

給長輩與家人的健康工具

長者量六力 一起顧健康



國健署 衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

健康盟
HEALTH LEAGUE

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應



掃描 QR Code 加入 LINE 官方帳號



每週健康知識推播

【營養力小廚房】父親節暖心豆腐酸湯魚

父親節不一定要大魚大肉，煮一道清爽、好入口的家常菜，也很貼心❤️

- 魚肉補充蛋白質
- 豆腐軟嫩好入口
- 微酸湯頭幫助開胃
- 搭配青菜更均衡

給長輩吃，記得：

- 少酸、少辣、少鹽
- 魚刺挑乾淨
- 食材切小塊

吃得下、吃得對，就是照顧營養力的第一步😊

記得定期完成【長者量六力】自評。

也能點選圖片連結查看其他食譜！

上午 11:01

父親節暖心推薦

豆腐酸湯魚

清爽開胃，也能補充營養

食材 (3人份)

- 山泉鱈魚 1尾
- 嫩豆腐 1盒
- 客家酸菜 30克
- 泡野山椒 45克
- 水 210 c.c.
- 薑 1顆
- 調味料適量

豆腐：軟嫩好入口

魚肉：蛋白質補給

酸湯：天然也願意吃

“吃前住查看菜單力”

衛生福利部 國民健康署 經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告

上午 11:01

剩食 😊

可以試試看這幾種：

- 雞絲豆腐蒸蛋
- 雞肉切細，搭配豆腐和蛋，口感軟嫩，適合牙口比較弱的長輩。
- 酸香雞絲拌菜
- 雞絲搭配小黃瓜、青菜或菇類，加入一點醋、蒜末、少量醬油和香油。微酸微香、比較下飯，天氣熱時也能幫助開胃。如果長輩怕刺激，可以少辣或不辣，味道一樣夠香。
- 雞肉粥或雞絲粥
- 胃口不好時可以煮成粥，但有血糖控制需求的人，要留意白飯和粥的份量。

天氣熱，雞肉也要特別注意保存。拜完後如果沒有馬上吃完。建議盡快撕小塊、分小份、貼日期，放進冰箱冷藏或冷凍❄️

點擊下方選單，進行【長者量六力自評】，從日常飲食與保存開始，照顧自己的營養力。

下午 3:37

誠心供奉 平安順利 平安

普渡全雞吃不完？換個方式料理

好吃又健康

- 雞絲豆腐蒸蛋
- 酸香雞絲拌菜
- 雞肉粥

軟嫩好入口 開胃不膩 好吞好消化

保存小提醒

快分裝 日期 貼日期 冷藏 冷凍

減少剩食，長輩也吃得下😊

8/8 (週六)

【父親節，把愛說出口】

爸爸總是默默付出：

- 修東西 🛠️ 提重物
- 接送家人 🚗 照顧全家

小時候覺得爸爸很厲害，長大後卻越來越少說出口。

今年父親節，試著對爸爸說一句：

- 爸，我真的需要你
- 我真的覺得你很厲害
- 爸爸，有你在我才安心

一句肯定，就能讓爸爸心裡暖很久❤️

上午 11:00

爸爸的付出 常常被當成 日常

爸爸做的很多事，常常因為太習慣了，反而容易被忽略。

衛生福利部 國民健康署 經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告

8/15 (週六)

【冷氣房坐太久？坐著也可以動一動】

夏天太悶熱，不想出門沒關係，但一坐就是一整個下午，肩膀、腰背和雙腳可能會越來越僵。

今天先從 3 分鐘坐姿伸展開始：

- 肩膀慢慢繞圈
- 上半身左右轉
- 腳尖腳跟輪流抬

慢慢做、不勉強，有動就很好。行動力不是一定要運動很久，而是每天都願意讓身體多動一點點😊

今日小任務：現在放下手機，跟著做一次 3 分鐘伸展吧！做完後，也可以點擊下方選單，看看自己的【長者量六力】狀態。

上午 11:00

冷氣吹久了？坐久了？動一動就舒服

夏天太熱不想出門，也可以坐著動一動

3 分鐘坐姿伸展

- 肩膀慢慢繞圈
- 抬手左右伸
- 腳尖腳跟輪替抬

慢慢做、不勉強，有動就很好

每天多動一點點，行動力更有感

衛生福利部 國民健康署 經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告

上午 11:00

長者量六力LINE官方帳號有什麼？





在家就能輕鬆學習 各種健康知識！





1. 選擇地區



2. 選擇

想了解的**能力**

3. (可勾選)

只看能夠**六力**

評估的**單位**

每天養成健康好習慣

2026年8月14日週五



每日任務



🧠 今日腦力挑戰

世界衛生組織建議老年人每週應該做多少分鐘的中等強度運動？

- 完全不需要運動
- 每週10分鐘就夠
- 每週至少150分鐘

今日只能作答一次

今日進度 0 / 3 完成



血壓打卡

每天量血壓，守護心臟健康

現在去量 →



散步達標

今天走夠 3,000 步了嗎？

記錄步數 →



今日腦力挑戰

每天一題，動動腦

開始作答 →

🩺 今日血壓測量

請輸入今天量到的血壓數值

上壓（收縮壓）

-

120

+

/

下壓（舒張壓）

-

80

+

確認送出

🚶 今天有出門運動嗎？

目標：每天 3,000 步

有！今日達標了！

今天還沒有...



