

【桃園場】關懷據點 健康促進帶領「種子」2 日入門培訓（研習）招生簡章

主辦單位：品成人力資源有限公司 協辦單位：台灣滿義健康全齡文化創新發展協會

一、課程定位（非醫療／非治療）

本課程為兩日入門級之「社區關懷據點師資培訓（研習）」。聚焦社區健康促進與活動帶領之專業，明確區隔醫療或治療行為；課程不涉及診療、評估或個案化處方，遇疑似紅旗徵象（如胸痛、暈眩、急性不適）即停止活動。

二、目的

1. 建立社區健康促進入門師資人才庫，提升各據點之教學量能與服務覆蓋。
2. 發展標準化課程模組與帶領口令，確保活動安全、專業且可複製。
3. 強化學員健康識能，涵蓋「飲食營養、運動帶領、認知活化、日常安全」四大面向。
4. 建置「紅旗辨識—暫停—通報—轉介」SOP，落實法遵、個資保護與風險控管。
5. 串聯醫療、長照、社福與社區資源，促進在地安老與高齡友善。
6. 形塑可直接落地之 60 - 120 分鐘活動腳本與器材清單，利於據點快速導入。
7. 建立持續增能與督導機制，陪伴學員由入門進階至可獨立帶領。

三、九大亮點 時間軸式成長地圖：從「基礎養成 → 實務演練 → 駐點上場」，全程有系統支持。

【培訓不是結束，而是起點】

員工關懷 & 社會貢獻

全國唯一/種子培訓計畫/九大特色一次看懂

1. 計畫：核心養成 × 帶組實作，打造獨立帶領力。
2. 教材：從評估到檢核，SOP 架構即學即用。
3. 設計：密集授課十分組演練 + 講師即時指導。
4. 函授：重點單元可重複回看，不中斷也不設限。
5. 產學：據點、俱樂部、社區共備共成長。
6. 支援：日／週領 × 零手續費 × 不抽成，報酬設計友善講師合作。
7. 證明：履歷更紮實，職涯更有力；具可核實之實績。
8. 實習：無酬觀摩與演練，堆疊實戰經驗與信心。
9. 實務：完成歷練具準師資格，正式支薪上場授課。

四、培訓目標（學後能做到）

1. 健康活動：以「吃對×練對×喝對×住得安全」設計 60 - 90 分鐘入門健康活動。
2. 四類活動：以清楚口令帶領肌力／心肺／平衡／伸展四類活動，並做分級與替代動作。
3. 腦力活化：運用注意、記憶、語言、執行、視空間五模組，設計腦力活化與社交互動活動。
4. 安全衛生：示範口腔保健與用藥閱讀、居家防跌檢核、辨識詐騙與緊急紅旗徵象。
5. 法遵嚴守：理解法遵與界線（個資與影像同意；遇紅旗即停止活動）。

五、課程大綱（七大單元）

【單元一】健康知識輕鬆學

(銀髮常見慢性病地圖／阿茲海默早期徵兆／三高重點／家屬照護 SOP／日常四件事：動・吃・睡・量／視聽與口腔保健／安全運動 SOP／用藥安全與紅旗症狀)

【單元二】吃得健康、活得有力（餐盤、蛋白質、補水與實作）

【單元三】一起動起來！樂齡運動帶領術（結構、安全、分級、替代）

【單元四】心靈開心屋 × 腦力活化（模組活動設計與帶領）

【單元五】安心生活小撇步（用藥閱讀、口腔保健、防跌、防詐）

【單元六】明星社區活動打造（120' 活動腳本整合與器材）

【單元七】實戰舞台：分組演練、回饋與術科評量

六、課程時程

Day 1 (六)

