

自癒力推廣員

仟人啟動計畫

自癒力推廣員 改變從你我開始



4

大區域

北中南東擴大舉辦，
號召全臺自癒力種子講師響應

5

大主題

自癒力
X 飲食 X 運動 X 習慣 X 人際

6

大特色

活動中：桌遊體驗、動靜穿插
回家後：現成教案、淺顯易懂
助親友：快速上手、隨時分享

10

大組織
熱烈響應

中央政府、地方政府、
社會福利機構、醫院、
學會、民間企業共同響應

- 參加對象：社區工作者（包含志工），
關注健康並樂於分享的一般民眾。
- 活動時間：全天9:00-16:30（8:30報到）。
- 報名費用：每人新台幣300元整。
- 完成課程者，將授證為自癒力推廣員。

揚生慈善基金會

自癒力推廣員 仟人啟動計畫 簡章

健康好重要，可是到底要靠誰？靠醫生打針吃藥？電視專家學者意見？還是靠政府長照計畫？臺灣平均的不健康壽命 8-10 年，其中卻有 50-75% 的原因來自於長期生活型態不良造成的慢性病。過去，普遍的觀念認為，健康似乎是醫生的責任，依賴吃藥打針，覺得健康應該依賴政府，事實上，健康應該從你我做起。揚生基金會特別於今年預計在臺北、臺中、高雄、花蓮，辦理「自癒力推廣員 仟人啟動計畫」，教你如何透過 3+1，即飲食、運動、習慣、人際，啟動身體與生俱來的「自癒力」，讓你遠離疾病、健康老化。歡迎對健康議題高度關心與熱情分享的你，加入自癒力推廣員的行列，一起「說自癒力」，將正確的健康觀念散播給身邊親朋好友，一同健康到老、臥病很少！

活動對象：社區工作者（包含志工），以及對健康議題高度興趣，熱情愛分享，願意為臺灣提升健康識能盡心力的民眾。

主辦單位：揚生慈善基金會

合作夥伴：衛生福利部社會及家庭署

衛生福利部護理及健康照護司

臺北市政府社會局

新北市政府社會局

臺中市政府社會局

屏東縣政府社會處

臺灣老年學暨老年醫學會

財團法人福智社會福利慈善事業基金會

財團法人福智文教基金會

臺灣基督教門諾會醫療財團法人附設長照服務人員培育中心

富邦人壽

活動費用：\$300/人

報名方式：【方式 1】網路報名：各場報名網址請參見下面活動資訊。

【方式 2】郵局劃撥：另外附上郵局劃撥報名表。

活動資訊：

【高雄場】時間：106/06/07(三) 8:30-16:30

地點：舊鳳山國中活動中心

地址：高雄市左營區勝利路 42 號

報名網址：<https://goo.gl/jKstZ8>

【臺中場】時間：106/7/18(二) 8:30-16:30

地點：臺中市政府惠中樓 301 會議室

地址：臺中市臺灣大道三段 99 號

報名網址：<https://goo.gl/7HmKz5>

【花蓮場】時間：106/8/2(三) 8:30-16:30

地點：門諾醫院壽豐分院附設長照服務人員培育中心

地址：花蓮縣壽豐鄉共和村魚池 52 號

報名網址：<https://goo.gl/e4uCyL>

【臺北場】時間：106/08/15(二) 8:30-16:30

地點：臺大醫院國際會議中心

地址：臺北市徐州路 2 號

報名網址：<https://goo.gl/GJZg75>

自癒力推廣員 仟人啟動計畫」課程表

時程	主題	內容
08:30-09:00	報到	
09:00-09:20	開幕	● 開幕 ● 來賓致詞
09:20-10:50	核心理念 【自癒力】	● 自癒力與健康促進 ● 桌遊-自癒力卡進來 ● 說說自癒力 (分組演練)
10:50-11:05	休息	
11:05 -11:50	人際 【好人際更快樂】	● 交友互動四妙招 ● 說說好人際 (分組演練)
11:50-12:50	午餐&休息	
12:50-13:50	運動 【要活就要動】	● 簡易有效體四能 ● 說說多運動 (分組演練)
13:50-14:45	飲食 【吃得對就健康】	● 實用六大類餐盤 ● 說說吃得對 (分組演練)
14:45-15:00	休息	
15:00-15:55	習慣 【習慣好身體好】	● 牙口好福到老 ● 多動腦 ● 說說好習慣 (分組演練)
15:55-16:30	凝聚	凝聚、激勵活動

