

A large, stylized hand in a light blue color is shown from the top, holding a red truss bridge segment. Below the hand, a small silhouette of a person is walking on a bridge, holding a string that is attached to the bridge segment being held by the hand. The background is a light blue sky with white clouds.

揚生慈善基金會

搭起健康老化與創意高齡的橋樑

說書人:許華倚

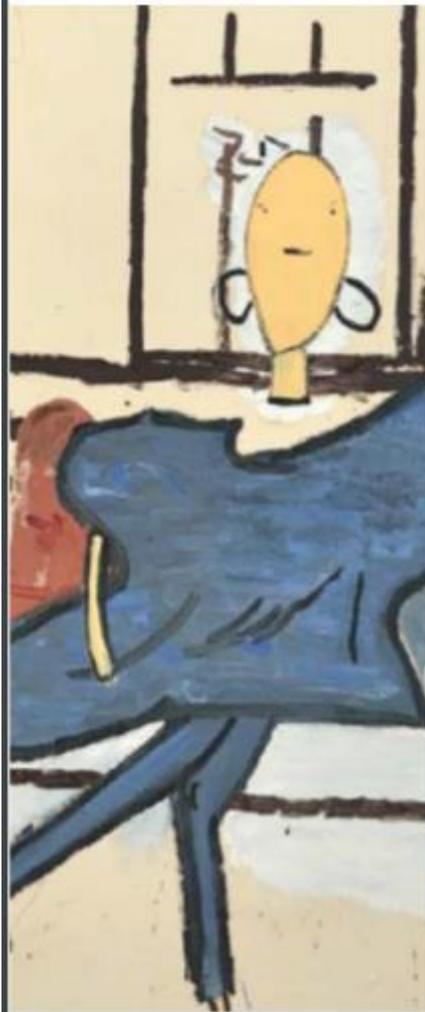
日期:2021.05.20

台灣高齡化現況



健康 ▶ 亞健康 ▶ 衰弱 ▶ 失智/失能 ▶ 重病/末期 ▶ 壽終

- 2018 平均健康壽命僅72.28歲
- 2025 台灣變成超高齡社會
- 2034 台灣50+人口達1/2
- 2050 老年人口達最高峰746萬人



World Health
Organization

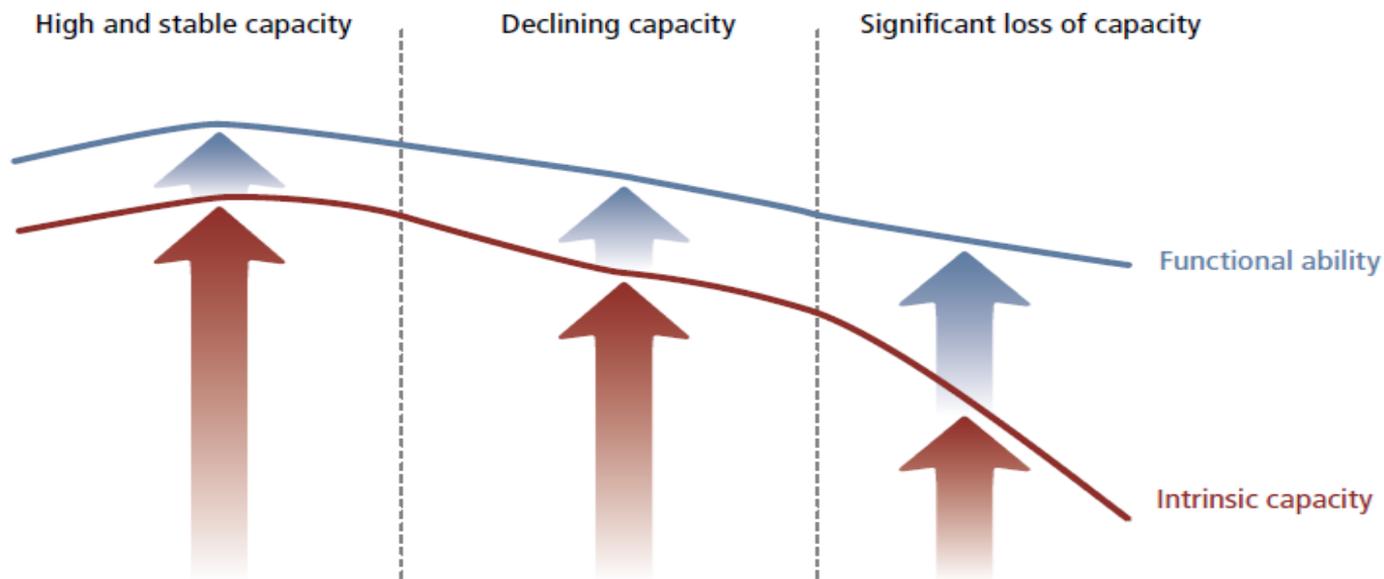
WORLD
REPORT
ON
**AGEING
AND
HEALTH**

HEALTHY
AGEING
健康老化
=
FUNCTIONAL
ABILITY
功能運作

MAXIMIZE INTRINSIC CAPACITY

最大化內在健康力

Intrinsic capacity and functional ability do not remain constant but decline with age as a result of underlying diseases and the ageing process.



