.9 秒</p> <p><input type="checkbox"/>1：5.0-8.0 秒</p> <p><input type="checkbox"/>0：> 8.0 秒</p> <p><input type="checkbox"/>無法施測，原因： _____</p>

施測說明

◇ 場地設置：

1. 標線：鮮豔可清晰辨識的有色寬膠帶，顏色需與地面顏色對比明顯（如：紅色），且寬度不小於 2 公分
2. 標線距離：由起點標線之前緣至終點標線之後緣，距離 4 公尺



◇ 設備器材：4 公尺距離標記貼紙、計時器

◇ 施測步驟：

1. 確認長輩能在安全監督下，獨立行走 4 公尺者才可進行測試。
(允許使用平常行走時用的步行輔具，例如柺杖或助行器、矯正器等，但不可乘坐輪椅) 。
2. 請長輩站在起點線前，以平常走路速度行走 4 公尺距離，走過終點線。
3. 測驗進行 1 次，記錄行走 4 公尺所花費的秒數。

指導語

我們接下來要做 4 公尺的步行速度測試，我們要從紅色的起點線走到那邊的紅色終點線，我將計時您所花費的時間。我說開始時，請您用平常走路的速度去走，我說「停」時您再慢慢地停下來。我先示範 1 次給您看（開始走），走超過終點線之後才停止。如果您準備好了，我說「開始」時就開始做，我也會和您一起走並保護您的安全。預備，開始。

記錄方式

- ◇ 從長輩的腳跨過 4 公尺起點線開始計時，跨過終點線時停止計時。
- ◇ 記錄到小數點以下第 1 位。

注意事項

- ◇ 在安全監督下，能獨立行走 4 公尺者才可施測。若視長輩行動較不方便，可先口頭詢問「您可以自己走這段距離？」。
- ◇ 施測時，請讓長輩走超過終點線後才停下。
- ◇ 若長輩自覺無法完成測試，也不予施測。

- ✧ 「這裡」走到「那邊」，可以用手指出明顯的標的物，或是告知起點線及終點線替換，施測過程施測人員應跟在長輩身邊。

選題參考來源：

簡易身體功能評估 (Short Physical Performance Battery , SPPB) 第 2 題步行速度測試



○ 題目說明

編號	題目	答項
4	<p>運動健康行為每週累計時間</p> <p>最近 1 個月，您每週平均運動幾天呢？每天運動幾分鐘呢？（如：散步、騎腳踏車、游泳、爬山、球類、舞蹈、氣功等）</p> <p><u>請記錄長輩的回答：</u></p>	<p>每週____天</p> <p>每天____分鐘</p> <p>一週共____分鐘</p> <p><input type="checkbox"/> 3：≥ 360 分鐘</p> <p><input type="checkbox"/> 2：180 分鐘 ≤ 時間 < 360 分鐘</p> <p><input type="checkbox"/> 1：60 分鐘 ≤ 時間 < 180 分鐘</p> <p><input type="checkbox"/> 0：< 60 分鐘</p> <p><input type="checkbox"/> 無法施測，原因：_____</p>

指導語

最近 1 個月，您有每天有運動的習慣嗎？做什麼運動呢？（回答以後）請問一星期裡面有幾天做這些活動呢？每天運動幾分鐘呢？

記錄方式

✧ 了解長輩執行的狀況進行填答天數，並選擇合適的選項進行勾選。

注意事項

✧ 如有因疫情影響，可以再多做註記疫情前的習慣。

選題來源參考：

108 年度「長者健康管理—預防及延緩失能輔導網絡計畫」評估表

玖、【生活功能】

○ 事前設置

無。

○ 注意事項

- ✧ 部分題目可以在施測過程中觀察，可以直接勾選。
- ✧ 如由他人代答，可特別註記。
- ✧ 若無法判定失智長輩的能力（如失智症長輩無法理解題目，但不代表長輩沒有能力做到），請勾選「無法施測」，並建議附註原因，該題不計算分數（N/A）。
- ✧ 本大項指導語部分為建議說法，以不偏離題目本意為主。
- ✧ 若由長輩自行填寫問卷，請於該面向題目上註明，並建議其完成時，務必確認是否填答完整，並針對部分題項做詢問以確認。



○ 題目說明

編號	題目	答項
1	穿脫衣物	<input type="checkbox"/> 2 可自行穿脫衣褲鞋襪，必要時使用輔具 <input type="checkbox"/> 1 在別人幫助下可自行完成一半以上的動作 <input type="checkbox"/> 0 需別人完全協助 <input type="checkbox"/> 無法施測，原因：_____

施測說明

詢問或觀察長輩日常生活中實際執行穿脫衣物之狀況。

指導語

您現在穿脫衣物時需要其他人幫忙嗎？

記錄方式

了解長輩執行的狀況，並選擇合適的選項進行勾選。

注意事項

☆ 只要長輩需要他人部分少許的協助即可完成，請勾選 1 分。

選題來源參考：巴氏量表 (Barthel Index)



