

檔 號：

保存年限：

衛生福利部國民健康署 函

地址：103205 臺北市大同區塔城街36號

聯絡人：吳怡萱

聯絡電話：02-25220888 分機：716

傳真：02-25220767

電子郵件：yihuan12@hpa.gov.tw

受文者：教育部體育署

發文日期：中華民國111年3月1日

發文字號：國健社字第1110260368號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：「長者健康整合式評估(ICOPE)」及「長者活力體能訓練(Vivifrail)」影片連結
(A21040000I_1110260368_doc1_Attach1.pdf)

主旨：檢送本署製作「長者健康整合式評估(ICOPE)」及「長者活力體能訓練(Vivifrail)」影片(如附件)，惠請轉知所轄社區單位及醫療院所共同推廣運用，請查照。

說明：

一、為因應高齡化社會，促進長者健康老化，向前延伸預防功能，本署參考世界衛生組織於2019年公布「高齡整合照護指南」，以及歐盟提出「長者活力體能訓練手冊」運動建議，特製作旨揭影片，簡列如下：

(一)ICOPE: 分為「介紹篇」、「認知功能篇(記得起)」、「行動能力篇(走得動)」、「營養篇(吃得下)」、「聽力篇(聽得見)」、「視力篇(看得見)」、「憂鬱篇(心情好)」、「用藥篇(藥安全)」、「生活目標(活得好)」及「綜合篇」等，共10支影片。

(二)Vivifrail: 分為「宣導」、「A級(失能者)」、「B級(衰弱者)」、「C級(衰弱前期者)」、「D級(健康者)」、「動作分解介紹」及「長者健康狀態評估影片」(專業人員版)等，共7支影片(含國語、臺語、客語及手語等版本)。



1110007909

111/03/02



二、另前開歐盟授權本署「長者活力體能訓練手冊」，可逕上網

<https://vivifrail.com/tw/%E7%B4%A2%E5%BC%95/> 下載使用。

正本：衛生福利部長期照顧司、衛生福利部社會及家庭署、教育部體育署、原住民族委員會、臺北市政府衛生局、新北市政府衛生局、桃園市政府衛生局、臺中市政府衛生局、臺南市政府衛生局、高雄市政府衛生局、基隆市衛生局、新竹市政府衛生局、新竹縣政府衛生局、苗栗縣政府衛生局、彰化縣衛生局、南投縣政府衛生局、雲林縣衛生局、嘉義市政府衛生局、嘉義縣衛生局、屏東縣政府衛生局、宜蘭縣政府衛生局、花蓮縣衛生局、臺東縣衛生局、澎湖縣政府衛生局、金門縣衛生局、連江縣衛生福利局

副本：社團法人臺灣職能治療學會、社團法人台灣長期照護專業學會(均含附件)

電子公文交換戳記

2022/03/02

附件

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(一)【國語版】

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

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

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

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

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

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

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

(二) 【臺語版】

1. 長者活力體能訓練 宣導：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7274>
2. 長者活力體能訓練 A 級(失能者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7275>
3. 長者活力體能訓練 B 級(衰弱者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7276>
4. 長者活力體能訓練 C 級(衰弱前期者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7277>
5. 長者活力體能訓練 D 級(健康者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7278>
6. 國民健康署 Vivifrail 分解動作：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7279>
7. Vivifrail 長者健康評估-專業人員篇：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7280>

(三) 【客語版】

1. 長者活力體能訓練 宣導：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7281>
2. 長者活力體能訓練 A 級(失能者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7282>
3. 長者活力體能訓練 B 級(衰弱者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7283>
4. 長者活力體能訓練 C 級(衰弱前期者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7284>
5. 長者活力體能訓練 D 級(健康者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7285>
6. 國民健康署 Vivifrail 分解動作：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7286>
7. Vivifrail 長者健康評估-專業人員篇：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7287>

(四) 【手語版】

1. 長者活力體能訓練 宣導：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7288>
2. 長者活力體能訓練 A 級(失能者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7289>
3. 長者活力體能訓練 B 級(衰弱者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7290>
4. 長者活力體能訓練 C 級(衰弱前期者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7291>
5. 長者活力體能訓練 D 級(健康者)：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7292>
6. 國民健康署 Vivifrail 分解動作：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7293>
7. Vivifrail 長者健康評估-專業人員篇：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7294>