專為社區工作者設計

從自己開始
讓改變發生
也帶進社區

輕鬆實踐 自癒力 2.0

從提升內在能力到實踐社區共好

2026 11/26 四 9:20-16:30

台北張榮發國際會議中心 11樓

指導單位｜衛生福利部 社會及家庭署 Social and Family Affairs Administration Ministry of Health and Welfare

主辦單位｜揚生慈善基金會

協辦單位｜社團法人中華金點社區促進聯盟 CGCA Chunghwa Golden Community Alliance　點亮生命教育 Association for Education on Life Enlightenment　法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

關懷·希望·愛 公益彩券 財政部關心您

活動亮點

陪伴他人，也別忘了照顧自己

社區工作者長期站在健康促進與服務的第一線。 這一次，從自己開始。

「輕鬆實踐自癒力 2.0」從生理到心理，結合內在發展目標（Inner Development Goal, IDG），引導工作者覺察自己、照顧自己，再把這份力量帶回生活，也帶進服務現場。

身心自癒2.0

從大腦健康、營養、吞嚥與運動，到情緒、關係與生命教育，建立更完整的身心健康觀。

生理 × 心理全方位照顧

IDG 內在發展

透過貫穿全天的 IDG 微體驗，練習覺察、調節與連結，讓內在能力真正走進日常。

從覺察自己到連結他人

跨域專家對話

集結醫學、營養、心理、生命教育等跨域觀點，從不同角度探索健康老化與自在生活。

把知識轉化為生活與服務

報名資訊

這場研討會，適合這樣的你

社區工作者・社區講師・第一線志工・高齡照護・健康促進推動者

免費報名｜即日起至額滿為止

報名方式｜掃描右側QR Code 線上登記

本活動採資格審核制，完成報名不代表錄取。
11 月初起陸續通知。

自癒力 2.0

全程參與者限定

🎁 **可獲得心理健康教材 1 份**

🚆 **為鼓勵中南部、花蓮、台東、離島等夥伴參與，提供限額定額交通補助。**

活動議程

09:20-09:45	開場&貴賓致詞＆大合照	周道君 衛福部社家署署長 陳定銘 法鼓文理學院校長 詹火生 揚生基金會董事長
09:45-10:10	從生理到心理，走向自癒力2.0	許華倚 揚生基金會執行長
10:10-10:20	IDG 微體驗	揚生基金會健康管理師團隊
10:20-11:00	大腦健康的生活秘訣——睡眠、營養與運動	洪蘭 中央大學 認知神經科學研究所教授
11:00-11:10	IDG 微體驗	揚生基金會健康管理師團隊
11:10-12:00	座談｜打造不失能身體的日常關鍵：營養、吞嚥與肌力	詹鼎正 臺大醫院北護分院院長 李婉萍 國民營養師 蘇心怡 長庚醫院資深語言治療師 主持人｜李瑟 《康健》前社長
12:00-13:00	午餐休息	
13:00-13:10	IDG 微體驗	揚生基金會健康管理師團隊
13:10-13:50	讀懂情緒，讓關係更靠近	陳學志 臺灣師範大學副校長
13:50-14:20	從看心到連心，練習心理自癒力	張怡華 揚生基金會健康管理師
14:20-14:40	午茶交流	
14:40-14:50	IDG 微體驗	揚生基金會健康管理師團隊
14:50-15:40	座談｜安頓內在，活出自在的老後	張家銘 臺北榮總主治醫師 辜琮瑜 法鼓文理學院副教授 黃國珍 《品學堂》創辦人 主持人｜李瑟 《康健》前社長
15:40-16:10	看見我的IDG內在力量	揚生基金會健康管理師團隊
16:10-16:30	自癒力2.0行動邀請	揚生基金會健康管理師團隊

活動相關問題，請洽詢揚生基金會
02-2752-5058 鄭小姐/李小姐
週一至週五 9:00-12:00；13:30-17:30

揚生 & 跨域專家

揚生慈善基金會成立於2012年，致力推廣自癒力與前期預防，陪伴每個人走向尊嚴、優雅且健康幸福的老後。本次研討會從3+1健康行動出發，進一步走向心理自癒力，並結合國際內在發展目標（IDG）概念，邀請社區工作者一起從照顧身體、安頓內在到連結他人，將改變帶回日常與社區。

專題演講｜生理 × 心理

許華倚・洪蘭・陳學志

從「身體」一路走進「內在」。不只認識健康與大腦，更進一步理解情緒、心理與內在能力，從不同視角重新認識自己，並學會如何照顧自己。

許華倚
揚生慈善基金會 執行長

洪蘭
中央大學認知神經科學研究所教授

陳學志
臺灣師範大學副校長

上午座談｜打造不失能身體的日常關鍵：營養、吞嚥與肌力

李婉萍 × 詹鼎正 × 蘇心怡

健康老化，很少是單一問題。吃得夠不夠、吞得順不順、身體還能不能自在活動，往往彼此牽動。從不同專業視角，一起拆解日常生活中容易被忽略的失能風險。

座談主持人｜李瑟
《康健》前社長

李婉萍
國民營養師

詹鼎正
臺大醫院北護分院院長

蘇心怡
長庚醫院專業語言治療師

下午座談｜安頓內在，活出自在的老後

張家銘 × 辜琮瑜 × 黃國珍

照顧自己，不只發生在身體。面對老化、關係與生活中的變化，我們如何理解自己，也理解身邊的人？讓內在能力不只停留在概念，而能回到真實生活與人際互動。

張家銘
臺北榮總主治醫師

辜琮瑜
法鼓文理學院副教授

黃國珍
《品學堂》創辦人