

# 好心情 @ 社區 —— 心安你得樂頤年

## 長者靜觀減壓及認知活動推廣計劃

為專業同工提供「靜觀減壓」訓練及「長者認知活動」培訓，讓受訓同工為居於社區的六十歲或以上長者提供「靜觀減壓」訓練及「認知活動」小組，鼓勵長者強化正面思維、享受生活、與他人分享，提升心理健康。

### 靜觀減壓訓練同工培訓

上課日期：8/12/2017-5/5/2018  
(共 74.5 小時)

形式：工作坊、夜間及全日課程  
實習及成效研究

導師：陳凱昇先生

註冊臨床心理學家，現職香港聖公會輔導服務處。陳先生服務聖公會超過十年，並已完成一系列靜觀導師培訓課程包括美國麻省大學醫學院靜觀中心的專業退修、實習和導師進深訓練，由英國牛津靜觀中心及香港靜觀中心合辦的靜觀認知治療導師基礎課程等。陳先生多年來致力推廣和教授靜觀，並參與本地的靜觀訓練研究，曾為社工、專職醫療人員、學校教師、家長及機構員工等舉辦靜觀講座、工作坊及課程。

理論與實踐並重，認識如何推行適合長者參與的靜觀活動，把所學活用於工作中。

### 長者認知活動同工培訓

上課日期：12/1/18 及 26/1/18  
(共 4 小時)

形式：工作坊  
實習及成效研究

導師：麥天心小姐

社會工作碩士、臨床老人學碩士，曾於為腦退化症患者而設之日間中心從事小組活動設計及前線員工培訓多年，近年主力鑽研身心語言程式學、性格學、催眠技巧、教練技術及身心靈工作等，並融入長者心理教育活動中，著有《陪你到老：從改變信念做好長者照護工作》。

認識調節活動難度的方法，由精靈長者到初期腦退化症人士也會喜歡你帶的活動。

**費用全免，實習所需物資由計劃提供，完成計劃後物資歸中心所有。  
每成功安排一名同工完成培訓、實習及成效研究，機構可獲 \$5000 津貼。**



香港中文大學內科及藥物治療學系  
Department of Medicine & Therapeutics  
Faculty of Medicine  
The Chinese University of Hong Kong



賽馬會耆智園  
Jockey Club Centre for Positive Ageing



## 「好心情@社區——心安你得樂頤年」

### 長者靜觀減壓及認知社交活動推廣計劃

#### 詳情：

- 計劃包括提供專業培訓及協助同工於機構進行實習
- 培訓及機構活動於 2017 年 12 月至 2018 年 8 月期間舉行
- 機構可於每項培訓（「靜觀減壓」／「認知活動」）推薦一名或以上專業同工參加，名額優先預留給派員同時參與兩項培訓的機構

#### 對象：

- 有興趣學習並在工作中實踐「靜觀減壓」或「認知活動」的專業同工

#### 費用：

- 全免（由健康護理及促進基金贊助）

#### 津貼：

- 完成培訓的同工需於任職的機構／中心進行實習及協助成效研究。機構每成功安排一名同工出席課堂、進行實習及完成成效研究，將獲津貼港幣\$5,000。

#### 查詢及報名：

黃佩詩姑娘（[bel.wong@jccpa.org.hk](mailto:bel.wong@jccpa.org.hk)／電話：2946 8174）

「好心情@社區——心安你得樂頤年」長者靜觀減壓及認知活動推廣計劃

**長「耆」好心情——靜觀減壓訓練培訓**

I. 課堂部分：

內容	日期	時間	地點
<b>體驗工作坊</b> 認識計劃內容及靜觀減壓 (必須出席全部 2 小時)	8/12/2017 (星期五)	19:00-21:00	新界沙田 亞公角街 27 號 賽馬會耆智園
<b>靜觀減壓課程</b> 練習不同的靜觀減壓技巧 (共 21 小時, 出席率最少 80%)	20/12/2017 (星期三)	19:00-22:00	九龍土瓜灣 馬頭涌道 139 號 聖三一白普理 中心五樓
	29/12/2017、5/1/2018、 12/1/2018、19/1/2018、 26/1/2018、2/2/2018 (全部均為星期五)	19:00-21:30	
	9/2/2018 (星期五)	19:00-22:00	
<b>一天靜觀減壓課程</b> 練習及深化不同的靜觀減壓技巧 (必須出席全部 7.5 小時)	27/1/2018 (星期六)	10:00-17:30	地點待定
<b>「靜觀減壓訓練」培訓</b> 學習帶領長者進行靜觀減壓訓練 的方法 (共 44 小時, 出席率最少 70%)	24/2/2018、10/3/2018、 24/3/2018、7/4/2018、 21/4/2018 (均為星期六)	10:00-18:00	
	5/5/2018 (星期六)	14:00-18:00	

