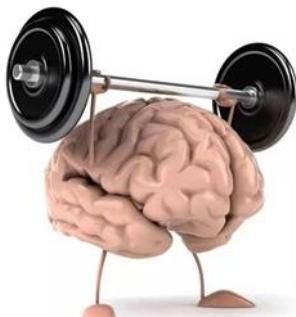
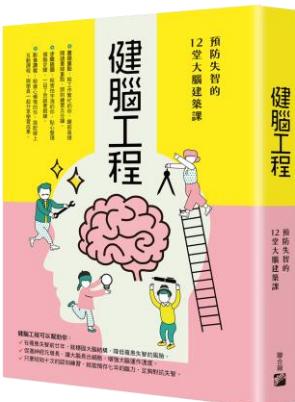


2026 年《輕度失智者與照顧者生活型態再設計課程》

帶領人培訓課程 招生簡章



●為何已經給失智者提供了這多課程，病程還是退化得這麼快？

失智症是多種病因組成的症候群，非單一疾病，所以無法僅靠藥物治癒。因此，我國目前 600 多個失智社區服務據點的工作人員正在全台各地用熱忱與專業提供失智者：藝術創作、認知活動、懷舊治療、音樂治療、運動健身、園藝治療...致力於延緩失智者的病程，但往往一段時間下來，還是看到失智者的認知逐漸退化，讓工作人員與家庭照顧者深感無奈與挫折!!

●生活型態再設計，讓失智症家庭生活從恐懼轉為充滿希望

儘管失智症帶來記憶模糊、感官混亂與生活功能的掙扎，但國際失智症倡權者：克莉絲汀·伯頓 Christine Bryden(<https://christinebryden.com>)、與退化型失智症發病之後還能唸完學士、碩士，一直活到 98 歲(2025 年)病程超過 24 年的林添發先生、逆轉血管型失智的劉仁海牧師(<https://reurl.cc/2InnvE>)、與腦傷造成失智症的林芳郁院長 (<https://reurl.cc/GG1OdA>)...等案例，證明失智症與家庭照顧者需要及時建構一個「**健腦生活型態: 腦動、身動、人際互動、健康飲食、充足睡眠、慢性病管理**」，才能讓生活從孤獨迷失轉化為有價值與希望。

本會參考史丹佛大學《慢性病自我管理課程》(6 週課程)與南加州大學《生活型態再設計》計畫(9 個月)，並結合本土失智專業服務經驗，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》，後與國立臺北護理健康大學長期照護系黃秀梨教授合作於 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》，透過運動、飲食、認知活動、人際互動、紓壓、外出等各種主題，藉由失智者與照顧者重新檢視自己的生活，並訂定執行屬於自己的健康行動計畫。檢視團體成效，結果顯示失智者簡短智能測驗(MMSE)前後測分數平均進步 1.4 分；失智者的憂鬱分數平均下降 1.2 分；照顧者的自我效能獲得上升。

本會將此梯次團體成員故事拍攝紀錄片《有你相伴的旅程》，於 2021 年 12 月在全台上映 20 天(12/10-12/29)，觀看人數 6,768 人次。截至 2026 年 2 月 5 日 YOUTUBE 觀影人次 1.4 萬人次 (<https://reurl.cc/Xazpej>)。



本計畫於 2022 年開始獲得蘇天財文教基金會補助，開始於台北、台中、台南辦理《輕度失智者與照顧者生活型態再設計》帶領人培訓，已完成 221 位失智症社區服務據點及日照中心專業人員之培訓並，帶回工作場域服務失智症家庭，成果豐碩。

● 2022 與 2024 年輕度失智者與照顧者生活型態再設計團體帶領人
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 |
|------|------|------|--------|------|--------|------|
| 2022 | 127 | 77 | 60.63% | 53 | 68.83% | 189 |
| 2024 | 267 | 144 | 53.93% | 97 | 67.36% | 500 |
| 總計 | 394 | 221 | 56.09% | 150 | 67.87% | 689 |

●全人照顧、提升失智者與照顧者的身心健康與生活品質

《輕度失智者與照顧者生活型態再設計》12 週(或 15 週，視據點可以提撥時間)課程內容，將協助失智者與家庭照顧者，及時建構一個「**健腦生活型態: 腦動、身動、人際互動、健康飲食、充足睡眠、慢性病管理**」，延緩失智症退化，提高照顧者自我效能。

今年感謝社會暨家庭屬公益彩券盈餘補助、蘇天財文教基金會、中華社會福利聯合勸募協會的捐助，與台北護理健康大學長期照護系的合辦下，誠摯地邀請大台北地區失智症照顧專業服務人員**免費**參與本培訓課程，嘉惠更多的失智症家庭照顧者與失智者為盼。



2026 年《輕度失智者與照顧者生活型態再設計課程》

帶領人培訓課程報名資訊

【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、臺北護理健康大學長期照護系
蘇天財文教基金會、中華社會福利聯合勸募協會

【參訓對象】失智症社區服務據點與日間照顧服務中心之工作人員(須具有照顧服務員、專業醫事人員、體適能指導員、或預防及延緩失能方案照護方案各模組師資與指導員...等證書)，限額 40 人參與(每單位最多報名 2 人，如報名滿額，將以大台北地區服務單位為優先錄取對象，敬請見諒!)。

