

# 115 年長者健康促進服務方案

## 新師資培訓簡章

研發單位：力躍運動健康管理顧問有限公司

方案編號：CL-01-0393

方案名稱：樂齡你我憶從前

中華民國 115 年 3 月 26 日

## 目錄

壹、計畫緣起.....	3
貳、辦理單位.....	3
參、培訓相關資訊.....	4
肆、履約義務說明.....	8
伍、報名相關資訊.....	9

## 壹、計畫緣起

本方案於 107 年研發出具實證效益之方案模組 - 「樂齡你我憶從前」，服務健康、亞健康、衰弱及失能失智族群。本次培訓計畫旨在擴增方案師資人才數，培養更多專業師資以協助日後師資培力，同時也招募更多指導員，讓本方案能夠具備充足師資資源，增加社區據點師資媒合機會，讓具備專業與熱忱的師資能夠落地服務。期望透過新訓，讓方案能夠提高服務量能，讓更多長者享有高品質的健康專業服務。

## 貳、辦理單位

一、主辦單位：力躍運動健康管理顧問有限公司

二、主辦單位介紹：

由一群老年學研究、高齡教育、運動保健、體育與物理職能治療相關背景的成員所組成，透過跨領域師資合作，聯手打造中高齡運動教學課程，守護中高齡者健康，用預防勝於治療的概念，讓中高齡者有機會選擇不一樣的生活，減少不健康的餘命。力躍運動-哩愛運動(台語)，朗朗上口好記的口號，至今服務超過台南 100 個中高齡據點，開設上千場課程，累計學員數達 10,000 人，並承辦衛生福利部國民健

康署銀髮健身俱樂部、長者健康促進服務方案研發等相關計畫。

## **參、培訓相關資訊**

本年度將培育專業師資及指導員，以下將分開說明各師資別之資格定義與培訓機制：

### **一、專業師資：**

#### **1. 資格定義：(採二擇一)**

- 臨床執業經驗兩年以上且有社區實務至少 10 場帶長者經驗之大學畢業物理、職能治療師。
- 具長期照護、運動指導、醫護等相關證照，且具社區據點實務經驗四年以上，且執行過至少 20 場次含認知促進、肌力強化模組之師資。

#### **2. 培訓課程規劃：(兩日課程須完整參與)**

- (1) 日期與時間：115 年 4 月 25 日 09:00-17:00 及 115 年 4 月 26 日 09:00-17:00。
- (2) 培訓課程地點：安南區梅花里活動中心二樓（臺南市安南區安中路一段 557 巷 25 號）

(3) 課程表：

時段	115/04/25(六)	時段	115/04/26(日)
	課程名稱		課程名稱
09:00 - 09:30	方案介紹與說明	09:00 - 10:00	口腔吞嚥保健 (面授1小時) <b>張凱復 口腔保健師</b>
09:30 - 10:30	ICOPE 六力活動設計說明 (面授1小時) <b>王靜玉 物理治療師</b>	10:00 - 11:00	銀髮族健康飲食 (面授1小時) <b>李季樺 營養師</b>
10:30 - 11:30	ICOPE 六力活動設計實務操作 (團體示教1小時) <b>王靜玉 物理治療師</b>	11:00 - 12:00	認知功能訓練元素及活動設計介紹 (面授1小時) <b>王靜玉 物理治療師</b>
11:30 - 12:00	體適能設計元素暨主題音樂介紹 (面授0.5小時) <b>王靜玉 物理治療師</b>		
午休時間 12:00-13:00			
13:00 - 15:00	主題音樂體適能實務帶領 (團體示教2小時) <b>王靜玉 物理治療師</b>	13:00 - 15:00	認知促進活動帶領 (團體示教2小時) <b>王靜玉 物理治療師</b>
15:00 - 17:00	銀髮族居家運動(肌力平衡/伸展/ 有氧/啞鈴彈力帶)(團體示教2小 時) <b>莊明叡 職能治療師</b>	15:00 - 16:00	失智活動帶領技巧、溝通原則及 應變技巧(面授1小時) <b>陳柏言 職能治療師</b>
		16:00 - 17:00	特殊族群活動帶領注意事項 (面授1小時) <b>陳柏言 職能治療師</b>

### 3. 實習規劃

預計安排於臺南市社區據點或失智據點進行實務帶領，每次約2小時，每人必須參與一次。

- 預計時間：115 年 4 月至 115 年 5 月。
- 預計地點：預計安排於臺南市社區據點或失智據點。
- 預計人數：每次開放 1-2 位。

#### **4. 線上培訓**

須依中央主管機關衛生福利部國民健康署及地方主管機關臺南市政府衛生局之規定要求，完成相關線上培訓課程。詳細培訓資訊將於日後進行公告。

## **二、指導員：**

### **1. 資格定義：(採二擇一)**

- 臨床執業經驗一年以上且有社區實務至少 5 場帶長者經驗之大學畢業物理、職能治療師。
- 長期照護、運動指導、醫護等相關證照，且具社區據點實務經驗三年以上者，且執行過至少 10 場次含認知促進、肌力強化模組之師資。

