



內付
資已
郵資

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

28 揚生

2019 冬

風箏報

Kite News



銀齡樂活節花絮

【本期焦點】2019 年度回顧

2019 銀齡樂活節系列報導

【名家觀點】別丟故事書，我們等你給我的兒女講故事

目標管理養生法

【國際新訊】第 11 屆亞太地區老年學暨老年醫學國際研討會

【自癒力情報】百分之 20 的新希望

鼠年行大運

2020 庚子



《風箏報》28 期了！代表揚生也七歲了！

今年做了許多新嘗試，也將自癒力概念用更多元的方式擴及全台，甚至到了馬祖與金門，包含六〇館的持續深耕滾動、全台講師培訓、在地社區複製拓展、春聚的心靈饗宴、銀齡樂活節、說書趣志工國小巡迴、線上影音課程、國際研討會發表、社會價值影響力評估……等。

這一年參與實體課程與活動的人數破萬，走了一圈台灣，更深刻感受到台灣長者的多元面貌，由於那個世代的教育程度、社經發展與個人經驗的高度差異，七年後即將到來的超高齡社會需要更多的耐心、同理心與陪伴來面對。長命百歲不再遙不可及，隨著資訊每 24 個月翻倍，持續學習不再是個選項，而是必須的！每個人都不想失智失能，但我們可以一起創造個鼓舞彼此的正向環境！

祝福大家 2020 鼠（蜀）年豐收！

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 冬 vol.28

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 12 月

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

目錄

■ 本期焦點

02 2019 年度回顧

04 2019 銀齡樂活節系列報導

- 歡「銀」光「齡」，一起體驗長壽世代中享受生命延長的美好！
- 啟動銀齡族樂活人生的鑰匙：有一天不如這一天

■ 名家觀點

16 李瑟 | 別丟故事書，我們等你給我的兒女講故事

19 吳清忠 | 目標管理養生法

■ 國際新訊

22 第 11 屆亞太地區老年學暨老年醫學國際研討會

■ 自癒力情報

26 2019 自癒力種子講師開班紀實報導——百分之 20 的新希望

■ 六〇・留齡

28 秋季留齡講座精采回顧——營養加分，從齒健康

30 六〇館的故事 | 除了身體健康，你更需要獨立自主的能力

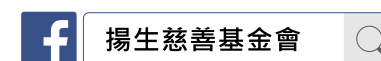
32 揚生六〇館行事曆【2020 春】



揚生官方網站



揚生官方 line



揚生慈善基金會

揚生六〇館

自癒力實踐館，目前有【師大館】與【板橋館】，協助 60 歲以上的長者健康到老、臥病很少！

4,200 會員人數

講師培訓

捲動社區最基層的人力與能量，達到在地安老與健康老化。

2,100 培訓人數

活躍老化

期待長者能用健康的身體，樂活的態度，創造尊嚴與優雅的老後，銀齡樂活節 & 春聚 & 說書趣都是活躍老化的展現。

10,000 銀齡樂活節 & 春聚參與人次

3,271 參與學童人數

156 合作單位

2019 年度回顧

自癒力教室

一套循序漸進、系統化的綜合性課程將自癒力、3+1 概念（飲食、運動、習慣和人際）與各種健康識能結合，透過動靜穿插、有趣互動和團體支持的整合設計，有效預防失智失能。

172,500 參與人次

自癒力（Self-Healing）為與生俱來自癒的能力，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。

媒體 & 出版

擴大推廣自癒力，包含紙本刊物書籍、線上影音課程、社群及桌遊，喚起更多民眾「健康靠自己」的意識與行動。

2340,000 觸及人次

“

自癒力教室實證有效，肌耐力和心肺功能提升、血壓下降、生活品質改善、健康識能增加、人際關係變好和孤寂感下降。

”

| 2019 銀齡樂活節

歡「銀」光「齡」 一起體驗長壽世代中 享受生命延長的美好！

文 / 楊佳陵

2018年台灣90歲以上人口已經超過12萬，而英國研究2013年後出生的人有1/3會活超過一百歲以上！人類越活越長，要如何過有品質的第三人生逐漸成為當代最重要的議題之一。2019年揚生慈善基金會的足跡踏過北中南東，甚至飛往離島金門，陪伴九個縣市、約5,000位銀齡族一起邊玩邊學、提升自癒力、翻轉老年歧視，共創美好的高齡世代。