○ 題目說明

編號	題目	答項
2	服藥	<p><input type="checkbox"/> 3 能自己負責在正確的時間服用正確的藥物（包含種類及劑量）</p> <p><input type="checkbox"/> 2 需要提醒，才會記得服藥</p> <p><input type="checkbox"/> 1 如果由他人協助事先準備好服用的藥物份量，可自行服用</p> <p><input type="checkbox"/> 0 不能自己服用藥物</p> <p><input type="checkbox"/> 無法施測，原因：_____</p> <p>*若長輩目前未服用藥物，則需詢問：「若需服藥，您是否（可做到的程度）....」</p>

施測說明

詢問或觀察長輩日常生活中實際服藥之狀況。若長輩目前未服用藥物，則需詢問：「若需服藥，您是否（可做到的程度）....」

指導語

您現在有在吃藥嗎？

（若回答有）那吃藥需要其他人提醒或幫忙拿藥嗎？

（若回答無）如果需要吃藥，您是否能自己在正確的時間吃正確的藥物，不用其他人提醒或幫忙（詢問可做到的程度）....？

記錄方式

✧ 了解長輩執行的狀況，並選擇合適的選項進行勾選。

注意事項

- ✧ 長輩只需要他人口頭提醒吃藥，能知道自己要吃哪些藥物可勾選 2 分。
- ✧ 只要長輩需要他人協助完成藥物準備、不知道要吃多少份量，請勾選 1 分。

選題來源參考：

工具性日常生活活動能力量表 (Lawton IADL Scale)

108 年度「長者健康管理—預防及延緩失能輔導網絡計畫」評估表



○ 題目說明

編號	題目	答項
3	財務處理	<input type="checkbox"/> 2 可獨立處理財務 <input type="checkbox"/> 1 可以處理日常生活的購買，但需要別人的協助與銀行/郵局的往來或大宗買賣 <input type="checkbox"/> 0 不能處理錢財 <input type="checkbox"/> 無法施測，原因：_____

施測說明

詢問或觀察長輩日常生活中實際購買物品、處理財務之狀況。

指導語

您現在會不會自己去買東西，或是有去銀行 / 郵局辦事或領錢（處理財務）呢？需要其他人幫忙嗎？

記錄方式

✧ 了解長輩執行的狀況，並選擇合適的選項進行勾選。

注意事項

✧ 日常生活的購買是指長輩能知道自己要買的物品，並能購買正確、進行付款。

選題來源參考：工具性日常生活活動能力量表 (Lawton IADL Scale)

○ 題目說明

編號	題目	答項
4	<p>室內外行走</p> <p>請問您在住家附近或家中行走 <u>15 分鐘</u> 不休息是否會有困難？</p>	<p><input type="checkbox"/> 3 完全無困難</p> <p><input type="checkbox"/> 2 有點困難 (中間要休息 1 次)</p> <p><input type="checkbox"/> 1 很困難 (需要休息 2 次以上)</p> <p><input type="checkbox"/> 0 無法行走</p> <p>困難原因：_____</p> <p><input type="checkbox"/> 無法施測，原因： _____</p>

指導語

您會在住家附近或家中行走嗎？(若有) 大概都走多遠、多久？有走去哪裡？(若無)

那會在家中走路嗎？大概都走多久？

記錄方式

✧ 了解長輩執行的狀況，並選擇合適的選項進行勾選。

注意事項

✧ 長輩可使用助行器、拐杖，但不可他人協助或攙扶

✧ 以長輩自己的感受為主。但可再多了解長輩疼痛、環境等因子是否影響外出，再引導長輩勾選，可註記困難原因。

拾、【營養口牙】

○ 事前設置

建議場地具備身高體重相關的測量設備。

○ 注意事項

- ✧ 本大項請留意比較的時間點。
- ✧ 本大項指導語部分為建議說法，以不偏離題目本意為主。
- ✧ 如有特殊情形，可特別註記。
- ✧ 若無法判定失智長輩的情況（如失智症長輩無法理解蔬菜攝取題目，但不代表長輩沒有吃足夠蔬菜），請勾選「無法施測」，並建議附註原因，該題不計算分數（N/A）。



○ 題目說明

編號	題目	答項
1	蔬菜攝取 最近 <u>1 個月</u> ，您 1 週內有幾天會吃到足夠份量的蔬菜呢？ #每餐建議攝取量若以煮熟蔬菜計算，1 天大約 2 個拳頭大再多一點的份量	<input type="checkbox"/> 3 每天 <input type="checkbox"/> 2 4-6 天/週 <input type="checkbox"/> 1 1-3 天/週 <input type="checkbox"/> 0 沒有 <input type="checkbox"/> 無法施測，原因： _____
2	蛋白質攝取 最近 <u>1 個月</u> ，您 1 週內有幾天會吃足夠份量富含蛋白質的健康食物呢？ #每餐建議攝取量約 1 掌心的蛋白質，食物來源有豬肉、魚肉或雞肉、豆腐、豆漿、脫脂牛奶、豆類等（每天要有 3 掌心大小量的蛋白質）	<input type="checkbox"/> 3 每天 <input type="checkbox"/> 2 4-6 天/週 <input type="checkbox"/> 1 1-3 天/週 <input type="checkbox"/> 0 沒有 <input type="checkbox"/> 無法施測，原因： _____

