

# 【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

PIN CHENG Human Resources LTD.

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＋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×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（以開課公告為準）。
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）。

## 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 × 示範 × 分站練習 × 情境演練 × 同儕交流 × 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

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](mailto: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

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。



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

本人已詳閱並同意上述條款：

簽名：\_\_\_\_\_ 身分證字號：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_