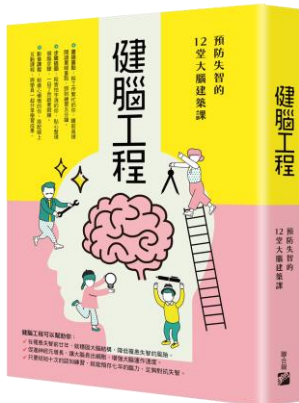


2024 年《活出健康、生活再造-大腦保健實作班》

帶領人培訓課程-澎湖場招生簡章



國際失智症協會 2022 年指出: 全球每 3 秒鐘增加一位失智症患者，目前將近有 5500 萬人罹患失智症! 衛福部 2024 年 3 月公布我國也超過了 35 萬人罹患此疾病，而且每年新增近 1 萬人。所以 WHO 於 2019 年公告了《**認知功能下降與失智風險降低準則**》: 強力推薦民眾進行**身體活動、戒菸、地中海式飲食、高血壓與糖尿病管理，有條件推薦認知訓練、社交活動、體重管理等**。而我國的《失智症防治照護政策綱領暨行動方案 2.0》明確指出，要降低失智症風險，首要降低可改變的罹患失智症之風險因子，包含肥胖、糖尿病、高血壓、體能活動不足、吸菸、飲酒過量等。

有鑑於本會對國人的失智症照顧與防治已累積超過 25 年本土經驗，故陳俊佑社工主任率同仁於 2016 年赴美國史丹佛大學學習，引進國際上已經超過 120 篇科學研究報告的美國史丹佛大學研發之 6 週《**慢性病自我管理課程(Chronic Disease Self-Management Program, 簡稱 CDSMP)**》，於全台培訓種子講師與帶領人已超過 300 人，讓各地的慢性病患學習自我管理、增進自我效能，成效卓著。另外，參考美國南加州大學職能治療《**生活型態再設計(LifeStyle Redesign)**》，及國際著名的《**預防認知障礙及失能的芬蘭老年人介入計畫(Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability, 簡稱 FINGER)**》等三大著名研究。神經元會響應環境刺激(例如運動、飲食、社交互動、健康狀況和藥物治療)而改變其形態和功能(remodeling)，這就是**神經可塑性 (Neuronal plasticity)**，又稱鷹架理論(Scaffolding Theory of Aging and Cognition)，經由重複、結構化的訓練，大腦有機會形成新的有效率的神經網絡連結，或透過召喚(recruit)其他替代神經網絡，維持功能表現。具有更多的認知儲備(隨時進行動腦活動儲備較多認知能量，強化穩固大腦以對抗老化或疾病的耗損，處理機制更有效且彈性)者，可以耐受更多的病變。

故於 2019 年開始陸續與台灣大學職能治療學系毛慧芬教授、成功大學職能治療學系張玲慧副教授、台中市文英基金會、輔英科技大學高齡全程照顧人才培育中心蘇

嫻綺助理教授、臺北護理健康大學長期照護系黃秀梨教授、李仰慈副教授，與張敏君職能治療師、鄭又升職能治療師等專家密集進行討論，參考融合這三大研究之精髓，研發出最適合國人之《健腦工程》12大主題，並於2022年委託聯合報出版《健腦工程-預防失智的12堂大腦建築課》。

2019年第一梯次18週課程實驗，計有15位年紀從64歲至80歲對健康生活問題改善之行動計畫有興趣的民眾參與，課程前後進行國際上認證的《蒙特利爾智能測驗(簡稱 MoCA)》，全體學員的平均分數從24.5分進步到26.6分，73%的學員得分均有增加，有1位學員更是增加了7分，2位學員增加5分，1位學員增加4分，證明此課程具有促進大腦認知功能進步，降低失智症風險之功效！

2021年結訓之帶領人夏安婷職能治療師於新北市中和區社區關懷據點利用預防及延緩失能照護服務方案長者健康評估問卷(ICOPE 六大面向進行前後測)，為方案介入前後測，分析結果顯示此課程對於認知功能、肌力、營養口牙有提升，達到顯著改變。此外，更有意義的是在課程結束後，長者自發性的尋找網路影片產生體能團體與烹飪團體，由長者自己主導團體進行不倚靠講師帶領，至2023年2月已達到6個月以上，讓長者有賦能的自覺，藉由檢視生活後，生活型態再設計朝向更健康的生活樣態，達到預防及延緩失能功效。(請參見夏安婷(2023)社區長者預防失智活動成效評量，臺北護理健康大學長期照護系碩士論文。)

	前測T1	後測T2	T2-T1	t值	P	Cohen's d
認知	77.22±19.28	85.56±12.39	8.33±12.60	2.56	0.023	0.66
肌力	68.57±18.67	83.33±17.63	14.76±15.38	3.72	0.002	0.96
生活功能	98.00±7.75	100	2.00±7.75	1	0.334	0.26
營養口牙	76.30±15.64	89.74±11.91	13.44±11.91	4.37	0.001	1.13
心理社會	80.56±11.21	80.00±16.31	-0.56±13.16	-0.16	0.872	-0.04
總分	80.13±6.73	87.72±4.22	7.60±6.62	4.45	0.001	1.15

