

建構老人福利機構休閒運動帶領者訓練模式計畫

【機構導入成果分享會】報名簡章

壹、前言

手工藝活動、園藝輔療、卡拉 OK 及懷舊輔療，為機構中常見的團體活動，然而對長輩最有助益的【運動團體】，卻是難以在機構中推廣，除了運動介入初期長輩容易出現疲累與痠痛的情形，更主要是機構缺乏專業的運動帶領人才。有鑑於此，本會今年與各領域專家學者共同研發與拍攝 10 組休閒運動套裝課程，9 月底時課程率先授予 10 家優質機構並導入機構中。本次成果分享會，將由機構實務帶領者，分享導入過程的經驗分享及對長輩的成效，期待有更多的機構能夠認同與導入這 10 組套裝課程，讓更多的長輩有更佳的生活品質。

貳、辦理單位

- 一、指導單位：衛生福利部社會及家庭署
- 二、補助單位：財政部公益彩券回饋金
- 三、主辦單位：財團法人臺灣省私立永信社會福利基金會

參、成果發表內容

- 一、時間：103 年 11 月 25 日(週二) 9:00 至 17:00
- 二、活動地點：劍潭海外青年活動中心(臺北市士林區中山北路四段十六號)
教學大樓 1 樓-318 階梯教室。
- 三、參與對象：全國從事老人福利服務，有興趣了解休閒運動套裝課程之人員
- 四、費用免費，每機構贈送 1 組套裝課程 DVD。
- 五、老人福利機構社工人員及照顧服務員在職訓練 7 小時，護理人員繼續教育訓練時數申請中。
- 六、發表內容：10 組套裝課程介紹與導入分享，及與套裝課程研發者的直接問答與經驗分享。

肆、與會專家學經歷

一、姜義村 教授

最高學歷：美國印第安那大學休閒行為 博士

現職：彰化師範大學運動健康研究所 教授

經歷：中華民國休閒治療學會秘書長、美國治療式遊憩學會國際組共同主席、印第安那大學客座講師

二、吳晞瑗 老師

最高學歷：臺北體育學院舞蹈教育學系 碩士

現職：臺北體育學院舞蹈系、推廣中心 瑜珈講師

經歷：經國管理暨健康學院 運動健康與休閒管理學系 身心學講師、TVBS
「健康兩點零」體適能教練、士林社區長青大學 座椅彼拉提斯講師

三、柴惠敏 博士

最高學歷：美國密西根大學人體動作學 博士

現職：國立臺灣大學物理治療學系講師、台大醫院兼任物理治療師

經歷：臺北市物理治療師公會理事長、2012 倫敦奧運隨隊物理治療師

四、李麗晶 副教授

最高學歷：國立臺灣師範大學運動與休閒學院哲學 博士

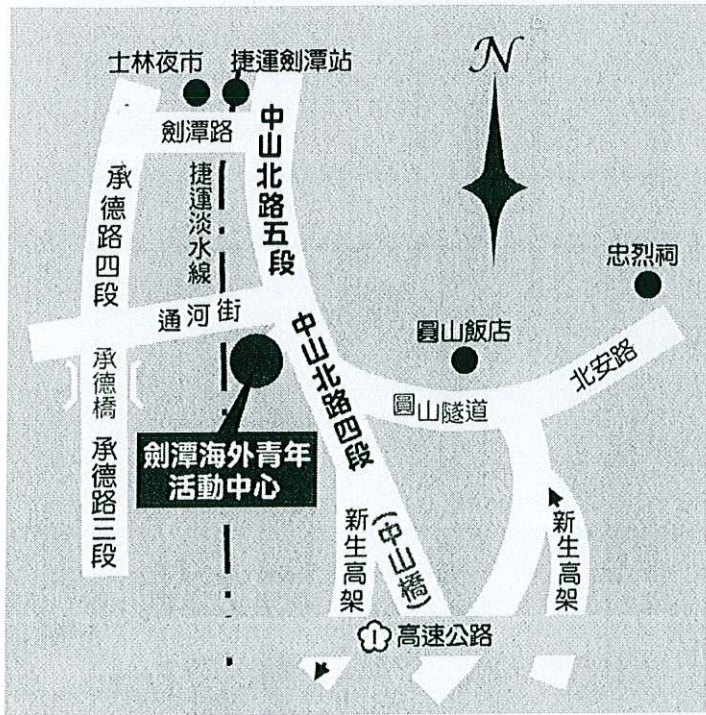
現職：臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班副教授兼出版組組長

