



社團法人台灣長期照護專業協會 自我管理工作坊暨組長訓練工作坊辦理辦法

106.10.19 第 9 屆第 2 次家屬支持委員會修訂

106.11.25 第 9 屆第 3 次理監事聯席會通過

107.01.13 第 9 屆第 3 次家屬支持委員會修訂

107.01.20 第 9 屆第 4 次理監事聯席會通過

109.04.30 第 9 屆第 8 次家屬支持委員會修訂

第一條 台灣長期照護專業協會(以下稱本會)為協助慢性病患者及照顧者在健康照顧、生活型態及情緒處理等三方面自我健康管理行為，以提升其生活品質，增進相關活動之推廣以及與相關單位之合作，特訂定本辦法。

第二條 本辦法所稱辦理係指向本會申請合作辦理工作坊之活動。

第三條 在不影響既定年度計畫及現有訓練能量原則，並符合以下目的，本會得依申請合作辦理慢性病自我管理工作坊暨帶領組長訓練工作坊(以下稱工作坊)：

- 一、增進慢性病患者及照顧者發展與執行持續可行且適合自己之自我健康管理行為。
- 二、透過同儕彼此互相支持，增強其自我效能。

第四條 依前條規定辦理工作坊之訓練教材應為具實證基礎之國際標準化課程(附錄一、附錄二)，並經由本會認證之組長帶領，不得任意增刪或挪用。

第五條 符合下列各款之一者，得向本會申請合作辦理工作坊者：

- 一、中央或地方政府。
- 二、大專院校相關系所。
- 三、經中央政府評鑑合格醫院。
- 四、經政府評鑑合格長期照顧服務機構。
- 五、其他相關民間專業或社會福利團體。

第六條 前條之申請，應以年度方式提出申請，或最遲於活動開始日期前六十個工作日之前以函文方式提出訓練計畫送本會審查。

前項訓練計畫應包括下列事項：

- 一、自我管理工作坊暨組長訓練工作坊辦理申請表(附表一)。
- 二、實施計畫書。

對於第一項之申請，本會應考量場次及地區分配、講師安排、資格審查



及過去合作經驗等並經審查後，決定同意合辦與否。

第七條 受有前條同意之單位，其權利與義務如下：

- 一、 工作坊活動訊息：藉由本會電子會訊及相關通知，周知會員。
- 二、 工作坊授課師資：接受本會指派經認證合格之組長兩名擔任該場次工作坊帶領講師；帶領組長培育工作坊授課師資應由本會指派具美國史丹佛大學慢性病自我管理計畫(CDSMP)合格培訓師(Master Trainer)資格者兩名擔任該場次帶領講師。
- 三、 結訓證明：由本會統一印製並授予完訓學員。
- 四、 活動全額經費(含講師鐘點費)：由申請單位全額負擔。
- 五、 行政管理費：每場次應支付本會行政管理費新臺幣貳仟元。

第八條 組長之權利與義務如下：

- 一、 得定期參加本會辦理之新組長培育工作坊及必需之繼續教育。
- 二、 獲得本會提供更新之組長教學手冊。
- 三、 組長每年至少應帶領工作坊活動一場次。
- 四、 組長應每年定期更新帶領資格之證書(附表二)，並向本會繳交認證費新臺幣壹仟元。
- 五、 組長應定期填報前一年度之工作坊相關成果(附表三)
- 六、 由本會定期授與組長相關資格證明。
- 七、 由本會定期檢視組長前一年度之工作坊帶領經驗與相關成果。