巡迴全台開啟逾千位長者活躍老化的燦爛旅程

以2019年春天兩場青銀共創的反覆激盪創意，及600位60歲以上族群為對象的「人生最重要十件事」問卷調查為奠基，揚生融合家喻戶曉的大富翁遊戲設計「人生大富翁」沉浸式舞台劇，在七至十月間巡迴新北、花蓮、彰化、台中、雲林、金門、苗栗、嘉義、台北九縣市，為台灣各鄉鎮的長輩，以及香港、新加坡、印尼、菲律賓、日本、韓國、加拿大、美國、歐洲.....等地的醫生、學者、社工、

銀齡樂活節在西門紅樓的舞台，充滿歡樂童趣。



行



車

非營利組織工作者，帶來一場場嶄新的演出！

每場巡迴演出都有不同風采與在地特色！例如在雲林的演出，是專為長者與國小學童設計的代間場次，兩個世代透過演出互動，增進彼此了解、獲得相同文化共鳴，孩子們這才發現原來長者可以這麼放得開，彼此的距離可以這麼近！所以就讀育仁國小四年級的女孩說「很多人老了都在家當宅男宅女，今天的戲劇很好玩，還傳達活到老、學到老，很有意義！也讓我更認識、尊敬老人！我覺得老人們一定也會感受到你們的心意！」在離島金門，我們發現在地特色是要里長廣播，長者們才會陸續出門，而長者雖然相對靦腆害羞，但開始互動之後大家都笑得超級開懷！「戲劇帶入健康的概念，不死板長者又聽得懂吸收得進去，金讚！」當地志工隊隊長這麼說。

台北西門紅樓主場綻放健康、樂活、自癒力的能量

在各縣市走跳的途中，揚生也呼應聯合國訂定的 10 月 1 日「國際老人日」，回到台北西門紅樓策畫「2019 銀齡樂活節系列活動」，舉辦包含開幕、11 場人生大富翁舞台劇、8 日特展與 3 場專題講座。

在絢爛歡樂的開幕歌舞戲劇中，找回內心安定的力量

開幕邀請到衛生福利部蘇麗瓊政務次長、衛生福利部社會及家庭署李臨鳳、張美美副署長、台北市社會局陳雪慧局長、新北市社會局張錦麗局長、台北市文化基金會楊淑鈴副執行長、西門紅樓趙釗玲總監、台灣師範大學張少熙教授蒞臨響應，和數百位長者一起在人生大富翁舞台劇帶來的感動中，共同梳理老後生活方向；並與揚生健康管理師、台灣師範大學體育系師生、樂齡長者所組成的老中青三世代舞團歡樂律動；更一同沉浸在優雅實力派歌手坐娜的金曲中，找回內心安穩的美好力量。

以「人生大富翁」沉浸式舞台劇，在互動玩樂中深度探索生命的不同可能

以「健康、學習、溝通陪伴、活在當下、身體力行」為主軸的人生大富翁舞台劇在經歷多場巡迴之後，融入更多來自各縣市的多元思維、創意與不同觀點，這些精采的累積都在西門紅樓綻放出更美麗的成果！有 60 多歲的參加者在看完戲後，對先生說出生平第一句「我愛你」；也有 78 歲的參加者為了看戲，睽違 60 年後又再度來到西門町——這是她和初戀男友第一次約會的地



人生大富翁舞台劇，在西門紅樓連續舉辦 11 場，希望參加長者都能健康·樂活·自癒力。



開幕嘉賓合影

特展於紅樓一樓舉辦

銀齡樂活節期間共舉辦三場專家講座

開幕邀請歌手坐娜現場演唱

開幕特別節目邀請大學生與長者一起樂舞

人生大富翁舞台劇，透過與觀眾互動，一起完成任務。

方，她說「跟著演員回想一路以來幫助過自己的人、對不起的人，在心中對他們說『謝謝』、『我愛你』、『對不起』，勇敢去探索內心，是很好的體驗！」

年輕觀眾則分享「希望自己活到老也要每天保持微笑、擁抱對事物的熱情，自己身心靈能照顧好，下一代對我也會比較放心。」「初次和這麼多長輩一起參加活動，是很神奇的體驗！大富翁戲劇不只紙上談兵，而是有真正的房子可以搬、可以蓋，很有參與感、很歡樂，看到很多長輩的笑容，我自己也玩得

很開心，是蠻好的體驗！」

如何正確找回健康的可能？聽專家學者怎麼說！

專題講座則邀請到台大醫院竹東分院詹鼎正院長、《慢老》作者黃惠如分享聰明慢老秘訣，兩位講者說其實一切都很簡單，就是透過真食物、抗失智又養肌的重量訓練、能提高細胞修復力的呼吸！台北榮民總醫院失智治療及預防中心王培寧主任、林口長庚醫院復健專科王思恒醫師，精心為現場聽眾設計了一套「腦靈光養成計畫時間表」，

