



內付
國郵資已

台北郵局許可證
台北字第 6456 號
台北雜字第 2079 號
雜誌
無法投遞請退回

揚生慈善基金會
播種自癒力的園丁

27 揚生

2019 秋

風箏報

Kite News

2019 銀齡樂活節

健康·樂活·自癒力

9.28^(六) — 10.6^(日)

台北西門紅樓

【本期焦點】2019 年銀齡樂活節 系列報導

【自癒力專欄】小本子

【名家觀點】這樣花錢，越花越快樂

【國際新訊】預防肌少，健康慢老

【自癒力情報】自癒力影音課程全面進化
輕鬆收看所有新主題



總編輯的話

倫敦商學院林達·葛瑞騰教授在其著作《100歲的人生戰略》指出三段式人生的時代宣告結束。教育、工作、退休只有三階段的人生設計，不符時代需求，全職工作、屆齡退休的觀念也該淘汰，人們應該跳脫年齡限制，將人生細分成更多適合的階段。

全世界目前有超過 30 萬的人瑞，其中英國政府更推估，1/3 出生於 2013 年以後的小孩將都會成為人瑞！而在這個長壽世代轉換期，正是戰後嬰兒潮族群所面對的歷史大轉變，名義上被告知退休了，卻是個新契機來創造退而不休的人生！重新學習、甚至工作，加上經營生活來迎接長壽帶來的人生而非只是歲月而已！

這些想法就是促成【銀齡樂活節】產生的初衷，希望創造個契機，促進銀齡族本身和跨世代開心的面對這個日子，如同行動列車彰化站的參加者所說「原來還是有可以學習的地方，出來看看是對的！」我永遠不會忘記她閃亮的眼神，彷彿如新生兒對生命的好奇心。又如花蓮站慈濟科技大學護理系的學生所述「現在知道談健康可以不沉悶的，看著長者會跟著活動有各種情緒起伏，很是感動。」

【銀齡樂活節】行動列車將繼續前進，台北西門紅樓也將揭開序幕，期望這 5 千人的參與會逐漸滾動台灣高齡社會的正向氛圍，一起迎向健康、樂活、自癒力！

揚生慈善基金會
執行長

許華倚

揚生慈善基金會

自癒力是你身體裡的醫生，幫你健康到老，臥病很少！

106 台北市大安區忠孝東路四段 170 巷 18 弄 12 號 1 樓

電話 02-2752-5058 傳真 02-2752-8758

信箱 ysfoundation@ysfoundation.org.tw

網站 www.ysfoundation.org.tw

期 號 2019 秋 vol.27

發行人 許光揚

總編輯 許華倚

執行編輯 楊佳陵 林玉華

美術編輯 林玉華

出版時間 2019 年 9 月

版權所有，不得轉載，Copyright ©2019 YS Foundation.

目錄

本期焦點

02 銀齡樂活節系列報導

- 活動資訊

- 超越基因 教您聰明慢老好生活

- 行動列車啟航啦！

自癒力專欄

16 小本子

名家觀點

18 這樣花錢，越花越快樂

國際新訊

20 預防肌少，健康慢老

自癒力情報

24 自癒力影音課程全面進化，輕鬆收看所有新主題

六〇·留齡

26 夏季留齡講座精采回顧——讓愛傳承

28 六〇館的故事 | 六〇館臥虎藏龍 小心繩結國寶出沒

30 生命留聲機 | 前程美似景，旭日又東昇！

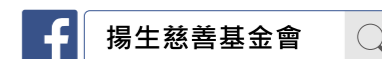
32 揚生六〇館行事曆【2019 冬】



揚生官方網站



揚生官方 line



揚生慈善基金會

2019 銀齡樂活節

健康 · 樂活 · 自癒力

超高齡社會即將來臨，老後不健康而衍伸出的照護醫藥問題，開始籠罩個人、家庭及整個社會。台灣人一生的不健康年數有將近 8 到 10 年，尤其八成的銀齡族群患有慢性病或重大疾病，如何在晚年享有自在的生活，又不造成親友的身心負擔不是件容易的事啊！

揚生這幾年一直在推廣強化自癒力達到健康老化，創造尊嚴與優雅的選擇。孩子們有「兒童節」表達對兒童幸福的注重，其實，聯合國也在 1990 年訂定 10 月 1 日為「國際老人日」(International Day of Older Persons)，反映全球高齡化議題，揚生今年將呼應國際老人日，舉辦第一屆「銀齡樂活節」。

我們將從新北出發，巡迴花蓮、彰化、台中、雲林、金門、苗栗及嘉義，最後 10 月回到台北西門紅樓，作為送給台灣長者的禮物，也邀請所有人更重視高齡生活。銀齡樂活節會以更貼近銀齡族的需求、更有溫度的角度出發，設計豐富有趣的互動式劇場、講座及展覽，以多元的活動帶領長者一邊玩樂，一邊學習自癒力和聰明慢老。

沒有意外的話，每個人都一定會變老，希望透過銀齡樂活節傳遞【健康、樂活、自癒力】，讓長者正向面對生命，讓其他世代尊重人生的歷程。



【活動地點】台北西門紅樓 新世代與舊時代的交融

一棟走過歲月長河的 111 歲歷史建築，靜靜佇立在新世代的流行中心，在新與舊的交融中，激盪出漣漪陣陣的化學反應。

9.28^(六) — 10.6^(日)

台北西門紅樓 (台北市萬華區成都路 10 號)



活動介紹影片



健康

世界衛生組織 (WHO) 於 2016 年將健康老化 (Healthy Aging) 重新定義為「發展和維護老年健康生活所需的功能發揮的過程」。

樂活

世界衛生組織 (WHO) 於 2002 年提出活躍老化 (Active Aging) 的觀念，並定義為「提升民眾老年期生活品質，並達到最適宜的健康、社會參與及安全的過程。」

自癒力

揚生慈善基金會創立於 2012 年，以「預防未病」的概念，提倡「自癒力 (Self-Healing)」，希望藉由自癒力讓長者可以健康到老、臥病很少。

2016 年，台灣多位跨領域專家學者共同研議自癒力，並定義為「與生俱來自我療癒的能力，它讓身體內各生理機能系統和諧運作，維持在身心平衡狀態。」簡而言之，自癒力就是身體裡的醫生。



免費
參加



活動詳情 & 報名

請掃描左側 QR code，
或致電揚生 02-27525058 報名
(歡迎團體 / 單位報名)



開幕

9/28(六) 14:30~16:00

演唱會 X 樂舞 X 茶會

曾經有這麼個復古的說法：人生就像是一台列車。回憶生命旅途中，我們常急速奔馳前進著，只一心想朝美麗的終點出發。過程中，忽略照顧好自己的方法，被怨懟、傷感、遺憾、彘扭、刺痛等許多瑣碎點滴好壞挾持，失去了方向感，身心不斷受傷疲累，找不到生活的重心。

今年，揚生邀請您一同搭上「銀齡樂活節」行動列車，從西門紅樓站上車，學習找回你的人生列車主控權。邀請全家大小一起來，從開幕嘉年華啟動，從中蒐集、學習、享受到如何使生命車廂更豐富的方法，懂得好好照顧自己。下一個 20 年，讓我們一起健康地決定，生命要前往的方向！

活動內容

《看進來！》人生大富翁舞台劇、沉浸式展覽區體驗。

《唱進來！》優雅實力歌手坐娜，以首首傳唱金曲，梳理生活方向，讓您活出自我的健康態度，跨越內心不安，建立熟年好日子。

《跳進來！》多久沒有自由的動起來？只要一個節拍、一對眼神、一個笑容，輕鬆就能打造出開心自在的歡樂律動，解放身心不適，趕快裝扮起來，讓我們一起 dance dance dance ！

