

課程名稱 | ★5/20預約活躍優雅老後--自主抗衰弱, 認識長者健康評估資源

課程屬性 | 生活研究室

課程編號 | 1141-12204

授課老師 | 人生安可師資群

最高學歷/ 詳見課表內每場次講師資料

現職/ 詳見課表內每場次講師資料

上課時間 | 每週二下午1:30-4:30 第一次上課日期 2025年05月20日 (星期二)

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

114年，台灣邁入超高齡社會，台南社大做為一所公民學校，期許持續透過〈身後學〉專題活動，引領市民共學探索活躍老化之道，認識在地老化及自主支持系統相關知識，為優雅老後持續學習。

2. 修此門課需具備什麼條件？

不分年齡，想多元探索生命視野，開啟身後學習

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

暫定流程

1:20-- 衛福部台南醫院(台南市中西區中山路)一樓大廳服務台前集合

1:25--3:00 地點: 台南醫院二樓02000研習教室

林文欽醫師專題演講

3:00~4:30 認識抗衰弱中心及檢測體驗/由部醫醫護團隊引領認識

65歲以持健保卡或身分證，可現場檢測六項能力整合式評估(衰弱評估服務)

4. 如何取得學分？(評量方式)

全程參與

招生人數 | 18 人 (若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 | 0 學分 350 元 (1 週課程/一次上課 3 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2025-05-20 下午1:30~4:30	自主抗衰弱, 認識長者健康評估資源	114年〈身後學〉專題活動，帶領市民前往衛福部臺南醫院共學 [預定流程] 活動以當日為準 1:20~ 報到: 台南市中西區中山路-衛福部臺南醫院一樓大廳服務台前集合 1:25~ 室內課: 2樓02000研習教室 1:30~3:00 專題講座: 林醫師開講，抗衰弱保活力的三養人生

			3:00~4:30 抗衰弱資源體驗:「長者量六力」-凡年滿65歲持健保卡或身分證,可現場參與檢測「長者六力的自我評估」及「長者功能評估」(衰弱評估服務)
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------

[講師介紹]

衛福部台南醫院家庭醫學科-林文欽醫師,關注超高齡社會所面臨的預防及延緩失能議題,提出抗衰弱保活力及相關社會資源等多層面配套建議。

本活動將由林醫師及醫護團隊分享部立臺南醫院的抗衰弱服務中心,引動民眾認識:如何面對自身體退化(記憶力衰退、視力和聽力的退化等)及如何預防或尋求相關資源,提供長者健康整合式評估(ICOPE)體驗,不僅能了解自身的情況同時也推廣給其他長輩共同學習面對自身的退化,進而給予相關評估和建議。以期達到早期發現身體功能衰退,延緩及失能,維持及改善長者的身體與心理健康。

=====

<超高齡社會>共學合作:衛福部臺南醫院