

美國史丹佛大學研發慢性病自我管理課程 CDSMP 帶領人培訓 (Leader Training) 招生簡章

天下雜誌 639 期中有一篇報導說：

幾個月前，發表了一份震撼台灣醫界的報告。醫學期刊《刺絡針》公布 1990 年至 2015 年全球醫療品質評比，台灣僅排名 45 名，落後鄰近的日本 11 名與韓國 23 名。向來以全民健保方便普及自豪的台灣，錯愕地面對難堪的名次。

這份評比，突顯台灣長期重「急性醫療」，輕「慢性病照護」的後果。

這份報告最高分為 100 分，而台灣被評為不及格和及格邊緣的，除了白血病與膽囊與膽管疾病外，都是慢性病：慢性腎臟病 50 分、糖尿病 58 分、高血壓性心臟病 60 分以及腦血管疾病（中風）63 分。

參與這項研究的台北醫學大學公衛學院專案助理研究員高志文指出，「台灣的危機不只是人口老化，而是慢性病化，」台灣的「慢性病化」是罹患糖尿病、心血管疾病、腎臟病的人愈來愈多，又沒有好好照顧，引發一堆併發症。

慢性病自我管理課程（The Chronic Disease Self Management Program, 簡稱 CDSMP）自 1991 年由美國史丹佛大學結合北加利福尼亞州凱澤佩爾曼納醫療組織 (North California Kaiser Permanente Medical Program) 共同合作研究。課程主要研發人曾任職於史丹佛大學的公共衛生博士 Kate Lorig、公共衛生碩士 Virginia Gonzalez 及 Diana Laurent 三位。近年，也開始運用在預防失智、慢性病患者與照顧者。並於 2017 年成立 Self-Management Resource Center (SMRC)，持續推動慢性病自我管理課程。

CDSMP 是透過標準化課程（6 週，各 2.5 小時，總計 15 小時）協助慢性病個案（含照顧者）在醫療照顧、生活型態、情緒處理三方面自我管理，由兩位培訓合格的講員共同帶領 6 週課程，主題有：體能活動、藥物、作出決定、行動計畫、呼吸技巧、了解情緒、解決問題、運用心智、睡眠、溝通、健康飲食、放鬆和與醫療團隊合作。兩位帶領人促進成員間互動，相互腦力激盪與形成團體約束力，協助參加者針對自身的行為健康問題設立目標，發展與執行適合自己的、符合個人喜好、可行性與持續性的自我管理行為。

CDSMP 經過一個五年時間的研究評估計劃，以隨機方式在一千多人中，把參加課程的人與沒有參加課程的人比較，結果發現參加課程的人在各種健康行為上（例如：運動、運用心智、處理症狀、解決問題、與醫生溝通等）及個人的健康狀況（例如自我評估的健康、疲勞、失能狀況、社交活動、健康帶來的等）都有改善，並減少了留院日數。其他研究均顯示類同的結果。

美國史丹佛 CDSMP 自我健康管理課程設計有幾個理念：

- (1) 慢性病患者有相類似的關注和問題。
- (2) 慢性病患者要處理的不單是自己的疾病，還要處理疾病對日常生活和情緒產生的影響。
- (3) 慢性病患者雖然沒有受過專業訓練，但憑着詳盡的組長手冊，也同樣能勝任帶領課程，成效並不比專業醫護人員遜色。
- (4) 課程的帶領過程和方式，與課程的內容同樣重要，甚至更加重要。

本會為了幫助大家過健康生活，特別投入慢性病自我管理課程推展，協助參與課程的人，可以用健康的態度與生活方式，促進生活健康；故本培訓除了醫療照顧相關專業人員，更歡迎對失智症預防與慢性自我管理推展有興趣者（本身有慢性病為佳）。

美國 SMRC 慢性病自我管理課程三階師資資格說明

師資種類	培訓	取得資格	維持資格
帶領人 Leader	參加 4 天共 26 小時的『帶領人培訓』	完訓後一年內帶領一梯	每年需帶領一梯次 CDSMP 工作坊
種子講師 Master Trainer	參加 4.5 天共 30 小時的『種子講師培訓』	(1) 完訓後一年內完成兩梯次 CDSMP 工作坊帶領 (2) 完訓後 1 年半內完成 \ 一梯次帶領人培訓	(1) 每年至少帶領一梯次工作坊或帶領人培訓 (2) 每兩年至少帶領一梯次帶領人培訓
種子講師訓練師 T-Trainer	(1) 完成至少三梯次『帶領人培訓』之種子講師，可申請成為種子講師訓練師 (2) 申請後一年內在 1-2 位種子講師訓練師督導下完成 1 梯次 4.5 天共 30 小時的『種子講師培訓』始取得資格		(1) 每年至少帶領一梯次工作坊或帶領人培訓或種子講師培訓 (2) 每兩年至少帶領一梯次種子講師培訓 (3) 填寫美國 SMRC 年度報告