經歷：中華民國有氣體能運動協會秘書長

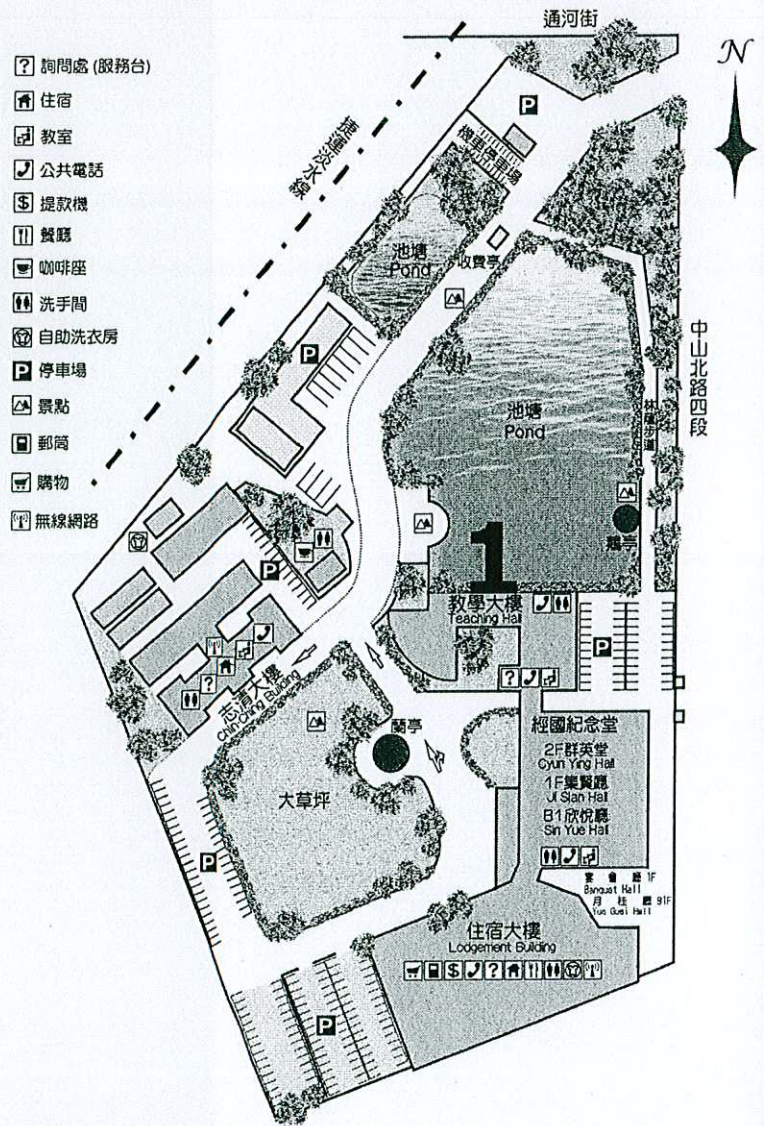
伍、活動流程表

時間	內容	主持人/與會專家
08:30~09:00	報到	
09:00~09:20	長官致詞	
09:20~09:50	肩帶肌力套裝課程導入分享~南區老人之家	姜義村教授/柴惠敏博士
09:50~10:20	肩帶伸展套裝課程導入分享~仁濟安老所	
10:20~10:30	休息	
10:30~11:00	核心肌力套裝課程導入分享~天壇老人養護中心	姜義村教授/柴惠敏博士
11:00~11:30	核心伸展套裝課程導入分享~台南仁愛之家	
11:30~12:00	下肢肌力套裝課程導入分享~雙連安養中心	
12:00~13:00	午餐	
13:00~13:30	跑步有氧套裝課程導入分享~彰化老人養護中心	姜義村教授/ 吳晞瑗老師、李麗晶副教授
13:30~14:00	下肢伸展套裝課程導入分享~台南悠然山莊	
14:00~14:30	武術有氧套裝課程導入分享~萃文佛恩養護院	
14:30~14:50	茶敘	
14:50~15:20	游泳有氧套裝課程導入分享~福松老人養護中心	姜義村教授/
15:20~15:50	太極有氧套裝課程導入分享~松柏園老人養護中心	吳晞瑗老師、李麗晶副教授
15:50~16:00	休息	
16:00~17:00	總結(Q&A)	姜義村教授/ 吳晞瑗老師、李麗晶副教授
17:00~	賦歸	

陸、劍潭活動中心地圖



劍潭海外青年活動中心園區平面圖



柒、交通資訊

★北上

◎重慶北路交流道下往市區方向，至民族西路口左轉進入民族西路後，至承德路口左轉沿承德路直行，至劍潭站右轉至中山北路再右轉後，沿中山北路直行過通河街口抵中心。

◎高速公路林口收費站過後，走十八標至環河北路交流道下，左轉進入敦煌路至承德路口左轉直行，劍潭路口右轉至中山北路再右轉後，沿中山北路直行抵中心。

★南下

◎重慶北路交流道下往士林、北投方向過百齡橋後，右轉進承德路至劍潭路口左轉，至中山北路再右轉後沿中山北路直行抵中心。

(註) 劍潭路 07:00~09:00 禁止左轉，此時段車輛過百齡橋後直行士林中正路，至中山北路再右轉後沿中山北路直行抵中心。

【搭乘大眾運輸工具】

◎捷運淡水線：劍潭站二號出口步行約 10 分鐘(約 500 公尺)即可抵達

◎公車

劍潭站下車：

203.218.220.260.267.277.280.285.279.308.310.606.612.646
.665.685.902.紅 3

劍潭國小下車：26.41.250.266.280.288.290.303.529.616.618

【機構導入成果發表】報名表

一、單位聯絡人

姓名		單位		職稱	
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	mail		電話	

二、報名人員

姓名		出生年月日		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