講師團隊陣容

揚生慈善基金會健康管理師團隊來自不同的專業領域，其中有運動管理師、護理師、營養師、社工師、表演藝術教師、樂齡教育專業人員、增齡服務管理 (Aging Service Management) 與精通英日語的研究人員。揚生健管師團隊汲取歐美日活躍老化及健康老化的經驗，揉合臺灣在地元素，共同研發自癒力教室，經過年來不斷滾動式修正，調整為最適合臺灣長者的社區健康促進活動。2013 年迄今，共開設 360 梯次自癒力教室課程，超過 50,000 人次銀髮族參與，成績斐然。團隊並於 2015 年前往泰國清邁「亞太地區老年學暨老年醫學會 IAGG 研討會」中發表自癒力教室的執行成果，將臺灣經驗分享於國際。(想了解更多請見揚生官網 www.ysfoundation.org.tw)

注意事項

1. 本活動即日起開放售票，售完為止。票券售出後不退票但可轉讓，請提前告知主辦單位。如無法出席參與本活動，恕不退費。
2. 本活動無開立發票，只能開立收據，收據於活動當天報到時領取。
3. 本活動採自由入座，請於上午 8:30 - 9:00 完成報到，未能準時報到之來賓，無法為您保留座位。
4. 因不可抗力之因素致本活動無法如期舉辦時，主辦單位有權取消或延期，因此產生之各項變更及消費者退換票機制，將公告於揚生慈善基金會官方網站，恕不另行通知。
5. 為配合活動內容，請穿著輕便服裝及平底鞋。
6. 中午備用精緻膳食，請自行攜帶餐具及環保杯。
7. 本活動現場全程拍攝照片，參加者視同同意揚生慈善基金會行使肖像權，剪輯與公開使用。
8. 場內禁止攜帶危險物品進場、全程禁煙，活動中請勿錄影、攝影及錄音。
9. 主辦單位得保留議程及講師之變更權利。
10. 其他未盡周全事宜，請依主辦單位公告及場地規則為依據。

如有任何疑問請電洽：02-2752-5058 或 E-mail：chishan.ys@gmail.com
邱琦珊小姐。

自癒力推廣員 仟人啟動計畫 報名表

姓名	(請正楷填寫)	性別	
服務單位	(無單位請填個人)	職稱	
聯絡電話	市內：__—__ 手機：_____		
地址	☐ ☐ ☐		
E-Mail			
用餐需求	☐ 葷 ☐ 素 ※高雄場僅提供素食。		
參加場次	☐ 6/7(三)高雄場：高雄市左營區勝利路 42 號(舊左營國中活動中心)		
	☐ 7/18(二)臺中場：臺中市臺灣大道三段 99 號(臺中市府惠中樓 301 會議室)		
	☐ 8/2(三)花蓮場：花蓮縣壽豐鄉共和村魚池 52 號 (門諾壽豐分院附設長照培育中心)		
	☐ 8/15(二)臺北場：臺北市中正區徐州路 2 號(臺大醫院國際會議中心)		

有報帳需求請填寫下列資訊 (揚生提供的收據為「407 繳款書」)

收據抬頭		統編	
單位地址	☐ 同上		

報名費用：一人 300 元

繳費方式：請至郵局劃撥。劃撥帳戶：財團法人揚生慈善基金會。

劃撥帳號：50367140

※填寫完畢，請黏貼好劃撥收據，並回傳報名表至：02-2752-8758

※如有任何疑問，請電洽 02-2752-5058 或 email: chishan.ys@gmail.com 邱小姐。

劃撥收據黏貼處