

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>