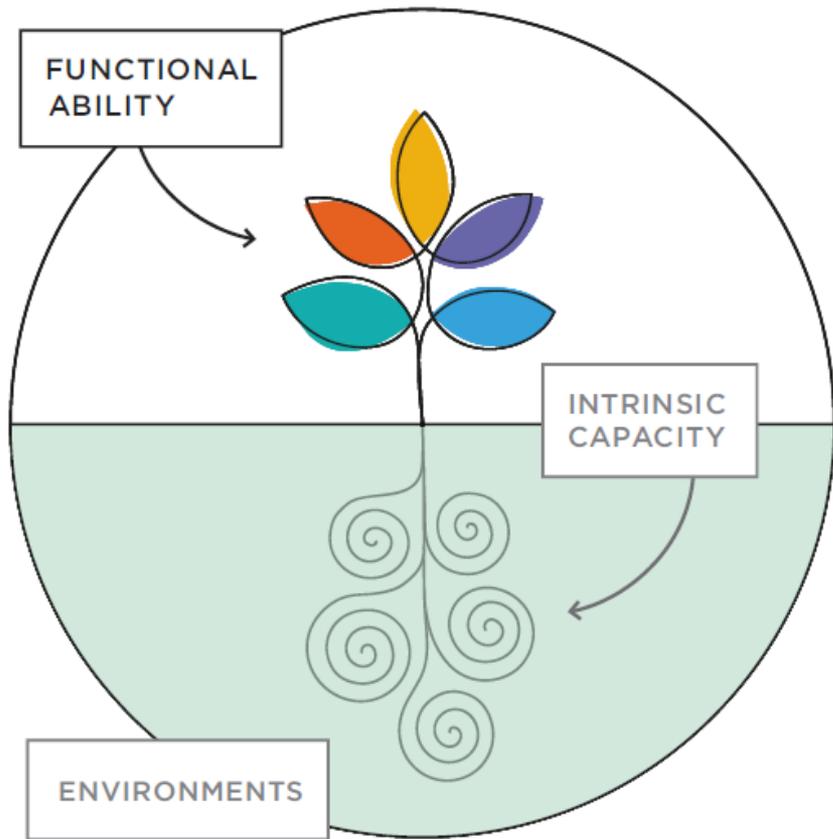
The

Decade  of Healthy Ageing
2020-2030

I C  P E

Integrated Care for Older People

Decade of Healthy Ageing 2020-2030

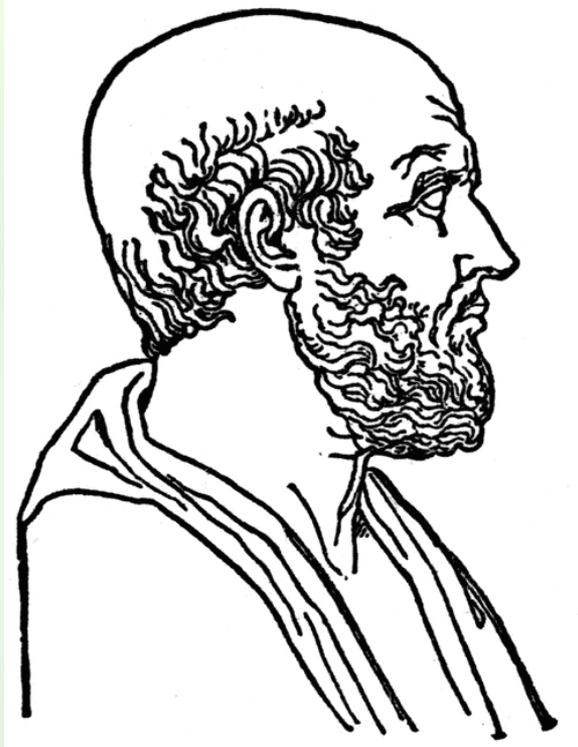


五片花瓣

- 1) 滿足基本需求的能力，如住房、飲食和醫療
- 2) 學習、成長和決定的能力
- 3) 移動能力
- 4) 建立和維持關係的能力
- 5) 為社會做出貢獻的能力。

2017年各個不同年齡區間的健康發展援助及疾病負擔

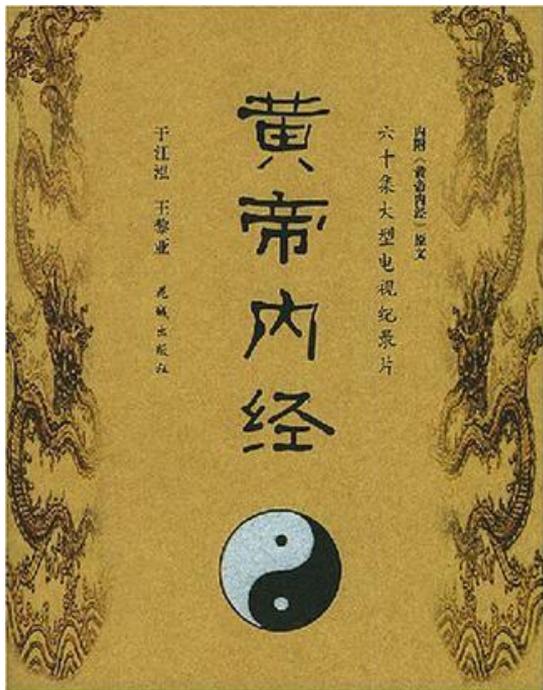




Self-Healing

(vis medicatrix naturae)
is the essential factor in
maintaining and restoring
one's health

-Hippocrates 460-370 B.C



《黃帝內經》

「上醫不治已病，治未病。」

- 預防勝於治療
- 早期發現、早期治療

Prevention is better than Treatment!



SELF-HEALING FORUMS/自癒力論壇





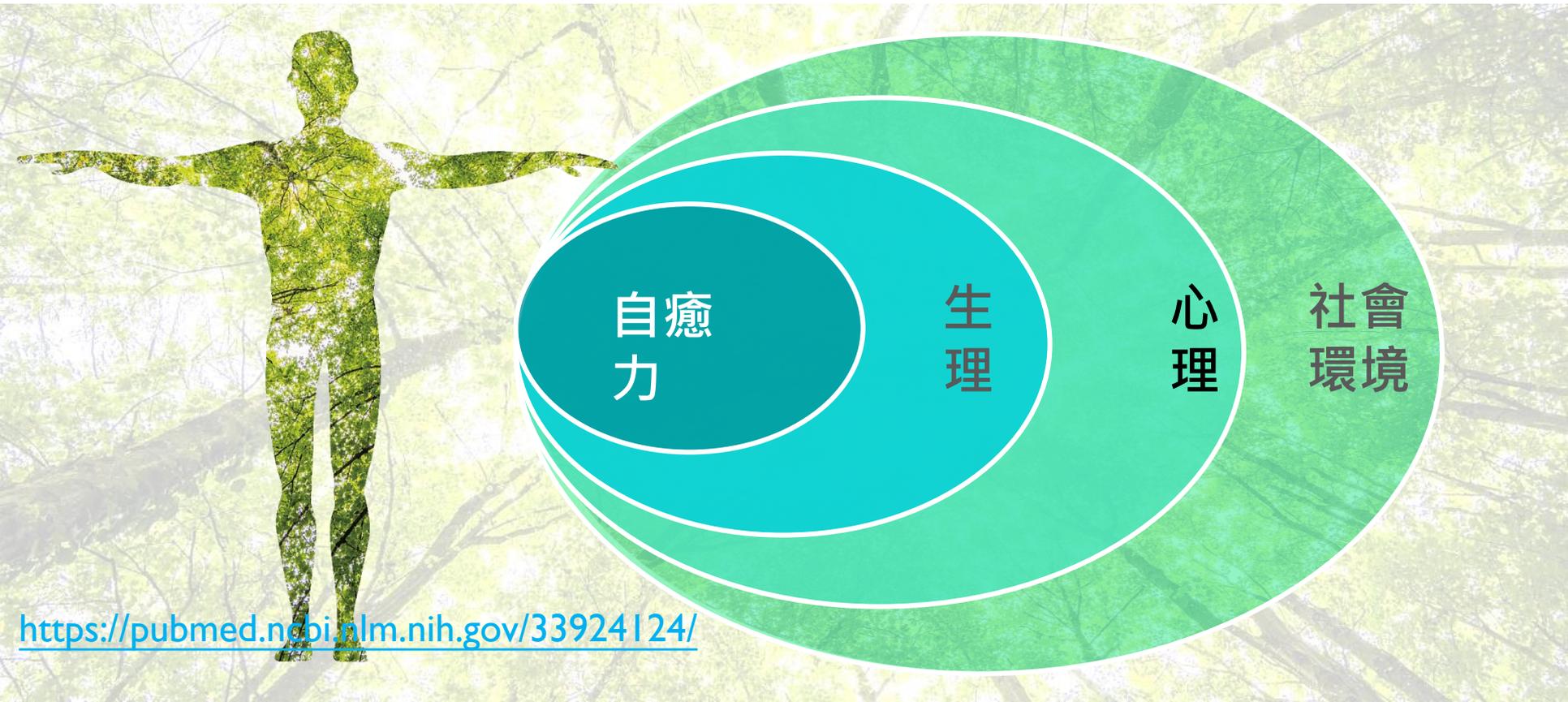
Self-Healing is a natural born healing power, that coordinates respective physiological system function smoothly. It keeps our body and mind in a homeostasis state.

