



自癒力教室 社區健康促進活動



規 劃

設計精神



激發參與力

以開心自在為媒介鼓勵參與，引導學員起心動念建立健康生活型態。



持續複習提醒

行為改變不易，透過不斷複習與提醒，達到淺移默化的效果。



引導式設計

設計豐富的互動，以引導式活動取代教條式健康知識單向給予模式。

設計關鍵因素



整合性高

集結自癒力&3+1概念，上完就能一定程度掌握健康老化之道



實用性高

活動融合作業，沒參加活動的其他日子，也能自主在家執行。



趣味性高

活動動靜交錯，有唱、有跳、有分享，樂趣無窮。



成本低

簡單易上手，不須額外購買昂貴器材便能執行。

活動架構

自癒力

=

3

+

1

自癒力 身體裡的醫生

飲食 吃得對就健康

運動 要活就要動

習慣 牙口好·多動腦·懂養生

人際 交友互動·安心減壓

開 班 與 成 果

活動內涵與影響深度

三階段課程均為每期8週，每週2小時

初階 - 來去動動 起心動念

在開心自在的綜合活動中，認識自癒力，學會吃得對、多運動、懂養生、牙口好、多動腦及交友互動。



自癒力



飲食



運動



認知刺激



口腔動動



人際互動

中階 - 自癒力盃 自主管理

在團隊的支持與循序漸進的目標中，將自癒力及3+1行動融入日常生活、創造改變，讓生活能更加自主獨立。



暖身活動



八週說明與練習本



團體分享



每日練習建議



建議練習項目實作演練



圓陣加油

高階 - 安心減壓 提升品質

透過呼吸、伸展與靜坐等體驗，了解身心的關聯及彼此牽動的重要性，進而察覺身心變化，更能坦然面對內在、照顧自己。



呼吸練習



肢體伸展



正念飲食



平靜罐



角色扮演



靜坐練習



十指感恩 掌中的平靜

成果與發表

開班成果

□ 2014年迄今：開設243班、2,390人完課、共33,894人次參與

體適能檢測與問卷結果

□ 活動後，60歲以上的參加者平均：

- ✓ 血壓逐步下降
- ✓ 心肺功能提升
- ✓ 動態平衡能力提升
- ✓ 認知功能無退化
- ✓ 下肢肌耐力提升
- ✓ 靜態平衡能力提升
- ✓ 生活品質提升



學術發表

- 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

研習與講師培訓

□ 於社區培訓超過1,000位推廣員，及200位種子講師，開班影響超過2,000人，歡迎有熱誠者一起加入推廣的行列。

改變與分享

參加者的回饋

- 最大的收穫是運動，上蹲式廁所能夠更輕鬆地站起來。
- 慢慢做腹式呼吸差不多五分鐘，覺得比較能放鬆入睡。
- 以前幾乎不吃蔬菜，水也喝很少，現在有增加蔬菜量及喝水量，上廁所也比較順暢了！
- 從前我不擅長說話，活在自己的小圈子裡，知道人際的觀念之後，我開始學會觀察，並且也主動向前幫忙，現在心裡覺得很开心。
- 我的性格原本很急躁，上課後知道不管世界轉得再快，心要慢下來才不容易煩惱。現在比較能聽進別人的意見，理解別人的善意，比較不會鑽牛角尖，知道自己的心如何決定，就會看到怎樣的風景。

Tel: (02)2752-5058
Web: www.ysfoundation.org.tw
揚生慈善基金會 台北市大安區忠孝東路四段170巷18弄12號1樓

揚生慈善基金會是播種自癒力的園丁，成立於2012年。自癒力是身體裡的醫生，可以處理侵入人體的病毒病菌，使人體免於病痛。自癒力是與生俱來的，但若沒有用心保養，他的功能便會逐漸消退，不能為我們的健康把關，揚生的任務便是像園丁一樣協助人們深耕體內的自癒力種子，讓他發芽茁壯，成為守護健康的好醫生。有健壯的自癒力，就能預防於未病，健康到老。我們相信預防重於病後的治療。