

掌握 7⁺ 功能

生活無限可能



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共享的友善公益平台，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、樂學習等多元的功能項目，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



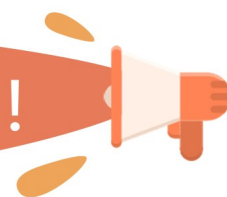
iOS





躍齡健康

一定要先知道的特色！



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

下載專區
在首頁提供簡介手冊及APP載點。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



主選單	x
顧健康	
趣生活	
找服務	
輕旅行	
享保障	
懂照顧	
樂學習	

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

Learn
樂學習



智科技



讀好文



尋美食



當志工

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

活出自癒力、醫出健康力、動出肌耐力、
躍出養生力、尋出快樂力、e 出智活力

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

躍動心幸福、益智玩遊戲、樂享好時光、
輕鬆學植栽、生活優知識、志工出任務

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、
長期照顧服務、多元生活服務

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 ☒ 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 | 樂學習 ☒ 想要找多元的課程 ☒ 想要找適合的師資 p.7

專區

樂活課程、企業課程、多元學習、社區師資

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。



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。



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。



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。



尋出快樂力

透過知名神經內科醫師深入講解的系列影片，帶您認識睡眠與情緒困擾的成因與對策，並搭配紓壓益智遊戲，逐步探索屬於自己的快樂心靈解方。



e出智活力

提供隨手就可運用的科技智能助手，從運動指引、健康管理到問題解答，陪伴您輕鬆展開自在安心的智慧新生活！

2 | 趣生活

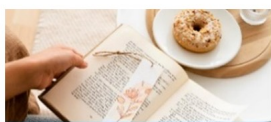
- ✓ 想要過更有趣的生活
- ✓ 想轉念讓人生更快樂
- ✓ 想要成為生活智慧王

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



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！



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！



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。



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！



志工出任務

本區分享「一起夢想志工平台」，邀請您結合個人的專業與愛心，協助微型社福組織發揮更大的社會公益力量。

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。



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。



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。

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。



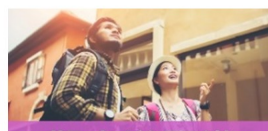
山林悠遊樂

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



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，讓您能安心享有樂齡人生。



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

樂學習

- ✓ 想找多元的課程
- ✓ 想找適合的師資

主題內容



提供多元豐富的課程選擇，並審核、匯集擁有各項專業的優良師資！讓你能選擇符合需求的課程及講師，作夥一起快樂學習！

》》》 各專區介紹



樂活課程

本區與104高年級合作，提供多元有趣的課程活動選擇，讓你能盡情的參與學習，創造豐富的人生新階段，活出更精彩的樂齡人生。



企業課程

本區分享中小企業網路大學校所提供的多元領域課程。課程包含實體培訓及數位學習資源，有效提升企業人才的專業能力。



多元學習

本區提供更多跨年齡、跨領域的豐富學習資源，可以根據需求，選擇適合自己的學習方向及模式，用最自在的節奏，開始享受學習的樂趣！



社區師資

歡迎需要健康促進課程的社區組織，可運用本區的師資庫，找尋符合需求的活動講師，我們將樂意為您提供免費的媒合服務，作夥一起快樂學習！

公益好夥伴

用專業共同打造全齡安老的友善平台