★活動備有精緻茶點，誠摯邀請您的蒞臨！

【時間】2019年9月28日(六)下午2:30(2:00開放入場)

【地點】西門紅樓2樓

【入場方式】無需報名，自由入場

歌手 坐娜

展覽

9/28(六)~10/6(日)

健康 X 學習 X 溝通陪伴 X 活在當下 X 身體力行

透過五大主題的沉浸體驗，時時刻刻提醒自己回到當下，不要讓昨日的遺憾與明日的憂愁，偷走了今日快樂。從好好照顧自己開始，生活中常保好奇心，多與人互動交流，懷著感恩知足的心，一步步付諸行動，期待更健康、更快樂的自己。

【時間】9/28(六)~10/6(日)上午11:00~晚上9:30

週五、六延長至晚上10:00

9/30(一)配合西門紅樓休館一天

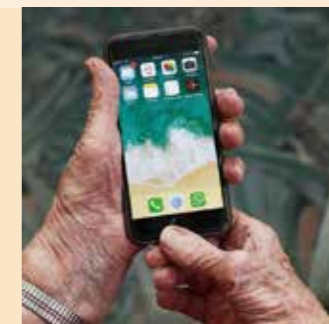
【地點】西門紅樓1樓中央展區

【入場方式】無需報名，自由入場



健康

好的生活品質需要強而有力的肌肉支撐，立即檢測肌少症！



學習

活到老，學到老，組裝一本屬於自己的好奇心手冊！

溝通陪伴

適時聽聽別人的心聲，也練習表達自己的愛與關心。



活在當下

三分鐘覺察生活中的自動導航，練習專注在當下。



身體力行

期待怎樣的自己呢？寫張卡片給明年的自己吧！



舞台劇

9/29(日)~10/6(日)

人生大富翁舞台劇 X 自癒力互動練習

需報名!

嶄新推出「人生大富翁」舞台劇，故事主角就是每個在台下的你！這是第一齣「銀齡專屬」的互動式劇場，結合大富翁遊戲及戲劇的情感張力，將劇情演出與互動任務穿插進行，不僅帶領台下觀眾參與故事推演、深為劇情共鳴，更邀請觀眾齊力完成任務，身心體悟優雅老後的關鍵核心！

劇情訴說三位揚生國中的老同學，包括死對頭 Maggie、阿龍還有最善解人意的珍珍姊，三人再次在一年一度的同學會相見，適逢同學們一起步入六五年華，主辦人珍珍姊特別準備了實境版的「人生大富翁」活動，將帶著老同學們複習健康人生的五大根基，更決心要讓 Maggie 和阿龍化解糾纏多年的心結。

戲劇演出之外，也帶領觀眾體驗如何在日常生活中運用肌力練習，並帶入營養主題互動，學會攝取足量蛋白質，預防肌少症。並藉由人際互動、活在當下觀念的提醒，翻轉內心對於「老」的擔憂與刻板印象，激發大家活出健康、活出自我的健康態度，賦予內心正面希望，健康到老、臥病很少。



來！
為實境版「人生大富翁」的故事，擲出下一步，
一起邁入聰明慢老、樂活自在的銀齡人生！



【時間】每場次 2.5 小時，可選一場報名

【地點】西門紅樓 2 樓

【入場方式】免費報名，憑報名簡訊或票券入場

舞台劇介紹影片

	9/29 (日)	10/1 (二)	10/2 (三)	10/3 (四)	10/4 (五)	10/5 (六)	10/6 (日)
上午場		9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30
下午場	2:00	2:00	2:00	2:00	2:00		

熱心 珍珍

班長 Maggie

宅男 阿龍

任務領航員 ?



講座

9/29(日) · 10/5(六) · 10/6(日)

需報名!

做對的事，才有健康可能！要健康、樂活、提升自癒力怎麼做才對？讓我們為你解碼！

【地點】西門紅樓 2 樓

【入場方式】免費報名，憑報名簡訊或票券入場



聰明陪伴未來的自己

9/29 (日) 上午 10:00 ~ 12:00



詹鼎正
臺大醫院竹東分院
院長



黃惠如
暢銷書《慢老》
作者



全身動次動， 打造腦靈光達人

10/5 (六) 下午 2:30 ~ 4:30



王思恆 (史考特)
林口長庚醫院復健科
專科醫師



王培寧
北榮醫院一般神經科
主治醫師



說幸福之前， 找回「好命」的路

10/6 (日) 下午 2:30 ~ 4:30



陳月卿
癌症關懷基金會
董事長



蔡璧名
臺大中文系
副教授



2019 銀齡樂活節

超越基因，教您聰明慢老好生活

文 / 鄭思好

從小到大，每個人總是湧起幾萬次念頭：「我想要的生活是什麼？」在未來人生上看 100 年的時代，拿掉年齡、外貌、體能變化，我們都是最普通的「人」。想要的生活，雖然一樣有一百種，但不變的是渴望有品質的生活。

要好好生活，超越基因老化，逆轉所有障礙，達到諾貝爾生理醫學獎得主：布雷克本 (Elizabeth Blackburn) 的實驗室所說，延長端

粒 (telomere)，持續刺激細胞活化，方法就要如《慢老》一書所說，身心內外相輔，重新建立全新的生活態度，習慣讓身體做主。這樣一來，當健康細胞的比例愈來愈高，體質逐漸優質化，由細胞組成的「自癒力」系統功能強大，臥病很少的將來，不再是口頭支票。

如何打造聰明慢老、連身心都可以慢靈魂的「新生活運動」，長期提倡「自癒力」的揚生慈善基金會，

獨家專訪了各界健康實踐家，以下這幾件事，你馬上就可以做：

運動：怎麼動都可以，離開椅子就算數，一週累積 150 分鐘

健康類暢銷書作家黃惠如提到，美國最新公布的運動指南，連停車停遠一點、遛狗、爬樓梯，都可以「零存整付」算在一週 150 分鐘的運動時間裡，所以就算有一千個不想運動的理由，現在你也再沒有藉口推拖了。

林口長庚復健科醫師王思恆，人稱最懂得運動的「史考特」醫師也說，運動是可以累積的。每次固定 30 分鐘說法已經太過夢幻，實際是只要有動，可以少量多餐來做。用零碎時間來快走、騎腳踏車、游泳、跳舞、打太極都好。就算不想出門，簡單的爬樓梯，在家就能做的起立坐下、弓箭步下蹲，累積 20 ~ 30 下，就能增加大腿肌力，讓你想追公車、捷運都健步如飛外，在斑馬線上小綠人燈號緊張倒數，都可優雅華麗轉身抵達目的，而非踉蹌跌倒太心酸。

飲食：全天然均衡最好，明星食物不追捧

癌症關懷基金會董事長陳月卿強

調，「全食物飲食法」才最能修復身體，減少細胞不正常衰老，降低身體發炎機率，像是各色蔬果裡的植化營養素，就是抗自由基最好的法寶。此外，加拿大麥吉爾大學健康中心也提醒，缺乏蛋白質會大幅影響行動力，想到處趴趴走，還是只能對電視機唉聲嘆氣，就在於是否有人在肌肉帳戶，省到可用的存款。

