

「健康樂活行動站」-深化高齡者 照護預防健康促進計畫

補助單位：中華社會福利聯合勸募協會

執行單位：財團法人高雄市基督教青年會劉阿蘭社會福利慈善基金會

報告人：盧弘健主任

緣起

105年接受聯合勸募補助 針對高雄市苓雅區、鹽埕區執行【健康樂活有GO站】方案，從實務與文獻資料看到高雄市老人普遍有幾項共同問題：

- 1.服務對象有一半以上體重過重
- 2.缺乏規律運動的習慣
- 3.老年的口腔健康狀況不佳
- 4.社區老人服務以照顧為主，較少提供社區高齡照護預防及全面性的健康促進工作
- 5.社區缺乏高齡者服務的專業人力



需求評估

需要結合社區共同建構高齡者照護預防健康促進網絡

需深化高齡者照護預防健康促進工作，落實『1.頭腦保健2.腰腿強健3.口腔保健4.營養飲食5.社會參與』的老年照護系統

需要培養在地化的高齡者照護預防健康促進專業人員，讓照護預防工作在社區長期發展

方案要解決的問題

- 一、結合社區推動高齡者照護預防工作，改變社區老人服務多以照顧休閒的傳統模式，走向照護預防服務方向
- 二、透過方案執行改善老人體重過重、運動不規律、口腔不健康問題
- 三、培訓高齡者健康照護促進種子指導員，建立社區擁有老人服務專業人員



方案目標

- 1.於社區中推動高齡者照護預防健康促進計畫，讓頭腦保健、腰腿強健、口腔保健、營養飲食、社會參與的主軸知識與技巧運用在社區當中，使社區成為高齡者的友善社區
- 2.參與計畫的高齡者有60%達到標準的BMI體重值，並養成每週3次的運動習慣並學會口腔保健運動
- 3.每個社區培育2位，共40位高齡者照護預防健康促進指導員



