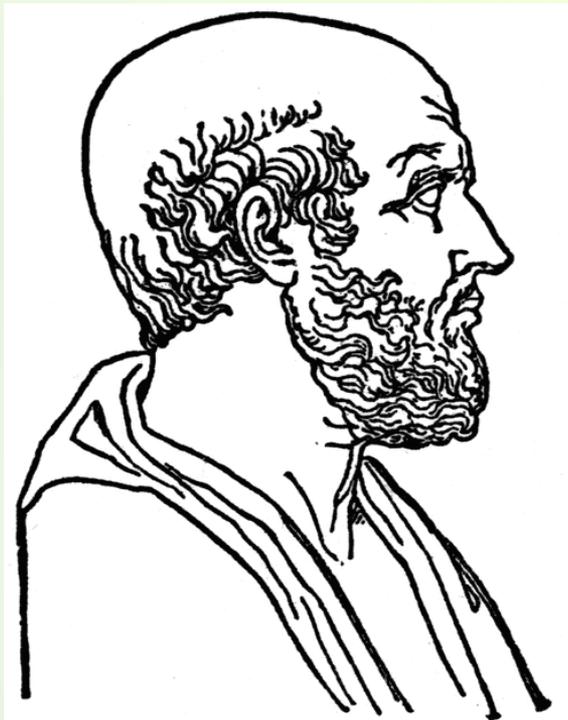


自癒力評估量表之建構與測試

Developing and Testing of the Self-Healing Assessment Scale

揚生慈善基金會 許華倚

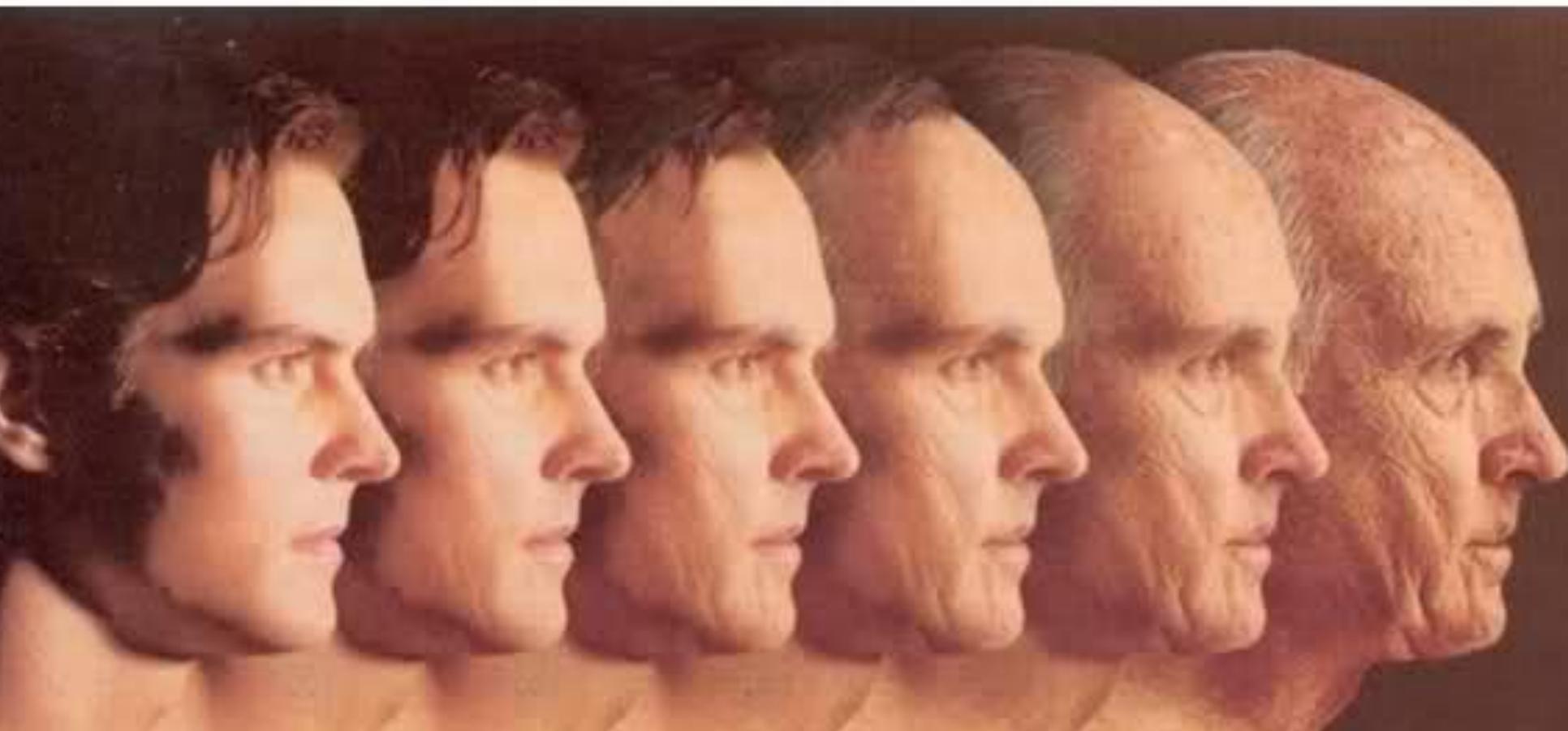
身體裡的自癒系統



現代醫學之父Hippocrates
以 *Vis medicatrix naturae*
(the healing power of
nature) ，來描述人體自我
療癒的能力

