

# 衛生福利部國民健康署 「預防及延緩失能指導員線上培訓」簡章

## 壹、背景說明

為因應高齡化社會，促進健康老化，減少長者衰弱及失能風險。本署業於 110 年結合衛生福利部長期照顧司與社會及家庭署，以及教育部體育署等跨部會「預防及延緩失能指導員培訓」資源及場域所需指導員需求，建置「預防及延緩失能指導員培訓管理系統」(<https://healthtraining.hpa.gov.tw/>；自本署官網首頁進行連結)，運用世界衛生組織所建議的「長者健康整合式評估(ICOPE)」，以及歐盟所推行的「長者活力體能訓練手冊(Vivifrail)」運動建議等完成線上培訓之試辦。

為提供社區據點及醫療院所運用在地所需指導員人力資源，促進長者健康的服務品質，爰賡續辦理「預防及延緩失能指導員線上培訓」，以導入「預防及延緩失能指導員培訓管理系統」師資庫，協助預防及延緩失能照護服務方案之執行與整體運作，促進長者健康。

## 貳、辦理單位

- 一、主辦單位:衛生福利部國民健康署
- 二、承辦單位:資拓宏宇國際股份有限公司

## 參、培訓時間

自即日起至 111 年 6 月 30 日止

## 肆、培訓對象

- 一、第 1 類：衛生福利部長期照顧司「預防及延緩失能照護方案研發與人才培訓計畫」指導員(方案如附件)。
- 二、第 2 類：衛生福利部國民健康署「預防及延緩失能運動指導員」。
- 三、第 3 類：教育部體育署「中級國民體適能指導員」。

## 伍、參加方式

- 一、請已具備指導員資格者，先至「預防及延緩失能指導員培訓管理系統」(網站連結 <https://healthtraining.hpa.gov.tw/>；自本署官網首頁進行連結)完成註冊，方能在本系統進行線上課程及測驗。
- 二、凡通過測驗者，將頒發預防及延緩失能指導員結訓電子證書。



## 陸、培訓內容

### 一、課程內容：

(一)課程簡介：包含政策說明及內容介紹等。

(二)課程內容：

1. 線上課程：主要依據ICOPE設計核心課程，包括行動能力與防跌、營養與口腔、認知功能、用藥、生活目標與憂鬱、視力與聽力等。
2. 線上測驗：於上開各項課程課後分別進行測驗。

(三)培訓方式與流程：

1. 依限完成線上課程及全數通過課後測驗者，將頒發預防及延緩失能指導員結訓電子證書。
2. 請先至培訓管理系統完成註冊，若未具培訓對象資格，則無法註冊成功。

3. 登入培訓管理系統後，開始線上非同步上課，每項課程皆為獨立上課，可自行選擇上課先後順序。通過課後測驗後，請填寫滿意度調查。
4. 若缺課、缺考或未能通過測驗者，不予核發結訓電子證書。

## 二、課程名稱與師資

### (一) 課程簡介

編號	課程名稱	主講人
I	政策說明	吳昭軍署長(衛生福利部國民健康署署長)
II	內容介紹	戴旭志理事長(中華太極有氣協會)

### (二) 線上課程

#### 1. 行動能力與防跌

編號	課程名稱	師資
A1	行動能力	蘇俊賢院長(中國文化大學體育運動健康學院)
A2	防跌	蔡佩玲主任(書田泌尿眼科診所物理治療科)

#### 2. 營養與口腔

編號	課程名稱	師資
B1	營養與口腔 1	黃翠華執行長(財團法人癌症關懷基金會)
B2	營養與口腔 2	

#### 3. 認知功能

編號	課程名稱	師資
C1	認知功能 1	魏誠佑主任 (秀傳紀念醫院彰化院區神經內科)
C2	認知功能 2	

#### 4. 用藥

編號	課程名稱	師資
D1	用藥 1	鮑俊蓓主任 (臺北市立聯合醫院中興院區藥劑科)
D2	用藥 2	

#### 5. 生活目標與憂鬱

編號	課程名稱	師資
E1	生活目標與憂鬱 1	黃照副院長(為恭紀念醫院精神科)
E2	生活目標與憂鬱 2	

## 6.視力與聽力

編號	課程名稱	師資
F1	視力	吳佩昌主任(高雄長庚紀念醫院眼科)
F2	聽力	洪德仁院長(洪耳鼻喉科診所)

### 柒、其他注意事項：

- 一、主辦單位保有修改線上課程內容及測驗解釋之權力，若簡章說明有未盡事宜，將以「預防及延緩失能指導員培訓管理系統」平台及本署官網之線上公告內容為準。
- 二、培訓課程諮詢窗口：本署社區健康組吳小姐(02)2522-0716，電子郵件 [yihuan12@hpa.gov.tw](mailto:yihuan12@hpa.gov.tw)；田先生(02)2522-0713，電子郵件 [leoch201111@hpa.gov.tw](mailto:leoch201111@hpa.gov.tw)。
- 三、系統操作諮詢窗口：資拓宏宇國際股份有限公司趙小姐(02)2559-1671#605，電子郵件 [dppi.service@gmail.com](mailto:dppi.service@gmail.com)。

## 110 年度衛生福利部預防及延緩失能照護計畫審查通過方案

序號	方案來源	方案編號	方案名稱
1	中央	CL-01-0001	悅動越健康-水瓶操
2	中央	CL-01-0002	悅動越健康-拉力帶與繩梯應用
3	中央	CL-01-0004	坐式漢方有氣_Oriental Bio-Synergy
4	中央	CL-01-0005	漢方導引 Meridian Reflex Synergy
5	中央	CL-01-0006	預防及延緩失能照護
6	中央	CL-01-0008	健康活力 gogogo
7	中央	CL-01-0010	享壽健康
8	中央	CL-01-0011	銀髮族健康促進運動計畫
9	中央	CL-01-0012	多元活動提升社區長者自立計畫
10	中央	CL-01-0013	銀髮族功能導向運動訓練計畫
11	中央	CL-01-0018	活躍老化體適能
12	中央	CL-01-0020	結合認知與體能訓練方案於失能失智長者之療效
13	中央	CL-01-0023	銀髮族青春活力專案
14	中央	CL-01-0024	漸進式運動及營養素攝入對老年人身心健康之組合效益
15	中央	CL-01-0025	老年婦女運動階段、運動訓練與生活品質之關係：健康生活型態中介的影響
16	中央	CL-01-0027	高齡者照護預防-樂齡體適能專門學校
17	中央	CL-01-0038	銀髮健康活力動次動
18	中央	CL-01-0039	GO!GO!GO!揪團運動去(趣)
19	中央	CL-01-0045	動姿動姿健康活力一起來
20	中央	CL-01-0046	健康活力，神采飛揚

