

一款專為銀髮族設計的桌遊

自癒力“卡”進來

這是一款可以促進健康的桌上遊戲，由揚生慈善基金會與5% Design Action共同研發，內容包含「自癒力」和「3+1」讓你在遊戲中，能動動肢體、動動腦，並增進人際互動，享受歡樂的時光，讓大家的「自癒力」都能「卡進(緊)來」！



42,000人次

內容集結
揚生自癒力教室
實際帶領長者
課程精華

365天

歷經一年測試修正
適合銀髮族
簡單有趣

4000人

實際帶領近100場
長者玩桌遊
「自癒力卡進來」
佳評如潮

每套桌遊內容包含「自癒力」和「3+1」

自癒力

自癒力接龍

請用「自癒力」造出一個句子，不限放於句首、句中或句尾。
例如：每個人都有自癒力。

完成可獲得自癒力籌碼2枚



飲食

大家來找碴

雞腳、魚餃、豬腳跟蟹腳，猜猜哪一個是加工食品？



運動

走唱達人

請持續原地踏步+拍手，並唱一小段自己喜歡的歌曲。



習慣-多動腦

博學才子

請說出5個以「子」結尾的詞語，例如：烏魚子、猴子。



人際-交友互動

演技大車拼

請和左邊的玩家面對面，一起用臉部表情做出「喜怒哀樂」！





遊戲教學影片
<https://goo.gl/52QobA>



自癒力 “卡”進來



即日起至
12/1
 接受報名
 額滿截止

桌遊培訓



| 培訓時間：12/9(五)14:00-17:00、12/16(五)14:00-17:00 兩場擇一

| 培訓對象：健康促進領域工作者優先，每一個機構2位為上限。

| 培訓內容：
 • 認識自癒力 • 桌遊體驗 • 桌遊帶領技巧與實際演練
 • 桌遊常見長者問題

| 培訓地點：揚生六〇館【師大館】（台北市師大路86巷16號）

捷運台電大樓站
 3號出口

| 活動費用：免費。

| 報名方式：即日起至**12/1**接受報名，額滿截止。填妥報名表後，請傳真至
 (02)2752-8758，或email至hsinje@ysfoundation.org.tw。
 傳真或email後，請來電(02)2752-5058確認

報名者姓名		職銜	
欲參加梯次	<input type="checkbox"/> 12/9(五) 14:00-17:00	<input type="checkbox"/> 12/16(五) 14:00-17:00	
服務單位：			
聯絡電話：			
Email：			

| 注意事項：

- 揚生六〇館內禁止飲食，現場有茶水，請自備保溫杯。
- 桌遊共有四種玩法，初中高三階段與團體玩法。現場將以中階玩法為主要教學內容。
- 每場人數35人，額滿為止。
- 本會保有更改活動內容之權利
- 如有任何問題歡迎來電詢問：(02)2752-5058 李欣潔小姐