方案合作單位



預期服務量

1.預計針對高雄市不分區域、20個社區/組織提供計畫執行
2.每個社區提供8場次，每場次2小時的活動。
3.總服務場次共160場次，320小時服務時數

每社區共至少10人參與(視社區大小)，至少達到200人參與計畫

1.每社區培訓2名種子指導員
2.提供16小時培訓課程
3.總培訓人數40人，共640小時訓練課程

服務內容

預防

- ✓使用YMCA高齡健康照護預防模組
- ✓以腦動、運動、口動、互動的四輪傳動方式帶領
- ✓強調簡單、安全、有趣、有效
- ✓不同於以照顧為主的運作模式

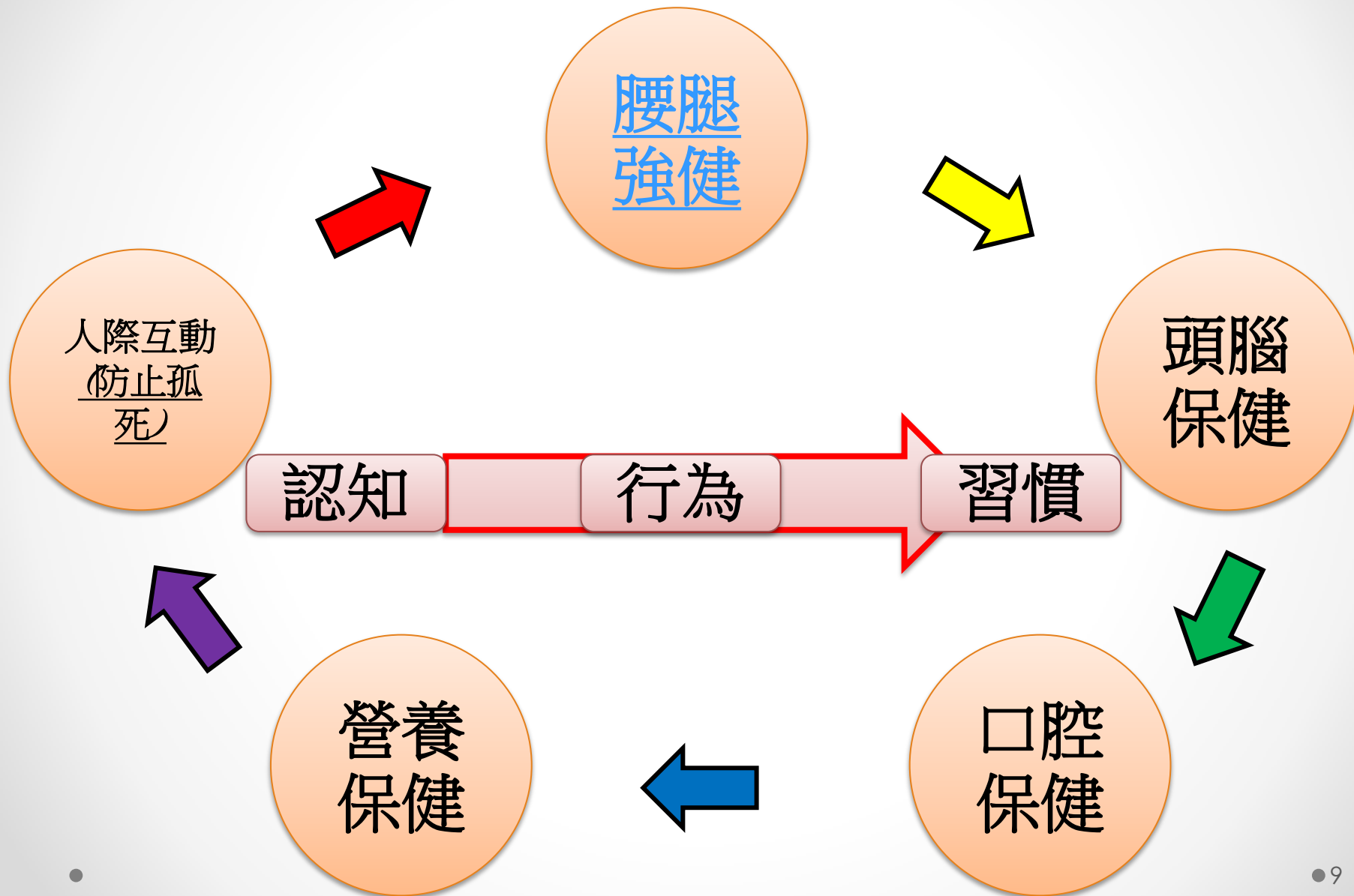
讓運動變容易

- ✓教導簡單的腰腿強健動作，讓長輩在家也可以執行
- ✓建立學習手冊與回家作業，鼓勵長輩回家持續進行

培訓在地人員

- ✓每個社區2人參與16小時高齡者照護預防指導員課程培訓
- ✓課程後期安排在地工作者擔任課程協助員
- ✓課程尾聲須接受本會學術科測驗

照護預防主軸概念



本計畫執行 社區分布圖

湖內區
湖內老人健康促進會

左營區
1.翠華園
2.果峰社區
3.真道教會

鼓山區
1.自強社區
2.佛臨社區

前金區
老人活動中心

苓雅區
1.英明社區
2.榮光堂教會

前鎮區
樂河關懷據點

鹽埕區
佛臨濟助會

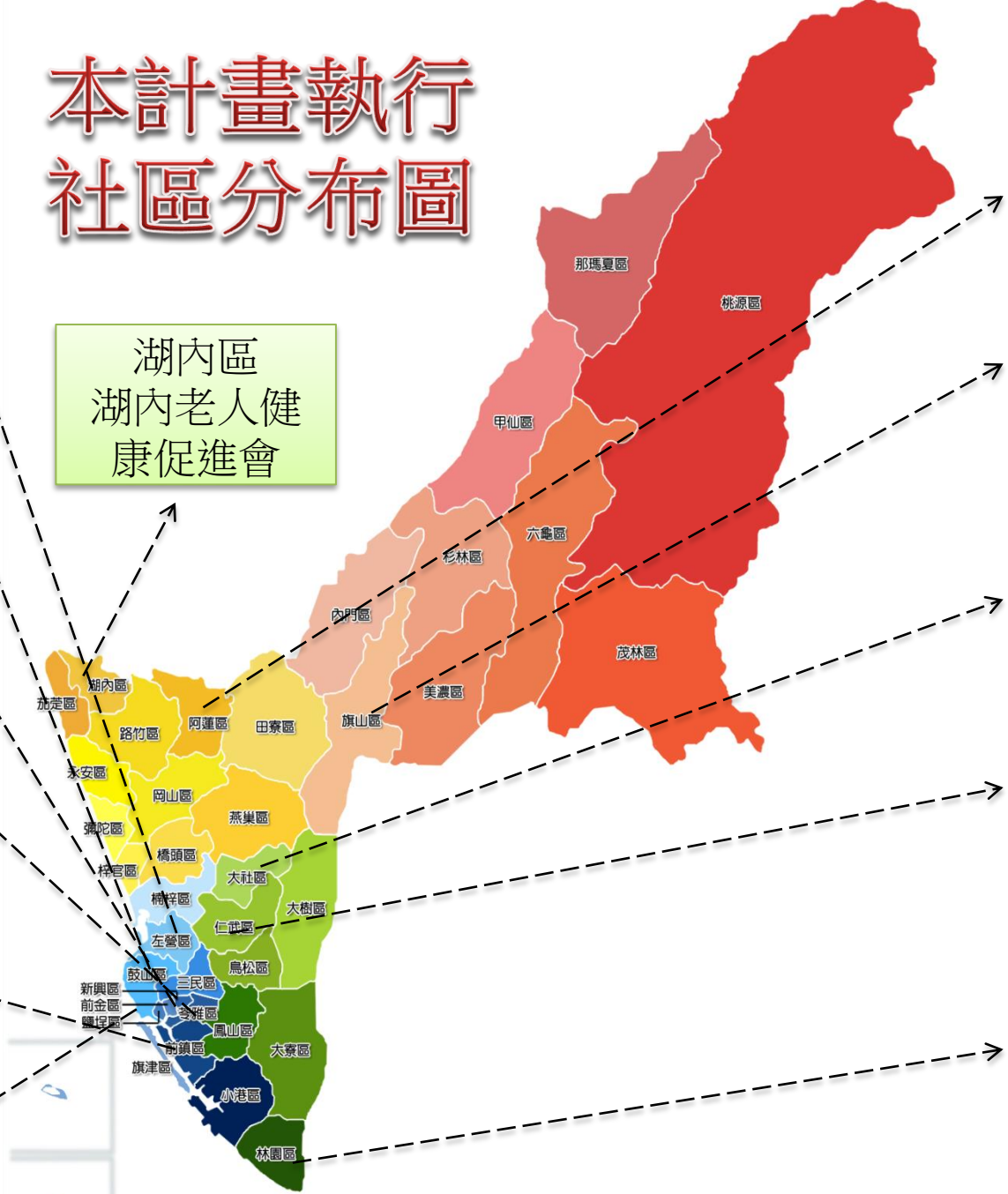
阿蓮區
南蓮社區發展協會

旗山區
1.勝湖社區
2.新光社區

大社區
1.觀音社區
2.保社社區

仁武區
1.中華社區
2.慈暉據點

林園區
1.文賢社區
2.林園協會



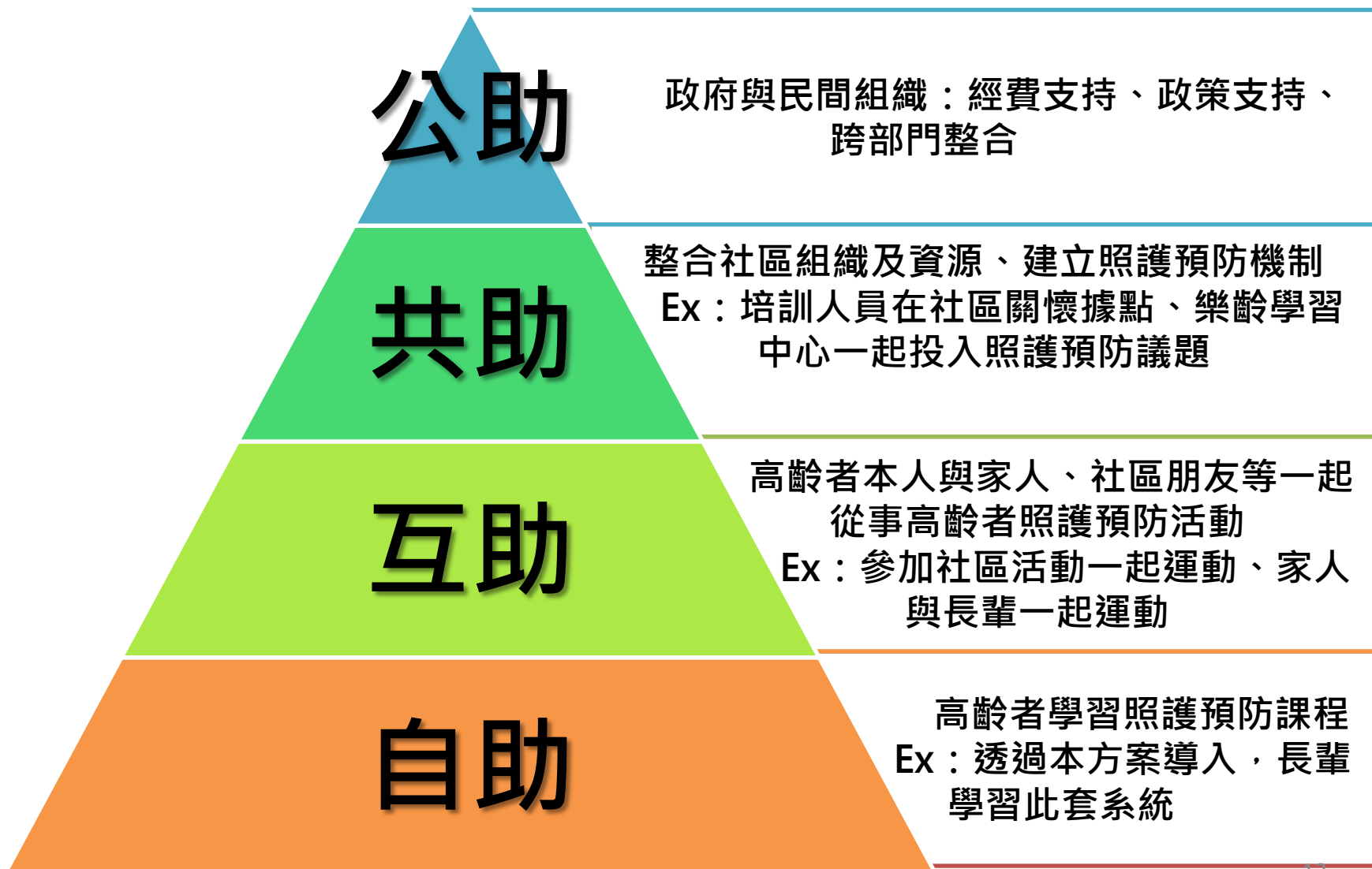
執行過程紀實

服務成效

- 共有 20 個社區 432 人參與，總參與人次達 3456 人次
- 課程結束後有 56% 的長輩 *BMI* 值達到標準，較活動參與前的 32% 有顯著進步
- 90% 參與者認為參與課程後，有協助提升個人健康狀態與照護預防觀念
- 期末檢測所有長輩皆能夠確實完成口腔操動作，並清楚了解口腔保健知識