- 同工參與靜觀減壓課程、一天靜觀減壓課程及靜觀減壓訓練培訓時請自備瑜伽墊上課；
- 同工出席上述培訓並達指定時數，可獲由聖公會福利協會及賽馬會耆智園頒發之「靜觀減壓課程」及「靜觀減壓訓練培訓」出席證書，其中「靜觀減壓課程」出席證書獲美國麻省大學醫學院靜觀中心認可。未達指定出席時數之同工將不能舉行「靜觀減壓」訓練，並需繳付本課程學費。

II. 實習及研究部分：

- 完成培訓後，同工在 2018 年 5 月至 8 月期間於任職的機構招募 25 名 60 歲或以上、居於社區的長者作為計劃參加者，為他們提供「靜觀減壓」訓練，其中七名參加者需為非活躍會員、隱蔽長者或新會員；
- 「靜觀減壓」訓練為期八節，每週一節，每節兩小時，請協助維持最低八成出席率；
- 本計劃將為參與中心提供長者「靜觀減壓」訓練所需物資（瑜伽墊）及長者在家進行課後修習用的物資（插卡喇叭），課後修習內容由計劃提供；
- 中大研究團隊將隨機把參與同工分成「活動組」及「對照組」，以進行成效研究：
  - 「活動組」之安排：研究員於參加者參與「靜觀減壓」訓練前（第一次）、後（第二次）及兩個月後（第三次）到中心與每位參加者進行約一小時之評估；
  - 「對照組」之安排：機構安排參加者於 2018 年 1 月至 4 月期間出席為期 14 節，每週兩節，每節一小時，以講座形式進行之「長者心理教育課程」作為對照活動，有關教材套由中大團隊提供，帶領職員毋需為參與培訓之同工。研究員將於參加者參與「長者心理教育課程」前（第一次）、後（第二次）及完成「靜觀減壓」訓練後（第三次）到中心與每位參加者進行約一小時之評估；
- 活動後機構提供參加者出席紀錄及活動照片兩張，以作記錄及綜合報告用。

「好心情@社區——心安你得樂頤年」長者靜觀減壓及認知活動推廣計劃  
**「長「耆」好心情——靜觀減壓訓練培訓報名表**

參與計劃之機構／單位

機構／單位名稱： \_\_\_\_\_

地址： \_\_\_\_\_

中心／單位負責人： \_\_\_\_\_

職銜： \_\_\_\_\_

電話號碼： \_\_\_\_\_

傳真號碼： \_\_\_\_\_

電郵地址： \_\_\_\_\_

本中心／單位承諾： 安排下列同工完成培訓；

受訓同工將招募不少於 25 位參加者參與計劃及研究。

負責人簽署： \_\_\_\_\_

中心蓋章： \_\_\_\_\_

參與導師培訓計劃之同工

姓名（中文）： \_\_\_\_\_

姓名（英文）： \_\_\_\_\_

電郵地址： \_\_\_\_\_

電話號碼： \_\_\_\_\_

職位： \_\_\_\_\_

備註：

1. 參與本計劃內「靜觀減壓」訓練及「認知活動」小組的長者不能重覆，即在本計劃進行期間，每位參加者只能參與其中一項活動；
2. 參與本計劃內「靜觀減壓」訓練的同工及長者不能同時參與「智友醫社同行計劃——先導計劃」；
3. 機構可派員參與其中一項培訓或派員同時參與兩項培訓；名額優先預留給同時參與兩項培訓及能安排不同同工參與培訓的機構及同工；
4. 本計劃包括課堂部分、實習部分及成效研究，參與機構需承諾能進行所有項目，完成計劃的機構將獲計劃津貼及器材，未能完成的機構需繳交培訓費用港幣 \$10,000；
5. 舉辦「靜觀減壓」訓練時，參與中心／單位需為每位參加者預留約 100 吋 x 30 吋的活動空間，以便參加者於瑜伽墊及椅子上進行活動；
6. 請將填妥之報名表格傳真至 2636 0323，亦可郵寄或交回「新界沙田亞公角街 27 號賽馬會耆智園，信封面請註明「長者靜觀減壓及認知活動推廣計劃」。如有查詢，請電 2946 8174 與計劃負責人黃佩詩姑娘聯絡。

