

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 9 期場次表	
題 目	養生調理 DIY，健康喜樂跟著來
主講人	郭守仁協同總院長
日 期	109 年 7 月 10 日（星期）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
主講人及主題介紹	現任： 彰化基督教醫院協同總院長 學歷： ●1976年高雄醫學院醫學系畢業 ●1980年日本東京癌症中心 ●1988年澳洲Melbourne大學醫學院外科學系研究員 ●1989年美國伊利諾大學醫學院外科學系研究員 ●1996年英國伯明罕大學醫療管理暨政策中心研究員 ●2004年美國哈佛大學公共衛生學院主管管理課程 經歷： ●彰化基督教醫院 院長 ●衛生福利部中央健康保險署醫療服務給付項目及支付標準專家諮詢會專家成員 ●台灣醫院協會第22屆副理事長 ●台灣私立醫療院所協會理事長 ●台灣外科醫學會 常務理事. ●台灣醫學中心協會 常務理事 ●財團法人醫院評鑑暨醫療品質策進會評鑑委員、董事、監察人 主題：養生調理 DIY，健康喜樂跟著來 台灣步入高齡化社會是不爭之事實，因為經濟改善，醫療環境良好，雖然民眾的平均壽命已達到 80.7 歲，但根據統計台灣民眾的人生最後 7 年是在病床上或是有殘疾的狀況下度過的，雖然活著但沒有生活品質及尊嚴。因此除了追求長壽，能夠健康喜樂到老，才是真正的幸福。 那要如何養生調理才能達到無憂無慮健康一生的目標，就是一個現代人在生病時才要就醫之前就應該學習的人生課題。基本上，透過營養、運動、紓壓、排毒及靈性提昇五個面向的均衡調理，可以很容易的自行達到身心靈全面整體的健康，讓人人無憂無慮喜樂過一生。此次的演講中將會一一闡述如何透過身體力行達到這個目標，請拭目以待。