

行政院人事行政總處公務人力發展學院南投院區
「前瞻講堂」第29期場次表

題目	三「力一ㄥ'」的健康
主講人	簡文仁老師
日期	113年3月22日（星期五）上午10:10至12:00
地點	公務人力發展學院南投院區文教大樓國際會議廳
主講人及講題介紹	現任：國泰綜合醫院物理治療師 學歷：國立臺灣大學醫學院物理治療學系 經歷：國立臺灣大學、陽明大學臨床講師、中華民國物理治療學會理事長 專長：壓力管理、運動、養生保健 著作：越操越健康、運動治痠痛、糖尿病-運動最有效、足部保健足健康、簡文仁出招--3C 痠痛症候群投降 講題： 健康不只是個人的樂齡生活，也是環境的淨零生態，更是淨土的心靈生天。 這場演講以「三力一ㄥ'的健康-樂齡、淨零、心靈」為題，以「3動、3R、3問」為主軸，3動是樂齡生活需要腦動、身動與互動；3R 是淨零生態需要「Reduce-減量、少欲、Reuse-再用、少丟與 Recycle-回收、少廢」；3問是心靈要問「我從何來、我往何去、我的意義」。 影響人生的因素有基因、環境、健康、生活、認知，簡老師統攝健康的生活，從正確的運動、均衡的飲食、愉快的心情、優質的睡眠、規律的作息、良好的習慣下手。 簡老師認為醫學是科學，也是藝術，更是人性；這場演講，將與大家分享「三力一ㄥ'」的概念與做法來轉化自己，而能夠優遊於健康的生活。