施測說明

詢問長輩過去 1 個月內，平均每週攝取足夠蔬菜與蛋白質的天數。（份量可參考括號內補充說明）

指導語

您這 1 個月有吃足夠多的蔬菜（蛋白質）嗎？（如果長輩不理解，可以用注意事項的說明來輔助了解），（回答以後）請問一星期裡面有幾天會吃足夠的份量呢？足夠份量是指 1 天大約 2 個拳頭再多一點的蔬菜....

記錄方式

✧ 了解長輩執行的狀況，並選擇合適的選項進行勾選。

注意事項

✧ 以長輩自己的說明為主。但可再解釋食物的內容，了解長輩平常進食的情形，

✧ 蔬菜：**1天**大約2個拳頭大再多一點的煮熟青菜（一碗半的份量）或3碗的生菜。

✧ 蛋白質：**1天**大約3個手掌大小的豬肉、魚肉或雞肉、3塊田字型傳統豆腐、3杯豆漿或脫脂牛奶、3茶匙豆類，留意長輩是否知道除了肉類還有其他蛋白質的來源，尤其長輩茹素的話。

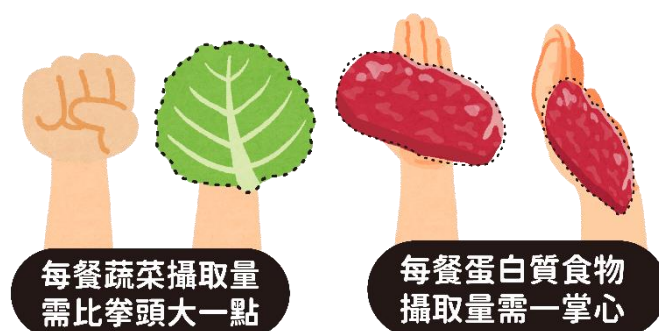


圖 11：衛生福利部國民健康署每餐建議蔬菜及蛋白質攝取量

選題來源參考：

108 年度「長者健康管理—預防及延緩失能輔導網絡計畫」評估表

健康生活型態剖析量表。

○ 題目說明

編號	題目	答項
3	嗆咳問題 最近 1 個月 ，喝水、喝茶或喝湯時是否容易嗆到？	<input type="checkbox"/> 2 完全不會 <input type="checkbox"/> 1 有時會 <input type="checkbox"/> 0 經常（總是）會 <input type="checkbox"/> 無法施測，原因： _____

指導語

您和上個月相比會比較容易嗆到嗎？喝東西時會不會比較慢？

記錄方式

✧ 了解長輩的狀況，並選擇合適的選項進行勾選。

注意事項

✧ 以長輩自己的說明為主。

選題參考來源：介護風險篩檢評估量表 (Kihon Checklist) 第 14 題

○ 題目說明

編號	題目	答項
4	<p>* 身體質量指數 (BMI)</p> <p>身高____公分 體重____公斤</p> <p>BMI 值=_____</p> <p>公式：體重 (公斤) / 身高² (公尺²)</p> <p>#無法站立的長輩之身高量測替代方式：請以皮尺測量雙手平舉，中指到中指長度</p>	<p><input type="checkbox"/> 1 標準</p> <p>($18.5 \leq \text{BMI} < 24.0$)</p> <p><input type="checkbox"/> 0 體重過輕/過重</p> <p><input type="checkbox"/> 無法施測，原因：_____</p>

