

# 銀髮族健康新生活 ~ 補充腦力元氣

授課教師 陳映程 臨床心理師

教師簡介 前國泰綜合醫院精神科臨床心理師、前行政院勞動部勞動力發展署職業訓練講師。

專長範圍：心理測驗與心理治療，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、成人及老人等。

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認知功能、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。運用預防勝於治療的概念提昇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	週次	單元主題
1	課程概論	10	銀髮族的情緒管理
2	銀髮族的身心健康	11	放鬆技術訓練
3	銀髮族的身心健康與調適	12	失智症的預防
4	銀髮族心理學	13	銀髮族人際關係與溝通
5	銀髮族心理與社會需求	14	銀髮族衝突解決與處理
6	銀髮族睡眠的病因探討	15	失智症的預防之認知功能層面
7	銀髮族好眠調適	16	失智症的預防之生理及

			腦波回饋
8	銀髮族壓力的因應與調適	17	回顧與展望
9	社區本位公共論壇	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。