教聽眾們如何從起床到睡眠，都健康動次動、頭腦好靈光！還有癌症關懷基金會陳月卿董事長、台灣大學蔡璧名副教授不藏私傳授順應潮流、遊心強身的治神養身之道。這些都是健康的選項，什麼是最適合自己的健康、樂活、自癒力之道？只有參加者能給自己答案。

這場為期四個月、橫跨九縣市、超過 118 個單位共同響應的燦爛旅程，我們來到學校體育館、鄉鎮農特產中心、鐵皮搭建的社區活動中心，也造訪由藝術家精心設計的手繪地磚鋪設的佛堂、百年歷史古



銀齡樂活節在西門紅樓舉辦，象徵年輕與高齡世代的融合連結，別具意義。

蹟、政府機構舒適會議廳，穿梭其間與形形色色的人們一起度過美好的早晨、午後，創造許多老人生平初次看舞台劇的經驗，帶大家看見生命不同的風景，重新認識晚年可能性！最後更獲邀參與第 11 屆亞太地區老年學暨老年醫學國際研討會 (11th IAGG Asia/Oceania Regional Congress)；參加國際活躍老化協會所舉辦的 2019 活躍老化週 (ICAA Active Aging Week)，該活動由北美、歐洲、澳洲、亞洲超過 3,000 個單位將共同響應，而我們是台灣唯一響應的單位！

雖然演出空間設備條件各異，但唯一不變的是參加者臉上的笑容，那是我們最美麗的記憶！舞台劇、

特展、社群傳播共有 92,275 人次各國參與者，和我們共享健康、樂活、自癒力的概念，感受長壽世代中可以享受生命延長的美好！

銀齡樂活節在參加者的心中留下了一個驚嘆號！訝異伴隨著年齡增長，原來還能過得這麼美好與優雅。伴隨著最後一場演出在國際學者專家的見證下落幕，2019 銀齡樂活節也暫時告一段落，但這不是句點，我們將與你在 2020 年再相見！健康、樂活、自癒力的萌芽已經種在每個人的心中，期待下次見面大家都已經透過 3 (飲食、運動、習慣) +1 (人際) 的灌溉滋潤，讓它慢慢茁壯！



銀齡樂活節行動列車最特別的一站——IAGG，來自世界各地的專家學者齊聚一堂，體驗自癒力教室與人生大富翁。

2019 銀齡樂活節

行動列車 - IAGG

亞太地區老年學暨老年醫學國際研討會



文 / 李佳霖

IAGG，其全名為「亞太地區老年學暨老年醫學國際研討會」，每四年舉辦一次，此次為第 11 屆，首次由台灣主辦，邀請亞太地區各國專家學者來共商高齡議題。銀齡樂活節 - 行動列車活動長達 90 分鐘，是整場唯一以互動工作坊形式展開的特別議程！

活動開頭，由揚生執行長許華倚帶與會來賓了解自癒力和 3+1 的內涵。同時闡述了在台灣當今高齡社會中，揚生是如何把自癒力帶進社區，並且實際運作，讓來自不同國家的來賓相當感興趣！雖此次無法將人生大富翁舞台劇完整呈現，但現場還是讓大家一起跟著領航員進行「自癒力大富翁」！

高齡運動強調伸平有力，隨著台上的示範以及領航員的指導，整場下來也讓一些平時運動較少的來賓顯得有些疲憊。飲食則是帶領所有人一起了解自癒力餐盤，並實際體驗「貼貼自癒力餐盤」的活動，過程中要形容卡片上畫的是什麼食物，大家為了想要多完成一些，各個都卯足了全力！

有好的口腔機能才能好好飲食，同時也才能有好的人際溝通！領航員帶著大家進行健口操，一步步地引導大家按摩口腔腺體，參與成員中有幾位是專業醫師，立刻可以把手放在正確的位置施作。