http://etc.usf.edu/clipart/6100/6154/hippocrates_1.htm

自癒力研究-這兩千年幾乎一片空白



壽命:40-----→80

生病: 7-10年



14%

110 萬人

9.9年

13.6小時

231萬人

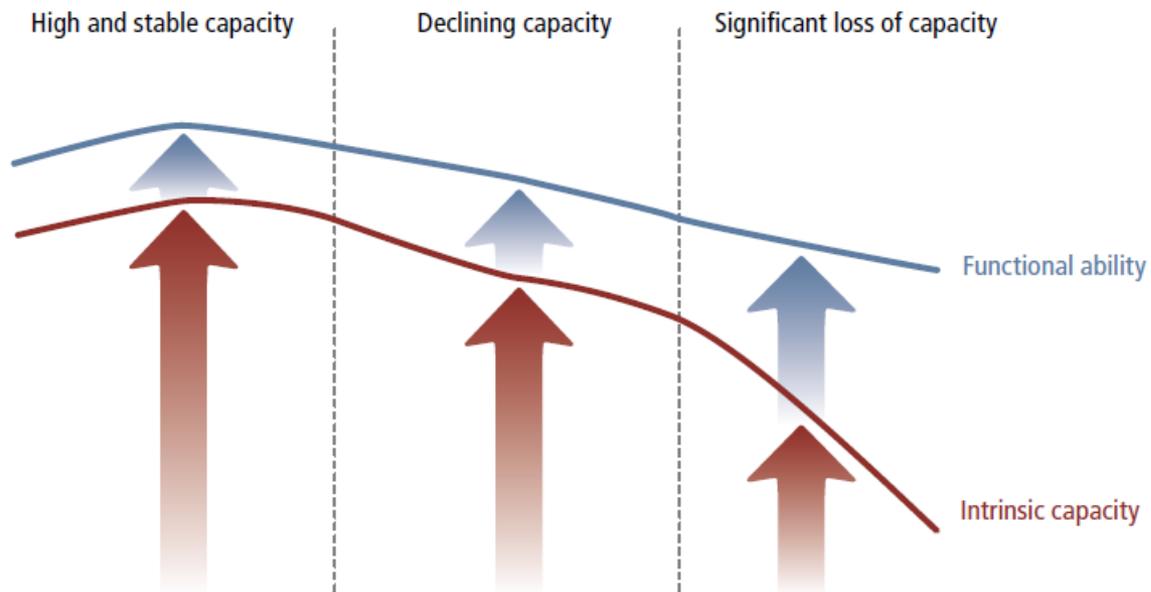
13 萬人



WHO在2015年發表的World Report on Ageing and Health報告中，從初階預防的健康促進概念，說明持續強化人體內在能力 (intrinsic capacity) 的重要性