王思恆醫師透露，要選「有圖有真相」的食物，保留原本樣子才最安心。豆蛋魚肉奶盡量都吃，因為富含養肌必需胺基酸，搭配鈣質和曬太陽，才有機會瀟灑走過人生下半場。準備一次能吃完的量最新鮮，能將食材先初步簡單整理、切好或簡單調味，聰明用電鍋輔助，善用順手順時，營養就可多元好省力。至於常炒作而風靡一時的光環食物，真的不需要過度追捧，因為不一定最適合你的身體。

動腦：嘗試你覺得有趣的，沒事就哈拉，越動越靈光

美國心理學家馬克·羅森維格 (Mark Rosenzweig) 發現，大腦並沒有到哪個年紀就無法學習、只退不進，它的神經可以再生 (尤其是海馬迴附近)，人永遠有潛力吸收和記憶新知。沒有最有效的，你

有興趣的，才能長久有幫助。

臺大醫院竹東分院院長詹鼎正透露，最新潮流趨勢已不在乎誰先退休，而是能退而不休，最好一直都有事可以做。不用做大事才動能動腦，像買高鐵票、旅行、做菜、打掃、玩 APP、剪頭髮時觀察怎麼剪、化妝保養、按摩、閱讀，買東西算錢都可以。

就像陳月卿女士，與台北榮總神經內科主治醫師王培寧都說，與朋友哈拉「話療」，就像去市場和人聊天，這類型多跟人互動的社交，就能有效降低失智風險。

斷捨離：察覺必要，適時放手，減少過度

《端粒效應》一書中指出，過多壓力會助長身體發炎，讓細胞損傷更容易老化衰亡。尤其是每天所處的環境，更需要改造。

黃惠如提及，根據研究，每人平均花 9 成的時間在室內，但卻隨之而來的過敏、呼吸道疾病、失眠等現象與日俱增，原因就是環境打壞了生物天生節律運行。

智慧的與環境相處之道：請每天走出去，放掉對家或辦公室的依戀，

或打開窗戶每天 3 至 4 次，讓新鮮空氣流通，增加日曬防堵室內空汙。另外，雜亂的居家，及從來沒整理過的每日出門背包，只會增加肌肉痠痛和焦慮，請果斷放下真的很少用的東西吧！。

能在有限人生，懂得優先順序，練習覺察，常自動綁架你的憂慮感就能減輕。從簡單的呼吸、靜坐，逐漸掌握真實內心一點都不難。長久下來，聽得懂、聽得進別人的話，自動提高寬容轉念力，感恩就會隨之而來，會越來越喜歡現在的生命。陳月卿女士偷偷透露，這也是她不外傳的慢老祕方。

人真的不需要長生不老，可以享受，每天覺得好命的日子更重要。請讓未來的自己往神采奕奕、更有力量的生活前進，相信身體，參考科學，順時而為，最好的健康專家就是你。

還在等什麼？更多健康祕笈，就在 2019 銀齡樂活節！讓我們一起聰明慢老好幸福！





2019 銀齡樂活節

行動列車啟航啦！

有來有保佑，健康到老就是你！

文 / 楊佳陵



在萬眾矚目的期待中，2019 銀齡樂活節行動列車終於啟航啦！為了傳遞自癒力、分享如何聰明慢老，同時蒐集台灣不同地域、不同文化的觀眾們，對健康樂活、優雅老化的觀點，我們 7 月從新北

站出發，8 月沿途停靠花蓮站、彰化站，不僅彰化縣洪榮章副縣長、佛教慈濟慈善事業基金會慈發處呂芳川主任蒞臨響應，觀眾更是下從 5 歲、上到 88 歲，無一不熱烈參與，獲得一致好評！

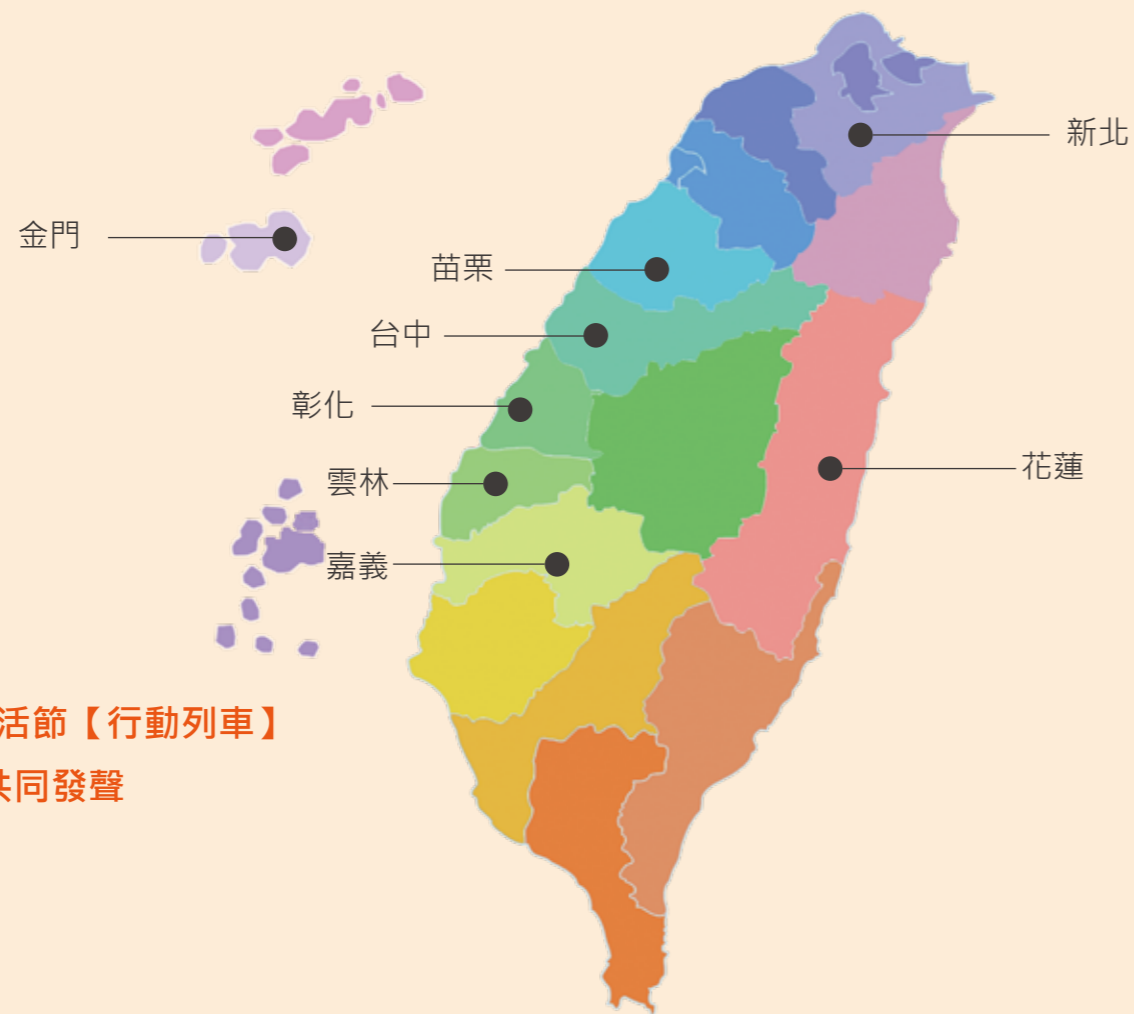
彰化縣洪榮章副縣長提及「能快樂過日子、身體健康有活力是非常重要的」，慈濟呂芳川主任也表示，台灣已經有超過十萬人活到 90 ~ 100 歲，隨著現代人壽命越來越長，比年紀更重要的是要活得有品質。」這些正是揚生慈善基金會推廣自癒力、設計銀齡樂活節的初衷——陪伴台灣人聰明慢老，尊嚴優雅活到生命的最後一天。

