



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