## 110 年度衛生福利部預防及延緩失能照護計畫審查通過方案

序號	方案來源	方案編號	方案名稱
21	中央	CL-01-0047	身心舒活動健康
22	中央	CL-01-0048	老當益壯 請你跟我這樣做
23	中央	CL-01-0142	健體防跌
24	中央	CL-01-0143	彈力健康操
25	中央	CL-01-0144	預防銀髮族失能之改善策略以多感官整合與循環式訓練模組之建置及其人才培育
26	中央	CL-01-0145	下肢肌力訓練及平衡促進團體
27	中央	CL-01-0157	口腔健康促進
28	中央	CL-01-0166	漢方有氣_增肌活腦
29	中央	CL-01-0182	腰腿強健
30	中央	CL-01-0196	樂活肌力強化
31	中央	CL-01-0206	多元健康促進活動計畫
32	中央	CL-01-0209	肌力強化
33	中央	CL-01-0210	身腦適能促進
34	中央	CL-01-0211	港醫健腦元氣坊
35	中央	CL-01-0212	高齡長者肌力強化運動模組
36	中央	CL-01-0214	身心智健康促進團體課程
37	中央	CL-01-0217	樂活好骨力肌力強化及社會參與
38	中央	CL-01-0218	活力有 GO 讚
39	中央	CL-01-0224	肌力強化運動增加口腔保健概念
40	中央	CL-01-0231	肌肉強化與心理減壓

## 110 年度衛生福利部預防及延緩失能照護計畫審查通過方案

序號	方案來源	方案編號	方案名稱
41	中央	CL-01-0232	鄉親健康動起來衰弱預防
42	中央	CL-01-0239	健康職能生活處方複合式服務模組
43	中央	CL-01-0241	肌力強化運動模組
44	中央	CL-01-0242	衰弱 OUT(拗) 樂活 GO(夠)肌力強化生活功能重建 認知促進
45	中央	CL-01-0251	嘉義山區六鄉強身健肌
46	中央	CL-01-0252	運動和蔬果降低憂鬱風險的實證應用
47	中央	CL-01-0253	躍動增肌高齡銀髮瑜珈
48	中央	CL-01-0256	舞動活力・延緩失智
49	中央	CL-01-0268	出力動起來肌力強化運動
50	中央	CL-01-0269	社區長者健康促進課程-動動健康班
51	中央	CL-01-0270	大吃大喝同心增力
52	中央	CL-01-0276	自癒力教室 來去動動(衰弱銀髮族)
53	中央	CL-01-0281	健康活力動次動肌力強化
54	中央	CL-01-0290	樂活運動增肌活腦
55	中央	CL-01-0291	瑞智運動活腦增肌
56	中央	CL-01-0295	活氧健腦增肌
57	中央	CL-01-0296	複合式認知改善課程及人才培訓
58	中央	CL-01-0297	老當益壯、抗衰防跌運動
59	中央	CL-01-0298	身體加能(Body Canon)三種類型的 支持環境與執行模式
60	中央	CL-01-0299	激勵(肌力)天使網

## 110 年度衛生福利部預防及延緩失能照護計畫審查通過方案

序號	方案來源	方案編號	方案名稱
61	中央	CL-01-0302	健腦樂活
62	中央	CL-01-0303	衰弱老人生活型態再造方案
63	中央	CL-01-0306	複合式體能、認知與生活功能模組訓練對於輕度認知障礙老人之認知促進及生活功能重建
64	中央	CL-01-0343	複合式社區照護創新與人才培訓
65	中央	CL-01-0344	社區衰弱老人整合介入模式
66	中央	CL-01-0349	台南 YMCA 樂齡肌力健康促進
67	中央	CL-01-0351	樂齡有肌戰士
68	中央	CL-01-0352	健康體適能之肌力強化
69	中央	CL-01-0373	肌力強化與失能預防
70	中央	CL-01-0375	銀髮族音樂體適能健康促進活動照顧模式
71	中央	CL-01-0404	菲躍樂齡，活力方案
72	中央	CL-02-0002	自癒力教室 來去動動
73	中央	CL-02-0003	自癒力教室 自癒力盃
74	中央	CL-02-0006	憶意非凡，重拾回憶
75	中央	CL-02-0009	自覺記憶衰退的社區老人之認知訓練 CST
76	中央	CL-02-0010	斗南長期照護據點-職能治療與健康促進課程
77	中央	CL-02-0011	金健康生活型態再造
78	中央	CL-02-0012	活力健康生活方案
79	中央	CL-02-0013	左「思」右「想」，腦當益壯：衰弱及輕中度失智失能長者之認知促進課程
80	中央	CL-02-0014	成功老化的健康生活型態再造



## 110 年度衛生福利部預防及延緩失能照護計畫審查通過方案

序號	方案來源	方案編號	方案名稱
81	中央	CL-02-0030	社區老人生活本位健康促進
82	中央	CL-02-0031	以認知為基礎的訓練介入
83	中央	CL-02-0032	提升失能老人尊嚴進食及適當飲食計畫
84	中央	CL-02-0035	衰弱或認知損傷老人之複合式認知介入
85	中央	CL-02-0040	輕度認知障礙患者之認知促進介入照護方案模組
86	中央	CL-03-0002	健康勇健頭腦好
87	中央	CL-03-0037	寶智慧認知促進團體
88	中央	CL-03-0038	家庭互助團體
89	中央	CL-03-0046	懷舊團體
90	中央	CL-03-0053	動腦舒心·延緩失智
91	中央	CL-03-0055	行動科技輔助社會參與
92	中央	CL-03-0064	延緩失能益智桌遊
93	中央	CL-04-0003	口腔保健
94	中央	CL-04-0007	吃飯皇帝大口腔保健
95	中央	CL-05-0001	銀髮健康在桃醫
96	中央	CL-06-0001	衰弱老人及輕度失智者複合式認知介入
97	中央	CL-06-0002	自覺記憶衰退的社區老人之認知訓練 CT
98	中央	CL-06-0003	自覺記憶衰退的社區老人之認知訓練 CS
99	中央	CL-06-0004	人犬樂學一家親，預防失能我最行
100	中央	CL-06-0022	積木玩出好腦力-認知訓練

## 110 年度衛生福利部預防及延緩失能照護計畫審查通過方案

序號	方案來源	方案編號	方案名稱
101	中央	CL-06-0027	金頭腦保健教室
102	中央	CL-06-0030	台北地區頭腦保健教室(預防失智症)
103	中央	CL-06-0032	認知促進與失智預防
104	中央	CL-06-0033	懷舊園藝治療對認知功能的促進
105	中央	CL-06-0035	輕度預防認知功能障礙量裁示娛樂活動照護方案
106	中央	CL-99-0002	慢活太極拳
107	中央	CL-99-0003	園藝生命回顧課程
108	臺北市	CL-01-0448	養腦慢老全方位復能工作坊
109	臺北市	CL-01-0450	視知核心鐵金剛(整合視知覺訓練與皮拉提斯)
110	臺北市	CL-01-0452	健身活腦好力智
111	臺北市	CL-01-0486	中醫教你預防失智失能：中醫氣血順暢、中醫控制常見病、穴道按摩、肌力練功、藥膳茶飲
112	臺北市	CL-01-0488	中醫藥健康識能健康促進與經絡之肢體統合協調訓練
113	臺北市	CL-01-0489	樂齡運動系列「全能活力健身操」
114	臺北市	CL-03-0036	L192-哈氣舒壓笑笑功:心理健康促進方案
115	新北市	CL-01-0049	L1-銀髮族預防失智失能延緩老化體適能健康促進
116	新北市	CL-01-0056	L2-身腦適能知覺動作訓練
117	新北市	CL-01-0122	L90-銀髮健康指(趾)甲
118	新北市	CL-01-0180	L174-活力動腦健康方案
119	新北市	CL-01-0340	智勇雙全大富翁
120	新北市	CL-01-0428	健康動吃動

