

# 109年樂齡學習北區輔導團 樂齡講師心理健康專業知能(樂齡關老師)培訓實施計畫

## 壹、計畫緣起

### 一、樂齡學習者心理健康需要更多的重視

現實生活中多數的中高齡者既不會表達自己的情緒和需求，也不懂得調整自己的腳步來適應老年生活；總是靜默地把自己隱藏起來，靜默得連家人不知道如何和他們溝通；靜默得連自己都分不清清楚是身體不舒服？還是心情不好？不管是家人關係的改變、退休後的角色調整、疾病情緒的處理、失去親人的傷痛等，都需要有人陪伴他們慢慢的梳理這些情緒。

目前臺灣樂齡教育的發展可謂遍地開花，各類多元、內容豐富的課程與活動規劃都已證實能有效的提升中高齡者的生活品質、增加中高齡者社會參與的機會、延緩中高齡者認知功能的退化程度等等。然而，在日復一日的課程學習中，多數的樂齡學習者是來匆匆、去匆匆，樂齡學習中心似乎成了樂齡學習者的才藝班或補習班。無論成果發表或觀摩表演，樂齡舞臺永遠都屬於某一類積極樂觀的樂齡學員；另一類低調、心理苦悶甚至憂鬱，或者心理需求沒有被滿足的學習者則總是靜靜地來、悻悻然地離開課堂。因此，我們看到樂齡教育情境中的一個服務缺口—「樂齡心理健康輔助與陪伴」。

高齡者在人生下半場所遭遇的心理困擾，通常肇因於個人角色和人際關係的改變，面對這一類低調、苦悶、無法調適個人情緒樂齡學員，我們希望能針對目前樂齡學習中心具有服務熱誠的樂齡志工或講師，透過心理協談技巧的學習、個案討論、實務演練，讓他們具有基本的心理協談技能，培養他們成為「樂齡學習心理輔導員」，扮演樂齡學員心理協談者，擔任心理成長學習團體的引導人，協助樂齡學員走出陰暗、走出傷痛，迎向更亮麗的日常生活。甚至期待這些培訓合格的樂齡心理輔導員能夠走入社區，定期協助社區內獨居、有憂鬱傾向的高齡者能夠打開家門，加入社區。

### 二、高齡心理健康與照顧服務人才培訓關注高齡者的心理健康

目前有關高齡心理健康或服務課程或人力培訓，有兩個主要領域：

(一) 諮商心理師與臨床心理師領域：全國諮商心理師、臨床心理

師相關協會除了開設高齡心理諮商實務外，都已開辦二階段的長照人員認證，每一個階段包括為 32 小時的課程，含測驗時間共 4 天。兩個層級課程皆為自費訓練課程，通過後可擁有長照人員認證，可結合長照 2.0 專業服務，給予高齡個案或照顧者心理諮商服務。

(二) 長照服務領域：長照領域對於高齡心理認證課程只針對認知障礙者(失智者)的心理特質開課，內含長照人員每年 20 小時的專業繼續教育。

為了避免和其他心理諮商領域或輔導領域的專業培訓產生衝突，綜合上述在樂齡教育現場的問題和需求評估，本計畫採實驗性作法，以「樂齡心靈陪伴志工」的角度出發，呼應本培訓，所賦予培訓合格者的任務包括：

1. 樂齡學員之學習陪伴。
2. 樂齡學員心理激勵與協談。
3. 樂齡學員家庭生活關懷。
4. 社區潛在樂齡學員之訪談與關懷。

希望培育樂齡講師具有真誠關懷長者的精神，培養他們成為「樂齡學習心理輔導員」，扮演樂齡學員心理協談者，擔任心理成長學習團體的引導人並具備和與人互動的溝通談話及助人技巧訓練，暫以「樂齡關老師」稱之。

## 貳、計畫目標

- 一、透過培訓樂齡講師彼此的學習、實作演練，培養其自我覺察能力。
- 二、培養對心理協談有基本認識，並能知道基礎助人和溝通技巧。
- 三、結合工作坊與教練制度，建構樂齡學習心理輔導與講師間支持體系。
- 四、結合志工制度，透過案例研討，累積對高齡者心理協助與技巧，從事社區高齡相談服務。
- 五、強化對長期照顧與福利資源的認識，跨越樂齡與長照服務之間的鴻溝，減少對長者歧視與刻板印象。

## 參、辦理單位

- 一、主辦單位：教育部
- 二、承辦單位：國立臺灣師範大學社會教育學系(樂齡學習北區輔導團)

