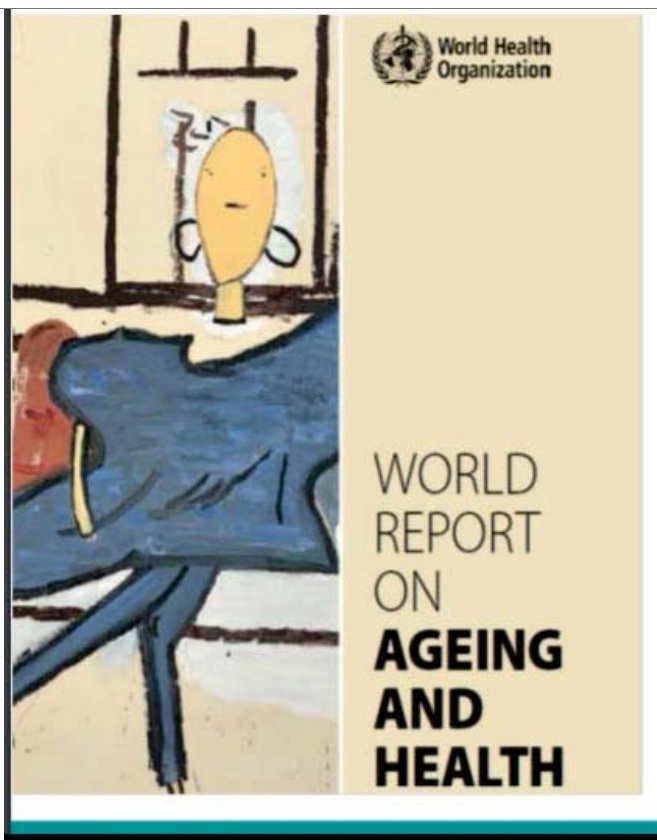


黎明之神Eos的愛情故事

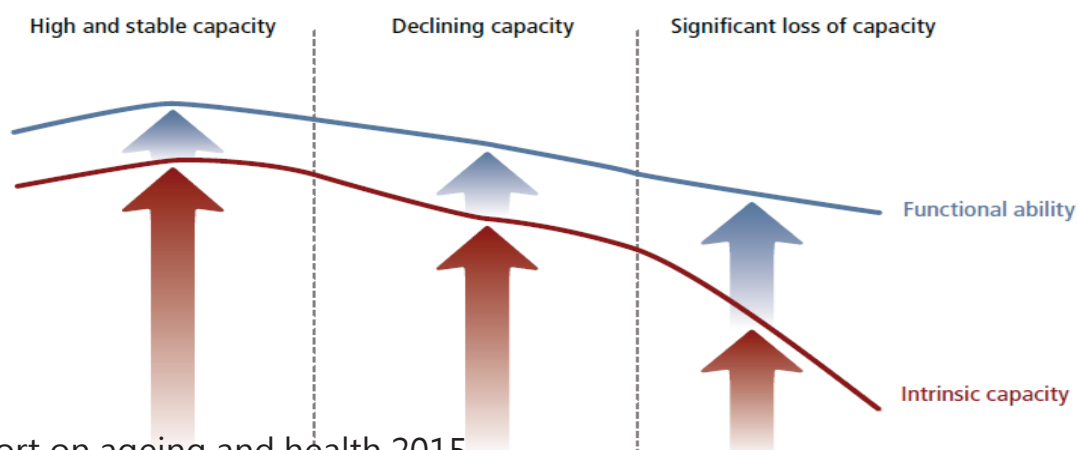
壽命的長度(Life Span) V.S.生活品質(QOL) 孰重?



2015 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.