行動列車的中最特別的一站——IAGG，就在歡笑聲中結束了。透過有趣的互動過程，讓不同國家的人了解自癒力 3+1 的核心概念，親身體驗了銀齡樂活節的精神。期望未來行動列車能繼續載著自癒力，開往更多的地方。

| 2019 銀齡樂活節特展

啟動銀齡族樂活人生的鑰匙： 有一天不如這一天

文 / 林玉華



長者在樂活當下展區體驗什麼是自動導航，完全體現活在當下意境。



展區的小學生導覽志工，帶給長者溫暖好心情。

「歡銀光齡」、「歡銀光齡」……9月28日這一天，在台北西門紅樓的門口站著幾位小學生，帶著笑容熱情地歡迎每一位走進紅樓的民眾，歡樂揭開2019銀齡樂活節序幕。

給台灣長者的禮物

2019銀齡樂活節特展在西門紅樓一樓展出，為期8天，觀展5,000多人。西門町給人的印象，一直是年輕人才會來的地方，此次展演以銀齡族為主，加上許多外國觀光客駐足，讓銀齡樂活節創造出跨世代與國際化的參與。

主題呼應「人生大富翁舞

台劇」的五棟房子——健康、學習、溝通與陪伴、活在當下，及身體力行。貼近日常生活的主題，更有溫度的角度出發，互動式的體驗設計，讓民眾看展時不流於一般的走馬看花，而是能在體驗後，進而反思，能帶來一些微小的改變。正如西門紅樓總監趙釗玲分享：「這次銀齡樂活節上，發揮非常多創意，讓銀髮族的朋友可以以體驗互動的方式激活他們的思想與新的嘗試。」健康類暢銷書《慢老》作者黃惠如也指出：「整個展區結合身心靈，沒有太著重在身體疾病方式，兼顧各個層次，比較全人全面的看待生命」。

不要以為你很健康，就沒有肌少症

肌肉量的多寡，是影響高齡者死亡風險高低的關鍵，【樂活健康】現

場有握力器可以檢測肌力，及握力訓練器和啞鈴，教你如何從運動及飲食著手，預防肌少症。導覽的大學生說：「握力還滿能幫助長輩的，他們從來不知道自己的肌力狀況，一旦知道自己的肌力不好，會願意聽你說，其實運動還有多吃蛋白質是好的。」

學習讓我們變年輕

「活到老，學到老」，保持對生活的好奇心，接受新的事物，可以有效預防失智症！透過150名60歲以上長者的問卷調查，【樂活學習】展區設計出符合長者興趣的30個學習挑戰，內容包括保健、科技、旅行、藝文、哲理五大方向，可挑選有興趣的紙卡組成屬於自己的好奇心手冊。有位長者看著紙卡嘗試緩緩唸出「蹦蹦、喔拉、摳尼吉娃、



寄一張明信片給 2020 的自己，勉勵自己在生活中身體力行。



【樂活健康】展區可檢測是否肌少症，及如何預防鍛鍊。



高中生透過【樂活人際】展區的話筒，聽聽不同角色的心聲，對人能多一份同理。



大學生導覽志工在【樂活學習】展區幫長者細心解說。



可依據自己興趣，挑選組裝屬於自己的好奇心手冊。



特展的留言板，滿滿道出人們心中的渴望。



集滿 5 個展區的闖關章，可參加小禮物抽獎。



樂活當下，一起學活在當下。

啊寧哈塞優、撒哇低咖」，一邊唸一邊靦腆地笑，害怕自己唸錯，唸完大笑說真有趣！之後出國玩，就可以用當地話打招呼了！

說出口的話 ≠ 真實的心聲

好的人際關係，有助於健康長壽。【樂活人際】展區透過話筒裡十個角色的心聲，展開說出口的話與真實心聲的落差，譬如我們常聽到家中長輩說：「可不可以幫我看一下，這個在幹嘛？你幫我比較快啦！」我們當下也許會覺得煩，每次都叫我，但其實他們的心聲是：「我不是什麼都要麻煩你，眼睛看不清楚，看東西比吃力，容易累，沒有辦法

看很久，所以才需要你們幫忙」。明白溝通上的落差後，讓我們學習對於身邊的人多一份理解，也提醒自己的表達是情感還是情緒。有一位來台北念書的學生說：「跟爺爺奶奶很生疏，常常覺得他們有點煩，看展後好像比較能理解他們正在慢慢老去，為什麼會有這些行為。」

原來專注是可以練習的

你有過要走去房間拿東西，走到房間卻忘了要拿什麼嗎？別擔心，這不是失智，很有可能是我們的心沒有在當下，在【樂活當下】展區，戴上耳機，引領你體驗大腦的自動導航和一心多用，時刻提醒自己回