? 問題與說明

長者量六力服務資訊

📖 操作手冊

點選下方圖卡，展開各功能的使用說明。

1 加入 LINE 官方帳號

2 建立個人資料

3 進行六力健康評估

4 查看評估結果

5 每日任務與健康積點

1 加入 LINE 官方帳號

2 建立個人資料

👤 建立個人資料

1
點選下方選單「我的」
再點選「我的資料」



2
進入「建立個人資料」頁面
填寫基本資料

建立個人資料

你的姓名 *	居住縣市 *
出生年 (民國) *	鄉鎮市區 *
手機號碼 *	身分證字號 *

3
確認資料正確後，
點選「儲存資料」

儲存資料

3 進行六力健康評估

4 查看評估結果

填寫正確資料，
才能準確地幫助大家
追蹤身體健康狀況喔！



怎麼在家自己 做六力評估呢？



1. 點擊健康檢測



2. 點擊新增成員

+ 新增成員

3. 填寫姓名與「本人」

新增成員

姓名（必填）

與您的關係

本人

配偶

父/母

子/女

朋友

其他

取消

✓ 儲存

4. 點擊開始評估



六大評估項目



根據世界衛生組織 ICOPE 指引，評估長者六大健康關鍵能力。完成後獲得您的專屬「六力雷達圖」！



查看結果：

需注意不代表要立即就醫，
只是可以多多加強



認知功
能

⚠ 需注意

多做益智活動（閱讀、拼圖、
下棋）、保持規律睡眠，並維持
社交互動，有助維護認知功
能。若症狀持續，建議諮詢醫
療人員。

📖 閱讀相關健康知識 →



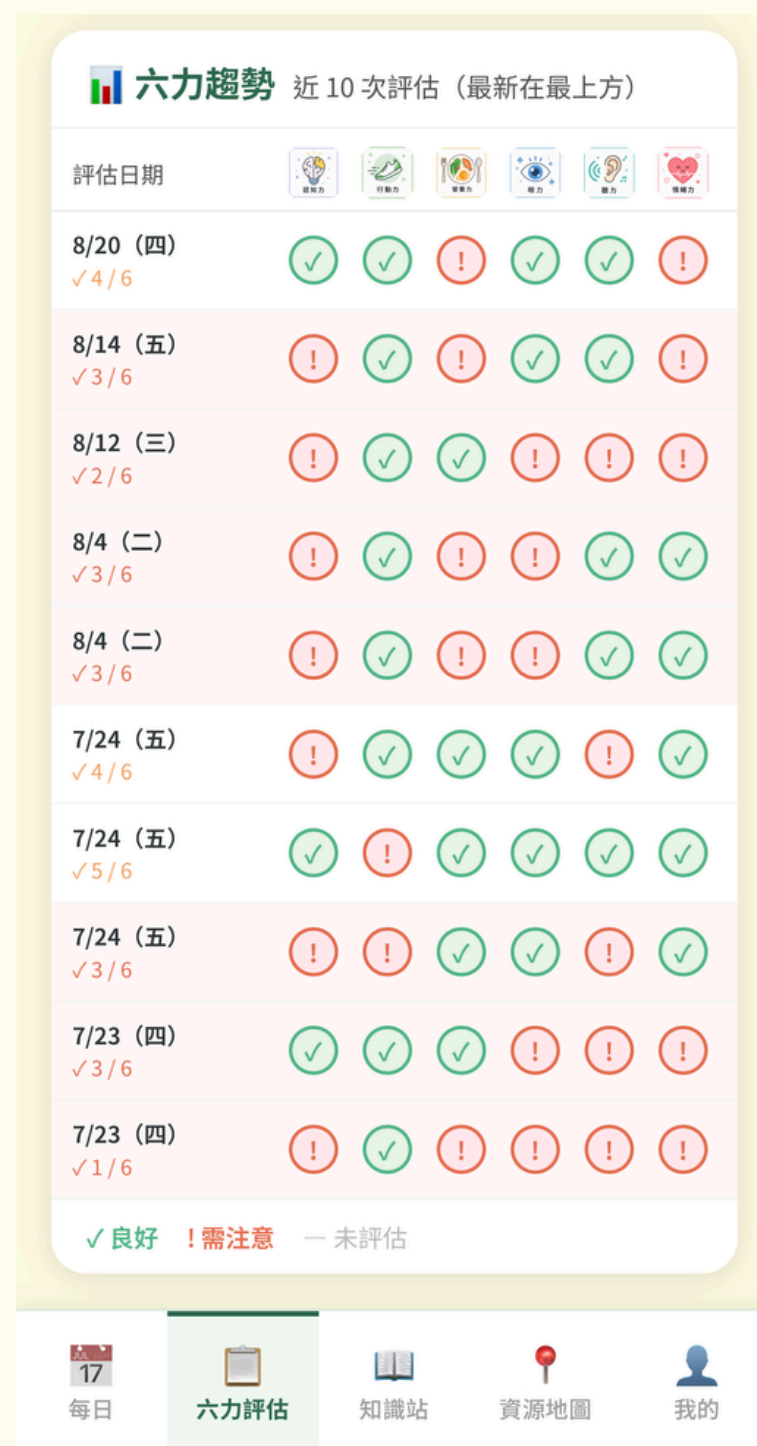
行動功能

✓ 良好

如何查看過往的自評紀錄？



進入六力評估
點擊過去紀錄



就能一次看到過去
的十筆資料啦～



在「我的」裡面
也可以查看喔！