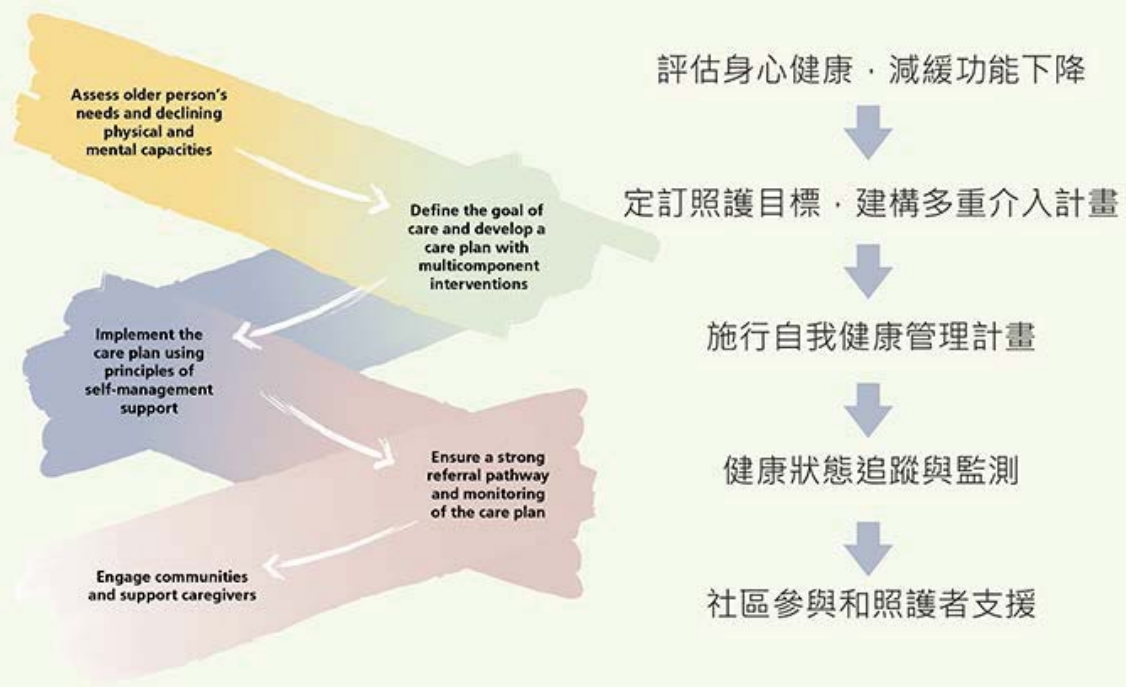
The World report on ageing and health 2015

Decade of Healthy Ageing 2020-2030

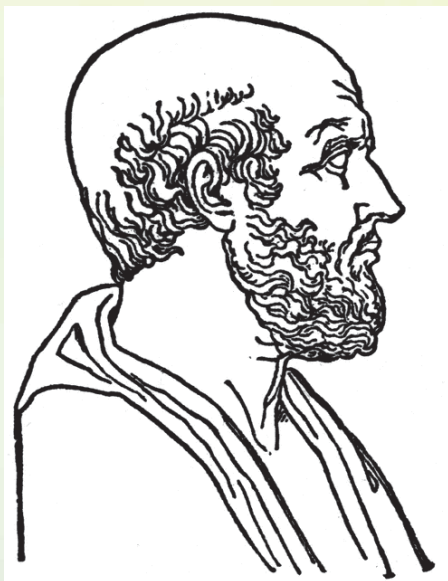
I C O P E

Integrated Care for Older People





ICOPE 指南以高齡者之照護服務為核心，建立永續發展的全人健康照顧體系，針對高齡照護需求提供預防、延緩疾病的健康管理與建議事項。



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》 Huangdi Neijing



「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!

