TSAO HUA MEI

TRAINING ACADEMY

通过能力建设
推动晚年生活的积极转变

支持个人、机构和社区在老龄社会中蓬勃发展

新加坡 | 亚太地区



面向老龄化社会的能力建设

华美培训学院（HMTA）隶属于曹氏基金会，是一家设立在足新加坡的培训与能力发展机构，致力于增强个人、专业团队伍和社区的能力，共同支持健康老龄化。我们相信，终身学习是年长者活出有意义人生的重要动力。因此，通过提供广泛的通识教育与培训，涵盖以人为本的照护、失智症与照顾等重点课题，并开设专业课程，协助社会服务机构为未来做好准备。

依托曹氏基金会在健康长寿、社区照护和老化创新领域逾30年的研究与实践经验，华美培训学院为专业人员、机构、年长者、照顾者和志愿者提供注重实践的学习体验。

我们的理念

我们致力于发展一个能让年长者蓬勃发展的社区，并帮助个人和机构更从容地应对老龄化带来的变化。

注重实践
以曹氏基金会医疗保健研究人员与实务工作者组成的专业团队的经验为基础，并将研究成果应用于实践。

以人为本
以年长者的需求、选择与尊严为核心。

跨领合作
汇聚医疗健康、社会照护、社区组织及相关机构的多元视角与专业力量。

灵活适应
可根据不同机构与文化背景制定解决方案。

伙伴引领
我们与机构共同创造可持续的能力，而非仅提供一次性的培训。

护理专业人员

强化实践，培养领导者，改善照护。

我们帮助学员建立能力，以了解年长者的需要、应对复杂照护情境，并领导高效服务。

培训内容包括：

- **老年学与以人为本的照护：**了解老龄化，以及年长者在生理、心理和社会方面的需要。
- **失智症与心理健康：** 支持失智症人士、识别风险并应对心理健康问题。
- **治疗性互动与家庭互助：** 基础辅导、生命回顾、情绪辅助及与家庭合作。
- **风险识别与保障：**识别警示迹象，应对年长者受虐问题，并妥善处理复杂的沟通与互动。
- **护理协调与服务发展：**统筹支援服务、推动项目发展，并与相关合作伙伴协作。
- **领导能力与专业实践：**人员与团队管理、志愿者管理、职业道德、工作场所安全及专业人员的自我照护 。



家庭照护者

增强信心，也关怀照护者。

我们为家庭照护者提供实用知识，帮助他们在照护亲人的同时，也能兼顾自身的身心健康。

培训内容包括：

- **日常年长者照护：**支持年长者所需的基础知识与技能。
- **认识失智症：**了解失智症及照顾历程。
- **预防跌倒与安全：**降低跌倒风险的实用方法。
- **照护者韧性与自我护理：**管理压力、促进情绪健康，并保持持续照护的能力。

志愿者与乐龄友伴

建立有意义的联系，强化社区支持。

我们帮助志愿者和乐龄友伴建立信心，与年长者互动，并为建设联系更紧密的社区作出贡献。

培训内容包括：

- **认识年长者与社区护理：**了解衰老过程、年长者的需求及相关照护体系。
- **友伴服务与有意义的互动：**建立融洽感、发展陪伴关系并加强社会联系。
- **社区支持与参与：**帮助年长者持续参与社区生活并与他人保持联系。
- **志愿者领导与项目管理：**设计志愿者岗位、带领志愿者及组织项目。

我们为照顾家人的人提供实用的照护知识，帮助他们更好地照顾所爱之人，同时也兼顾自己的身心健康。



年长者

以学习促进身心健康、独立生活与社会联系。

我们帮助年长者主动管理自身身心健康，并在日常生活中实现有意义的参与。

培训内容包括：

- **健康老龄化与自我护理：**了解日常保健及健康老龄化的方法。
- **活动、平衡与预防跌倒：**通过锻炼、舞蹈与身体活动增强信心。
- **脑部健康与心理福祉：**锻炼心智能力、练习正念、培养良好情绪并增强适应能力。
- **人际关系与社区联系：**加强代际联系、陪伴与互助。
- **创意表达与有目标的生活：** 通过艺术、创意及持续参与的机会丰富生活。
- **实用生活技能与人生转折：**管理财务、安排日常生活、改善睡眠，并为人生重要阶段做好准备。



通过政策与实践，强化老龄社会的能力建设

华美培训学院积极地与政策制定者及行业领袖合作强化老龄社会多元环境。以实际经验来培训实务工作者的原则，华美培训学院确保培训根植于经验，并反映实际情况。

除了在新加坡开发和提供能力建设项目外，我们也支持区域内各国提升年长者护理能力。部分项目包括：

- **中国青岛市政府（2005–2008年）：**为住宿式护理机构的专业看护者设计并实施认证培训项目。

- **韩国—东南亚国家联盟“训练培训师”项目，与HelpAge合作（2006–2010年）：** 在东盟各国推行培训师培训项目，提升非正式照护者提供居家照护与支援服务的能力。

- **亚洲开发银行（ADB）“在亚太地区实施长期护理体系”项目（2017–2022年）：**为印度尼西亚的社区照护管理人员提供能力建设培训，并为政策制定者、民间社会组织、社区领袖及老年照护专业人员组织长期照护体系考察学习活动。

- **上海Adreams项目（2023年）：**为员工和志愿者提供引导式自传培训，帮助他们带领年长者开展生命回顾活动。

- **国际长寿研究中心 – 新加坡（2007年至今）：** 持续开展培训师培训，提升年长者的自我照护能力。相关工作包括老年人健康自我护理（SCOPE）项目和社区健康培训师项目，以及在印度尼西亚实施的花旗—曹氏基金会女性财务教育项目。

共创解决方案

华美培训学院诚邀致力于推动积极老龄化的机构携手合作，共创更美好的老龄社会。

咨询与能力发展
围绕贵机构在专业团队、服务或社区方面的具体需要开发项目。

训练培训师
为培训师、教育工作者和引导人配备传递学习所需的知识与工具，建立可持续的本地培训能力。

课程与项目开发
共同开发适合本地环境的学习项目、能力框架或学习路径。

学习访问
通过精心策划的访问、专家交流和体验式学习，了解新加坡在老龄化、社区护理方面的方案。

知识交流与合作
与华美培训学院合作开展研究、知识交流、会议及工作坊。



TSAO Foundation

TSAO HUA MEI
TRAINING ACADEMY

华美培训学院

曹氏基金会

培训 | 咨询 | 学习访问 | 合作伙伴关系

联系我们：

+65 6593 9500

www.tsaofoundation.org

info@tsaofoundation.org

中峇鲁路298号
中央广场 #15-01/06
新加坡 168730

（链接至官网指定页面）