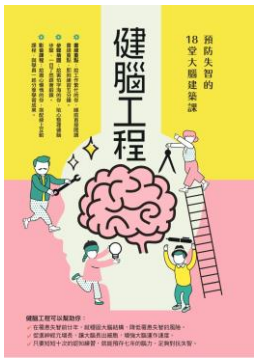
2021 年「活出健康、生活再造-大腦保健實作班」帶領人培訓招生簡章



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 5000 萬人罹患失智症!台灣也將近有 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 Lancent》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 周課程。

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 18 堂大腦建築課》(預計 12 月出版)，將此成果分享全球華人。為了推廣，我們需要全國社區照顧關懷據點、長青學苑、社區大學的資深活動帶領人與講師，或社區職能治療師們來加入我們的帶領人行列。目前規劃 1 整天的生活再造與預防失智知識的學理教授(可採取視訊學習)、1 整天的實習教學(12 人小班制、採實體課程)，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 3 月開始，每月參與 1 次線上團體督導(1 年至少 5 次)，可分享成功的經驗，與協助所有的帶領人及時解決困難。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!

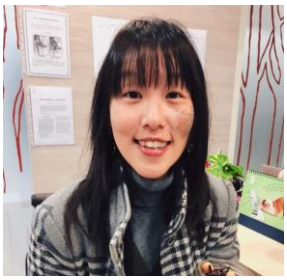
✨ 報名資訊 ✨

【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、成功大學職能治療學系、台中市文英基金會

【協辦單位】天主教長照機構協會、天主教單國璽基金會、中華金點社區促進聯盟

【帶領講師】

台灣大學 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
輔英科技大學長照系 蘇姵綺 講師/職能治療師	 張敏君職能治療師
天主教失智老人基金會 陳俊佑 講師/社工主任	天主教失智老人基金會 鄭又升 教育訓練組長/職能治療師

【辦理日期】10/3(日)知識課程：採實體上課與 Google Meet 線上學習同時進行、10/17(日)小組演練：以實體課程為主，兩天，共 12 小時

※屆時如因疫情考量需延後辦理，本會會於開課一週前(9/24)通知。

【辦理地點】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)

【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、其他。

(預計招生 24 人，如遇報名踴躍，本會保有報名資格審查權利。)

※職能治療師、社工師…教育積分審查中。

【報名費用】免費(**需繳交保證金新台幣 4,000 元，完成兩天課程、帶領一梯次團體完成後，得退費**)

【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：

1. 兩天課程皆須全程參與，並獲得帶領人培訓合格證書；
2. 隔月至少參加一次團督，團督開始日期為 2022 年 3 月，每月一次。
3. 需至少帶領一梯次活出健康、生活再造-大腦保健實作班課程。
4. 協助蒐集學員進行課程之前後測資料。

【報名方式】即日起填寫 https://forms.gle/pNWt6iM35ouAe2XG8**(報名額滿將關閉系統)**

※經本會通知後的五個工作天內繳交保證金，始完成報名。

↑(請掃我)↑

【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

關懷·希望·愛

公益彩券

財政部關心您

2021 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 10/3(日) 實體課程 24 人

時間	活動內容	講師
08：30-09：00	報到	
09：00-09：10	致詞	
09：10-10：10	理論基礎/生活再造理念	張玲慧副教授
10：10-10：20	休息	
10：20-11：20	理論基礎/行為改變技巧解說 (目標設定、行動計畫)引導	蘇姵綺職能治療師
11：20-12：20	大腦保健理論實證	毛慧芬副教授
12：20-13：20	午休	
13：20-14：20	「活出健康 生活再造-大腦保健實作班」課程架構	蘇姵綺職能治療師 張敏君職能治療師
14：20-15：50	團體帶領示範	
15：50-16：00	休息	
16：00-16：30	培訓作業說明	陳俊佑社工主任 鄭又升職能治療師
16:30	賦歸	

第二天 (10/17) 分 AB 班，12 人一班，由 3 人一組試帶團體

時間	活動內容
08：30-09：00	報到
09：00-09：40	示範回饋行動計畫及問題解決
09：40-10：40	1 號至 3 號學員試帶團體
10：40-10：50	休息
10：50-11：50	4 號至 6 號學員試帶團體
11：50-12：20	上午討論
12：20-13：20	午休
13：20-14：20	7 號至 9 號學員試帶團體
14：20-14：30	休息
14：30-15：30	10 號至 12 號學員試帶團體
15：30-16：00	下午討論
16：00-16：30	後續規劃、行政流程說明
16：30	賦歸

註: 每月一次團體督導，擬於 2022 年 3 月開始 (正確日期，將另行通知)。

建立一個腦動、身動、人際互動的健康生活型態，

預約一個不失智不失能的未來!!