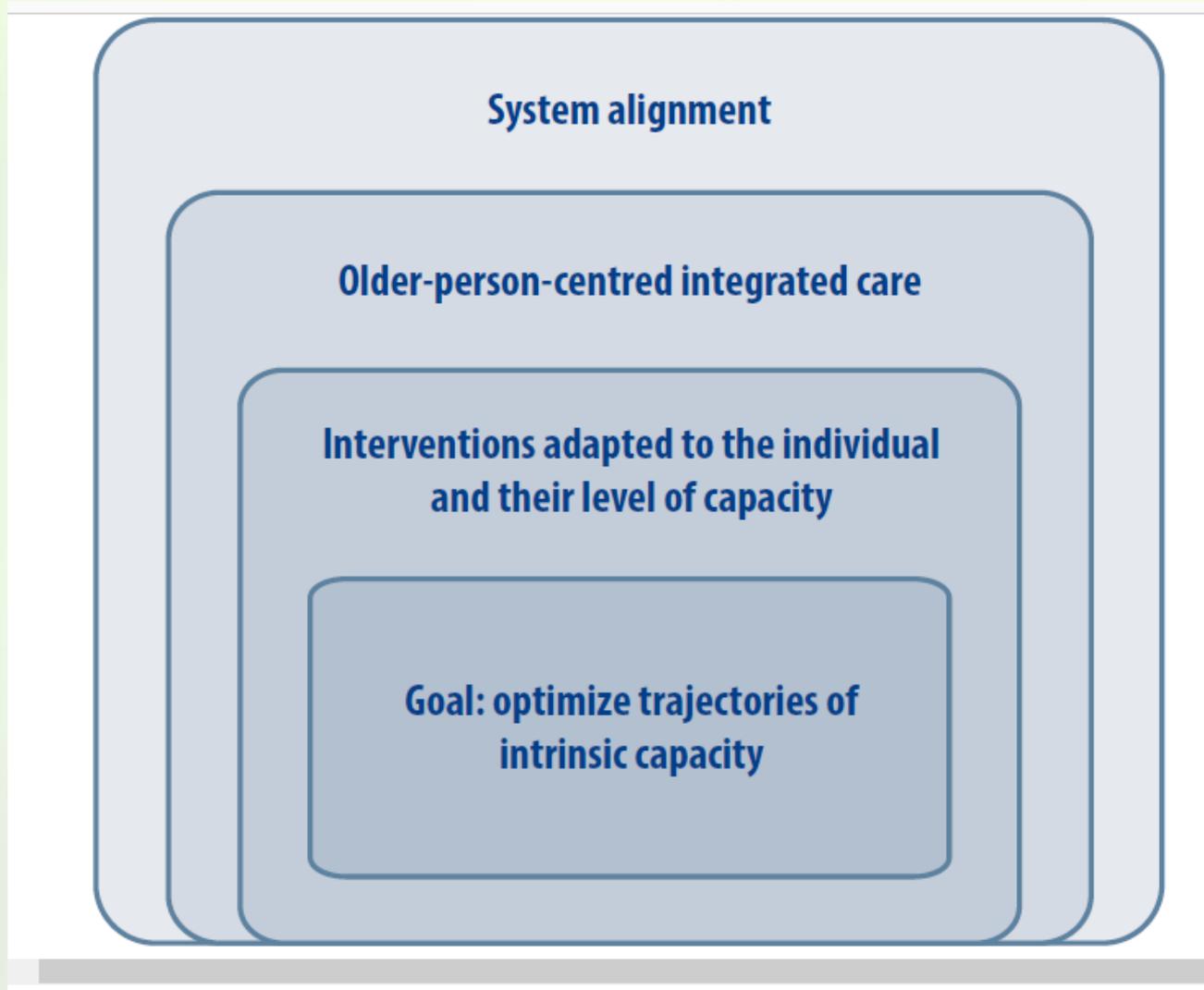
Fig. 1: A public health framework for *Healthy Ageing*: opportunities for public-health action across the life course

Intrinsic capacity and functional ability do not remain constant but decline with age as a result of underlying diseases and the ageing process.



