

健腦生活型態再造

Brain health lifestyle redesign program

2023 年帶領人培訓招生簡章



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!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。

有鑑於本會對國人的失智症照顧與防治已累積超過 24 年本土經驗，故陳俊佑社工主任與鄭又升組長/職能治療師於 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，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《**芬蘭 Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability(簡稱 FINGER)** 研究計畫》。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《**健腦工程**》**12 大主題，並委託聯合報社出版《健腦工程-預防失智的 12 堂大腦建築課》**。

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。

2019 年第一梯次實驗，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!



《健腦工程》12 週線上讀書會



《大腦保健實作班》課程錄影

2021 年開始辦理帶領人培訓，第 1 梯次原定培養 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 人並完成培訓；鑑於第 1 梯次報名踴躍的情形，2022 年第 2 梯次於臺北、臺中、高雄、臺東擴大辦理，共計 386 人報名，因場地限制錄取 158 人，最終 105 人員成培訓，兩梯次共計 146 位帶領人(臺北市共計 27 位)，現已有 84 位帶領人至社區帶領團體，共 913 位社區長者參與(陸續增加中)。帶領人們於結訓時分享學習心得，如下：

- 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。
- 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！
- 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。
- 我好想好想馬上就上场帶團體，把老師教授的知識運用給學員。
- 透過專業講師的說明，讓艱澀的課程變得更加平易近人。
- 大腦保健的行動，要更積極成為生活的習慣。
- 非常想要將這套課程推廣到社區嘉惠更多的人。
- 內容豐富、實用。相關據點若可早些進行這樣的課程，活躍老化的效益應會提升。
- 利人利己，可以幫助更多長輩。

為賦能帶領人，今年度將培訓為 3 天實體課程：將學理課程與團體示範融合，讓參訓者可

更清楚的瞭解課程設計與規劃，加強專業知識，並藉由 1 天的實體演練(12 人小班制)，讓帶領技巧更加熟練，通過測驗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 2023 年 10 月 31 日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!

帶領人培訓課程表

	培訓內容	
	上午	下午
第一天 (8小時)	上午生活型態再設計與12週課程總(2小時)	團體示範(4小時)
	大腦健康與認知(2小時)	
第二天 (8小時)	團體示範(2小時)	團體示範(2小時)
	行為改變技術(2小時)	學科測驗(1小時)
		前後測量表演練與成果報告說明(1小時)
第三天 (8小時)	回饋行動計畫與問題解決(1小時)	
	術科測驗：團體示教(6小時)：隨機從12週課程抽1主題上台演練與回饋(每人30分鐘)	
	討論 (1小時)	

報名資訊

【指導單位】衛生福利部社會及家庭署

【合辦單位】天主教永和耕莘醫院、天主教羅東聖母醫院、天主教聖母醫護管理專科學校、宜蘭縣光塩生命關懷協會、天主教若瑟醫院、輔英科技大學高齡全程照顧人才培育中心

【參訓對象】社區照顧關懷據點、社區大學、長青學苑等講師與工作人員；職能治療、社工、護理等相關專業人員；具帶領樂齡團體活動實際經歷 1 年以上者。

【帶領講師】臺灣大學職能治療學系毛慧芬副教授
成功大學職能治療學系張玲慧副教授
輔英科技大學高齡及長期照護事業系蘇嫻綺助理教授
張敏君職能治療師
夏安婷職能治療師
天主教失智老人基金會陳俊佑社工主任、
天主教失智老人基金會鄭又升教育研究組長

【培訓日期與地點】

1. 宜蘭場：4/29(六)、4/30(日)、5/6(六)；
天主教聖母醫護管理專科學校(宜蘭縣羅東鎮博愛路 108 號 2 樓)

2. 臺北場：5/13(六)、5/14(日)、5/20(六)；
臺北市萬華老人服務中心(臺北市萬華區西寧南路 4 號 A 棟 3 樓)
3. 雲林場：5/27(六)、5/28(日)、6/3(六)；
天主教若瑟醫院(雲林縣虎尾鎮新生路 74 號)
4. 高雄場：6/10(六)、6/11(日)、6/17(六)；
輔英科技大學(高雄市大寮區進學路 151 號)

【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。若無法於 2023 年 10 月 31 日前開始帶領一梯次團體，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. 通過課程期間學科、術科測驗。
3. 至少參加 3 次線上團督，團督日期 6/13、7/11、8/8、9/12、10/17、11/14 晚上 7-9 點，共辦理 6 次。
4. 於 2023 年 10 月 31 日前開始帶領 1 梯次團體，並於團體結束後繳交學員前後測資料與辦理照片。

【報名方式】 掃描右方 QRCode 報名(每場次上限 48 人，額滿為止，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。)

【錄取方式】 以完成保證金繳費先後順序認定，匯款帳戶載明於線上報名表單匯完款後請以 E-MAIL(yeh193125@gmail.com)或來電 02-2332-0992 分機 152 確認(提供帳戶後 5 碼以利對帳)。



【聯絡人】 天主教失智老人基金會 葉家誠 企劃

↑(線上報名請掃我)↑

【注意事項】

- (一)本課程如申請到 2023 年度預防及延緩失能照護新方案研發計畫，該縣市場次將另行公告。
- (二)培訓報名資料僅供本課程使用，不做其他用途。
- (三)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。
- (四)為尊重講師之智慧財產權，會場內禁止錄影、錄音。
- (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。
- (七)因故無法上課者請於課程開始 7 日前提出退費申請，並酌收新臺幣 100 元行政處理費。
- (八)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。

