

教育部 105 年度南區樂齡培訓-屏東場實施計畫

壹、目的

提升高齡教育資源整合之能力，增強樂齡服務團隊執行品質及效能。

貳、辦理單位

- 一、主辦單位：教育部
- 二、承辦單位：國立高雄師範大學（成人教育研究中心）
- 三、協辦單位：屏東縣家庭教育中心
屏東縣枋寮鄉樂齡學習中心

參、培訓對象及資格

- 一、屏東縣獲得 105 年教育部補助之樂齡學習中心主任（負責人）及主要經營（志工）團隊。
- 二、屏東縣政府高齡（或樂齡）教育業務主管科長（或主任）、承辦人。
- 三、屏東縣樂齡學習輔導團訪視委員。
- 四、從事高齡教育及服務工作者、志工及有興趣者。

肆、培訓內容：

- 一、**失智與活化記憶力教學**：課程內容包括認識瞭解失智症、早期徵兆及其相關因素，學習設計活躍老化、提升記憶力的課程，降低其罹患之機率，同時介紹幾種早期失智自我檢測的簡易方法。
- 二、**性別與照顧工作**：認識面對高齡者的健康照顧情形時的性別相關議題、性別刻板印象突破及性別平等的落實。
- 三、**運用 APP 行銷樂中影片製作**：瞭解如何運用 APP 軟體，學習以簡易的操作技巧上傳社群網站，行銷高齡者的學習歷程以及樂齡中心的特色。
- 四、**生命回顧與昇華**：以生命敘說的方式，幫助高齡者重新檢視自我生命歷程及以製作故事繪本或生命地圖瞭解在面對生命與死亡的議題時如何去轉化及調適。
- 五、**肌少症與高齡者運動指導**：肌少症是個體老化過程中肌肉質量、肌力下降的症狀，伴隨而至的是生活品質低落的結果。正確且有效率的運動，特別是肌力訓練，將可以防治肌少症。本課程主要在介紹肌少症的成因與影響，並討論可在高齡者族群實施的運動課程。

六、綜合座談

伍、上課時間、地點：

時間：105 年 5 月 30 日（星期一）、6 月 4 日（星期六）上午 9：00 至下午 4：40。

地點：

5 月 30 日：屏東縣老人文康中心 3 樓（屏東市華正路 95 號）

6 月 4 日：屏東縣枋寮鄉樂齡學習中心（屏東縣枋寮鄉保生村保生路 437 號，枋寮漁會新大樓，即舊大樓對面）

陸、報名及聯絡方式：

一、本次研習一律採線上報名方式辦理，請至教育部樂齡學習網/最新息連



結報名訊息或至下列報名網址報名，QR 碼如下：

1. <http://goo.gl/forms/oqWgRzgVyZ>

2. 報名網站 QR 碼，適用智慧型手機報名使用

二、報名截止日期：即日起至 105 年 5 月 23 日止。

三、聯絡人：國立高雄師範大學-李彩菱，電話：07-7172930 轉 2053。

E-mail：ling520d@nknucc.nknu.edu.tw

柒、注意事項

一、本次出席人員，請准予公（差）假登記，各樂齡學習中心人員所需交通費由教育部補助各樂齡學習中心 105 年度樂齡學習計畫之相關補助款項支應。

二、各與會人員如全程參與本培訓課程，由國立高雄師範大學核發 14 小時研習證書及公務人員或教師研習時數。（當日未全程參與者將不發給證書）。

第一天：5月30日（星期一）

1. 樂齡培訓：上午9：00至下午4：40

時間	課程內容	講師
8：30-8：50		報到
8：50-9：00	致詞	1. 何青蓉教授/高師大成人教育研究所/南區樂齡學習輔導團計畫協同主持人 2. 屏東縣家庭教育中心
9：00-10：00	肌少症與高齡者運動指導	1. 何青蓉教授/高師大成人教育研究所/南區樂齡學習輔導團計畫協同主持人 2. 徐錦興教授/屏科大休閒健康運動系
10：00-10：10		Take a break
10：10-11：50	性別與照顧工作	主持人:何青蓉教授/高師大成人教育研究所/南區樂齡學習輔導團計畫協同主持人 講師：駱慧文副教授/高雄醫學大學醫學系
11：50-13：00		午餐
13：00-14：40	失智與活化記憶力教學	主持人:何青蓉教授/高師大成人教育研究所/南區樂齡學習輔導團計畫協同主持人 講師：周傳久
14：40-15：00		Take a break
15：00-16：40	失智與活化記憶力教學	主持人：何青蓉教授/高師大成人教育研究所/南區樂齡學習輔導團計畫協同主持人 講師：周傳久
16：40~~		賦歸

第二天：6月4日（星期六）

1. 樂齡培訓：上午9：00至下午4：40

2. 培訓內容：

時 間	課程內容	講 師
8：30-9：00	報 到	
9：00-10：40	運用 APP 行銷樂中影片製作	主持人：何青蓉教授/高師大成人教育研究所/南區樂齡學習輔導團計畫協同主持人 講師：中華電信學院高雄所
10：40-10：50	Take a break	
10：50-11：50	如何用 APP 搞創意 玩行銷 ~以高雄市林園區樂齡學習中心為例	主持人：何青蓉教授/高師大成人教育研究所/南區樂齡學習輔導團計畫協同主持人 講師：吳雅茹主任/林園國小輔導室
11：50-13：00	午 餐	
13：00-14：40	生命回顧與昇華	主持人：何青蓉教授/高師大成人教育研究所/南區樂齡學習輔導團計畫協同主持人 講 師：孫鳳吟副教授/高苑科技大學通識教育中心
14：40-15：00	Take a break	
15：00-15：50	生命回顧與昇華	主持人：何青蓉教授/高師大成人教育研究所/南區樂齡學習輔導團計畫協同主持人 講 師：孫鳳吟副教授/高苑科技大學通識教育中心
15：50-16：40	個案分享與綜合座談	主持人： 1. 何青蓉教授/高師大成人教育研究所/南區樂齡學習輔導團計畫協同主持人 2. 屏東縣家庭教育中心 3. 屏東縣樂齡學習中心
16：40~~	賦 歸	