## 110 年度衛生福利部預防及延緩失能照護計畫審查通過方案

序號	方案來源	方案編號	方案名稱
121	新北市	CL-01-0496	有球必硬-樂齡極球
122	新北市	CL-01-0497	環保心創生命力課程
123	新北市	CL-01-0498	平甩六活養生
124	新北市	CL-01-0500	覺醒減碳新生活-環保 5R 新世力
125	新北市	CL-01-0504	腦兒不退
126	新北市	CL-02-0027	憶意非凡~綠色植物重啟生命力量
127	新北市	CL-02-0076	手做聊癒動大腦
128	桃園市	CL-01-0139	L120-神肌妙算
129	桃園市	CL-01-0172	L171-新生健康養身育樂營- 公厚你栽，同齊作厚你看ㄟ“認知樂齡活力養身課”
130	桃園市	CL-01-0173	L172-動手動腳、十全大補帖
131	桃園市	CL-01-0432	健康樂活訓練方案_生活方式再設計於衰弱及輕中度失智失能長者之健康促進
132	桃園市	CL-01-0433	雞尾酒式混和訓練方案於衰弱及輕中度失智失能長者之認知促進
133	臺中市	CL-01-0054	L30-健康體適能全身動起來，防跌好健康
134	臺中市	CL-01-0055	L31-預防及延緩失能照護方案
135	臺中市	CL-01-0057	L32-音樂趣味肌力訓練
136	臺中市	CL-01-0065	L7-返老還童樂活運動
137	臺中市	CL-01-0073	L13-活力有 GO 讚
138	臺中市	CL-01-0074	L14-物理治療高齡重訓肌力強化方案
139	臺中市	CL-01-0078	L18-衰弱 OUT(拗) 樂活 GO(夠)
140	臺中市	CL-01-0082	L21-銀髮太極養生操

## 110 年度衛生福利部預防及延緩失能照護計畫審查通過方案

序號	方案來源	方案編號	方案名稱
141	臺中市	CL-01-0273	銀色年華的運動教室
142	臺中市	CL-01-0274	複合式平衡訓練
143	臺中市	CL-01-0345	銀髮肌力運動課程
144	臺中市	CL-01-0346	樂齡水中有氧
145	臺中市	CL-01-0415	防漏骨盆保健運動
146	臺中市	CL-01-0469	彈力帶生活賦能課程
147	臺中市	CL-01-0470	大人與福音樂照顧之預防及延緩失智失能方案
148	臺中市	CL-01-0478	銀髮健康足厲害-運動認知介入模組
149	臺中市	CL-01-0483	曼丁鼓舞樂長青
150	臺中市	CL-01-0485	健康踏步平衡促進運動
151	臺中市	CL-02-0073	園藝美學綠生活
152	臺中市	CL-03-0003	L24-戲劇治療五階段整合模型運用-戲劇人生
153	臺中市	CL-03-0067	樂齡色彩魔法師
154	臺中市	CL-06-0047	建構式/益智教具認知促進方案-活躍老化，創意建構活腦力
155	臺中市	CL-06-0049	大齡藝術家-以藝術為基礎的職能促進方案
156	臺中市	CL-99-0021	園藝創造家-提升生活福祉感、健康永續方案
157	臺中市	CL-01-0471	大人多元運動之預防及延緩失能方案
158	臺中市	CL-01-0479	往日情懷敲我心
159	臺中市	CL-01-0480	銀老樂活園藝輔療健康促進方案
160	臺中市	CL-03-0110	銀老樂活積木輔療健康促進方案

## 110 年度衛生福利部預防及延緩失能照護計畫審查通過方案

序號	方案來源	方案編號	方案名稱
161	臺南市	CL-01-0258	「舒筋骨、活力漾」高齡者健康生活形塑計畫
162	臺南市	CL-01-0279	活力勇健呷百二
163	臺南市	CL-01-0328	南榮全方位銀髮樂活站
164	臺南市	CL-01-0393	樂齡你我”憶從前”
165	臺南市	CL-01-0395	活腦防跌動姿動
166	臺南市	CL-01-0397	健體動腦運動班
167	臺南市	CL-01-0399	大腦保健動起來
168	臺南市	CL-02-0045	健康生活博士伯
169	臺南市	CL-04-0004	L216-社區長者自我口腔檢視與保健
170	臺南市	CL-04-0005	護口進食好妙招
171	高雄市	CL-01-0087	L46-銀髮族音樂體適能健康促進活動照顧模式
172	高雄市	CL-01-0089	L48-銀髮健康運動圈
173	高雄市	CL-01-0090	促進行走品質提升方案訓練
174	高雄市	CL-01-0115	L50-音樂律動-(活化身體機能)開心動一動
175	高雄市	CL-01-0158	L152-銀髮太極健身操
176	高雄市	CL-01-0161	L155-銀髮族體感智能活動促進方案
177	高雄市	CL-01-0162	L157-我 i 運動健健腦
178	高雄市	CL-01-0163	L159-阮罩顧
179	高雄市	CL-01-0164	L161-歡喜樂活-社區長者整合模式介入方案
180	高雄市	CL-01-0407	義大醫院中醫養生八段錦

## 110 年度衛生福利部預防及延緩失能照護計畫審查通過方案

序號	方案來源	方案編號	方案名稱
181	高雄市	CL-01-0492	運用中醫多元方式延緩老人失能之感覺統合訓練
182	高雄市	CL-01-0493	芳香療法結合懷舊桌遊、健腦益智好營養
183	高雄市	CL-01-0494	護你健康-延緩失智失能
184	高雄市	CL-01-0495	三動顧健康
185	高雄市	CL-03-0074	不老玩童「遊益思」-銀髮族健康促進益智休閒活動
186	高雄市	CL-06-0018	L158-社區認知憶能促進應用與驗證
187	宜蘭縣	CL-01-0325	鹿埔社區照護方案
188	宜蘭縣	CL-01-0326	丸山社區照護方案
189	宜蘭縣	CL-01-0327	南興社區照護方案
190	宜蘭縣	CL-01-0330	四季社區照護方案
191	宜蘭縣	CL-01-0430	銀髮躍進 活樂宜蘭 - 樂齡健康促進
192	新竹縣	CL-01-0187	L179-健智協調有氧椅子操
193	新竹縣	CL-01-0188	L180-複合式體能、認知與生活功能模組訓練方案於輕度認知障礙長者之療效
194	新竹縣	CL-01-0190	L182-音樂律動和藝術團體活動對社區認知功能障礙長者身心健之成效探討
195	新竹縣	CL-01-0191	L183-銀髮樂活跑跳碰
196	新竹縣	CL-01-0193	L185-肌力強化健康操
197	新竹縣	CL-03-0031	L187-非藥物治療延緩失智-薪火相傳班
198	苗栗縣	CL-01-0286	銀海愛腦友瑞智社區失能/智之預防與延緩
199	苗栗縣	CL-01-0382	結合禪繞畫、氣功與膳食之肢體統合協調訓練
200	苗栗縣	CL-02-0041	銀海預防及延緩失能/智社區-懷舊團體

