

2022 年

「這樣活不失智-輕度失智者與照顧者生活型態再設計」 帶領人培訓招生簡章



國際衛生組織於 2019 年 4 月發布《認知功能下降與失智風險降低準則》（Risk reduction of cognitive decline and dementia WHO Guidelines）指出：失智症是一個迅速擴大的全球公共衛生問題。全世界大約有 5 千萬人患失智症，其中 60% 生活在低收入和中等收入國家。每年新增病例近 1 千萬例。預計 2030 年失智症患者總數將達到 8200 萬，2050 年將達到 1.52 億。根據研究預估，全台目前已超過 28 萬失智症患者，而且每年以 1 萬人的速度增加。面對無藥可醫的失智症，WHO 強烈推薦身體活動、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，首要降低可改變的是罹患失智症之風險，包含肥胖、高血壓、體能活動不足、吸菸、飲酒過量等。因此，本會自 2016 年開始與台中市文英基金會、蘇天財文教基金會引進美國史丹佛大學研發之 6 週「慢性病自我管理課程 CDSMP」已經培養出 190 位帶領人與 24 位種子講師，於全國各地開辦 CDSMP 工作坊，嘉惠慢性病患與家庭照顧者無數。

除了慢性病自我管理課程之外，美國南加州大學職能治療「生活型態再設計 lifestyle redesign」9 個月課程對於改善生活型態也十分有助益：美國南加州大學(USC)執行的健康老人研究(Well Elderly Study)，採取嚴謹的隨機分派臨床試驗方法，招募 360 位居住在社區、60-89 歲能夠獨立生活的老人(平均年齡 74.4 歲，65% 是女性，73% 為獨居長者，27% 自認有生活困擾)，以生活型態再設計介入組與控制組的比較，經過每週 2 個小時的團體以及每月 1 個小時的居家訪視，為期九個月後，效果良好，生活品質量表 (SF-36) 的 8 個構面中有 5 個構面有進步，其他 3 個構面退化的速度比控制組還慢，同時，以此前後測結果換算相當具成本效益，相當激勵人心！

本會參考以上所述「慢性病自我管理課程」與「生活型態再設計」，並結合自身失智專業服務經驗，於2016年開始推動「輕度失智者生活型態再設計之自主管理團體方案」，由本會職能治療師、護理師、社工師一同規劃適合輕度失智者的生活型態團體進行方式，規劃12次團體(一週一次，一次兩小時)，主題以「生活」為核心，透過適當的團體設計與動力、實作及分享，協助輕度失智症者重新檢視、整合與訂出運動、飲食與社會互動等主題的行動計畫。透過照顧者的陪伴，重拾生活自主的動機，嘗試(重新)積極管理生活。第一梯次課程的量化資料與質性資料交叉分析結果顯示失智者：**(1)運動量的安排增加，提升運動之持續力。(2)會去注意飲食健康對自己的影響。(3)心情變好。(4)認同行動計畫的重要性，自發性提升。(5)與家人相處互動關係改善。**實證經驗是輕度失智症者可以自我管理，團體課程鼓勵個人學習管理自己的健康並改善自己的生活環境和條件，雖然在行動計畫之執行仍須家屬一同參與，但因家屬同時參與行動計畫，並得到成效之益處，與個案情感互動也增進(廖于萱，2016；鄭又升，2016)。



由於失智者與照顧者的生活密不可分，加上照顧者的身心狀況也很需要關注，因此本會與國立臺北護理健康大學長期照護系黃秀梨教授、李仰慈副教授及國立成功大學職能治療學系張玲慧副教授合作，於2020年起將上述團體調整為「**這樣活不失智~輕度失智者與照顧者生活型態再設計團體**」，邀請照顧者與失智者兩人一對一同參與團體，並將課程延伸至15次(一週一次)，確保團體涵蓋促進大腦健康的生活形態主題(運動、飲食、認知活動、人際互



動、壓力與睡眠、外出等)以及對失智者及照顧者品質很重要的溝通、臨終照顧等主題。於2020年舉辦的第七梯次團體成效顯示失智者的簡短智能測驗(MMSE)前後測分數平均進步1.4分;憂鬱分數平均下降1.2分;照顧者的自我效能些微上升。失智者與照顧者也回饋覺察彼此的變化包括：認知變好、表達增加、運動量增加、生活有新目標、開始關照自己。

有別於一般的活動課程，生活型態改造團體可以幫助人們更健康地過生活，從根本促進身心平衡。今年度我們將首次舉辦帶領人培訓，把本土化的輕度失智者與照顧者生活型態課程推廣至全國的失智社區服務據點與失智日照中心。7-9月於北、中、南三個場次各兩天的課程與演練(採實體課程)，參訓者通過測試後，將可獲頒結訓證書與拿到完整的帶領人手冊，誠摯地邀請大家來參與本訓練，讓我們一起協助輕度失智者與其家人擁有更健康的生活型態，進而預約一個不失智不失能的未來!