第九條 本辦法經本會理事會通過後公告實施，修正時亦同。



附錄一

慢性病自我管理工作坊暨組長訓練工作坊課程簡介

一、背景

本照顧負荷自我照顧工作坊，源自美國史丹佛大學醫學院病人教育中心 Dr. Kate Lorig 於 1979 所倡導之慢性疾病自我管理課程(The Chronic Disease Self Management Program, 簡稱 CDSMP)，該課程為一系列標準化課程，發展至今已三十多年的歷史和許多實施成效的驗證。多年來已遍及美國、英國、澳洲、香港...等等近四十個國家和地區，其中澳洲 Flinders University 醫學院引進後發展成 Flinders Model，英國引進後發展成為 Expert Patient Program(EPP)成為國家健康保險 (National Health Service; NHS) 政策的一環，美國加州地區 Kaiser Permanente 保險公司也把它列入為保險給付項目之一；亞洲地區如日本、韓國已在 2000 年代初期引進，香港同時引進，而後在中國廣州、北京、湖南及湖北等地區逐步辦理；台灣地區則將此課程融入長期照顧個案照顧者負荷及自我健康管理之應用。

工作坊進行內容為對 12 位慢性病人(包括照顧者)每星期一次、每次大約 3 小時並持續進行六星期之工作坊，目的為協助慢性病個案在「健康照顧」、「生活型態」以及「情緒處理」三方面學習發展參加者各自的行動計畫，透過彼此互相支持，增強其對慢性病症狀自我效能，以提升其生活品質；文獻上對糖尿病、關節炎、慢性肺阻塞、氣喘、高血壓等慢性病個案在疾病癥狀進行自我管理、健康生活型態重構以及情緒處理上，均明顯發現能夠提高個案之自我效能。

台灣地區則直到 2014 年始有學者前往學習，取得資格並完成註冊，得以在國內介紹推廣工作坊，除應用於慢性病患，亦推廣於長期照護家庭照顧者，期望透過工作坊實踐自我健康管理行為，提升個案或其照顧者的自我效能、使其有能量與疾病共存、促進生活品質。



二、課程內容：

教材源自美國史丹佛大學病人教育研究中心慢性病人自我管理組長手冊，如下：

(一)工作坊

參加對象	(一)慢性病患者 (二)照顧者	
帶領者	具本會認證合格之工作坊帶領組長	
週次	主題	時數
第一週	(一)自我管理與慢性健康問題概論 (二)制定行動計畫，問題解決，做出決定	2.5
第二週	(三)良好飲食、體能/運動、睡眠、體重管理	2.5
第三週	(四)疼痛與疲勞處理，良好呼吸方法	2.5
第四週	(五)注意力轉換、身體掃描，情緒處理	2.5
第五週	(六)溝通、藥歷製作管理、與醫護人員互動	2.5
第六週	(七)計畫健康未來	2.5

(二)組長工作坊

參加對象	完成 CDSMP 工作坊(15 小時)者		
帶領者	具美國史丹佛大學慢性病自我管理計畫(CDSMP)合格培訓師(Master Trainer)資格者		
日期	時間	活動內容	時數
第一天	08：30-08：55	報到	
	08：55-09：45	活動 1：CDSMP 簡介	50 分鐘
	09：45-10：05	活動 2：工作坊介紹	20 分鐘
	10：05-10：35	活動 3：組員互相介紹	30 分鐘
	10：50-11：10	活動 4：身心連繫及分散注意力	20 分鐘
	11：10-11：20	活動 5：良好的睡眠	10 分鐘
	11：20-12：00	活動 6：介紹行動計畫	40 分鐘
	12：00-13：00	午餐	
	13：00-14：00	活動 7：第一階段回顧與案例	60 分鐘
	14：00-14：40	活動 8：處理負面情緒	40 分鐘
	14：40-15：05	活動 9：體能活動概論	25 分鐘
	15：05-15：20	休息	
	15：20-15：30	活動 10：預防跌倒及改善平衡力	10 分鐘



