**2019銀齡樂活節**

**健康．樂活．自癒力**

**活 動 簡 章**

1. **指導單位**：衛生福利部社會及家庭署
2. **主辦單位**：揚生慈善基金會
3. **活動地點**：臺北西門紅樓（臺北市萬華區成都路10號）

* 捷運：板南線(藍線)西門站1號出口，步行約1分鐘。
* 公車：西門市場站18、221、232、235、257、513、621、635、637、640、663、797、783、799、835、1503、藍2

1. **報名方式：**免費活動，【舞台劇】、【講座】名額有限，敬請事先報名。

* 方式一：掃描右側QR Code線上報名
* 方式二：致電(02)2752-5058報名

（超過10人，歡迎以此方式團報）

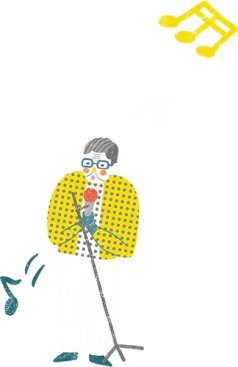
詳細活動資訊www.ysfoundation.org.tw

1. **活動介紹**

超高齡社會即將來臨，老後不健康而衍伸出的照護醫藥問題，開始籠罩個人、家庭及整個社會，臺灣人一生的不健康年數有將近8～10年，如何在晚年享有自在的生活，又不造成親友的身心負擔不是件容易的事。

不管你幾歲，距離老有多遙遠，都要學會聰明慢老的方法！2019銀齡樂活節將以更貼近銀齡族的需求、更有溫度的角度出發，設計豐富有趣的互動式舞台劇、講座及展覽，**以多元的活動帶領長者一邊玩樂，一邊學習自癒力和聰明慢老，身心體悟優雅慢老的關鍵核心！**這場不可錯過的年度盛事，送給在乎自己健康的人，銀齡族、小朋友都可以來玩唷！

|  |
| --- |
| **開幕** |
| **演唱會Ｘ樂舞Ｘ茶會**   * 時間：**9/28(六)**下午2:30～4:00 * 地點：西門紅樓2樓劇場 * 不需報名   **歌手 坣娜**  **★ 備有精緻茶點** |
| **展覽** |
| **健康X學習X溝通陪伴X活在當下X身體力行**  生命中最重要的事是什麼？帶你一同仔細梳理健康、學習、溝通陪伴、活在當下、身體力行五大關鍵核心，深度探索、互動體驗，並帶回專屬於自己的禮物，從今天起，自由優雅地過屬於自己的銀齡樂活人生！   * 時間：**9/28(六)～10/6(日)**   週二至週日上午11:00～晚上9:30、週五、週六上午11:00～晚上10:00  週一休館   * 地點：西門紅樓1樓中央展區 * 不需報名 |
| **舞台劇** |
| **人生大富翁舞台劇 X 自癒力互動練習**  嶄新推出「人生大富翁」舞台劇，故事主角就是每個在台下的你！這是第一齣**「銀齡專屬」的互動式劇場**，結合大富翁遊戲及戲劇的情感張力，將劇情演出與互動任務穿插進行，不僅帶領台下觀眾參與故事推演、深為劇情共鳴，更邀請觀眾齊力完成任務，身心體悟優雅老後的關鍵核心！  劇情訴說三位揚生國中的老同學，包括死對頭 Maggie、阿龍還有最善解人意的珍珍姊，三人再次在一年一度的同學會相見，適逢同學們一起步入六五年華，主辦人珍珍姊特別準備了**實境版的「人生大富翁」**活動，將帶著老同學們複習健康人生的五大根基，更決心要讓 Maggie 和阿龍化解糾纏多年的心結。  C:\Users\chialing\Desktop\qr.ioi.tw.png戲劇演出之外，也帶領觀眾體驗如何在日常生活中運用肌力練習，並帶入營養主題互動，**學會攝取足量蛋白質，預防肌少症**。並藉由人際互動、活在當下觀念的提醒，**翻轉內心對於「老」的擔憂與刻板印象，激發大家活出健康、活出自我的健康態度**，賦予內心正面希望，健康到老、臥病很少。   * 地點：西門紅樓2樓劇場 * 需報名，可選擇**一場**報名，請掃描右側QR Code報名 * 場次（每場活動2.5小時）   **★ 參加者贈送實用好禮**   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  | **9/29**  **(日)** | **10/1**  **(二)** | **10/2**  **(三)** | **10/3**  **(四)** | **10/4**  **(五)** | **10/5**  **(六)** | **10/6**  **(日)** | | **上午場** |  | **9:30** | **9:30** | **9:30** | **9:30** | **9:30** | **9:30** | | **下午場** | **2:00** | **2:00** | **2:00** | **2:00** | **2:00** |  |  | |
| **講座** |
| C:\Users\chialing\Desktop\qr.ioi.tw.png做對的事，才有健康可能！要健康、樂活、提升自癒力怎麼做才對？讓我們為你解碼！   * 地點：西門紅樓2樓劇場 * 需報名，可選擇**多場**報名，請掃描右側QR Code報名     **【聰明陪伴未來的自己】**  解密最新健康老化建議、全方位的不老指南，教你從日常生活中，馬上學會減少病痛的自我照顧法，讓生命優雅又自在。   * 時間：**9/29(日)**上午10:00～12:00 * 講者：詹鼎正　臺大醫院竹東分院院長   　　　黃惠如　《慢老》作者、天下雜誌網站專欄作家、瑜珈老師、前《康健》雜誌  總編輯    黃惠如  詹鼎正    **【全身動次動，打造腦靈光達人】**  教你有機會成為「不失智聯盟」的一份子！人生未來的日子，除了老伴、老本、老寵物都不夠，能提早多存腦本，透過簡易不健忘技巧，及全家都能做到的運動，讓腦神經再生，越動越年輕！   * 時間：**10/5(六)**下午2:30～4:30 * 講者：王培寧　臺北榮民總醫院一般神經科主治醫師   　　　王思恆　林口長庚紀念醫院復健專科醫師，破萬粉絲團史考特的「一分鐘健身  教室」教您有效破除許多運動迷思。    王思恆  王培寧    **【說幸福之前，找回「好命」的路】**  帶你回歸安之若命、自事其心、順應自然的養生X養心生活。在不容易的時代，用不傷害自己的飲食與律動，強化處在變動環境的適應力，打造輕盈的身體與心靈。   * 時間：**10/6(日)**下午2:30～4:30   講者：陳月卿　癌症關懷基金會董事長，知名暢銷作家，全力推動「全食物運動」，  鼓勵大家用真食物、好食物、全食物防癌抗癌。  蔡璧名　臺大中文系副教授，六度獲選臺大優良教師，更榮獲臺大教學傑出  獎，吸引兩岸三地華人與她一同學習莊子、中醫之道。    陳月卿  蔡璧名 |

