114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)30 年來致力推動我國高齡權益與福利相關議題政策法規。其中，自 108 年起發現為達高齡者健康促進、活躍老化之目標，應該有結構化且多元的健康議題概念導入社區，方能使得高齡者能更全面的了解健康對於自身的重要性，以及該如何因應老年生活的到來。因此，老盟透過七位專業講師，依照高齡者在身體、心理及社會三個層面之需求，特別量身訂做出 12 堂「健康自主管理模式」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」。

本課程設計為打破傳統以講授式為主的課程模式，並融入「高齡人才再運用」概念，藉由培力中高齡者成為「帶領人」的角色，期待帶領人以在地化、活潑化的角度帶領社區高齡者「聊健康」！至今，六年來透過學員的回饋及實證研究，發現高齡者透過此門多元健康議題概念所導入的課程，能有效的促進社區高齡者健康自主管理識能、健康生活品質及方案成效評估各面向的健康。故於 114 年度持續辦理「高齡者健康自主管理帶領人」培訓課程，期待藉由此門整合性設計系列的基礎課程，將「自主」的核心精神導入給社區高齡者，促使其自我覺察，進而建立健康行為！本次帶領人培訓目的如下：

（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。

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以下課程：

(一)學科課程：每場次為 2 天的學科課程。

(二)實務操作課程：須參加 1 梯次實務操作課程(共 1 天)，報名梯次不可跨區。每位學員將從學科中抽取一個主題進行實際演練，由講師給予修正指導。

(三)社區實作推廣：學科及實務操作課程結束後，學員需『自行尋找實作社區實習一次，並完成 12 週課程主題帶領』。

(四)線上團督：於社區實作推廣期間，預計於 6-9 月期間共辦理四次，須至少參與兩次。將由講師給予實作修正建議及學員間分享討論。

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、 **學科課程師資：**

臺灣大學職能治療學系	毛慧芬 教授
新北市永和區民權社區發展協會	王全清 講師
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
中華民國老人福利推動聯盟	張淑卿 秘書長
中華民國老人福利推動聯盟	曾繁亞 副主任
衛生福利部雙和醫院營養室	莊世玟 主任
亞洲大學社會工作學系	黃松林 兼任教授
東華大學民族社會工作學士學位學程	鄭期緯 助理教授

六、實務操作課程師資：

臺灣大學職能治療學系	毛慧芬 教授
中正大學成人及繼續教育學系	林麗惠 教授
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 兼任教授
高雄市大社區觀音社區照顧關懷據點巷弄長照站	黃文政 執行長
東華大學民族社會工作學士學位學程	鄭期緯 助理教授

七、 課程辦理日期：

(一)、北部場：

1. 學科時程(兩天)：4/11(五)、4/12(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：4/21(一)。
   (2) 第二梯次：4/22(二)。
   (3) 第三梯次：4/23(三)。

(二)、南部場：

1. 學科時程(兩天)：4/18(五)、4/19(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：4/29(二)。
   (2) 第二梯次：4/30(三)。
   (3) 第三梯次：5/02(五)。

(三)、線上團督課程：

規劃於帶領人推廣課程期間，每月召開一次線上團督；分別於6/18(三)、7/16(三)、8/20(三)、9/17(三)18:30~20:30，每月召開一次線上團督課程，每次兩小時；共四場。

八、 **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：高雄市教育講師職業工會/(地址：高雄市苓雅區光華一路 12 號 7 樓)

（三）實務操作課程：

1. 北部場共三梯次地點：

(1) 第一梯次：台北站前商務中心-JR場地租借/(地址：台北市許昌街42-1號4樓)

(2) 第二、三梯次:中華民國老人福利推動聯盟/(地址：台北市大同區長安西路205號2樓)

2. 南部場共三梯次地點：南部場學科：高雄市教育講師職業工會/(地址：高雄市苓雅區光華一路12號7樓)

九、 報名須知：

(一)報名費用:為推廣高齡者政策議題,本課程由公益金補助辦理;免收報名費。為避免資源浪費，請審慎評估，能配合本課程所有規範者，再報名！如無故錄取未到或中途退訓者，未來將不再錄取！

(二)報名資格：請先行瀏覽「高齡者健康自主管理模式推廣片」https://www.youtube.com/watch?v=UFiga_YAHBM&t=146s 。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55歲以上者優先錄取。
3. 以從事高齡者社區工作者為主(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」。課後實作操作場地為自有社區或據點者，優先錄取(報名時請明確告知”所屬單位”及”職稱 ”。)！

***備註：**

(1)自有課後實習場地定義：報名者本身是該社區固定服務的成員(如：理事長、總幹事、專職志工等)。

(2)『社區實作推廣』之學員(長者)：須 65 歲以上，原民長者須 55 歲以上。

(3)『社區實作推廣』之學員(長者)不適用對象：輕度認知障礙、失智症診斷、中重度失能者、嚴重精神疾患或行為問題、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. 考量後續社區推廣可行性，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。