自癒力為與生俱來
自我療癒的能力，
它讓身體內各生理機能系統和
諧運作，
維持在身心平衡狀態

測量工具

自癒力量表

包含一題自癒力之自我測量及三個子面向包含生理、心靈與社會環境



自癒
力

生理

心理

社會
環境

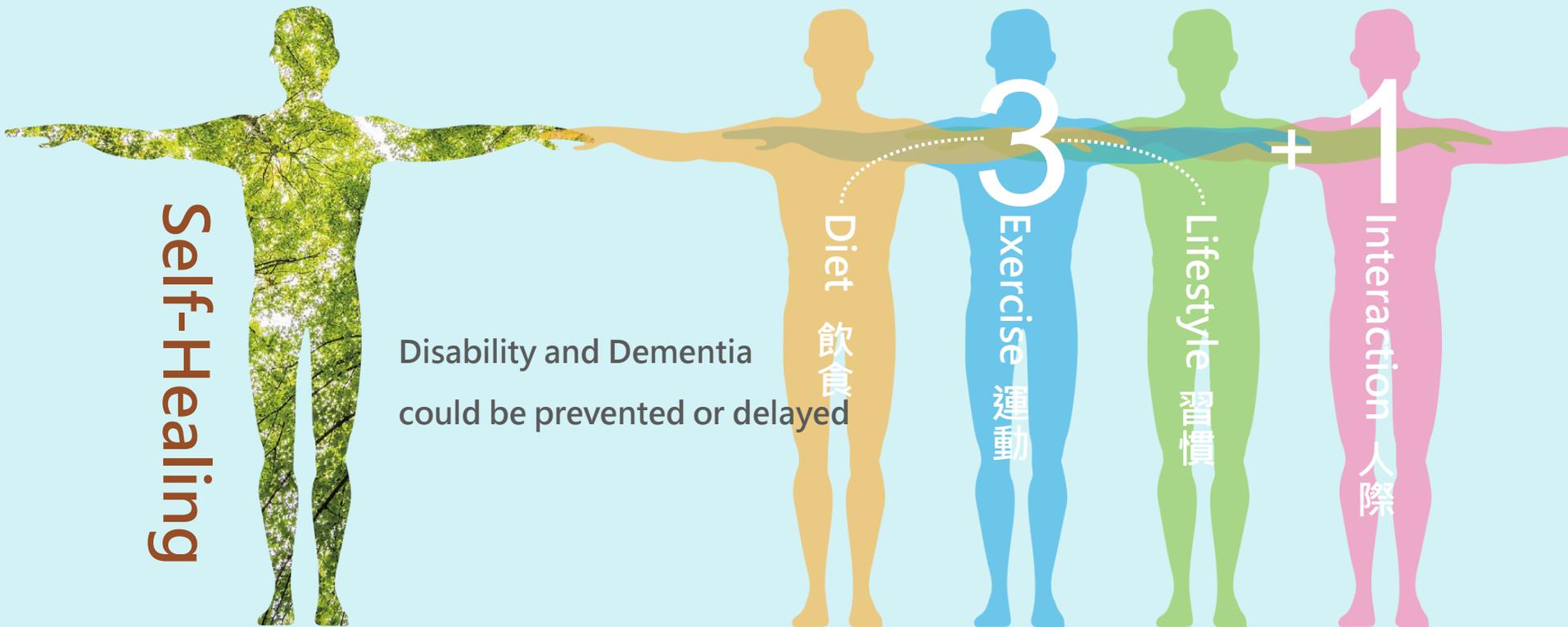
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33924124/>

SOLUTION

解 方

Self-Healing 自癒力

Ancient wisdom, Today Solution



自癒力為與生俱來自我療癒的能力，它讓身體內各生理機能系統和諧運作，維持在身心平衡狀態。

整合

健康

文化

社區

教育

生活
連結

有趣

微小
改變

賦能

低成
本



43.5%

網路使用

92%

識字率

54%

國小

2021

九年國教

5%

據點服務

80.73%

看電視

認知老化 Cognitive Ageing

速度



容量



抑制不必要
資訊



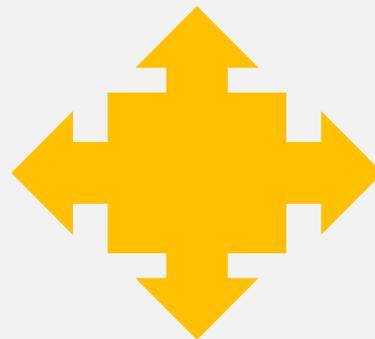
認知負荷 (Cognitive Load)



降低外在
認知負荷



增加增生
認知負荷



管理內在
認知負荷

退休族群思維轉變

- 長命百歲
 - 子孫滿堂
 - 家產給後代
 - 養小孩是為了老了照顧自己
 - 省吃儉用
 - 倚老賣老
- ▶ 活的好比活的久重要
 - ▶ 兒孫自有兒孫福
 - ▶ 照顧好自己，不要添加子孫煩惱
 - ▶ 為自己安排生活
 - ▶ 找尋新的第三人生
 - ▶ 我不是老人