記錄方式

✧ 記錄長輩的身高和體重數值，全部施測完畢後再計算 BMI 值。選擇合適的選項勾選。

注意事項

✧ 建議現場使用正確工具執行測量。

✧ 身高體重如果難以測量之替代方案：皮尺測量方法 (僅接近) 或直接詢問

■ 身高：

◆ 量展臂長 (適合無法站立，但上肢活動正常者)：雙臂展開平舉，與肩膀平行，手掌打開，手指伸直；用皮尺測量兩手中指間的直線長度。

■ 體重：

◆ 量上臂中點環圍：讓受測者非慣用手的手肘垂直 (上臂與前臂垂直)，測量肩峰到肘關節距離，取其中點環繞一圈，量到的就是上臂環圍。

◆ 量臀寬：以皮尺測量臀部最寬的位置。

◆ 量出的數據再套入下面的公式就是體重：

● 男： $-33.42 + 0.793 \times \text{臀寬 (cm)} + 0.791 \times \text{上臂中圍 (cm)}$

● 女： $-37.187 + 0.745 \times \text{臀寬 (cm)} + 0.831 \times \text{上臂中圍 (cm)}$

- ✧ 說明：依照衛生福利部公布體位定義，18 歲以上成人正常值 BMI 為 $18.5 \leq \text{BMI} < 24.0$ 。

選題來源參考：

國民健康署成人健康體位標準

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=542&pid=9737>



拾壹、【心理社會】

○ 事前設置

無。

○ 注意事項

- ✧ 本大項以近 1 個月內每週長輩自覺的頻率為主。
- ✧ 注意答項的天數差異。
- ✧ 勾選時除明顯和現實情形矛盾須要進行引導回答，否則以長輩回答為主。
- ✧ 本大項指導語部分為建議說法，以不偏離題目本意為主。
- ✧ 若無法判定失智長輩的情況（如失智症長輩無法理解題目），請勾選「無法施測」，並建議附註原因，該題不計算分數（N/A）。
- ✧ ★部分提示本題反向題，請留意是否勾選正確。

○ 題目說明

編號	題目	答項
1	親友互動 最近 1 個月， 1 週內 與家人、朋友、鄰居或親戚碰面互動，亦或以電話或 3C（例如：Line、Facebook）聯繫的天數	<input type="checkbox"/> 3 5-7 天/週 <input type="checkbox"/> 2 1-4 天/週 <input type="checkbox"/> 1 1-2 天/月 <input type="checkbox"/> 0 沒有 <input type="checkbox"/> 無法施測，原因： _____

施測說明

詢問長輩近 1 個月社會參與、互動的狀況及主觀感受。

指導語

您近 1 個月來有和家人、朋友或親戚碰面互動嗎？（回答後）請問一星期裡面有幾天做這些活動呢？那有用電話或 3 C（Line/Facebook）聊天嗎？（回答後）請問一星期裡面有幾天做這些活動呢？

記錄方式

✧ 了解長輩的狀況，並選擇合適的選項進行勾選。

注意事項

- ✧ 以長輩自己的感受與說明為主。
- ✧ 互動的對象包含同住家人、親戚、鄰居或朋友。

○ 題目說明

編號	題目	答項
2	<p>工作</p> <p>最近 1 個月，平均 1 週內從事有薪工作及無薪工作（志工、家中工作，或助人活動）的天數？</p>	<p><input type="checkbox"/> 3 5-7 天/週</p> <p><input type="checkbox"/> 2 1-4 天/週</p> <p><input type="checkbox"/> 1 1-2 天/月</p> <p><input type="checkbox"/> 0 未從事（無）</p> <p><input type="checkbox"/> 無法施測，原因： _____</p>

指導語

您近 1 個月來有做工作嗎？或是有做志工（或其他助人之活動）嗎？（回答後）請問

1 星期裡面有幾天做這些活動呢？

記錄方式

✧ 了解長輩的狀況，並選擇合適的選項進行勾選。

✧ 獨居且無家人者請勾選「未從事」（無）。

注意事項

✧ 以長輩自己的說明為主。

✧ 執行家務、採購食材、烹飪料理餐點等也可計入。

○ 題目說明

編號	題目	答項
3	睡眠 ★最近 1 個月，您 1 個星期的睡眠出現 <u>還沒睡飽便清醒，而無法再入睡</u> 的困擾情形，平均約有幾次？	<input type="checkbox"/> 3 從未發生★ <input type="checkbox"/> 2 每週不到 1 次（每個月 1 ~ 3 次） <input type="checkbox"/> 1 每週約 1-2 次（每個月 4 ~ 8 次） <input type="checkbox"/> 0 每週 3 次或 3 次以上 <input type="checkbox"/> 無法施測，原因： _____

施測說明

詢問長輩近 1 個月睡眠的狀況。

指導語

您最近睡眠如何？會不會還沒睡飽就醒了，而且很難再睡著？一星期會出現幾次？

記錄方式

✧ 了解長輩的狀況，並選擇合適的選項進行勾選。

注意事項

- ✧ 以長輩自己的說明為主。
- ✧ 但可再多了解長輩疼痛、環境等因子是否影響睡眠，再引導長輩勾選。
- ✧ 若已習慣透過藥物協助入睡即無困擾也可算，但建議記錄，以利社區後續協助處理。

選題來源參考：

匹茲堡睡眠品質量表 (The Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI)



○ 題目說明

編號	題目	答項
4	<p>孤獨感</p> <p>★最近 1 個月，您是否常有孤單寂寞的感覺？</p>	<p><input type="checkbox"/> 3 從不★ (<1 天/週)</p> <p><input type="checkbox"/> 2 偶爾 (1-2 天/週)</p> <p><input type="checkbox"/> 1 常常 (3-4 天/週)</p> <p><input type="checkbox"/> 0 總是 (5-7 天/週)</p> <p><input type="checkbox"/> 無法施測，原因： _____</p>