## 110 年度衛生福利部預防及延緩失能照護計畫審查通過方案

序號	方案來源	方案編號	方案名稱
201	苗栗縣	CL-03-0071	銀髮舒活養生療癒預防延緩方案
202	苗栗縣	CL-03-0072	銀髮桌遊動健康
203	苗栗縣	CL-06-0034	全齡生命故事樂活手做書
204	彰化縣	CL-01-0384	肌力訓練-抗老化運動
205	彰化縣	CL-01-0385	肌力訓練-逆齡肌力班
206	彰化縣	CL-01-0396	肌力訓練-動手動腳-職有希望
207	彰化縣	CL-01-0398	肌力訓練-銀髮族健康促進運動
208	彰化縣	CL-01-0402	肌力訓練-固筋骨 蓋健康 增強體能
209	彰化縣	CL-01-0416	肌力訓練-樂活動 增肌智
210	彰化縣	CL-02-0020	L128-園藝治療結合自力支援
211	彰化縣	CL-02-0049	失智 out 活力 go
212	彰化縣	CL-03-0114	懷舊復古方案
213	彰化縣	CL-03-0115	樂齡團康初體驗-快樂動次動
214	彰化縣	CL-03-0117	智在老玩童
215	彰化縣	CL-07-0002	鼓動身心 有 GO 健康
216	彰化縣	CL-99-0004	動手動腦職想開心趣(一)
217	彰化縣	CL-99-0008	強筋健骨，快樂人生
218	彰化縣	CL-99-0014	舒活健康彈力操
219	南投縣	CL-01-0138	L118-大智學堂~舞動耆樂派
220	南投縣	CL-01-0238	行動健身房

## 110 年度衛生福利部預防及延緩失能照護計畫審查通過方案

序號	方案來源	方案編號	方案名稱
221	南投縣	CL-01-0282	智在享壽健康
222	南投縣	CL-01-0457	活力芳香趣
223	南投縣	CL-01-0459	多元樂活健康促進方案
224	南投縣	CL-01-0466	預防及延緩失能照護之運動與藝術團康方案
225	南投縣	CL-06-0028	睿智學園-創齡健康 gogogo
226	雲林縣	CL-01-0376	中西復健照護，五官經絡養生
227	雲林縣	CL-01-0426	芳香療癒自我照顧
228	嘉義縣	CL-01-0219	樂活元氣體操
229	嘉義縣	CL-01-0221	能量律動健康操
230	嘉義縣	CL-01-0222	健康老化
231	嘉義縣	CL-01-0392	身心機能活化運動
232	屏東縣	CL-01-0060	L34-銀髮族音樂體適能(含社區音律活化健康操、輪椅式音活操、失智/失能/巴金森/中風/衰弱症之銀髮族功能性音樂體適能等名稱)健康促進活動照顧模式
233	屏東縣	CL-01-0062	L35-銀髮族肌力及平衡促進
234	屏東縣	CL-01-0063	L36-社區整體醫療_預防及延緩失能失智健康促進方案
235	屏東縣	CL-01-0079	L41-加賀谷宮本式音樂照顧
236	屏東縣	CL-01-0155	L143-銀髮族體感智能活動促進方案
237	屏東縣	CL-01-0167	L147-vuvu 動次動
238	屏東縣	CL-01-0411	慢活瑜伽
239	屏東縣	CL-01-0412	悅動金頭腦



## 110 年度衛生福利部預防及延緩失能照護計畫審查通過方案

序號	方案來源	方案編號	方案名稱
240	屏東縣	CL-01-0429	食在好出力
241	屏東縣	CL-01-0444	動出好腦力
242	屏東縣	CL-01-0491	環狀運動增肌力(真激勵)~頭腦並用金促味
243	屏東縣	CL-02-0070	我的年代~預防及延緩失能、失智照護方案
244	屏東縣	CL-02-0074	海風藝術創作
245	屏東縣	CL-02-0075	園藝小手做
246	屏東縣	CL-03-0076	香氣撲鼻手腦並用認知促進方案
247	屏東縣	CL-03-0091	聲咚擊新打擊樂
248	屏東縣	CL-03-0098	樂齡同學會
249	屏東縣	CL-03-0099	我唱故我在~合唱模式健康促進課程
250	臺東縣	CL-03-0089	惹花年草園藝治療增能方案
251	臺東縣	CL-03-0090	憶起玩創意
252	臺東縣	CL-04-0010	強化生活認知與保健方案
253	花蓮縣	CL-01-0100	彈力拉拉操
254	花蓮縣	CL-01-0101	與自己相遇—擁抱生命”意憶”課程設計：樂齡懷舊團體教案
255	花蓮縣	CL-01-0152	與花草相遇—擁抱社區”看見”課程設計：樂齡園藝治療教案
256	花蓮縣	CL-01-0300	107 年運動舒包方案
257	花蓮縣	CL-01-0439	肌力活化健身操
258	花蓮縣	CL-01-0440	挑戰金頭腦
259	花蓮縣	CL-01-0441	懷舊治療-人生如畫

### 110 年度衛生福利部預防及延緩失能照護計畫審查通過方案

序號	方案來源	方案編號	方案名稱
260	花蓮縣	CL-03-0010	自然魔術 Art-療癒雞與綠意的融合服務
261	基隆市	CL-01-0413	社區長者之體適能和認知刺激介入
262	新竹市	CL-01-0377	活力生活
263	新竹市	CL-01-0490	學中醫補腦力-八段錦體操與穴位按摩
264	金門縣	CL-01-0455	頭好壯壯呷百二
265	連江縣	CL-01-0431	食食在在聊動身心
266	中央	CL-02-0038	社區生活之衰弱與輕度失能老人健康促進生活型態再造課程模組人才培育實證應用方案



