



劉瓊玉 Deeksha

美國歐林中心光體系列課程 資深授證國際教師

👑 能量醫學學會秘書長。整合醫學健康管理專案講師
老人身心靈健康教育執行長。婦幼福利發展協會理事

👑 擔任講師：

歐林身心靈成長系列工作坊

覺醒父母-新世代小孩身心靈照護親子教育

生態心靈旅行、自主健康管理

👑 生命靈魂藍圖解讀&療育諮詢、
身心靈能量平衡個案諮詢



旅居養老 一路玩到掛～



旅居養老.旅學養老

候鳥式養老+度假式養老

融合體



老人們會在不同季節，輾轉居住於多個地方
這種養老方式是有利於
老年人身心健康的一種積極養老的方式

旅遊+養老
《異地養老聯盟》

健康旅遊時代新概念

❗ 傳統養老模式：
走馬看花式的觀光團

➡ 不能滿足：
健康活力型老年人的多元化養老需求
老年人休閒養生、精神文化、心理慰藉等
多元化需求。

➡ 旅居養老追求旅遊目的、旅遊行為、旅遊效果的健康、環保和舒適，已成為一種時尚的生活方式。

旅居養老



➡ 旅居養老對老人最大的吸引力在於
價格和服務+慢節奏的旅途



➡ 『旅遊+養老』模式的推廣需要：
政府部門在政策層面予以規範
社會養老機構提升專業化服務水平
老年人不斷更新養老消費理念

旅居養老

- 發展旅居養老:
好的自然環境是必備條件，
但專業化的服務才是決定因素。
- 養老機構具備高水平的醫療服務
醫護人員充分
各地醫保制度銜接
老年保險制度完善
才能把控旅居風險

生活式養老模式

一.資源享老模式

1.景區旅居享老

依託山林、湖泊、濱海、溫泉等生態資源，
以遠離城市的喧囂與躁動。

2.田園旅居享老

以農家樂、鄉村綠色田園的景觀、
農事娛樂體驗、特色鄉村風情。

二.文化藝術旅居享老模式

以地方獨特文化資源、民俗民風資源、音樂藝術資源、宗教養心資源等 為依託核心 以吸引對該類文化精神需求有特殊偏好的老人羣。



形成：古城古鎮旅居享老、
民俗民風旅居享老、
音樂藝術旅居享老、
宗教禪修旅居享老。

三.運動旅居享老模式

維護健康、增強體質、延緩衰老、延長壽命
以養精、練氣、調神為基本特點。



四.醫療康體旅居享老模式

中醫養生、西醫護理、
整合醫學調理、健康美食享老等



台灣發展現況



地景

2018桃園地景藝術節
Taoyuan Land Art Festival
桃園楊梅/撰風

➡ 武陵、福壽山農場、台中梨山賓館

常在春節過後的淡季推出長宿計畫

迎接度假及養生、養病的房客。



「**長宿居遊**」賞景賞花、吃水果的慢活型態

- 武陵農場：1個月 / 2・5 萬元
- 福壽山農場的唐莊：7天6夜 / 1 萬元
- 租民房：每月8千到1萬元（視地區及屋況不定）

➡ 美商景開大中華旅居式養老 國際運營管理機構

是一間國際化大型綜合養老服務機構，
總部設在美國，
分別在台灣、香港、中國及主要省份
設有分支機構。

可自由選擇旅居式養老服務國際連鎖機構。

~出自網路資料

關鍵創新技術

四大目標方針

具體實施方案



特色1:
智慧手錶系統結合小區
居家服務與養生園區管家服務

特色2:
服務點數累計換取
旅居養生服務

特色3:
以智慧化管理營運平台,
建置兩岸四地養生園區

特色4:
應用NFC技術應用結合智慧穿戴裝置
進行電子消費支付與志工累計點數

國外的借鏡

挪威「退休準備學校」

提供成人退休到死亡
需要預備的課題與教學

讓老人擁有最舒適、合宜的晚年生活

呼籲大眾從「心」關懷老人，
一起重建老人的個人價值。



挪威「退休準備學校」



成人學習機構 似臺灣的休閒教育訓練中心 有豐富常態的課程與師資

北歐的成人學習機構非常普遍，
大致源於丹麥的民眾高等學校系統，後來發展出不同型態。
這牽涉到經濟、法律和個人生活期待與許多個別問題。
能有很好的預備，而且能如預期執行，是最美好的！

該校預備師資人才庫（如律師），提供各種退休
到死亡需預備的課題，也要有適當的教學方式。

挪威「退休準備學校」



周傳久老師

社福政策完善 挪威老人真好命!

