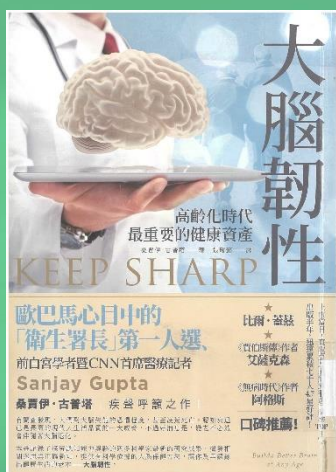


銀髮族

健康養生



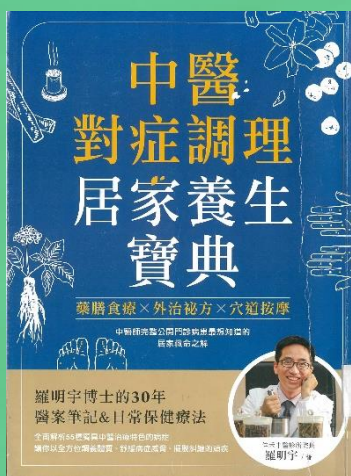
[數位過勞：
睡眠專科醫師的 56 個休息提案
修復 online
offline 切換倦怠](#)



[大腦韌性：
高齡化時代最重要的健康資產](#)



[根治飲食帶你遠離慢性病](#)



[中醫對症調理 居家養生寶典](#)



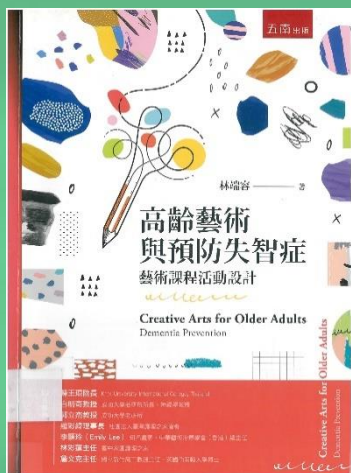
[中醫教你養生 不要等生病才找醫師](#)



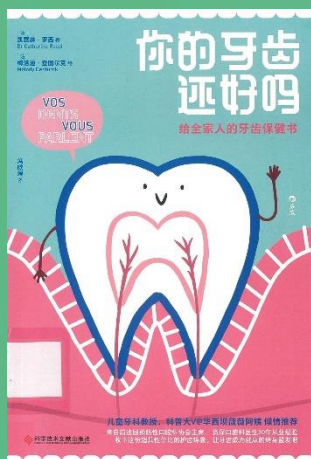
[養生食療全書](#)



[降低失智症風險](#)



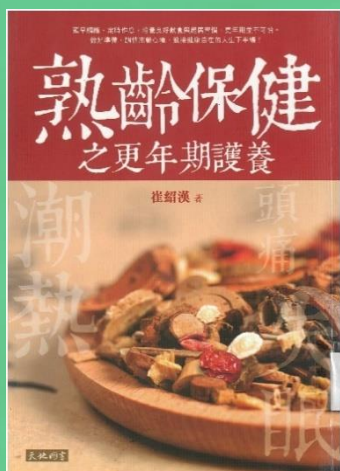
[高齡藝術與預防失智症：
藝術課程活動設計](#)



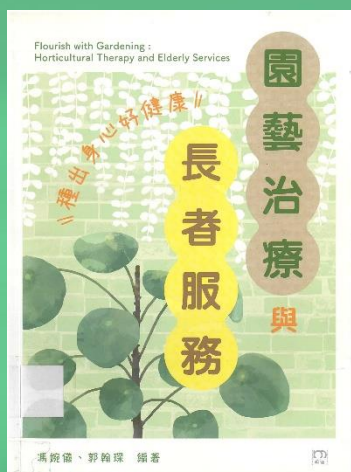
[你的牙齒還好嗎：
給全家人的牙齒保健書](#)

銀髮族

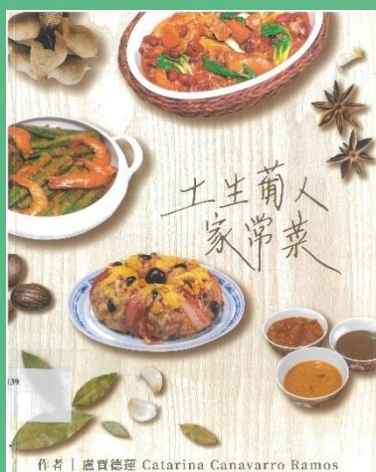
健康養生



[熟齡保健之更年期護養](#)



[園藝治療與長者服務](#)



[土生葡人家常菜](#)



[兔兔的老年生活規劃](#)