揚生慈善基金會 

播種自癒力的園丁



核心——健康密碼

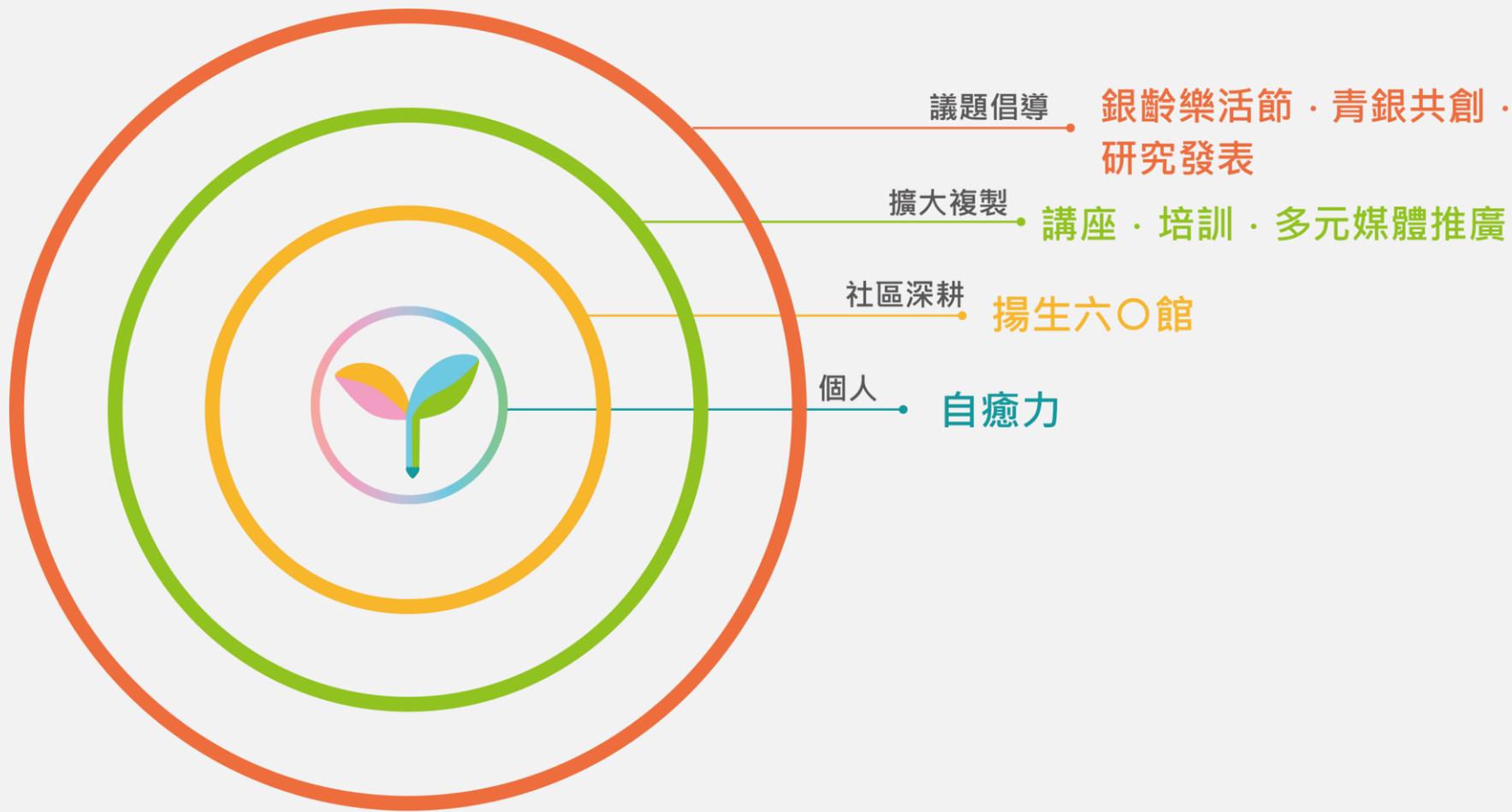
把身體裡的醫生找回來，
他的名字叫自癒力！



強化自癒力



啟動 3+1 系統化教育，找回身體裡的**自癒力**！



方式

透過低成本、易上手、趣味性的3+1方式融入日常生活。

整合

系統性整合國際健康老化最新研究，與創新的教育方式。

轉化

結合國內外專家學者，將知識轉化為適合台灣高齡者學習的內容。



步驟

開設持續性的課程、研習、師資培訓做行為改變的深耕，及喚起大眾意識的單次性活動，如展覽、戲劇。

連結

與社區及大專院校積極合作，捲動社區的力量將健康靠自己的能量放大，並鼓勵年輕學子進入高齡服務領域，創造跨世代共融。

科技

運用多媒體，讓不同健康識能的高齡者都有學習的機會。

ACTION
行 動

揚生六〇館 自癒力學習陪伴中心

5仟會員
2013-2021



六〇=留齡

60歲以上行動可自理的長者
透過自癒力把年齡留在60歲



ACTION
行 動

自癒力教室

20萬

參與人次
平均年齡60+



成效得獎

獲獎肯定 · 學術發表

- ✓ 獲選衛福部第六屆老人福利推動小組民間團體代表委員。
- ✓ 新北市政府頒發積極推動「新北動健康」政策，推動有功，績效卓越。
- ✓ 榮獲衛福部國健署107年「社區預防及延緩失能照護計畫-長者健康管理」績優團體選拔之創意永續獎。



2015

IAGG
亞洲大洋洲
國際老人學暨
老人醫學研討會



2016

EUGMS歐洲
老年醫學會
研討會



2017

日本
聰明老化
國際研討會



2017

IAGG全球
老人學暨
老人醫學
研討會



2018

TAGG台灣
老人學暨
老人醫學
研討會



2018

加拿大
第14屆
國際老化
聯盟會議



2019

IAGG
Congress
Taipei

ACTION
行 動

自癒力教室成效 SEP Outcome

20萬

參與人次
平均年齡60+

- 
- ✓ 血壓下降 Blood Pressure ↓
 - ✓ 肌耐力&心肺功能提升 ↑
Muscle Strength & Cardiovascular Function
 - ✓ 健康識能提升 Health Literacy ↑
 - ✓ 人際關係變好 Social Interaction ↑
 - ✓ 孤寂感下降 Loneliness ↓
 - ✓ 生活品質提升 Quality of Life ↑



Social return on investment

社會投資報酬率

2305位利害關係人
114人深度訪談
409問卷回饋

自癒力教室 SROI 評估結果

(區間為 2018.08.01~2019.07.31)

每投入 **1** 元，可以創造 **11.49** 元的社會投資報酬

揚生創造總社會價值：NT \$ 78,392,319

揚生 SROI 全文報告刊載於 Social Value International 網站

socialvalueuk.org/report-database/ (或掃描右側 QR CODE)



Statement of Report Assurance

Social Value International certifies that the report

A Social Return on Investment Study of YANG SHENG FOUNDATION'S Self-Healing Enhancement Program for Older Adults

published on 31/03/2021, satisfies the requirements of the assurance process.

The assurance process seeks to assess whether or not a report demonstrates a satisfactory understanding of, and is consistent with, the Principles of Social Value. Reports are independently reviewed by qualified assessors and must demonstrate compliance with the Social Value report assurance standard in order to be certified. The Social Value report assurance standard can be downloaded from the website socialvalueuk.org.

Assurance here is against the Principles of Social Value only and does not include verification of stakeholder engagement, report data and calculations.

