

## 112 年營造健康生活環境計畫

### 社區據點人員「強化骨盆底肌 預防生理失能」師資培訓課程

長者常有骨盆底肌力不足導致漏尿問題，為降低長者衰弱風險，進而提升社區據點的課程多樣化，本方案邀請花蓮慈濟科技大學-黃新作教授，擔任「強化骨盆底肌 預防生理失能」師資培訓課程講師，培訓據點體能促進相關人員擔任種子師資，學習預防尿失禁肌力訓練帶領技巧並實做演練，以提升據點長者肌力訓練內容。

一、主辦單位：花蓮縣衛生局

二、參與對象：(每單位至多 1 名)。

(一)本縣長者健康促進站/銀髮健身俱樂部承接單位人員。

(二)本縣預防及延緩失能方案研發單位人員。

(三)本縣社區據點人員及志工。

三、人數：35 名。

四、時間：112 年 08 月 22 日(二) 上午 08:50 至下午 17:40 分。

五、地點：花蓮縣老人會館 (地址：花蓮縣花蓮市公園路 39 號 4 樓)。

六、報名方式：即日起至 112 年 08 月 18 日(五)12:00 截止，一律採線上報名，請填寫 Google 表單：<https://forms.gle/CzU6h2riUfTHLNhH8>。

**七、報名完成後，錄取通知將以電子郵件方式及本局局網公告，本局保有篩選報名錄取者之權利**

八、聯絡方式：如對活動有任何疑問，請於週一至週五 09:00~12:00 或 14:00-17:30 撥打服務專線：花蓮縣衛生局 健康促進科 03-8227141 轉 219，陳小姐，或 e-mail 至 [yrmol84yuie@gmail.com](mailto:yrmol84yuie@gmail.com) 收。



九、議程表：

112年08月22日(二)

時間	議程內容	講師人
0850-0910	報到	健康促進科
0910-0920	長官致詞	花蓮縣衛生局 朱家祥 局長
0920-1010	尿失禁的定義與評估方法 現況分析尿失禁對高齡者的不良影響	認 知 篇  花蓮慈濟科技大學 講師：黃新作
1010-1020	中場休息	
1020-1110	尿失禁的預防對策 介入尿失禁改善對策的相關研究成果	
1110-1120	中場休息	
1120-1210	有效改善尿失禁的運動計劃	
1210-1310	中餐午休	健康促進科
1310-1400	改善尿失禁的運動指導(理論)	運 動 篇  花蓮慈濟科技大學 講師：黃新作 講師助理：(待訂) 1. 陳聰毅 2.
1400-1410	中場休息	
1410-1500	改善尿失禁的運動指導(實際)	
1500-1510	中場休息	
1510-1600	如何有效改善運動後的疲勞	
1600-1610	中場休息	
1610-1640	課後總測驗：學科	
1640-1740	課後總測驗：術科	
1740-	賦歸/大合照	健康促進科