- 課程結束後，有 50% 的長輩建立每週執行 3 次高齡者健康促進的習慣，每週 2 次的達 23%
- 20 個社區，每社區 2 名指導員共 40 名完成受訓，90% 以上通過檢測標準，並可以獨立在社區帶領基礎高齡者健康促進課程



與社區共同推動以高齡照護預防為主軸的服務



檢討與改善

延長課程週數

- 為期8週的課程時間，雖然普遍能夠讓參與者認識並習得課程的內容，但會面臨到學員或是社區人士在尚未熟稔整套操作模式前我們的專業團隊就必須結束課程，會面臨無法完全熟悉的狀態

強化營養 膳食內容

- 高齡者對於日常飲食並不講究，導致在飲食的部分吃的不夠營養或是吃得不健康，未來可以透過營養膳食課程的強化，讓長輩除了重視運動外，也能夠學習注意日常飲食的重要性

偏遠區域更需要

- 106年本會執行計畫的過程中，深入到旗山以北的非市中心區域，這些社區給予我們的回饋是：『很開心有這樣的課程可以到他們社區中帶領，因為平時他們很難找到資源願意到較遠的區域去進行長時間的課程教學』。

謝謝聆聽
敬請指導



桃園市

生 | 命 | 線 | 協 | 會

【友善職場，服務深耕】 桃園勞工職場壓力管理與 危機介入服務模式推動計畫

單位名稱：桃園市生命線協會

方案執行團隊成員：張翠華主任、江怡芬 督導、黃暉崙專員

目錄



桃園市
生|命|線|協|會

一、桃園市生命線協會簡介

二、計畫介紹

三、成果分享

桃園市

生命線

協會



桃園市生命線簡介





桃園市生命線協會

民國80年10月6日正式成立，迄今已成立27年。

深耕桃園，在地服務

- 志工：熱心支援
- 行政中心：方案執行
- 會員：熱心贊助
- 理監事：熱心公益

職務	人數	工作內容
主任	1	會務統籌、專業督導
督導及社工員	11	志工培訓管理、社工專業方案
幼保員	3	親子館服務方案
心理師/督導(兼)	4	心理諮商
會計(兼)	1	會計事務
總計	20	



千里一線牽，生命出口你我相守。



桃園生命線網頁

<http://www.1995line.org.tw>



TAOYUAN 桃園市生命線協會

生命因自助而壯大 因互助而偉大

[場地租借](#) [聯絡我們](#) [回首頁](#)

