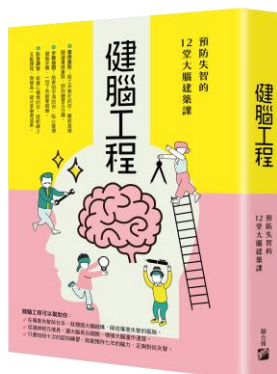


天主教失智老人基金會 X 台灣大學職能治療學系 X 台中市文英基金會

輔英科技大學高齡全程照顧人才培育中心 X 中山醫學大學醫學院 X 台東聖母醫院

2022 年「活出健康、生活再造-大腦保健實作班」 帶領人培訓招生簡章



國際失智症協會 2021 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!台灣也超過了 30 萬人罹患此疾病，而且每年新增 10,000 人。所以世界衛生組織 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，包含肥胖、糖尿病、高血壓、體能活動不足、吸菸、飲酒過量等。國際著名醫學期刊《刺洛針 The Lancet》更是於 2020 年 7 月提出了 9 條針對政策制定者和個人的建議，以預防失智症：

1. 從 40 歲起，注意將收縮壓維持在 130 mm Hg 以下。
2. 減輕聽力損失，保護耳朵免受高噪音，聽力障礙者則鼓勵使用助器。
3. 減少暴露於空氣污染和二手菸。
4. 防止頭部受傷（特別是針對高風險職業）。
5. 限制酒精攝入，每週飲酒不超過 210ml 或 168g 純酒精。
6. 停止抽菸，並支持他人停止抽菸。
7. 為所有兒童提供初等和中等教育。
8. 保持積極生活，進入中年甚至晚年都是如此。
9. 減少肥胖和糖尿病的相關疾病。

有鑑於本會對國人的失智症照顧與防治已累積超過 20 年本土經驗，故於 2016 年赴美國取經，與蘇天財文教基金會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)》，於全國訓練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，有鑑於美國南加州大學職能治療《生活型態再設計(Life-Style Redesign)》，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 9 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。及國際著名的《芬蘭 Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability(簡稱 FINGER) 研究計畫》針對 60 至 77 歲，有失智症

高風險傾向的 1,260 人進行研究，發現：多吃蔬菜水果、每周 4 至 6 次的運動、活躍的社交活動、大腦記憶訓練，加上控制血壓、膽固醇等。持續兩年的生活習慣大轉變後，這些控制組的參與者比對照組，在記憶能力進步約 40%，這是一個研究綜合性預防的實證。專家指出，即使年紀超過 70 歲，都還可以如此保護大腦。故於 2019 年開始與台灣大學職能治療學系、成功大學職能治療學系、台中市文英基金會密集進行討論，參考融合這三大研究之精隨，研發出適合最國人之《活出健康、生活再造-大保健實作班》18 週課程。

本課程內容設計重點就是在促進我們的大腦健康，因此除了生活型態再造的介入能夠促進體驗與引發反思與增加自我效能以外（認識自我生活型態與應用），需要有運動與認知並重的訓練量（依循實證能促進失智預防之活動設計），採生活型態再造活動佔 50%、運動 25%、認知 25% 的時間比例進行，輔以回家作業增加練習機會。並藉由生活、身動、腦動、互動、心靈、醫療六大面向，逐一討論生活層面需探討的健康議題與原則，與成員一起盤點自我職能日常生活質量，分析並瞭解自我健康管理議題，做出有效且最適合自己的健康促進活動。將健康知識以四大策略技巧，包含講授與主題相關知識/資訊、同儕分享腦力激盪、實際體驗行動方案、以及個人探索行動計畫，每周進行每次 2 個小時的團體課程。

第一梯次實驗，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！



2019 第一梯次開課合照(左)、課程活動-桌遊(中)及課程前暖身運動(右)

2021 年經公益彩券回饋金與台中市文英基金會補助，本會與台灣大學職能治療學系與成功大學職能治療學系合作產出《活出健康、生活再造-大腦保健實作班帶-領人手冊》，並委託聯合報出版《健腦工程：預防失智的 12 堂大腦建築課》(預計 4 月出版)，將此成果分享全球華人。為了推廣，我們於 2021 年 10 月辦理第一梯次帶領人培訓，原定培養 20 位帶領人，後經全國社區照顧關懷據點的資深活動帶領人、長青學苑、社區大學與講師、社區職能治療師們計 83 人踴躍報名，增額錄取 41 人完成培訓，帶領人們於結訓時分享學習心得，如下：