### **2. 培訓課程規劃：(兩日課程須完整參與)**

- (1) 日期與時間：115 年 4 月 25 日 09:00-17:00 及 115 年 4 月 26 日

09:00-17:00。

(2) 培訓課程地點：安南區梅花里活動中心二樓（臺南市安南區安  
中路一段 557 巷 25 號）

(3) 課程表：

時段	115/04/25(六)	時段	115/04/26(日)
	課程名稱		課程名稱
09:00 - 09:30	方案介紹與說明	09:00 - 10:00	口腔吞嚥保健 (面授 1 小時) <b>張凱復 口腔保健師</b>
09:30 - 10:30	ICOPE 六力活動設計說明 (面授 1 小時) <b>王靜玉 物理治療師</b>	10:00 - 11:00	銀髮族健康飲食 (面授 1 小時) <b>李季樺 營養師</b>
10:30 - 11:30	ICOPE 六力活動設計實務操作 (團體示教 1 小時) <b>王靜玉 物理治療師</b>	11:00 - 12:00	認知功能訓練元素及活動設計介紹 (面授 1 小時) <b>王靜玉 物理治療師</b>
11:30 - 12:00	體適能設計元素暨主題音樂介紹 (面授 0.5 小時) <b>王靜玉 物理治療師</b>		
午休時間 12:00-13:00			
13:00 - 15:00	主題音樂體適能實務帶領 (團體示教 2 小時) <b>王靜玉 物理治療師</b>	13:00 - 15:00	認知促進活動帶領 (團體示教 2 小時) <b>王靜玉 物理治療師</b>
15:00 - 17:00	銀髮族居家運動(肌力平衡/伸展/ 有氧/啞鈴彈力帶)(團體示教 2 小 時) <b>莊明叡 職能治療師</b>	15:00 - 16:00	失智活動帶領技巧、溝通原則及 應變技巧(面授 1 小時) <b>陳柏言 職能治療師</b>
		16:00 - 17:00	特殊族群活動帶領注意事項 (面授 1 小時) <b>陳柏言 職能治療師</b>

時段	115/04/25(六)	時段	115/04/26(日)
	課程名稱		課程名稱

### 3. 實習規劃

預計安排於臺南市社區據點或失智據點進行實務帶領，每次約 2 小時，共計 2 次。

- 預計時間：115 年 4 月至 115 年 5 月。
- 預計地點：預計安排於臺南市社區據點或失智據點。
- 預計人數：每次開放 1-2 位。

### 4. 線上培訓

須依中央主管機關衛生福利部國民健康署及地方主管機關臺南市政府衛生局之規定要求，完成相關線上培訓課程。詳細培訓資訊將於日後進行公告。

### 肆、履約義務說明

通過各階段師資培訓，並於師資資格審核通過後二年內，至社區據點帶領至少一期本方案課程(一期至少帶領達 8 次，不足則不列入

計算)，將依社區關懷照顧關懷網後台進行查驗。

## 伍、報名相關資訊

一、課程費用：10,000 元/人，若完成履約義務可優惠 8,000 元/人。

二、報名方式：統一採 Google 線上表單報名。

三、報名連結：<https://forms.gle/Rnhqzt5qLpiPk8BD6>

四、報名 QRcord：



五、報名截止日期：至 115 年 4 月 22 日或額滿為止

六、退款資訊：

1. 上課日前15天以上取消可全額退費
2. 上課日前3-14天取消，僅退報名費之70%
3. 上課日前1-2天取消與活動當天取消不退費
4. 若因天候因素(如颱風)導致無法上課，將另改其他日期開課，如無法配合可全額退費(以政府宣布停班/課之公告為準)

七、篩選標準：

本次新訓非報名即錄取，將初步進行資格審查，同時建置評分機制，經驗豐富或服務意願高者將優先入取，預計開放50位指導員名額。詳細說明如下：

篩選項目	內容說明
資格審查 (必要項目)	<ul style="list-style-type: none"><li>● 專業師資</li></ul> <p>【以下2條件至少須符合1項(必選)】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ 臨床執業經驗兩年以上且有社區實務至少10場帶長者經驗之大學畢業物理、職能治療師。</li><li>◆ 具長期照護、運動指導、醫護等相關證照，且具社區據點實務經驗四年以上，且執行過至少20</li></ul>

篩選項目	內容說明
	<p>場次含認知促進、肌力強化模組之師資。</p> <p>● 指導員</p> <p><b>【以下2條件至少須符合1項(必選)】</b></p> <p>◆ 臨床執業經驗一年以上且有社區實務至少5場帶長者經驗之大學畢業物理、職能治療師。</p> <p>◆ 長期照護、運動指導、醫護等相關證照，且具社區據點實務經驗三年以上者，且執行過至少10場次含認知促進、肌力強化模組之師資。</p>
<p>實務經驗 (加分項目)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 相關長者服務經驗條列與照片</li> <li>◆ 相關實際教學照片</li> <li>◆ 相關實際教學影片</li> </ul>
<p>服務意願 (加分項目)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 願意使用方案之期數</li> <li>◆ 條列可配合使用方案之社區據點</li> <li>◆ 是否願意至臺南市偏鄉據點服務(南化、楠西、左鎮、龍崎)</li> </ul>

※以上資料越完整，入取機率則越高

※詳細資料繳交方式請參閱報名表單說明