

國立中央大學志工在職訓練實施計畫

- 一、主 旨：提供志工在職進修的機會，提昇志工的服務品質及強化志工專業知能，讓志工在服務之餘，能夠好好充電補充能量。
- 二、承辦單位：國立中央大學總務處事務組。
- 三、訓練時間：105 年 6 月 16 日〈星期四〉。
- 四、訓練地點：本校秉文堂（地科院）。
- 五、參加對象：中大志工（行政支援 1 組、行政支援 2 組及植栽環境維護組）全體參加，共計 100 人。
- 六、報名方式：請將報名表填妥後，由各組承辦人彙整後送至中大會館。
E-mail：hjcheng@ncu.edu.tw 傳真：03-4259694
聯絡電話：03-4227151 分機 57308 聯 絡 人：鄭衡融
- 七、課程內容：「如何活得健康快樂又長久」專題講座
- 八、實施方式：參與演講課程 2 小時，核發在職訓練時數條。
- 九、課程表：

105 年 6 月 16 日(星期四)

時間	內容	地點	主持人/講師
11：30~11：50	報到	秉文堂	業務承辦人
11：50~12：00	長官致詞	秉文堂	總務長
12：00~12：10	頒發志工幹部聘書	秉文堂	總務長
12：10~13：50	志工全體大會	秉文堂	蔡文智隊長
14：00~16：00	如何活得健康快樂又長久	秉文堂	國軍桃園總醫院 陳勃仲醫師

如何活的 健康快樂又長久

陳勃仲醫師

說文解字

懂你的人，不必解釋。
不懂你的人，何必解釋。



健康是什麼？

- ▶ 沒有病痛？
- ▶ 不常吃藥、看醫師？
- ▶ 很快樂？

健康為一種生理上、心理上、和社會上的完全安寧美好狀態，而不僅僅只是免於疾病或虛弱而已。(WHO, 1948)

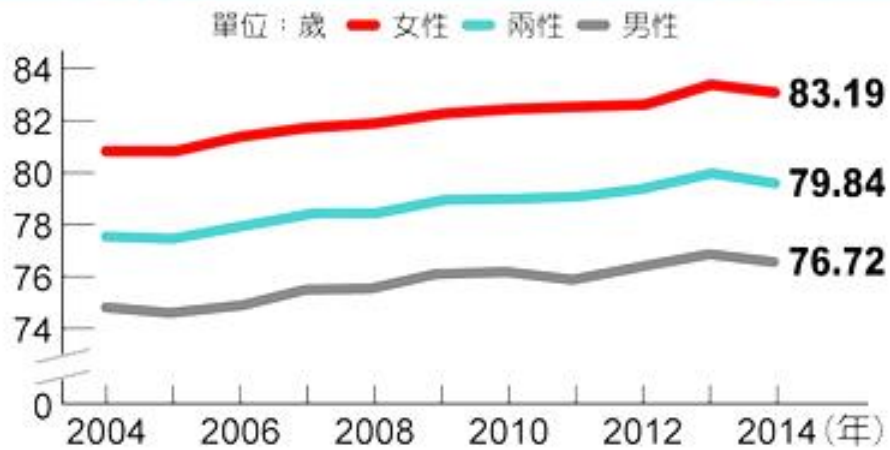
快樂是什麼？

- ▶ 快樂是一種感受良好時的情緒反應，一種能表現出愉悅心理狀態的情緒(維基百科)。
- ▶ 真正的快樂，是對生活樂觀，對工作愉快，對事物興奮(愛因斯坦)。
- ▶ 世界上最快樂的人，便是在人生方面接觸最多的人(美國總統羅斯福)。



長久是多久？

歷年我國零歲平均餘命趨勢



資料來源：內政部

如何活的健康快樂又長久？

- ▶ 1.知己→健康管理
- ▶ 2.知彼→認識疾病
- ▶ 3.健康老化
- ▶ 4.長期照護

» 1. 健康管理

健康管理

- ▶ 瞭解自我健康狀況-健康檢查
- ▶ 除去危害健康的因子
- ▶ 增加促進健康的因子

健康檢查

- ▶ 「預防勝於治療」
- ▶ 「早期發現、早期治療」
- ▶ 成人健康檢查
- ▶ 癌症篩檢
- ▶ 婚前健康檢查
- ▶ 產前健康檢查
- ▶ 新生兒篩檢
- ▶ 兒童預防保健

目的

類型

成人健康檢查

健保免費成人健檢

快速掌握您的健康，您檢查了嗎??