施測說明

詢問長輩近 1 個月主觀情緒感受。

指導語

您是否常常會感到孤單寂寞？(回答以後) 那您多常會有這種感覺呢？

記錄方式

✧ 了解長輩的狀況，並選擇合適的選項進行勾選。

注意事項

✧ 以長輩自己的說明為主。

✧ 但可再多問具體事件，例如親友過世，會不會常常想到就難過等方式來引導長輩選出頻率答項。

選題參考來源：

流行病學研究中心抑鬱量表 (The 10-item Center for the Epidemiological Studies of Depression Short Form, CES-D-10)

原題項為：您常覺得能活著是很好的事？ / 您是否有孤單寂寞的感覺？)



附件、 長者健康評估問卷



預防及延緩失能照護服務方案 長者健康評估問卷

【一、基本資料】 ☐前測 ☐後測

填寫日期：民國 年 月 日

姓 名	<input type="checkbox"/> 長輩自行填寫問卷請勾選		
性 別	<input type="checkbox"/> 1.男 <input type="checkbox"/> 2.女	生 日	民國 年 月 日
身分證字號		是否為原住民	<input type="checkbox"/> 0.否 <input type="checkbox"/> 1.平地 <input type="checkbox"/> 2.山地
居住情況	<input type="checkbox"/> 1.獨居 <input type="checkbox"/> 2.與他人同住		
教育程度	<input type="checkbox"/> 1.不識字 <input type="checkbox"/> 2.識字，未受正規教育（含私塾） <input type="checkbox"/> 3.國小 <input type="checkbox"/> 4.國中 <input type="checkbox"/> 5.高中（職） <input type="checkbox"/> 6.專科大學 <input type="checkbox"/> 7.碩博士		
病 史	<p>◎曾被醫師<u>診斷</u>患下列疾病</p> <input type="checkbox"/> 1.無 <input type="checkbox"/> 2.高血壓 <input type="checkbox"/> 3.心臟疾病 <input type="checkbox"/> 4.中風 <input type="checkbox"/> 5.肺部/呼吸疾病 <input type="checkbox"/> 6.糖尿病 <input type="checkbox"/> 7.關節炎/風濕 <input type="checkbox"/> 8.骨折 <input type="checkbox"/> 9.癌症 <input type="checkbox"/> 10.身心科相關疾病 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
	<p>◎<u>自覺</u>有下列健康問題：</p> <input type="checkbox"/> 11.無 <input type="checkbox"/> 12.憂鬱/焦慮/情緒問題 <input type="checkbox"/> 13.頸背問題(如痠痛) <input type="checkbox"/> 14.行走問題 <input type="checkbox"/> 15.睡眠問題 <input type="checkbox"/> 16.視力問題 <input type="checkbox"/> 17.聽力問題 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
	<p>◎<u>自覺</u>健康狀況：<input type="checkbox"/>1.良好 <input type="checkbox"/>2.普通 <input type="checkbox"/>3.不佳</p>		

工作人員填寫	評估人員姓名		職 稱	<input type="checkbox"/> 1.授課老師 <input type="checkbox"/> 2.社區負責人 <input type="checkbox"/> 3.行政人員 <input type="checkbox"/> 4.志工 <input type="checkbox"/> 5.其他：_____
	縣 市		社區單位名稱	
	功 能 狀 況	<input type="checkbox"/> 1.健康 <input type="checkbox"/> 2.衰弱 <input type="checkbox"/> 3.輕度失能 <input type="checkbox"/> 4.中度失能 <input type="checkbox"/> 5.輕度認知障礙 <input type="checkbox"/> 6.輕度失智 <input type="checkbox"/> 7.中度失智 <input type="checkbox"/> 8.其他：_____		
	方案面向(複選)	<input type="checkbox"/> 1.認知 <input type="checkbox"/> 2.肌力 <input type="checkbox"/> 3.生活功能 <input type="checkbox"/> 4.營養口牙 <input type="checkbox"/> 5.心理社會 <input type="checkbox"/> 6.健康自我管理 <input type="checkbox"/> 7.其他：_____		
	方案編號/名稱			

說明：*為操作題；建議評估者簡要記錄回答內容。

編號

題目

答項

1

*記憶 重述5個字詞

請先圈選施測時使用的題組(3選1)，回答正確請在格子打✓

題目 詞語	類別				
	A	B	C	D	E
(一)	鼻子	石頭	學校	可愛	紅色
(二)	臉孔	玻璃	醫院	善良	藍色
(三)	手	塑膠	公園	大方	綠色
第①次					
第②次					
【第③次】					
【第④次】					

