

檔 號：RND03PP
保存年限：3

國立臺灣師範大學 函

地址：10610臺北市和平東路一段162號

聯絡人：張殷綺

電話：02-77341054

電子郵件：changyinchi@ntnu.edu.tw

受文者：國立暨南國際大學

發文日期：中華民國103年8月19日

發文字號：師大學字第1031018859號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：培訓課程地點、培訓課程簡章、培訓課程報名表（1031018859-0-2.docx、1031018859-0-0.docx、1031018859-0-1.docx，共3個電子檔案）

主旨：為辦理「103年臺北市推動社區悠活站-健康促進與輔導方案」社區高齡者運動、心理及口腔領域推廣師資培訓課程，請 貴單位推薦相關人員報名與會，請 查照。

說明：社區高齡者運動、心理及口腔領域推廣師資培訓研習課程相關資訊如下：

一、辦理時間：

(一) 【運動領域】：第一場103年8月24日(星期日)上午8：00至17：00、第二場103年8月25日(星期一)上午8：00至17：00

(二) 【心理領域】：103年8月24日(星期日)，第一場上午8：00至12：30、第二場13：00至17：50

(三) 【口腔領域】：第一場103年8月24日(星期日)上午8：00至12：00、第二場103年8月25日(星期一)下午12：40至16：30

二、報到地點：國立臺灣師範大學校本部體育館3樓(臺北市大安區和平東路一段162號)(附件一)

三、參與對象：臺北市各行政區推薦人選及有意擔任社區高齡健康促進活動教練或講師者，皆可報名參加，完成全數課程者將由本校核發結訓證書及研習時數。





- 四、本課程全程免費。為提升研習品質並受器材限制，本研習不接受現場報名。
- 五、參與需知：各領域每場預計招收60人，額滿為止，課程內容請參考附件二。
- 六、活動報名方式：即日起至8月22日受理報名，請填妥後報名表(附件三)後以電子檔形式，寄送至 yoshiki520x@hotmail.com，本校將於兩日內回覆，若未收到報名成功回覆或有相關疑問，請逕洽王?宇先生(0989-173-730)聯繫。

正本：公私立大專校院
 副本：臺北市政府衛生局

103/08/20
 08:17:17

校長 張國恩

裝

訂



擬辦：

- 一、將來文上傳本校公文系統，公告週知。
- 二、文陳閱後存。

研發處綜合企劃組組長 林玉溪

代行為

約用 許孟瑜
 助理員
 103.08.21

研發處綜合企劃組組長 施君興
 103. 8. 21

研發處綜合企劃組組長 林玉溪

3/11

附件一、臺灣師大校本部地圖







臺北市政府衛生局 103 年 社區高齡者運動、心理及口腔領域推廣 師資培訓課程簡章



主辦單位：臺北市政府衛生局

承辦單位：國立臺灣師範大學

地點：國立臺灣師範大學體育館

日期：【運動、口腔】8月24日、8月25日；【心理】103年8月24日



【臺北市政府衛生局 103 年社區高齡者運動、心理及口腔領域推廣師資培訓課程】

壹、背景與目的

臺灣是人口老化迅速的國家，預估 2017 年我國老年人口比例將超過 14%，成為高齡社會(aged society) 國家，2033 年將成為人口老化最嚴重的國家(經建會，2011)。人口老化問題將嚴重衝擊臺灣社會。不論對個人或政府而言，解決老化問題的基礎在於促進高齡者的身體健康。研究發現，規律的運動有助於延緩老化與降低慢性疾病的發生，而我國高齡者普遍規律運動參與率低且身體活動量也偏低。雖然政府開始重視高齡者的健康促進並逐步辦理以社區為推廣重心的相關活動，然而，目前臺灣高齡者健康推廣內容之專業性及多元化仍有其發展空間。

相關研究顯示，高齡者心理與認知上的健全，能為高齡者帶來高品質的生活滿意度、減少憂鬱症的發生機率，結合認知與運動的高齡者課程，效果更佳，且已經廣為國內外相關研究證實。除此，高齡者對於口腔衛生與營養攝取能力的維護，對於身體健康的狀態、運動、認知的效果都扮演關鍵的角色，然而，如何將運動、心理與口腔作一完善的結合與課程的規劃，培訓相關師資，對於後續活動的辦理，可說是當務之急。

據此，為促進臺北市成為高齡友善城市、建立悠活社區，臺北市政府衛生局委託國立臺灣師範大學辦理此一系列之研習，共分為運動促進、心理健康與口腔衛生等三個領域分別進行，邀請國內具社區高齡運動、心理與口腔指導實務經驗之講者，講述高齡運動科學、健康心理、口腔保健、高齡者社區健康促進實務、團體運動及肌力訓練實作等課程，希望藉由本次活動可提升臺灣社區高齡者健康促進活動之專業性及多元化發展，增進全市市民之福祉。

貳、活動辦理單位

- 一、主辦單位：臺北市政府衛生局
- 二、承辦單位：國立臺灣師範大學



參、時間及地點

一、研習時間：

- (一) 運動：103 年 8 月 24 日 (星期日)、8 月 25 日 (星期一)各辦理 1 場
自 08：00 至 17：00
- (二) 心理：103 年 8 月 24 日 (星期日)· 辦理 2 場
第一場 08：00 至 12：30、第二場 12：30 至 17：50
- (三) 口腔：103 年 8 月 24 日 (星期日)、8 月 25 日 (星期一)各辦理 1 場
第一場：8 月 24 日 (星期日) 08：00 至 12：00、
第二場：8 月 25 日 (星期一) 12：40 至 16：30