那麼，銀齡樂活節行動列車，究竟是什麼樣的活動呢？

這是一個「人生大富翁」互動舞台劇，和提升自癒力互動練習的結

合。戲劇以一群國中老同學的聚會為契機，同學們透過「人生大富翁」重溫往昔回憶，從年少時的矛盾關係，一路梳理到六五年華的情感糾結與身心難題，並一起築起包含健康、學習、溝通陪伴、活在當下、身體力行的人生五棟房屋。

而劇中演員們想築起人生的五棟房屋，必須由全場觀眾齊力完成特定任務、匯集足夠能量，當全場觀眾們達成一個又一個任務，也無形中學會如何預防肌少症，練習放下遺憾與心結，學習好好安頓身心、活在當下，更開心增加社交人際互



2019 銀齡樂活節【行動列車】

巡迴全台，共同發聲

動，身心體悟優雅老後的關鍵核心！

參加的觀眾愛華分享「最大的收穫，是學會放下，讓誤會冰釋、盡釋前嫌，如果和家人、朋友敵對的關係改變，就能過著和樂融融的美好人生。」明麗則表示「這個活動要我們多運動、多挑戰、多做事、多歡笑、多人際關係，讓人生不留白，讓老後生活也可以多采多姿。真是不虛此行，大家快來玩！」

花蓮慈濟的班長更是這麼說「活動簡單明瞭又有趣，透過戲劇與肌少症主題串聯，很快就清楚什麼是自癒力、如何預防肌少症，讓人印象深刻。我非常喜歡大富翁中『五指感恩』的任務，帶著長者去回顧一路以來生命中的貴人，這是平常容易忽略的。對我們的長輩來說，他們比較會去愛別人、關心別人，尤其是對家人的付出，就像戲劇中的珍珍、Maggie 一樣，卻疏忽了最

新北站 7/6

雲林站 9/17

花蓮站 8/14

金門站 9/20

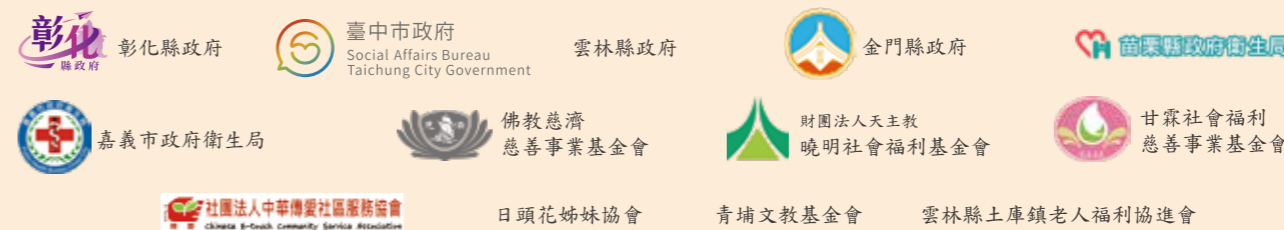
彰化站 8/16

苗栗站 9/26

台中站 9/16

嘉義站 10/23

策略夥伴



需要照顧、最需要被愛的人，是自己！今天提供長輩一個『跟自己對話』的機會，重新看見如何和自己相處，如何和家人、有緣相遇的朋友相處，很棒！」

生命充滿了變動與未知，但至少有一些事情，是我們能掌握的！像是每天練習維持身心的硬朗，像是多方學習如何更聰明的慢老。

9 ~ 10 月，銀齡樂活節行動列車

將繼續巡迴台中、雲林、金門、苗栗、嘉義站，八縣市累積超過一千位觀眾參與，最後將各地域對聰明慢老的回饋帶回台北，融入 9/28 ~ 10/6 台北西門紅樓主場呈現！在這段跨越 10/1 國際老人日、具代表性的紅樓主場展演中，除了反應熱烈、好評不斷的戲劇演出，還有展覽可看，絕對精彩可期，不容錯過。歡迎一起加入樂活自在的銀齡人生吧！



小本子

文 / 少過

年底了，我又到書店挑了本年曆小記事本，我挑的記事本大約只有 A4 紙的二分之一大小，45 頁左右，我把預約的事和時間寫在小本子的月份欄裡。多年來，我一直沒有使用電腦來做同樣的工作，是因為我發現小本子可以幫你留住記憶。人的記憶很短，比如你回想去年的 12 月做了什麼事？能回想起來可能只有一小部分，但是翻開去

年的小本子，你當時做的事都回來了，打開電腦時當然也可以做同樣的事，但是小本子上有你自己的筆跡，它很具象的告訴你，你確實擁有過去年的 12 月，和在 12 月做過的事，有存在感。

有時候，我會問自己，已經退休 3 年了嗎？時間過的那麼快？這 3 年我都做了什麼？好像能想起來的

不多，時間好像偷偷溜走了，留下一片空白。

昨天，振義來訪，也談到時間的流逝比我們想像的快得多，他說他兒子最近被公司調到高雄，大概一兩個月回來一次。他和老婆計算過，他今年 73 歲，若活到平均壽命的 78 歲，他還有 5 年可活。兒子如果每兩個月回台北一次，父子能見面

的次數僅剩下 60 次，他們夫妻被這數字下了一跳，60 次？如果半年回來一次，父子緣就剩 10 次的會面機會了。

有人說「把每一天當做是生命的最後一天」，意思是要珍惜每一天，珍惜每一個會面的緣分。

我把留存的小本子拿出來給振義看，他看了過去 5 年的 5 本，把小本子握在手裡說，「這就是你的 5 年？濃縮版？看看 3 年前的 3 月我們有見面嗎？」

我翻開小本子，上面記着 3 月 18 日中午 12 點和他在美和餐廳吃飯。他說，「我忘了這回事，聚餐有特別原因嗎？」小本子上沒寫，我說，我也忘了。

歷史上最輝煌的漢疆和唐土，如果沒有史記的紀錄，在時光的洪流中，我們是看不到它的存在的。

3 月 18 日聚餐的原因，忘了，但是確定知道 3 月 18 日曾有個聚餐，至少抓住了一點時間的蹤影。



李瑟

資深媒體人

曾任《康健》雜誌社長、總編輯



這樣花錢，越花越快樂

文 / 李瑟

很多退休的人都喜歡時間多出來，並且輕鬆悠閒。但缺點是收入大幅縮水。從前，想吃什麼，買什麼，就吃，就買。錢多，的確使人快樂。

退休後很容易錢少使人不快樂。看到吸睛的東西，卻同時心裡有個聲音說，克制一點吧，不要坐吃山空，早早把錢都花光了。

但整天坐在家裡不敢購物、捨不得上館子打牙祭，又未免太苦悶。該怎麼辦？

我的小體會是：跟錢發生新的關係。從今以後不把錢當錢原來的樣子看，而是反過來看它為快樂的泉源。別再理會「錢不能買到快樂」的古訓啦。

我學著收到錢或被人請客時滿口歡喜感謝，花出錢時也歡喜感恩。

* 花錢時，為對方祈求幸福

每當花錢，跟自己說，這筆錢可以保佑我和我所愛的人，比如雖然我家陽台上種有許多地瓜葉，但我仍花錢跟一位菜攤阿婆買地瓜葉，讓她可以早點賣完收攤回家。總是祝福她平安順利，總是跟她微笑完成買賣。每周日我去傳統市場，總會創造我內心快樂的流動。