#若第1次即全對，仍須重述第2次

- ① _____個/共5個
 ② _____個/共5個
 ③【_____個/共5個】
 ④【_____個/共5個】

①+②

- ☐ 3:10個
☐ 2:8-9個
☐ 1:4-7個
☐ 0:0-3個

☐ 無法施測

原因：_____

#此題僅需登打灰底處

2

*時間定向

請問您今天是「民國/西元幾年？」、「幾月？」、「幾日？」、「星期幾？」

民國 / 西元 _____年
 _____月 _____日
 星期 _____

正確項目 _____項/共4項

- ☐ 3:4項
☐ 2:3項
☐ 1:1-2項
☐ 0:0項

☐ 無法施測

原因：_____

#此題僅需登打灰底處

說明：*為操作題；建議評估者簡要記錄回答內容。

編號

題目

答項

3

*語言流暢

任選下列1題：

一.1分鐘內盡可能說出4隻腳行走的動物
(現實不存在的動物不算)

二.1分鐘內盡可能說出需要用電的器具
(要插電或用電池都可)

請記錄長輩的回答

_____種動物(器具)

☐ 3:11個及更多

☐ 2:8-10個

☐ 1:4-7個

☐ 0:0-3個

☐ 無法施測

原因:_____

#此題僅需登打灰底處

說明：*為操作題；建議評估者簡要記錄回答內容。

編號

題目

*延遲記憶 重述記得的5個字詞

請先圈選第1題施測時使用的題組，並依照長輩回答狀況圈選該詞語的得分

題目 詞語	類別				
	A	B	C	D	E
(一)	鼻子	石頭	學校	可愛	紅色
(二)	臉孔	玻璃	醫院	善良	藍色
(三)	手	塑膠	公園	大方	綠色
提示	身體的一部分	一種材料	一種場所	一種個性	一種顏色
未提示	3	3	3	3	3
類別提示	2	2	2	2	2
選擇提示	1	1	1	1	1
未回答	0	0	0	0	0

4

答項

未提示3分

類別提示2分

選擇提示1分

未回答0分

A+B+C+D+E計分

☐ 3:15分

☐ 2:10-14分

☐ 1:5-9分

☐ 0:0-4分

☐ 無法施測

原因：_____

#此題僅需登打灰底處

說明：*為操作題；秒數請記錄至小數點後第1位。/準備啞鈴、4公尺行走場地、椅子、計時器。

編號

題目

答項

次

*下肢肌力

30秒椅子坐立

【設備器材】約膝蓋高度穩固的椅子、計時器

【施測方式】椅子靠牆面設置，請長輩坐於椅子中間背挺直，雙手交叉於胸前開始後請長輩起立坐下，計算30秒內完成的起立坐下次數

☐ 4:很好

☐ 3:尚好

☐ 2:普通

☐ 1:稍差

☐ 0:不好

☐ 無法施測

原因：_____

#此題僅需登打灰底處

#建議試做練習3下，若長輩因生理狀況無法操作時，不須勉強進行測試

65歲以上男性30秒椅子坐立現況表

單位:次

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	10	11	13	14	14	15	17	18	20	21	22	25	28
70-74歲	8	10	12	12	13	14	16	17	19	20	21	24	27
75-79歲	8	10	11	12	12	14	15	16	18	18	19	21.8	24
80-84歲	8	9	10	11	12	12	13	15	16	17	18	20	22
84-89歲	0	5	8	9	10	11	12	13	14	15	16	19	21
90歲以上	0	0	6	7	8	10	11	12	14	14	15	17	20

65歲以上女性30秒椅子坐立現況表

單位:次

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	10	11	13	13	14	15	16	18	19	20	21	24	26
70-74歲	9	10	12	12	13	14	15	17	18	19	20	22	24
75-79歲	8	9	11	11	12	13	14	16	17	18	19	21	23
80-84歲	6	8	10	10	11	12	13	14	15	16	17	20	21
84-89歲	0	3	8	9	10	10	12	13	14	15	16	18	20
90歲以上	0	0	5	6	8	9	11	12	14	14	15	17	20

參考來源：教育部體育署《65歲以上銀髮族體適能健身寶典》

說明：*為操作題；秒數請記錄至小數點後第1位。/準備啞鈴、4公尺行走場地、椅子、計時器。

編號

題目

答項

*上肢肌力

肱二頭肌手臂屈舉

【設備器材】約膝蓋高度無扶手的椅子、5磅（約2.3公斤）和8磅（約3.6公斤）的啞鈴、計時器

【施測方式】請先確認長輩的慣用手；只測慣用手，給女性長輩5磅的啞鈴，男性長輩8磅的啞鈴。
檢測時，坐在慣用手的椅子邊緣，背部挺直，雙腳平踩地面，慣用手拿起啞鈴，上臂夾緊，檢測30秒內，手肘彎曲、伸直的次數

次

☐ 4:很好

☐ 3:尚好

☐ 2:普通

☐ 1:稍差

☐ 0:不好

☐ 無法施測

原因：_____

#此題僅需登打灰底處

#建議試做練習3下，若長輩因生理狀況無法操作時，不須勉強進行測試

2

65歲以上男性肱二頭肌手臂屈舉現況表

單位:次

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	12	13	16	16	17	18	20	21	23	24	25	28	30
70-74歲	11	12	15	15	16	18	19	20	22	23	24	26	29
75-79歲	10	12	14	15	15	17	18	19	20	21	22	25	27
80-84歲	9	10	13	13	14	15	17	18	20	20	21	24	26
84-89歲	8	10	11	12	13	14	16	17	18	19	20	23	25
90歲以上	0	5	8	10	10	13	14	15	17	18	18	21	24

