

15:40-16:10

社區情境-經驗交流時間

長者健康促進站服務輔導網絡計畫

HPA.HEALTHNET.TOTA

預防及延緩失能 輔導網絡計畫

HPA.HEALTHNET.TOTA



報告單位 社團法人臺灣職能治療學會

計畫主持人 吳菁宜 理事長

協同主持人

張玲慧 成功大學
職能治療學系副教授

陳雅美 臺灣大學健康政策與管理
研究所副教授

郭慈安 家庭照顧者關懷總會
理事長

蔡宜蓉 高雄醫學大學推廣教育與
數位學習中心主任

毛慧芬 臺灣大學
職能治療學系副教授

張淑卿 老人福利推動聯盟
秘書長

許建隆 長庚大學
資訊管理學系教授

常見問題



社區經營困難

可參考：社區單位作業手冊 p.40 -社區的
重要性-永續經營與自主健康管理

在課程結束後該如何建立永續發展的授課環境？

1. 找到**在地組織**（如：老人會）媒合發展課程。
2. 沒有辦課經驗的地區，可**找尋引入師資、媒合課程**。
3. 指導專業技巧(健康指導能力以及凝聚力)、融合其他方案或其他團體。
4. 藉由**安排表演、成就感融入生活**，提高長者的參與動機（如：香蕉加工可以販售並增加營養觀念）。
5. **培養長輩們基本資訊能力**，例如：用line拍運動的照片，上傳群組進行接龍。
6. 溝通資源的管道：因應疫情多由實體改為線上，建議多增加與長者的資訊互動性。如：透過社區管委會與佈告欄方式進行資訊傳遞與互動。



常見問題

可參考：社區單位作業手冊

p.22、37 – 課程安排原則

課程受限於課綱模組設計，可以怎麼調整安排？

1. 透過ICOPE評估了解長者的功能，需要留一些時間與長者說明討論評估目的及內容，並結合課程改善功能狀況，讓長者對課程產生期待與想法。
2. 運動可以結合人際互動、團康、遊戲等元素，增進凝聚力；並可結合歷史文化、地理環境發展在地課程，增加社會參與。
3. 課程內容設計可以搭配民俗節慶（例如：媽祖生日、端午節）。
4. 可以詢問長者的興趣，讓長者自主決定想要上的課程，與現有課程安排結合，依據長者興趣，引導發展主題性的興趣模組（執行完原定課程後，應可了解長者特性，偏好靜態或動態），課程規劃應重質不重量，建議預留時間讓長者反饋。



常見問題

如何招募長者與挖掘潛在長輩？

1. 可善用**鄰里長**的關係，透過在地的力量進行宣傳，同時在宣傳上可以多強調名額、機會有限，以加強長者報名的動機；可與**教會、宗教團體**等在地網絡進行合作，許多非營利團體可以**促進資源的連結**。
2. 可藉由**醫療端的鼓勵**與**社區長照管理中心**的轉介，讓真正需要服務的長者得以參與課程，並可**邀請上過課程的學員**分享自身經驗，以勵志故事的分享招募更多長輩參與。。
3. 過去據點使用供餐吸引長者參加，**建議將供餐服務改為鼓勵與獎勵機制**，同時也可以藉此建立與加強社區中的實質意義與連結。
4. 交通可考慮藉由師資、志工或學員間彼此協助。



如何與長者建立信任關係？

1. 初期：建立較好的氛圍，不要嚇到長輩或給予壓力，可關心與安排較活潑有趣、多元的課程、允許休息與包容。
2. 中期：長輩認同環境後，會了解學習知能與健促目的，並維持健康。
3. 多元課程：邀請較活潑且有吸引力的師資，或找到長者中較為活潑的帶動者，凝聚其他長輩並可以一同討論、溝通與設計課程。
4. 可以透過在地異業結盟的方式進行新活動設計與開發，讓原先缺乏信任與安全感的長輩，因為熟悉的環境以及在地志工的協助而願意加入課程，並強化在地關係。



社區經營困難

可參考：社區單位作業手冊

p.42 – 團隊營造

因地方派系問題，長輩間的凝聚力不足，長輩無法有效參與活動？

可強化據點專職人員或活動帶領者的觀察力跟協調能力。選擇班級領袖人物進行團體活動；若長者有需求,可結合其他資源(社區醫療群、學校、鄰里長)協助，交通可考慮藉由師資、志工或學員間彼此協助。透過社區內的重要人物(鄰里長、宮廟負責人)或尋找長者常聚集的地方發掘真有需求的長者。



社區經營困難

場地的找尋不容易，如：各鄉鎮中心，無法確定是否可以租借，需要政府機關公文。另雖有市民中心可運用，但也會與其他場次相互衝突

可請地方鄰里長、社區協會幹事或洽詢鄉鎮公所進行協助。

也建議可以結合在地的活動中心、廟宇進行場域的調配，如宜蘭縣曾與在地圖書館結合，與讀者時間做搭配，並有數位中心可以進行學習3C產品。

另可採戶外活動，惟仍應注意疫情期間相關防疫作業規定，且夏天天氣較熱，可配合長者作息，調整上課時間(如上午7時至10時)。