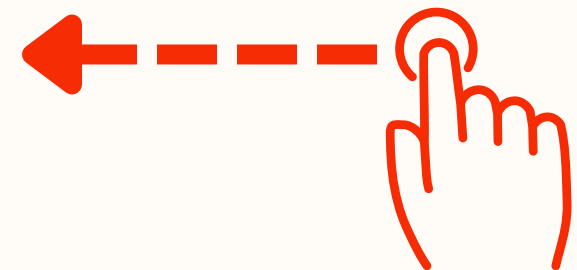


方案編號 CL-01-0269

社區長者健康促進課程-動動健康班

115年線上回訓增能說明

往左滑動或點擊右側，開始閱讀





**回訓對象：長者健康促進服務方案CL-01-0269  
動動健康班的專業師資、指導員及協助員**



**回訓時間：115/6/1~115/9/30**  
未於時限內完成者，116年後師資資格無法延續

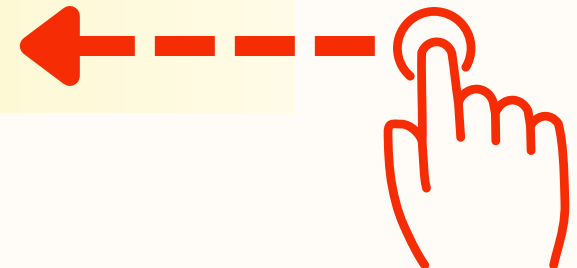


**強烈建議使用電腦回訓**



**於e等公務園+學習平臺中進行選修及上課**

往左滑動或點擊右側，開始閱讀



## 115年動動健康班回訓重要流程

1

開啟e等公務園+學習平臺

使用「我的e政府」登入

忘記帳密等問題請洽(02)2192-7111



一般民眾登入

我的e政府

2

選修2個組裝課程

動動健康班

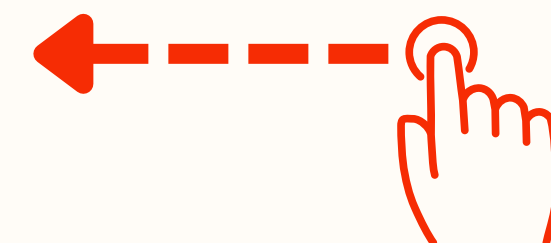
長者健康促進服務方案

3

9/30前完成課程（含測驗及問卷）

個人專區→我的課程，課程進度需100%

次頁起為操作畫面截圖說明



# 建議使用「電腦」觀看課程



接下來的說明，將以電腦畫面示意

# 115年回訓課程入口網站

可從下述方式擇一

1.從「e等公務園+學習平臺」使用「我的e政府」登入

2.從「長者健康促進整合平台」  
(<https://healthtraining.hpa.gov.tw/>) 學習專區/增能課程延伸閱讀項下觀看公告

The screenshot displays a web interface for online training courses. The left sidebar contains navigation options such as '增能課程延伸閱讀' (Advanced Course Extension Reading), '成員' (Members), '獎章' (Badges), '能力' (Capabilities), '成績' (Grades), '一般' (General), '國民健康署「CL-01-0269 115年社區長者健康促進課程-動動健康班」師資線上增能課程' (National Health Commission 'CL-01-0269 115th Community Elderly Health Promotion Course - Active Health Class' Teacher Online Advanced Course), '國民健康署115年長者健康促進服務方案之師資線上增能課程' (National Health Commission 115th Elderly Health Promotion Service Plan Teacher Online Advanced Course), '儀表板' (Dashboard), '網站首頁' (Website Home), '行事曆' (Calendar), '私人檔案' (Private Profile), '我的課程' (My Courses), '核心學科' (Core Subjects), and 'icope延伸閱讀' (icope Advanced Reading).

