高齡健康處方 從需求洞察到介入設計數位微課程

＊本課程由衛生福利部補(捐)助　115年度高齡健康處方設計師跨領域創新人才培訓計畫



林依瑩 理事長

鄰里123共生協會

單元一 → 政策趨勢

解析健康台灣深耕計畫與長照3.0政策，探討醫療長照整合及共生照顧模式，結合公私協力與社區互助，實踐在地老化與尊嚴照顧。

看見變老的未來—超高齡社會與健康台灣願景



廖健妤 執行長

老玩客股份有限公司

單元三 → 數據轉譯

結合FITT運動處方與服務流程設計，分析熟齡族群需求、參與痛點及整合數據應用，打造兼顧安全、有效與心理支持的高齡健康服務。

從健康數據到有效介入—運動處方的實務應用



陳建任 副組長

工業技術研究院服務科學研究中心

單元五 → 數位驅動

探討智慧科技於高齡照護的應用，透過智慧住宅、音樂療癒、VR舞蹈及健康數據整合，優化照護流程與健康處方，打造具科技效益與人性關懷的智慧照護模式。

從科技導入到生活實踐—打造高齡智慧健康新場域



林文綺 創辦人

應用劇本實驗室

單元二 → 厚數據做對的事情

聚焦使用者需求洞察，運用快速人誌學、代言人(Persona)及情境分析工具，探索高齡者生活痛點與照護需求，發展以人為本的高齡健康處方。

多視角用戶研究—以人為本洞察力

單元四 → 厚設計把事情做對

以需求洞察與行為改變為核心，運用 HMW、概念一頁書、創新矩陣及顧客歷程等工具，結合國內外智慧醫療與熟年生活案例，培養跨域創新與介入設計能力，打造兼具實用性、健康效益與永續價值的高齡健康處方。

多維度跨域創新—引導轉型設計力

單元六 → 小試身手

整合用戶研究與跨域創新方法，從現有服務痛點出發，結合智慧科技、情境設計與服務模式，透過線上挑戰任務，完整演練研究規劃、體驗原型發展及評估優化流程，將創新構想轉化為具實用性、可行性與影響力的高齡健康處方提案。

設計健康處方—線上挑戰任務

社團法人亞洲華人醫務管理交流學會
Asia Association of Chinese Healthcare Management

→ 觀看課程

社團法人亞洲華人醫務管理交流學會

高齡健康處方設計師跨領域創新人才培訓計畫

「高齡健康處方：從需求洞察到介入設計」數位微課程

一、課程背景與目的

本會長期致力於推動健康照護創新人才培育，面對超高齡社會、疾病型態轉變與多元照護需求，過往以醫療為出發點的服務設計模式，逐步轉向開放性、共創性及系統思維之整合平台，並以「以人為本」為核心價值，透過跨領域專業協作，共同重新設計貼近高齡者需求之服務、流程與生活支持模式。

本課程為衛生福利部補(捐)助科技發展計畫之一環，今年度本會辦理「高齡健康處方設計師」培訓系列課程，規劃數位微課程上架於本會官方網站及 YouTube 頻道等，開放對高齡健康照護與服務設計議題有興趣之相關人員免費觀看。期望透過開放式數位學習資源，推廣服務設計思維與基礎素養，協助學員建立對高齡化趨勢、健康照護政策脈絡及服務設計思維之初步理解，作為後續跨域共創與實作討論之基礎。

二、課程架構與形式

數位微課程採「微學習 × 系統架構」設計，共計六個單元。透過講授搭配情境式腳本呈現，逐步導入「洞察→創新→實踐」。課程內容強調跨領域整合，涵蓋醫療實務、科技應用與設計思維，並對焦政策發展方向，呼應健康臺灣之跨域人才培育目標。並設計課程參與提供課後活動導向實作，引導學員進行應用與反思，促進知識轉化。最後可延伸至實體課程及高階工作坊，作為實體「高齡健康處方設計師培訓課程」前導學習模組。

