

喘口氣~讓愛走下去

- 一、主辦單位：雲林基督教醫院 高齡友善醫院推動小組
- 二、辦理時間：107年8月27日（星期一）下午13:30-17:30(下午13:10開始報到)
- 三、辦理地點：雲林基督教醫院 行政大樓六樓視聽會議中心
(64866 雲林縣西螺鎮市場南路375號)
- 四、課程學分：醫師、護士/護理師、諮商心理師、社工師繼續教育積分申請中(依實際申請狀況為主)
- 五、參加對象：不限對象。
- 六、報名費用：免費(停車費需自付)。
- 七、報名日期：即日起至107年8月17日。
- 八、報名方式：
 1. 院外人員：報名網址<https://goo.gl/Tp84EA>。
 2. 院內人員：請至院內網站【教育網】報名。
- 九、聯繫窗口：行政處賴小姐 05-5871111 轉 3224。
- 十、課程：

時段	分鐘	主題	講師
13:25~13:30	5	致歡迎詞	雲林基督教醫院
13:30~14:20	50	養肌防老~好健康	雲林基督教醫院 復健技術課何灯為小組長
14:20~14:30	10	Q&A、休息時間	
14:30~15:20	50	心靈深呼吸	凱心希望心理諮商所 邱信凱心理師
15:20~15:30	10	Q&A、休息時間	
15:30~16:20	50	儲存骨本~享自在	雲林基督教醫院 復健技術課何灯為小組長
16:20~16:30	10	Q&A、休息時間	
16:30~17:20	50	長照資源停看聽	彰化基督教醫院 切膚之愛基金會詹麗珠執行長
17:20~17:30	10	Q&A、珍重再見	

主題	課程摘要
養肌防老~好健康	<p>1.為何要保養肌肉 有強壯的肌肉,不僅可以使骨骼強壯,還可以增加平衡和協調能力,進而避免跌倒和受傷。另外,有較多的肌肉量也可以增加基礎代謝率。</p> <p>2.介紹鍛練肌肉的方法 (1)使用器具或設備:彈力帶,彈力球,重量訓練器,啞鈴等。 (2)不使用器具或設備:伏地挺身,仰臥起坐,深蹲……等。</p> <p>3.執行肌肉訓練時的注意事項 (1)先暖身。 (2)每回合間要休息一天或兩天。 (3)從簡單的開始。 (4)不要敝氣。 (5)正確的動作和姿勢。 (6)詢問醫師或物理治療師。</p>
心靈深呼吸	<p>透過課程協助成員理解情緒對於生理層面和心理層面的影響,進而透過體驗活動引導成員能夠感受情緒的當下如何自我覺察與釐清。藉由實際的媒材體驗和引導式放鬆訓練讓成員能夠感受到身體放鬆時的狀態。進而讓成員將學習的內容與生活實際情境做連結,希冀能夠形成生活狀態的變化與調整。達到具體鬆動現有生活狀態與生活情境的可能。</p>
儲存骨本~享自在	<p>1.為何要經由運動對抗骨質疏鬆 運動雖然只是對抗骨質疏鬆的一小部分,但經由規律適當的運動可以預防跌倒或骨折,因為運動可以強化骨骼與肌肉,改善平衡、協調和柔軟度,儲備身體應付突發狀況的能力。</p> <p>2.介紹可以對抗骨鬆的運動 (1)高衝擊性的承重運動:快走、爬樓梯、跳舞、慢跑、跳繩、階梯有氧……等。 (2)衝擊性的承重運動:滑步機、慢走、低衝擊有氧、踏步機……等。</p> <p>3.執行對抗骨鬆運動時的注意事項:骨折的風險,肌肉的強度,關節活動度,體適能,步態,平衡能力。</p>
長照資源停看聽	<p>因應高齡化社會,透過課程講述長照制度的改變與發展的策略,並介紹長照 2.0 服務與申請流程,包含長照 2.0 與長照 1.0 的不同、服務模式與服務對象等,讓更多需要的民眾受惠。</p> <p>1.台灣高齡社會現況 2.台灣長照政策現況與發展 3.了解長照推動規劃核心</p>

十二、 講師學經歷

姓名：何灯為
學歷：國立成功大學物理治療學系
現職：雲林基督教醫院復健技術課小組長

姓名：邱信凱
學歷：國立嘉義大學輔導與諮商學系碩士班
現職：凱心希望心理諮商所所長
經歷：國立中正大學犯罪防治學系博士候選人/國立嘉義大學兼任心理師

姓名：詹麗珠
學歷：國立彰化師範大學工業教育與技術學系人力資源組博士
現職：財團法人切膚之愛社會福利慈善事業基金會執行長
經歷：社團法人彰化縣戀戀半線失智協會理事長

十三、 其他事項：

1. 會場空調請依個人需求自備外套。
2. 響應環保，現場不提供紙杯，請自行攜帶環保杯。
3. 本活動因故無法進行時，主辦單位保有修改、變更或暫停本活動之權利，如有未盡事宜，悉依主辦單位相關規定或解釋辦理，並得隨時補充公告之。

十四、 交通訊息：http://www.yl.cch.org.tw/about_5.aspx

➡ 地址：64866 雲林縣西螺鎮市場南路 375 號

1. 中山高（北上）→西螺交流道下→市場南路→雲林基督教醫院
2. 中山高（南下）→西螺交流道下→市場南路→雲林基督教醫院
3. 斗六火車站→ 搭乘計程車(約 35 分鐘)
4. 虎尾高鐵站→搭乘計程車(約 10 分鐘)