# 預防及延緩失能指導員培訓系統

使用者操作手冊 111.01.21

# 申請帳號

# 進入方式

# 申請帳號

會員登入

輸入帳號

輸入密碼

顯示密碼

驗證碼

3 64113

點擊進入

特權申請

重置密碼

取得帳號

取得密碼

公告事項

分類查詢：

請選擇  適用人員全選  請輸入要查詢的關鍵字  查詢

公告事項 又新 歷史公告事項

類別	人員	標題	日期
----	----	----	----

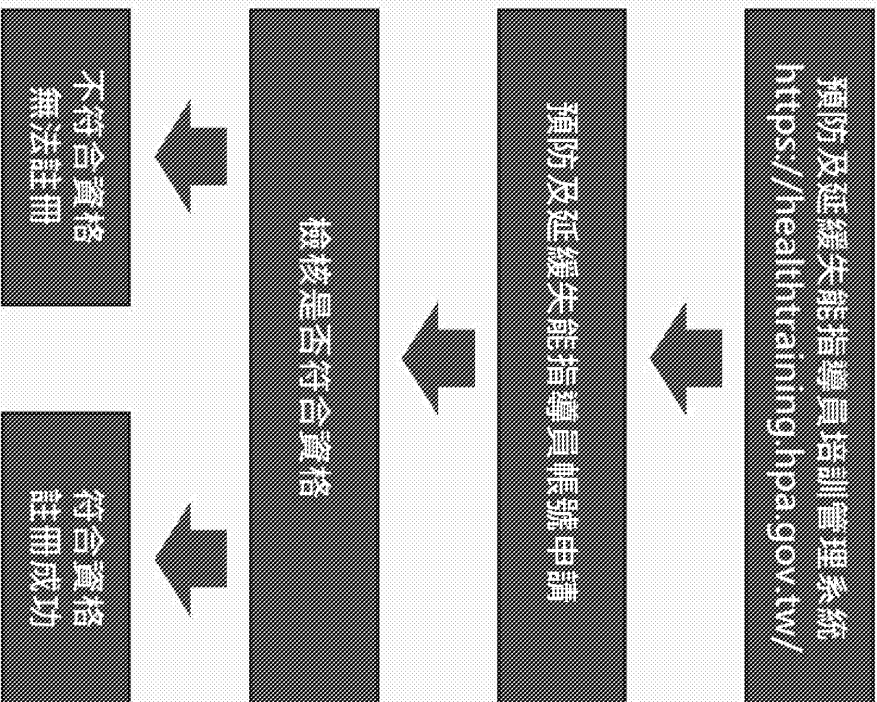
點擊進入

# 註冊流程

# 申請帳號

The screenshot shows a registration form with the following sections:

- 個人資料 (Personal Information):** Includes fields for 姓名 (Name), 身分證號 (ID Number), 性別 (Gender), 出生日期 (Date of Birth), 學歷 (Education), 職業 (Occupation), and 服務單位 (Service Unit).
- 申請資格 (Application Qualification):** A section with a title and a list of checkboxes for various qualifications.
- 申請帳號 (Account Application):** Includes fields for 姓名 (Name), 身分證號 (ID Number), 服務單位 (Service Unit), 申請帳號 (Account Number), 密碼 (Password), and 確認密碼 (Confirm Password).
- 同意條款 (Terms and Conditions):** A section with a title and a checkbox for 我同意以上條款 (I agree to the above terms).



須符合衛生福利部國民健康署「預防及延緩失能指導員線上培訓」簡章公告之培訓資格，方可註冊

## 帳號申請頁面上半部 - 填寫方式

申請帳號

### 預防及延緩失能運動指導員帳號申請

部分資料申請後不可變更，如有任何問題請洽管理員。

※ 任職單位	輸入任職醫事機構代碼(非任職於醫事機構請填000)
或	
選擇任職醫事機構	
轉選擇	
轉選擇	
轉選擇	
※ 任職單位之部門	請選擇
轉選擇	
※ 角色別	請選擇 指導員 輔導員 協助員 專業人員 其他
※ 帳號	
※ 使用者密碼	

- 請輸入代碼或使用選單選擇執業單位
- 若非任職於醫事機構，請輸入代碼000 (三個零)，並於【任職機關/機構】欄填寫



- 星號★項目為必填
- 請選擇本次培訓的角色別

## 帳號申請頁面中半部 - 填寫方式

## 申請帳號

帳號

123456789

請用密碼

請 中 英

註：\*強密\*中/以上，指密碼條件必須包含大寫英文、小寫英文及數字組合，長度大於9位。  
例：123456789

請再輸入一次密碼

顯示密碼

請用電子郵件

E-mail

發送驗證碼

驗證碼：

發送次數：0

- 帳號須至少8個字元，限輸入英數字，不可包含特殊符號
- 密碼強度須達【中】以上，條件包含大寫英文、小寫英文及數字，且長度達8碼
- 勾選「顯示密碼」，可以確認輸入的密碼內容