****

**【2019銀齡樂活節】**跨越聯合國訂定的

「10月1日國際老人日」

(International Day of Older Persons)，

響應國際對世界人口高齡化議題的關注。

1. **活動行事曆 （**地點：西門紅樓**）**

**線上報名**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | **1樓中央展區**  （不需報名） | **2樓劇場** | |
| **早場**  （需報名） | **午場**  （除**開幕**外，其他需報名） |
| 9/28  (六) | 【展覽】  上午11:00～晚上10:00 |  | 【開幕】  下午2:30～4:00 |
| 9/29  (日) | 【展覽】  上午11:00～晚上9:30 | 【講座】  聰明陪伴未來的自己  上午10:00～12:00 | 【舞台劇】  下午2:00～4:30 |
| 9/30  (一) | 配合西門紅樓營運 休館一天 | | |
| 10/1  (二) | 【展覽】  上午11:00～晚上9:30 | 【舞台劇】  上午9:30～12:00 | 【舞台劇】  下午2:00～4:30 |
| 10/2  (三) | 【展覽】  上午11:00～晚上9:30 | 【舞台劇】  上午9:30～12:00 | 【舞台劇】  下午2:00～4:30 |
| 10/3  (四) | 【展覽】  上午11:00～晚上9:30 | 【舞台劇】  上午9:30～12:00 | 【舞台劇】  下午2:00～4:30 |
| 10/4  (五) | 【展覽】  上午11:00～晚上10:00 | 【舞台劇】  上午9:30～12:00 | 【舞台劇】  下午2:00～4:30 |
| 10/5  (六) | 【展覽】  上午11:00～晚上10:00 | 【舞台劇】  上午9:30～12:00 | 【講座】  全身動次動  打造腦靈光達人  下午2:30～4:30 |
| 10/6  (日) | 【展覽】  上午11:00～晚上9:30 | 【舞台劇】  上午9:30～12:00 | 【講座】  說幸福之前，  找回「好命」的路  下午2:30～4:30 |

**2019銀齡樂活節　團體報名表**

1. 填寫完成後，請Email至abby@ysfoundation.org.tw或傳真至(02)2752-8758，並致電(02)2752-5058李小姐確認。
2. 報名聯繫窗口　單位　　　　　　、姓名　　　　　　、職銜　　　　　　、

電話　　　　　　　　　　　、Email

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日期 | **活動** | **報名人數** |
| 9/29(日)上午10:00～12:00 | 【講座】  聰明陪伴未來的自己 |  |
| 9/29(日)下午2:00～4:30 | 人生大富翁舞台劇 |  |
| 10/1(二)上午9:30～12:00 | 人生大富翁舞台劇 |  |
| 10/1(二)下午2:00～4:30 | 人生大富翁舞台劇 |  |
| 10/3(四)上午9:30～12:00 | 人生大富翁舞台劇 |  |
| 10/3(四)下午2:00～4:30 | 人生大富翁舞台劇 |  |
| 10/4(五)上午9:30～12:00 | 人生大富翁舞台劇 |  |
| 10/4(五)下午2:00～4:30 | 人生大富翁舞台劇 |  |
| 10/5(六)上午9:30～12:00 | 人生大富翁舞台劇 |  |
| 10/5(六)下午2:30～4:30 | 【講座】全身動次動  打造腦靈光達人 |  |
| 10/6(日)上午9:30～12:00 | 人生大富翁舞台劇 |  |
| 10/6(日)下午2:30～4:30 | 【講座】說幸福之前，  找回「好命」的路 |  |
| 各場次若有行動不便者，或有特別需要協助事項，敬請於此附註，謝謝。 | | |