* 跟我喜歡的實體店交易

隨著網路銀行、網路商城的增加，我們越來越多網上轉帳、購物。但我還是有時去跟真人往來。我的鄰居跟我說，她寧願冒著酷暑跑銀行領錢，因為到銀行，可以跟彬彬有禮的年輕行員說到話，享受被服務、被叮嚀小心詐騙的關愛，令她一整天都好心情。

儘管有關金融科技、網銀發展趨勢在企業界討論得沸沸揚揚，但人跟人之間真實的互動，說說話，使人幸福感萌生，依然有需求。所以據報中國大陸無人銀行開沒幾天就關門大吉，我一點也不訝異。

* 被人送禮、請客，多次大聲說謝謝你花錢

我的公公生前常常席開好幾桌，把眾兒、女、媳、婿與孫輩都請去圍桌吃好料，大家都很有默契，大聲讚「好吃」「謝謝爸」，也從不跟他搶付帳。老公跟我解釋，讓爸爸花錢做大家長，順他經營大家族的心願，是我們一定要盡到的孝順，我們心懷感激就好。

隔不久，我們又紛紛請回來，這樣你來我往，錢是越花越快樂。現在經過我們曾去過的餐廳飯店，總是道不盡的懷念。

所以現在有人請吃飯，我一定歡喜感恩赴約，因為我因此有個理由，下次該我請回來，享受花錢。

懷著感恩心去花錢、被花錢，錢真的可以買到快樂。



預防肌少，健康慢老

整理撰寫 / 潘詩均

為什麼肌肉會減少？

人體的行動力除了依賴強健的骨骼之外，還必須擁有良好的肌力，才能夠帶動骨頭與關節之間的活動。肌肉流失主要的原因，是來自於肌肉蛋白質合成能力的下降，而實際的肌肉量 (muscle mass) 要看個人健康程度和體脂肪量而定。隨著年齡的增長每個人都勢必會失

去一些肌肉量，但流失程度與速度因人而異，當肌肉持續減少、肌肉力量不足，影響到日常活動時，就有可能是罹患肌少症 (sarcopenia) 早期症狀。根據統計數字顯示，即使體重維持不變，骨骼肌從 30 歲起，也會逐漸減少，40 歲以後，每十年會平均自然減少 8% -15% 的肌肉質量，導致肌肉量越來越少，體脂肪率越來越高，身型看起來比較

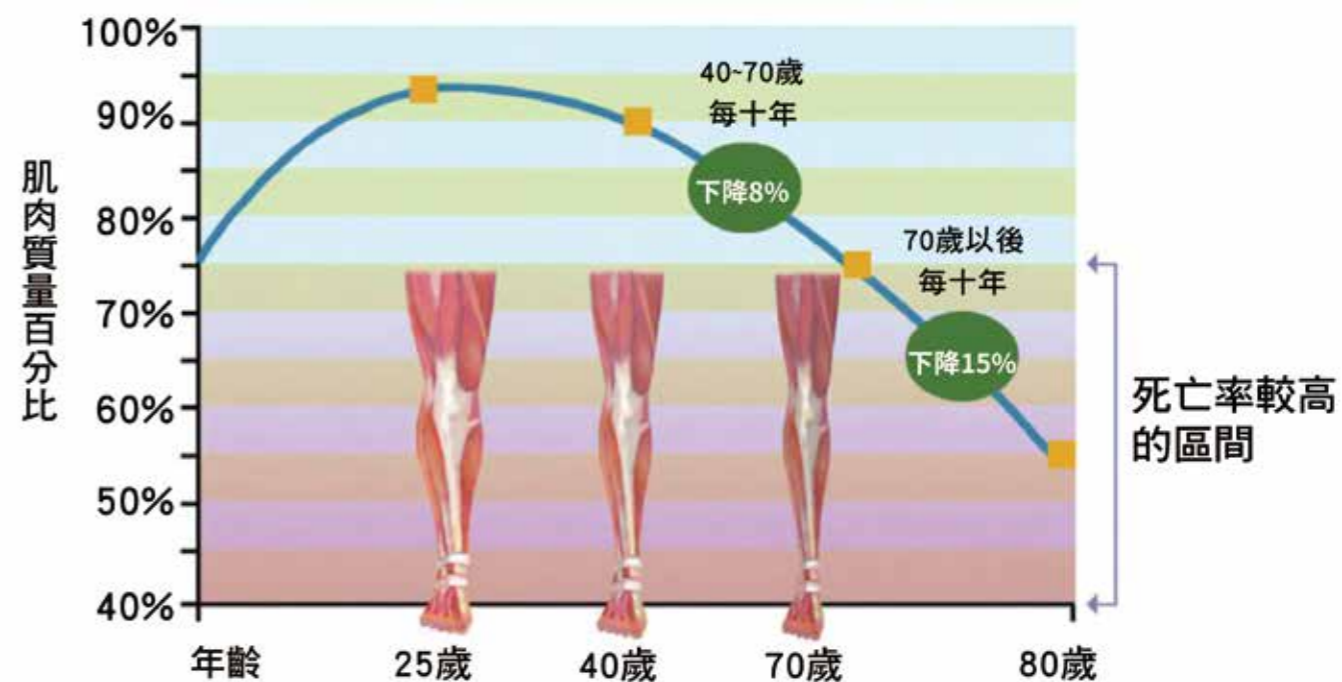
臃腫。肌少症與老年衰弱息息相關，營養不良，蛋白質攝取不足、活動量太低、缺乏運動、慢性疾病、或長時間臥床等，都是肌少症的高風險族群；中年時期增加肌肉量與肌力，將可提升晚年生活品質，減少失能、臥床的機會。

正確攝取蛋白質

胺基酸是組成蛋白質的基本元素，人類身體的蛋白質由 20 種胺基酸組成，其中的 10 種是人體無法

自己製造，必須由食物攝取。蛋白質能維持人類生長發育，是構成及修補細胞的主要材料，若長期蛋白質攝取不足，容易造成肌力下降、體重減輕、體能虛弱等狀況。世界衛生組織 (WHO) 的每日飲食指南建議，一般人每日蛋白質的攝取建議量是 0.8 g / kg 的蛋白質；健康的老年人可增加攝取量至每日 1.0-1.2g / kg，並視個人每日的活動量或狀況而有所調整。國內外研究報告指出，將蛋白質攝取量平

平均肌肉質量隨著年齡增長的下降



資料來源：榮總高齡醫學中心

均分配到每餐當中，對於肌肉蛋白合成與熱量控制的成效更好。歐洲臨床營養和代謝學會 (European Society for Clinical Nutrition and Metabolism, ESPEN) 建議，手術後、病後、骨折、長期臥床等病人，更需要加強補充蛋白質，幫助身體快速恢復體力與行動力。

預防肌少症並非只需要攝取蛋白質，均衡飲食才是延緩肌肉流失的首要原則。所謂均衡飲食就是每天攝取的食物，足夠提供熱量及各種必需的營養素，能維持良好身體機能，與長期健康狀態。健康飲食形態及正確飲食選擇，是維持生理功能及老後生活品質的好方法，均衡營養的攝取能增進健康與身體功能，做為疾病的初級預防。有了以營養為基礎的健康身心，才能進一步進到活躍社會參與的階段，達成全方位的成功老化。良好的營養狀況，可以延緩疾病的發生，保持健康及活力。