- 覺得方案內容很明確，執行起來有依據，在觀摩活動帶領的過程，也可以學到不同的帶領風格和技巧。
- 內容豐富、專業，老師及同學教學相長，很受用。
- 課程活潑有深度更貼近生活吸收很多的知識。
- 我覺得這是一個有別於據點課程，屬於台灣預防延緩認知類的系列課程，相較往年其他認知模組來比更具體且有操作性。
- 很符合據點課程需求。

- 有別於其他的課程，自己在帶課更豐富。
- 老師們非常專業、願意分享。
- 覺得開心，學習到很多帶領者技巧！
- 自己體驗後能幫助自己，也可以協助他人面對大腦保健，養成健康型態的生活，很棒！
- 收穫很多新鮮感，希望可造福許多長者，預防失智，並要要求自己多磨練。
- 很高興可以有機會接觸這帶領人課程，讓自己有機會去發展不同的領域，感恩老師們的協助。
- 感謝老師的帶領，也有給予演練者肯定和建議，很有帶領上的助益。也明白，解決問題時，主導權先給長者，或經過討論，能集思廣益。
- 經過訓練以後對於未來帶活動更有信心，對於預防失智等更了解，藉由上課也能反省自己，改變自己的生活。
- 快馬加鞭，找團體實際帶領一次。
- 我好想好想馬上就上場帶團體，把老師教授的知識運用給學員。
- 除了優秀的講師外，也認識了很多在社區耕耘用心的夥伴，更期待可以趕快開課！
- 深入淺出，期待將課程帶入據點，幫助長輩跟自己都能越來越健康。
- 可以用在自己身上及據點長輩上。
- 回單位後和志工團隊一起為長輩健康維護。
- 非常棒的課程，迫不及待要應用在長者團體。

有鑑於帶領人想即時開課，本來預計 2022 年 3 月開始的團督，也提早至 2021 年 11 月舉辦，大家透過視訊會議分享開課的情況與遭遇的問題，由老師們與大家一起集思廣益，截至 2022 年 1 月，已經有 15 位帶領人開始開班(甚至有 2 位是各自開了 2 個班)。為了將此課程全台推廣，本會預計今年 4 月擴大在台北、台中、高雄、台東辦理 4 場次帶領人培訓，歡迎大家來加入帶領人行列，進行手把手培力：透過學理課程學習與實務演練，再藉由群組分享成功的經驗，滾動式修正課程。

為賦能帶領人，今年度將培訓增加為 3 天實體課程：1 天的生活再造與預防失智知識的學理教授、1 天的示範教學及 1 天的實體演練(12 人小班制)，參訓者通過測試將可獲頒證書與拿到完整的帶領人手冊。為確保本團體課程進行之完整性與品質，帶領人需要於 2022 年 9 月前開始帶領團體課程。並每月參與線上團體督導，可分享成功的經驗，與協助所有的帶領人及時解決遇到的困難，建立信心與品質保證。再一次誠摯的邀請大家來參與本訓練，讓我們一起預約一個不失智不失能的未來！

✨ 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、台灣大學職能治療學系、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、中山醫學大學醫學院
、台東聖母醫院

【協辦單位】天主教長照機構協會、中華金點社區促進聯盟、天主教單國璽社福基金會

【帶領講師】

	<p>台灣大學 職能治療學系 毛慧芬副教授</p>		<p>成功大學 職能治療學系 張玲慧副教授</p>
	<p>輔英科技大學 高齡及長期照護事業系 蘇嫻綺 助理教授/職能治療師</p>		<p>張敏君職能治療師</p>
	<p>天主教失智老人基金會 陳俊佑 社工主任</p>		<p>天主教失智老人基金會 鄭又升 教育訓練組長/職能治療師</p>

【辦理日期】1.台北場：4/17(日)、4/24(日)、5/1(日)。

2.台中場：4/17(日)、5/15(日)、5/22(日)。

3.高雄場：4/17(日)、6/5(日)、6/12(日)。

4.台東場：4/17(日)、6/19(日)、6/26(日)。

【辦理地點】1.台北場：國立台灣大學公衛學院職能治療學系(台北市中正區徐州路 17 號 4 樓)

2.台中場：中山醫學大學附設醫院行政大樓(台中市南區建國北路一段 110 號)

3.高雄場：輔英科技大學第三教學大樓(高雄市大寮區進學路 151 號)

4.台東場：台東聖母醫院高齡服務培訓中心(台東縣台東市博物館路 110 號)

