

掌握 7<sup>+</sup> 功能

生活無所不能



躍齡健康

7大功能報您知





# 躍齡健康

願您健康

躍齡健康是一個全齡安老的友善公益平台，提供民眾免費的APP下載使用。躍齡健康平台內容包含顧健康、趣生活、找服務、輕旅行、享保障、懂照顧、好師資等多元的功能項目，幫您整理好豐富的資源，來讓身體變得健康、生活更加有趣，也能隨手獲得所需的日常協助。

—— 官網 ——



—— 手機APP ——

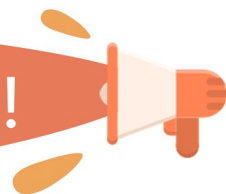


Android



IOS





## 分類完善清楚

需要的都能找到

字體放大  
文字輕鬆看



專業設計  
排版及配色  
內容舒服看

## 使用方法簡便

快速找到想看的內容

# 使用說明

加LINE好友  
最新消息不漏接

主選單  
輕鬆找到功能列表

ChatGPT  
人工智能  
用藥/健康有疑問  
AI小幫手來解答

說明影片  
在首頁及部分專區，  
提供說明影片，  
更能了解使用方式  
及內容重點。



主選單	X
顧健康	
趣生活	
找服務	
輕旅行	
享保障	
懂照顧	
好師資	

快速功能選單  
快速選擇想使用的功能

返回上一頁  
方便返回上一個頁面

## 跳外網返回APP的方法

IOS系統  
蘋果手機



點選左上角

◀ 躍齡健康

即可返回APP

Android系統

非蘋果手機



點選手機本身的  
返回箭頭，  
即可返回APP

# 7+ 功能

一支手機就能帶回家

1

LOHAS  
顧健康



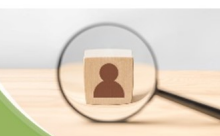
2

Funlife  
趣生活



3

Service  
找服務



4

Travel  
輕旅行



5

Insurance  
享保障



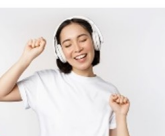
6

Care  
懂照顧



7

Teacher  
好師資



+

## 智詢答



★ 藥安

用藥安全諮詢



★ 睡夢莎

睡眠困擾諮詢



★ 智安

失智照護諮詢



★ 糖智安

糖尿病照顧諮詢

即時問題，有問有答

1 | 顧健康  想輕鬆了解健康新知  想找運動影片跟著做  想找多元豐富的影音 \_\_\_\_\_ p.1

專區 活出自愈力、躍出養生力、動出肌耐力、  
醫出健康力、尋出快樂力、學出好腦力

2 | 趣生活  想要過更有趣的生活  想轉念讓人生更快樂  想要成為生活智慧王 \_\_\_\_\_ p.2

專區 樂享好時光、志工出任務、躍動心幸福、  
益智玩遊戲、生活優知識、輕鬆學植栽

3 | 找服務  想要找社福及長照服務  想要找日常生活的協助 \_\_\_\_\_ p.3

專區 社福長照資源、日常服務協尋、  
多元生活服務、長期照顧服務

4 | 輕旅行  想要找全台景點  想要去旅遊放鬆  想要找健身路線 \_\_\_\_\_ p.4

專區 台灣輕旅行、騎跑健行趣、山林悠遊樂、  
農場休閒趣、觀光導覽遊

5 | 享保障  想了解保險知識 \_\_\_\_\_ p.5

專區 生活享保障、醫療享保障、權益享保障、養老享保障

6 | 懂照顧  想要知道照顧資源  想要提升照顧技巧 \_\_\_\_\_ p.6

專區 照顧資源找尋、居家照顧技巧、失智照顧技巧、  
輔具運用技巧、聽力保健知識、營養餐點製作

7 | 好師資  想要找適合的師資 \_\_\_\_\_ p.7

專區 活力運動、音樂律動、藝術創作、健康養生

# 1 | 顧健康

- ✓ 想輕鬆了解健康新知