死亡主要原因? Major cause of Death
慢性病 Chronic Diseases

50-75% 慢性病來自於/Reason of
Chronic Diseases

不健康的 Unhealthy
生活型態 Lifestyle





Self-Healing Forums/自癒力論壇



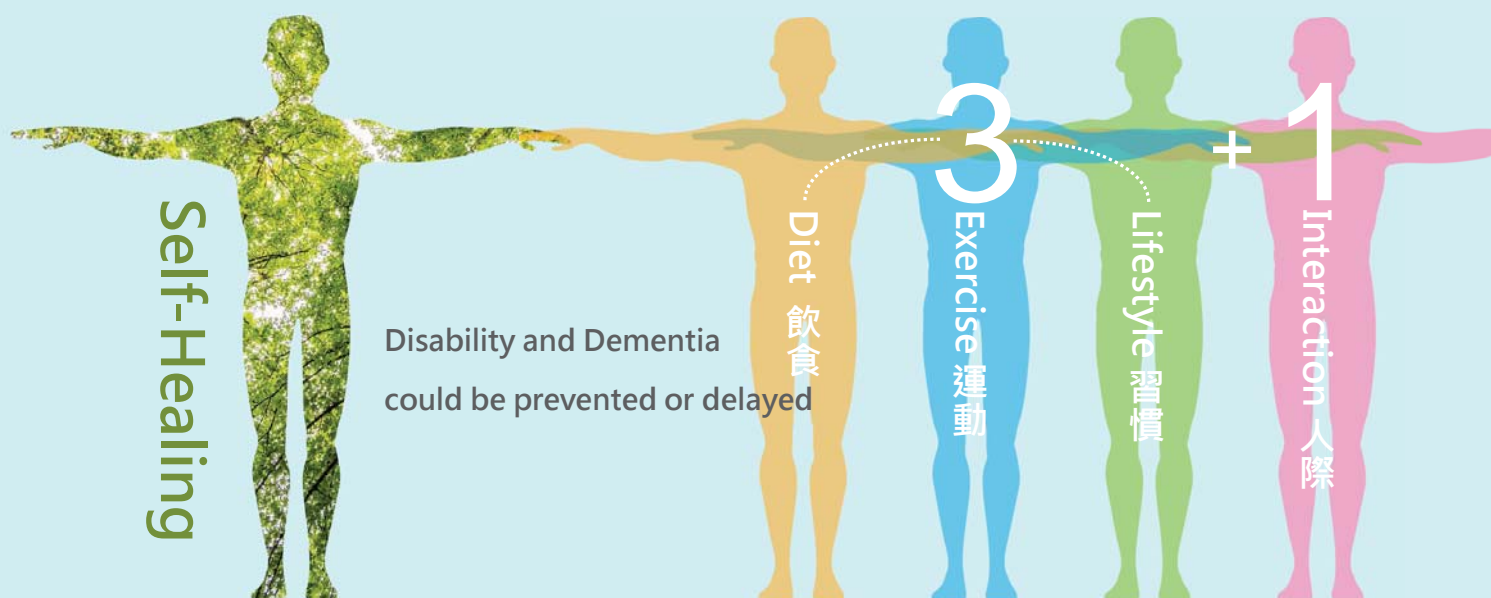
Self-Healing is a natural born healing power, that coordinates respective physiological system function smoothly. It keeps our body and mind in a homeostasis state.