到當下。自癒力種子講師說：「社區長輩也是，常常到了菜市場就忘記要買什麼菜了，原來專注是可以練習的！」

寄一張明信片，給未來的自己吧

如果可以寄一張明信片給未來的自己，你會期許未來收到明信片時的自己是怎樣？打開【樂活人生】展區的信箱，近千張世界各國人們所書寫的明信片，即將在 2020 年元旦被寄往台灣、大陸、香港、日本、馬來西亞、法國、韓國、泰國……等地。每個人對於未來都是有期許的，有的希望身體健康，有的希望學唱 3 首英文歌曲，有的希望自己能趴

趴走，不依賴他人，有的希望當個知足且感恩的人，有的希望多一點時間陪家人……，啟動樂活人生的鑰匙，一直都在我們手中。千里之行始於足下，無論我們的生命要去哪，都要起身行動，一步一步邁進，有一天不如這一天，讓我們身體力行，迎向健康、樂活、自癒力！

銀齡樂活節是送給台灣長者的禮物，希望大家能透過一邊玩樂，一邊學習自癒力和聰明慢老。也期許每個人都能把自己照顧好，就是送給家人最好的禮物！



李瑟

資深媒體人

曾任《康健》雜誌社長、總編輯



別丟故事書，我們等你給我的兒女講故事

文 / 李瑟

今年十月初，我參加了揚生基金會的銀齡樂活節，開幕式之前，我被大方可愛的國小女孩引領玩了不少遊戲，連剛開始有點拘謹的我老公，都很快地玩得不亦樂乎。

哪裡來的這麼優秀又快樂的小導覽哇？我非常驚訝。後來看到她與稱呼「阿公」的銀髮男士之間的互動，祖孫笑咪咪的交接工作進度，我恍然大悟，原來是揚生的祖與孫志工們。他們比較像經常在一起做

什麼、玩什麼的朋友，而不是常見的長輩晚輩，那種大人指揮叮嚀、小孩維諾敷衍不耐煩的生硬間距。

已有很多研究指出，影響祖父母與孫子女之間的親密關係，最重要的因素應該是祖父母的態度，以及第二代（父母）與第一代（祖父母）之間的關係，孫子孫女純然只是被動的受影響者。

首先，疏離或不參與孫子成長的

祖父母，不太可能在家族中得到人氣。相信不少人身邊都有現成例子，不論是聲稱「絕不幫忙帶孩子」，或因住得遠，互相走動往來得少，以致孫子都只當老人家是陌生親戚。

更不用說第一代第二代交惡（例如婆媳問題、財物糾紛）的，或那種製造家族醜聞有如八點檔的祖父母了。

我觀察，越來越多我輩改變自己，而不是只在抱怨，只要求兒、女、婿、媳改變了，決心要與孫輩建立牢固持久關係的關鍵因素，很多在祖父母的心態。

我們當然有權把醜話說在前面，我們養育兒女的責任已了，兒女應自己承擔自己人生的責任，別老指望著父母的錢財，甚至時間（要我輩成天整年做媒母），親子之間是應該依各個家庭的狀況溝通討論的。

另一方面，我們當然可以在不影響自己生活方式情況下，常常以較小的方式主動提供幫助，做兒孫的後盾，例如：

☺ 當 10 個月大的小孫子生病住院時，祖父母當幾天全職父母，照顧 3 歲的大孫子，讓第二代打拼醫療照顧與工作養家。

☺ 常見祖父母從學校接孫子回家，提供吃、喝、教養、功課、學習。「救援投手」現象不僅亞洲國家普遍，即便在歐美文化，也很常見。

☺ 其他如因為常常相處而學會的技能，如縫扣子上拉鍊、充氣自行車輪胎、擰緊螺絲.....。我女兒跟我媽學會包餃子（哈哈，不是跟忙於上班的我），在外地獨立打拼時就靠做餃子，順利活存下來（可比只會泡方便麵的同學們幸福多了）。

除了為孫子孫女提供額外保護，祖父母還能將家族價值觀傳承給孫輩，但不是透過訓話或斥責，而是透過講故事。

有兩種故事：故事書上的故事，以及家族的故事，無論是幽默的，還是悲劇。

我的兒、女都說，非常懷念小時候窩在床被裡聽我又講又演故事，高中時期就紛紛要求我別丟棄舊書，要留著將來又講又演給她／他的兒女們。

看到電視上講大時代歷史時，我的父母就會給孫輩們講我爸爸家、媽媽家的故事，傳承一些家庭傳承。比如外婆家年年每逢汛期，就有住低窪鄉鎮的親戚來投靠，影響我女兒現在買房的選擇條件（不能淹水）；比如外公家很久之前，曾有人對帳房、長工大呼小叫，後來被報復、丟了性命，影響至今，孩子們都對人說話客氣，絕不恃寵而驕。

