

## 讓復能融入生活，長輩更健康

「復能」是透過專業治療師的評估、設計與引導，來恢復長輩的日常生活自理能力。當年紀漸長、身體機能變差，透過在生活事務中融入復能設計，能有效延緩失智、提升健康促進效能，讓照顧不再是件苦差事喔！

### 中化銀髮

成立於2006年，長期致力為長輩提供最優質且全面的一站式整合型服務，打造全台六都七站「老大人服務站」銀髮專門店、暖時光日間生活館及暖時光復能職能治療所，一起為照護難題找到最佳解方。



### 暖時光日間生活館

為中化銀髮走入社區第一間日照中心，與工研院共同引進日本AI復能系統 ICTREHA，讓台灣長輩與日本同步訂製個人化復能計畫，透過自然地休閒社交，持續保有及恢復自主生活的能力，暖迎生命中美好的時光！



### 財團法人愚人之友 社會福利慈善事業基金會

長期致力照顧偏鄉老弱婦孺及身心障礙者，追求在地尊嚴終老的實踐。「在需要的地方看見我們的責任，回應神的愛，甘願做愚人。」



### 厚熊咖啡

取自台語「互相照顧」諧音，提供友善高齡、支持婦女兒少與弱勢等服務，串聯個人、世代與鄰里。讓你我都知道如何照顧與被照顧，編織成防護網接住有需要的人。



## 生活賦能一起來

### 從手作賦予意義、讓復能融入生活

將手做咖啡凍手作融入專業職能治療元素，賦予個人化的生活意義，能發現看似簡單手作也能這麼有意思！一起來從體驗中看見社區的力量、實踐「生活即復能」的精神吧！

本教案符合 ICTREHA 八大活動類別「認知訓練活動」

教案下載



### 自備工具材料

#### 製作工具

1. 磨豆機
2. 咖啡豆(或用咖啡粉替代)
3. 熱水
4. 濾紙、濾杯
5. 手沖壺
6. 沖泡壺
7. 攪拌棒(或湯匙)
8. 食膳樂MJ粉
9. 量匙
10. 咖啡凍模型
11. 保鮮膜
12. 冰箱(冷藏定型用)

#### 調味用材料

1. 細砂(或糖粉糖液，調整咖啡凍甜度)
2. 奶品或豆漿、飲品(搭配咖啡凍食用)
3. 糖漿(加入飲品調整甜度)

註：由上而下依序放入濾紙、濾杯、沖泡壺

### 操作提醒

1. 小心使用熱水
2. 每個人身體功能、興趣能力都不同，教學活動前須先了解學員體況
3. 過程就是重點！避免強調「成功或失敗」，引導能好好用到自己力量、享受開心愉快氛圍完成即可



## 中化銀髮 愚人之友

專業復能遇見在地職人

### 生活復能教案系列



## 手作咖啡凍

### 使用說明

活動主題：手作咖啡凍

進行形式：可於日照或家中，透過講師教學或看圖自行練習

建議參與對象：①長輩身心狀態良好，手部保有生活功能者 ②對參與活動有興趣者

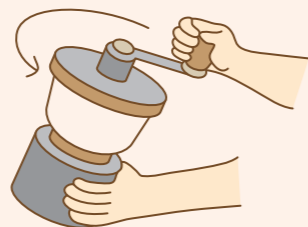


中化銀髮事業  
Chunghwa Senior Care



STEP

## 1 磨



## 如何引導、怎麼聊

1. 每種咖啡豆都有獨特風味，聊聊喜歡的口味及濃淡程度
2. 評估手動磨豆時執行有無困難，適時給予鼓勵
3. 描述聞到新鮮咖啡粉香氣的感受

## 操作說明

1. 評估手部功能，鼓勵自己手動磨豆
2. 磨取足夠沖泡的咖啡粉(一杯300C.C.約2大茶匙)  
(若無磨豆機進行磨豆，亦可用咖啡粉代替)
3. 觀察不同豆子的咖啡粉顆粒大小、手搓搓聞聞香氣