The main content area shows details for the course '國民健康署「CL-01-0269 115年社區長者健康促進課程-動動健康班」師資線上增能課程'. It includes the following information:

- 課程清單 (Course List):
  - PHPA115100036 - 預防頻尿、尿失禁的骨盆底肌運動 (認證時數：1.0 小時)
  - PHPA115100037 - 認知促進：提升腦活力預防失智上門 (認證時數：1.0 小時)
  - PMOHW115100831 - 【進階】高齡者身心發展之認識 (認證時數：2.0 小時)
- 報名期間：從 2026-06-01 到 2026-09-30
- 請點下方連結至e等公務園參閱：  
e等公務園+學習平臺- 國民健康署「115年社區長者健康促進課程-動動健康班」師資線上增能課程

Below this, there is a section for '國民健康署115年長者健康促進服務方案之師資線上增能課程' with similar details:

- 課程清單 (Course List):
  - PMOHW114100880 - 老人相關福利服務資源介紹及運用 (認證時數：2.0 小時)
  - PHPA115100021 - 預防及延緩失能活動設計與帶領技巧 (認證時數：1.0 小時)
- 報名期間：從 即日起 到 無限期
- 請點下方連結至e等公務園參閱：  
e等公務園+學習平臺- 國民健康署115年長者健康促進服務方案之師資線上增能課程

# 115年動動健康班回訓重要流程



1

開啟e等公務園+學習平臺  
使用「我的e政府」登入

一般民眾登入

我的e政府

2

選修2個組裝課程

動動健康班

長者健康促進服務方案

3

9/30前完成課程（含測驗）

自行確認是否完訓：個人專區→我的課程，課程進度需顯示100%

# 01

# 到首頁右上角登入

開啟「e 等公務園+學習平臺」網頁

<https://elearn.hrd.gov.tw/mooc/index.php>



⋮ [回首頁](#) [網站導覽](#) [常見問題](#) [下載專區](#) [加盟機關](#) ▾ [簡易操作](#) 🔍

登入

# e路揚帆 航向知識海洋

新課上架！  
多元主題讓學習永不枯竭

全新課程正式啟航——  
乘風破浪，蓄積持續探索的能量！



# 02

## 點選

# 我的e政府

**請注意!!!**

會員登入

公務人員登入

人事服務網eCPA

我的e政府

facebook

Google+

Apple

一般民眾登入

**我的e政府**

facebook

Google+

Apple

一般民眾如需要學習時數，請務必使用 我的e政府 進行註冊登入(請填寫正確身分證字號)。操作說明請參考 常見問題

新會員第一次登入請看此

常見登入Q&A

請勿使用FB、google+、Apple  
等社群帳號註冊/登入  
否則將無法進行選課及時數累積！

# 03

## 輸入帳號與密碼後登入



忘記帳號或密碼  
可點選「忘記帳號、密碼」  
或撥打客服(02)2192-7111



帳號登入

憑證登入?

English

帳號

密碼

忘記帳號

忘記密碼

加入會員

登入

客服電話：(02)2192-7111  
客服信箱：egov@service.gov.tw



# 115年動動健康班回訓重要流程



一般民眾登入

我的e政府

1

開啟e等公務園+學習平台  
使用「我的e政府」登入

2

選修**2個組裝課程**

🔍 動動健康班

🔍 長者健康促進服務方案

3

9/30前完成課程（含測驗）

自行確認是否完訓：個人專區→我的課程，課程進度需顯示100%

# 04

## 登入後，在首頁搜尋**2個組裝課程**

### 2個組裝課程名稱：

- (1)國民健康署「115年社區長者健康促進課程-**動動健康班**」師資線上增能課程。
- (2)國民健康署115年**長者健康促進服務方案**之師資線上增能課程。

全新課程正式啟航——  
乘風破浪，蓄積持續探索的能量！

全部主類別

全部次類別

小時

小時

所有加盟專區

請輸入課程名稱關鍵字

開始查詢

前往進修查詢

下載課程總表

最新課程

熱門課程

學員推薦

行動課程

# 05

## 出現課程後點選進入



國民健康署「115年社區長者健康促進課程-動動健康班」師資線上增能課程



國民健康署115年長者健康促進服務方案之師資線上增能課程



## 請選修2個組裝課程

- (1)國民健康署「115年社區長者健康促進課程-動動健康班」師資線上增能課程。
- (2)國民健康署115年長者健康促進服務方案之師資線上增能課程。

# 06

# 務必點選「整批選課」， 確認選取到組裝課程!!!

首頁 > 組裝課程

複製分享連結



守護健康  
衛生福利部  
國民健康署

國民健康署「115年社區長者健康促進課程-動動健康班」師資線上  
增能課程

報名期間：從 2026-06-01 到 2026-09-30

上課期間：從 即日起 到 無限期

整批選課

按下去!

