



 <http://www.60yoga.com/>

 瑜樂伽 Silver Yoga

 九龍荔枝角青山道608號榮吉工業大廈A座11樓1102室

### 社會使命

為樂齡人士設計和提供瑜伽課程，協助長者管理自己的健康，從瑜伽修習中改善身、心、社、靈的全面健康，達到「健康又長壽」。並透過「長者都能練習瑜伽」的實例，打破年齡和角色定型，推廣長者的正面形象，促進跨代共融。

### 社創故事

瑜樂伽兩位創辦人Cindy和Duncan都來自商界，於人生的上半場總是為生活而努力拼搏，為個人事業而苦苦奮鬥，在利益主導的商界及職場見盡人生百態。在2017年思考人生下半場時，感到人生苦短，反問自己：「人生除了為個人為生活，能否活得更有意義，透過自己的能力回饋社會？」這樣兩人就萌生早點退下來的念頭，也是瑜樂伽創立的背後故事。

### 業務運作

開辦樂齡瑜伽課程，例如樂齡椅子瑜伽、樂齡活力瑜伽、靜觀療癒瑜伽、照顧者瑜伽等

- 與地區長者中心合辦各類樂齡瑜伽課程



- 培訓樂齡瑜伽導師、樂齡助手、及「椅子瑜伽健康大使」
- 為「長者學苑」教授樂齡瑜伽，並指導中小學生於課程中做義工服務
- 為中小學提供「跨代共融」體驗學習、生涯規劃 / 社創規劃

### 創新元素

- 首間以瑜伽為樂齡人士服務的社企
- 將「椅子」加入樂齡瑜伽之中
- 透過「長者 x 瑜伽」讓大眾反思社會上可能存在的角色定型問題。
- 採用了英國 Community Interest Company (CIC)管治模式運作，確保機構把收益回饋社會

### 社會效益

自2019年開始營運以來：

- 舉辦3,600+節樂齡瑜伽課程，樂齡人士參加人次累計40,000+
- 與20間院校合辦30+場學習體驗活動，總計1,600+位學生參與
- 與社福機構及學校合辦450+個項目
- 訓約70位輕老和青年成為樂齡瑜伽導師 / 助手 / 大使
- 自2020起已經達到收支平衡，可以持續營運

### 社創體驗工作坊內容

#### 【跨代瑜伽練習體驗】

- 認識人口老化以及香港的長者狀況
- 由樂齡瑜伽導師教授學生進行瑜伽練習
- 親身與樂齡瑜伽導師對話，學習與長者溝通

#### 【「撕」考人生生命探索工作坊】

- 由兩位創辦人講述由商界轉往公益事務的心路歷程
- 分享瑜樂伽背後構想「長者 x 瑜伽」的思維，以及如何實踐「為意義去工作」
- 透過生命探索遊戲，協助整理人生目標及價值，探究人生意義