鍛鍊好肌力，維持健康好體力

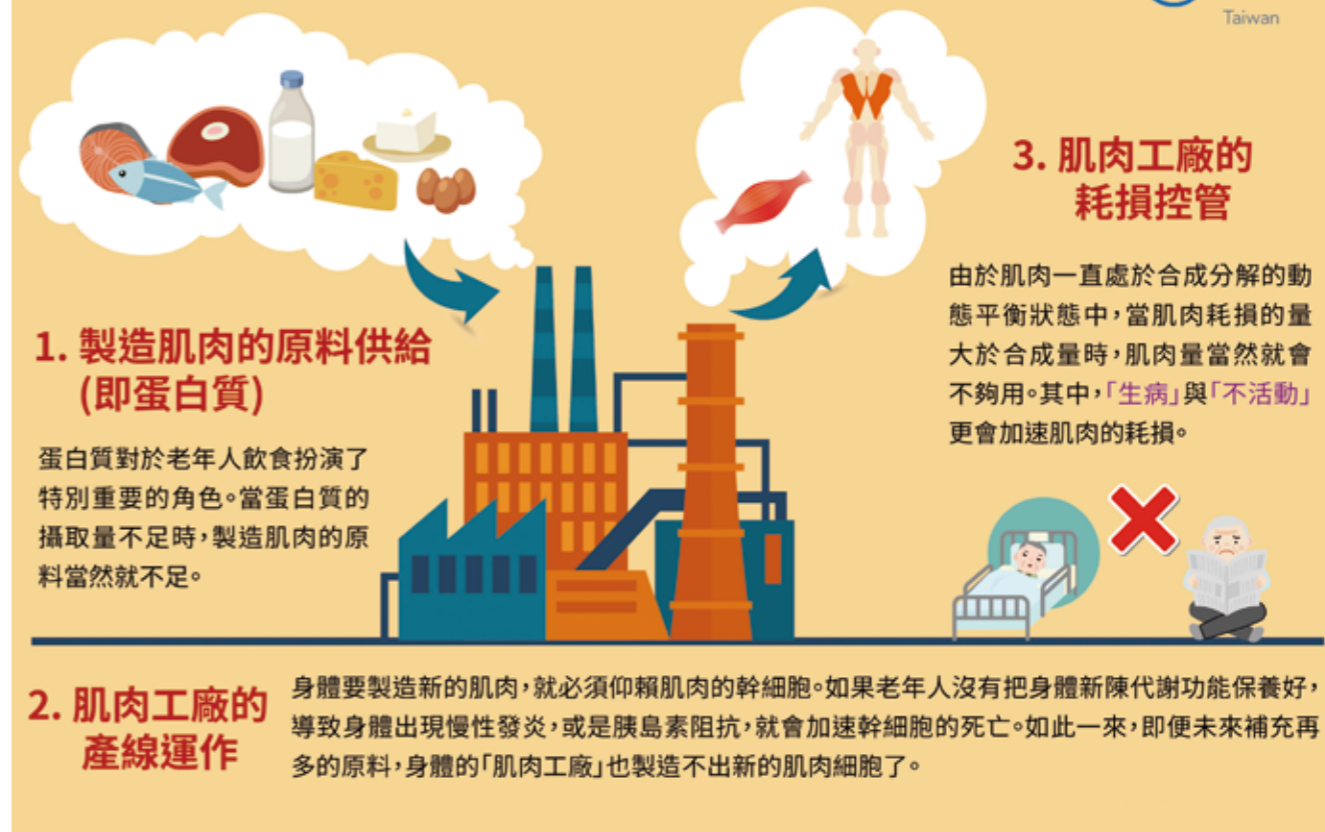
世界衛生組織 (WHO) 刊登在

《刺絡針全球衛生期刊》(Lancet Global Health Journal) 的研究發現，全球有超過 14 億成年人因身體活動不足而面臨疾病風險，當肌肉流失過多，肌肉力量不足，就更容易引發肌少症。雖然有研究指出，多數臺灣高齡者運動時間充足，但大多以走路、跑步、爬山、騎腳踏車等有氧運動為主，對增加肌肉的幫助不大，也缺乏足夠的運動強度與多樣性的運動種類。若想要增加肌肉量，應該搭配阻力訓練 (resistance training，又稱重量訓練)，如深蹲、肌力訓練、及彈力帶等肌耐力的動作，對於增加肌肉的效果會更好。另外，運動後若只吃蛋白質、不吃碳水化合物，易造成肌肉合成效率低落，因為肌肉合成除了蛋白質，還需要胰島素促進吸收，幫助身體修復運動時受傷的肌肉組織，達到增加肌肉和減少體脂肪的作用。

做好健康管理，熟齡生活沒煩惱

肌少症是跟年紀有關的疾病，初期通常沒什麼感覺，因此很容易忽

影響老年人肌肉下降速度的 3 要素



資料來源：台灣國際生命科學會 ILSI Taiwan

略病情的存在；若沒有早期發現，在失能初期給予適當的治療，經過 5 年，甚至 10 年後，症狀也會因各種誘發因子導致急性惡化。依照亞洲肌少症診斷共識標準，目前台灣約有超過 20 萬名 65 歲以上長者罹患肌少症，要減緩年長者老化速度，維持日常體能活動是關鍵之一。此外，積極介入調整飲食，改變「久

坐少動」的生活型態 (sedentary lifestyle)，亦是協助長者避免罹患肌少症及維持生活功能及身體健康的不二法門。健康應著重於建立在生活習慣與預防保健之上，若能從日常生活中戒除不良習慣，逐步培養健康的生活型態，如規律運動、均衡飲食、壓力調適等，方能達到預防疾病、促進健康的目的。



自癒力影音課程

全面進化，輕鬆收看所有新主題



掃描立即觀看

文 / 李欣潔

沒事的時候你在家都在做什麼呢？是否拿著遙控器對著電視不停轉台？還是躺在沙發上滑著手機，看著群組傳來各式各樣的網路影片？你知道看電視馬鈴薯人生時間越長，罹患失智的風險高達 1.3 倍！但如果只要花五分鐘看一個影片，有預防失智的方式，教你怎麼出門交朋友，甚至還可以認識肌少症並告訴你預防方式，你是否願意花時間看並分享給身邊親友？如果你更關心自己健康並熱心分享，那千萬不能錯過我們【自癒力影音課程】。

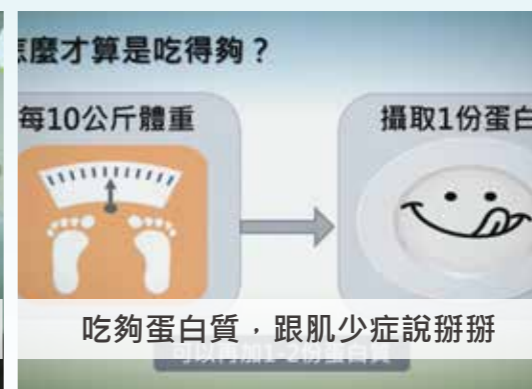
新增八集主題與留齡講座

【自癒力影音課程】越來越豐富，新增了八集主題，包含「輕鬆

動腦不失智」、「認識肌少症」以及「吃夠蛋白質」等主題。影片中有現場可以做的動腦方式；到底蛋白質吃多少才算足夠？影片中算給你看！另外還增加了留齡講座，讓無法來到現場參加【留齡講座】的朋友們都可以線上收看囉！臺灣大學職能治療系毛慧芬老師，病人自主研究中心執行長楊玉欣、遺囑權威蘇家宏律師、全方位預防失智中醫師吳建勳，各方專家來到六〇館，藉由 15 分鐘的採訪，擷取講座中的精華，讓大家不能來也可以了解其中重點！