2023年本會申請宜蘭縣政府衛生局「預防及延緩失能新方案研發計畫」，透過4天培訓，訓練出24位方案師資、45位指導員與30位協助員，在12個據點，對138位學員完成《12週健腦生活型態再造》課程(為18週課程之濃縮版，2024年已通過國民健康署新增之預防及延緩失能照護服務方案)，與對照組4個據點55位長者，進行前後測與統計分析，對於「社區照顧關懷據點」，無論實驗組或對照組，長者的肌力、生活功能、營養口牙、心理社會、幸福感及健康總分均有提升，肌力的進步達統計顯著水準，足見據點現有課程對長者預防及延緩失能真實有助益！惟對照組「認知功能」卻是仍在退步！而在本新方案實施的實驗組，不僅僅各面向均有提升，且認知、肌力、健康總分的進步都有達到統計顯著水準。對於「失智社區服務據點與日照中心」，從對照組看到分析結果顯示所有面向均退步，值得重視！其中認知功能退步很多，心理社會面相的退步達到統計顯著水準。而本新方案實驗組分析結果顯示除了心理社會面向，對於其他面向均有提升，且認知的進步達到統計顯著水準。故我們建議能繼

續在全國各地推展本課程，希望可以如同歐美先進國家，預防及延緩民眾之失智失能發生率為盼。

● 2021-2023 年帶領人培訓完成人數與開課服務人數統計表

	報名人數	完訓人數	錄取比率	開課人數	開課比率	服務人數	備註
2021	83	41	49.40%	38	92.70%	379	
2022	386	105	27.20%	50	47.60%	607	疫情影響開課
2023	334	136	40.70%	76	55.88%	1031	疫情影響開課
宜蘭	101	99	98.02%	14	100%	184	僅師資 14 人須開課
總計	904	381	42.15%	178	46.72%	2201	人數增加中



《大腦保健實作班》12 週課程國語版錄影



12 週課程台語版錄影

報名資訊

【指導單位】衛生福利部社會及家庭署

【主辦單位】天主教失智老人基金會、勇源教育發展基金會、平安基金會澎湖縣辦事處

【協辦單位】失智・時空記憶的旅人 (Dementia)

【參訓對象】社區照顧關懷據點、社區大學、長青學苑等授課講師或工作人員、志工等

【日期與地點】11/9(六)、10(日)、23(六) 平安。馬公日照中心(新生路 351 號)

● 第一天 11/9(六)-(大教室)

時間	內容	講師	督導
08:40-09:00	報到		
09:00-09:10	貴賓致詞與大合照	平安基金會沈仲彬主任 天主教失智老人基金會 陳俊佑 社工處長	
09:10-09:40	課程規劃重點(12週課程總覽) 與手冊介紹		

時間	內容	講師	督導
09:40-11:40 (2小時)	團體示範 第1週-相見歡與大腦健康生活 型態(第1組學員)	張君如 老師	陳美麗 助理教授
11:40-12:40 (1小時)	行為改變技術與行動計劃制定	陳美麗 助理教授	
12:40-13:30	午休		
13:30-15:50 (2.5小時)	示範講解第2-6週 (第2組學員)	張君如 老師	陳美麗 助理教授
15:50-16:00	實習教學作業說明	天主教失智老人基金會	

● 第二天 11/10(日)(分場教室 2 間+大教室)

時間	內容	講師	督導
08:40-09:00	報到(提前與老師約討論)	林秀錦老師 張敏蓉老師	陳美麗 助理教授
09:00-10:00 (1小時)	示範回饋行動計畫與問題解決		
10:00-12:30 (2.5小時)	實習教學1(1-5週) (每組30分鐘含回饋)		
12:30-13:20	午休		
13:20-15:50 (2.5小時)	示範講解第7-12週 (第3組學員)	林秀錦老師	
15:50-16:00	第2次實習教學說明	天主教失智老人基金會	

● 第三天 11/23(六)(分場教室 2 間+大教室)

時間	活動內容	講師	督導
08:40-09:00	報到(提前與老師約討論)	林秀錦老師 張敏蓉老師	陳美麗 助理教授
09:00-10:00 (1小時)	示範回饋行動計畫與問題解決		
10:00-13:00 (3小時)	實習教學2 (每組30分鐘含回饋)		
13:00-13:50	午休		
13:50-15:50 (2小時)	大腦健康與認知 生活型態再造理論與理念	陳美麗 助理教授	
15:50-16:00	休息		
16:00-16:30	前後測量表說明 後續開課規畫、資料回傳說明 頒發研習證書	天主教失智老人基金會	

【課程費用】新台幣 3,000 元整。以完成繳費先後順序認定(每場次最多錄取 48 位，未滿 20 人則不開課)，匯款帳戶載明於線上報名表單，並請同步上傳交易明細以利對帳，謝謝。

【注意事項】

1. 三天課程皆須全程參與，不得請假，如有困難，請勿報名!
2. 上完本培訓課程，非代表取得國健署預防及延緩失能照護方案模組師資或指導員資格，敬請注意!!

【聯絡人】吳恩祺社工員 / 02-2332-0992 分機 103
蔡心于佐理員 / 02-2332-0992 分機 155

【報名方式】點擊連結或掃描 QRCode 報名

<https://forms.gle/b82w89id9jK5g3up9>



←(線上報名請掃我)

【備 註】

1. 培訓報名資料僅供本課程使用，不做其他用途。
2. 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。
3. 為尊重講師之智慧財產權，會場內禁止錄影、錄音。
4. 請自備環保杯，現場不提供紙杯。
5. 課程辦理期間不提供交通接送及住宿服務，請學員自理。
6. 因故無法上課者請於課程開始前提出退費申請，並酌收新臺幣 100 元行政處理費。
7. 主辦單位保有開課或更動課程師資與內容權利，如有變動將公告於本會網站。

健腦工程、即刻開工!!



財政部關心您