- ➡ 挪威南部這間退休準備學校，已經成立28年。每年有七千萬的經費，政府補助了四成，讓他們在沒有工作之後，可以過更有尊嚴的生活。
- ➡ 六十歲的瑞斯太，下半身癱瘓，但是透過政府提供給她的全自動遙控廂型車，讓她不需要別人協助，自己可以駕駛，每天也可以獨立生活。

- ➡ 3-5天的課程設計包括，組團到街上，了解年輕人的生活方式，可以跟上社會的腳步。
- ➡ 老人海外旅遊學習，度假還附帶主題學習，如打高爾夫球等等。
- ➡ 為社區老人預備新電腦，讓他們透過網路跟老人彼此交談，紓解心靈。
- ➡ 也有衛教資料，讓老人可以照顧失能的另一半。

挪威「退休準備學校」



人人平等．學習欣賞

是北歐國家的文化
更是他們老人照顧的基本理念

- ♙ 丹麥舉辦老人奧林匹克運動會，「競賽」的目的不是為了爭第一，而是活動筋骨。
- ♙ 芬蘭有祖母俱樂部，祖父祖母都能來當志工，尋找新的自我定位。
- ♙ 荷蘭有「阿茲海默咖啡俱樂部」，老人與照顧者一起吃點心、喝咖啡、聊天舒壓。

影片 1

郵輪養老

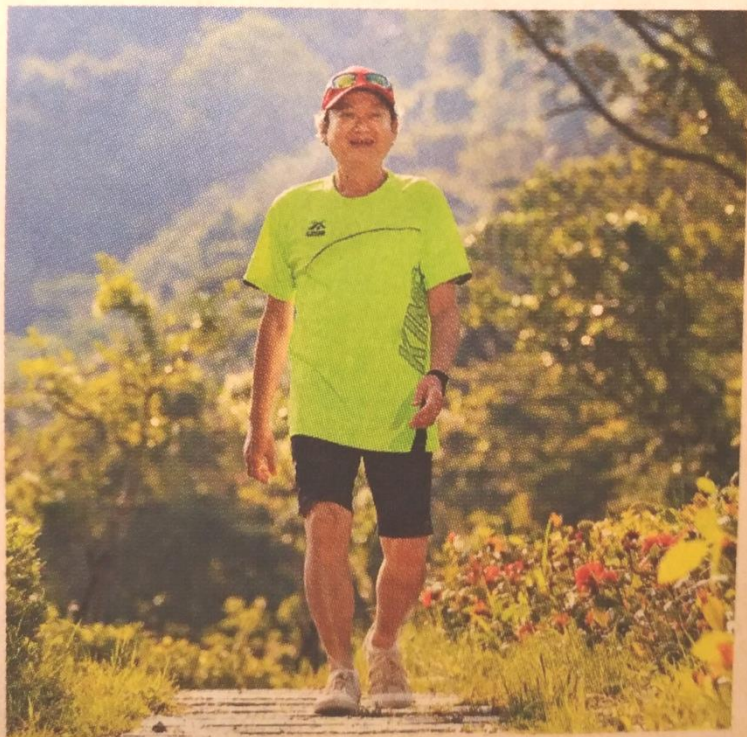
一邊養老，一邊環遊世界



還好我有得癌症

~葉金川

- 健保重要推手
 - 2003抗煞英雄
 - 65歲罹癌
- 徹底變身為
任性夢想家、運動狂人



☀ 每天早上在家後山路健走6到8公里，是葉金川開啟一天的方式。

醫生只能讓你死不了
健康要靠你自己

一路玩到掛！ 葉金川的夢想清單

(節錄，依重要排序)