甚至，家庭成員克服困難的故事，都激勵孩子克服困難。

絕大多數的祖父母天生愛孫子，寵孫子。父母固然是無條件愛的最重要來源，但往往充滿了對兒童的希望，期望和抱負，或殘酷來說，有點功利（你要光耀祖宗門楣），有點交換（你以後要養我），有點自我不滿足的投射（我要你上台大，因我差2分沒進去）。但祖父母的愛絕對無條件。

讓我們好好用這單純的愛跟他們在一起。我們已經生活了很長的時間，終於知道人生就是不完美，懂得不再責備自己，也明白適時饒了別人。

越來越多懂得寬容的祖父母跟孫輩的親密關係，可以幫助孫子們建立自信，不需要害怕人生的不完美，勇敢前行便是，這是我們可以給他們的。

目標管理養生法

文 / 吳清忠

「目標管理」是管理學上很重要的概念。訂定一個目標，在工作上追求的方向確定了，一定時間達到目標。透過一個一個訂定目標，逐步達到企業永續經營的終極目標。目標管理最重要的是訂定

一個可以達到的目標，不能訂定一個不切實際根本無法達到的目標。

人們在醫院裡檢查出慢性病，總想找到能夠立即去除疾病的方法。在現有醫學知識下，這是非常困難



吳清忠

養生達人暨暢銷書作者
著有《人體使用手冊》等書

的，即便是專科醫師也沒有好的方法可以使慢性病痊癒。

研究慢性病形成的過程及原因，可以發現多數慢性病都是病人在生活形態或習慣上有某個不當的行為，經過長期累積才逐漸形成疾病。

如果調養的目標是去除慢性病，例如，腫瘤患者以去除腫瘤為目標。一方面沒有專業知識和技術能確保腫瘤的去除。另一方面可能需要很長的時間，失去訂定目標的意義。

多數慢性病都不是突然出現的，是身體一天比一天變差，最終形成慢性病。如果能讓身體一天比一天好，就有機會讓身體逐漸回到健康的狀態。

身體是如何一天比一天差的。最常見的是常吃不健康的食物。經常晚睡熬夜，睡眠不足。排便不順暢，常生氣.....等。沒有做到吃好、睡好、拉好和不生氣，身體才會一天比一天差，最終才累積成了各種慢性病。

如果能今天都做到「吃好、拉好、睡好加上沒生氣」，今天就會比昨天好。明天再做到吃好、拉好、睡好和不生氣。長期持續做到一天比一天好，有機會讓總體健康一天比一天升高。總有一天達到身體的自癒機制具備處理病灶能力的總體健康水平，啟動自癒機制，克服慢性病。使身體回到康復狀態。

