

掌握 7⁺ 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





字體放大
文字輕鬆看



分類完善清楚
需要的都能找到

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

熱門推薦
熱門功能精選推薦

導覽地圖
及說明影片
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。

快速功能選單
快速選擇生活化功能

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

Android系統

非蘋果手機

點選左上角

◀ 躍齡健康

即可返回APP



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



+



樂量測



讀好文



尋美食



當志工



智詢答

常用快捷功能持續更新中

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 想了解保障知識 _____ 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



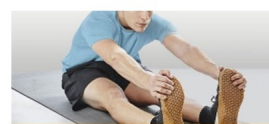
活出自癒力

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



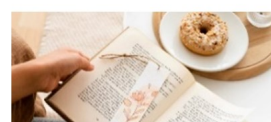
樂享好時光

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

由專業職能治療師設計的有趣互動遊戲，適合全家大小一起共玩。日常多練練，讓大腦動一動！可預防及延緩失智的發生喔！



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 想要了解保障知識

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！讓您在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