【辦理日期與地點】

地點：臺北護理健康大學長期照護系(台北市北投區明德路 365 號)

時間：5/17(日)、24(日)、31(日)

(1)、3 天培訓課程/內容/講師/帶領人

◆ 第一天:暫定 5/17(日)

| 時間 | 活動內容 | 講師 |
|-------------|-----------------------------|-------------|
| 08:30~09:00 | 報到 | |
| 09:10~09:40 | 課程簡介與手冊介紹 | 黃秀梨教授或李仰慈教授 |
| 09:40~11:10 | 團體帶領說明與示範 1 第一、二課 制定行動計畫 | 黃秀梨教授或李仰慈教授 |
| 11:10~11:30 | 休息 | |
| 11:30~12:30 | 理論 1 失智者與照顧者雙好照顧模式 | 黃秀梨教授或李仰慈教授 |
| 12:30~13:40 | 午休 | |
| 13:40~15:10 | 團體帶領說明與示範 2 第三~六課 腦力激盪 | 黃秀梨教授或李仰慈教授 |
| 15:10~15:30 | 休息 | |
| 15:30~16:40 | 團體帶領說明與示範 3 第七~十課 | 黃秀梨教授或李仰慈教授 |
| 16:40~17:00 | 實習教學作業說明 | 黃秀梨教授或李仰慈教授 |
| 17:00 | 賦歸 | |

◆ 第二天:暫定 5/24(日)

| 時間 | 活動內容 | 講師 |
|-------------|-------------|-------------|
| 08:40~09:00 | 報到 | |
| 09:00~09:10 | 提問與討論 | 黃秀梨教授或李仰慈教授 |
| 09:10~10:10 | 回饋行動計畫與問題解決 | |

| 時間 | 活動內容 | 講師 |
|-------------|------------------------|-------------|
| 10:10~10:30 | 休息 | |
| 10:30~12:00 | 實習教學 1 | 黃秀梨教授或李仰慈教授 |
| 12:00~13:00 | 午休 | |
| 13:00~15:00 | 實習教學 2 制定行動計畫 | 黃秀梨教授或李仰慈教授 |
| 15:00~15:20 | 休息 | |
| 15:20~16:50 | 團體帶領說明與示範 4 第十一~十三課 | 黃秀梨教授或李仰慈教授 |
| 16:50~17:00 | 實習教學作業說明 | 黃秀梨教授或李仰慈教授 |
| 17:00 | 賦歸 | |

◆ 第三天:暫定 5/31(日)

| 時間 | 活動內容 | 講師 |
|-------------|------------------------|-------------|
| 08:40~09:00 | 報到 | |
| 09:00~09:10 | 提問與討論 | 黃秀梨教授或李仰慈教授 |
| 09:10~10:40 | 團體帶領說明與示範 5 第十四、十五課 | 黃秀梨教授或李仰慈教授 |
| 10:40~11:00 | 休息 | |
| 11:00~12:00 | 理論 2 大腦健康與生活型態再設計 | 黃秀梨教授或李仰慈教授 |
| 12:00~13:00 | 午休 | |
| 13:00~16:00 | 實習教學 3 回饋行動計畫與問題解決 | 黃秀梨教授或李仰慈教授 |
| 16:00~16:20 | 休息 | |
| 16:20~17:00 | 實習教學綜合討論 | 黃秀梨教授或李仰慈教授 |
| 17:00 | 賦歸 | |
| 17:00 | 賦歸 | |

(2)、培訓師資:

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 國立臺北護理健康大學長期照護系 黃秀梨教授 |  國立臺北護理健康大學長期照護系 李仰慈副教授 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

【課程費用與義務】

免費! (原價新台幣 10,000 元，悉數由社會及家庭署公益彩券盈餘補助與蘇天財文教基金會、中華社會福利聯合勸募協會捐助)，惟須收取保證金 3,000 元，帶領人須完成 3 天培訓課程，並於 2026 年 11 月 30 日前帶完一梯次 12 週(或 15 週)課程後，並繳交成果報告，可辦理退費(統一於 12 月

30 日退費)，逾期捐作失智老人照顧基金會，不得有異議。

【注意事項】

1. **報名時間:** 即日起至 4/5(日)止，本會將於 4/10(五)於本會官網 www.cfad.org.tw 上公布錄取與備取名單，並 e-mail 通知，錄取者須於 4/15(三)前匯款保證金至指定帳戶完成，逾期者將由備取人員遞補受訓名額。
2. **三天課程皆須全程參與，不得請假，如有困難，請勿報名！**
3. 完訓帶領人可參與線上團督，日期為 7/10(二)、8/7、9/11，時間為晚上 19-21 點，須至少出席一次，分享課程帶領經驗。
4. 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！

【聯絡人】 方郁淑 助理專員 02-2332-0992 分機 103

E-Mail : 23320992@cfad.org.tw

【報名方式】 點擊連結 <https://reurl.cc/dqYY6>，或掃描 QRCode 報名



←(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. 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。