

臺中市113年社區照顧關懷據點人力資料庫

若有想洽詢的師資請詢問，甘霖基金會

聯絡人：楊桂珍 督導；聯絡電話：04-23761221#141

相關講師費及材料費用由講師與社區照顧關懷據點共同協議。

課程簡介

1. 目標：

宣導自癒力-健康靠自己的理念，從有效、有趣又安全的活動帶出飲食、運動、習慣與人際3+1主題與實踐方式，讓學員認識自癒力，並且用低成本、易上手的方式開始學習實踐。

2. 簡介：

綜合型態課程安排，動靜穿插，融合自癒力3+1於活動中，讓學員對於健康的實踐不感到嚴肅與壓力。每週課程有不同主題小講，增加豐富與變化，也固定安排肢體動動與口腔動動，經由重複操作逐漸熟悉，也能慢慢養成實踐的習慣。

課程內容

堂次	課程時間	內容
第一週	2小時	保健小講:找回身體裡的醫生-自癒力(自癒力與健康)、生活中的自癒力、肢體動動、口腔動動、愛的抱抱、認知+肢體(自癒力之歌舞)
第二週	2小時	保健小講:牙口好身體就好、口腔動動、慢吞吞慢慢吞、肢體動動
第三週	2小時	保健小講:要活就要動、肢體動動、自癒力卡進來桌遊、口腔動動
第四週	2小時	保健小講:吃得對就健康、自癒力餐盤、肢體動動、肢體動動、口腔動動、認知+肢體(自癒力之歌舞)
第五週	2小時	保健小講:我與失智症的距離、自癒力卡進來桌遊、肢體動動、認知+肢體(自癒力之歌舞)
第六週	2小時	保健小講:好人際讓自己更快樂、肢體動動、自癒力豐收樹、認知+肢體(自癒力之歌舞)