協談專線
1995

24小時免費為您服務

千里一線牽幫助在耳邊



逆風少年 大步走

每人一點力量·讓少年邁向希望

[認識我們](#)

[自殺關懷](#)

[社區服務](#)

[青少年服務](#)

[1995志工](#)

[專業園地](#)

[行事曆](#)

[最新消息](#)

[課程資訊](#)

[自殺高關懷通報](#)

[我要捐款](#)

[成為1995志工](#)

[申請員工協助方案\(EAP\)](#)

最新消息 News

[首頁](#) > [最新消息](#) > [【最新消息】](#)

狂賀！！本會榮獲社會福利類績優志願服務運用單位

2014.03.28

編號	標題	發佈日期
1	狂賀！！本會榮獲社會福利類績優志願服務運用單位	2016/11/29
2	桃園市政府府勞動局委託辦理身心障礙者徵才活動	2016/11/29
3	105年度活水人生伴侶團體【約會歐麥尬-談伴侶關係】	2016/11/03
4	105年11月22日「老人心理健康及憂鬱症篩檢」教育訓練	2016/11/02
5	[課程資訊] 員工協助方案專業人員培訓課程	2016/09/12
6	[課程資訊] 突破管理潛能秘訣	2016/09/10



業務推展



千里一線牽，幫助在身邊
生命出口你我相守。

經費來源



- 聯合勸募服務計畫
- 應柴秀珍女士紀念基金會

- ◆ 勞動局
- ◆ 勞動部
- ◆ 衛生局
- ◆ 社會局
- ◆ 衛福部
- ◆ 教育部

☆ 目前狀況

會員：捐款：政府 = 1：1：5

☆ 理想目標

會員：捐款：政府 = 1：1：1

維持對弱勢者提供不收費服務

千里一線牽，幫助在耳邊，
生命出口你我相守。



優良事蹟

志願服務運用團體獲獎

- 榮獲 102年度全國績優社會福利志工團隊；
- 105年桃園市社會福利類志願服務運用單位績效評鑑優等
- 105年度全國衛生福利志願服務績優志工團隊。

社團評鑑獲獎

- 榮獲 桃園縣98年、102年社會團體評鑑績優團體優等

祥和計畫獲獎

- 榮獲 桃園縣政府93年祥和計畫第二名、94年評定甲等、97年評定甲等；
- 內政部社會司93年全國祥和計畫優等；
- 100年度祥和計畫社會福利類志願服務運用單位績效評鑑第一名。

在地肯定

- 榮獲 桃園在地各區扶輪社、獅子會公開表揚社團。

一線牽，幫助在耳邊，
生命出口你我相守。



服務品質保證



課程品質保證

- 榮獲勞委會職訓局102年TTQS銅牌認證。
- 榮獲勞動部勞動力發展署104年TTQS銅牌認證。

服務方案獲獎

- 榮獲 桃園113家暴性侵害防治中心相關業務協助，獲有功團體表揚。
- 榮獲 桃園市政府衛生局心理衛生、自殺防治連續多年績優社團表揚。
- 榮獲 教育部102年度15-19歲未升學未就業青少年就學就業輔導計畫，執行績效第一名。

子。

桃園市

生命線

協會



107年服務計畫介紹



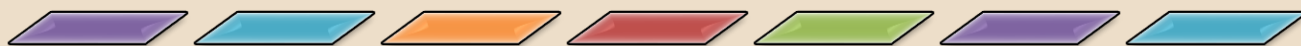


問題分析

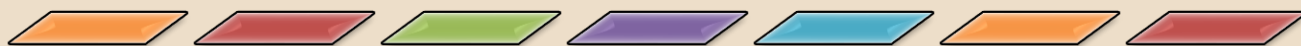
一、職場壓力大，容易造成職業災害發生



二、勞工職業災害，影響的不僅個人與家庭



三、非營利組織員工的心理健康未受重視



千里一線牽，幫助在耳邊，
生命出口你我相守。

需求評估

一、桃園是工商大鎮，勞工是重要主力



二、重大職業災害發生後，影響層面廣，周遭勞工心理健康需被看見



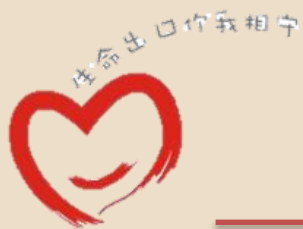
三、職業安全衛生法施行，心理健康落實有必要性



四、職場危機制度與專業人力、資源皆顯不足



千里一線牽，幫助在耳邊，
生命出口你我相守。



本方案要如何解決的問題

- 提昇企業組織及非營利組織重視勞工心理健康之議題，加強職業災害與危機事件預防

一、教育與倡導 -



- 深入企業加強企業相關專業人員「建置危機處理機制」；同時積極辦理場外專業人員培訓

二、訓練與支持 -



- 彌補政府政策推動上人力及規劃之不足，加強重大職業災害發生後，勞工心理健康復原與支持

三、導入直接服務 -



- 整合內外資源與自殺危機通報系統導入，協助企業後續危機處遇

四、建構網絡 -



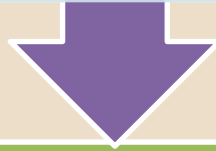
千里一相守
生命出口你我相守。



方案目標與目的

一、拜訪企業主及非營利組織負責人倡導職場心理健康服務措施

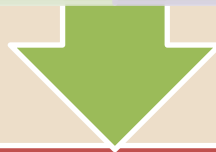
協助企業建置危機處遇因應措施、SOP



二、提供職場危機處遇因應技巧、策略專業人才培訓計畫

1. 增強其面對危機風險管理的能力。

2. 解決長期專業人力不足的問題



三、向勞工宣導職場心理健康之重要性

同時喚起勞工之自主意識，覺察自身需求，向組織管理階層反應與爭取心理健康服務措施之需要。



方案目標與目的

四、擴展社區心理衛生的次級預防-高關懷勞工篩檢、量表解測與介入

篩選出高關懷個案，及時介入降低/避免危機事件發生。

針對案主的問題與需求，提供後續的介入處遇，例如：提供衛教、協助社會資源連結...