日期	時間	活動內容	時數
	15:30-16:10	活動 11: 第二階段回顧與案例	40 分鐘
	16:10-16:25	活動 12: 實習教學作業	15 分鐘
第二天	08:30-08:55	報到	
	08:55-09:40	活動 13: 提問與討論	45 分鐘
	09:40-10:15	活動 14: 回應與問題解決	35 分鐘
	10:15-10:30	休息	
	10:30-10:55	活動 15: 制定行動計畫	25 分鐘
	10:55-11:15	活動 16: 作出決定	20 分鐘
	11:15-11:35	活動 17: 疼痛與疲勞處理	20 分鐘
	11:35-12:00	活動 18: 耐力運動	25 分鐘
	12:00-13:00	午餐	
	13:00-13:10	活動 19: 鬆弛: 身體掃描	10 分鐘
	13:10-14:00	活動 20: 第三階段回顧與案例	50 分鐘
	14:00-15:00	活動 21: 第一次實習教學	60 分鐘
	15:00-15:15	休息	
	15:15-16:15	繼續第一次實習教學	60 分鐘
	16:15-16:25	活動 22: 第二次實習教學作業	10 分鐘
第三天	08:30-08:55	報到	
	08:55-09:55	活動 23: 提問與討論	60 分鐘
	09:55-10:10	活動 24: 良好呼吸	15 分鐘
	10:10-10:35	活動 25: 健康飲食	25 分鐘
	10:35-10:50	休息	
	10:50-11:15	活動 26: 溝通技巧	25 分鐘
	11:15-11:45	活動 27: 問題解決	30 分鐘
	11:45-12:45	午餐	
	12:45-13:35	活動 28: 第四階段回顧與案例	50 分鐘
	13:35-13:55	活動 29: 選擇健康飲食	20 分鐘
	13:55-14:15	活動 30: 藥物使用	20 分鐘
	14:15-14:25	活動 31: 明智的醫療決定	10 分鐘
	14:25-14:40	休息	
	14:40-14:55	活動 32: 處理抑鬱	15 分鐘
	14:55-15:20	活動 33: 積極思考	25 分鐘
15:20-16:00	活動 34: 第五階段回顧與案例	40 分鐘	
16:00-16:25	活動 35: 與醫療體系、醫護人員合作	25 分鐘	
第四	08:30-08:55	報到	



日期	時間	活動內容	時數
天	08:55-09:45	活動 36: 提問與討論	50 分鐘
	09:45-10:30	活動 37: 回饋	45 分鐘
	10:30-10:45	休息	
	10:45-11:05	活動 38: 體重管理	20 分鐘
	11:05-11:15	活動 39: 回顧所學計畫未來	10 分鐘
	11:15-11:50	活動 40: 第六階段回顧與案例	35 分鐘
	11:50-12:50	午餐	
	12:50-14:50	活動 41: 第二次實習教學	120 分鐘
	14:50-15:05	休息	
	15:05-15:20	活動 42: 第二次實習教學檢視	15 分鐘
	15:20-15:50	活動 43: 你害怕可能發生的事	30 分鐘
	15:50-16:05	活動 44: 工作坊忠實度	15 分鐘
	16:05-16:35	活動 45: 評值與結訓	30 分鐘

三、經費預估概算：

(一)工作坊

科目	金額	說明
講師費	36,000	1,000 元/時×3 時×6 次/場×2 位講師=36,000 元 (依規定調整)
差旅費	35,760	實支實付，例：台北-左營(高鐵)， 1,490 元/趟×2 趟×2 人×6 次=35,760 元
印刷費	7,500	海報一套(約 25-30 張)，約 7,000 元 前、後測追蹤問卷、單張等，約 500 元
雜支	3,000	3,000 元/場
行政管理費	2,000	繳予協會之辦理場次行政管理費
總計	84,260	