檢查項目	檢查內容
理學檢查	身高、體重、血壓、視力、耳鼻喉、口腔、頸部、胸部、心臟聽診、腹部、四肢等
抽血檢查	血糖、肝功能、腎功能、膽固醇、三酸甘油酯、高密度膽固醇、低密度膽固醇、腎絲球過濾率檢查等
B、C 肝炎檢查	備註：限民國 55 年次以後，且須滿 45 歲
尿液檢查	蛋白質
健康諮詢	戒菸、節酒、戒檳榔、事故傷害預防、口腔保健…等

服務對象

- ◎年滿 40 至 64 歲者，每三年可免費檢查乙次。
- ◎年滿 65 歲以上每年可免費檢查乙次。

服務時間及地點

- 週一至週五上午 9:00 ~ 10:30。
- 至本院醫療大樓 一樓七號櫃台現場辦理報到。

癌症篩檢

癌症篩檢有補助

您的健康阮照顧



政府補助民眾**大腸癌**、**口腔癌**、**子宮頸癌**及**乳癌**篩檢，請定期接受檢查，如果檢查有異常，請務必接受進一步檢查，以早期發現早期治療，詳細資訊請洽當地衛生局(所)或健康服務中心。

衛生福利部國民健康署 關心您
www.hpa.gov.tw

廣告



馬英九健檢套餐

項目	價格
磁振造影 (全身)	約3萬5千-4萬5千元
肺部及心臟電腦斷層檢查	約2萬6至3萬元
脊椎磁振造影	約1萬元
關節磁振造影 (每個部位)	約7-8千元
聽力檢查、X光、超音波、內視鏡等其他檢查	約8千-1萬元
總價	約8-10萬元

資料來源／王敏純、馬明賢醫師 製表／劉惠敏

■聯合報

» 2. 認識疾病

2. 銀髮族十大健康危機

- ▶ 糖尿病
- ▶ 高血壓
- ▶ 高血脂
- ▶ 心臟病
- ▶ 退化性關節炎
- ▶ 骨質疏鬆症
- ▶ 失眠
- ▶ 腸胃障礙
- ▶ 視力減退
- ▶ 意外傷害

» 3. 健康老化

3. 健康老化



你知道嗎 失能阿嬤比阿公多？

2009年 行政院衛生署 調查報告

有別於現代以前，在傳統社會的孝道文化下，
每個人都有責任去照顧長者，所以失能者
容易安插照顧，而到了現代社會，由於傳統倫理觀念的崩解，

什麼是失能？

台大醫院竹東分院院長、專長老人醫學的
詹晴正醫師解釋，「失能」是指失去自理日
常生活的功能，也就是從早上睜開眼睛、下
床、刷牙洗臉、上洗手間、換衣服、吃早
餐、外出買菜、搭公車等看似簡單的生活功
能，如果漸漸覺得使不上力，做起來很吃
力，或是病倒之後，喪失了這些照顧自我的
能力。

國民健康署2009年進行的調查顯示，65
歲以上長者失能比率達17.4%，男性與女
性比率是12.9%：21.6%，女性長者失能
比率比男性長者將近多一倍，而且年紀愈
大，失能比率愈高，65~74歲女性長者失
能比率為11%，75~84歲女性長者失能比
率為32.9%，85歲以上女性長者失能比率
為49.7%，到了85歲，幾乎有一半的阿嬤
都有失能的可能。



**大病後別一直躺著休息
不想永久臥床就要盡快復健**

如何判斷老人家是不是失能？

目前評估「日常生活活動功能」(ADLs)的工具幾種，最常使用的是巴氏量表(Barthel Index)。民眾若想依據「長期照顧十年計畫」的辦法申請長照管理中心的援助及協助，長照中心也是使用「巴氏量表」來評量失能的程度，若無法進行「進食、移位、如廁、洗澡、平地走動、穿脫衣褲鞋襪」6項功能中的任何1項，就視為輕度的ADLs失能。