五、設置危機諮詢專線，整合社區心理衛生的三級預防(高風險後追)、擴展自殺防治通報網絡系統與增強社區資源連結

擴展社區自殺防治通報網絡，協助企業進行危機處遇

個別管理諮詢與心理危機介入

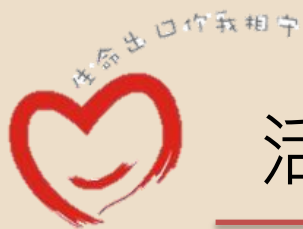
千里一線牽，幫助在耳邊，
生命出口你我相守。



桃園市
生 | 命 | 線 | 協 | 會

◆ 方案執行模式與成效

- 倡導職場心理健康服務措施，協助企業建置危機處遇因應措施、SOP
- 職場專業人員培訓計畫
- 職場心理衛生宣導講座
- 高關懷勞工篩檢、量表解測與介入
- 設置危機諮詢專線，擴展自殺防治通報網絡系統與增強社區資源連結



活動一、倡導心理健康服務措施之必要性

文宣宣導



- 親訪或寄送宣導文宣共**100份**
- (晶元光電、致茂電子、中華汽車、永豐餘工業用紙、統一速達、日月光半導體...)

需求調查



- **56間企業**
- (預計20間，達成率**380%**)
- (桃園市政府、晶元光電、凱銳光電、致茂電子、致伸科技、中華汽車工、華擎機械工業...)

企業訪視



- **60間企業**
- 協助企業建置危機處遇因應措施、SOP
- (預計20家，實際達成率**300%**)

生命出口你我相守，幫助在耳邊，



活動二、職場專業人員培訓計畫

■ 企業人才內訓 共14場，471人次

階段	訓練課程	日期	人數(次)	備註
初階	從職安法修法看職場身心健康之促進 職場壓力與重大意外管理服務模式	3月22日	39	通識大課程
		4月19日	51	
		4月26日	37	
		5月16日	45	
		5月23日	49	

千里一線牽，幫助在耳邊，
生命出口你我相守。



活動二、職場專業人員培訓計畫

■ 企業人才內訓 共14場，471人次

階段	訓練課程	日期	人數(次)	備註
進階	職場危機處理方案介紹	6月12日	24	團體制演練式課程
	-危機處理基本概念	6月27日	25	
	-危機管理的策略與服務輸送方式			
	-職場自殺防治	7月12日	28	
	職場實務案例分享與個案討論	7月19日	30	
	-常見企業勞工問題實務案例分享			
內部可使用之資源及措施分享	8月21日	29		
-外部資源之介紹及應用				

千里一線牽，幫助在耳邊，
生命出口你我相守。



活動二、職場專業人員培訓計畫

■ 企業人才內訓 共14場，471人次

階段	訓練課程	日期	人數(次)	備註
危機處遇	-職場常見員工議題	9月10日	31	進階實務演練式課程
	-敏感度訓練-辨識員工警訊	9月26日	27	
	-員工關懷與協助技巧	10月9日	27	
	-同理心的認識與演練	10月23日	29	
	員工身心狀況危機辨識與處理 職場危機處理技巧演練			

千里一線牽，幫助在耳邊，
生命出口你我相守。



活動二、職場專業人員培訓計畫

■ EAP員工協助方案專業人才培訓 (預計12人 / 22小時，實際達成率128.6% / 109%)



桃園市生命線協會

員工協助方案
專業人員培訓課程



辦理4日，共24小時，共29人完成訓練。
(心理師、諮商師、社工、觀護人等。)

千里一線牽，幫助
生命出口你我相守。



活動三、職場心理衛生宣導講座



辦理33場次，
共計1732人次

職場心理健康
促進講座

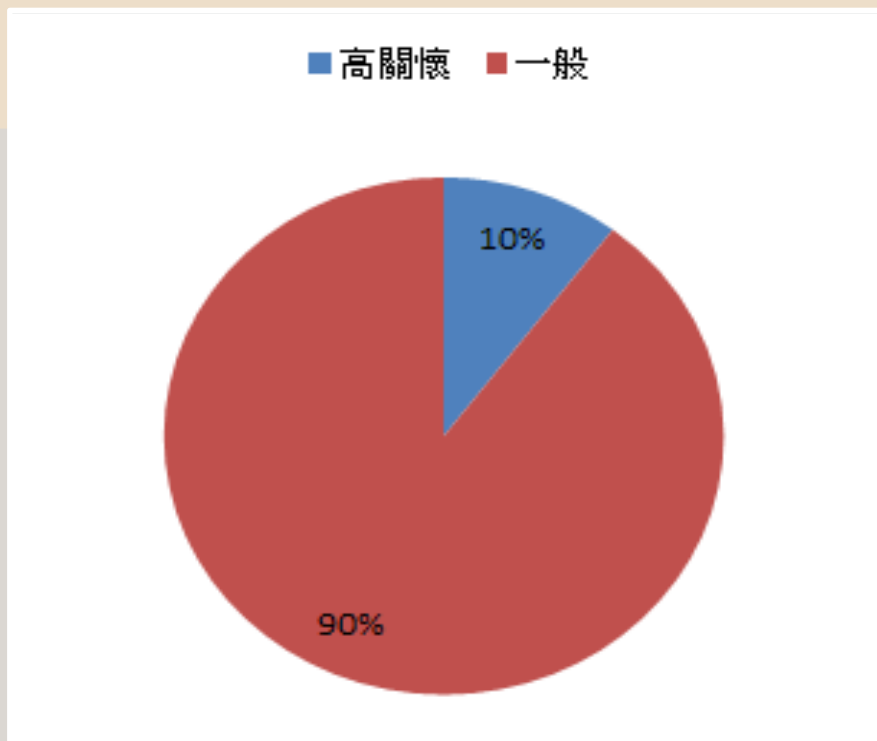
(預計25場，
實際達成率
100%)



千里一線



活動四、高關懷勞工篩檢、量表解測與介入



量表篩檢

簡易工作壓力量表 553份

意外事件衝擊量表 48份

共601份

10%高關懷受測者

共人數62人

(預計600份，實際達成率100%)