- 將勾稽相關方案資格，請填寫真實ID
- 確認E-mail輸入正確，以利接收訊息



## 帳號申請頁面下半部 - 填寫方式

## 申請帳號

學歷

國籍

出生年月日

通訊地址

郵區：

市/縣：

區/鎮/鄉：

通訊電話

Ex : 02-12345678

手機

Ex : 0912345678

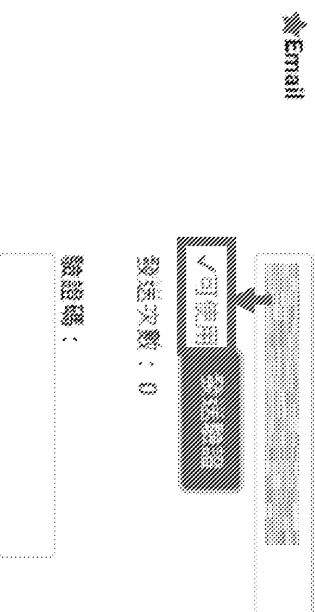
送出申請

- 確認欄位資料皆填妥
- 點擊送出申請按鈕，跳出成功申請訊息才算申請成功

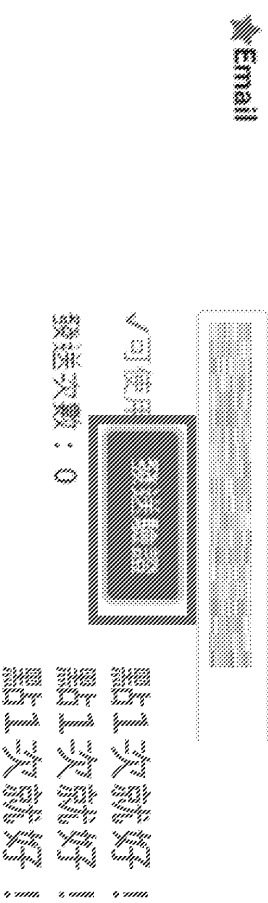
## 信箱認證方式

申請帳號

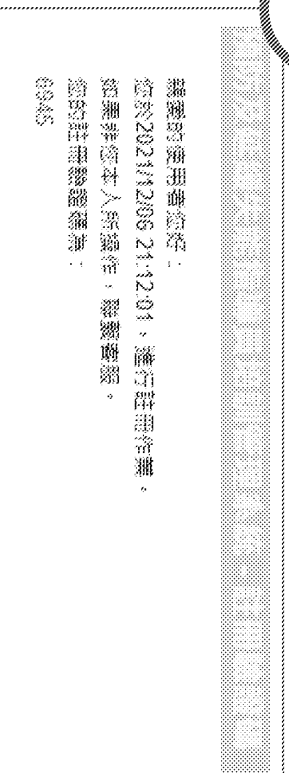
### 1 輸入信箱，即會顯示是否✓可使用



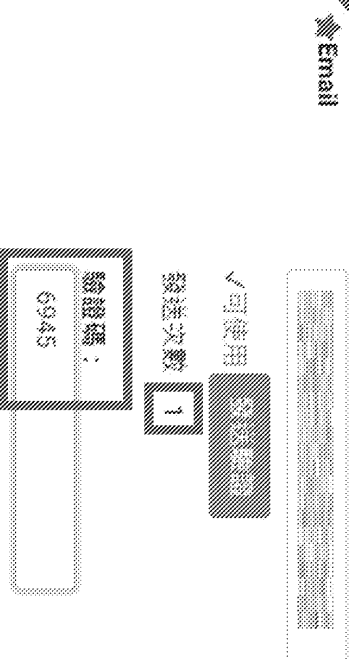
### 2 點擊發送驗證按鈕，準備收信



### 3 開啟驗證信，內容如下



### 4 輸入驗證碼，驗證成功！



- 申請帳號時，顯示【您輸入的身分證已存在】，代表您已有帳號資料，請嘗試使用取得帳號和重置密碼功能來登入。
- 申請帳號所使用的信箱不可重複，即不可與其他人共用信箱。
- 使用帳號申請時的信箱認證功能前，請事先確認信箱空間是否足夠、是否會阻擋信件（部分信箱或單位內部信箱會視認證信為不安全信件）。
- 請注意信箱格式，如：應為gmail.com，而不是gmail.com.tw。
- 使用帳號申請時的信箱認證功能時，切勿連點發送驗證按鈕，可能導致系統無法正常發送認證信件。

# 忘記帳號 / 密碼

## 進入方式

忘記帳號 / 密碼可能會用到的功能：

忘記帳號 / 密碼

The screenshot shows a login page titled "會員登入" (Member Login). It includes fields for "輸入帳號" (Enter Account) and "輸入密碼" (Enter Password). There is a checkbox for "顯示密碼" (Show Password) and a "驗證碼" (Verification Code) field with a refresh button. A "登入" (Login) button is present. Below the login area, there are three links: "帳號申請" (Account Application), "重置密碼" (Reset Password), and "取得帳號" (Get Account). Arrows from the text on the right point to the "重置密碼" and "取得帳號" links.

➤ 取得密碼

✓ 適用時機：

1. 如有登入過本系統  
或
2. 距上次設定密碼時  
間未達三個月以上

➤ 重置密碼

✓ 適用時機：

1. 如從未登入本系統  
或
  2. 距上次設定密碼時  
間已達三個月以上
- 取得帳號

## 取得帳號

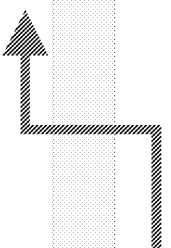
## 忘記帳號 / 密碼

首頁 / 取得帳號

### 取得帳號

#### 任職醫事機構

輸入任職醫事機構代碼



- 請輸入代碼或使用選單選擇執業單位
- 此處請輸入您最後一次申請修改或當時申請帳號自行輸入的單位資料

或

選擇任職醫事機構

請選擇

請選擇

請選擇

#### 身分證

#### 信箱



取碼

- 請輸入當時申請帳號輸入的身分證字號
- 請輸入當時申請帳號輸入的信箱
- 若當時輸入的信箱已無法使用，請洽客服諮詢
- 點擊按鈕寄送

## 重置密碼

## 忘記帳號/密碼

首頁 / 重置密碼

### ➤ 輸入身分證字號

#### 🔑 重置密碼

##### 📌 身分證

#### ➤ 輸入帳號

➤ 不知道帳號，請先使用取得帳號功能

##### 📌 帳號

##### 📌 信箱

- 輸入當時申請帳號時使用的信箱
- 若有印象修改過，請輸入修改過後的信箱

寄送重置密碼信件

取送

## 取得密碼

## 忘記帳號/密碼

首頁 / 取得密碼

### ➤ 輸入身分證字號

#### 取得密碼

##### 身分證



#### ➤ 輸入帳號

不知道帳號，請先使用取得帳號功能

##### 帳號

##### 信箱

寄退取得密碼信件

取消

- 輸入當時申請帳號時使用的信箱
- 若有印象修改過，請輸入修改過後的信箱



# 帳號登入

## 一般登入方式

## 帳號登入

- 請輸入帳號，不是輸入信箱
- 請輸入密碼，請注意大小寫及排列順序
- 請輸入驗證碼，若看不清楚當前數字，請點重置按鈕
- 輸入完成後，點選登入按鈕，有出現【登入成功】訊息才算有登入

The screenshot shows a login form titled "會員登入" (Member Login). It contains the following elements:

- Input field for "輸入帳號" (Enter Account Number).
- Input field for "輸入密碼" (Enter Password).
- A checkbox labeled "顯示密碼" (Show Password).
- A "驗證碼" (Verification Code) input field with a "重置" (Reset) button.
- A "登入" (Login) button.

Annotations with arrows point to the "登入" button and the "驗證碼" field. Below the screenshot, a list of links is provided:

- 帳號申請
- 重置密碼
- 取得帳號
- 取得密碼

資料補登

：若欲修改資料，登入後，至【會員資料】修改

帳號登入。

➤ 修改登完成，請點擊修改按鈕，有跳出【修改成功】訊息才算成功

個人積分

會員資料

修改密碼

站內訊息

線上學習專區

會員資料

擔任職單位

輸入任職醫院/科代碼-非任職於醫學機構請填000

或選擇任職醫學機構

臺南市

關山區

其他

確定

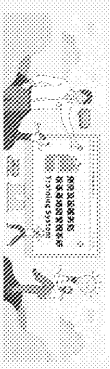
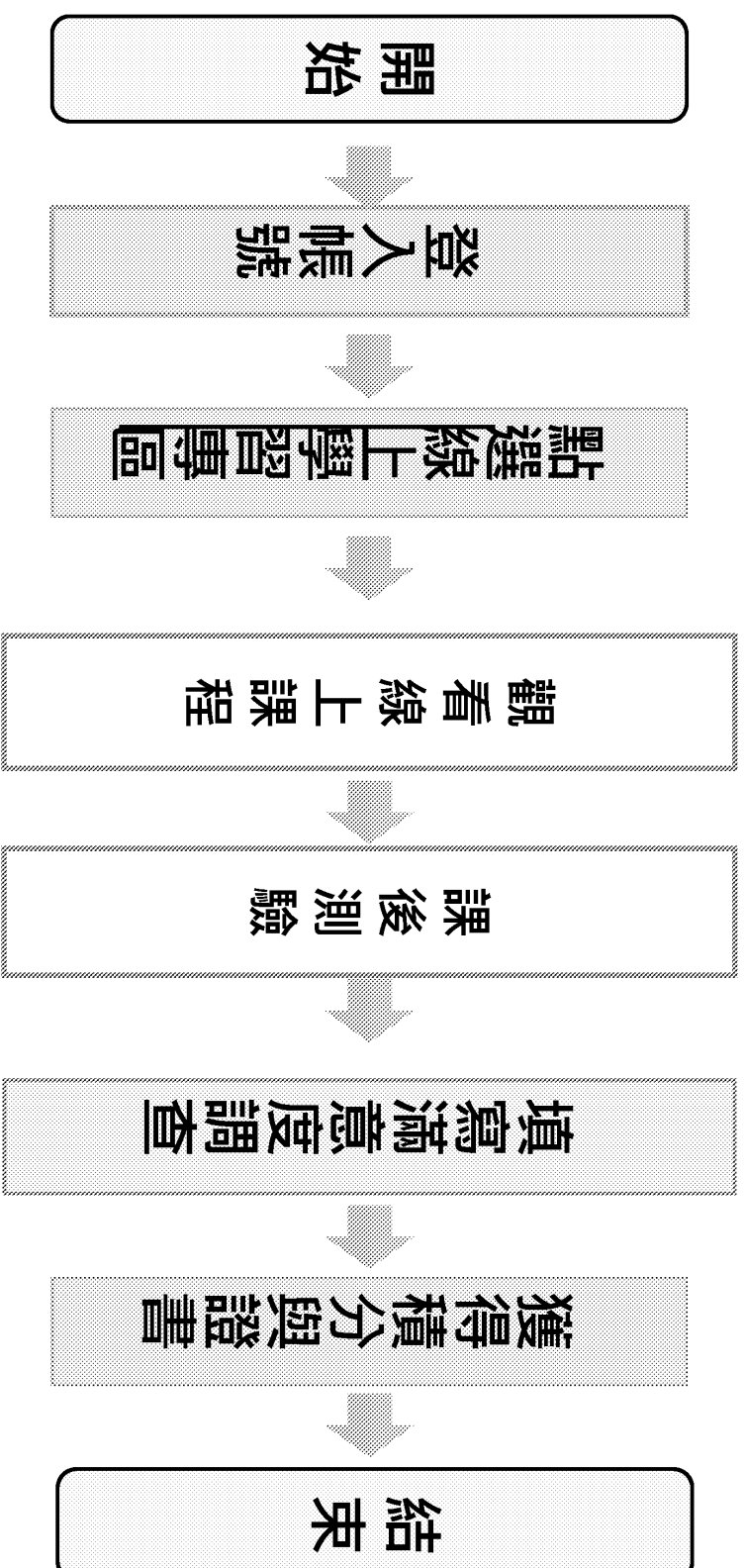
- 密碼輸入錯誤三次會被鎖定，系統會自動於5分鐘後解鎖。
- 請注意，使用重置密碼或取得密碼功能不會解鎖帳號。

# 線上課程操作



# 線上課程操作流程

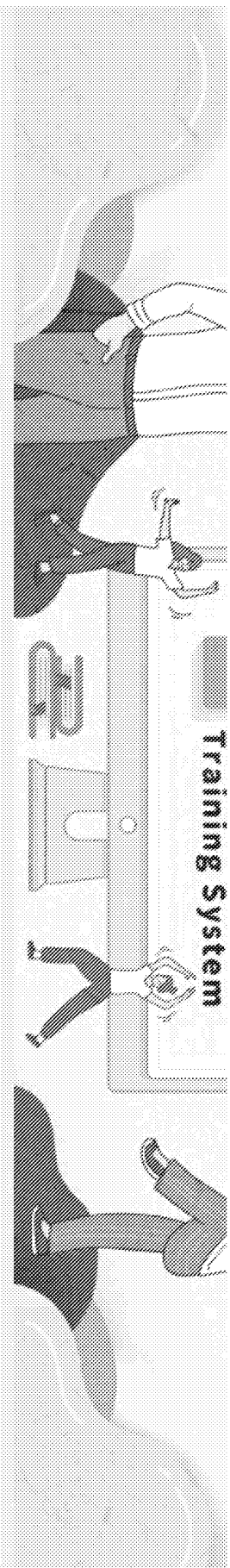
ONLINE COURSE OPERATION PROCESS





## 進入方式

## 線上課程操作



1

Hello, 王茂二

登出

登入後，  
點擊進入

個人積分

會員資料

修改密碼

站內訊息

線上學習專區

首頁 / 公告事項

分類查詢：

請選擇



...適用人員全選...



請輸入要查詢的關鍵字

查詢

公告事項

文獻

歷史公告事項

類別

人員

標題

日期



## 加入課程-核心學科

## 線上課程操作

進入後，若課程平台顯示『沒有課程』時，請依以下步驟加入學科課程

The screenshot shows a web interface for course selection. At the top, there is a navigation bar with 'HT' and '正體中文 (zh-tw)'. Below this is a sidebar menu with '核心學科' (Core Course) selected. The main content area is titled '核心學科' and contains a list of course options. A red circle labeled '1' highlights the '網站首頁' (Home Page) link in the sidebar. A second red circle labeled '2' highlights the '將我加入' (Add to My Courses) button in the '自行選課 (學生)' section. The text '不需要選擇密碼' (No need to select password) is also visible.

1 點選  
網站首頁

核心學科

網站首頁

自行選課

私人檔案

核心學科

備取板 / 課程 / 增設課程 / 核心學科 / 為我加選這一課程 / 選課的選項

選課的選項

2 核心學科

自行選課 (學生)

不需要選擇密碼

將我加入

點選可用課程的「核心學科」，  
點選「將我加入」按鈕

開始上課

：【影片】類課程

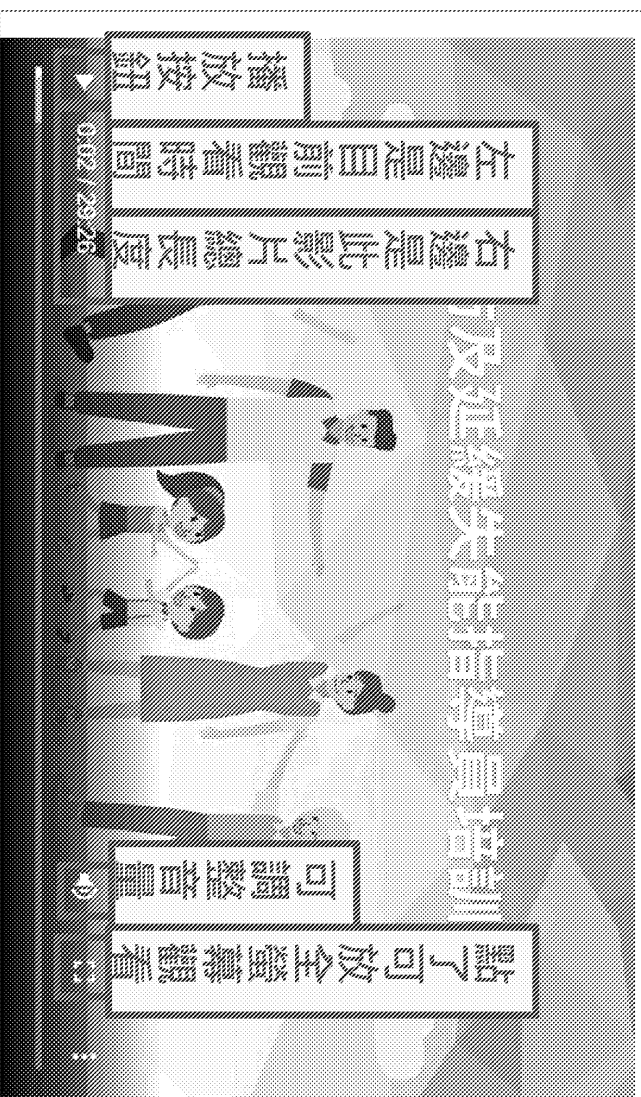
線上課程操作

2 即可進入開始觀看影片

教學影片

Part 1.