【參訓對象】職能治療師、社區關懷照顧據點工作人員、長青學苑講師、社區大學講師，與對失智症預防推廣有熱忱之相關單位工作人員與志工等。

【報名費用】 免費 (需繳交保證金新台幣 4,000 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. 3 天課程皆須全程參與，不得請假，如有困難，請勿報名。
2. 至少參加 3 次線上團督，團督日期為每個月第三個星期二 7/19、8/23、9/20、10/18、11/22、12/20 晚上 7-9 時。
3. 於 2022 年 9 月前(如因疫情影響，另行公告)開始帶領《活出健康、生活再造-大腦保健實作班課程》，至少帶領 1 梯次。
4. 協助完整蒐集學員進行課程之前後測資料，與辦理照片。

【報名方式】 請點選 <https://reurl.cc/AKdbqY> 掃描右方 QRCode 報名
(報名截止日期 3/17(四)，每場次預計招生 24-48 人，本會保有報名錄取審查權利，如錄取少於 24 人之場次則停開。)



↑ (請掃我) ↑

※經本會通知後的五個工作天內繳交保證金，始完成報名。

【聯絡人】 天主教失智老人基金會 葉家誠企劃 02-2332-0992 轉 225

【注意事項】

- (一) 培訓報名資料僅供本課程使用，不做其他用途
- (二) 為尊重講師之智慧財產權，會場內禁止錄影、錄音
- (三) 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
- (四) 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
- (五) 請自備環保杯，現場不提供紙杯
- (六) 課程辦理期間不提供交通接送及住宿服務，請學員自理



財政部關心您

2022 年「活出健康 生活再造-大腦保健實作班」帶領人培訓課程表

第一天 4/17(日) 台北、台中、高雄、台東同步上課

時間	活動內容	講師
08:30-09:00	報到	
09:00-09:10	主辦單位與貴賓致詞	
09:10-10:50	大腦健康與認知促進	毛慧芬副教授
10:50-11:00	休息	
11:00-13:00	生活型態再設計(帶學員做生活紀錄表、職能派)	張玲慧副教授
13:00-13:40	午休	
13:40-14:30	行為改變技巧解說(訂行動計畫)	蘇妮綺助理教授
14:30-14:40	休息	
14:40-15:40	「活出健康 生活再造-大腦保健實作班」 課程設計與培訓作業說明	蘇妮綺助理教授
15:40	賦歸	

第二天 台北場 4/24(日)、台中場 5/15(日)、高雄場 6/5(日)、台東場 6/19(日)

時間	活動內容	講師
08：30-09：00	報到	
09：00-11：00	示範第一週課程-生活紀錄表、職能派(2小時)	蘇珮綺助理教授 or 張敏君職能治療師
11：00-11：10	休息	
11：10-12：40	示範第四週課程(1.5小時)	蘇珮綺助理教授 or 張敏君職能治療師
12：40-13：40	午休	
13：40-15：10	講解、演練團體帶領技巧 腦力激盪、行動計畫制訂、回饋與問題解決、 活動難易度調整	蘇珮綺助理教授 or 張敏君職能治療師
15：10-15：20	休息	
15：20-15：50	抽演練題目與 QA	蘇珮綺助理教授 or 張敏君職能治療師
15：50	賦歸	

第三天 台北場 5/1(日)、台中場 5/22(日)、高雄場 6/12(日)、台東場 6/26(日)

時間	活動內容	
08：40-09：00	報到	
09：00-09：50	回饋行動計畫、問題解決與 QA	蘇珮綺助理教授 張敏君職能治療師
09：50-10：00	休息	
10：00-11：00	第 1 組試帶團體 演練主題 1：第 1 週-相見歡、認知與失智預防	蘇珮綺助理教授 張敏君職能治療師
11：00-12：00	第 2 組試帶團體 演練主題 2：第 2 週-健康與生活 加註職能派注意事項	蘇珮綺助理教授 張敏君職能治療師
12：00-13：00	午休	
13：00-14：00	第 3 組試帶團體 演練主題 3：第 3 週-體能與運動	蘇珮綺助理教授 張敏君職能治療師
14：00-15：00	第 4 組試帶團體 演練主題 4：第 4 週-一夜好眠	蘇珮綺助理教授 張敏君職能治療師
15：00-15：10	休息	
15：10-15：40	團體前後測量表說明與演練	蘇珮綺助理教授 張敏君職能治療師
15：40-16：10	後續規劃、行政流程說明、頒發研習證書	陳俊佑社工主任 鄭又升組長
16：10	賦歸	