

# 2020年自癒力推廣員活動計劃書

## 台南場



一、計畫名稱：自癒力推廣員培力活動計畫

二、指導單位：衛生福利部社會及家庭署

三、主辦單位：揚生慈善基金會

四、協辦單位：臺南市政府社會局

五、活動時間：

➤ 2020年10月8日上午9:30~17:30(上午9:00開放報到)。

六、服務對象

(一)50歲以上的健康、亞健康族群及其家人

(二)獨居長者、身體機能尚佳，卻未找尋到出門誘因的長者

(三)有意願健康預防活動之樂齡社區講師

(四)社區志工

七、活動預計參與人數：100人

八、詳細計畫內容

(一)計畫緣起

社區與長者存在高度異質多樣性，難以全面適用單一樣版課程，因此衛生福利部社會及家庭署指導，由揚生慈善基金會(以下簡稱本會)策劃「健康老化多元課程暨社區培力計畫」，讓需求各不相同的社區與長者都能得到最適合的高齡健康促進活動。計畫其一包含《自癒力推廣員》活動。

(二)計畫目的



1. 透過簡易上手的體驗課程將複雜的健康知識使社區民眾與長者輕鬆了解自癒力3+1，與自身相關的高齡健康促進議題，以及提升健康識能。
2. 喚起社區民眾與長者對於健康的重要，由自己做起，以個人經驗分享的方式，進而帶動社區其他長者。

(三)「自癒力推廣員訓練」課程主題規畫

| 主題                      | 內容   | 講師             |
|-------------------------|--|----------------|
| <b>【自癒力】<br/>身體裡的醫生</b> | 1. 自癒力與健康促進<br>2. 桌遊-自癒力卡進來試玩<br>3. 演練分享練習 | 揚生基金會<br>健管師團隊 |
| <b>【飲食】<br/>吃得對</b>     | 1. 六大類餐盤概念<br>2. 演練分享練習                    | 揚生基金會<br>健管師團隊 |
| <b>【運動】<br/>多運動</b>     | 1. 體四能計畫<br>2. 四個動作練習<br>3. 演練分享練習         | 揚生基金會<br>健管師團隊 |
| <b>【習慣】<br/>好習慣</b>     | 1. 口腔動動<br>2. 多動腦<br>3. 演練分享練習             | 揚生基金會<br>健管師團隊 |
| <b>【人際】<br/>交友互動</b>    | 1. 交友互動四妙招<br>2. 演練分享練習                    | 揚生基金會<br>健管師團隊 |

揚生基金會辦理1整天(約7小時)之100人大型推廣活動「自癒力推廣員訓練」，透過動靜穿插，知識與練習兼備，讓學員以最簡單的方式認識自癒力的五個主題：1自癒力、2飲食-吃得對、3運動-多運動、4習慣-牙口好與多動腦、5人際-好人際。以「自癒力卡進來」桌遊為主軸，從簡單有趣的牌卡任務帶出自癒力五個主題，提升健康識能，也學習最容易口語推廣的自癒力實踐方式。

## 九、預期效益

- (一) 辦理此活動有助於增進台南在地長者健康形象。2020年自癒力推廣員活動將於新北、台中、台南、金門陸續舉辦並同串聯宣傳四場，總計



參與人數達400人。

- (二) 本活動有效提升參與者的健康識能，100位社區民眾、長者、社區志工及高齡領域工作者參與，透過活動帶領80%能說得出自癒力是甚麼。成為自癒力推廣員，擁有自癒力為核心的健康識能，並能帶回其家庭及社區分享，讓身邊的親朋好友與社區大眾認識自癒力，逐步擴大其社會影響力