千里一線牽，幫助在耳邊，
生命出口你我相守。



活動五、擴展自殺防自通報網絡系統與增強社區資源連結

原方案預計共20人次，共執行61人次，實際達成率305%



自殺危機通報

其中1位員工經自殺危機評估為高風險，並自殺防治高關懷通報；另協助連結4位員工法律資源與2位醫療資源。



員工/管理諮詢

服務期間，針對員工心理狀態，共進行67人次；管理者壓力及管理危機共進行35人次。



員工心理諮詢

接聽危機諮詢專線(03-3011713)服務123通。

千里一助，生命出口你我相幫



桃園市
生 | 命 | 線 | 協 | 會

謝謝聆聽 歡迎給予指教



千里一線牽 幫助在耳邊



107年「從點到線到面」～

中重度心智障礙者性別教育課程資源 發展及輔導計畫成果分享



信望愛智能發展中心
趙淑珍社工主任
(專案督導)

107年計畫主要服務內容



- 觀摩分享
- 知能研習
(南區機構)

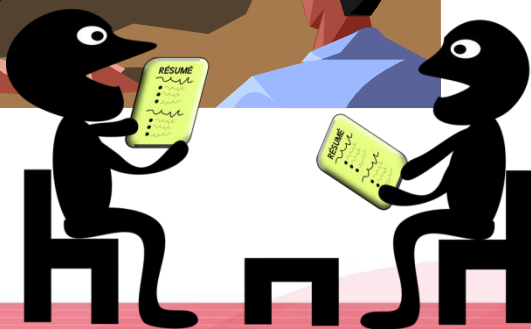


補充示範教案彙整
(106年課程)

性別教育專業
諮詢輔導
(中部機構)



性別教育活動
(心智障礙成人)



中重度心智障礙成人性別教育課程



104~106年聯勸補助執行「與心智障礙者談性」- 信望愛性別教育資源建構計畫



以三年完成「示範課程及教材」，並運用於信望愛中心成年服務對象教學



初階/進階「知能研習活動」及「成果觀摩活動」，培育中區機構性別教育授課種子老師及分享課程教材

為何發展示範教材？

~從內部需求及服務現況檢討出發

服務對象需求

認知限制，對隱私權理解不佳

兩性互動知識技巧缺乏

不清楚性別認同

家人阻礙

教保員的困難

無適當教材

性別教育專業不足

影響性問題的根源

1

缺乏身體自主權概念：**所有權**

2

缺乏**休閒**技能

3

與人的**親密關係**不足

4

缺乏**受害**的概念

影響性問題的根源

5

過度保護：封閉、社交不足

6

傳播媒體：刺激源太多

7

家庭教育：要求順從、聽話

8

家庭危機：狼人就在身邊



信望愛

示範課程教材架構單元

主題	單元
一、認識身體	1. 我的五官、2. 我的身體
二、別性識認	1. 我的性徵、2. 我的性別、3. 我很特別
三、生衛人個	1. 我的身體氣味、2. 我的如廁習慣、 3. 我的盥洗沐浴
四、服裝儀容	1. 我的穿著、2. 我的打扮、3. 我的儀態
五、性別隱私	1. 我的身體隱私部位、2. 我的個人隱私處理
六、自主保護	1. 我的身體我作主、2. 我的感覺我表達、 3. 我的安全我負責

107年補充課程教材單元

主題	單元
一、你我他	1. 我vs.你 vs.他、2. 我vs.你、3.我vs.他
二、我欣賞你	1. 給予讚美、2.接受讚美
三、我喜歡你	1. 讓你知道、2.想靠近你、3.初步的約會
四、我愛你	1. 愛vs.不愛、2. 進一步的約會 3. 親密的關係、4. 承諾與責任



我的性別教育(A組活動設計)

單元主題：我 vs. 你 vs. 他		設計者：吳惠嵐
活動日期：○○年○○月○○日～○○年○○月○○日		
活動目標		
1. 認識人與人的距離。 1-1 能知道並說出不同關係的互動方式。 2. 認識人與人的關係。 2-1 能知道並說出不同關係類型。 2-2 能知道並說出不同關係的親疏遠近。 2-3 能畫出自己的關係圖。		
活動內容	活動策略 (★：重點策略標記)	活動資源
一、引起動機： 教保員準備服務對象熟悉的卡通人物關係圖片，例如：櫻桃小丸子，讓服務對象說出小丸子和其他人物是什麼關係。 二、發展活動： 1. 與服務對象討論在生活週遭會遇到的人有哪些？例如：家人、親戚、朋友、老師與同學、鄰居、陌生人…等。 ★2. 與服務對象討論上述提到的對象與我們的人際距離遠近，例如：與家人的距離最近，與陌生人的距離最遠。 ★3. 介紹不同的關係類型：親子、手足、情侶、夫妻、師生、朋友。 4. 介紹不同關係類型的對象內容，例如：親子關係-父母與小孩、手足關係-兄弟姊妹…等。 ★5. 介紹不同關係類型的互動方式： (1). 親子關係：陪伴、照顧…。 (2). 手足關係：分享、互相幫忙…。	<input checked="" type="checkbox"/> 引導 <input checked="" type="checkbox"/> 示範 <input type="checkbox"/> 操作 <input checked="" type="checkbox"/> 討論★ <input type="checkbox"/> 遊戲 <input type="checkbox"/> 扮演 <input checked="" type="checkbox"/> 創作★ <input checked="" type="checkbox"/> 複習	<input checked="" type="checkbox"/> Power Point <input checked="" type="checkbox"/> 筆記型電腦 <input checked="" type="checkbox"/> 增強物(雪花片) <input checked="" type="checkbox"/> 作業單-關係圖



