



5

大主題

自癒力

x飲食x運動x習慣x人際

6

大特色

【活動中】

桌遊體驗-自癒力卡進來，健康好促咪！

動靜穿插-全程互動教學，健康不無聊！

【回家後】

現成教案-領取實用手冊，健康帶回家！

淺顯易懂-內容明確好記，健康好簡單！



體驗自癒力，健康靠自己！

自癒力推廣員訓練，學習 3+1，

學習最容易上手實作的自我健康保健方法！

【課程簡介】

動靜穿插，學理與實務兼備的學習，認識自癒力五個的主題：1.自癒力、2.飲食-吃得對、3.運動-多運動、4.習慣-牙口好&多動腦、5.人際-交友互動，提升健康識能，學習簡單易上手的自癒力實踐方式。

自癒力推廣員培訓-金門場

簡章暨報名表

一、 指導單位：衛生福利部社會及家庭署

主辦單位：金門縣政府社會處、財團法人揚生慈善基金會

二、 參加對象：金門縣各社區、社區照顧關懷據點之工作人員、志工或照服員，以及從事高齡服務工作、對自癒力推廣有興趣並願意投入者，不限年齡。防疫考量，課程人數限額 65 人參加。

三、 課程時間：10/30(六) 上午 09:30 分至下午 16:00 (報到時間 09:00~09:25)

四、 課程地點：古寧頭社區活動中心 (金門縣金寧鄉古寧村北山 2 號 2 樓)

五、 課程規劃：

時程	主題	內容
09:00~09:30	報到	請準時 09:00~09:25 報到
09:30~09:40	開場	
09:40~11:10	【自癒力】 身體裡的醫生	1.自癒力與揚生基金會 2.社區高齡健康促進
11:20~12:00	【習慣】牙口好&多動腦	1.口腔動動 2.多動腦
12:00~13:00	午餐休息	
13:00~13:50	【運動】 多運動	1.體四能計畫 2.運動實作
14:00~14:50	【飲食】 吃得對	1.均衡飲食 2.自癒力餐盤
15:00~15:50	【人際】交友互動	1.交友互動四妙招
15:50~16:00	自癒力 3+1 總複習 帶得回家的健康提醒	1.總結回顧 2.凝聚與分享

六、防疫指引：

1. 本場活動依照中央疫情指揮中心與金門縣政府防疫指引規定辦理，主辦單位保留彈性調整場地、人數、座位、用餐與課程安排之權利。
2. 身體不適、有呼吸道疾病或徵狀(發燒、喉嚨痛...等)請勿參加當天課程。
3. 進入現場需量體溫，超過 37.5 度者一律謝絕入場，課程需全程配戴口罩。

七、報名方式：

1. 本場活動有兩種報名方式，【網路報名】與【傳真報名】，擇一方式報名。
2. 【網路報名】點選連結: <https://www.surveycake.com/s/YD1Qz>，或掃描右方 QR code，進入線上表單填寫。提交送出後 3 天內會收到主辦單位發送之手機簡訊通知報名成功。
3. 【傳真報名】請填妥下方表格，傳真至(02) 2752-8758 後，請致電主辦單位 (02) 2752-5058 確認收件，即報名成功。活動前發送行前通知手機簡訊。



八、相關問題可洽承辦人：揚生慈善基金會 林書緯先生，(02)2752-5058。

【自癒力推廣員培訓】- 金門場 報名表

* 請填妥下方表格，傳真至 (02)2752-8758，並來電 (02)2752-5058 確認。

姓名		手機電話		
性別	☐ 男 ☐ 女	午餐葷素	☐ 葷 ☐ 奶蛋素	
教育程度	☐ 國小以下 ☐ 國中 ☐ 高中職 ☐ 大專以上	年齡	☐ 20 歲以下 ☐ 21~30 歲 ☐ 31~40 歲 ☐ 41~50 歲	☐ 51~60 歲 ☐ 61~70 歲 ☐ 71~80 歲 ☐ 81 歲以上
單位/社區		職銜職稱		
Email	☐ 無使用 ☐ 有，請填：			