Line 選單更方便收看

還在苦惱不知道該如何收看嗎？點開我們六〇館或揚生慈善基



立即觀看自癒力影音課程，短短幾分鐘，讓你更健康！

金會的 Line 就會有圖文選單，可以很清楚的看到「自癒力影音課程」的選單，直接點擊即可連結到 youtube 就可線上觀看影音課程囉！除了影音課程，上面還有「了解揚生」可以直接連結至揚生官方網站以及揚生的 Facebook (臉書)，可以隨時上去看看最新消息還有當天講座照片喔！是否擔心錯過我們重要活動報名呢？選單會跟著我們每次不一樣的活動而有所改變，絕對不會錯過任何揚生最新消息！

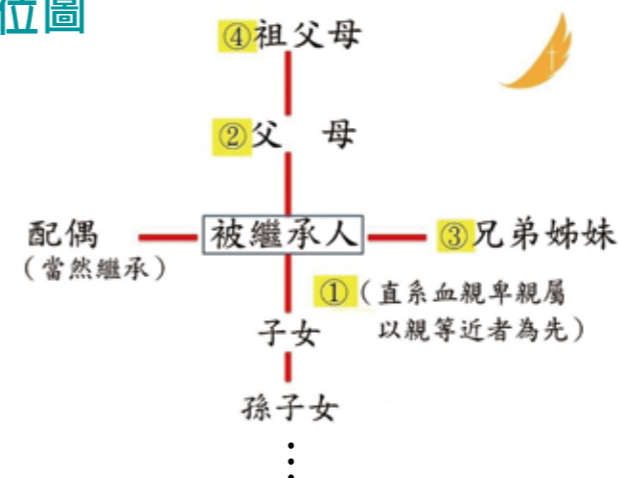
還在想念著以前那左右鄰居三不五時出來聊天的日子嗎？還在感嘆現在人冷漠少了人情味嗎？那就把揚生的「自癒力影音課程」傳給身邊的人吧！讓我們一起找回身體裡的醫生，他的名字叫自癒力！



揚生慈善基金會 Line@ 圖文選單也有自癒力影音課程，立即掃描右側 QR Code，加入揚生官方 Line，隨點隨看。



繼承人順位圖



資料來源：恩典法律事務所

另一場講座邀請蘇家宏律師，和大家分享「**人生最重要的理財課 - 財富傳承**」。傳統中國人通常不願談「死亡」這件事，主動寫遺囑的人也是少之又少，原本以為這會是場嚴肅的演講，沒想到蘇律師把「寫遺囑」這件事，談得輕鬆又愉快！開場先詢問：「你們知道一輩子賺得錢，最後會到哪裡去？」以簡單易懂的十字架圖示法，來了解繼承人順位圖，當配偶死亡又未立遺囑時，遺產如何分配與繼承呢？

依以上的圖示，蘇律師強調，若

是單身女性，又是家中最小的妹妹，須注意當你身邊的人都不在時，你的財產最後有可能會充公，這時候事先書寫遺囑就非常重要。

大部分的人覺得把財產積蓄留給子女是理所當然，蘇律師提醒大家，多疼愛自己一點，做自己財富永遠的主人，不要把子女的愛變成溺愛。預立遺囑是對家人愛的表現，不僅財產分配清楚，也可減少子女產生糾紛及衝突，讓家庭關係更加和諧，並且紀念父母親的愛心，讓愛傳承。



吳建勳中醫師現場帶大家敲打穴位、活絡筋骨。



蘇家宏律師傳授財產繼承處理，長者全都聚精會神。

夏季留齡講座精采回顧

讓愛傳承

文 / 聶湘秀

最近在常常聽到會員稱讚：「你們的講座真的很棒，很精采！」揚生邀請的講師，總是為大家精挑細選，題目也非常多元，希望一場兩小時的演講對大家而言，不是聽過就忘，而是能在彼此的生命中，產生一些花火和能量！

夏季講座邀請養生達人 - 吳建勳中醫師，教大家「**全方位預防失智妙招**」。健忘的真正原因和心、脾、腎有關，心脾不足，腎精虛衰，故必須從這三個器官著手，現場示範按壓及拍打穴位，還有防治失智、改善睡眠的氣功運動，台下會員們

非常認真，不但寫滿密密麻麻的筆記，並且跟著老師的動作一一施作，現場氣氛相當熱絡。強調百會穴是人體最高的穴位，濁氣匯集在此，老師：「要常以手指腹用力敲打，你們敲都太小力了，要敲到痛，成人骨頭是硬的，不須擔心！」現場被老師敲打到的人，紛紛因疼痛不斷哀嚎！但又很享受被敲打快感！另外，按壓腳底和雙手都可以加強記憶力，尤其雙手及雙腳的大拇指是整個頭部的反射區，每一吋都要按壓，可刺激腦部，必須按到痛為止才有效果。

| 六〇館的故事 |

六〇館臥虎藏龍 小心繩結國寶出沒

文 / 李欣潔

揚生六〇館每天總有著許多人來來去去，板橋館甚至一天可以超過上百人次，這些來館的會員們，有的來坐按摩椅、有的是來找朋友聊天、有的默默認真上課，每個人來館的動機都不一樣。然而看似很普通的每個人，如果認真挖掘，更可以發現，其實這裡臥虎藏龍。

總是低調來館的秋雲，第一眼會讓人以為只是一般的板橋在地人，但秋雲其實在「繩結」界可是無人不知無人不曉的大師！一開始只是因為跑船老公，在船上太無聊，拿著纜線好玩在那邊試做，秋雲看到老公成品之後，便無師自通的自學起來，做的甚至比老公的作品還要好，也因為這樣與「繩結」結下了

緣分，更靠著繩結來做生意，外銷到日本。以前繩結都只有傳統的紅色，秋雲覺得這樣做起東西太沒有搭配感，建議廠商可以改變不同顏色。現在我們在坊間看到這麼多不同顏色的繩結，還真要感謝當時秋雲的先見之明。秋雲說到前陣子去醫院看病，看到醫生牆上掛的中國繩結，詢問醫生是否可以拍照，秋雲拿出相片說：「這個款式可是我當年設計的喔！現在在看到他們覺得好親切！」言語中，看得出秋雲的得意神奇。秋雲還曾在傳統藝術中心開課，文化局更邀請他代表台灣到日本交流，教導日本人如何做繩編，在繩編界中，秋雲真的可以堪稱「國寶」。

然而這樣國寶級的人物，卻因長期大量使用眼睛，身體出現狀況，在老公與兒子的勸說下，決定金盆洗手。秋雲在館內總是低調的來上課，其實低調不是難事，但如何能放下自己風光偉業的過去，願意從零開始，這真的不是一件簡單的事情。離開自己最愛的事業，秋雲是真的沮喪了一段時間，但她也開始尋找人生其他重心。她到處去當志工，從新北市文化局到板橋地方法院，甚至還在大學開福利社，學生都喜歡找這位阿姨聊天諮詢，變成福利社的諮商阿姨，秋雲也教這些學生繩結，讓他們出國也有機會可以靠這小東西交朋友甚至還可以賺學費，好多當時的學生，現在也都在繩結界繼續耕耘著。