STEP

## 2 沖



## 操作說明

1. 先行暖杯，用熱水淋濾紙，讓濾杯及沖泡壺有基本溫度
2. 將咖啡粉倒入濾杯並輕拍，使表面平整均勻接觸熱水
3. 拿手沖壺，從濾杯中心、由內向外畫圈慢慢注水，最後再繞回中心，直到完全浸濕(注水時熱水不可沖到濾紙)
4. 第一次注水後，咖啡粉會逐漸膨脹、冒出白色氣泡
5. 仔細觀察咖啡粉停止膨脹、泡沫塌陷時，再第二次注水
6. 一次總共注入約200 C.C.熱水  
(請避免完全漏乾濾杯中的水、過度萃取或產生苦澀味)

## 步驟意義

透過手部精細動作挑揀豆子，增加視知覺與手部的靈巧度。手部抓握並旋轉磨豆機、進行磨豆及觀察，可增加手部及上肢功能性動作。透過嗅聞咖啡風味，增加味覺刺激

## 如何引導、怎麼聊

1. 觀察手沖時，咖啡粉浸濕及逐漸膨脹狀況
2. 注水時，引導穩定而緩慢地重複進行
3. 觀察顏色，聞聞香味並嚐嚐味道

## 步驟意義

透過準備材料器具及步驟，增加視覺順序記憶、物件操作能力。持壺時，以上肢功能性動作控制畫圈注水，增加上肢協調、控制力

STEP

## 3 攪

## 如何引導、怎麼聊

1. 藉由攪拌動作，觀察精細動作的能力，需要時可協助放入食膳樂MJ粉改變口感
2. 可用湯匙舀取逐漸變稠的咖啡，帶領長輩感受液體黏稠度的差異性

## 操作說明

1. 備好熱咖啡後，取約3g食膳樂MJ粉，緩慢分次放置、攪拌後充分溶解
2. 確認攪拌均勻後，觀察咖啡逐漸變得微稠

## 步驟意義

以手部精細動作進行攪拌，避免結塊，增加手部靈巧度、協調能力。透過同時觀察攪拌及加粉末的兩個動作事件，運用分顧注意力



STEP

## 4 調

## 如何引導、怎麼聊

1. 聊聊各自喜歡的口味，加糖？加奶？  
嚐試看是否合胃口？

## 操作說明

1. 依個人口味加入細砂/糖粉/糖液，將咖啡均勻攪拌
2. 選擇適當容器，倒入咖啡液，再用保鮮膜封住杯口，移至冰箱冷藏2-3小時凝固定型

## 步驟意義

以手部精細動作，進行調味、倒入、包裝定型...等動作，增加手部靈巧度、雙側協調、物件操作能力

STEP

## 5 切

## 如何引導、怎麼聊

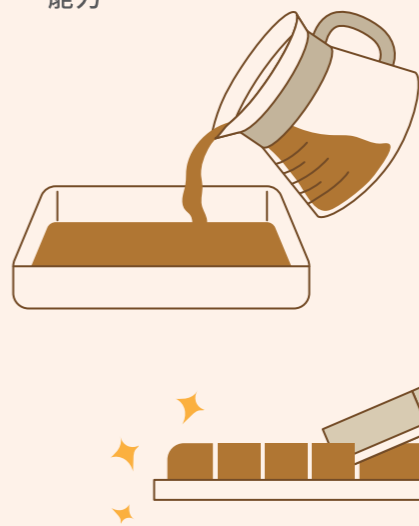
1. 聊聊喜好的咖啡凍軟硬度，喜好入口的大小
2. 想想切割時的難易程度，觀察塊狀大小是否平均或適合入口

## 操作說明

1. 確認定型後，取出冷藏容器、將咖啡凍切割成適合入口或喜愛的大小

## 步驟意義

以手部精細動作，進行取模、倒放、切割動作，增加手部靈巧度、協調能力



STEP

## 6 享

## 如何引導、怎麼聊

1. 聊聊喜好的口味、甜度及想搭配添加的飲品
2. 攪拌數次，聞聞香味，觀察咖啡凍在飲品中的色澤
3. 邀請想分享的家人朋友品嚐

## 操作說明

1. 將咖啡果凍放入玻璃杯，可選搭配燕麥奶、豆漿、牛奶都合適～
2. 可依喜好，加適量糖漿或楓糖漿調整甜度  
(可依需求加入吞樂美調整質地)

## 步驟意義

透過品嚐，增加味覺刺激

