

2010 年社區銀髮族體適能健康促進國際交流研習會簡章

一、計畫目的：

有鑑於國際間對於老化趨勢議題的重視，及台灣人口老化速度之快名列前茅，面臨即將到來的台灣老人國，如何讓銀髮族可以活得更健康，動得更安全，享受更健康快樂的老年生活，是你我現在該努力的目標。因此弘道老人福利基金會特地邀請來自美國 Dr. Mary Sanders 來台為國人分享國外銀髮族健康促進的觀念，且為國人介紹水中有氧運動，增進相關與會人士對於銀髮族健康促進運動的認識及新知，並且第二天將介紹本會目前在社區老人健康促進推動的現況及創新方案，利用座談的機會進行專業與實務之交流，以提昇台灣銀髮族健康促進之推廣。

二、指導單位：臺中市政府社會處、臺中縣政府社會處

三、主辦單位：弘道老人福利基金會、國立臺灣師範大學 中華民國弘道志工協會

四、協辦單位：中華民國有氧體能運動協會、財團法人裕元教育基金會

五、活動日期：民國 99 年 11 月 20 (週六) (早上 8:30-17:00)

民國 99 年 11 月 21 (週日) (早上 8:30-12:00)

六、活動地點：臺中裕元花園酒店 B1 國際演講廳

(臺中市中港路三段 78-3 號)

七、參與對象：

臺中縣市據點服務志工及全國各社區健康促進志工 100 位、社區運動教練 50 位、社區治療師 50 位、健康促進議題相關人員 50 位 (各縣市政府相關單位人員、相關科系老師及學生、相關領域工作者)，預計招收 250 位參與交流研習會。

八、課程內容:

【Day 1-銀髮族健康促進國際交流研習會】

2010/11/20 (週六)		
時間	主題	講者 / 主持人
08:30-08:50	報到	
08:50-09:00	開幕致詞	
09:00-10:50	樂齡族運動設計與指導 —我是活力的阿公阿嬤 <樂齡運動實際操作>	美國內華達大學 Mary Sanders 博士
10:50-11:00	休息時間	
11:00-12:00	老年人運動須知 —讓長輩安全快樂的運動	美國內華達大學 Mary Sanders 博士
12:00-13:00	午休時間	
13:00-14:00	基礎水中有氧訓練課程概述	台北市立體育學院 李麗晶 副教授
14:00-15:00	基礎水中有氧運動注意事項 <陸地模擬演練>	臺灣水適能協會 柳家琪 理事長
15:00-15:10	休息時間	
15:10-17:00	銀髮族水中有氧運動介紹 -觀摩國外經驗 <Q & A 座談時間>	美國內華達大學 Mary Sanders 博士
17:00	賦歸	

【Day 2-銀髮族健康促進國際交流研習會】

2010/11/21(週日)		
時間	主題	講者 / 主持人
08:30-08:50	報到	
08:50-09:00	貴賓致詞	
09:00-10:00	標竿學習： 北歐銀髮族健康促進參訪交流與分享	弘道老人福利基金會 林依瑩 執行長
10:00-10:10	休息時間	
10:10-11:00	弘道老人福利基金會-社區銀髮族健康促進創新方案【體適能篇】 銀髮有氧運動班 銀髮體能運動班 銀髮平衡運動班 銀髮復健運動班	弘道老人福利基金會 顏碧蘭 物理治療師
11:00-11:10	休息時間	
11:10-12:00	弘道老人福利基金會-社區銀髮族健康促進創新方案【心理篇】 傾聽志工 音樂服務方案 長者生命回顧	弘道老人福利基金會 李幸娟 社工督導
12:00	閉幕賦歸	

【講師介紹】

Mary Elizabeth Sanders 博士

- 美國內華達大學副教授。
- 國際教育衛生臨床運動專業培訓。
- 專業領域: 水中運動、健康體適能、活躍老化、體重控制。
- Dr. Sanders 創新的水中運動研究，提供改善健康功能的證據。
- 創立之水中運動方法被 YMCA、Speedo、MIZUNO、ICAA 等組織視為典範。

李麗晶 副教授

- 台北市立體育學院 休閒運動管理學系 副教授
- 中華民國有氧體能運動協會 秘書長
- 專業領域: 健康體適能管理、特殊族群運動指導、健康測試與評估。

柳家琪 理事長

- 臺灣水適能協會 理事長
- 專業領域: 運動生理學、水中體適能教學、體重運動管理師。

林依瑩 執行長

- 財團法人弘道老人福利基金會 執行長、中華民國弘道志工協會 秘書長
- 專業領域: 社區照顧、長期照顧、合作經濟。

李幸娟 社工督導

- 財團法人弘道老人福利基金會 社工督導
- 專業領域: 社區照顧、據點輔導、志工管理。

顏碧蘭 物理治療師

- 財團法人弘道老人福利基金會 物理治療師
- 專業領域: 物理治療、居家暨社區復健、體適能健康促進。

九、報名須知

(一)報名方式：

- 1.線上報名：請至 beclass 報名系統(<http://www.beclass.com/>)→《最新報名表》或至本會網址(<http://www.hondao.org.tw>) →《最新消息》查詢【2010 年社區銀髮族體適能健康促進國際交流研習會】活動，並進入此報名表單，完成填寫後送出，完成線上報名者，會收到系統確認信。
- 2.e-mail 或 傳真報名：請填寫本活動簡章的附件一(報名表)後，寄至 pohua0105@hondao.org.tw；或傳真至 04-22060701 財團法人弘道老人福利基金會 林博樺小姐收。報名完成者，會收到確認電話，回覆您已完成本活動報名作業。
- 3.報名日期自即日起至 11/12(五)截止，因為場地座位有限，為達平均分配之比例，最後的確定參與人名單將於 11/17(三)中午前公告於財團法人弘道老人福利基金會網站-最新消息】(<http://www.hondao.org.tw/index.php>)，感謝您！