(三)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，於六個月內完成至少 1 梯次社區實作推廣課程：
3. 自行尋找高齡者(65 歲以上)、原民長者(55 歲以上)試教本模式之十二個單元(堂)課程，且須至少達成 8-10 位長者全勤到課。

   *全勤之定義為：第 1 堂及第 12 堂課必須出席，第 2-11 堂課間僅請假 2 次(含)以內者。
4. 本場課程辦理期程需以連續(6-12 週之方式完成辦理)並帶領完 12 個(堂)主題課程的方式，每週至少授予 1 堂課，至多 2 堂課完成社區推廣，2 堂課間不得連續 2 日開課，且每堂課以 90-120 分鐘為限。
5. 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(最少 4 張照片)並製作成 WORD 檔，且完成課程前、後測問卷等**完整資料**者，並於本年度 10 月 17 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。

十、 **報名方式**：開放報名日起至 114 年 03 月 21 日傍晚 11 時 59 分前或額滿截止，錄取名單預計於 3/28 前於老盟官網及 FB 粉專公告。

*登入下列網址或掃 QRCORD 進行報名：
https://forms.gle/2cynr8nns3gtTVaLA

十一、**聯絡人**：薛采汝 專員 Email：ruru@oldpeople.org.tw
(02)0952-7999*212(請優先以 email 信箱聯繫為主)

十二、**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聯盟官方網站/FB 粉絲專頁。

課表安排：

(一)**學科(16 小時)**：包含 12 個主題課程、1 堂「帶領技巧運用與討論」課程及前測。

(二)**實務操作課程(7.5 小時)**：包含後測及成效評估施測方法、實際帶領四個主題(體適能與運動、情緒與壓力覺察、睡眠與健康、權益與福利服務)的其中一個活動去做演練(如：發展活動 1)，無須完整演練整個主題。

表 1、帶領人培訓課程-學科(北部場)

日期	時間	課程名稱	114 年度師資
4/11 (五)	08:30-09:00	報到	工作人員
	09:00-09:40	行政說明/前測	
	09:40-10:10	課程設計與脈絡	中華民國老人福利推動聯盟 張淑卿 秘書長
	10:10-11:10	老化與健康	
	11:10-11:15	休息時間	
	11:15-12:15	飲食與健康	雙和醫院營養室 莊世玟 主任
	12:15-13:15	午餐時間	
	13:15-14:15	睡眠與健康	中正大學成人及繼續教育學系 林麗惠 教授
	14:15-14:20	休息時間	
	14:20-15:20	認知促進與預防失智	中正大學成人及繼續教育學系 林麗惠 教授
	15:20-15:25	休息時間	
	15:25-16:25	跌倒預防與居家環境安全	中正大學成人及繼續教育學系 林麗惠 教授
	16:25-16:30	休息時間	
	16:30-17:30	帶領技巧運用與討論	新北民權社區 王全清 講師
日期	**時間**	**課程名稱**	**114 年度師資**
4/12 (六)	08:30-09:00	報到	工作人員
	09:00-10:00	休閒與社會參與	台灣大學職能治療學系 毛慧芬 教授
	10:00-10:05	休息時間	
	10:05-11:05	人際關係與溝通	台灣大學職能治療學系 毛慧芬 教授
	11:05-11:10	休息時間	
	11:10-12:10	老年生活準備與規劃	台灣大學職能治療學系 毛慧芬 教授
	12:10-13:15	午餐時間	
	13:15-14:15	體適能與運動	臺北市立大學高齡健康研究暨示範中心 吳品嫻 主任
	14:15-14:20	休息時間	
	14:20-15:20	情緒與壓力的覺察與表達	東華大學民族社會工作學士學位學程 鄭期緯 助理教授
	15:20-15:25	休息時間	
	15:25-16:25	權益與福利服務	東華大學民族社會工作學士學位學程 鄭期緯 助理教授
	16:25-16:30	休息時間	
	16:30-17:30	回顧與統整	東華大學民族社會工作學士學位學程 鄭期緯 助理教授

表 2、帶領人培訓課程-學科(南部場)