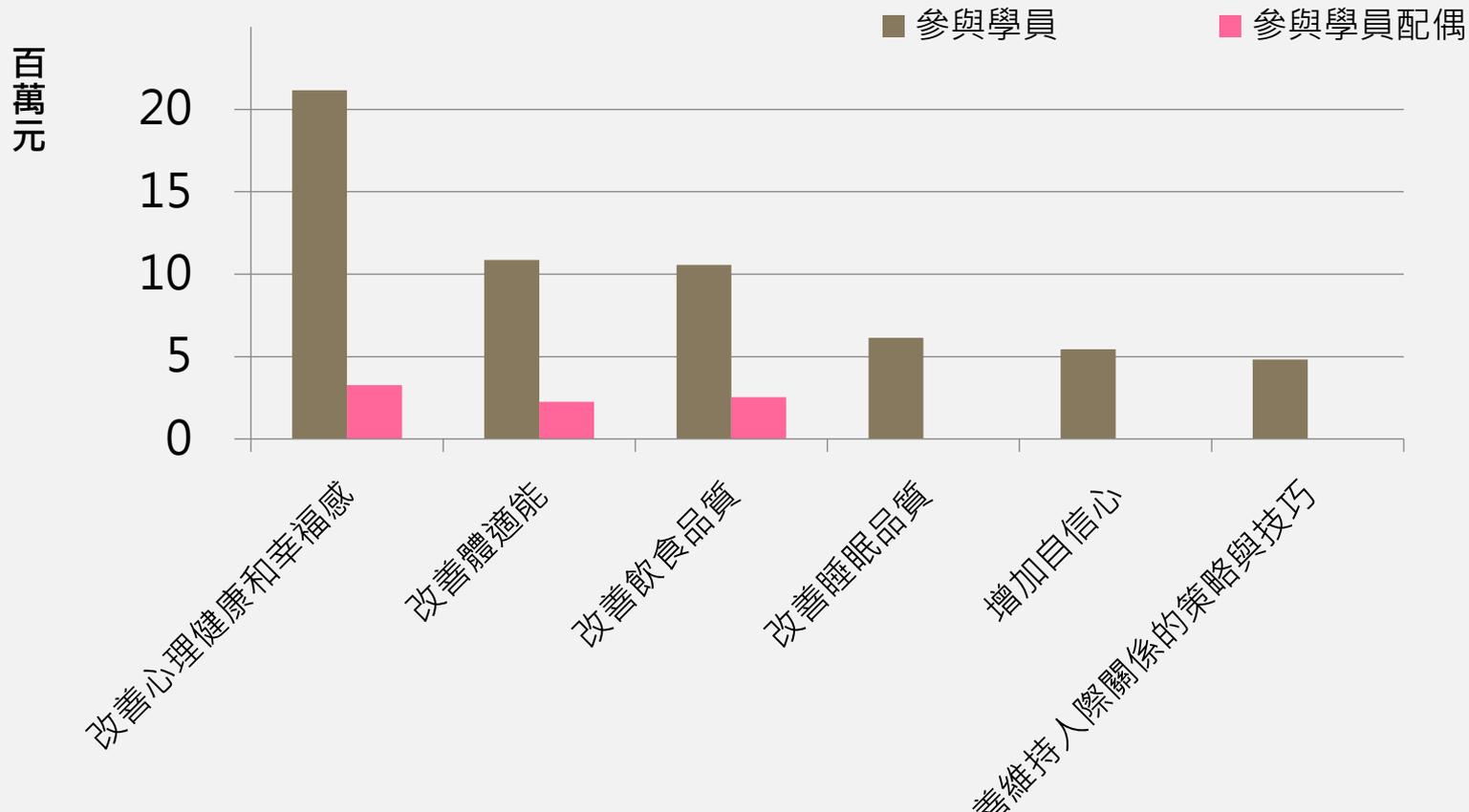
Awarded 31/03/2021

Signed
Mr Ben Carpenter
Chief Executive Officer
Social Value International

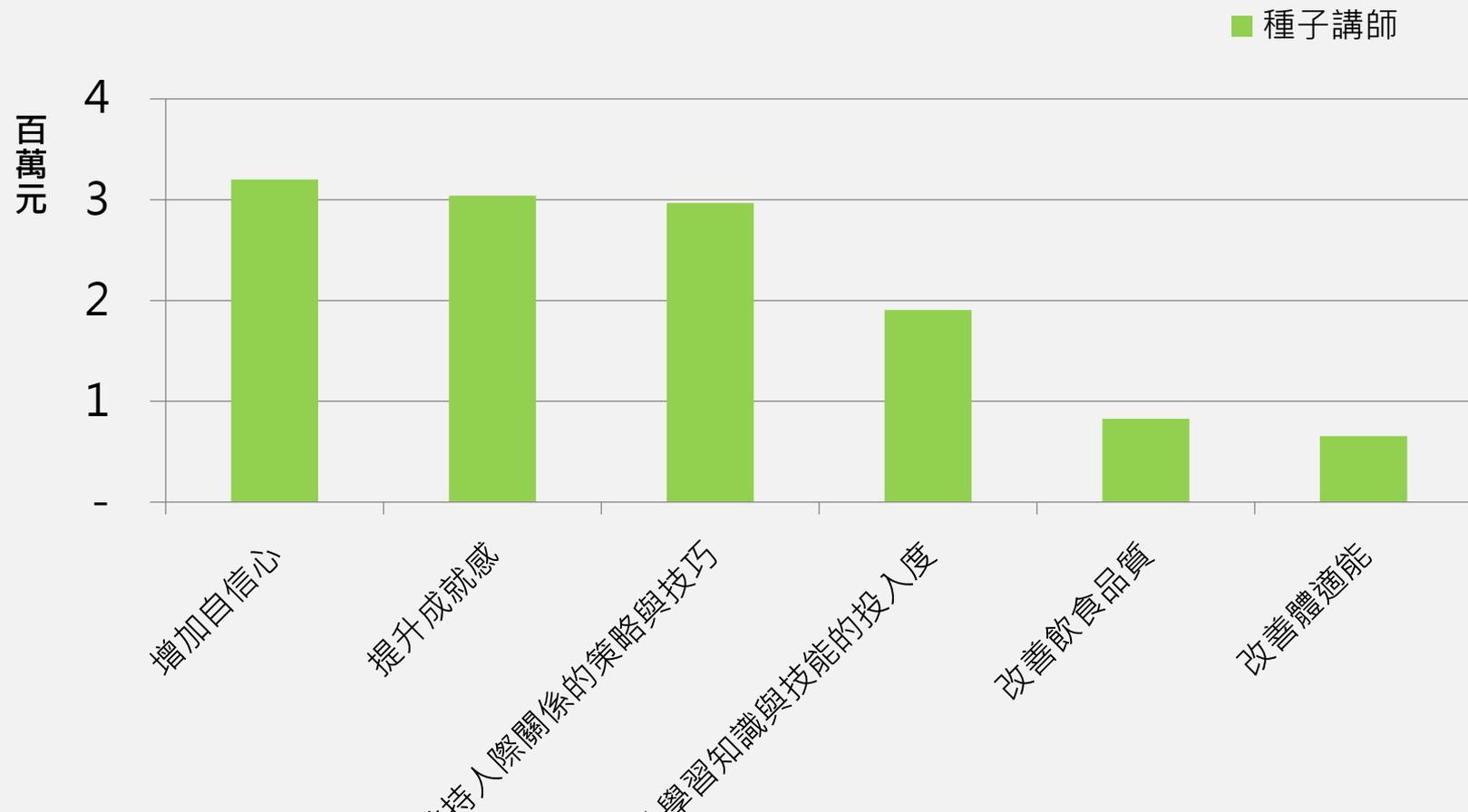


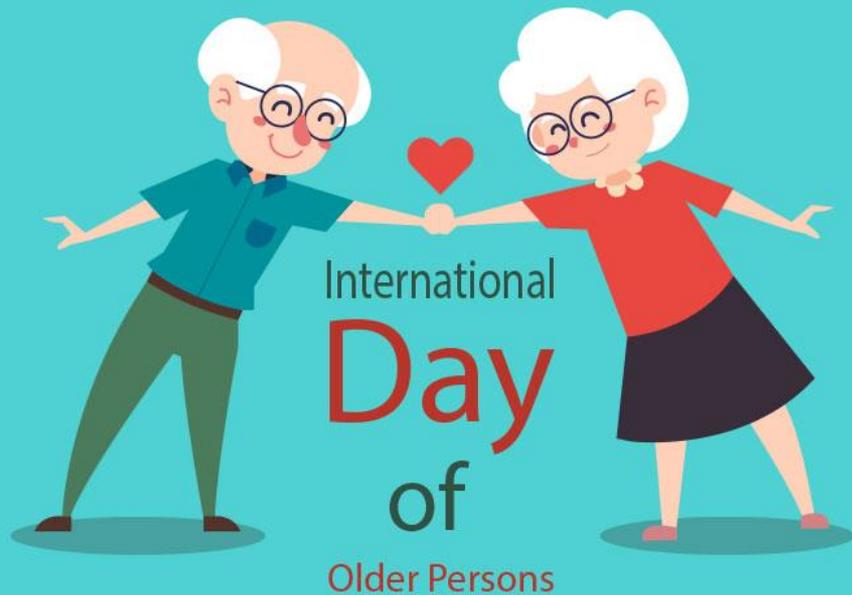
Social Value UK carries out the assurance service on behalf of Social Value International. Social Value International is the global network focused on social impact and social value. We are the global network for those with a professional interest in social impact and social value. We work with our members to increase the accuracy, reliability and integrity of social value from the perspective of those affected by an organisation's activities, through the standardised application of the Principles of Social Value. We believe in a world where a broader definition of value will change business thinking and ultimately benefit humanity and environmental degradation.