性別教育活動（信望愛服務對象）

A組團體

36人
70次課程
1,024人次
105小時



B組團體

12人
40次課程
455人次
60小時



個別小組

7人（從團體抽離）
13次課程
73人次
19.5小時

48人



123堂

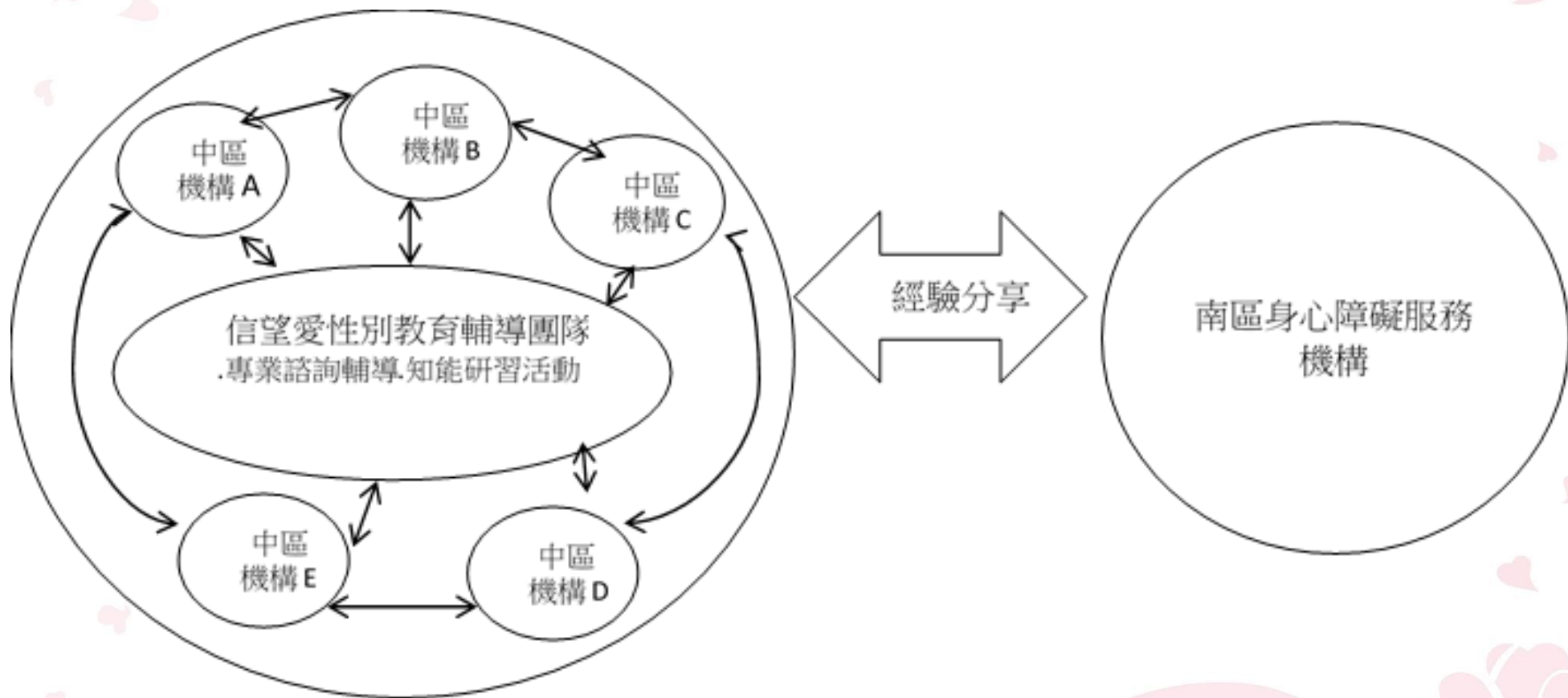


ISP達成率
97.6%





中區機構諮詢輔導與南區交流分享





南區機構性別教育示範課程 觀摩研習活動

嘉義縣
市4家

台南市
29家

高雄市10
家

知識

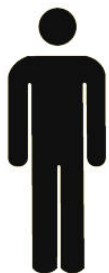
減敏感
課程規劃
示範課程
運用



實務

我的性別教
育課程分享

61人



43家



97.6%



4分





參與單位

炫寬教養家園

慈生仁愛院

慈愛教養院

聖家啟智中心

廣愛教養院

服務內容

方式討論：5次

知能分享：2次

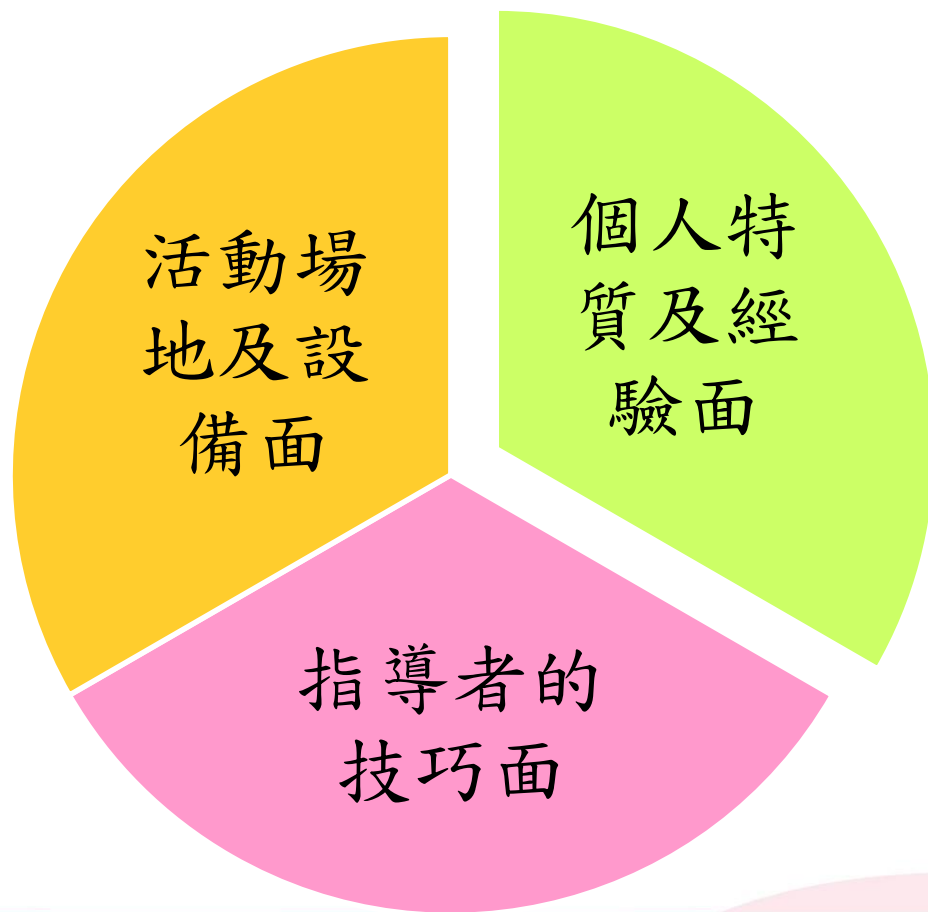
進班觀察：17次

示範教學：6次

教學指導：17次

個案討論：2次

機構專業諮詢輔導 建議與看見





信望愛

◎指導者的個人特質及教學經驗面：

1. 指導者要瞭解與接納心智障礙者。
2. 正向看待性的相關議題、說得出口且態度自在。
3. 有覺察能力及高敏感度。
4. 臨場反應能力佳、個性活潑大方、挫折忍受度高。
5. 給予正向回饋或彈性調整。
6. 具備活潑、掌握氛圍能力。



信 望 愛

◎指導者的技巧面：

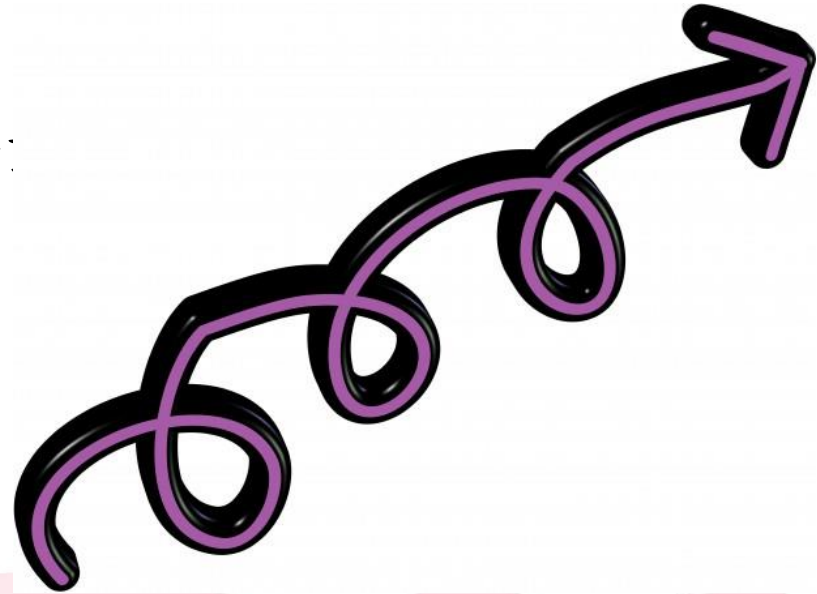


1. 以服務對象為中心，建立『我』為出發點的重要概念。
2. 需掌握課程的要訣，先引起動機→進入主題統整目標→預告下次的主题。
3. 每次主题不宜有太多議題，以免失焦。
4. 參考性別教育示範教材架構，依各機構不同需求調整教材。
5. 主導老師及協助老師之間彼此需建立良好的默契。
6. 在活動演練時不宜讓服務對象扮演壞人或是侵犯他人的角色。



7. 提升服務對象參與度與學習效益：

- A. 運用獎卡、增強物，提升服務對象的參與與討論意願。