影片播放剩餘時間：29:25



開始上課

：【教材】類課程

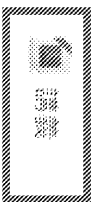
線上課程操作

## 1 點選課程教材

行動能力與防跌

教學影片

課後測驗



營養與口腔

教學影片

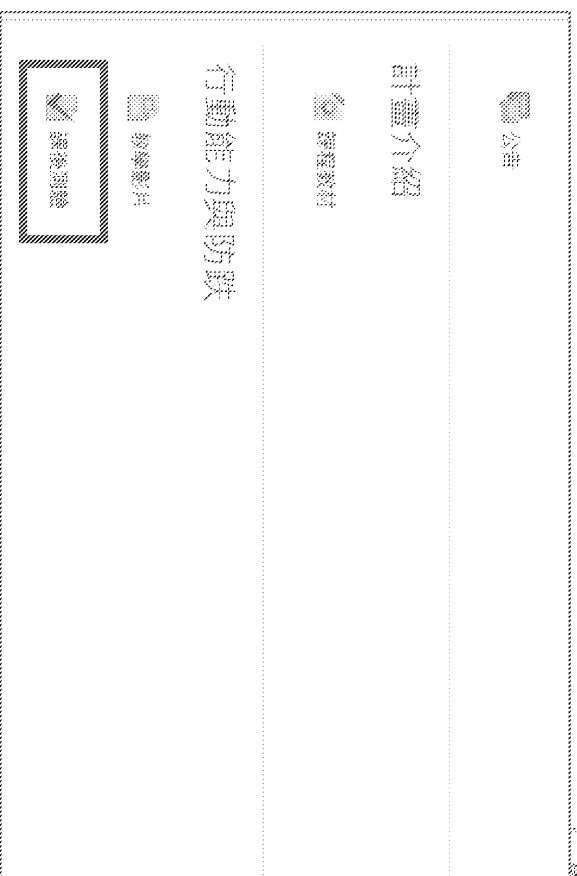
課後測驗

## 2 即可進入開始觀看課程教材



1

## 點選課後測驗



## 核心學科

2

## 確認考試科目



3

確認作答次數、時間限制、及格分數，  
點擊開始作答

# 課後測驗

## 之【作答】

### 線上課程操作

總表板 / 我的課程 / 核心學科 / 行動能力與防跌 / 課後測驗

# 1 進入測驗，看題目→選擇答案

# 2 請留意作答時間限制

剩餘時間 0:13:47

問題 1  
尚未回答  
配分 10.00  
Y 標示該題

關於「        」，下列敘述何者有誤？

- a.
- b.
- c.
- d.

清除我的選擇

問題 2  
尚未回答  
配分 10.00  
Y 標示該題

關於「        」？

- a.
- b.

測驗導覽

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

10

完成作答...

# 3

點擊題號可回到該題修改  
全部作答完，點擊完成作答

6	答案已儲存
7	答案已儲存
8	答案已儲存
9	答案已儲存
10	答案已儲存

1

確認每一題皆有填答；  
若需修改點選【返回繼續作答】

返回繼續作答

2

請留意作答時間限制

剩餘時間 0:04:30

這測驗作答必須在

期提交

全部送出並結束

3

確認後，按【全部送出並結束】



課後測驗

之【檢視作答分數】

線上課程操作

您先前的作答記錄摘要

點複習可以查看以往作答記錄

作答 作答狀態

成績 / 100.00

複習

1	已經完成	90.00	複習
	已經提交2021年 12月 6日 (Mon) 23:26		

最高分數：90.00 / 100.00。

可檢視前次答題分數

再測驗一次

點擊可再測驗一次

注意！本課程僅有2次作答機會



- 上課影片須**全程看完**才會有上課記錄，例如片長顯示15分22秒，則需完整看完至15分22秒影片結束。
- 完成各項課程後，至e-Learning課程平台填寫課程滿意度調查。
- 查無任職單位時，輸入000並填寫單位名稱。
- 已完成學科，如何下載證書？依據國民健康署公告111年指導員培訓簡章今年6月30日前，只要您有完成線上核心學科課程及通過測驗，即可取得完訓證書。

# 個人積分查詢

## 進入方式

退出

個人積分

會員資料

修改密碼

站內訊息

線上學習專區

1

## 個人積分查詢

查詢 / 個人積分

課程規劃名稱

參考年度

已取得/目標積分

可取得的證書

核心學科

111

1 / 15

預防及延緩失能訓練學員結訓證書

2

### ◎積分統計

課程類別

授課方式

應取得

已取得

核心課程

線上

15

13

3

點選積分

### ◎積分紀錄明細

課程類別	課程名稱	授課方式	參考年度	時數	取得積分
核心課程	視力與聽力	線上測驗學分	111	1	已取得
核心課程	行動能力與防跌	線上測驗學分	111	1	已取得
核心課程	營養與口腔	線上測驗學分	111	1	已取得
核心課程	認知功能	線上測驗學分	111	1	已取得

4

確認已完成的課程

# 滿意度調查

進入方式

滿意度調查操作

- 1.回到網站首頁(滑卷軸在畫面最下面)
- 2.選擇滿意度調查



P.35

# 滿意度調查

## 之【填寫】

### 滿意度調查操作

#### 111年預防及延緩失能指導員線上培訓-滿意度調查

##### 您好！

感謝您參加111年預防及延緩失能指導員線上培訓，希望本次培訓的課程安排，讓您有豐富的收入，為下一年度繼續進修，請協助填寫下列調查，您的寶貴意見，將成為日後辦理線上培訓課程之參考，謝謝您對台大的

進入 Google 即可儲存意見，請按時間

姓名：

您的班級

身分證：

您的班級

您是否需要申請公務人員特約？

- 是  
 否

您對於課程內容安排？

- 非常滿意  
 滿意  
 普通  
 不滿意  
 非常不滿意

您對於課程內容之難易度

- 非常滿意  
 滿意  
 普通  
 不滿意  
 非常不滿意

您對於課程內容的呈現

- 非常滿意  
 滿意  
 普通  
 不滿意  
 非常不滿意

課程內容：您認為課程中哪一項

- 非常滿意  
 滿意  
 普通  
 不滿意  
 非常不滿意

課程內容：您對本課程

- 非常滿意  
 滿意  
 普通  
 不滿意  
 非常不滿意

您對於本培訓課程的滿意程度？

- 非常滿意  
 滿意  
 普通  
 不滿意  
 非常不滿意

整體而言，您對本培訓課程之滿意程度？

- 非常滿意  
 滿意  
 普通  
 不滿意  
 非常不滿意

您對於本培訓課程字體大

- 非常滿意  
 滿意  
 普通  
 不滿意  
 非常不滿意

其他建議

05-232323

1 確認每一題皆有填答，若需修改點選【返回繼續作答】

2 完成後，按【提交】，並結束滿意度調查之填寫。