

**衛生福利部 國民健康署**  
**107 年「社區預防及延緩失能人員培訓-基礎課程」**  
**實施計畫書**

**壹、課程目的**

為因應高齡社會來臨，強化社區初級預防功能，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，爰本署於 106 年辦理 14 梯次「運動保健師資培訓」，完訓人數 1598 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。

為結合本署 107 年度「社區預防及延緩失能照護計畫-長者健康管理」計畫衛生福利部 107 年度「預防及延緩失能照護計畫」之推動，故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**

- 一、主辦單位：衛生福利部國民健康署
- 二、承辦單位：臺北市立大學運動健康科學系、國立陽明大學物理治療暨輔助科技學系。

**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><u>已取得相關資格者：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本署「106年運動保健師資培訓計畫」完訓師資（「運動保健指導員」）。</li> <li>2. 衛生福利部「預防及延緩失能照護方案」指導員。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上傳相關證明文件，完成身份確認。</li> <li>2. 採銜接機制-完成銜接課程（線上8小時）課程，即可取得本年度（107）之指導員研習證明書。</li> </ol> <p>*無參與之名額限制。</p>
	<p><u>新參與者：</u></p> <p><b>【基本資格說明】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 醫事人員類：依<b>醫療法</b>領有中央主管機關核發專門職業證書之醫事人員。</li> <li>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。<b>非上述類別之其他民間證照無法採認。</b></li> <li>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<b>畢業人員</b>。</li> </ol> <p><b>【其他條件】</b>實體課程之優先錄取條件如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 無全職工作且未來1年內可進行教學活動（每周三次以上）者。</li> <li>2. 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（每周三次以上）者。</li> <li>3. 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者。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 報名者需於報名時上傳證明文件，完成身份確認，主辦單位將依此審核資格及錄取序位，並以此序位進行電腦抽籤決定錄取名單。</li> <li>2. 完成線上（8小時）及實體（8小時）課程，即可取得本年度（107）之指導員結訓證明書。</li> <li>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。</li> </ol>

完訓資格	培訓對象及資格	培訓機制
協助員	<p><u>已取得相關資格者：</u> 衛生福利部「預防及延緩失能照護方案」協助員。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上傳相關證明文件，完成身份確認。</li> <li>2. 採銜接機制-完成銜接課程(線上8小時)課程，即可取得本年度(107)之協助員研習證明書。</li> </ol>
	<p><u>新參與者：</u> 【基本資格說明】 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> <p>【其他條件】實體課程之優先錄取條件如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 無全職工作且未來1年內可進行教學活動(每周三次以上)者。</li> <li>2. 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(每周三次以上)者。</li> <li>3. 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者。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 報名者需於報名時上傳證明文件，完成身份確認，主辦單位將依此審核資格及錄取序位，並以此序位進行電腦抽籤決定錄取名單。</li> <li>2. 完成線上(8小時)及實體(8小時)課程，即可取得本年度(107)之協助員結訓證明書。</li> <li>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。</li> </ol>

## 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。
2. 參加及檢覈方式：完成註冊之學員逕至網站參加線上課程(網址：

<https://hpa.empower.utaipei.edu.tw>)，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，方可報名實體課程。

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，規劃於臺灣北、中、南、東及離島地區共計辦理15場，每場100人為原則，課程單元規劃詳如表2，各場次辦理規劃如表3。
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，每人限報名1場，本年度規劃辦理之15場次預計分2階段開放報名。
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，可取得國民健康署107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	國民健康署
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，每梯次實際授課師資可能有所不同。

表 3、各區域實體課程辦理場次規畫表

序號	區域 (可跨區參與)	辦理地點(暫定)	培訓日期 (暫定)
1	宜蘭縣	宜蘭縣政府衛生局健康大樓第三會議室	7/13
2	南投縣	南投縣衛生局大禮堂	7/19
3	臺南市	臺南市政府衛生局東興辦公室大禮堂	7/21
4	臺中市、彰化縣	中山醫學大學正心樓 0211 教室	7/26
5	金門縣	金門縣衛生行政大樓 3 樓大會議室	7/28
6	連江縣	馬祖民俗文物館 1 樓演藝廳	8/2
7	澎湖縣	澎湖縣政府地下大禮堂	8/10
8	臺東縣	臺東縣政府大禮堂	8/16
9	花蓮縣	花蓮縣衛生局 3 樓大禮堂	8/18
10	新北市	三重區公所老人文康活動中心	8/23
11	新竹市、新竹縣、 苗栗縣	新竹縣體育場視聽教室	8/25
12	高雄市、屏東縣	高雄市政府衛生局會議廳	8/30
13	雲林縣、嘉義市、 嘉義縣	雲林縣衛生局	9/1
14	桃園市	桃園市政府警察局警政大樓 8 樓會議室	9/7
15	臺北市、基隆市	臺北市立大學天母校區國際會議廳	9/15

