

康壽太極—運用古典養生學預防及延緩失智

指導員培訓及認證課程

太極拳是華人養生的重要方式，被現代科學視為「身心運動」，太極拳能改善關節炎，增強肌力、協調感與平衡感，進而防止老年人跌倒和改善帕金森氏症步態，另研究更發現太極拳能活化幹細胞、增加阿茲海默症患者腦灰質量，顯示太極拳對於預防與改善認知缺損有極佳的潛力，此外，太極拳對失眠、憂鬱、焦慮、疲倦等精神心理症狀之效益也屢獲實證肯定。本培訓課程期透過最專業的師資群，將養生功法與觀念傳授於指導員，使指導員能在社區長照據點增加長輩運動功能、促進認知、改善情緒和睡眠，最終達到預防及延緩失能和失智的目標。

壹、辦理日期：107 年 12 月 16 日(星期日) 08:00 ~ 17:00

貳、辦理地點：彰化基督教醫院 中華院區 6 樓 高仁愛紀念講堂

【彰化縣彰化市中華路 176 號 6 樓】

參、課程對象：受訓者需取得醫事人員證書者或具實際服務年資 3 年以上並有長期照護實務經驗及相關課程帶領者。

肆、名額：50 人

伍、指導單位：彰化縣衛生局

陸、主辦單位：彰化基督教醫院中醫部

柒、協辦單位：彰化基督教醫院失智共同照護中心

捌、洽詢電話：彰化基督教醫院 04-738595 分機

玖、報名方式：

一、僅接受線上報名：<http://www.cch.org.tw/research/Edu.aspx>

1. 進入 Google 搜尋關鍵字：**彰基教育研討會**→找尋**康壽太極—運用古典養生學預防及延緩失智指導員培訓及認證課程**。

2. 點選線上報名，進入系統填妥基本資料。

3. 填完以上資料後點選**報名**。

二、截止日期：即日起至 107 年 12 月 14 日(或至報名額滿即截止)

三、報名費用：免活動報名費。

壹拾、課程注意事項：

1. 本課程不提供午餐。

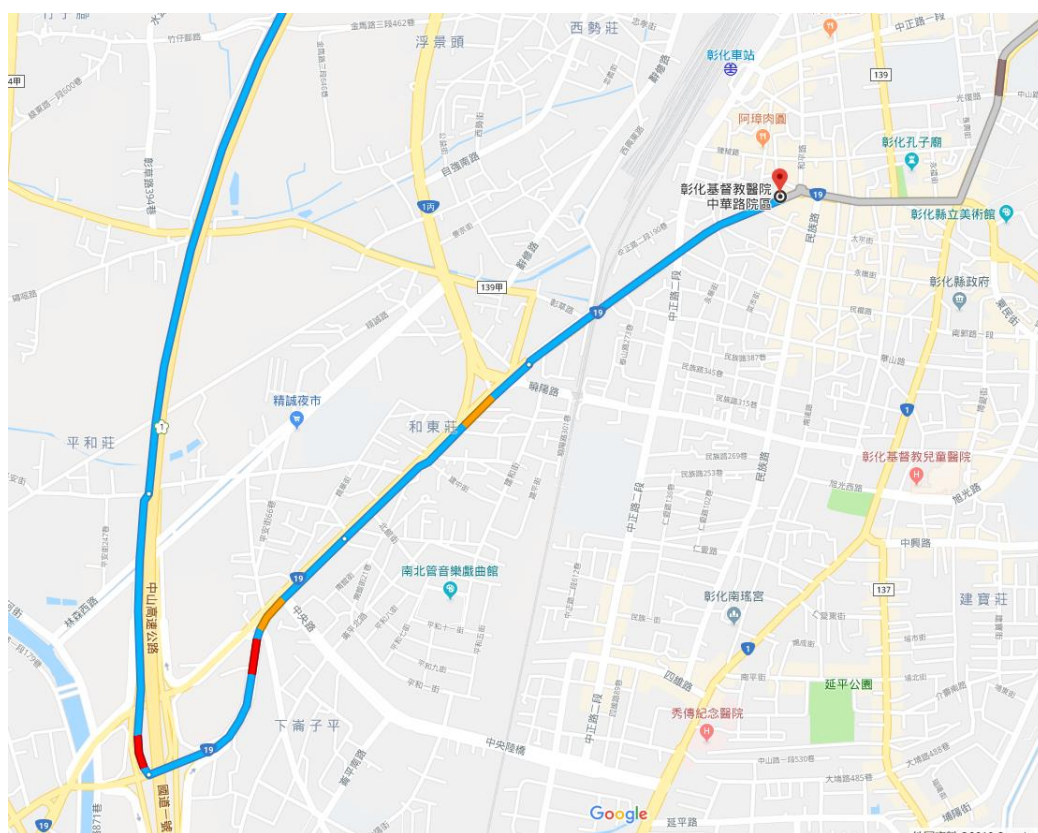
2. 本課程如有更動，以公告在本院教育研討會網站的訊息為準，不另行通知 (<http://www.cch.org.tw/research/Edu.aspx>)

3. 如有特殊狀況，課程當日依據人事行政局公告停止上班時，本課程則暫停。

壹拾壹、 課程內容：

| 時間 | 課程名稱 | 講師 |
|-------------|-----------------|-----------------------|
| 07:40~08:00 | 報到 | |
| 08:00~08:30 | 中醫長照（失能延緩與預防）簡介 | 彰化基督教醫院中醫部 陳運泰 中醫師 |
| 08:30~09:00 | 太極拳概論 | 彰化基督教醫院中醫部 洪千茹 中醫師 |
| 09:10~09:40 | 暖身操、坐式太極拳第一至四式 | |
| 09:40~10:00 | 休息時間 | |
| 10:00~10:50 | 坐式太極拳第五~八式 | 彰化基督教醫院中醫部 張淵雅 中醫師 |
| 11:00~11:50 | 坐式太極拳第一至第八式複習 | |
| 11:50~13:00 | 中午休息 | |
| 13:00~13:50 | 坐式太極拳第一至第八式複習 | 彰化基督教醫院中醫部 王偉宇中醫師 |
| 14:00~14:50 | 坐式太極拳評測 | |
| 14:50~15:10 | 休息時間 | |
| 15:10~16:30 | 中醫在失智症的應用及穴位按摩 | 彰化基督教醫院中醫部 陳瑜亮 中醫師 |
| 16:30~17:00 | 問題討論及回饋 | |

壹拾貳、 交通資訊



- 自行開車至中華院區：
- ✓ 南下- 第一高速公路(國道一號中山高):王田交流道下接台 1 線中山路往彰

化市區方向，行至彰化縣文化局路口右轉接台 19 線中華路，直行約 300 公尺圓環左轉，即可到達。

- ✓ 北上- 第一高速公路(國道一號中山高)：彰化交流道下接台 19 線中華西路往彰化市區，行經中華陸橋後，沿中華路直行約 300 公尺，即可到達。
- ✓ 北上- 第二高速公路(國道三號)：快官交流道下接中彰快速道路(台 74 線)，往彰化市區方向、接中山路行至彰化縣文化局路口右轉接台 19 線中華路，直行約 300 公尺圓環左轉，即可到達。
- ✓ 南下- 第二高速公路(國道三號)：經彰化系統交流道轉國道一號中山高至彰化交流道下，接台 19 線中華西路往彰化市區，行經中華陸橋後，沿中華路直行約 300 公尺，即可到達。

※亦可行駛至南郭總院，再轉搭中華院區免費交通車抵達。