

## 揚生慈善基金會 自癒力推廣員培訓

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。揚生基金會去年辦理了「自癒力推廣員 仟人啟動計畫」全台巡迴，反應熱烈，故決定在今年公益加場，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！

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-自癒力卡進來，健康好促咪！  
動靜穿插-全程互動教學，健康不無聊！

【回家後】

現成教案-領取實用手冊，健康帶回家！  
淺顯易懂-內容明確好記，健康好簡單！

【助親友】

快速上手-教你分享技巧，健康好好說！  
隨時分享-不限人事時地，健康零距離！



## 活動資訊

活動時間：2018 年 3 月 5 日(一)9:00-17:00 (8:30 報到)

活動地點：新北市政府 6 樓大禮堂

(新北市板橋區中山路一段 161 號，捷運板橋站 3A 出口，經由地下  
道前往市府，由北一門進入，電梯/手扶梯直達 6 樓大禮堂)

費用：完全免費，含教材與精緻午膳

(響應週一無肉日，本場次僅提供素食，如有不便敬請見諒！)

報名方式：網路報名，請[填寫報名表](#)

備註：全程參與者可獲得「自癒力卡進來」桌遊一套，結訓證書及自  
癒力推廣員認證吊牌。

活動精彩花絮：<https://goo.gl/3i759E>

活動報導：<https://goo.gl/j17WZZ>



## 自癒力推廣員培訓 課程表

時程	主題	內容
08:30-09:00	報到	
09:00-09:20	開幕	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 開幕</li> <li>● 來賓致詞</li> </ul>
09:20-10:50	核心理念 【自癒力】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自癒力與健康促進</li> <li>● 桌遊-自癒力卡進來</li> <li>● 說說自癒力 (分組演練)</li> </ul>
10:50-11:05	休息	
11:05 -11:50	人際 【好人際更快樂】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 交友互動四妙招</li> <li>● 說說好人際 (分組演練)</li> </ul>
11:50-12:50	午餐&休息	
12:50-13:50	運動 【要活就要動】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 簡易有效體四能</li> <li>● 說說多運動 (分組演練)</li> </ul>
13:50-14:45	飲食 【吃得對就健康】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 實用六大類餐盤</li> <li>● 說說吃得對 (分組演練)</li> </ul>
14:45-15:00	休息	
15:00-15:55	習慣 【習慣好身體好】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 牙口好福到老</li> <li>● 多動腦</li> <li>● 說說好習慣 (分組演練)</li> </ul>
15:55-16:30	凝聚	凝聚、激勵活動



## 注意事項

1. 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。
  2. 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。
  3. 為配合活動內容，請穿著輕便服裝及平底鞋。
  4. 中午備用精緻膳食，請自行攜帶餐具。
  5. 響應週一無肉日，本場次僅提供素食，如有不便敬請見諒。
  6. 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。
  7. 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。
  8. 主辦單位得保留議程及講師之變更權利。
  9. 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](mailto:chishan.ys@gmail.com)  
邱琦珊小姐。



## 講師團隊介紹

揚生基金會成立於 2012 年，以「預防未病」的概念，提倡「自癒力」，希望藉由自癒力讓台灣長者可以健康到老、臥病很少，並設有「自癒力實踐館」-揚生六〇館。五年來研發出全台灣首創「自癒力教室」，曾至日美歐國家取經，數千小時實作淬鍊，超過五萬人次參加。在自癒力教室活動中看到參與者的生活型態開始發生改變，也聽到參與者的心境轉折分享，點點滴滴都讓我們看到自我實踐後身體的真實變化，堅信自癒力播種的重要性。

揚生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、樂齡教育人員、職能治療師、增齡服務管理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，揉合台灣在地元素，共同研發自癒力教室，經過年來不斷滾動式修正，調整為最適合台灣的社區健康促進活動。團隊並於 2017 年前往美國舊金山「全球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，將台灣經驗分享於國際。