65歲以上女性肱二頭肌手臂屈舉現況表

單位:次

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	11	13	15	16	17	18	19	20	22	23	24	26	29
70-74歲	10	12	14	15	16	17	19	20	21	22	23	26	28
75-79歲	10	11	13	14	15	16	18	19	20	21	22	25	27
80-84歲	9	10.2	13	13	14	16	17	18	19	20	21	24	26
84-89歲	5	8	11	12	13	14	16	17	19	20	20	24	25
90歲以上	0	5	9	10	12	13	15	16	18	19	20	22	25

參考來源：教育部體育署《65歲以上銀髮族體適能健身寶典》

說明：*為操作題；秒數請記錄至小數點後第1位。/準備啞鈴、4公尺行走場地、椅子、計時器。

編號

題目

答項

3

*行走速度

4公尺行走速度

【設備器材】4公尺距離標記貼紙、計時器

【施測方式】請長輩站在起點線前，以平常走路速度行走4公尺距離

秒

使用輔具: ☐ 否

☐ 是，_____

☐ 3:<3.5秒

☐ 2:3.5-4.9秒

☐ 1:5.0-8.0秒

☐ 0:>8.0秒

☐ 無法施測

原因: _____

#此題僅需登打灰底處

#可允許使用平常行走時用的步行輔具

4

*運動健康行為 每週累計時間

最近1個月，您每週平均運動幾天呢？每天運動幾分鐘呢？（如：散步、騎腳踏車、游泳、爬山、球類、舞蹈、氣功等）

請記錄長輩的回答

每 週 _____ 天

每 天 _____ 分鐘

一週共 _____ 分鐘

☐ 3: ≥360分鐘

☐ 2: 180分鐘 ≤ 時間 < 360分鐘

☐ 1: 60分鐘 ≤ 時間 < 180分鐘

☐ 0: <60分鐘

☐ 無法施測

原因: _____

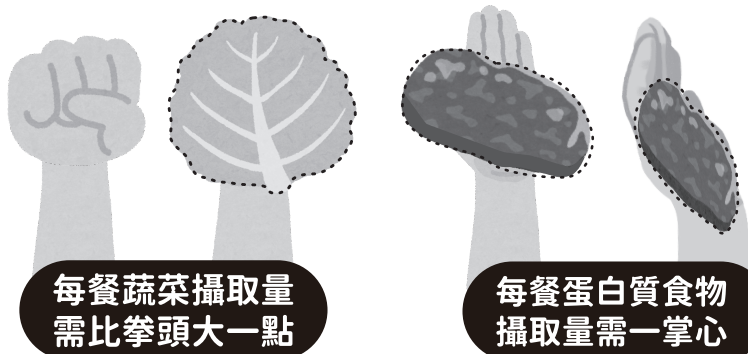
#此題僅需登打灰底處

說明：以「最近1個月」的能力為主。

編號	題目	答項
1	穿脫衣物	<input type="checkbox"/> 2 可自行穿脫衣褲鞋襪，必要時使用輔具 <input type="checkbox"/> 1 在別人幫助下可自行完成一半以上的動作 <input type="checkbox"/> 0 需別人完全協助 <input type="checkbox"/> 無法施測，原因：_____
2	服藥	#若長輩目前未服用藥物，則需詢問：「若需服藥，您是否（可做的程度）...」 <input type="checkbox"/> 3 能自己負責在正確的時間服用正確的藥物（包含種類及劑量） <input type="checkbox"/> 2 需要提醒，才會記得服藥 <input type="checkbox"/> 1 如果他人協助事先準備好服用的藥物份量，可自行服用 <input type="checkbox"/> 0 不能自己服用藥物 <input type="checkbox"/> 無法施測，原因：_____
3	財務處理	<input type="checkbox"/> 2 可獨立處理財務 <input type="checkbox"/> 1 可以處理日常生活的購買，但需要別人的協助與銀行/郵局的往來或大宗買賣 <input type="checkbox"/> 0 不能處理錢財 <input type="checkbox"/> 無法施測，原因：_____
4	室內外行走	請問您在住家附近或家中行走15分鐘不休息是否會有困難？ <input type="checkbox"/> 3 完全無困難 <input type="checkbox"/> 2 有點困難（中間要休息1次）困難原因：_____ <input type="checkbox"/> 1 很困難（需要休息2次以上）困難原因：_____ <input type="checkbox"/> 0 無法行走困難原因：_____ <input type="checkbox"/> 無法施測，原因：_____