- B. 獎卡及增強物內容要以服務對象的需求為主。
- C. 針對被動或自信心不足的服務對象給予的頻率與一般者不同。



◎示範課程活動場地及設備面：

1. 以干擾性低的教室為宜。
2. 需有單槍、筆電及無影手...等設備。
3. 座椅排成U字型
4. 自製一支造型明顯之指示棒。



機構回饋分享-炫寬教養院

因為PPT輔助教學教材，對性別教育課程有進一步的認識

服務對象認知較弱，不斷的重複教學，直到確定他們有吸收為止

互動的過程中，能力較好的服務對象會更懂得接納及尊重能力較弱的服務對象

機構回饋分享-慈生仁愛院

服務對象開始期待參與課程

經示範教材的需求評估表分組，提供符合服務對象能力之性別教育服務

互動的過程中，能力較好的服務對象會更懂得接納及尊重能力較弱的服務對象

機構回饋分享-慈愛教養院

發現教保員不同的特質

勇於嘗試和接受不同的挑戰

師生互動狀況更佳

示範教材內容淺顯易懂

內容具多元化，老師的思考更廣泛，
增進服務對象學習的樂趣

示範教學讓實際教學，激起更多教學靈感



機構回饋分享-聖家啟智中心

服務對象對於活動的參與度及課堂反應增加

教保員因為服務對象的回饋，自信心提升

性教育教學能更落實

機構回饋分享-廣愛教養院

(由經輔導員觀察)

指導者對性別教育課程在引起動機及正確名詞運用上有明顯的進步

增加性別教育上課的次數

能運用我的性別教育教材示範，並修改內容，讓其更符合自己機構的服務對象使用

服務對象上性別教育課程時因有增強物的使用，發言踴躍

服務對象收穫分享



小月想交男朋友及結婚，透過性別教育活動，清楚知道男女朋友交往的條件～需要互相喜歡及尊重，也能了解結婚後的家庭條件需互相尊重及負擔的家庭責任

阿志對於欣賞的人能清楚說出對方的優點～如有才能、有氣質、很漂亮，對於自己想要邀請一起喝下午茶的對象也能自己完成規畫





我們可以為他們做的～

- 落實『性平教育』：每星期或兩個星期進行一次活動。
- 支持學習：透過『聆聽』、『肯定』、『練習』、『討論』，相信他們可以學的更好。
- 『個別輔導』：依服務對象認知與個別需求提供個別的指導與會談。



信望愛

不一樣的 孩子

不一樣的 美好

專業路上不孤單 因為有您同行 ~ 謝謝您的聆聽與指導