(二)注意事項：

- 1.本次兩天的活動全程免費，午餐請自理。※鄰近用餐地點資訊，於確認名單時一併公告。
- 2.請準備環保杯，穿著運動服裝、運動鞋(方便參與運動體驗課程)、攜帶毛巾。
- 3.活動會場由財團法人裕元教育基金會公益贊助，但停車則需請自費(50 元/小時)；或請於會場附近自尋車位，敬請配合(會場對面有中轉停車場可使用，100 元/1 日，如位置圖所示)。
- 4.為維護場地清潔，會場內僅能飲用白開水，請勿攜帶食物及飲料入內，感謝配合。
- 5.相關活動訊息請至財團法人弘道老人福利基金會網站【最新消息】查看。

(三)聯絡方式：

財團法人弘道老人福利基金會

活動諮詢：04-2206-0698 # 30 顏碧蘭(物理治療師)

04-2206-0698 # 41 林博樺(社區輔導員)

十、交通位置

(一)【會場位置】- 臺中裕元花園酒店(臺中市港路三段 78-3 號)



※停車訊息：活動會場由財團法人裕元教育基金會公益贊助，但停車則需請自費(50元/小時)；或請於會場附近自尋車位，敬請配合(會場對面有中轉停車場可使用，100元/1日，如圖示P點)。

(二)【交通方式】-

1.《自行開車》

➤ 國道一號中山高速公路路線：

下中港交流道後，往沙鹿方向，直走約 500 公尺，遇到第一個紅綠燈右轉進入安和路，左手邊即可看到飯店停車場指示標誌，左轉進入後直行，飯店大門就會在您的左手邊。

➤ 國道三號第二高速公路路線：

南下：於「新竹系統」轉國道 1 號往南(台中方向)，下中港交流道後，往沙鹿方向，直走約 500 公尺，遇到第一個紅綠燈，右轉進入安和路，左手邊即可看到飯店停車場指示標誌，左轉進入後直行，飯店大門就會在您的左手邊。

北上：由國道三號，於「彰化系統」轉國道 1 號往北(台中方向)，下中港交流道後，往沙鹿方向，直走約 500 公尺，遇到第一個紅綠燈右轉進入安和路，左手邊即可看到飯店停車場指示標誌，左轉進入後直行，飯店大門就會在您的左手邊。

2. 《搭乘火車》(從台中火車站)

(1)轉乘計程車：台中車站下車後，時間約 25-30 分鐘，車資約 NT\$300。

(2)轉乘巴士：統聯客運市區公車 83/台中客運市區公車 88、106/巨業客運 “台中—大甲、台中—清水” 於福安里站下車。

3. 《搭乘統聯客運-直達》

由各地搭乘統聯客運於中港轉運站下車，飯店位於轉運站斜對面。

4. 《搭乘高鐵》

(1)轉乘高鐵快捷公車出口 6：高鐵快捷公車免費接駁

搭乘「高鐵台中站—東海大學—中科管理局」路線於裕元花園酒店站下車。早上 07：35~晚上 00：10 每隔約 15~20 分鐘一班，車程約 20 分鐘。

(2)轉乘計程車：車程約 15 分鐘，車資約 NT\$250。

【2010年社區銀髮族體適能健康促進國際交流研習會】

報名表

姓 名		性 別	<input type="checkbox"/> 男性 / <input type="checkbox"/> 女性
單位名稱		電 話	
職 稱		手 機	
地 址			
E-mail			
參加研討會日期：(請擇一種勾選) <input type="checkbox"/> 99年11月20日(週六) <input type="checkbox"/> 99年11月21日(週日) <input type="checkbox"/> 99年11月20日、21日(週六&日)		身分別：(請擇一種勾選) <input type="checkbox"/> 社區志工 <input type="checkbox"/> 治療師 <input type="checkbox"/> 運動教練 <input type="checkbox"/> 政府相關單位人員 <input type="checkbox"/> 學校-教師 <input type="checkbox"/> 學校-學生 <input type="checkbox"/> 其它_____ (請自行填寫)	
<p>注意事項：</p> <p>一、e-mail 或傳真報名：請填寫本活動簡章的報名表後，mail 至 pohua0105@hondao.org.tw；或傳真至 04-22060701 財團法人弘道老人福利基金會 林博樺小姐收。報名完成者，會收到確認電話，回覆您已完成本活動報名作業。</p> <p>二、報名日期自即日起至 11/12(五)截止，因為場地座位有限，為達平均分配之比例，最後的確定參與人名單將於 11/17(三)中午前公告於財團法人弘道老人福利基金會網站--最新消息】(http://www.hondao.org.tw/index.php)，感謝您！</p> <p>三、本次兩天的活動全程免費，午餐請自理。※鄰近用餐地點資訊，於確認名單時一併公告。</p> <p>四、請準備環保杯，穿著運動服裝、運動鞋(方便參與運動體驗課程)、攜帶毛巾。</p> <p>五、活動會場由財團法人裕元教育基金會公益贊助，但停車則需請自費；或請於會場附近自尋車位，敬請配合。</p> <p>六、為維護場地清潔，會場內僅能飲用白開水，請勿攜帶食物及飲料入內，感謝配合。</p> <p>聯絡方式：</p> <p>財團法人弘道老人福利基金會 04-2206-0698 # 41 林博樺(社區輔導員)</p>			