

國立故宮博物院 X 臺北市立聯合醫院 預防衰弱症「故宮國寶動動操」專業 5 小時訓練課程簡章

- 一、目的：本課程期望透過認識故宮 8 件經典文物及專業職能治療師解說，從介紹、動作演練、教案教學及回覆示教，培育具備預防衰弱症知能的種子教師，透過適合全年齡層的故宮國寶動動操，讓民眾，特別是衰弱的老年族群，帶來肌力提升、關節活動度增加、心肺功能增加等正向成效。
- 二、主辦單位：國立故宮博物院、臺北市立聯合醫院
- 三、協辦單位：臺北市立聯合醫院和平婦幼院區
- 四、指導單位：臺北市政府衛生局
- 五、日期與時間：113 年 3 月 31 日(日)上午 9 時至下午 4 時，採實體課程，不含簽到退及休息時間，共計 5 小時。
- 六、上課地點：臺北市立聯合醫院和平院區 10 樓大禮堂(臺北市中正區中華路二段 33 號 10F)，可參考圖一。
- 七、招生人數：80 人，名額有限額滿為止。
- 八、招生對象：臺北市失智據點、日間照顧中心、社區據點之工作人員。
- 九、報名方式及費用：
 - (一) 報名方式：線上填寫 Google 表單，點選網址或掃描右側 QR code 報名，是否報名成功請以收到「審核通知信」為準，未錄取者不再另行通知。
 - 報名網址：<https://reurl.cc/WRzR6y>
 - (二) 課程免費，若有課程取消或改期等情況，將另行通知已報名者相關事宜。
- 十、教育積分：長照繼續教育積分申請中。



十一、時數證明：需全程參與實體課程共計 5 小時，遲到、早退或中途離席超過 20 分鐘等情形，該課程不予計算時數及核予時數證明，完訓後予以發放時數證明，遺失或損毀恕不補發。

十二、注意事項：

(一)簽到、退上午及下午各一次(全天共 4 次)，如缺席、遲到或早退時數則不計算，請於課前 30 分鐘內進行簽到；課後 10 分鐘內進行簽退。

(二)請自行準備水杯。

(三)本課程現場提供紙本講義。

(四)報名及課程相關事宜，請洽詢臺北市立聯合醫院失智症中心，聯絡電話：02-25553000 轉 2093，陳個案管理師。

圖一、交通資訊



	下車站	公車路線	步行時間	Google 地圖 QRcode
公車資訊	小南門站(愛國西路)	38、206、243、252、262、270、304、604、660、706	5 分鐘至醫院急診室	
	聯合醫院和平院區(中華路)	12、202、205、212、223、242、246、249、250、253、260、307、604、624、667、670、671、673、956	下車即為醫院門口	
	龍山國中站(南寧路)	9、38、231、245、265、310、651、656、658、701、仁愛幹線、重慶幹線	7 分鐘至醫院門口	
大眾捷運	下車站	捷運路線	下車步行時間	
	小南門站(2 號出口)循[聯合醫院和平]指標步行	松山-新店線	10 分鐘至醫院急診室	

預防衰弱症「故宮國寶動動操」專業 5 小時訓練課程表

日期：113 年 3 月 31 日(日)

時間	主題	主講者
9:00-9:20	報到/上午簽到	
9:20-9:30	開場致詞	
9:30-11:20 (1 小時 50 分鐘)	運用身體活動預防衰弱症之發生 1, 故宮國寶動動操介紹	吳明秋 故宮講師/ 李函哲 職能治療師
11:30-12:30 (1 小時)	運用身體活動預防衰弱症之發生 2, 故宮國寶動動操動作解說、示範與練習	李函哲 職能治療師 /故宮講師
12:30-13:30 (1 小時)	上午簽退/午休/下午簽到	
13:30-14:30 (1 小時)	運用身體活動預防衰弱症之發生 3, 回覆示教	李函哲 職能治療師 /施昱廷 職能治療師
14:30-15:30 (1 小時)	運用身體活動預防衰弱症之發生 4, 故宮國寶動動操教案介紹	施昱廷 職能治療師 /李函哲 職能治療師
15:30-15:50 (20 分鐘)	提問與討論	
15:50	下午簽退	

註：考量本案學員人數以及示動作範需專業職能治療師擔任講師及助教，協助學員學習並確保教學品質。