- ✓ 想找運動影片跟著做
- ✓ 想找多元豐富的影音

## 主題內容



彙整各項身心靈健康促進的影音，讓您隨時隨地一起活絡筋骨、吸收新知，分享自用兩相宜，與親朋好友一起將健康落實在生活中。

## 各專區介紹



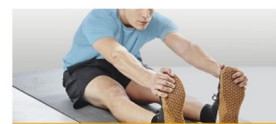
### 活出自癒力

自癒力為與生俱來自我療癒的能力。由揚生慈善基金會採用實驗證明有效的國際最新研究，提供一整套完整的健康促進方式。



### 躍出養生力

由「躍齡健康」團隊拍攝製作，豐富的養生技巧及運動，可以天天跟著練習，常保身體健康舒暢。



### 動出肌耐力

與專業銀髮運動健康團隊合作，提供適合中高齡民眾日常運動鍛鍊的影片，常保肌耐力與心肺功能。



### 醫出健康力

提供改善慢性病與飲食注意的相關資訊，皆由專業醫師主講，帶領民眾能了解正確概念，並更加健康長壽。



### 尋出快樂力

透過知名神經內科醫師所講述的完整系列影片，協助您全方面了解情緒困擾問題，並能逐步找到自我快樂的心靈解方。



### 學出好腦力

整合失智預防、延緩、治療、照顧等的多元知識與技巧影片，隨時可以線上學習，並從中找到需要的資訊。

# 2 | 趣生活

- ✓ 想要過更有趣的生活
- ✓ 想轉念讓人生更快樂
- ✓ 想要成為生活智慧王

## 主題內容



匯集生活中有趣的人事物，抓住美好的瞬間與您共賞，放鬆身心靈，成為您邁向趣味生活的最佳清單！

## 各專區介紹



### 樂享好時光

分享充滿趣味的日常所見所聞，跟著影音及圖文，一起走出家門，享受著發現有趣事物的美好時光！



### 志工出任務

本區與好一點公益平台合作，鼓勵大家一起當志工做好事、響應環保、關懷社會，同時還能累積點數換好康喔！



### 躍動心幸福

跟著療癒的影音及圖文，試著做觀念轉換與心靈提升，用轉念的力量，帶來更加幸福的人生。



### 益智玩遊戲

由職能治療師設計的互動影片，以及趣味問答區，適合全家大小一起嘗試，日常多練練，讓大腦動一動！預防及延緩失智的發生。



### 生活優知識

日常生活中難免遇到各種小問題，此時就快來這個專區，各種生活智慧秘訣等您來嘗試，解決生活小問題，讓生活沒煩惱！



### 輕鬆學植栽

本區與知名的植栽專家合作，教您栽種時所需的各項知識與小技巧，讓您也能輕鬆種出各式漂亮盆栽，享受滿滿綠意與活力的居家生活。



# 3

## 找服務



想要找社福及長照服務



想要找日常生活的協助

### 主題內容



彙整最實用的生活服務、人力照護、社會福利、長期照顧等的資源連結，提供您與家人日常所需的各項協助。

### 各專區介紹



#### 社福長照資源

整理目前政府已經建置的各種社會福利與長照資源窗口。包含社區資源平台(如配老花眼鏡的補助等)、社區關懷據點，以及社福長照資源諮詢專線。



#### 日常服務協尋

與知名的找達人平台合作，協助民眾篩選在地優質服務，並輕鬆找到居家清潔、水電、修繕等資源，有效解決日常生活需求。



#### 多元生活服務

彙整多元的優質服務單位，包含健康、運動、美學、飲食等專業團隊，協助您可以根據需求找到合適的團隊，快速找到聯繫方式進行諮詢。



#### 長期照顧服務

長照路上不孤單！本區運用政府建置的「長照資源地圖」，能更加容易的找到住家附近的各種長期照顧單位，協助家庭減輕經濟與照顧負擔。

# 4 | 輕旅行

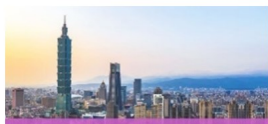
- ✓ 想要找全台景點
- ✓ 想要去旅遊放鬆
- ✓ 想要找健身路線