Disclaimer: Social Value International will not be responsible for any actions that an organisation takes based on a report that has been submitted for assurance. An assured report does not grant Accredited Practitioner status to the author(s) of the report unless it is part of a full application for Accredited Practitioner status.

社會投資報酬



社會投資報酬





聯合國在1991年將10月1日訂為「國際老人日」，呼籲國際社會能關注世界人口高齡化的議題。為呼應此一議題，揚生即將在10月於台北西門紅樓辦理第一屆銀齡樂活節。

ACTION
行 動

銀齡樂活節

健康 樂活 自癒力

Active Ageing Festival

Healthy · Active · Self-Healing

人生中最重要幾件事

649 位 60 歲以上長者調查結果



第 1 名

健康

第 2 名

活在當下

第 3 名

財務自主

學習

感恩

陪伴

溝通

旅行

實現夢想

貢獻

ACTION
行 動

銀齡樂活節

健康 樂活 自癒力

Active Ageing Festival

Healthy · Active · Self-Healing



2019

銀齡樂活節

健康 · 樂活 · 自癒力

你去了嗎？

原來
老了
要這樣



ACTION
行 動

銀齡樂活節

健康 樂活 自癒力

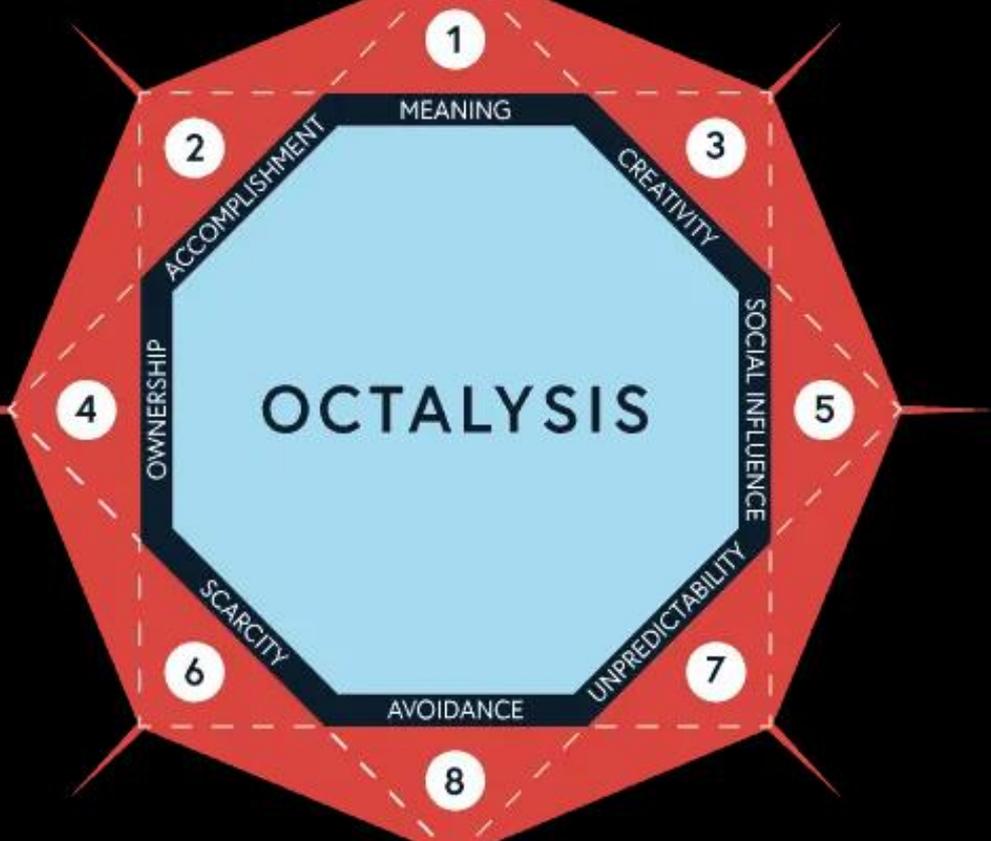
Active Ageing Festival

Healthy · Active · Self-Healing

萬人



遊戲化八角框架 GAMIFICATION



1. 重大使命與召喚
2. 發展與成就
3. 賦予創造力與回饋
4. 所有權與佔有欲
5. 社會影響力與歸屬感
6. 稀缺性與迫切感
7. 不可預測性與好奇心
8. 損失與避免



