

# 112年度「高齡者健康自主管理帶領人」 培訓課程簡章

## 一、課程簡介：

中華民國老人福利推動聯盟(簡稱老盟)多年推動老人福利相關議題，發現全國社區各地推動老人福利服務或健康促進服務活動，多為講座式課程或單一主題課程較難建構長者全方位健康需求與社會福利議題概念，亦難改變長輩既有的生活型態。希望透過老人自主管理整合性設計系列基礎課程設計，讓長輩透過帶領方式發展自主管理模式，提升自我健康管理量能，本計畫擬先行培育長者健康自主帶領人，再藉由帶領人至社區協助社區長輩學會健康自主管理能力。培訓目的如下：

- (一) 理解與熟悉與建立健康生活型態有關的知識與技術。
- (二) 練習與建立健康生活型態相關的技術。
- (三) 學習撰寫教案及規劃活動的技能。
- (四) 學習如何帶領與引導長輩執行健康自主管理活動。
- (五) 評值與確立可具體實施的健康自主管理活動。

本課程自108年起由七位專業講師依照高齡長輩在身體、心理及社會三個層面之需求，特別量身訂做出12堂課程，並於110年9月出版「高齡者健康自主管理帶領人操作手冊-初版」。期待透過12堂多元性的課程使得高齡者了解健康以及成功老化對於自身的重要性，並以健康自主管理的模式導入，藉由中高齡者擔任健康自主管理帶領人的方式，將終身學習及健康自主管理的理念傳達到社區，達到活躍老化之效益。

在上完 12 週的老化與健康、健康飲食、睡眠、體適能與運動、認知促進與預防失智、面對老年生活的準備與規劃、休閒與社會參與、人際溝通、情緒與壓力的覺察與表達、環境安全、權益與福利等帶領人培訓課程後。可由獨立或 2 位帶領人協力的方式將這 12 週的課程導入至社區，促進成員間互動，相互腦力激盪與形成團體約束力，協助長者針對自身的行為健康問題設立目標，發展與執行適合自己的、符合個人喜好、可行性與持續性的自我管理健康。

## 二、課程安排：

本年度分別於北區及南區；共辦理兩場次培訓課程，每一場次課程規劃由兩天「學科課程」及三梯次的「實務操作課程」組合而成。為促進學員之帶領技巧及推廣品質，每位學員需完整參加一場次(兩天)學科、一梯次(一天)實務操作課程，方能開始本模式之社區推廣課程。

另為瞭解帶領人於6-9月執行推廣課程期間之帶領情形及遭遇到之困境，規劃每月召開一次線上團督課程；共四場次，每位帶領人須至少參加兩場次。

三、指導單位：衛生福利部社會及家庭署

四、主辦單位：中華民國老人福利推動聯盟

五、協辦單位：中華金點社區促進聯盟

六、學科課程師資(暫)：

臺灣大學職能治療學系	毛慧芬	副教授
臺北市立大學高齡健康研究暨示範中心	吳品嫻	主任
中正大學成人及繼續教育學系	林麗惠	教授
中正大學成人及繼續教育學系	林宜萱	博士生
中華民國老人福利推動聯盟	張淑卿	秘書長
衛生福利部雙和醫院營養室	莊世玫	副主任
中山醫學大學醫學系	郭慈安	副教授
亞洲大學社會工作學系	黃松林	教授

七、實務操作課程師資(暫)：

臺灣大學職能治療學系	毛慧芬	副教授
中正大學成人及繼續教育學系	林麗惠	教授
中華民國老人福利推動聯盟	張淑卿	秘書長
中山醫學大學醫學系	郭慈安	副教授
亞洲大學社會工作學系	黃松林	教授

八、課程辦理日期：

(一) 北部場：

1. 學科時程(兩天)：4/7(五)、4/8(六) 08:30-17:30
2. 實務操作課程(以下三梯次；擇一參加)09:00-17:30
  - (1) 第一梯次：4/17(一)。
  - (2) 第二梯次：4/24(一)。
  - (3) 第三梯次：4/28(五)。

(二) 南部場：

1. 學科時程(兩天)：4/13(四)、4/14(五) 08:30-17:30
2. 實務操作課程(以下三梯次；擇一參加) 09:00-17:30
  - (1) 第一梯次：4/29(六)。
  - (2) 第二梯次：4/30(日)
  - (3) 第三梯次：5/05(五)

(三) 團督課程：規劃於帶領人推廣課程期間(6-9月間)，每月召開一次線上團督課程；共四場，團督課程時間將於實體課程結束後，另行公告。

## 九、課程辦理地點：

- (一) 北部場學科：新北市永和區民權社區發展協會/(地址：新北市永和區民族里民權路60號4樓)
- (二) 南部場學科：高雄市政府社會局長青綜合服務中心301教室/(地址：高雄市苓雅區四維二路51號)
- (三) 實務操作課程：
  1. 新北市永和區民權社區發展協會/(地址：新北市永和區民族里民權路60號4樓)
  2. 高雄市政府社會局長青綜合服務中心301教室/(地址：高雄市苓雅區四維二路51號)
  3. 高雄市政府社會局婦幼青少年活動中心314教室/(地址：高雄市鳳山區光復路二段120號)
  4. 台中中山醫學大學(教室待定)/(地址：台中市南區建國北路一段110號)

