

臺東縣社區大學—「高齡教育」講座

壹、活動名稱：動得簡單，老得舒適—高齡舒緩運動講座

貳、講座時間：114 年 11 月 16 日（星期日）早上 9 時 30 分至 11 時 40 分

參、預期參與人數：25-30 人，採錄取制，依照下列錄取順序錄取：於縱谷線（鹿野、關山、池上、海端）長照機構服務之工作者、其他地區長照機構服務工作者、家庭照顧者（家中需照護長者，且報名者為主要照顧者）。

肆、講座目標：

一、建立照顧者對高齡運動「預防性」功能的正確認知

透過案例與講解，讓參與者理解高齡者適度活動能延緩身體退化、提升生活舒適度，並將運動視為「好好變老」的重要日常策略。

二、培養照顧者運用簡單物品帶領長者活動的能力

以椅子、毛巾等日常容易取得的工具，示範多種安全且有效的運動方式，使參與者能將學習轉化為在家即可執行的實務技巧。

三、深化照顧者在高齡照護中的「預防」角色意識

強調陪伴長者進行適度活動不僅能減緩不適，更可減低未來沉重照護需求，協助照顧者在日常實踐中扮演積極推動健康老化的角色。

伍、講座規劃

本場講座以「動得簡單，老得舒適」為題，針對照顧長者的工作者與家庭照顧者，強調運動在高齡照護中的「預防」與「生活品質提升」功能。由臺東社大的專業師資—歐陽肇樑老師引導，說明高齡者適度活動對於延緩退化、舒緩不適的重要性，並介紹如何在日常照護中融入「好好變老」的概念。並帶領參與民眾練習透過椅子與瑜珈球等容易取得的工具，設計多種安全且簡易的運動方式，讓參與者能實際操作並理解如何應用於照顧現場。透過觀念與實務並重的規劃，本場講座不僅協助照顧者提升專業能力，更期待推動「預防」與「教育」的理念，讓高齡者在日常生活中獲得更多舒適與尊嚴。

114 年 11 月 16 日(星期六)

講座標題：動得簡單，老得舒適—高齡舒緩運動講座

09:20-09:30 報到

09:30-09:40 講座理念概述：

- 「好好變老」的核心：預防退化、提升舒適
 - 運動對高齡者身心的幫助
 - 照顧者在「預防」中的角色
-

09:40-11:30 高齡舒緩運動示範與練習

11:30-11:40 回饋與討論
