

桃園市政府衛生局

108年「社區預防及延緩失能人員培訓-基礎課程」

簡章

壹、課程目的

為降低長者衰弱及失能風險，維護老人日常生活之獨立自主，降低老人的依賴程度，並提供具實證基礎之介入課程，國民健康署於106年辦理14梯次「運動保健師資培訓」，完訓人數1,598人，並於107年運用前述經驗，結合健康老化、認知介入及實證運動課程之人員增能培訓課程內容，委託辦理「107年辦理預防及延緩失能方案人員培訓計畫」，規劃辦理基礎課程、特色(進階)課程及針對已取得相關資格者之銜接課程，以完備社區推動專業人員之基礎及增進運動、認知促進及健康老化等重要議題之知能。

為配合國民健康署108年度「社區預防及延緩失能照護計畫-長者健康管理」計畫及衛生福利部108年度「預防及延緩失能照護計畫」之推動，特研擬本基礎課程實施計畫，將分為線上及實體方式，並規劃與衛生福利部「預防及延緩失能照護方案」指導員及協助員之銜接機制，後續將規劃辦理特色進階課程，期完備社區預防及延緩失能推動人員各項專業知能，提高整體服務品質及成效。

貳、辦理單位

主辦單位：桃園市政府衛生局

參、培訓對象及完訓資格認定：

| 完訓資格 | 培訓對象及資格 | 培訓機制 |
|------|---|---|
| 指導員 | <p>●【基本資格說明】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.醫事人員類：依醫療法領有中央主管機關核發專門職業證書之醫事人員。 2.運動領域專業人員類：體育署核發之國民體適能指導員、運動防護員、教育部審定合格之各級學校專任運動教練、體育教師、中華民國體育運動總會核發有效證書之運動教練等專業運動背景人士。非上述類別之其他民間證照無法採認。 3.其他類：教育部「老年人及失能成人照顧學類」、「運動、旅遊觀光及休閒學類」、「醫藥衛生學門」大學(含)以上畢業人員。 | <ol style="list-style-type: none"> 1.報名者需於報名時上傳證明文件，完成身份確認，將依報名順序審核資格(資格不符者資依序遞補)，預計 9 月 27 日公告審查錄取名單。 2.完成線上 (8 小時)及實體 (8 小時)課程，即可取得本年度 (108)之指導員結訓證明書。 3.各場次實體課程指導員培訓名額佔培訓人數 70%為原則，主辦單位可依報名情況調整。 |
| 協助員 | <p>●【基本資格說明】</p> <p>經審認不具上述指導員資格，但有意願參與社區預防及延緩失能者皆可報名協助員認證培訓。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1.報名者需於報名時上傳證明文件，完成身份確認，將依報名順序審核資格(資格不符者資依序遞補)，預計 9 月 27 日公告審查錄取名單。 2.完成線上(8 小時)及實體(8 小時)課程，即可取得本年度 (108)之協助員結訓證明書。 3.各場次實體課程協助員名額佔各場次培訓人數 30%為原則，主辦單位可依報名情況調整。 |

肆、培訓課程內容與時數

一、**基礎課程**：包含「健康老化及生活營造」、「高齡者心理及認知促進」、「高齡者運動及體適能」三大構面，授課方式包括線上課程 (8 小時)及實體課程 (8 小時)，共計 16 小時。

(一) 線上課程：

1. 課程內容：共計 25 個單元，每單元 15-20 分鐘，共計 8 小時，課程規畫如表 1(編號 A1~C9)。

2. 參加及檢覈方式：完成註冊之學員逕至網站報名：

計畫網站 <https://reurl.cc/Va6dNb>

線上課程 <https://reurl.cc/oDDo75>

3. 每單元課程前、後將進行 3 題隨機測驗，課後測驗全部答對者才算完成該單元，若測驗失敗者可重複進行測驗或重新觀看課程。**完成線上課程者，方可參與實體課程。**

表 1、基礎課程（線上課程）單元規劃表

| 健康老化及生活營造 | | |
|-----------|-------------------|-------|
| 編號 | 單元名稱 | 時間(分) |
| A1 | 新世紀的健康老化趨勢 | 20 分鐘 |
| A2 | 高齡者失能的預防原則 | 20 分鐘 |
| A3 | 老年期營養原則 | 20 分鐘 |
| A4 | 高齡者營養狀況與老年症候群之關聯性 | 20 分鐘 |
| A5 | 長期照護口腔功能保健 | 15 分鐘 |
| A6 | 慢性病防治及管理原則 | 20 分鐘 |
| A7 | 正確用藥原則與高齡者用藥安全 | 20 分鐘 |
| A8 | 高齡者跌倒原因與風險危害 | 20 分鐘 |
| A9 | 防跌原則及環境安全 | 20 分鐘 |
| A10 | 行為改變的跨理論模式 | 15 分鐘 |
| A11 | 綜合健康議題 | 20 分鐘 |

| 高齡者心理及認知促進 | | |
|------------|-----------------|-------|
| 編號 | 單元名稱 | 時間(分) |
| B1 | 常見認知概念及老化 | 20 分鐘 |
| B2 | 認知促進理論及簡易認知功能評估 | 20 分鐘 |
| B3 | 認知活動設計原則 | 20 分鐘 |
| B4 | 老人心理與活動帶領技巧 | 15 分鐘 |
| B5 | 創意教學概念與策略 | 15 分鐘 |