課程介紹

課程資訊

國民健康署「115年社區長者健康促進課程-動動健康班」師資線上增  
能課程

# 07

## 出現上課去

# 確認選課成功

首頁 > 組裝課程

複製分享連結



守護健康

衛生福利部  
國民健康署

國民健康署「115年社區長者健康促進課程-動動健康班」師資線上增能課程

報名期間：從 2026-06-01 到 2026-09-30

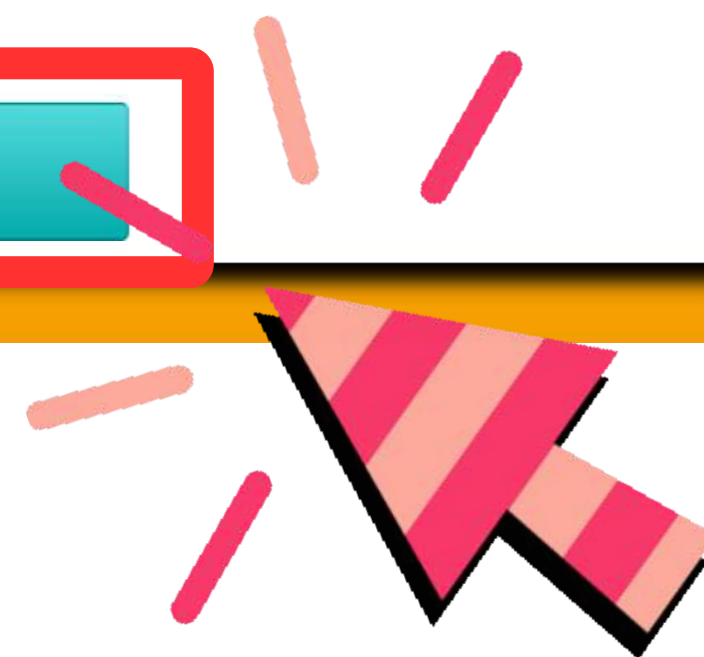
上課期間：從 即日起 到 無限期

上課去

課程介紹

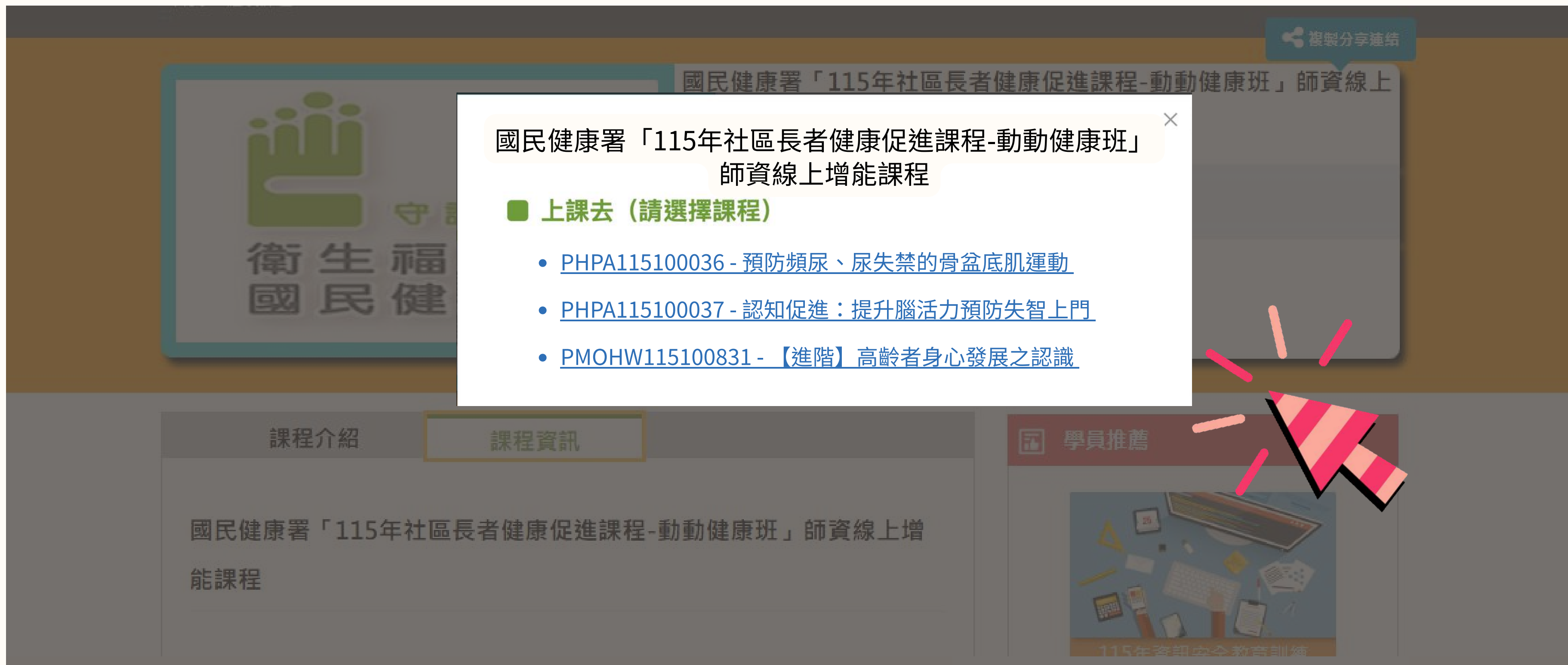
課程資訊

國民健康署「115年社區長者健康促進課程-動動健康班」師資線上增能課程



# 08

## 點選課程連結



The image shows a screenshot of a website page for a course. A modal window is open in the center, displaying course details. The background page is dimmed. In the top right corner of the page, there is a button labeled '複製分享連結'. The modal window has a close button (X) in the top right corner. The background page features a logo on the left with the text '衛生福國民健' and a navigation bar with '課程介紹' and '課程資訊'. Below the navigation bar, the