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

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。

ACTION
行 動

揚生六〇館

Yang Sheng 60+ Center

4,500members
2013-2020



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-【初階】來去動動健康意識提升

SEP Program- Beginner: Health Awareness



ACTION
行 動

自癒力教室-【中階】自癒力盃自主管理改變

SEP Program- Intermediate: Self-health Management



ACTION
行 動

自癒力教室-【高階】安心減壓自我覺察活在當下 SEP Program- Advanced: Mindfulness



SCALE
行 動 複 製

種子講師培訓&社區開班



培訓超過2仟人
800個社區開班

ACTION
行 動

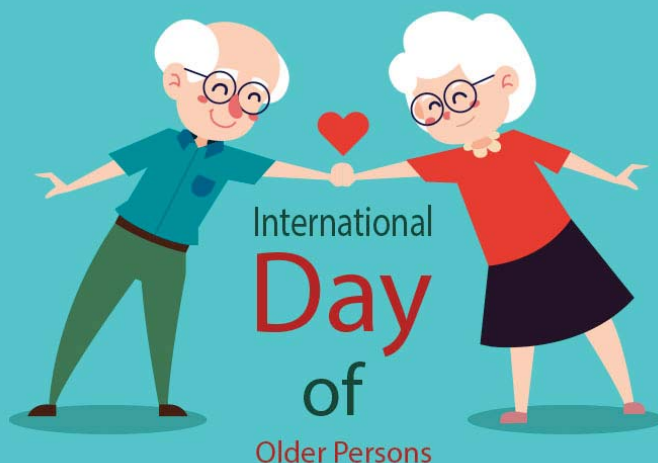
自癒力教室成效 SEP Outcome

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 ↑

揚生



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



青銀共創 Cross-generational Co-creation



ACTION
行 動

銀齡樂活節

健康 樂活 自癒力

Active Ageing Festival

Healthy · Active · Self-Healing

人生中最重要的一件事

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



人生大富翁 舞台劇 Life Monopoly Theatre

ACTION
行 動

2019銀齡樂活節 行 動 列 車 1,330人

金門站

苗栗站

台中站

彰化站

雲林站

嘉義站

花蓮站

新北站

Taipei
IAGG
11th IAGG Asia/Oceania Regional Congress 2019
IAGG站

ACTION
行 動

銀齡樂活節 Active Ageing Festival

健康 樂活 自癒力

Healthy · Active · Self-Healing





ACTION
行 動

銀齡樂活節

健康 樂活 自癒力

Active Ageing Festival

Healthy · Active · Self-Healing

萬人





2020
健康 · 樂活 · 自癒力
銀齡樂活節
“咖棒”



北



中

200 推廣大使 Ambassadors



南



東

咖棒 物品介紹 & 前置作業

咖棒以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」的情境，讓參加者更融入、更有趣。在活動開始前，身為登山隊長的你更準備好所有的咖棒，讓我們來電電要怎麼做。

- 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。



1

事先將 2020 銀齡樂活節海報 (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)。

3

將登山地圖 (1 張) 貼或掛在台前牆面處。

4

將自癒力餐盤 (2 張) 貼或掛在教室兩側牆面處。

5

將三角旗 (2 條)、自癒力咖棒 (1 張) 貼或掛在教室牆面處。

6

將「身體裡的醫生 自癒力」咖棒 (1 張) 貼或掛在教室牆面處。

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)，此處用於「野炊」時提出使用。

8

登山隊長自備物品：

- 登山帽：1 頂。
- 膠帶：2 個，將食物牌卡貼在自癒力餐盤時使用。
- 數字牌、彩色筆：數量從參加者人數而定，於需要與咖棒說明時使用。
- 桌子：數張，於需要與咖棒說明時使用。
- 可懸掛的手機或相機：於活動進行中與大會無使用。



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重重關卡，抵達神奇的秘境呢？



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，身為登山隊長的你將與隊員們一起出發，開始此次神秘的探險。前方的路途看起來並非平穩好走，似乎還有一條斷了橋的大河，你還得想想該如何帶領隊員突破眼前難關，同時帶著一些緊張與期待……

- 介紹自己 ● 介紹銀齡樂活節
- 介紹自能力 ● 營造登山氛圍
- 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穩好走，似乎還有一條斷了橋的大河，你還得想想該如何帶領隊員突破眼前難關，同時帶著一些緊張與期待……

- 橋頭來賓 ● 擊退山老魔
- 搶斷大河 ● 穿過神木群

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，你要怎樣引導才能讓大家吃得營養健康呢？

- 口腹活動 ● 野炊

4

20 分鐘

峰迴路轉

吃飽小歇之後，就要開始下來的路程了，真希望能趕緊到山頂啊！

- 緊急搶救 ● 高爾夫木桶
- 花籃遊戲 ● 地上疊紙
- 路標爭先上

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，終於來到神秘的秘境！一起來做些可以留下紀念的事吧！

- 拍照片 ● 大合照



【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!



【2020銀齡樂活節】多所高齡學程相關大學也一起參與，並學習高齡活動設計，與重新思考老這個議題。University Outlook!



SHIFT
轉 變

高齡世代健康系統的轉變

傳統思維

治療 Cure

照護 Care

醫院 Hospital

自癒力 Self-healing

健康促進 Health Promotion

自主管理 Self-Management

社區 Community

新式思維

SHIFT
轉 變

高齡世代人生目標重新定位

傳統思維

活著

一口氣在

Add Years to Life

自我效能

生活品質

尊嚴優雅

Add Life to Years

新式思維

Street Theatre 街頭互動劇 # 我們和你想的不一樣

10/31 台北華山
11/07 億載金城
11/21 台中科博



2021 三月

- ✓ 自癒力推廣員
 - ✓ 自癒力種子講師
 - ✓ 30歲以下族群專屬
- 歡迎加入
播種自癒力的園丁





更多影音內容
請搜尋 揚生