## 十、報名須知：

- (一) 報名資格：對於健康自主管理模式有興趣，且願意將此模式推展於社區長者，以符合下列資格者優先錄取：
  1. 培訓學員學歷至少須有高中(職)以上學歷。
  2. 為達中高齡及高齡人才再運用之目的，以 50 歲以上者優先錄取。
  3. 以社區工作者或老人長照工作者為主(如：社區關懷據點、社區發展協會、社區大學、高齡者自主學習團體、志願服務團體等)，且「具有課後實作操作場地」。  
\*備註：『實作操作-社區推廣』之學員(長者)不適用對象(1)輕度認知障礙、失智症診斷(2)中重度失能者(3)嚴重精神疾患或行為問題(4)因視覺、聽覺、身體或認知功能損傷，而無法參加方案或完成評估者。
  4. 考量後續社區推廣及量能，每單位以兩人為一組進行報名者，將優先錄取。
  5. 可配合課程設計安排參訓者優先錄取(如課程全勤、團督至少參與兩次，且能完成下條規範作業等)。
  6. 名額限制：本次課程辦理北部、南部共兩場次；每場次開放至多 40 位名額，如遇報名踴躍，本單位保有報名資格審查之權利。
- (二) 完訓資格認證：
  1. 帶領人培訓課程需全勤到課(含學科、實務操作課程 1 梯次、線上團督課程 2 次)
  2. 每場次帶領人需於培訓課程後，於四個月內完成至少 1 梯次推廣課程：
    - (1) 自行尋找 8-10 位高齡者(60 歲以上)試教本模式之十

二個單元(堂)課程(參與之長者需全勤到課)。

(2) 需以連續帶領完 12 個(堂)主題課程的方式，每周至少授予 1 堂課，至多 2 堂課完成社區推廣，且每堂課以 90-120 分鐘為限。

(3) 檢附課程簡章、每堂課出勤者簽到表、每堂課程活動照片/概要說明，且完成課程前、後測問卷等**完整資料**者，並於本年度 09 月 30 日前完成以上內容並繳交予(寄達)老盟核可(逾時不候)，方可領取帶領人合格證書。

3. 備註：每場次(含學科+實務操作課程)共三天課程全勤者，可另獲本次課程申請之長照積分。

十一、報名方式：開放報名日起至112年03月24日傍晚11時59分前或額滿截止。

\*登入下列網址或掃QRCORD進行報名：

<https://forms.gle/T2hs1JLH5rjXEePb6>



十二、聯絡人：曾繁亞 政策專員/Email：[monkeylucky0110@oldpeople.org.tw](mailto:monkeylucky0110@oldpeople.org.tw)

(02)2592-7999#224 (請優先以email信箱聯繫為主)

十三、補充說明：

- (一) 如遇天災(如颱風、地震等)或不可抗拒之因素取消，則另行通知擇期辦理。
- (二) 本次課程報名資料僅供老盟本專案使用，不做其他用途。
- (三) 當天課程請自備文具、筆記本、環保餐具(杯)，現場不另提供。
- (四) 課程辦理期間不提供交通接送及住宿服務，請學員自理。
- (五) 為尊重講師之智慧財產權，會場內禁止錄影、錄音。
- (六) 主辦單位保有開課或更動議程權利，如有變動將公告於本會官方網站/FB 粉絲專頁。
- (七) 因應我國疫情，活動期間將配合中央疫情指揮中心及主管機關或場地租借單位規範執行辦理。課程請全程配戴口罩，課程前如有任何呼吸道疾病、發燒等狀況，請盡速就醫並切勿參與本次課程。課程前量測體溫如超過37.5度(非外在環境影響)，則禁止參與本次課程，敬請配合。



【高齡者健康自主管理課程帶領人—學科課程表】

◎北部場(兩天16小時)-假新北市民權社區發展協會辦理

日期	時間	課程名稱
04/07 (五)	08:30-09:00	報到
	09:00-09:40	行政說明/前測
	09:40-10:10	課程設計與脈絡
	10:10-11:10	老化與健康
	11:10-11:15	休息時間
	11:15-12:15	體適能與運動
	12:15-13:15	午餐時間
	13:15-14:15	休閒與社會參與
	14:15-14:20	休息時間
	14:20-15:20	人際關係與溝通
	15:20-15:25	休息時間
	15:25-16:25	老年生活準備與規劃
	16:25-16:30	休息時間
	16:30-17:30	帶領技巧運用與討論

日期	時間	課程名稱
04/08 (六)	08:30-09:00	報到
	09:00-10:00	睡眠與健康
	10:00-10:05	休息時間
	10:05-11:05	認知促進與預防失智
	11:05-11:10	休息時間
	11:10-12:10	跌倒預防與居家環境安全
	12:10-13:15	午餐時間
	13:15-14:15	飲食與健康
	14:15-14:20	休息時間
	14:20-15:20	情緒與壓力的覺察與表達
	15:20-15:25	休息時間
	15:25-16:25	權益與福利服務
	16:25-16:30	休息時間
	16:30-17:30	回顧與統整