course title is visible: '國民健康署「115年社區長者健康促進課程-動動健康班」師資線上增能課程'. On the right side of the page, there is a '學員推薦' section with a red and white striped megaphone icon pointing towards it. At the bottom right, there is a small image of a desk with a laptop and other items, with the text '115年資訊安全教育訓練' below it.

國民健康署「115年社區長者健康促進課程-動動健康班」師資線上增能課程

複製分享連結

國民健康署「115年社區長者健康促進課程-動動健康班」師資線上增能課程

■ 上課去 (請選擇課程)

- [PHPA115100036 - 預防頻尿、尿失禁的骨盆底肌運動](#)
- [PHPA115100037 - 認知促進：提升腦活力預防失智上門](#)
- [PMOHW115100831 - 【進階】高齡者身心發展之認識](#)

課程介紹 課程資訊

國民健康署「115年社區長者健康促進課程-動動健康班」師資線上增能課程

學員推薦

115年資訊安全教育訓練

課程介紹

課程資訊

國民健康署「115年社區長者健康促進課程-動動健康班」師資線上增能課程



### 課程清單

- PHPA115100036 - 預防頻尿、尿失禁的骨盆底肌運動 (認證時數：1.0 小時)
- PHPA115100037 - 認知促進：提升腦活力預防失智上門 (認證時數：1.0 小時)
- PMOHW115100831 - 【進階】高齡者身心發展之認識 (認證時數：2.0 小時)