## 肆、招募對象、甄選條件與名額

## 一、招募對象

1. 樂齡大學或樂齡學習中心現任講師。
2. 樂齡學習中心資深志工。
3. 其他樂齡相關機構之資深講師或志工。

## 二、徵選條件與名額

1. 本培訓採線上報名，即日起至 109 年 8 月 6 日(星期四)下午 5 時前，請連結以下報名表單填寫個人基本資料 <https://forms.gle/fQWHTvy9LoMAwgVg6>，另需繳交樂齡教學和相關輔導經驗資料一份(含簡歷、自傳及相關證書影本)，以 word 或 pdf 檔案格式寄到 [aceteyung@gmail.com](mailto:aceteyung@gmail.com) 信箱，請以「姓名○○○-自傳」做為信件檔案名稱。
2. 本培訓採書面資料審查，預計招收 30 名，必要時得由徵選小組進行面談複試。
3. 本培訓時數達 36 小時，培訓人員須經審核通過，方可取得樂齡學習北區輔導團之研習證明。

## 伍、培訓時間與地點

### 一、培訓日期

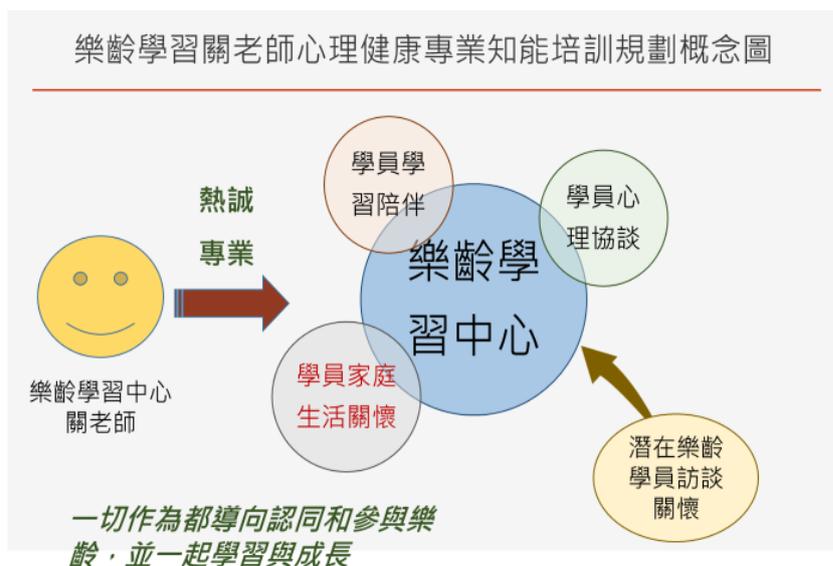
109 年 8 月 11 日(星期二)~8 月 14 日(星期五)及 109 年 8 月 21 日(星期五)。

### 二、培訓地點

國立臺灣師範大學圖書館校區教育大樓七樓 714 教室及 710 教室。  
(地址：臺北市大安區和平東路一段 129 號)古亭捷運站 5 號出口直走，步行 10 分鐘。

## 陸、課程規劃及實施方式

本次樂齡關老師培訓規劃概念圖可參考下圖：



培訓課程以 36 小時進行規劃，並依序分為理論研讀、議題討論與演練、社區調查與實習等三個部分：



### 一、培訓課程主題內涵：

課程主題	時數配置	教學規劃
<b>◇ 高齡心理輔導理論研讀 (12 小時)</b>		
高齡者生理與心理老化的特質	2 小時	講述討論
不同心理諮詢典範的協談技巧	4 小時	講述討論
高齡心理諮詢服務的技巧與倫理	4 小時	講述討論
臺灣社會福利與長期照護資源連結	2 小時	講述討論
<b>◇ 高齡協談技巧實務演練 (12 小時)</b>		
常見的高齡心理疾病、案例與介入	2 小時	講述、實作
社區高齡心理協助的類型與案例	4 小時	講述、實作
世代溝通與高齡協談實務	2 小時	講述、實作
社區與家庭子女關係的互動實務	4 小時	講述、實作
<b>◇ 社區調查與樂齡中心實習 (12 小時)</b>		
高齡者心理健康的評估 樂齡學員心理需求的調查訪談	6 小時	學員實作 訪談調查

助人工作者個人自我覺察與心理照護	2 小時	學員實作
社區高齡心理協談演練與實作	4 小時	學員實作 訪談調查
合計	36 小時	
<p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「樂齡學員心理需求的調查訪談」部分，由學員自行以樂齡學習中心高齡學習者為對象，了解高齡者心理健康狀態與影響因素，例如：持續到中心學習對個人心理健康的影響？高齡者日常生活的心理價量(快樂程度) 及其影響因素？可針對本輔導團的「樂齡學中心學員情緒多元向度調查」問卷的幾個向度進行協談訓練。</li> <li>2. 「社區高齡心理協談演練」部分，由學員在社區實際拜訪兩位 60 歲以上之高齡者，並相談至少 30 分鐘。</li> </ol>		