2018 年種子講師培訓



2020 年種子講師結業



第一梯次 CDSMP 工作坊



第二梯次 CDSMP 工作坊

報名資訊

- 【主辦單位】 雙連社會福利慈善事業基金會
- 【協辦單位】 蘇天財文教基金會
- 【帶領講師】 美國 SMRC 認證之種子講師訓練師 (T-Trainer) 蘇天財文教基金會
蘇昭蓉董事執行長及美國 SMRC 認證之種子講師 (Master Trainer)
2 位 雙連社會福利慈善事業基金會 陳智鵬主任、林昀蓓社工
- 【辦理日期】 110 年 5/21(五)、5/22(六)、5/28(五)、5/29(六)
9:00-17:00 共四天
※ 屆時如因疫情考量需延後辦理，本會會於開課一週前以信件告知
- 【活動地點】 新莊頭前公共托老中心 3 樓
(新北市新莊區長青街 30 號，近頭前庄捷運站)
- 【參訓對象】 歡迎對失智症與慢性病自我管理推展有興趣者
(本身有慢性疾病者為佳)
※ 若報名人數不足 16 人時，本會有權停止辦理並無息退還已交費用
(名額有限，報名從速，額滿為止！)
- 【課程費用】 1500 元 (惟仍須繳交新台幣貳仟伍佰元保證金，待完成 4 天課程須
全程參與結束，始得退費)
- 【帶領人資格】 所有受訓者務必遵守以下任務始能取得帶領人資格：
 - (1) 四天課程皆須全程參與
 - (2) 須參加實習教學評核
 - (3) 受訓者須與另一位合格帶領人一同於 111 年 5 月底前完成一梯次
CDSMP 工作坊帶領、並繳交指定作業

- **【退費標準】** 因名額有限，為避免浪費名額，報名時請審慎考量，如報名後無法如期上課，退費規定如下：
 - (1) 開課日前第 11 日至 30 日 (不含開課日) 前申請退費者，收取總價 30% 退費手續費，退費須自付 30 元匯費
 - (2) 開課日前第 3 日至 10 日 (不含開課日) 前申請退費者，收取總價 50% 退費手續費，退費須自付 30 元匯費
 - (3) 開課日至開課日前第 2 日內 (不含開課日) 將不受理退費
 - (4) 如課程期間因故中途退訓則一概不予以退費※ 若因天災人禍或個人重大傷病 (請提出書面證明) 等因素無法受訓，經評估通過後則予以全額退費

- **【報名方式】** 即日起填寫 <https://forms.gle/gK13X86KN3jpkKaHA> (報名額滿將關閉系統) 至 110 年 5 月 14 日，若額滿則優先給意願帶領工作坊之學員。
※ 確定繳交費用後，始完成報名。若無完成報名程序，將由候補名單遞補。

報名請掃描填單
▶



- **【聯絡人】** 林昀蓓 社工 02-8521-7872 #105 或 0972609425

- **【注意事項】** (一) 如遇天災 (如颱風、地震等) 或不可抗拒之因素取消，則另行通知擇期辦理。
(二) 培訓報名資料僅供本次使用，不做其他用途。
(三) 請自備環保杯，現場不提供紙杯。
(四) 課程辦理期間不提供交通接送及住宿服務，請學員自理。
(五) 為尊重講師之智慧財產權，會場內禁止錄影、錄音。
(六) 主辦單位保有開課或更動課程權利，如有變動將公告於本會網站。