秋雲的巧手遺傳自她的爸爸，記憶中爸爸的興趣就是編織東西，好手藝的秋雲甚至連自己的結婚禮服都是自己做。除了手藝遺傳之外，秋雲爸爸的善良個性也深深影響著

秋雲，在地方法院當志工與這些犯人面對面的做諮詢，讓他深深感受到，這些作奸犯科的人都有著自己的心事與義氣，還是可以在他們身上看到人性本善的一面。

問問秋雲離開繩結界這麼久，還會想當興趣做嗎？秋雲不假思索的說：「現在再怎麼比也比不過機器，做這些都是傷財傷身體而已，不如把這些時間拿去充實自己。」雖然不再做繩結，但每次在路上看到繩結相關作品，還是會忍不住拍照。而秋雲也真的把這些時間運用到到書店，並實行每週看一本書充實自己。

六〇館的人總是來來去去，每個人都低調進來，不太述說著自己的故事，但認真尋找，就會發現每個人都深藏不露，來這邊坐坐，也許你會發現國寶級的人物就在你旁邊喔！



秋雲的結婚禮服和捧花都是自己製作完成的！



文化局曾邀請秋雲代表台灣到日本交流，教導日本人如何做繩編，在繩編界中，秋雲真的可以堪稱「國寶」。



| 生命留聲機——揚生六〇館會員創作 |

前程美似景，旭日又東昇！

文 / 陳靜枝 78 歲

在學校任教 40 餘年，我屆齡退休。聖嚴法師說：「夕陽無限好，不是近黃昏，前程美似景，旭日又東昇！」因此退休前我作了簡單的退休生活規劃；學習新事物以

防腦筋快速退化、運動活絡筋骨增強活力、作志工利人又利己，希望我的樂退人生更充實多彩！

每日清晨我練外丹功，每週一次



學習油畫，展開靜枝學習新事物的夢想，從此生命有了很大的改變，樂齡生活因它而多彩多姿！

到外丹功學會加強功法，鍛煉身體。有空就做志工，生活平淡充實。在因緣際會之下，我進入大坑溪玉山畫會學習油畫，展開我學習新事物的夢想，從此生命有了很大的改變，轉眼已八年有餘。美麗的藝術作品，人人都喜歡，我能以彩筆記錄美景是一件令人快樂的事！尤其在作畫的過程中我用腦筋思考題材、構圖，以眼睛敏銳的調色，手握彩筆自由揮灑，有助於腦力的激盪，完成作品的喜悅，滿足心靈的幸福，我樂在藝術創作之中！人生的後半場我感到幸福滿滿！雖然作品有不盡完美之處，但我的樂齡生活因它而多彩多姿！

2017 年在指導老師江添富的鼓勵

下，為記錄生命最美麗的一段生活，將油畫作品集結成冊，分享同好！2018 年有機會在捷運南港展覽館站 7 號出口的通道，發表個人首次畫展，將畫作分享給喜愛藝術的朋友，也讓匆忙路過的旅人能放慢腳步欣賞作品，帶給他們美好的生活時光，珍藏生命的藝術價值！感到無比的喜悅！我感謝我的指導老師和同行善友！

進入揚生慈善基金會學習「找回自癒力」，我學到很多新的養生概念！讓我有旭日東昇的感覺！每次上課是我另外一個充實快樂的時光，我將持續努力的練習以達到健康到老，臥病很少！

揚生六〇館

● 自癒力教室 2019 冬季班 11 月 - 2020 年 1 月

每週 1 堂，每堂 2 小時。(須參加新生體驗成為正式會員後，才能報名課程)

2019/9/30(一)至 10/9(三) 接受報名，10/18(五) 公告名單。

師大館

【初階】來去動動 上課期間

週一下午 02:30-04:30 (11/11-12/30)
週二下午 02:30-04:30 (11/12-12/31)
週三上午 09:30-11:30 (11/13-01/08)
週五上午 09:30-11:30 (11/15-01/03)

板橋館

【初階】來去動動 上課期間

週三上午 09:30-11:30 (11/13-1/08)
週四下午 02:30-04:30 (11/14-1/02)
週五上午 09:30-11:30 (11/15-1/03)

【中階】自癒力盃

週二上午 09:30-11:30 (11/12-12/31)
週三下午 02:30-04:30 (11/13-01/08)
週四上午 09:30-11:30 (11/14-01/02)

【中階】自癒力盃

週一上午 09:30-11:30 (11/11-12/30)
週一下午 02:30-04:30 (11/11-12/30)
週二下午 02:30-04:30 (11/12-12/31)

【高階】安心減壓

週一上午 09:30-11:30 (11/11-12/30)
週四下午 02:30-04:30 (11/14-1/02)

【高階】安心減壓

週二上午 09:30-11:30 (11/12-12/31)
週三下午 02:30-04:30 (11/13-01/08)
週四上午 09:30-11:30 (11/14-01/02)



- 2020/1/1(三) 元旦假期，停課一次。
- 各活動時間，揚生保留修改彈性，詳細訊息，請洽揚生六〇館。

師大館

【試聽】新生體驗

※ 對象為非六〇館會員，需事先報名
師大館 02-2368-2323

11 月班：11/22 (五) 下午 02:00 - 04:30
12 月班：12/06 (五) 下午 02:00 - 04:30
01 月班：01/03 (五) 下午 02:00 - 04:30

板橋館

【試聽】新生體驗

※ 對象為非六〇館會員，需事先報名
板橋館 02-2255-6866

11 月班：11/22 (五) 下午 02:00 - 04:30
12 月班：12/06 (五) 下午 02:00 - 04:30
01 月班：01/03 (五) 下午 02:00 - 04:30

留齡講座

※ 限揚生六〇館會員參加，2019/12/9(一) 開放報名，
每人限報一場，額滿為止

■ 目標管理養生法

治因不治果，過好每一天，把身體當成專案來管理！

師大館 2020/1/14(二) 上午 09:30 - 11:30



吳清忠
養生達人暨暢銷書作者

■ 從腦懂心～原來壓力受苦就為教會我們這門課

師大館 2020/2/20(四) 上午 09:30 - 11:30



柯書林
陽明醫院北投分部
臨床心理師

■ 如何安全用藥

用藥是否重複？了解藥物副作用，安全用藥！

板橋館 2020/1/7(二) 下午 2:30 - 4:30



劉建良
臺北市立聯合醫院和平
婦幼院區 神經內科主任

■ 繪本好好玩：用繪本豐富熟年生活

人生不同階段閱讀繪本，將有不同體驗與感受。

板橋館 2020/2/12(三) 下午 2:30 - 4:30



盧怡方
後青春繪本館 主編

歡銀光齡

9.28^(六)—10.6^(日)

銀齡樂活節見
一起健康·樂活·自癒力

台北西門紅樓 (台北市萬華區成都路 10 號)

▶ 捷運板南線 (藍線) 西門站 1 號出口，步行約 1 分鐘。



自癒力實踐館——揚生六〇館

服務對象：60 歲以上不限戶籍、可行動自理者。
加入費用：採會員制，每年酌收 100 元清潔費。

揚生六〇館 LINE@



揚生六〇館【師大館】

電話：02-2368-2323
106 台北市大安區師大路 86 巷 16 號
捷運站：台電大樓站 3 號出口
公車站牌：羅斯福路浦城街口、師大路

揚生六〇館【板橋館】

電話：02-2255-6866
220 新北市板橋區文化路二段 285 號 31 樓
(昇陽立都大樓，請搭左側電梯)
捷運站：江子翠捷運站 2 號出口前方 20 公尺
公車站牌：捷運江子翠站、江翠國中、雙十路