## 「好心情@社區——心安你得樂頤年」長者靜觀減壓及認知活動推廣計劃

### 「耆」趣多 FUN——長者認知活動培訓

#### I. 課堂部分：

內容	日期	時間	地點
<p><b>認知活動工作坊</b></p> <p>認識進行十四節認知活動小組的方法，以及如何按參加者的能力調整活動難度</p> <p>(必須出席全部 4 小時)</p>	<p>12/1/2018 (星期五)、</p> <p>26/1/2018 (星期五)</p>	19:00-21:00	<p>新界沙田</p> <p>亞公角街 27 號</p> <p>賽馬會耆智園</p>

- 同工出席上述指定時數可獲賽馬會耆智園頒發出席證書。未達指定出席率之同工將不能舉行「認知活動」小組，並需繳付本課程學費。

#### II. 實習部分及研究部分：

- 完成培訓後，在 2018 年 2 月至 8 月期間，於任職的機構／中心招募 25 名 60 歲或以上、居於社區的長者作為計劃參加者，分為兩至三組，為他們各舉行一次「認知活動」小組，其中七名參加者需為非活躍會員、隱蔽長者或新會員；
- 「認知活動」小組為期 14 節，每週兩節，每節一小時，請協助維持最低八成出席率；
- 本計劃將為參與中心提供「認知活動」小組所需物資（懷舊物品圖咭、生活用品圖咭、懷舊小玩具、食物及點心圖咭等）；
- 每名參加長者均可獲贈圖咭一副，以便在課程完成課後繼續在家進行認知活動；
- 中大研究團隊將隨機把參與同工分成「活動組」及「對照組」，以進行成效研究：
  - 「活動組」之安排：研究員將於參加者參與「認知活動」小組前（第一次）、後（第二次）及兩個月後（第三次）到中心與每位參加者進行長約一小時之評估；
  - 「對照組」之安排：舉行「認知活動」小組前於任職的機構／中心安排參加者出席為期 14 節，每週兩節，每節一小時，以講座形式進行之「長者心理教育課程」作為對照活動，有關教材套由中大團隊提供，帶領職員毋需為參與培訓之同工。研究員將於參加者參與「長者心理教育課程」前（第一次）、後（第二次）及完成「認知活動」小組後（第三次）到中心與每位參加者進行長約一小時之評估；
- 完成兩個小組後提供參加者出席紀錄及活動照片兩張，以作記錄及綜合報告用。

「好心情@社區——心安你得樂頤年」長者靜觀減壓及認知活動推廣計劃  
「耆」趣多 FUN——長者認知活動培訓報名表

參與計劃之機構／單位	
機構／單位名稱： _____	
地址： _____	
中心／單位負責人： _____	職銜： _____
電話號碼： _____	傳真號碼： _____
電郵地址： _____	
本中心／單位承諾： <input checked="" type="checkbox"/> 安排下列同工完成 12/1/2018 及 26/1/2018 之培訓； <input checked="" type="checkbox"/> 受訓同工將招募不少於 25 位參加者參與計劃及研究。	
負責人簽署： _____	中心蓋章： _____
參與導師培訓計劃之同工	
姓名（中文）： _____	
姓名（英文）： _____	
電郵地址： _____	
電話號碼： _____	
職位： _____	
備註： 1. 參與本計劃內「靜觀減壓」訓練及「認知活動」小組的長者不能重覆，即在本計劃進行期間，每位參加者只能參與其中一項活動； 2. 參與本計劃內「認知活動」小組的同工及長者不能同時參與「智友醫社同行計劃——先導計劃」； 3. 機構可派員參與其中一項培訓或派員同時參與兩項培訓；名額優先預留給同時參與兩項培訓及能安排不同同工參與培訓的機構及同工； 4. 本計劃包括課堂部分、實習部分及成效研究，參與機構需承諾能進行所有項目，完成計劃的機構將獲計劃津貼及器材，未能完成的機構需繳交培訓費用港幣 \$10,000； 5. 請將填妥之報名表格傳真至 2636 0323，亦可郵寄或交回「新界沙田亞公角街 27 號賽馬會耆智園，信封面請註明「 <u>長者靜觀減壓及認知活動推廣計劃</u> 」。如有查詢，請電 2946 8174 與計劃負責人黃佩詩姑娘聯絡。	

[文件完]