二、地點：國立臺灣師範大學體育館 3F 視聽教室(106 臺北市和平東路 1 段 162 號)



三、日程表

(一) 運動教練培訓講習日程表

時間	活動	8月24日	8月25日	地點
		講者		
08:00~08:20	報到			
08:20~08:40	開幕	國立臺灣師範大學 張少熙教授、陳學志教授、胡益進教授		3F 視聽教室
09:00~10:30	高齡者運動科學原理	國立臺灣師範大學 方進隆 教授	國立臺灣師範大學 方進隆 教授	3F 視聽教室
10:30~12:00	高齡者社區運動實務	國立臺灣師範大學 方怡堯 博士候選人	國立臺灣師範大學 何信弘 博士生	3F 視聽教室
12:00~13:00	午 休 (3F 體 001 教室)			
13:00~16:00	(與會學員分三組/每 50 分鐘小組互換)			
	高齡者平衡運動實作	祐民醫院 顏碧蘭 物理治療師 (平衡運動)	國立臺北護理健康大學 彭雪英 副教授 (方塊踏步運動)	B1 武術房
	高齡者阻力運動實作	Floricy 公司 陳韋安 體能教練	Floricy 公司 陳韋安 體能教練	1F 小韻律房
	高齡者有氧運動實作	國立臺灣師範大學 待聘 (北歐式健走)	國立臺灣師範大學 待聘 (北歐式健走)	體育館 1 樓
16:00~16:30	茶 敘			
16:30~17:00	綜合座談	講師群		3F 視聽教室

2/11

(二) 心理講師培訓講習日程表

時間	活動	8月24日	地點
		講者	
08:00~08:20		報到	
08:20~08:40	開幕儀式	國立臺灣師範大學 張少熙教授、陳學志教授、 胡益進教授	3F 視聽教室
08:40~09:30	心理課程內容綱要、幽默與正念活動介紹	講師：張仁和 助教：洪怡君	3F 視聽教室
09:40~10:30	高齡者溝通以及可得性資源介紹	講師：黃揚名 助教：康久真	3F 體 002 教室
10:40~11:30	設計思考與認知訓練	講師：葉怡玉 助教：郭郡羽	3F 體 002 教室
11:40~12:30	面對老化的態度及老化影響	講師：吳治勳 助教：李宛霖	3F 體 002 教室
12:30		第一場次學員賦歸	
12:30~13:00		第二場次學員報到	
13:00~13:50	心理課程內容綱要、幽默與正念活動介紹	講師：張仁和 助教：洪怡君	3F 體 002 教室
14:00~15:50	面對老化的態度及老化影響	講師：吳治勳 助教：李宛霖	3F 體 002 教室
15:00~15:50	設計思考與認知訓練	講師：葉怡玉 助教：郭郡羽	3F 體 002 教室
16:00~17:50	高齡者溝通以及可得性資源介紹	講師：黃揚名 助教：康久真	3F 體 002 教室
17:50		賦歸	



(三) 口腔講師培訓講習日程表

時間	活動	8月24日	地點	
		講者		
08:00~08:20	第一場次	報到		
08:20~08:40		開幕	國立臺灣師範大學 張少熙教授、陳學志教授、 胡益進教授	3F 視聽教室
08:40~10:10		社區口腔保健課程規劃	專業師資	3F 體 003 教室
10:10~10:30		茶敘		
10:30~12:00		社區口腔保健推展實務	專業師資	3F 體 003 教室
12:00		賦歸		

時間	活動	8月25日	地點	
		講者		
12:40~13:00	第二場次	報到		
13:00~14:30		社區口腔保健課程規劃	專業師資	3F 體 003 教室
14:30~15:00		茶敘		
15:00~16:30		社區口腔保健推展實務	專業師資	3F 體 003 教室
16:30		賦歸		



肆、參加人員

對象：各領域每場預計招收 60 人，全程參與者核發研習證書及時數。

- 一、臺北市衛生局推薦人員。
- 二、從事高齡者運動健康促進實務工作者（教練、指導員、醫護人員、高齡機構等相關人員）。
- 三、從事高齡者運動政策規劃及執行人員（公部門及高齡機構、運動組織相關人員）。
- 四、對推展高齡運動健康促進實務有興趣者。

伍、報名方式

- 一、報名截止日期：即日起至民國 103 年 8 月 22 日（星期五）。
- 二、報名方式：報名表填妥後傳送至 yoshiki520x@hotmail.com 信箱，並請來電確認。
- 三、聯絡人：王皓宇先生 0989-173730。



附件三、報名表

103 年社區高齡者運動、心理及口腔領域推廣師資培訓課程 報名表

報名班別 (請勾選)	8/24 運動		8/25 運動	
	8/24 心理 (上午場)		8/24 心理 (下午場)	
	8/24 口腔		8/25 口腔	
姓名	報名身份		<input type="checkbox"/> 臺北市衛生局推薦人員 <input type="checkbox"/> 一般人員 <input type="checkbox"/> 其他 _____	
生日 (保險用)	年	月	日	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
身分證字號			單位	
聯絡方式	電話			行動
	E-mail			
服務單位			職稱	
緊急聯絡人		關係		聯絡電話： 行動電話：
用膳餐別	<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食 <input type="checkbox"/> 不用餐 (請勾選)			
備註	1. 本報名表限填 1 人，報名表不敷使用，請自行影印。 2. 研討會皆以 mail 通知最新消息，請提供有效並確實能收到信件之電子信箱。 3. 報名方式：請於 103 年 8 月 22 日前填妥報名表寄至 yoshiki520x@hotmail.com。 4. 倘若有任何疑問，請電洽王皓宇先生 0989173730。			
編號：			經辦人：	