# 10

## 完成上課與評量區

點入  
完成

學習互動區

開始上課 >

評量區

測驗/考試 >

問卷/評價 >

資訊區

學習夥伴 >

課程行事曆 >

國民健康e學苑

預防頻尿、尿失禁的骨盆底肌運動

- 環境檢測
- 預防頻尿、尿失禁的骨盆底肌運動
- 操作說明
- 課程介紹
- 頻尿、夜尿、漏尿好困擾
- 一、尿失禁的類型及評估
  - 1.1 自我檢查
  - 1.2 認識我們的器官
  - 1.3 認識尿失禁

1. 前方有白色圓點的課程章節均需閱讀完畢
2. 記得填寫測驗及問卷

# 11

## 再次提醒您， 本年度需選取2個組裝課程

The screenshot shows a web interface for course selection. At the top, there are filters for '全部主類別' (All Main Categories), '全部次類別' (All Sub-categories), and '所有加盟專區' (All Affiliate Special Zones). A search bar contains '長者健康促進服務' (Elderly Health Promotion Services). Below the filters are tabs for '最新課程' (Latest Courses), '熱門課程' (Popular Courses), '學員推薦' (Student Recommendations), and '行動課程' (Action Courses). Two course cards are displayed, both featuring the National Health Commission logo and the text '守護健康 衛生福利部 國民健康署' (Protect Health, Ministry of Health and Welfare, National Health Commission). The first card is titled '組裝課程' (Assembly Course) and describes the '115th Community Elderly Health Promotion Course - Active Health Class' online training. The second card is also titled '組裝課程' and describes the '115th Elderly Health Promotion Service Scheme' online training.

- (1)國民健康署「115年社區長者健康促進課程-**動動健康班**」師資線上增能課程。
- (2)國民健康署115年**長者健康促進服務方案**之師資線上增能課程。

# 115年動動健康班回訓重要流程



1

開啟e等公務園+學習平台  
使用「我的e政府」登入

一般民眾登入

我的e政府

2

選修**2個組裝課程**

動動健康班

長者健康促進服務方案

3

**9/30前完成課程（含測驗及問卷）**

**自行確認是否完訓：**個人專區→我的課程，課程進度需顯示100%

# 12

# 如何確認是否完訓 !!!

## 步驟1：首頁點選個人專區

The screenshot shows the homepage of the 'e-Government Learning Platform' (e等公務園學習平臺). The top navigation bar includes a home icon, '回首頁', '網站導覽', '易操作', and a search icon. The user's profile is shown as 'LV.1' with '90' points, and a '個人專區' (Personal Zone) button is highlighted with a red box. A red arrow points from the title '步驟1：首頁點選個人專區' to this button. The main content area features a large graphic with the text '科技素養 MRT學習地圖' and '智慧科技 × 淨零永續 全新知識旅程已展開'. Below this, a purple banner says '>>> 快來完成你的學習之旅!'. The graphic also includes '產業創新' and '智慧國家' labels, along with various icons and a megaphone.

# 13

## 如何確認是否完訓 !!!

步驟2：點選右上角「組裝課程」

步驟3：確認**動動健康班組裝課程**進度為100%



Hi 您好  
今天是

- 我的課程
- 選課中心
- 學習紀錄(含證書)
- 學習目標

### 我的課程

全部

未完成(有時數) (54)

已完成(有時數) (0)

全部課程 (54)

**組裝課程 (2)**

搜尋與排序 ▾

下方課程完成率依照通過三條件(閱讀時數、測驗、問卷)進行計算

組裝課程 +

國民健康署「115年社區長者健康促進課程-動動健康班」師資線上增能課程



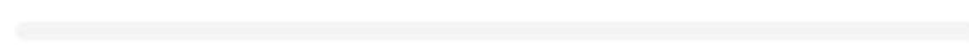
100%

**9/30前完成**

退選

組裝課程 +

國民健康署115年長者健康促進服務方案之師資線上增能課程



0%

**無修課時間限制**

退選

# 14

## 如何確認是否完訓 !!!

### 注意事項

- 完訓後，無需向計畫團隊回報。
- 計畫團隊將於7月1日從平台下載完訓紀錄，批次匯入長者健康促進整合平台。
- e等公務園的上課時數證明並非方案指導員資格證明，最終資格核定請以長者健康促進整合平台資料為準。
- 若未確實選取組裝課程，視為未完成今年度回訓！

