

銀髮族失智症預防與因應

授課教師 陳映程 國家高考臨床心理師

教師簡介 經歷：慶運心理治療所所長，前國泰綜合醫院精神科臨床心理師、行政院勞動部勞動力發展署職業訓練講師、新北市三重、八里衛生所駐點心理師，新北市駐校心理師。

專長範圍：心理衡鑑與心理治療，生理回饋治療、腦波回饋注意力訓練、認知行為治療，睡眠衛生等，運用在兒童、青少年、成人及老年上等不同年齡個案。

課程理念 隨著台灣人平均餘命的提升，老年人口不斷增加，如何減緩與調適老化對記憶、情緒與心理的影響是非常重要的課題，透過心理學的知識的傳授，不再將記憶力衰退視為老化之自然現象而錯過早期介入的時機。預防甚於治療才能夠維持中老年銀髮族的身心健康與照顧。

授課方式 採用室內講授，搭配分組討論，專題報告與影片欣賞等。

課程大綱

週次	單元主題
1	課程概論
2	銀髮族的身心健康
3	銀髮族的身心健康與調適
4	銀髮族心理學
5	銀髮族心理與社會需
6	銀髮族睡眠的病因探討
7	銀髮族好眠調適
8	銀髮族壓力的因應與調適
9	社區本位公共論壇

週次	單元主題
10	銀髮族的情緒管理
11	放鬆技術訓練
12	失智症的治療
13	銀髮族人際關係與溝通
14	銀髮族衝突解決與處理
15	失智症的預防之認知功能層面
16	失智症的預防之生理及腦波回饋
17	回顧與展望
18	成果展週

招生人數 25 人為上限。

學分費 3 學分，3000 元（♥家庭共學課程，三親等內受推薦共學者享學分費半價優惠），報名酌收場地維護及冷氣費 100 元。