(二)組長培育工作坊

科目	金額	說明
講師費	112,000	2,000 元/時×7 時×4 次/場×2 位講師=112,000 元 (依規定調整)
差旅費	23,840	實支實付，例：台北-左營(高鐵)， 1,490 元/趟×2 趟×2 人×4 次=23,840 元
印刷費	7,200	組長手冊、單張：350 元/冊×20 冊/場=7,000 元 結訓證書：10 元/張×20 人×=200 元
誤餐費	6,400	80 元/人×20 人×4 次/場=6,400 元
雜支	4,000	4,000 元/場(含文具紙張、雜支)
行政管理費	2,000	繳予協會之辦理場次行政管理費
總計	155,440	



照顧者自我管理工作坊 (Building Better Caregiver, BBC) 簡介

原創組織:史丹佛大學醫學院病人教育研究中心
(Patients Education & Research Center, Stanford University)

美國授權組織:自我管理資源中心
(Self Management Resources Center, SMRC)

台灣授權組織:台灣長期照護專業協會
(Taiwan Long-Term Care Professional Association)

中華民國 109 年 4 月 10 日



照顧者自我管理工作坊

(Building Better Caregivers, 簡稱 BBC)

2020/04/10

一、課程簡介

照顧者自我管理工作坊，源自美國史丹佛大學醫學院病人教育中心(2017年轉型為自我管理資源中心 Self Management Resource Center, 簡稱 SMRC, <https://www.selfmanagementresource.com/programs/small-group/building/>)。

Kate Lorig 等人自 1979 對不同疾病的病患發展相關自我管理的教材，如：關節炎、氣喘、糖尿病、慢性疼痛、愛滋病、癌症等各有特色課程，後來衍生出綜合版本慢性疾病自我管理課程(The Chronic Disease Self Management Program, 簡稱 CDSMP)，CDSMP 為一標準化課程，發展至今約四十多年的歷史和實證成效的驗證。多年來 CDSMP 已遍及美國、英國、澳洲、新加坡、香港...等等近四十個國家和地區；美國加州地區 Kaiser Permanente 保險公司自 1990 年代末起已把它列為保險給付項目；美國國家老齡委員會(National council on aging, NOCA)在近幾年提供網路課程(<https://www.ncoa.org/healthy-aging/chronic-disease/better-choices-better-health/>) Better Choice, Better healthier 大量推廣；英國引進後發展成為 Expert Patient Program(EPP)成為國家健康保險(National Health Service, NHS)政策的一環 <https://www.nelft.nhs.uk/epp/>；香港在 2002 年引進，而後在中國廣州、北京、湖南及湖北等地區逐步辦理；新加坡在 2005 年引進後發展成為國家政策，由其健康保險(Medsave) 就 19 種慢性病症逐一開課，參加者自付 15%費用，新加坡的經驗頗值得學習(Chronic Diseases | Ministry of Health(www.MOH.gov.sg))；台灣自 2014 年引進 CDSMP 至今第 7 年。

照顧者自我管理(Building Better Caregivers, BBC)課程初始是一個網路課程，美國退伍軍人事務部於 2010 年委託美國史丹佛大學醫學院病人教育中心就腦損傷、創傷症候群的退伍軍人，對其家屬和非正式照顧者進行研究開發，2013 年接受 Archstone 基金會捐助執行線上小型面對面課程，2016-2017 在加州、南內華達州和夏威夷州辦理進行為期 1 年在社區推動小團體的課程，研究成效呈現顯著影響性。SMRC 於 2018 年發展成實體工作坊，台灣長期照護專業協會於 2018 年起取得授權得以在臺灣地區開課。



二、進行方式

BBC 工作坊適合在社區的老人中心、家庭照顧者支持服務據點、教堂或醫院，對象是照顧者，特別是失智症、創傷性腦損傷、創傷後症候群或/以及任何面對困擾行為者的家庭照顧者，由兩位組長協同帶領以小團體(12-14 人)方式進行，每星期 1 次、每次 2.5 小時並持續進行 6 星期之工作坊。