World report on Ageing and Health, WHO(2015)

Designing Health Systems to Encourage *Healthy Ageing*



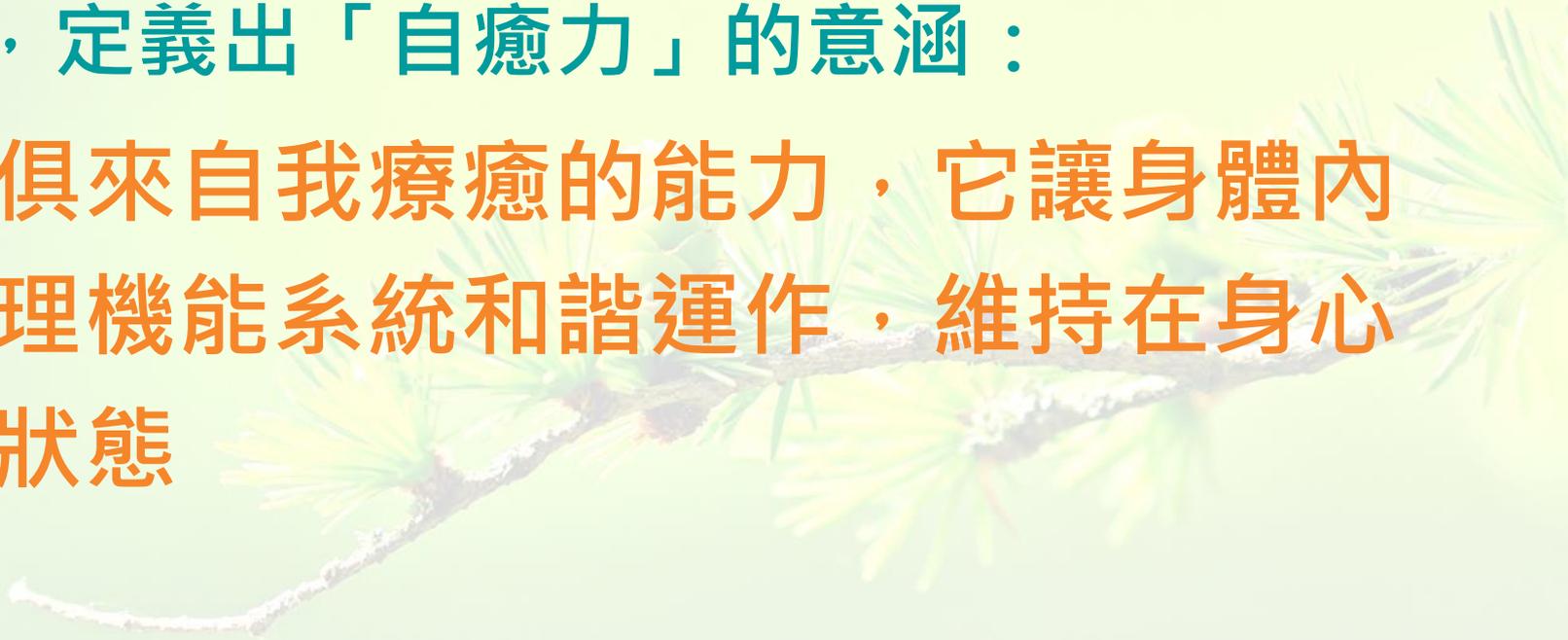
2016年，揚生基金會與台灣整合照護學會合作完成「自癒力與健康老化之探討」質性研究，將自癒力的範圍歸納成4個面向：

生理、心理、靈性、人際

2017年，舉辦「自癒系統專家論談」，邀請各領域的學者以**焦點團體**方式探討人體自癒系統的理論基礎與生理特性，彙整出自癒力的英文學術用語**Self-Healing**，並建構「**自癒力量表**」