- 08:00 - 08:30 報到／暖身交流
08:30 - 08:50 開場與定位：角色、界線、紅旗（含終止權宣告）
08:50 - 09:30 單元一：健康知識輕鬆學（慢性病地圖、日常四件事、紅旗徵象）
09:30 - 09:40 休息（10 分鐘）
09:40 - 10:20 單元二：餐盤觀念、蛋白質與補水
10:20 - 10:30 休息（10 分鐘）
10:30 - 12:00 單元二實作：一日餐單設計與 7 日挑戰
12:00 - 13:00 午餐／休息（60 分鐘）
13:00 - 13:30 單元三概論：結構與安全
13:30 - 14:30 肌力×心肺分級與替代動作
14:40 - 16:10 平衡／伸展、口令與隊形巡場
16:10 - 17:00 分組演練（I）：5 分鐘帶領片段 + 回饋

Day 2 (日)

08:00 - 08:20 暖身與複習

08:20 - 10:00 單元四：心靈開心屋X腦力活化（模組活動設計與帶領）/單元五_安心生活小撇步

10:00 - 10:10 休息（10 分鐘）

10:10 - 12:00 綜合議題：社區場域的應變與溝通

12:00 - 13:00 午餐／休息（60 分鐘）

13:00 - 14:20 單元六：120° 活動腳本整合

14:20 - 15:20 器材選配與風險控管

15:40 - 16:40 單元七：術科評量

16:40 - 17:00 成果總結與頒發研習證明（非正式證書）

七、上課資訊【桃園場】

1. 日期：114/11/22（六）- 11/23（日）

2. 時間：08:00 - 17:00

3. 地點：桃園市桃園區南興街 35 號（南門市場旁）

4. 交通與停車：鄰近南門市場停車場（汽車假日每小時計費；實際費率以場方為準）、周邊機車臨停。

5. 餐飲：可代訂午餐（葷／素），建議自備水壺。

6. 參考費用：100 元／日；兩日 200 元（以開課告為準）。

7. （延伸場次預告）臺北場：114/12/13（六）- 12/14（日）08:00 - 17:00（以正式公告為準）。

PIN CHENG Human Resources LTD.

八、報名對象

1. 18 歲以上社會人士、社區／據點帶領者、志工、長照體系基層人員、對健康促進有興趣者。

2. 能自行站立與步行，並可完成 30 分鐘低強度活動。

3. 高血壓、心血管疾病、術後、孕期等情況者，請先諮詢醫師並於報到時主動告知。

九、教學方法與評量

1. 教學方法：講授 X 示範 X 分站練習 X 情境演練 X 同儕交流 X 回饋修正。

2. 形成性評量：口令清晰度、動作品質與分級、隊形與安全檢核、互評紀錄。

3. 總結性評量：分組帶領 10 - 15 分鐘、120° 活動腳本與器材清單提交。

4. 合格標準：安全與界線合規、流程清楚、活動可執行（達標即核發研習證明）。

十、費用與報名

1. 報名流程：(1) 線上填表 → (2) 審核通知 → (3) 匯款（回傳後五碼）→ (4) 完成報名簡訊／E-mail 確認。
2. 學費：8000 元（含教材、講義、研習證明）。

匯款銀行：822 中國信託商業銀行 北新莊分行

匯款帳號：820540471531（完成後請回傳後五碼）。

匯款戶名：品成人力資源有限公司

十一、課程成果與認證聲明

1. 研習證明：結訓核發「研習證明」（非正式證書，非國家考照或學分）。
2. 場域媒合：協助銜接社區關懷據點／銀髮俱樂部授課機會。
3. 持續增能：共備與督導建議提供後續精進，不保證特定之工作媒合或報酬。

十二、專業界線與安全聲明（法遵）

1. 醫療行為界線：非醫事人員不得診察、診斷、處方或治療；個案化飲食／運動處方請轉介醫療專業。
2. 運動專業分工：治療性運動處方屬物理治療等專業；本課於社區場域進行非治療之健康促進。
3. 飲食與標示：營養與食品資訊之解讀以主管機關規範為準；不得宣稱療效。
4. 用藥與藥袋閱讀：僅為安全用藥宣導，不涉個案調劑與醫療諮詢。
5. 個資與影像：簽到與影像蒐集以最小小必要原則處理，明示目的／範圍／保存期間並取得同意。
6. 緊急應變：出現不適即停並依流程啟動 119／AED；採善意急救原則辦理。
7. 保險：將依規定辦理必要之公共意外責任保險（以開課公告為準）。

十三、學員權利與義務

PIN CHENG Human Resources LTD.