## 二、授課講師群：

姓名	單位/職稱	學經歷
張德永	國立臺灣師範大學 社會教學/教授	國立臺灣師範大學社會教育博士/教育部委託樂齡學習北區輔導團計畫主持人 專長：社區教育、成人教育社會學、成人教育方案規劃
游淑瑜	臺灣師大心理與輔導研究所博士/副教授兼心理與諮商學系主任	學生輔導中心主任、心輔組組長/具心理諮商師證照 專長：心理與諮商學系心理劇治療、家族治療、諮商技術、團體諮商與治療
劉以慧	國立臺中科技大學 老人服務事業管理系/助理教授	國立臺灣師範大學社會教育博士/具社工師證照、衛福部照服員證照 專長：個案工作、社區工作、高齡學習
張歆祐	國立空中大學生活科學系/助理教授	國立彰化師範大學輔導與諮商研究所博士/具心理諮商師證照 專長：正向心理學、多元文化心理諮商、動物輔助治療、伴侶與家族諮商
林世莉	啟宗心理諮商所/ 所長、B單位諮商所負責人	中國文化大學教育與心理研究所碩士/ 具心理諮商師證照 專長：諮商心理實務工作、衛福部老人(銀髮)講師
秦秀蘭	臺北市立大學心理與諮商學系/兼任副教授	國立臺灣師範大學社會教育博士/資深輔導工作者/具衛福部照服員證照 專長：高齡心理諮商、高齡團體律動、衛福部老人(銀髮)講師

### 三、樂齡講師心理健康專業知能（樂齡關老師）培訓課程（暫定）

109年8月11日(星期二)		
時間	課程名稱	授課講師
8:00- 8:30	報 到	
8:20-8:30	領導與期許 培訓計畫的說明與勉勵	張德永教授
8:30-10:30	高齡者生理與心理老化的特質 2小時	秦秀蘭副教授
10:30-12:30	常見的高齡心理疾病、案例與介入 2小時	秦秀蘭副教授
12:30-13:20	午 餐	
13:30-17:30	不同心理諮詢典範的協談技巧 4小時	張歆祐助理教授
109年8月12日(星期三)		
時間	課程名稱	授課講師
8:00- 8:30	報 到	
8:30-12:30	社區高齡心理協助的類型與案例 4小時	游淑瑜副教授
12:30-13:20	午 餐	
13:30-17:30	高齡心理諮詢服務的技巧與倫理 4小時	張歆祐助理教授
109年8月13日(星期四)		
時間	課程名稱	授課講師
8:00- 8:30	報 到	
8:30-10:30	臺灣社會福利與長期照護資源連結 2小時	劉以慧助理教授
10:30-12:30	世代溝通與高齡協談實務 2小時	劉以慧助理教授
12:30-13:20	午 餐	
13:30-17:30	社區與家庭子女關係的互動實務 4小時	游淑瑜副教授

109年8月14日(星期五)		
時間	課程名稱	授課講師
8:00- 8:30	報 到	
8:30-12:30	社區高齡心理協談演練與實作 4小時	林世莉所長
12:30-13:20	午 餐	
13:30-15:30	助人工作者個人自我覺察與心理照護 2小時	林世莉所長
15:30-17:30	高齡者心理健康的評估 樂齡學員心理需求的調查訪談(一) 2小時	劉以慧助理教授
109年8月21日(星期五)		
時間	課程名稱	授課講師
8:00- 8:30	報 到	
08:30-12:30	高齡者心理健康的評估 樂齡學員心理需求的調查訪談(二) 4小時(結訓)	張德永教授

#### 伍、預期效益

- 一、增進樂齡講師在教學能力之外的溝通與心理支持和輔導等專業能力。
- 二、鼓勵樂齡學習中心建立強化關老師輔導機制，增進中心之認同與向心力。
- 三、推廣樂齡關老師制度，協助樂齡學習中心聘用具有此專長之教師。

除了協助樂齡學習中心有心理健康輔助與陪伴需求的長者調適個人情緒，甚至期待這些培訓合格的樂齡心理輔導員能夠走入社區，定期協助社區內獨居、有憂鬱傾向的高齡者，以發掘樂齡潛在學員之角度，鼓勵加入樂齡學習中心。