同時，定義出「自癒力」的意涵：

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

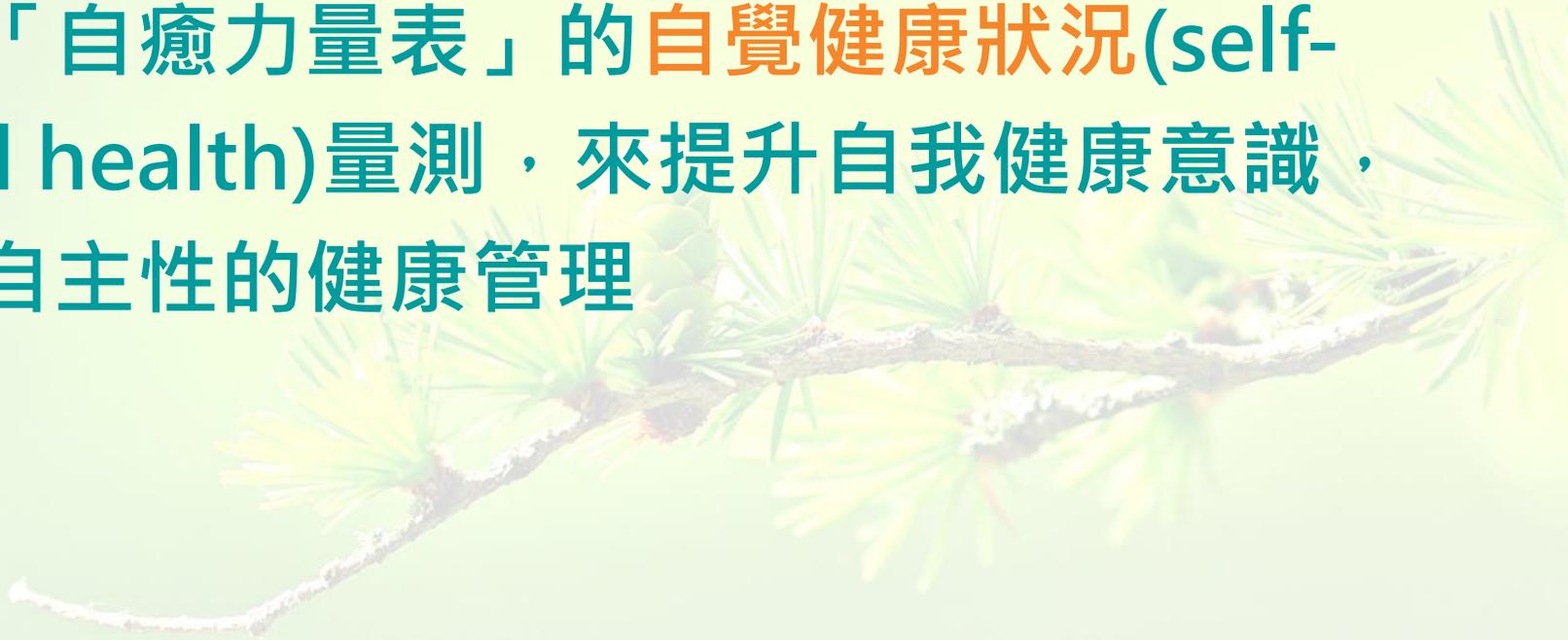


自癒系統論壇



研究目的

透過「自癒力量表」的自覺健康狀況(self-rated health)量測，來提升自我健康意識，建立自主性的健康管理



研究方法

- 利用德菲法(Delphi Method)擬定出自癒力意涵及量表進行信度施測
- 量表包含生理、心理、社會環境3個層面，共12題
- 形式採Likert四點量表計分
(非常同意、同意、不同意、非常不同意)