☒ 已完成 ☐ 嘗試中 ☐ 未完成

☒ 爬完百岳

☒ 全程馬拉松

☒ 鐵人三項

☒ 在華盛頓州、奧勒岡州101公路
騎自行車1500公里

☒ 海洋獨木舟：七星潭、清水斷崖
到花蓮和平

☐ 爬非洲吉力馬札羅山

☐ 在合歡北峰演奏薩克斯風

☒ 煮菜、煎魚、做甜點與麵包

☒ 學釀米酒

☐ 學衝浪

一路玩到掛



活下去有意義嗎？

自我價值肯定 + 存在意義

➡ 職務頭銜和角色認同

每天來上班時，會有人和你相互問好，
對你所做的工作和貢獻表示欣賞與敬意。

➡ 可是退休以後，

失去了職務角色和人際的價值肯定與存在意義，
在每日生活中如何覺得自己活下去有意義呢？

這不是號稱環遊世界的休閒生活
就可以回答或滿足的～

➡ 退休後如何維繫存在價值

- 有位廣告界名人在參觀高檔安養機構後說，住得起可是不想住，還是想住家裡。
- 因讓她印象最深的不是美麗的建築外觀和五星級的餐飲，而是看到有的住民聽說孩子當天要來探望，那種一早就一直在樓梯口守望著的眼神與心情。

等候的老人活著的意義不在居住環境，
而是他們在意的人出現！



♥ 爺爺我愛你！

這就是他的價值和意義，
因為有人繼續欣賞他！



- 儘管這只是三歲孩子的童心童語，
但是是真誠、真實的！

安老覺醒

身心靈層面的探討 發現生命的新價值



➡火車車廂：

坊間很多老人活動中心提供體能活動，
有社交效果。

觸及身體、社會層面都很值得肯定。

➡火車頭（夠力、穩固）

心理與靈性層面，主導整個生活價值。



Orin & DaBen

Sanaya Roman & Duane Packer

我想要~~



他的心願



您的呢？





➡ 活動

- Before I die, I want to _____
- 在生命落幕之前，我想要_____

影片2



生命鍊金術

★問你自己

**如果我在此生所做的每件事
是我在離開這物質世界時可以帶走的東西**

➡那我該做些什麼？

➡我該如何過生活？

人因愛而生



歐林開啟光體
Deeksha Liu
為你的♥找一個家

你死後
唯一可以帶走的
就是你的意識！

你實現的光與愛！



當他離開身體時
看見的第一件事 是光
聽見的第一個聲音 是笑聲
而他感受到的第一個感受
是“愛”



愛你過的生活
過你愛的生活



- 帶著「覺知」的生活態度
- 以更擴展的方式來看自己
- 去觀察和了解你自己真正是誰，
發現「我為何在這裡？」
「生命的意義是什麼？」的答案。

如何迎接生命終點，由你自己決定！

幸福好命的終老
與疾病和死亡有關的新事實

大往生：最先進的醫療技術無法帶給你
最幸福的生命終點

日本現役醫師挑戰禁忌的發言，
2012在日本醫界投下一顆震撼彈！
打破傳統醫學思想，顛覆你對生死的刻板印象。
這是一本最有勇氣也最禁忌的書！

中村仁一醫師倡言醫療行為會妨礙「安詳死亡」，
這是一本教你如何看待生老病死，
最撼動人心的面對死亡指導書。



現役醫師一席挑戰禁忌的發言，2012在日本醫界投下一顆震撼彈！
這是一本最有勇氣也最禁忌的書，
打破傳統醫學思想，顛覆你對生死的刻板印象。

2012年日本亞馬遜
非小說類年度銷售Top1

2012年日本公信榜年度銷售Top*
暢銷超過440,000本

巨匠出版

當您散發更大的光明時
就是對全人類的貢獻



Sanaya Roman & Duane Packer

Orin & DaBen

感謝您的參與！





劉瓊玉
Deeksha



0 9 1 9 - 1 6 0 - 9 4 8