【高齡者健康自主管理課程帶領人—學科課程表】

◎南部場(兩天16小時)-假高雄市政府社會局長青綜合服務中心

日期	時間	課程名稱
04/13 (四)	08:30-09:00	報到
	09:00-09:40	行政說明/前測
	09:40-10:10	課程設計與脈絡
	10:10-11:10	老化與健康
	11:10-11:15	休息時間
	11:15-12:15	休閒與社會參與
	12:15-13:15	午餐時間
	13:15-14:15	人際關係與溝通
	14:15-14:20	休息時間
	14:20-15:20	老年生活準備與規劃
	15:20-15:25	休息時間
	15:25-16:25	帶領技巧運用與討論
	16:25-16:30	休息時間
	16:30-17:30	體適能與運動

日期	時間	課程名稱
04/14 (五)	08:30-09:00	報到
	09:00-10:00	睡眠與健康
	10:00-10:05	休息時間
	10:05-11:05	認知促進與預防失智
	11:05-11:10	休息時間
	11:10-12:10	跌倒預防與居家環境安全
	12:10-13:15	午餐時間
	13:15-14:15	飲食與健康
	14:15-14:20	休息時間
	14:20-15:20	情緒與壓力的覺察與表達
	15:20-15:25	休息時間
	15:25-16:25	權益與福利服務
	16:25-16:30	休息時間
	16:30-17:30	回顧與統整

【高齡者健康自主管理課程帶領人—**實務操作課程**課程表】

北部場

第一梯次

日期	時間	課程名稱
4/17 (一)	09:00-09:20	報到
	09:20-10:50	實務操作課程(一) -人際關係與溝通
	10:50-10:55	休息時間
	10:55-12:25	實務操作課程(二) -情緒與壓力覺察
	12:25-13:25	午餐時間
	13:25-14:55	實務操作課程(三) -睡眠與健康
	14:55-15:00	休息時間
	15:00-16:30	實務操作課程(四) -權益與福利服務
	16:30-17:30	後測 & 施測方法說明

第二梯次

日期	時間	課程名稱
4/24 (一)	09:00-09:20	報到
	09:20-10:50	實務操作課程(一) -人際關係與溝通
	10:50-10:55	休息時間
	10:55-12:25	實務操作課程(二) -情緒與壓力覺察
	12:25-13:25	午餐時間
	13:25-14:55	實務操作課程(三) -睡眠與健康
	14:55-15:00	休息時間
	15:00-16:30	實務操作課程(四) -權益與福利服務
	16:30-17:30	後測 & 施測方法說明

### 第三梯次

日期	時間	課程名稱
4/28 (五)	09:00-09:20	報到
	09:20-10:50	實務操作課程(一) -人際關係與溝通
	10:50-10:55	休息時間
	10:55-12:25	實務操作課程(二) -情緒與壓力覺察
	12:25-13:25	午餐時間
	13:25-14:55	實務操作課程(三) -睡眠與健康
	14:55-15:00	休息時間
	15:00-16:30	實務操作課程(四) -權益與福利服務
	16:30-17:30	後測 & 施測方法說明

### 【高齡者健康自主管理課程帶領人—**實務操作課程**課程表】

#### 南部場

### 第一梯次

日期	時間	課程名稱
4/29 (六)	09:00-09:20	報到
	09:20-10:50	實務操作課程(一) -人際關係與溝通
	10:50-10:55	休息時間
	10:55-12:25	實務操作課程(二) -情緒與壓力覺察
	12:25-13:25	午餐時間
	13:25-14:55	實務操作課程(三) -睡眠與健康
	14:55-15:00	休息時間
	15:00-16:30	實務操作課程(四) -權益與福利服務
	16:30-17:30	後測 & 施測方法說明

## 第二梯次

日期	時間	課程名稱
4/30 (日)	09:00-09:20	報到
	09:20-10:50	實務操作課程(一) -人際關係與溝通
	10:50-10:55	休息時間
	10:55-12:25	實務操作課程(二) -情緒與壓力覺察
	12:25-13:25	午餐時間
	13:25-14:55	實務操作課程(三) -睡眠與健康
	14:55-15:00	休息時間
	15:00-16:30	實務操作課程(四) -權益與福利服務
	16:30-17:30	後測 & 施測方法說明

## 第三梯次

日期	時間	課程名稱
5/5 (五)	09:00-09:20	報到
	09:20-10:50	實務操作課程(一) -人際關係與溝通
	10:50-10:55	休息時間
	10:55-12:25	實務操作課程(二) -情緒與壓力覺察
	12:25-13:25	午餐時間
	13:25-14:55	實務操作課程(三) -睡眠與健康
	14:55-15:00	休息時間
	15:00-16:30	實務操作課程(四) -權益與福利服務
	16:30-17:30	後測 & 施測方法說明