### 9/30前須完成「動動健康班」組裝課程回訓

- (1)國民健康署「115年社區長者健康促進課程-動動健康班」師資線上增能課程。 **9/30前完成**
- (2)國民健康署115年長者健康促進服務方案之師資線上增能課程。 **無修課時間限制**

# 15

## 如何確認是否完訓 !!!



e等公務園+學習平臺的「通過認證時數證書」  
**無法看出是否有正確選取「組裝課程」**  
故不具備完訓證明效力，僅供個人留存之用

請依照本份資料左上角編號12~14頁的說明，於「**個人專區**」>「**我的課程**」>「**組裝課程**」中自行確認是否完訓

中華民國 114 年 09 月 18 日

### Certificate of Completion 通過認證時數證書

通過年度： 114 年      通過期間： 114/06/03-114/08/30

身分證字號 [REDACTED]      姓名： [REDACTED]

下列課程成績合於規定

序號	課程編號	課程類別	課程名稱	通過日期	通過認證時數
1	PMOH110100500	開放式	民眾版CPR+AED教學影片	114/06/03	1.0
2	PNTPC114100018	開放式	營養風險篩檢及高齡友善飲食網路培訓課程	114/08/30	2.0
3	PNTPC114100370	開放式	說話高手-口語表達技巧	114/06/03	3.0
4	PNTPC114100023	開放式	非正式資源的挖掘、連結與整合 (包含與人員、單位的溝通)	114/06/03	1.0

頁數：1/1      總計時數：7.0

公務園 學習平臺  
<https://elearn.hrd.gov.tw>

# 16

## 常見問答

# 為什麼無法選課？

- 未完成113、114年動動健康班回訓，已無方案身分資格，因此115年無需配合回訓。
- 若對身分資格有疑義，請聯繫計畫團隊Line客服ID：@a0277557667

## 補充說明

### 查詢113、114年回訓紀錄的方法

1. 登入指導員培訓系統
2. 點選「個人積分」
3. 點選「外部課程資料查詢」
4. 若完訓，即會顯示如右圖

指導員培訓管理系統  
每個月15號更新完訓名單

查詢步驟如下：

- 1 個人積分
- 2 外部課程資料查詢
- 3 可查詢【國民健康署114年「社區長者健康促進課程-動動健康班」師資線上增能課程】完訓狀態

預防及延緩失能  
指導員培訓管理系統  
Training System

Hello, [登出](#)

1 個人積分

會員資料

修改密碼

站內訊息

線上學習專區

首頁 / 個人積分與證書

證書 2 外部課程資料查詢

注意:每個月更新一次。如須即時資料請至E等公務園查詢，關於E等公務園相關問題請點此處。

課程名稱	課程通過日期	通過狀態
國民健康署113年「社區長者健康促進課程-動動健康班」師資線上增能課程	2024/04/10	通過
國民健康署114年「社區長者健康促進課程-動動健康班」師資線上增能課程	2025/06/01	通過
國民健康署114年預防及延緩失能照護服務方案之師資線上增能課程	2025/06/01	通過