健康 · 樂活 · 自癒力

銀齡樂活節

“咖棒”



北



中

200
推廣大使
Ambassadors



南



東

活動架構

活動共 120 分鐘

聽說擁有百岳的台灣最近又發現了一個神奇的秘境，身為登山隊長的你，準備要組隊並帶你的隊員們一塊去探索新的神奇秘境。那裡目前還沒有多少人去過，因此在探險過程中，會遇到許多難關與挑戰，你要如何帶領大家突破層層關卡，抵達神奇的神秘境呢？



1

15 分鐘

山間小屋

登山探險隊員已經在山腳下的小屋集合了，身為登山隊長的你，有義務與責任告訴隊員們登山要注意的事項。

- 介紹自己 ● 介紹探險樂活節
- 介紹自癒力 ● 簡述登山意義
- 暖身活動 ● 隊呼教學

2

15 分鐘

秘境探險

你帶著充滿期待與活力的隊員出發，開始此次神秘的探險。前方的路途看起來並非平順好走，似乎還有一條斷了橋的大河，你邊想著該如何帶領隊員突破眼前難關，同時帶著一些緊張與期待……

- 線群來襲 ● 擊退山老怪
- 划船渡大河 ● 穿錯神木群

3

25 分鐘

野炊

總算到了半山腰，整個登山隊又餓又累，該是休息補充能量的時候了！既然到了山上當然要野炊囉！身為隊長的你，要怎樣引導才能讓大家吃得營養健康呢？

- 口腔運動 ● 野炊

4

20 分鐘

峰迴路轉

吃飽小歇之後，就要開始接下來的路程了，真希望能趕緊到山頂啊！

- 緊急控鈴 ● 勇闖橋木陣
- 花籃繞路 ● 地上畫記號
- 搖籃攀岩而上

5

5 分鐘

神秘天梯

就要到山頂了，沒想到映入眼簾的是一座殘缺又無法行走的階梯，身為登山隊長的你需要帶領大家計算修復階梯所需的材料數量，以突破到達秘境山頂的最後一道關卡。

- 簡單計算

6

30 分鐘

攻頂了

你帶著登山隊突破重重難關，終於來到神秘的山頂！一起來做些可以留下紀念的事吧！

- 明信片 ● 大合照



咖棒 物品介紹 & 前置作業

這是「健康與自癒力」為核心，包含飲食、運動、習慣、人際的主題活動，並融入「登山冒險隊」的情境，讓參加者更融入、更有感。在活動開始前，身為登山隊長的你，要準備好所有的道具，讓我們來看看要怎麼做。

- 活動時間：2 小時
- 適合人數：30 人
- 適合族群：55 歲以上、可行動自理者。



咖棒介紹

6

將綠色信封 (4 張牌卡)、橘色信封 (5 張牌卡)、圖騰貼紙 (1 張)、數字手牌 (4 個)、明信片範例 (2 張)、明信片 (30 張)、簽字筆與彩色筆 (請自備) 放在台前易拿取處。



綠色信封

橘色信封



貼紙



明信片範例



明信片



7

將食物牌卡 (60 張) 分散平鋪在台前桌上，並準備 2 個膠帶 (請自備)，此桌須於「野炊」時推出使用。



8

登山隊長需自備物品

- 登山帽：1 頂。
- 膠帶：2 個，將食物牌卡貼在自癒力餐盤時使用。
- 數字筆、彩色筆：數量依參加者人數而定，於書寫與繪製明信片時使用。
- 桌子：數張，於書寫與繪製明信片時使用。
- 可翻拍的手機或相機：於活動進行中與大合照使用。

1



可手寫

事先將 2020 假期登山活動海報 (1 張) 提供給社區張貼。

2



穿上登山隊長背心 (1 件)、戴上登山帽 (請自備 1 頂)。

4



將自癒力餐盤 (2 張) 貼或掛在教室兩側醒目處。

5

將三角串旗 (2 條)、自癒力布條 (1 張) 貼或掛在教室醒目處。



3



將登山地圖 (1 張) 貼或掛在台前醒目處。



【2020銀齡樂活節】的200位「推廣大使」，正在全台數百個鄉鎮走跳，
帶著銀齡族，在歡樂的虛擬登山體驗中，一起變得更健康！ Communities Outlook!





【2020銀齡樂活節】的200位「推廣大使」，正在全台數百個鄉鎮走跳，
帶著銀齡族，在歡樂的虛擬登山體驗中，一起變得更健康！Communities Outlook!

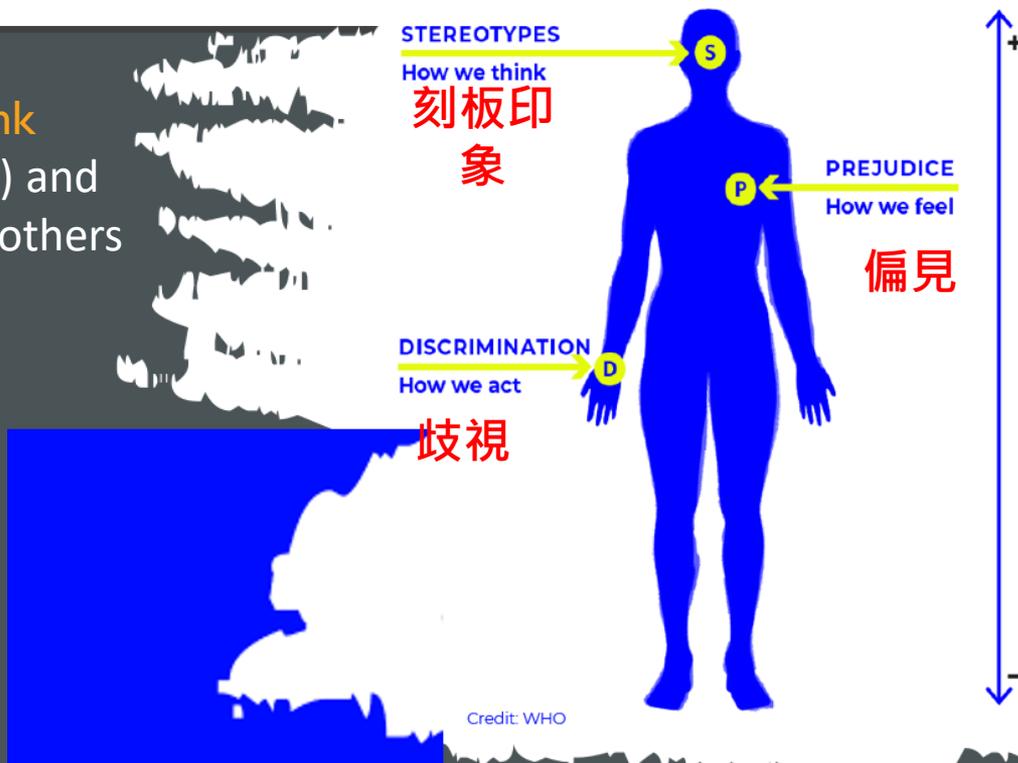


青銀共創
高齡
友善環境



AGEISM 年齡歧視

Ageism refers to **how we think** (stereotypes), **feel** (prejudice) and **act** (discrimination) towards others or ourselves based on **age**