日期	時間	課程名稱	114 年度師資
4/18 (五)	08:30-09:00	報到	工作人員
	09:00-09:40	行政說明/前測	
	09:40-10:10	課程設計與脈絡	中華民國老人福利推動聯盟 曾繁亞 副主任
	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	臺北市立大學高齡健康研究暨示範中心 吳品嫻 主任
	12:15-13:15	午餐時間	
	13:15-14:15	飲食與健康	雙和醫院營養室 莊世玟 主任
	14:15-14:20	休息時間	
	14:20-15:20	情緒與壓力的覺察與表達	東華大學民族社會工作學士學位學程 鄭期緯 助理教授
	15:20-15:25	休息時間	
	15:25-16:25	權益與福利服務	東華大學民族社會工作學士學位學程 鄭期緯 助理教授
	16:25-16:30	休息時間	
	16:30-17:30	回顧與統整	東華大學民族社會工作學士學位學程 鄭期緯 助理教授
日期	**時間**	**課程名稱**	**114 年度師資**
4/19 (六)	08:30-09:00	報到	工作人員
	09:00-10:00	睡眠與健康	台灣大學職能治療學系 毛慧芬 教授
	10:00-10:05	休息時間	
	10:05-11:05	認知促進與預防失智	台灣大學職能治療學系 毛慧芬 教授
	11:05-11:10	休息時間	
	11:10-12:10	跌倒預防與居家環境安全	台灣大學職能治療學系 毛慧芬 教授
	12:10-13:15	午餐時間	
	13:15-14:15	帶領技巧運用與討論	新北民權社區 王全清 講師
	14:15-14:20	休息時間	
	14:20-15:20	休閒與社會參與	中正大學成人及繼續教育學系 林麗惠 教授
	15:20-15:25	休息時間	
	15:25-16:25	人際關係與溝通	中正大學成人及繼續教育學系 林麗惠 教授
	16:25-16:30	休息時間	
	16:30-17:30	老年生活準備與規劃	中正大學成人及繼續教育學系 林麗惠 教授

【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	授課老師
4/21 (一)	09:00-09:20	報到	工作人員
	09:20-10:50	實務操作課程(一) -人際關係與溝通	黃松林兼任教授、鄭期緯助理教授
	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	黃松林兼任教授、鄭期緯助理教授
	12:25-13:25	午餐時間	
	13:25-14:55	實務操作課程(三) -睡眠與健康	鄭期緯助理教授、黃松林兼任教授
	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	鄭期緯助理教授、黃松林兼任教授
	16:30-17:30	後測 & 施測方法說明	工作人員

第二梯次

日期	時間	課程名稱	授課老師
4/22 (二)	09:00-09:20	報到	工作人員
	09:20-10:50	實務操作課程(一) -人際關係與溝通	鄭期緯助理教授、黃郭慈安副教授
	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	鄭期緯助理教授、郭慈安副教授
	12:25-13:25	午餐時間	
	13:25-14:55	實務操作課程(三) -睡眠與健康	郭慈安副教授、鄭期緯助理教授
	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	郭慈安副教授、鄭期緯助理教授
	16:30-17:30	後測 & 施測方法說明	工作人員

第三梯次

日期	時間	課程名稱	授課老師
4/23 (三)	09:00-09:20	報到	工作人員
	09:20-10:50	實務操作課程(一) -人際關係與溝通	毛慧芬教授、鄭期緯助理教授
	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	毛慧芬教授、鄭期緯助理教授
	12:25-13:25	午餐時間	
	13:25-14:55	實務操作課程(三) -睡眠與健康	鄭期緯助理教授、毛慧芬教授
	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	鄭期緯助理教授、毛慧芬教授
	16:30-17:30	後測 & 施測方法說明	工作人員

【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	授課老師
4/29 (二)	09:00-09:20	報到	工作人員
	09:20-10:50	實務操作課程(一) -人際關係與溝通	郭慈安副教授、黃文政理事長
	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	郭慈安副教授、黃文政理事長
	12:25-13:25	午餐時間	
	13:25-14:55	實務操作課程(三) -睡眠與健康	黃文政理事長、郭慈安副教授
	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	黃文政理事長、郭慈安副教授
	16:30-17:30	後測 & 施測方法說明	工作人員

第二梯次

日期	時間	課程名稱	授課老師
4/30 (三)	09:00-09:20	報到	工作人員
	09:20-10:50	實務操作課程(一) -人際關係與溝通	黃文政理事長、黃松林兼任教授
	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	黃文政理事長、黃松林兼任教授
	12:25-13:25	午餐時間	
	13:25-14:55	實務操作課程(三) -睡眠與健康	黃松林兼任教授、黃文政理事長
	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	黃松林兼任教授、黃文政理事長
	16:30-17:30	後測 & 施測方法說明	工作人員

第三梯次

日期	時間	課程名稱	授課老師
5/2 (五)	09:00-09:20	報到	工作人員
	09:20-10:50	實務操作課程(一) -人際關係與溝通	林麗惠教授、毛慧芬教授
	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	林麗惠教授、毛慧芬教授
	12:25-13:25	午餐時間	
	13:25-14:55	實務操作課程(三) -睡眠與健康	毛慧芬教授、林麗惠教授
	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	毛慧芬教授、林麗惠教授
	16:30-17:30	後測 & 施測方法說明	工作人員