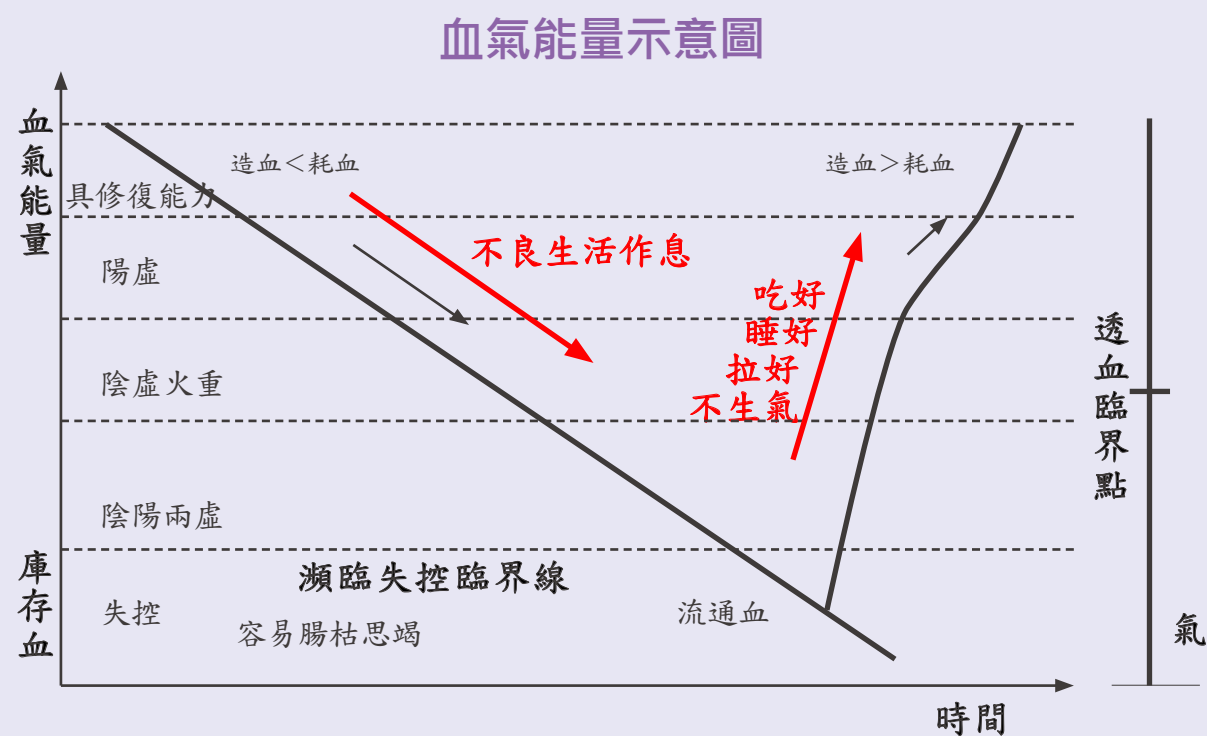
如何做到吃好、拉好、睡好？先定義什麼是「好」？

回想每個人兒時的吃、拉、睡。餓了就吃；想拉就拉；想睡倒頭就睡；不開心就哭，開心了就算眼淚還在臉上也能笑。這樣的生活形態就是好。當然成年人有太多的顧慮和想法，很難做到和兒時一模一樣。但那是理想目標，假設兒時的狀況

是 100 分，只要接近那樣的狀態做到 60 分就很好了。兒時的行為是每個人原來的本能，理論上每一個人都能做到。

今天的慢性病和古代完全不同，大多數不是食物引起。越來越多的研究表明，大多數的慢性病是錯誤的生活習慣造成。依照「治因不治果」的中醫原則，疾病是「錯誤的生活習慣」，那麼治因的方法只有改正錯誤生活習慣。

大道至簡，正確的道理總是極為簡單。每天做到「吃好、睡好、拉好和不生氣」，創造身體能量不斷上升的趨勢，最終由身體本具的自癒機制，修復身體的損傷，恢復健康。這是極為簡單的概念，卻是真正能去病的「大道」。



圖表由作者提供

留齡
講座

《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！

講師：吳清忠 養生達人暨暢銷書作者

揚生六〇館【師大館】2020/1/14 (二) 上午 09:30 - 11:30
(開放會員親洽六〇館櫃台報名，額滿截止。)



揚生慈善基金會執行長許華倚於會議中向各國學者分享自癒力概念



特別活動報導

第 11 屆亞太地區老年學暨老年醫學國際研討會

文 / 潘詩均

國際老年學暨老年醫學會 (International Association of Gerontology and Geriatrics, IAGG) 於 1950 年成立於比利時，該學會宗旨為促進實現全球老年學及老年醫學研究交流，並與其他國際團體、政府及非政府組織

進行交流。亞太地區老年學暨老年醫學會 (IAGG Asia / Oceania Regional) 創立於 1978 年，目前共 14 個成員國，每四年舉行一次國際性的代表大會，為亞洲區老年學與老年醫學之重要學術會議。今年第 11 屆亞太地區老年學

暨老年醫學研討會在台灣老年學暨老年醫學會 (Taiwan Association of Gerontology and Geriatrics, TAGG) 的爭取下，首次由台灣主辦，於台北國際會議中心召開了為期 5 天之研討會。

本次會議主題為銀髮浪潮之健康福祉：從基礎科學到政策 (Health & Wellbeing in the Silver World: From Bench to Policy)，希望藉由亞太地區各國、不同領域相互交流研究結果及經驗分享，於現今快速高齡化之各國社會，促進人們健康而活躍的老化，安度老年生活。與會學者專家包含老年醫學之專家學者、政策規劃者、服務提供者、從業人員和其他高齡化的各種領域工作者、研究人員及學生等，來自 37 國，達 3,060 人參與，總計論文

發表篇數超過 1,000 篇。

研討內容廣泛，主要分為臨床科學 (clinical science)、生物科學 (biological science)、行為社會科學 (behavioural and social science)、政策規劃與實踐 (policy, planning and practice)、與老人福祉科技 (gerontechnology) 等五大面向。期待透過此次的共同主辦，結合公共議題，能夠帶來更多的國際合作與行動，共同為提升世界健康識能努力，進而達到提高老齡化的最高生活質量以及幸福感，提升社會影響力。