1. 權利：受教權、個資保護、合理與安全之學習環境、對評量結果申覆之權利。
2. 義務：遵守場地規範與上課秩序、不得推銷或募款、尊重他人肖像權與隱私、依教練指示安全操作。
3. 著作權：教材僅供個人學習，未經書面同意不得重製、散布或公開播送（含錄影錄音、上傳網路）。

十四、注意事項

1. 請著輕便服裝與防滑鞋，避免攜帶貴重物品。
2. 任一時段若出現胸悶、暈眩、心悸或急性疼痛，請立即停止並告知工作人員。
3. 課程攝影、錄影依同意書範圍使用。

十五、退費與異動

1. 開課前第 7 日至第 1 日退費，退還 80%（另酌收行政費 500 元）。
2. 開課當日／開課後恕不退費。

3. 因天災或不可抗力停課，主辦得調整日期或提供補課；若最終取消，全額退費。
4. 退款匯回非指定銀行者，跨行手續費 30 元 由學員自付。
5. 最低開班人數門檻：6 人；未達則全額退費或協調改期。

十六、主要師資

1. 崔慧敏 老師 | 健康管理師；台灣滿義健康全齡文化創新發展協會理事長。
2. 易璟圻 老師 | 臨床指導教師；奧卡米筋膜研究所負責人；擅長筋膜放鬆與運動保健教學。
3. 陳昇悅 老師 | 多元專業講師；藝術療癒與身體律動帶領；長庚大學等校授課經驗。
4. 施士敏 老師 | 團體動力指導師；國健署預防延緩計畫指導員；樂齡運動與插畫藝術帶領。
5. 張瓊文 老師 | 多元專業講師；運動營養／中醫養生／健康促進管理；美容與實作指導。

【完整師資與經歷請點選以下連結】：

[〈社區關懷據點健康促進帶領「種子」2 日入門培訓（研習）師資介紹〉](#)

十七、常見問答 (FAQ)

1. 誰可以報名？

18 歲以上社會人士、社區／據點帶領者、志工、長照體系基層人員與對健康促進有興趣者皆可。需能自行站立與步行，並可完成 30 分鐘低強度活動；孕期、術後或慢性病等情況，請先諮詢醫師並於報到時主動告知。

2. 如何報名與繳費？

線上填表 → 審核通知 → 匯款或轉帳（回傳後五碼）→ 收到簡訊／E-mail 確認即完成。若額滿將啟動候補，依完成繳費之時間順序遞補。

3. 名額與開班門檻？

每梯次名額：20 人，依完成繳費順序錄取。最低開班人數門檻：6 人；未達門檻將協調改期或全額退費（詳見「退費與異動」）。

4. 學費包含哪些項目？

含教材講義與研習證明與函授課程帳號。不含交通、餐飲（可代訂）與跨行手續費等個人支出

5. 是否有優惠方案？

依公告提供（如：會員／團報優惠）。名額有限且不得與其他優惠重複；以完成繳費為準。

6. 是否能開立收據／發票？

可開立收據（或三聯式發票／公司戶）。請於報名表提供抬頭與統編；若需紙本寄送，郵資自付。統編或抬頭異動請於開課前 3 日完成。

7. 著裝與攜帶物品？

請穿著輕便服裝與防滑鞋，自備水壺、文具與個人日常用藥；視力需求者請攜帶眼鏡。避免攜帶貴重物品。

8. 上課地點與交通、停車？

桃園市桃園區南興街 35 號（南門市場旁）。鄰近南門市場停車場（汽車假日每小時計費；以場方公告為準）、周邊機車臨停。建議預留停車與步行時間。

9. 保險與安全機制？

主辦將依規定辦理必要之公共意外責任保險。課程採分級與替代動作；任何不適請立即停止並通報工作人員，必要時依流程啟動 119/AED。個人病史與用藥請於報到時主動告知。