說明：*為操作題；建議評估者簡要記錄回答內容。

編號	題目	答項
1	蔬菜攝取 最近1個月，您1週內有幾天會吃到足夠份量的蔬菜呢？ #每天建議攝取量若以煮熟蔬菜計算，1天大約2個拳頭大再多一點的份量	<input type="checkbox"/> 3 每天 <input type="checkbox"/> 2 4-6天/週 <input type="checkbox"/> 1 1-3天/週 <input type="checkbox"/> 0 沒有 <input type="checkbox"/> 無法施測，原因：_____
2	蛋白質攝取 最近1個月，您1週內有幾天會吃到足夠份量富含蛋白質的健康食物呢？ #每餐建議攝取量約1掌心的蛋白質，食物來源有豬肉、魚肉或雞肉、豆腐、豆漿、脫脂牛奶、豆類等(每天要有3掌心大小量的蛋白質)	<input type="checkbox"/> 3 每天 <input type="checkbox"/> 2 4-6天/週 <input type="checkbox"/> 1 1-3天/週 <input type="checkbox"/> 0 沒有 <input type="checkbox"/> 無法施測，原因：_____
3	嗆咳問題 最近1個月，喝水、喝茶或喝湯時是否容易嗆到？	<input type="checkbox"/> 2 完全不會 <input type="checkbox"/> 1 有時會 <input type="checkbox"/> 0 經常（總是）會 <input type="checkbox"/> 無法施測，原因：_____
4	身體質量指數（BMI） 身高_____公分 體重_____公斤 BMI 值_____ 公式：體重（公斤）/身高 ² （公尺 ² ） #無法站立的長輩之身高量測替代方式：請以皮尺測量雙手平舉，中指到中指長度	<input type="checkbox"/> 1 標準 (18.5 ≤ BMI < 24.0) <input type="checkbox"/> 0 體重過輕/過重 <input type="checkbox"/> 無法施測，原因：_____



資料來源：衛生福利部國民健康署

說明：★為反向題。

編號	題目	答項
1	親友互動 最近1個月，1週內與家人、朋友、鄰居或親戚碰面互動，亦或以電話或3C (例如：Line、Facebook)聯繫的天數	<input type="checkbox"/> 3 5-7天/週 <input type="checkbox"/> 2 1-4天/週 <input type="checkbox"/> 1 1-2天/月 <input type="checkbox"/> 0 沒有 <input type="checkbox"/> 無法施測，原因：_____
2	工作 最近1個月，平均1週內從事有薪工作及無薪工作(志工、家中工作，或助人活動)的天數？	<input type="checkbox"/> 3 5-7天/週 <input type="checkbox"/> 2 1-4天/週 <input type="checkbox"/> 1 1-2天/月 <input type="checkbox"/> 0 沒有 <input type="checkbox"/> 無法施測，原因：_____
3	睡眠 ★最近1個月，您1個星期的睡眠出現還沒睡飽便清醒，而無法再入睡的困擾情形，平均約有幾次？	<input type="checkbox"/> 3 從未發生★ <input type="checkbox"/> 2 每週不到1次(每個月1-3次) <input type="checkbox"/> 1 每週約1-2次(每個月4-8次) <input type="checkbox"/> 0 每週3次或3次以上 <input type="checkbox"/> 無法施測，原因：_____
4	孤獨感 ★最近1個月，您是否常有孤單寂寞的感覺？	<input type="checkbox"/> 3 從不★(<1天/週) <input type="checkbox"/> 2 偶爾(1-2天/週) <input type="checkbox"/> 1 常常(3-4天/週) <input type="checkbox"/> 0 總是(5-7天/週) <input type="checkbox"/> 無法施測，原因：_____

長者健康評估 | 計分表

步驟1、計算各面向分數

- 若該面向每題皆可以施測，請在 中填寫0
- 若該面向僅1題勾選「無法施測」，請在 中填寫該題的最高分
- 若該面向有2題以上勾選「無法施測」，請在面向分數欄位填寫「不計分」

面向	原始得分	面向總分	百分比 (%)	X100	面向分數
認知	_____	÷ (12 - <input type="text"/>)	= _____	X100	= _____
肌力	_____	÷ (14 - <input type="text"/>)	= _____	X100	= _____
生活功能	_____	÷ (10 - <input type="text"/>)	= _____	X100	= _____
營養口牙	_____	÷ (9 - <input type="text"/>)	= _____	X100	= _____
心理社會	_____	÷ (12 - <input type="text"/>)	= _____	X100	= _____

步驟2、取得總分

- 若有一面向分數「不計分」，則無法計算總分，請在總分欄位填寫「不計分」，不過仍可關注其他面向之成效

認 知 面向分數	X0.2 +	肌 力 面向分數	X0.2 +	生活功能 面向分數	X0.2 +	營養口牙 面向分數	X0.2 +	心理社會 面向分數	X0.2 =	總 分
_____	X0.2 +	_____	X0.2 +	_____	X0.2 +	_____	X0.2 +	_____	X0.2 =	_____