2021 年美國 SMRC 慢性病自我管理課程
「帶領人培訓」課程表

• 第一天 (5/21)	
時間	活動內容
08：30-09：00	報到
09：00-09：50	簡介 / 計畫和培訓概述 (50 分鐘)
09：50-10：35	活動 1：介紹工作坊 (45 分鐘)
10：35-10：55	活動 2：疲勞和獲得一夜好眠 (20 分鐘)
10：55-11：10	休息 (15 分鐘)
11：10-11：30	活動 3：身心連結及分散注意力 (20 分鐘)
11：30-12：05	活動 4：介紹行動計畫 (35 分鐘)
12：05-13：05	午餐 (60 分鐘)
13：05-14：05	第一節回顧與案例 (60 分鐘)
14：05-14：45	活動 5：處理負面情緒 (40 分鐘)
14：45-15：05	活動 6：體能活動與運動概論 (20 分鐘)
15：05-15：20	休息 (15 分鐘)
15：20-15：40	活動 7：預防跌倒及改善平衡 (20 分鐘)
15：40-16：30	第二節回顧與案例 (50 分鐘)
16：30-16：45	實習教學任務 (15 分鐘)
16：45	賦歸

• 第二天 (5/22)

時間	活動內容
08：30-09：00	報到
09：00-09：45	提問與討論 (45 分鐘)
09：45-10：05	活動 8：回饋 (20 分鐘)
10：05-10：10	介紹問題解決 (5 分鐘)
10：10-10：25	休息 (15 分鐘)
10：25-10：45	活動 9：制定行動計畫 (20 分鐘)
10：45-11：10	活動 10：作出決定 (20 分鐘)
11：10-11：30	活動 11：疼痛管理 (20 分鐘)
11：30-11：50	活動 12：耐力運動 (20 分鐘)
11：50-12：50	午餐 (60 分鐘)
12：50-13：10	活動 13：健康飲食 (20 分鐘)
13：10-14：00	第三節回顧與案例 (50 分鐘)
14：00-15：00	第一次實習教學 (60 分鐘)
15：00-15：15	休息 (15 分鐘)
15：15-16：15	續第一次實習教學 (60 分鐘)
16：15-16：30	第二次實習教學任務 (15 分鐘)
16：30	賦歸

• 第三天 (5/28)

時間	活動內容
08：30-09：00	報到
09：00-10：00	提問與討論 (60 分鐘)
10：00-10：15	活動 14：改善呼吸的方法 (15 分鐘)
10：15-10：35	活動 15：閱讀食品標籤 - 第 1 部份 (20 分鐘)
10：35-10：40	活動 16：運動練習 (5 分鐘)
10：40-10：55	休息 (15 分鐘)
10：55-11：20	活動 17：問題解決 (25 分鐘)
11：20-11：45	活動 18：溝通技巧 (25 分鐘)
11：45-12：45	午餐 (60 分鐘)
12：45-13：35	第四節回顧與作業 (50 分鐘)
13：35-14：00	活動 19：閱讀食品標籤 - 第 2 部份 (25 分鐘)
14：00-14：20	活動 20：藥物使用 (20 分鐘)
14：20-14：30	活動 21：身體掃描放鬆法 (10 分鐘)
14：30-14：45	休息 (15 分鐘)
14：45-15：00	活動 22：處理憂鬱 (15 分鐘)
15：00-15：20	活動 23：跟自己溝通 - 自我對話 (20 分鐘)
15：20-16：00	第五節回顧與案例 (40 分鐘)
16：00-16：10	活動 24：作有根據的醫療決定 (10 分鐘)
16：10-16：35	活動 25：與醫療團隊合作 (25 分鐘)
16：35	賦歸

• 第四天 (5/29)	
時間	活動內容
08：30-09：00	報到
09：00-10：00	提問與討論 (60 分鐘)
10：00-10：25	活動 26：回饋 (25 分鐘)
10：25-10：40	休息 (15 分鐘)
10：40-10：50	活動 27：導引式想像放鬆法 (10 分鐘)
10：50-11：00	活動 28：回顧過去與計畫未來 (10 分鐘)
11：00-11：45	第六節回顧與案例 (45 分鐘)
11：45-12：45	午餐 (60 分鐘)
12：45-14：45	第二次實習教學 (120 分鐘)
14：45-15：00	休息 (15 分鐘)
15：00-15：15	第二次實習教學檢視 (15 分鐘)
15：15-15：45	你害怕可能發生的事 (30 分鐘)
15：45-16：00	工作坊忠誠度 (15 分鐘)
16：00-16：30	執行細則、結訓與頒證 (30 分鐘)
16：30	賦歸

CDSMP 臉書
慢性病自我管理課程



美國 SMRC 官網