## 主題內容



想出去走一走，卻不知道要去哪裡嗎？「輕旅行」彙整全台灣的休閒旅遊資訊，邀約家人好友一同出遊，共享悠遊自在的生活吧！

## 各專區介紹



### 台灣輕旅行

本區將各縣市的觀光旅遊網進行彙整，民眾可以輕鬆的選擇縣市，觀看各縣市推薦的景點，並進一步查詢及規劃旅遊行程。



### 騎跑健行趣

本區彙整專業網站所推薦的單車路線、路跑賽事及健行步道，讓您能找到更多元豐富的戶外運動選擇。



### 山林悠遊樂

本區提供由農業部林業及自然保育署所建置的網站，匯整了全台灣的自然步道、國家森林、林業文化、生態教育等山林行程，讓您可隨時出遊走走，享受身心靈的悠遊體驗。



### 農場休閒趣

本區連結農業部農村發展及水土保持署、台灣休閒農業發展協會所建置之網站，讓您可輕鬆找到全台精選農場資訊，隨時享受外出休閒、賞花、採果之樂趣。



### 觀光導覽遊

本區的旅遊資訊由交通部觀光署輔導台灣觀巴協會所建置，彙整了23家旅行社，全台83條路線，讓您與家人好友，可以安心的一起出發，暢遊台灣。

# 5 | 享保障 想要了解保險知識

## 主題內容



當面臨各種狀況及風險時，要如何為自己加強保障？提前瞭解相關資訊，讓生活更加安心。

## 》》》 4大專區



生活享保障



醫療享保障



權益享保障



養老享保障

本區和知名的保險專業團隊合作，希望能透過專業且正確的保障知識分享，協助您了解到生活上所需的健康醫療、理財配置、養老退休等資訊，做好事前的準備與保障規劃，以因應越來越嚴重的經濟發展停滯、高齡少子化衝擊、長期照顧負擔，讓您在安心享有樂齡人生。



# 6 | 懂照顧

- ✓ 想要知道照顧資源
- ✓ 想要提升照顧技巧

## 主題內容



彙整實用的多元照顧知識與資源，協助您在需要時，可以快速找到所需的資訊與諮詢管道。

## 各專區介紹



### 照顧資源找尋

本區與照顧服務專業團隊合作，提供各種影音文章的說明介紹，協助民眾找到所需的各項照顧資源。



### 居家照顧技巧

本區彙整專業的影音及文章，協助照顧者了解照顧技巧，並減輕身體的負荷與照顧負擔，成為照顧者的力量！



### 失智照顧技巧

當失智者從輕度邁向中重度，照顧者將面臨新的挑戰。本區提供相關照顧知識與技巧，陪伴照顧者逐步認識，進一步減輕照顧壓力。



### 輔具運用技巧

本區彙整新北市輔具資源中心與衛生福利部製作之影片，示範說明可如何善用各式輔具，來提升照顧上的協助並減輕照顧負擔。



### 聽力保健知識

本區由專業的聽力師團隊，與您分享多元的聽力保健知識；並陪伴您在發生問題時，可找尋到所需之資源與協助，來維持良好的聽覺功能。



### 營養餐點製作

本區將國民健康署製作的專業影音進行整理分類。豐富的營養餐食教學影片，讓照顧者能更好的製作營養餐點，協助家人恢復健康。

# 7 | 好師資 想要找適合的師資

## 主題內容



審核並匯集擁有各項專業的優良師資！讓你能選擇符合需求的講師，作夥一起快樂學習！

## 》》》 各專區介紹



### 活力運動

包含體適能運動指導、肌力訓練、有氧健身操、趣味活動等豐富的動態課程。跟著老師動一動！逐步培養運動習慣、擁有健康好體態。



### 音樂律動

音樂可以療癒心靈，透過音樂活動與肢體律動的結合，跟著節奏動一動，在緩和的運動中享受音樂，身心達到放鬆的效果。



### 藝術創作

包含園藝輔療、生命故事繪本、手作繪畫等課程。藉由視覺、觸覺等感官的刺激，開啟新視界！紓壓愉悅盈滿心靈，藝術不再有距離！



### 健康養生

包含實用又有趣的生活養生課程，以及健康促進相關課程。用不同的方式了解健康概念，並從動態活動中讓身心更加舒暢。

# 公益好夥伴

用專業共同打造全齡安老的友善平台

