

2015/11/12(四)-11/13(五)

# 自癒力 種子講師

## 初階培訓

最低成本易上手的方式，  
解決台灣老化問題



## 專業團隊

實證有效，帶領超過1萬人次高齡者健康促進活動

## 5大特色

最低門檻、簡單入門、快速上手、動靜穿插、立即開課

## 8大主題

1. 自癒力
2. 飲食-吃得對
3. 運動-多運動
4. 習慣-懂養生
5. 習慣-牙口好
6. 習慣-多動腦
7. 人際-交友互動
8. 人際-安心減壓

時間 | 2015/11/12(四)-11/13(五)9:00-17:00

地點 | 維他露基金會館1樓會議室  
(台中市雙十路一段123號)

對象 | 有意願接受高齡健康促進活動帶領培訓者，  
共計60人

培訓費用 | \$2,000/人

報名日期 | 2015/10/01-11/06，額滿截止

報名方式 | 請先上網報名或傳真報名，會有專人與您電話  
聯繫，確認報名完成。



• 網路報名：<http://goo.gl/forms/IRIuRt1bTI>

• 傳真報名：請填妥報名表後，  
傳真至02-2752-8758

聯絡方式 | 相關課程與報名問題，請聯繫

[bookwai@ysfoundation.org.tw](mailto:bookwai@ysfoundation.org.tw)

或電洽(02)2752-5058林書緯先生

指導單位 /  衛生福利部  
社會及家庭署

主辦單位 /  揚生慈善基金會

贊助單位 / 衛生福利部社會及家庭署補助

合作夥伴 /  甘露慈善事業基金會

 南投縣基督教青年會

 財團法人老五老基金會

 弘道老人福利基金會

彰化縣政府



## 自癒力種子講師-初階培訓 簡章

### 揚生慈善基金會

臺灣平均臥病時間為 6.6 年，每天新增 60 位失智失能的長者，六年後，每天將增加至 85 位。銀髮海嘯即將襲擊全臺灣，面對長照人力不足，沉重的金錢負擔，「自癒力」的推廣是解決臺灣老化問題最低成本又易上手的方式。

揚生赴歐美日取經，融合在地文化，創立最符合臺灣長者的健康促進活動——「自癒力教室」。課程淺顯易懂，已有上萬長者參與。揚生專業團隊簡化八週自癒力教室，取其精華濃縮為六小時自癒力營，進低門檻，簡單快速上手，培育健康促進之專業知能，協助社區據點推展自癒力營(高齡健康促進入門版)，達到初級預防照顧之功效。

指導單位：衛生福利部社會及家庭署

主辦單位：揚生慈善基金會

合作夥伴：甘霖社會福利慈善事業基金會、老五老基金會、弘道老人福利基金會、南投縣基督教青年會與彰化縣政府 (依筆畫順序)

培訓日期：2015/11/12(四)與 11/13(五)，共計 2 天 14 小時

培訓時間：09:00-17:00

培訓對象：有意願接受高齡健康促進活動帶領培訓之人士，共計 60 人

培訓地點：維他露基金會館 1 樓會議室 (臺中市雙十路一段 123 號)

培訓費用：\$2,000/人

(含兩日午餐茶點、《找回身體裡的醫生-自癒力》書籍 1 本、《養生樂活手冊》全套 7 本。)

結訓認證：全程參與培訓並通過檢核考試者，頒予自癒力種子講師-初階認證，並提供自癒力營 6 小時課綱安排與活動教案電子檔。

## 《找回身體裡的醫生-自癒力》



願好自己的健康，不是為了追求壽命的延長，而是為了能開心自在的享受我們擁有的時光。(節錄)

西醫之父希波克拉底醫師曾說「疾病的療癒，是透過自身的自癒力，醫生只是從旁協助而已。」(節錄)

社會上絕大部分的資源都放在病後的照護，雖然仍然不夠，但是如果新增的病患人數不減緩下來，將來照護問題會比現況嚴重百倍。(節錄)

作者以提升人體自癒力為工作目標，以更積極有效的方式來處理人口老化問題，提升個人與家屬的生活品質，同時也可降低社會的負擔。藉由這本書推廣自癒力的觀念，期待看到更多「自癒力」的種子在社會各處發芽、成長、茁壯。

## 《養生樂活手冊》全套 7 本



揚生慈善基金會將三年來 10,000 多人參與的自癒力教室內容，濃縮取其精華編撰《養生樂活手冊》，依據自癒力實踐的 4 大主題(飲食、運動、習慣與人際) 製編 7 本手冊，並邀集該領域專家審定把關。

每冊詳細說明主題，以及如何在家自行練習，並附上插圖與練習提醒字句，實為自癒力實踐最簡單、易上手的工具書。



## 自癒力種子講師-初階培訓 課程表

11/12 (四)	主題	內容	講師
09:00~09:15	報到		
09:15~11:10	核心理念 【自癒力】	1. 自癒力與健康促進 2. 揚生的高齡社區健促經驗 3. 自癒力營的活動架構	揚生基金會 許華倚 執行長
11:10~11:25	休息		
11:25~12:15	人際- 【交友互動】	1. 銀髮族的人際需求 2. 人際互動活動帶領技巧	張怡華 健管師
12:15~13:30	午餐&休息		
13:30~14:30	運動- 【多運動】	1. 適合銀髮族的十式運動 2. 運動動作示範與演練	黃俊偉 健管師
14:30~14:40	休息		
14:40~15:30	習慣- 【懂養生】	1. 建立良好的生活習慣 2. 腹式呼吸示範與演練	林書緯 主任
15:30~15:50	茶點&休息		
15:50~16:40	習慣- 【牙口好】	1. 口腔機能的重要性 2. 健口操示範與演練	林書緯 主任
16:40~17:00	今日回顧		
11/13 (五)	主題	內容	講師
09:00~09:15	報到		
09:15~10:20	習慣- 【多動腦】	1. 有助大腦刺激保健的活 2. 大腦活動帶領技巧與示範	張怡華 健管師
10:20~10:40	休息		
10:40~11:35	飲食- 【吃得對】	1. 六大類均衡飲食的重要性 2. 營養衛教融入活動設計	楊茜雯 營養師
11:35~11:50	考試複習		
11:50~13:05	午餐&休息		
13:05~14:05	人際- 【安心減壓】	1. 正念與活在當下 2. 正念活動帶領與演練	張怡華 健管師
14:05~14:15	休息		

14:15~15:15	學科考試	林書緯	主任
15:15~16:15	術科考試	林書緯	主任
16:15~16:25	茶點&休息		
16:25~17:00	總回顧	張怡華	健管師

報名日期：2015/10/01(四)~11/06(五)，額滿截止，不另通知。

報名方式：請先上網報名或傳真報名(擇一即可)，會有專人與您電話聯繫，確認報名完成。

連絡電話：報名與課程相關疑問，請聯繫(02)2752-5058 林先生

上網報名網址：<http://goo.gl/forms/IRIuRt1bTl>

傳真報名號碼：請填妥下表後，回傳至(02)2752-8758 即可。

---

### 自癒力種子講師-初階培訓 傳真報名表

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	生日	年 月 日
連絡電話		來自區域	<input type="checkbox"/> 台中 <input type="checkbox"/> 彰化 <input type="checkbox"/> 南投 <input type="checkbox"/> 其他:_____		
午餐	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	服務單位			
e-mail					