# 17

## 常見問答

# 為什麼課程狀態無法出現100%？

- 請完成每堂課的閱讀、測驗及問卷
- 步驟可參考本份資料左上角編號6~11頁的說明

複製分享連結

### 預防頻尿、尿失禁的骨盆底肌運動

報名期間：從 2026-01-01 到 2026-12-31  
上課期間：從 2026-01-01 到 2026-12-31

★ ★ ★ ★ ★ 2

上課去

課程專家：高雄醫學大學附設  
中和紀念醫院婦產部/部長  
龍震宇老師  
課程時數：60分鐘

課程介紹 認證時數

### 預防頻尿、尿失禁的骨盆底肌運動

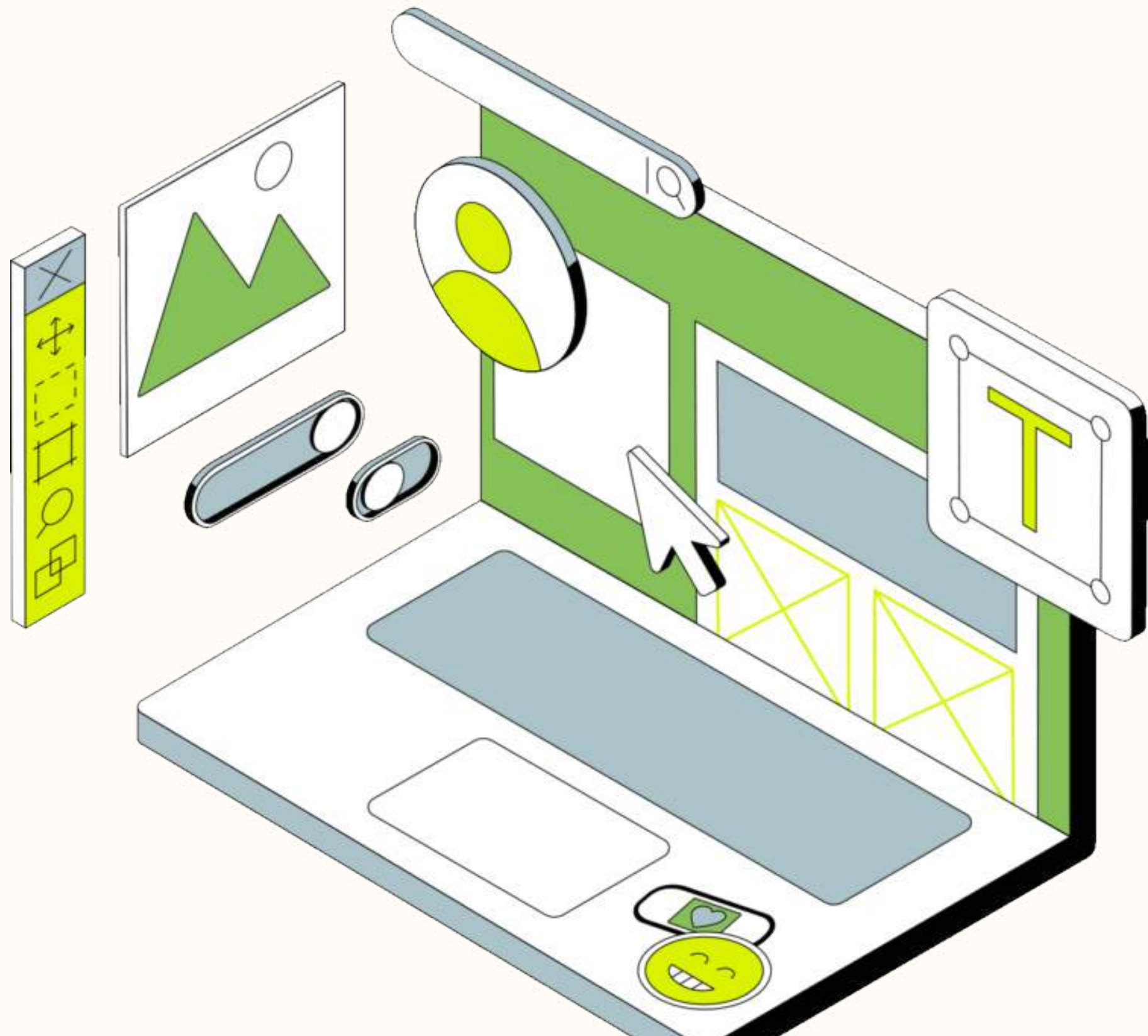
■ 報名身分

我的課程狀態

閱讀時數：00:43:34  
測驗：--  
問卷：未填

**舉例：**  
問卷未填寫，不  
算100%完成。

# 祝各位115年度回訓順利



**新版動動健康班教師手冊**  
**點我下載，或掃QRcode**



**e等公務園註冊、忘記帳密等問題請洽**  
**(02)2192-7111**

**觀看課程、時數紀錄等問題請洽**

**電話：(02)8195-8090**

**Email：e-learning@hrd.gov.tw**