二、銜接課程：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。

(一)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。

(二)參加及檢覈方式：完成註冊及資格認定之學員逕至網站參加線上課程(網址: <https://hpa.empower.utaipei.edu.tw>)，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，即可取得本署 107 年預防及延緩失能指導員/協助員認證。

## 伍、作業時程



◇ 第一階段報名作業（1-7場次） 報名日期：即日起至8/2止

序號	培訓區域	辦理地點	公告審核名單	正取完成線上課程期限	公告備取遞補名單	備取完成線上課程期限	培訓日期
1	宜蘭縣	宜蘭縣	7/9 15:00	7/12 23:59	-	-	7/13
2	南投縣	南投縣	7/10 12:00	7/15 23:59	7/16 15:00	7/18 23:59	7/19
3	臺南市	臺南市	7/10 12:00	7/15 23:59	7/16 15:00	7/20 23:59	7/21
4	臺中市、彰化縣	台中市	7/13 12:00	7/18 23:59	7/19 12:00	7/24 23:59	7/26
5	金門縣	金門縣	7/13 12:00	7/18 23:59	7/19 12:00	7/26 23:59	7/28
6	連江縣	連江縣	7/13 12:00	7/18 23:59	7/19 12:00	7/31 23:59	8/2
7	澎湖縣	澎湖縣	7/18 12:00	7/25 23:59	7/26 12:00	8/8 23:59	8/10

◇ 第二階段報名作業（8-15場次） 報名日期：7/23起至9/8止

序號 序號	培訓區域	辦理地點	公告審核名單	正取完成線上課程期限	公告備取遞補名單	備取完成線上課程期限	培訓日期
8	臺東縣	臺東縣	8/1 12:00	8/8 23:59	8/9 12:00	8/14 23:59	8/16
9	花蓮縣	花蓮縣	8/1 12:00	8/8 23:59	8/9 12:00	8/16 23:59	8/18
10	新北市	新北市	8/8 12:00	8/15 23:59	8/16 12:00	8/21 23:59	8/23
11	新竹市、新竹縣、苗栗縣	新竹縣	8/8 12:00	8/15 23:59	8/16 12:00	8/23 23:59	8/25
12	高雄市、屏東縣	高雄市	8/15 12:00	8/22 23:59	8/23 12:00	8/28 23:59	8/30
13	雲林縣、嘉義市、嘉義縣	雲林縣	8/15 12:00	8/22 23:59	8/23 12:00	8/30 23:59	9/1
14	桃園市	桃園市	8/22 12:00	8/29 23:59	8/30 12:00	9/5 23:59	9/7
15	臺北市、基隆市	臺北市	8/29 12:00	9/5 23:59	9/6 12:00	9/13 23:59	9/15

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 107 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 107 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(每人限報名 1 期)。



報名連結：<https://hpa.empower.utaipei.edu.tw>

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序位(各場次錄取人數依場地及活動規劃另行公告)，優先錄取條件說明如下：
- 1.無全職工作且未來 1 年內可進行教學活動(每周三次以上)者。
  - 2.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(每周三次以上)者。(報名時須詳述指導經歷，並上傳相關佐證資料)
  - 3.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序位，並以此序位進行電腦抽籤決定錄取名單。
- (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，並由後補者遞補錄取不得異議；取消報名者需依公告時間重新報名。

五、 為利衛生局推動本署健康促進相關業務，將依照各局轄區山地離島地區數、申請 107 年度「社區預防及延緩失能照護計畫-長者健康管理」等提供保障名額(如附件)，請另提供名單予本署。

六、 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，將以計畫平台及本署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。

七、 繼續教育學分：全國教師在職進修研習時數、臺灣護理學會、中華民國物理治療學會、臺灣職能治療學會等，繼續教育學分申請中。

八、 計畫聯絡人：臺北市立大學 吳品嫻老師

聯絡電話：(02) 2871-8288#6420

電子郵件：kanpai640802@gmail.com

附件-地方政府實體培訓課程保障名額表

縣市別	全民健康保險 山地離島地區 數	是否申辦辦 107 年度「社區預防及延緩失能照護計畫-長者健康管理」理		保障參與人數	出席 場次
		申請	不申請		
新北市	1	v		4	8/23
臺北市	0	v		3	9/15
桃園市	1	v		4	9/7
臺中市	1	v		4	7/26
臺南市	0	v		3	7/21
高雄市	3	v		6	8/30
宜蘭縣	2	v		5	7/13
新竹縣	2		v	3	8/25
苗栗縣	1		v	2	8/25
彰化縣	0		v	1	7/26
南投縣	2		v	3	7/19
雲林縣	0	v		3	9/1
嘉義縣	1		v	2	9/1
屏東縣	9	v		12	8/30
臺東縣	6	v		9	8/16

花蓮縣	3	v		6	8/18
澎湖縣	6	v		9	8/10
基隆市	0	v		3	9/15
新竹市	0		v	1	8/25
嘉義市	0	v		3	9/1
金門縣	6	v		9	7/28
連江縣	4		v	5	8/2
合計	48	15	7	100	