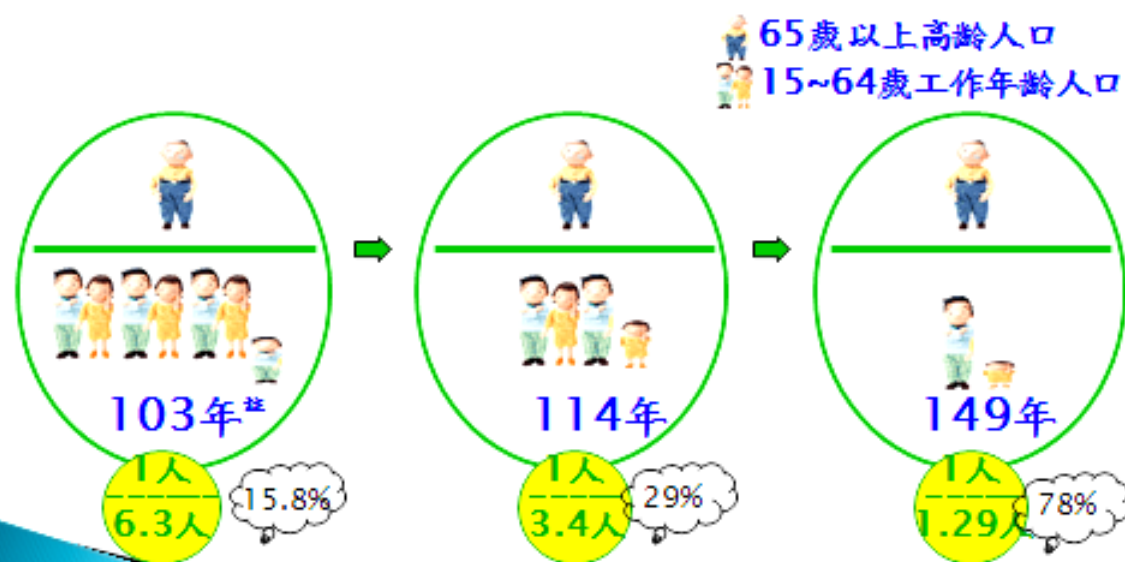
另外，長照十年計畫還將「工具性日常生活活動功能」(IADLs)，包括上街購物、外出活動、食物烹調、家務維持、洗衣服等項目，一併納入評估範圍，定出輕、中、重度失能標準，經審核後，可申請政府提供的失能照顧。

以下為「巴氏量表」及「工具性日常生活活動功能量表」，這兩個量表主要供專業人員評估個案近1個月的表現，民眾可嘗試自我檢測，但是否失能還是要請專業人員進行評估。



» 4. 長期照護

> 勞動人口負擔日益加重



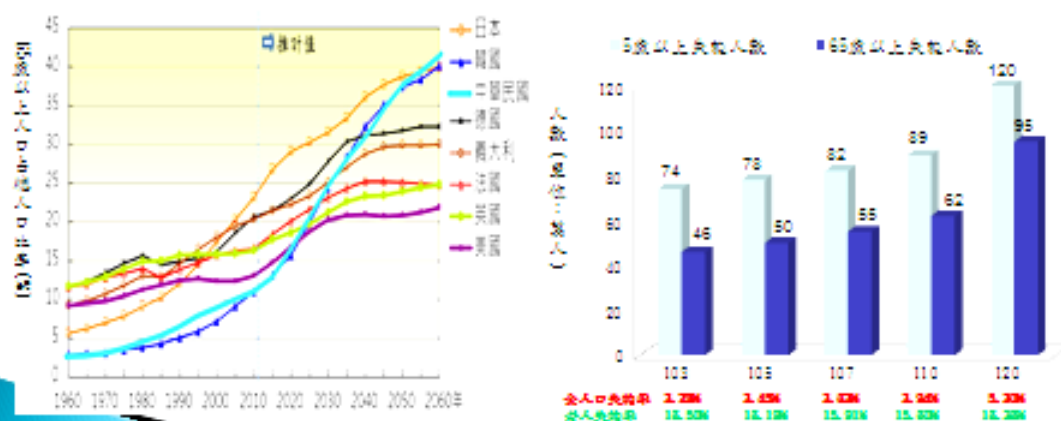
註：統計資料至103年7月底

資料來源：國家發展委員會-中華民國103年至149年人口推計報告，103年

21

> 人口快速老化，需照顧人口急速成長

- 老化速度較各國快，勞動人口負擔日益沉重
- 104年全人口失能人數75.5萬人，120年快速增加至120萬人^{註1}
- 推估國人一生中長照需求時間約7.3年(男性:6.4年；女性:8.2年)^{註2}



註1：資料來源：國家發展委員會-108及149年人口推計，106年；衛生福利部國民健康署-長照需求調查，99-100年

註2：資料來源：李坤化「長照問題」，財訊雜誌，台灣醫藥58:1,2010

22



參考資料

- ▶ 衛生福利部網站
- ▶ 大家健康雜誌第341期
- ▶ 健康兩點靈第49期
- ▶ 李玉春教授 2013年台大健管所演講資料
- ▶ 衛福部社會保險司 長期照顧保險制度規劃簡介