AGEISM IS PREVALENT

- 1 in 2 people are ageist towards older people
- In Europe, younger people report more ageism than other age groups



我認為何時算老? 臉上肉開始垮 68歲

右半: 請用三個詞描述我認為的老人

肌肉很少 臉上開始有皺紋 行動變慢

左半: 請用三個詞描述我希望我老時, 別人怎麼形容我?

吃有老人味, 和藹可親, 滿是幸福的臉



我認為何時算老? 40

左半: 請用三個詞描述我希望我老時, 別人怎麼形容我?

健康, happy
kind.

右半: 請用三個詞描述我認為的老人

有老人臭
固執, 牛脾氣

ACTION
行 動

銀齡樂活節 健康.樂活.自癒力

1.6萬+

參與人次
2019-2020



2020銀齡樂活節 · 街頭互動劇場

我們跟你想的 不一樣

三個成長背景相異的世代，如何在不同契機下，重新檢視彼此的關係？打破隔閡？如果有一天你我都會老，那「年齡」是否值得強調？快來現場跟著劇中人物一起拆除世代圍籬。

【台北】

10.31(六)

華山1914文化创意產業園區
千層野台

【台南】

11.07(六)

億載金城
中央草皮區

【台中】

11.21(六)

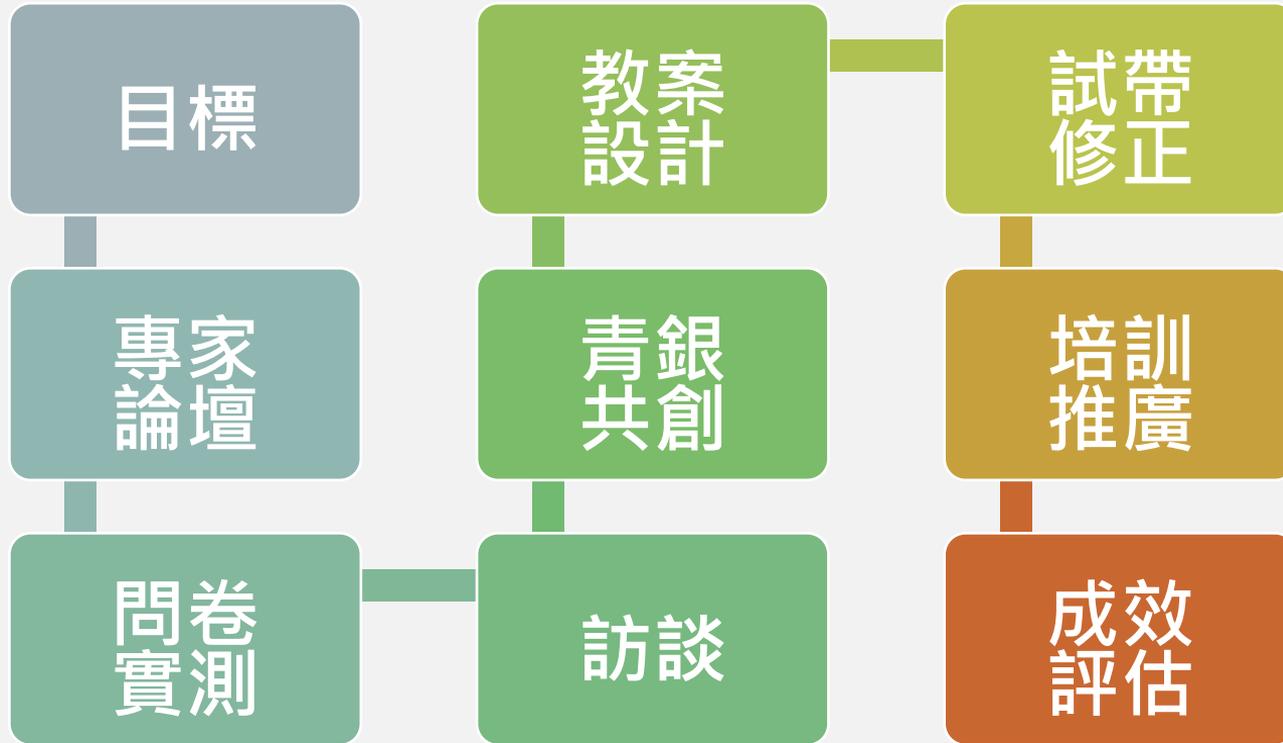
國立自然科學博物館
西屯路入口廣場

演出時段

下午2:00、3:00、4:00
各演出一場



青銀共創高齡友善社會





【學飲食】

慢吞吞，慢慢吞

藉由團體互動、知識傳授、簡易的自我訓練，提升參與者吞嚥能力，得以享受食物的美味。

【玩認知】

節日旅行

透過節慶的桌遊設計，刺激認知，讓動腦與日常連結。

【玩運動】

一天的日常

讓運動融入生活，教授正確姿勢，避免生活中錯誤姿勢對身體的傷害，可以安心隨時運動。

【學人際】

思想大不同

創造青銀共學，了解不同世代在人際上的溝通差異，循序漸進，透過團體互動、對話、分享，從世代話題差異到彼此尊重同理。

原先以為青對於銀的議題毫無概念，甚至無動於衷，但透過共創的過程了解到其實青對於銀的能量及想法是原比想像得多的！



青銀同場，會讓彼此有刺激，對青來說，銀沒那麼老~沒那麼虛弱。對銀來說，青的活力與創意讓銀很驚艷。



健康老化

- 健康老化不再只是字面上的意思
- 自癒力-身體裡的醫生，不是天上掉下來的

創意高齡

- 跨領域:多元&整合
- 跨世代:交流&包容



揚生慈善基金會

搭起健康老化與創意高齡的橋樑

幽默人生

工作坊

可以吃飯嘍！
辛苦了一個早上
只有狗捧場

女的歲

被叫著睡
又繼續吃著
藥
睡覺
藥

今天爽
上
揚生

請問
是呵，我

揚生

揚生

揚生



揚生慈善基金會

播種自癒力的園丁

平安！ 健康！

