



附錄一

慢性病自我管理工作坊

(The Chronic Disease Self Management Program , CDSMP)

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 107 年 3 月 31 日



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，增強其對慢性病徵狀自我效能，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	
第四天	08：30-08：55	報到	
	08：55-09：45	活動 36：提問與討論	50 分鐘



日期	時間	活動內容	時數
	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	



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	



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