10. 可否缺課或補課？

本課為密集研習，請全程參與；若因不可抗力缺席，得視情況提供補課或材料（以公告為準）。

11. 體能較弱能參加嗎？

課程採分級與替代動作；請先完成健康自我檢核並於報到時告知。

12. 研習證明效力？

主辦核發之研習參與證明，非國家考照或學分，不代表醫療或治療專業資格。

13. 是否可攜伴旁聽？

為維護秩序與保險名冊完整，恕不開放旁聽（必要陪同者請先來信）。

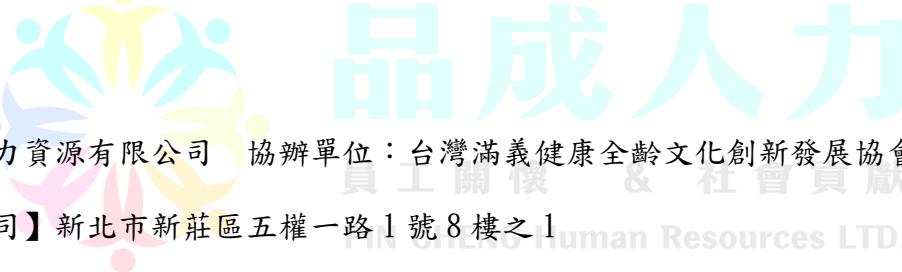
14. 可否拍照錄影？

需遵守影像規範；涉及教材或他人肖像時不得任意公開或上傳。

15. 餐點是否提供？

可代訂午餐（葷／素），費用與細節以開課公告為準。

十八、聯絡資訊



主辦單位：品成人力資源有限公司 協辦單位：台灣滿義健康全齡文化創新發展協會

地址：【新北總公司】新北市新莊區五權一路 1 號 8 樓之 1

【桃園分公司】桃園市桃園區南興街 35 號

聯絡窗口：

02-6604-0723 分機 723 蘇先生或按 9 由總機為您服務

- 官方LINE：@334xwapo
- 電子信箱：pinchenghr@outlook.com
- 官方網站：<https://PCHR.com.tw>

附件 A | 報名表

(請以正楷填寫，*為必填。此表僅供課務聯繫、證書寄送與保險用途，依個人資料保護法採最小必要原則處理。)

*姓名	
*身分證字號	
*出生年月日	
*性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
*手機	
Email	
通訊地址	
緊急聯絡人／關係	
緊急聯絡電話	
是否需要代訂午餐	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素 <input type="checkbox"/> 自理

品成人力

員工關懷 & 社會貢獻
PIN CHENG Human Resources LTD.

報名場次：桃園 114/11/22 - 11/23 （預告）臺北 114/12/13 - 12/14

是否有慢性病史／特殊需求（選填）：_____

同意本課程之退費規範與學員義務：同意（簽名：_____） 日期：_____

附件 B | 影像／個資同意條款（告知事項與同意書）

- 一、蒐集目的與用途：課務聯繫、出席紀錄、研習證明寄送、課程品質改進與安全管理。
- 二、蒐集項目：姓名、聯絡方式、簽到紀錄、課程照片／影像（僅在事前取得同意之範圍內）。
- 三、利用期間、地區、對象及方式：於課程期間與後續必要期間在中華民國境內，由主辦／協辦單位於前述目的範圍內，以紙本或電子方式處理、利用。
- 四、當事人權利行使方式：您得依個人資料保護法第3條，就您的個人資料行使查詢、請求閱覽或製給副本、補充或更正、停止蒐集處理利用、刪除等權利。
- 五、是否提供之自由選擇：若未提供必要之個人資料，將可能影響您的投保與證書寄送權益。影像未同意者，現場將協助避開入鏡或以遮蔽處理。
- 六、影像授權：本人同意主辦／協辦單位得於課程宣傳或成果報告使用不具名之活動照片／影像，僅限上述目的，非作商業銷售用途。



本人已詳閱並同意上述條款：

簽名：_____ 身分證字號：_____ 日期：_____