✦ 報名資訊 ✦

【主辦單位】天主教失智老人基金會、國立臺北護理健康大學長期照護系

【合辦單位】中山附醫失智共同照護中心、社團法人臺中市紅十字會、

台南 YMCA Ycafé 森活轉角照顧咖啡館、臺北市立聯合醫院失智症中心、
臺北市立聯合醫院和平婦幼院區失智共照中心

【贊助單位】財團法人典亮慈善基金會、財團法人臺北市新永和社會福利慈善事業基金會、
財團法人台北市偉慈慈善基金會

【辦理日期與地點】*連兩週週六

- 北部：7/23(六)、7/30(六)於臺北護理健康大學 (臺北市北投區明德路 365 號)
- 中部：8/20(六)、8/27(六)於臺中市紅十字會 (臺中市區綠川西街 145 號 7 樓)
- 南部：9/17(六)、9/24(六)於 Ycafé 森活轉角照顧咖啡館 (臺南市東區林森路二段 500 號 A 棟 1 樓)

※屆時如因疫情考量需延後辦理，本會會於開課一週前通知。

※將於 10 月開始每月舉辦一次線上團體督導，以協助帶領人解決困難並確保本團體課程進行之完整性與品質，歡迎帶領人一同參與。

【帶領講師】

	臺北護理健康大學 長期照護系 黃秀梨教授		聖若瑟失智老人養護中心 董懿萱 職能治療師/音樂治療師
	臺北護理健康大學 長期照護系 李仰慈副教授		天主教失智老人基金會 鄭又升 教育訓練組長/職能治療師

【參訓對象】 以失智社區服務據點或日照中心工作人員為主。(同單位以兩位帶領人為佳，有團體帶領經驗者優先錄取，主辦單位保有錄取審查權利。)

【報名費用】 免費 (需繳交保證金新台幣 5,000 元，完成以下課程義務者得辦理退保證金。若無法完成課程義務，則捐作本會照顧失智老人基金，不得異議。)

【課程義務】 所有受訓者務必遵守以下任務始能取得帶領人資格並辦理退保證金：

1. 兩天課程皆須全程參與並獲得帶領人培訓結訓證書，課程不得請假，如有困難，請勿報名。
2. 培訓結束後六個月內，需帶領一梯次 15 週的「這樣活不失智-輕度失智者與照顧者生活型態再設計」團體，成員須至少包含 10 位輕度失智者與照顧者。
3. 協助蒐集學員進行課程之前後測資料，與辦理照片。

【報名方式】 即日起填寫 <https://forms.gle/WiZNCsw5pD6xCWlt9> 或 掃以下 QRCode 報名。

※台北場報名截止日期為 5/31(二)，台中及台南場報名截止日期為 6/30(四)

※每場次招生上限 48 人，如少於 24 人之場次則停開。

※經主辦單位通知後的五個工作天內繳交保證金，始完成報名。



※ 掃這完成報名 ※

【聯絡人】 天主教失智老人基金會 黃庭鳳心理專員 02-2332-0992 轉 103

【注意事項】

1. 培訓報名資料僅供本課程使用，不做其他用途
2. 為尊重講師之智慧財產權，會場內禁止錄影、錄音
3. 如遇天災(如颱風、地震等)或不可抗拒之因素(如防疫)取消，則另行通知擇期辦理
4. 主辦單位保有開課或更動課程權利，如有變動將公告於本會網站
5. 請自備環保杯，現場不提供紙杯
6. 課程辦理期間不提供交通接送及住宿服務，請學員自理

【退費標準】 *根據本會活動報名費退費辦法辦理,如有需求，請洽聯絡人以書面方式申請。

1. 於培訓前七天申請退費者，全額退款並扣除 100 元行政費。
2. 於培訓前三天申請退費者，退回九成費用並扣除 100 元行政費。
3. 未達培訓前三天工作日提出申請，不得退費。
4. 如有呼吸道感染或發燒現象須取消參訓，請檢具就醫證明，並至遲於課程辦理(含)三天工作日告知，該場次繳納保證金扣除 100 元行政費後全額退款，逾期恕不受理。

2022 年「這樣活不失智-輕度失智者與照顧者生活型態再設計」 帶領人培訓課程表

第一天課程

時間	活動內容	講師
08:30-09:00	報到	
09:00-09:10	致詞	
09:10-10:50	生活型態與延緩失智理論基礎	黃秀梨 教授/ 李仰慈 副教授
10:50-11:00	休息	
11:00-12:00	15 周團體課程架構	
12:00-13:00	午休	
13:00-15:30	團體帶領示範與討論	鄭又升 職能治療師 董懿萱 職能治療師
15:30-15:40	休息	
15:40-16:40	行為改變技巧與訂立行動計畫	
16:40-17:00	培訓作業與演練說明	
17:00	賦歸	

第二天演練

時間	活動內容	講師
08:40-09:00	報到	
09:00-10:00	Q&A、回饋行動計畫	鄭又升 職能治療師 董懿萱 職能治療師 黃秀梨 教授 李仰慈 副教授
10:00-10:10	休息	
10:00-12:00	實習教學 1	
12:00-13:00	午休	
13:00-15:30	實習教學 2	鄭又升 職能治療師 董懿萱 職能治療師 黃秀梨 教授 李仰慈 副教授
15:30-15:40	休息	
15:40-16:40	後續規劃、行政流程說明、Q&A	鄭又升 職能治療師
16:40-17:00	頒發證書	黃秀梨 教授
17:00	賦歸	