| 高齡者運動及體適能 | | |
|-----------|---------------------|-------|
| 編號 | 單元名稱 | 時間(分) |
| C1 | 高齡運動的安全評估 | 20 分鐘 |
| C2 | 高齡者體適能檢測方式及注意事項 | 20 分鐘 |
| C3 | 老化常見之慢性病及多重共病狀況 | 20 分鐘 |
| C4 | 常見慢性病的運動建議 | 20 分鐘 |
| C5 | 高齡慢性病患者參與運動的注意事項 | 20 分鐘 |
| C6 | 慢性病常用藥物對運動的影響 | 20 分鐘 |
| C7 | 老化生理變化(1)：呼吸及心血管系統 | 20 分鐘 |
| C8 | 老化生理變化(2)：肌肉骨骼及神經系統 | 20 分鐘 |
| C9 | 高齡者運動傷害的緊急處理原則 | 20 分鐘 |

(二) 實體課程：

1. 課程內容：分為「健康老化實踐策略」、「高齡者認知訓練課程設計及操作」、「高齡者健康促進成效評估及團體活動帶領技巧實作」、「健康及衰弱前期長者運動帶動」共 4 個單元，每單元 2 小時，共計 8 小時，課程單元規劃詳如表 2。
2. 進行方式：以團隊合作學習模式 (Team-based learning, TBL) 進行，學員於實體課程報到時將就專業領域進行小組異質性分組。線上課程完訓者方可報名實體課程。
3. 檢覈方式：測驗內容包括線上課程內容、實體課程及 TBL 分組小組團體成績，全程參與並通過檢覈者，可取得 108 年社區預防及延緩失能運動保健指導員/協助員之結訓證明書。

表 2、實體課程單元規畫表

| 時間 | 課程主題 | 課程召集人 |
|-------------|------------------------|---------------|
| 07:50-8:10 | 報到、領取講義資料 | |
| 08:10-08:20 | 始業式暨計畫說明 | |
| 08:20-10:00 | 健康老化實踐策略 | 召集人：林金定 教授 |
| 10:20-12:00 | 高齡者認知訓練課程設計及操作 | 召集人：沈明德 職能治療師 |
| 12:00-12:55 | 上午簽退、午餐 | |
| 12:55-13:00 | 下午課程簽到 | |
| 13:00-14:40 | 高齡者健康促進成效評估及團體活動帶領技巧實作 | 召集人：楊雅如 教授 |
| 15:00-16:40 | 健康及衰弱前期長者運動帶動 | 召集人：曹昭懿 教授 |
| 16:40-17:00 | 綜合檢覈 | |
| 17:00 | 簽退、賦歸 | |

☆ 實體授課師資依課程召集人安排，實際授課師資可能有所不同。

伍、作業時程

◇ 報名日期：即日起至 108 年 9 月 22 日(星期日)額滿為止。

| 培訓區域 | 辦理地點 | 公告審核名單 | 完成線上課程期限 | 培訓日期 |
|------|----------------------------------|------------------------------|--------------------------|----------|
| 桃園市 | 桃園市區公所 4 樓大禮堂 (桃園市桃園區縣府路 7 號) | 9 月 27 日 下午 11 時 59 分前 | 10 月 2 日 下午 11 時 59 分 | 10 月 5 日 |

陸、其他事項：

- 一、檢覈評量：經全程參加本計畫課程（須完成線上單元、實體簽到及簽退）並通過考試（基礎線上課程測驗、基礎實體課程測驗）者，將頒發結訓證明書，並可擔任國民健康署 108 年社區預防及延緩失能方案指導員/協助員；遲到、缺課、缺考或未能配合課程要求參與活動者不予發證。
- 二、培訓課程費用：本計畫基礎線上課程、基礎實體課程及特色方案課程皆為免費參加，交通、住宿請自理。
- 三、報名方式：請至 108 年「社區預防及延緩失能方案人員培訓計畫」之平台網站登錄資料完成註冊程序，即可參加線上課程，並報名實體課程。**報名連結：<https://reurl.cc/oDDbaj>。**
- 四、實體課程資格審核、錄取機制及參加說明：
 - (一)本課程培訓對象將以有意願提供社區長者健康服務，並可支援彈性教學活動者，為優先錄取對象，故由主辦單位依公告之作業時間，以下列條件進行報名者資格審核，以決定實體課程學員錄取，優先錄取條件說明如下：
 - 1.具備社區長者活動帶領或高齡運動指導相關經驗 2 年(含)以上且未來 1 年內可進行教學活動(每週 3 次以上)者。(報名時須詳述指導經歷，並上傳相關佐證資料)
 - 2.報名參加實體課程培訓區域地點於報名者之居住所在地或願意媒合

服務地區。

(二)申請者需於報名時填寫上述資料，主辦單位將依此審核錄取資格。

(三)錄取實體課程者於各場次線上課程完成期限前須完成線上課程，方可取得實體課程參訓資格，逾期者視同放棄不得異議。

五、主辦單位保有修改課程內容及計畫內容解釋之權力，若簡章說明有未竟事宜，將以計畫平台及官網之線上公告內容為準。若未能配合課程要求參與活動、無法全程參與課程或未來無法參與媒合擔任指導員/協助員者請勿報名。