單位		身分證字號		餐點	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
年資	<input type="checkbox"/> 未滿1年 <input type="checkbox"/> 1-3年未滿 <input type="checkbox"/> 3-5年未滿 <input type="checkbox"/> 5年以上			手機	
職稱	<input type="checkbox"/> 社工員 <input type="checkbox"/> 照服員 <input type="checkbox"/> 護理師 <input type="checkbox"/> 復健師 <input type="checkbox"/> 其他()				
姓名		出生年月日		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
單位		身分證字號		餐點	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
年資	<input type="checkbox"/> 未滿1年 <input type="checkbox"/> 1-3年未滿 <input type="checkbox"/> 3-5年未滿 <input type="checkbox"/> 5年以上			手機	
職稱	<input type="checkbox"/> 社工員 <input type="checkbox"/> 照服員 <input type="checkbox"/> 護理師 <input type="checkbox"/> 復健師 <input type="checkbox"/> 其他()				
姓名		出生年月日		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
單位		身分證字號		餐點	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
年資	<input type="checkbox"/> 未滿1年 <input type="checkbox"/> 1-3年未滿 <input type="checkbox"/> 3-5年未滿 <input type="checkbox"/> 5年以上			手機	
職稱	<input type="checkbox"/> 社工員 <input type="checkbox"/> 照服員 <input type="checkbox"/> 護理師 <input type="checkbox"/> 復健師 <input type="checkbox"/> 其他()				

備註說明：

請於 10/31(五)前使用傳真、e-mail 報名，並來電完成確認，連絡方式如下：

- (1) 聯絡窗口：劉書瑋 社工員
- (2) 電話：04-26760180 轉 261
- (3) 傳真：04-26762618
- (4) Mail：u90190@yungshingroup.com