三、課程內容重點及學習目標

(1)理解高齡健康照護政策脈絡

(2)建立設計思考方法，洞察高齡者真正需求

(3)掌握健康處方方案的基礎工具與原則

(4)銜接引導式任務，強化後續共創實作基礎

四、各單元內容

單元名稱/講師	課程重點
【單元一】政策趨勢 **看見變老的未來—** **超高齡社會與健康臺灣願景** 鄰里 123 共生協會 林依瑩理事長	課程由臺灣邁向超高齡社會的發展歷程與挑戰切入，解析政府推動「健康台灣深耕計畫」的四大主軸，包括優化醫療工作條件、多元人才培訓、智慧科技醫療及醫療永續，並探討醫療體系與長照政策的整合方向。民間照顧方面，涵蓋預防照顧與長期照顧，借鏡日本「卡桑的家」經驗，介紹長照 3.0 如何透過「共生之家」實踐社區共居、互助照顧與資源整合。藉由公私協力，落實在地老化、代間共融、社區互助及自主尊嚴，打造讓長者安心生活、尊嚴終老的樂齡幸福社會。
【單元二】厚數據做對的事情 **多視角用戶研究—** **以人為本洞察力** 應用劇本實驗室 林文綺總監	本課程以使用者需求洞察為核心，透過快速人誌學與合作共創，探索高齡者的生活故事與行為模式。運用代言人（Persona）、活動地圖及脈絡地圖等工具，分析高齡者的日常生活、心理活動與照護需求，深入理解其待解決的痛點與期待，進而以人為本的設計思維，發掘具實際價值且能持續創造健康效益的高齡健康處方。
【單元三】數據轉譯 **從健康數據到有效介入—** **運動處方的實務應用** 老玩客股份有限公司 廖健妤執行長	本課程以「洞察、創新、實踐」為核心，探討如何結合 FITT 運動處方原則與服務流程設計，打造貼近熟齡族群需求的健康介入方案。透過需求洞察矩陣分析參與痛點與介入優先順序，並整合課前、課中及課後的數據接觸點，兼顧運動訓練的有效性、安全性與長者的心理需求，設計讓長輩願意參與、持續投入且感受支持的高齡健康服務。
【單元四】厚設計把事情做對 **多維度跨域創新—引導轉型設計力** 應用劇本實驗室 林文綺總監	本課程以「厚設計把事情做對」為核心，帶領學員從需求洞察進一步發展行為改變與介入設計。透過 How Might We（HMW）、概念一頁書、創新矩陣及顧客歷程等工具，學習聚焦設計策略、優化服務體驗，並藉由「酷獵」借鑑國內外智慧醫療與熟年生活案例，培養跨域創新設計能力，打造能促進行為改變且具永續價值的高齡健康處方。
【單元五】數位驅動 **從科技導入到生活實踐—** **打造高齡智慧健康新場域** 工業技術研究院服務系統科技中心 陳建任副組長	本課程以「從科技導入到生活實踐」為核心，探討智慧科技如何融入高齡者的日常照護與生活場域。透過智慧住宅、音樂療癒、VR 舞蹈及戲劇療癒等案例，了解體適能、認知功能與情緒壓力的評估應用，並介紹微服務平台與跨場域健康數據整合，協助照護團隊優化服務流程、動態調整健康處方，打造兼具科技效益與人性關懷的智慧高齡照護模式。
【單元六】小試身手 **設計健康處方—線上挑戰任務** 應用劇本實驗室 林文綺總監	本課程引導學員整合用戶研究與跨域創新方法，從現有活動與互動痛點出發，透過研究規劃、由下而上分析及由上而下的新情境設計，結合智慧科技與服務模式，優化服務接觸點。藉由線上挑戰任務，完整演練主題選定、研究規劃、體驗原型發展與評估收斂流程，將創新構想轉化為具實用性與影響力的高齡健康處方提案。

＊課程影片內容僅供教育與學習交流使用，請勿擅自重製、改作或以其他方式利用。引用或分享本影片時，請註明來源及原始連結，並遵守相關著作權法令。