自癒力量表 Self-healing Scale

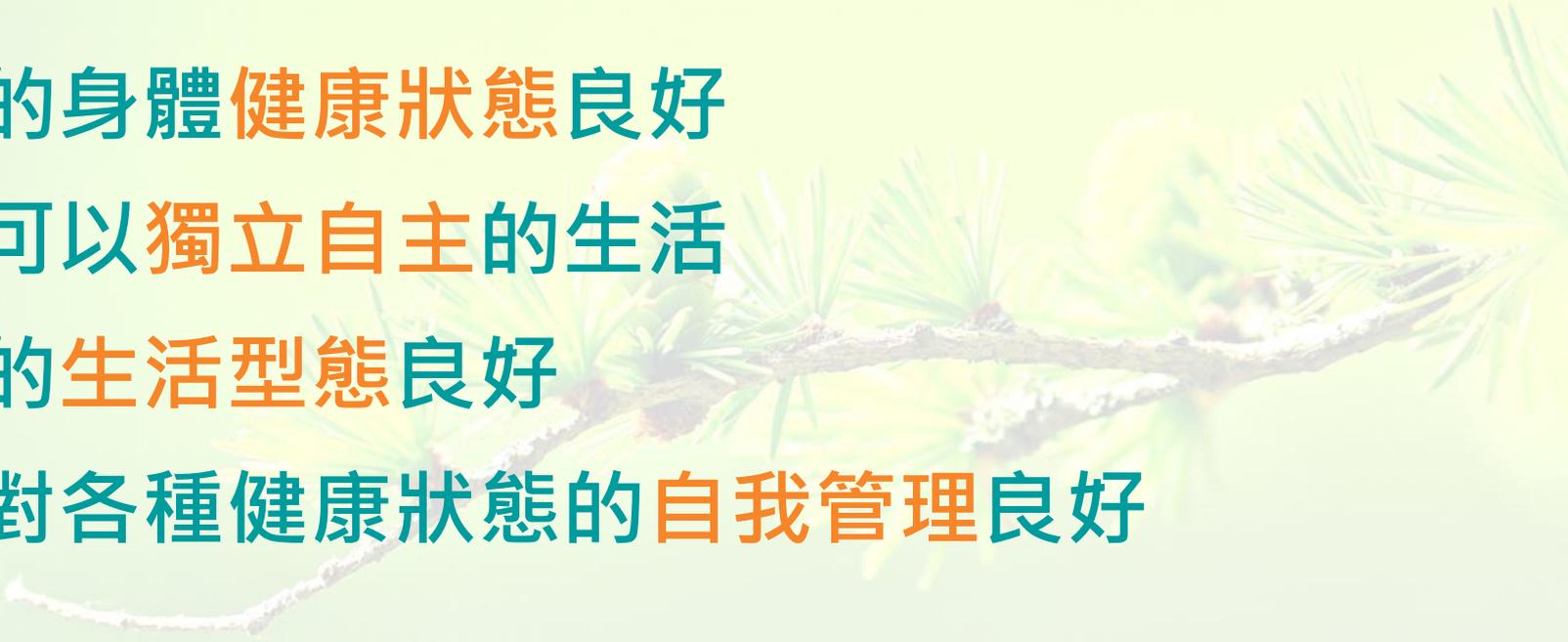
量表第一題作為參照標準(global rating)：

1. 我覺得自己的自癒力狀態良好



自癒力量表 Self-Healing Scale

生理方面：

2. 我的身體健康狀態良好
 3. 我可以獨立自主的生活
 4. 我的生活型態良好
 5. 我對各種健康狀態的自我管理良好
- 

自癒力量表 Self-Healing Scale

心靈方面：

6. 我內心可以感受到平靜

7. 我大部份時間是感到心情愉快的

8. 我每天都有很好的活力



自癒力量表 Self-Healing Scale

社會環境方面：

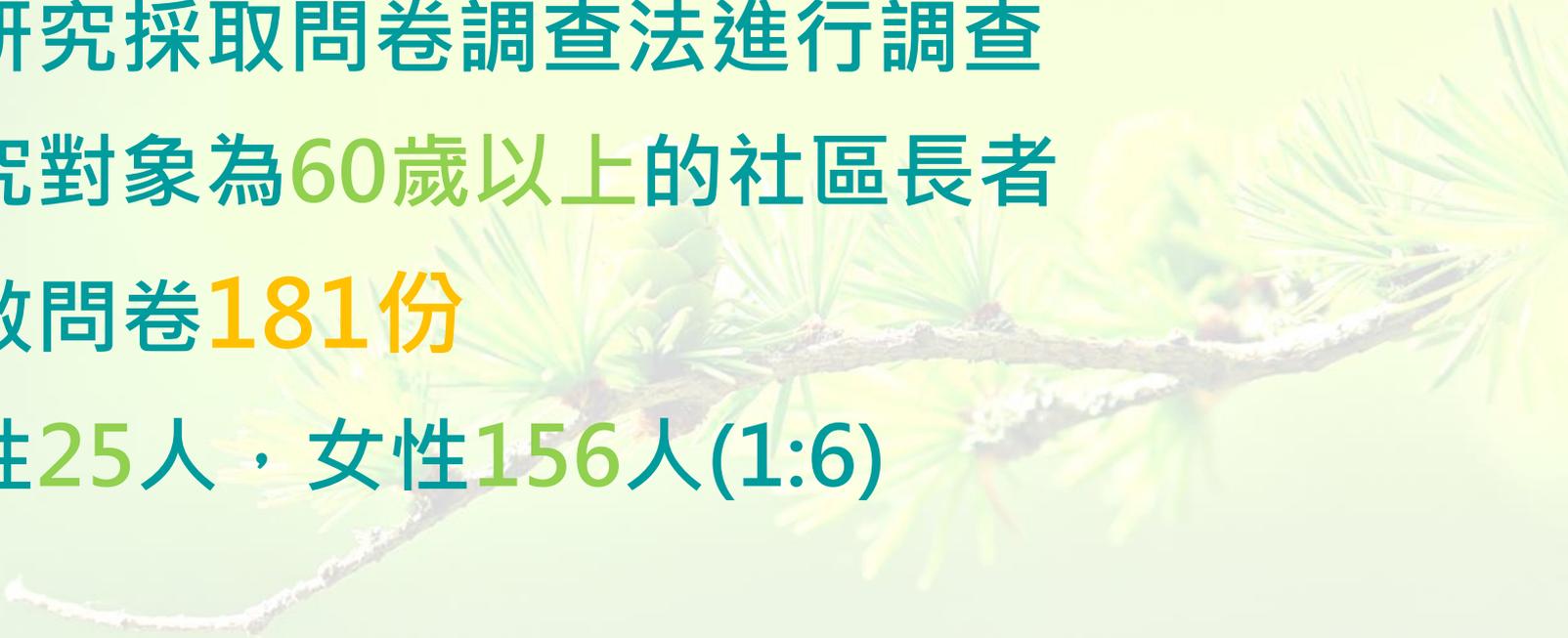
