

輕鬆找回自癒力

一日自癒力工作坊

高齡巨浪來襲，失智失能人口激增，擔心自己成為下一個？
注重養生，追求健康的生活，卻不知道如何進行？

藉由低成本易上手的練習，教你在日常生活中，找回身體裡的醫生—自癒力。揚生整合了國際實證有效，廣受10萬人次體驗好評的26項練習：自癒力、吃得對、多運動、懂養生、牙口好、多動腦、交友互動、安心減壓主題，從自我覺察開始，無壓力的優質習慣養成，讓你在一日體驗裡，學會讓自己更健康，朝著自主尊嚴的熟齡生活邁進！



- 翻轉傳統說教模式談健康
- 藉由體驗與闖關活動加深印象
- 啟動自我覺察，遊戲中重新認識身心

- 健康一點都不遠，原來可以靠自己
- 學習到改變並不難，從微小習慣開始
- 搭配《8週·輕鬆找回自癒力》回家練習

讓今天成為蛻變的起點！

報名資訊

活動對象：社區一般民眾，喜歡學習、對健康議題高度興趣的你/妳。

活動時間：全天8:45-16:45 (8:45報到)。

活動費用：\$500/人 (含一套《8週·輕鬆找回自癒力》與午餐膳食)

報名方式：7/4 (三)起僅供**網路報名**，各場次限額60名，額滿截止。

① 網路報名 (各場次報名網址如下) ② 收到登記成功通知的email後，於**兩日內**進行郵局劃撥繳費 ③ 將劃撥收據憑證回傳 ④ 收到對帳完成通知信，就表示您已報名成功！

如有任何疑問，歡迎洽詢揚生 02-2752-5058

日期	活動場次	活動地址	報名方式
06/21 (四)	【台北】	臺師大綜合大樓3樓 (台北市大安區和平東路一段129號 圖書館校區)	活動結束
07/15 (日)	【台北】	法鼓山安和分院 (台北市大安區安和路一段29號)	名額已滿
08/02 (四)	【台南】	國立台南生活美學館3樓會議室 (台南市中西區中華西路二段34號)	網路報名 https://ppt.cc/fEsdJx
08/23 (四)	【台中】	天主教曉明社會福利基金會 (台中市北區漢口路四段21號B1)	網路報名 https://ppt.cc/fhz6Px
09/06 (四)	【台北】	臺師大推廣學院國際會議中心2樓 (台北市大安區和平東路一段129號 圖書館校區)	網路報名 https://ppt.cc/f30rhx
10/12 (五)	【台北】	臺師大推廣學院國際會議中心2樓 (台北市大安區和平東路一段129號 圖書館校區)	網路報名 https://ppt.cc/flrKYx

《8週·輕鬆找回自癒力》熟齡的第一套健康練習書

這是一套協助你強化自癒力、養成3+1生活型態的工具書，包含第一本知識性論述，和八本第一週至第八週練習本。簡單易懂的指引及56天循序漸進的自主練習，讓你生活更健康、更有活力！

●理論本

●練習本：第1週~第8週 (每週一本，共8本)



內頁摘錄



【輕鬆找回自癒力】一日自癒力工作坊 課程表

時程	主題	內容
08:45-09:00	報到	
09:00-09:10	開幕	開幕 來賓致詞
09:10-10:10	認識自己 認識自癒力	小組腦力激盪 分享與討論
10:10-10:20	休息	
10:20-11:10	【飲食】吃得對 【運動】多運動 【習慣】懂養生，牙口好、多動腦 【人際】交友互動、安心減壓	闖關活動 每關 50 分鐘分場進行
11:10-11:20	休息	
11:20-12:10	【飲食】吃得對 【運動】多運動 【習慣】懂養生，牙口好、多動腦 【人際】交友互動、安心減壓	闖關活動 每關 50 分鐘分場進行
12:10-13:00	午餐時間	
13:00-13:10	下午醒腦開場	
13:10-14:00	【飲食】吃得對 【運動】多運動 【習慣】懂養生，牙口好、多動腦 【人際】交友互動、安心減壓	闖關活動 每關 50 分鐘分場進行
14:00-14:10	休息時間	
14:10-15:00	【飲食】吃得對 【運動】多運動 【習慣】懂養生，牙口好、多動腦 【人際】交友互動、安心減壓	闖關活動 每關 50 分鐘分場進行
15:00-15:10	休息時間	
15:10-16:15	改變，從現在開始	覺察改變活動體驗《8 週·輕鬆找回自癒力》 練習本使用說明
16:15-16:30	凝聚與結語	

講師團隊陣容

揚生慈善基金會成立於 2012 年，以「預防未病」的概念，提倡「自癒力」，希望藉由自癒力讓台灣長者可以健康到老、臥病很少，並設有「自癒力實踐館——揚生六〇館」。五年來研發出全台灣首創「自癒力教室」，曾至日美歐國家取經，數千小時實作淬鍊，超過十萬人次參加。在自癒力教室活動中看到參與者的生活型態開始發生改變，也聽到參與者的心境轉折分享，點點滴滴都讓我們看到自我實踐後身體的真實變化，堅信自癒力播種的重要性。

揚生健康管理師團隊來自不同的專業領域，包含運動管理師、護理師、營養師、社工師、表演藝術教師、樂齡教育人員、職能治療師、增齡服務管理與精通英日語的研究人員。揚生健管師團隊汲取歐美日活躍老化及健康老化的經驗，揉合台灣在地元素，共同研發自癒力教室，經過年來不斷滾動式修正，調整為最適合台灣的社區健康促進活動。團隊並於 2017 年前往美國舊金山「全球老年學暨老年醫學會 IAGG 研討會」中發表自癒力教室的執行成果，將台灣經驗分享於國際。

注意事項

1. 本活動即日起開放報名，額完為止。如無法出席參與本活動，恕不退費，但可轉讓，請提前通知主辦單位。
2. 本活動無開立發票，只能開立收據，收據於活動當天報到時領取。
3. 本活動採自由入座，請於上午 8:45 - 9:00 完成報到，未能準時報到之來賓，無法為您保留座位。
4. 全程參與本活動可獲得電子證書一份，請主動告知索取，會後主辦單位將以 MAIL 寄出。
5. 因不可抗力之因素致本活動無法如期舉辦時，主辦單位有權取消或延期，因此產生之各項變更及消費者退換票機制，將公告於揚生慈善基金會官方網站，恕不另行通知。
6. 為配合活動內容，請穿著輕便服裝及平底鞋。
7. 中午備用精緻膳食，請自行攜帶餐具及環保杯。
8. 本活動現場全程拍攝照片，參加者視同同意揚生慈善基金會行使肖像權，剪輯與公開使用，活動中請勿錄影、攝影及錄音。
9. 主辦單位得保留議程及講師之變更權利。
10. 其他未盡周全事宜，請依主辦單位公告及場地規則為依據。

如有任何疑問請電洽揚生：02-2752-5058