三、課程內容

教材為 SMRC 編撰 BBC 組長手冊，協助家庭照顧者學習以下自我管理技能

- (一)覺察、處理困擾情緒困擾行為的技巧
- (二)取得相關協助、做出正確的相關如治療、居住環境等決定
- (三)維持照顧者自身的健康生活
- (四)與家人/朋友及醫療專業人員進行有效的溝通
- (五)處理照顧者與被照護者的情緒問題
- (六)預先規劃生命晚期的相關事

四、經費預估概算

(一)工作坊

科目	金額	說明
講師費	36,000	1,000 元/時×3 時×6 次/場×2 位講師=36,000 元 (依規定調整)
差旅費	35,760	實支實付，例：台北-左營(高鐵)， 1,490 元/趟×2 趟×2 人×6 次=35,760 元
印刷費	7,500	海報一套(約 25-30 張)，約 7,000 元 前、後測追蹤問卷、單張等，約 500 元
雜支	3,000	3,000 元/場
行政管理費	2,000	繳予協會之辦理場次行政管理費
總計	84,260	

(二)組長培育工作坊

科目	金額	說明
講師費	112,000	2,000 元/時×7 時×4 次/場×2 位講師=112,000 元 (依規定調整)
差旅費	23,840	實支實付，例：台北-左營(高鐵)， 1,490 元/趟×2 趟×2 人×4 次=23,840 元
印刷費	7,200	組長手冊、單張：350 元/冊×20 冊/場=7,000 元 結訓證書：10 元/張×20 人×=200 元



科目	金額	說明
誤餐費	6,400	80 元/人×20 人×4 次/場=6,400 元
雜支	4,000	4,000 元/場(含文具紙張、雜支)
行政管理費	2,000	繳予協會之辦理場次行政管理費
總計	155,440	



附表一

台灣長期照護專業協會

自我管理工作坊暨組長訓練工作坊辦理申請表

申請日期	__年__月__日		
申請單位			
辦理種類	<input type="checkbox"/> CDSMP 慢性病自我管理工作坊 (6週, 每週3小時) <input type="checkbox"/> BBC 照顧者自我管理工作坊 (6週, 每週3小時) <input type="checkbox"/> 組長培育工作坊 (4天, 每天7小時)		
活動日期	__年__月__日至__年__月__日		
活動地點	教室： 地址：		
收費情形	<input type="checkbox"/> 免費 <input type="checkbox"/> 收費：_____元/人		
參加人數	預估____人		
聯絡人		聯絡電話	
聯絡 E-MAIL			
檢附文件	請自行檢視以下文件是否齊全 <input type="checkbox"/> 申請表(附表一) <input type="checkbox"/> 實施計畫書 <input type="checkbox"/> 經費概算表		
審查結果 (本欄勿填)	<input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 不同意, 原因: _____		
	承辦人	秘書長	主任委員
	理事長		



附表二

台灣長期照護專業協會
自我管理工作坊帶領組長資格認證申請表

姓名		身分證字號	
出生年月日	____年____月____日	性別	<input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 男
服務單位		職稱	
E-MAIL		聯絡電話	
認證費 劃撥存根 黏貼處			
檢附文件	請自行檢視以下文件是否齊全 <input type="checkbox"/> 申請表(附表二) <input type="checkbox"/> 前一年度成果(附表三)		
審查結果 (本欄勿填)	<input type="checkbox"/> 通過		
	<input type="checkbox"/> 不通過，原因：_____		
	承辦人	秘書長	主任委員



附表三

台灣長期照護專業協會
自我管理工作坊帶領組長經驗暨自評表

姓名		聯絡電話	
帶領年度		帶領場次	
		完成_____場次	
帶領 成果	場次	辦理日期	地點
		____年__月__日至 ____年__月__日止	
		____年__月__日至 ____年__月__日止	
		____年__月__日至 ____年__月__日止	
回饋 建議			
審查 結果 (本欄 勿填)	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過，原因：_____		
	承辦人	秘書長	主任委員
	理事長		