9. 我有好的人際關係

10. 當我需要時，我可以找得到幫助

11. 我的日常生活沒有經濟壓力

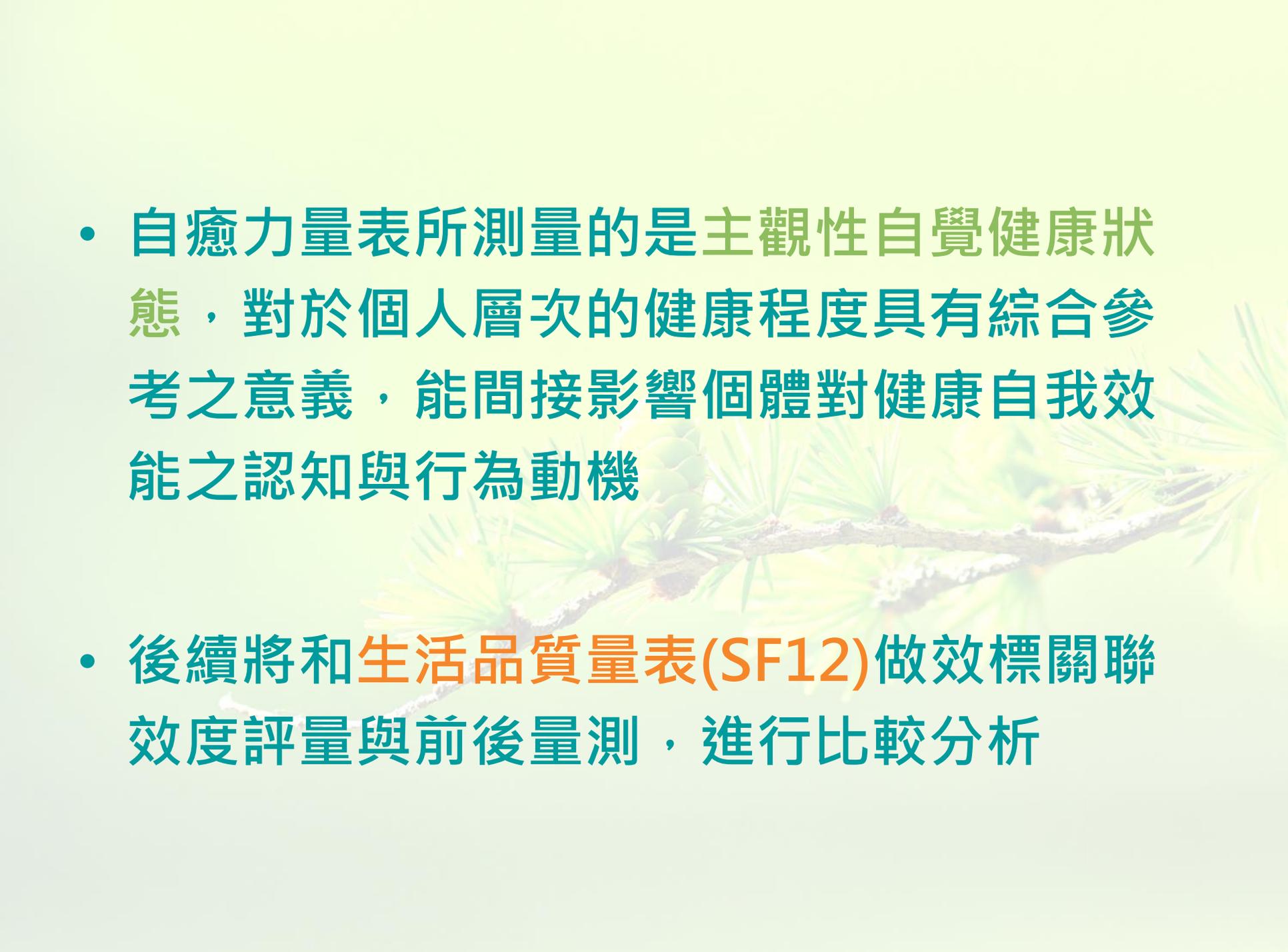
12. 我目前居住的社區環境良好

量表施測

- 
- 本研究採取問卷調查法進行調查
 - 研究對象為60歲以上的社區長者
 - 有效問卷**181份**
 - 男性**25人**，女性**156人(1:6)**

結果

- 各層面內部一致性Cronbach' s α 係數值分別為生理 0.885、心理0.829、社會環境0.865，總量表Cronbach' s α 係數平均值為0.923
- 各項目分析的常態分布情形穩定，在信度上有良好的支持，顯示本量表具有良好的信度

- 
- 自癒力量表所測量的是主觀性自覺健康狀態，對於個人層次的健康程度具有綜合參考之意義，能間接影響個體對健康自我效能之認知與行為動機
 - 後續將和生活品質量表(SF12)做效標關聯效度評量與前後量測，進行比較分析



自癒力實踐館：揚生六〇館

健康密碼

把身體裡的醫生找回來，
他的名字叫自癒力！

 強化自癒力

3 飲食
運動
習慣 + 1 人際

揚生六〇館

- 會員人數：約3000人
- 核心概念：結合【3+1】（飲食、運動、習慣+人際）的方式來強化人體自癒力
- 透過低成本、易上手的整合課程推動前端預防保健，促進長者健康老化

結論

自癒力

古代的智慧

現代的解方

低估了人體的智慧

高估了我們的知識

珍惜自己!!!!!!!



Thank you for your attention!