失智症防治已成為各國優先之公共衛生議題，也是此次國際研討會的重點之一。東京醫科大學病院高齡診療科主任羽生春夫 (Haruo Hanyu) 教授從流行病學層面 (以



第 11 屆亞太地區老年學暨老年醫學國際研討會主席團合影 (照片由大會提供)



海報展示大廳



陳建仁副總統蒞臨大會致詞 (照片由大會提供)



揚生慈善基金會參與全員合影

糖尿病為例) 探討失智的機制和危險因子。當引起血管性失智症的危險因子越多(如高血壓、糖尿病、抽菸、高血脂等), 除會增加血管性失智症的發病率之外, 更會增加50%的機率使病人得阿茲海默症。反之, 當病人被診斷為阿茲海默症失智時, 更該嚴格監控病人的血壓、血糖數值, 因為若病人血壓及血糖控制不佳, 不僅會增加罹患血管性失智的機率, 也會增加阿茲海默失智症的疾病嚴重度。

除此之外, 長期研究食量攝取與長壽關係的雪梨大學健康科學學院教授 Luigi Fontana 認為, 控制卡路里攝取量可減緩新陳代謝率。透過食物攝入必需的維生素和礦物

質, 即可有效降低了與心血管代謝相關的常見風險因子, 或有助改善老年健康狀況, 甚至延長壽命, 目前還沒有任何藥物可以達到同樣的效果。他進一步表示, 許多與年齡相關的慢性疾病通常是可以預防的, 由於長期不健康的飲食習慣和生活方式潛伏長達數十年, 從而誘發生理功能和新陳代謝的改變。然而現代醫學側重於診斷和治療臨床症狀明顯的慢性疾病, 全球每年花費在治療常見慢性疾病上的支出就高達數百億, 建議各國政府應該投入更多心力來構建健康生活的方式以預防疾病的發生。

揚生慈善基金會亦藉此機會在此次會議中, 與各國學者分享古人「上

醫治未病」的養生觀與「預防勝於治療」的關聯性, 讓人體達到自然健康的狀態就能啟動身體的自癒能力足夠維持身體的健康。以自癒力量表進行施測, 說明參與自癒力教室課程的學員在生理、心靈及社會環境面向的表現良好, 進而達到提高齡者的生活質量以及幸福感。

各國專家學者紛紛於會議中分享介紹活躍老化、長期照顧、老人社會福利、正式與非正式服務等層面之政策, 以及從提升生育率等層面著手以延緩社會之老化, 希望了解如何達成健康老化、活躍老化、增加預期健康壽命, 以減緩即將到來之銀色風暴。



揚生許華倚執行長與台灣老年學暨老年醫學會前理事長林正介合影



竹編技藝達人——江阿本老師於現場示範傳統竹編手藝



雲林：將正念飲食移至溪頭教學

據國發會推估，再過七年（2026年），老年人口比率將突破 20% 大關。台灣將進入超高齡社會，而你對超高齡社會的想像會是如何呢？獨居老人變多？醫療資源匱乏？坐輪椅的老人被推著滿街跑？無論何時何地整個街區都缺乏元氣與活力？隨著全台城鄉資源發展懸殊不均，青壯年人口北漂、外移，超高齡社會帶來的負面影響，更可能體現於台灣雙北以外的縣市。

禮、講師的引導，長者們因此從身心靈感受到正念且平靜。而社區的長者也表示，透過系統性的練習，對老後生活更有自信；學會走出孤獨、均衡飲食與正確運動；了解如何與兒孫表達內心深處的想法；寫練習本也變成社區的新生活運動，家家戶戶把練習本視為一種社區里民交流互動方式。

隨著資訊傳播方式更新，除了社區實體課程與紙本練習，揚生亦開發《自癒力影音課程》，透過網路社群媒體的傳播，學習自癒力健康預防新知，不再受時空限制，不僅是學員可以在家中複習，全民老少皆可在線上了解自癒力相關課程。

面對如此棘手的問題，自 2018 年起，衛生福利部社會及家庭署與揚生共同合作，培育自癒力種子講師，推廣社區自癒力教室。有鑑於去年課程促進雙北社區的長者健康預防，今年，揚生考量資源分配議題，二月起至五月止，將培訓重心移往中南部等地，於北、中部開設三場講師培訓營，培訓 176 位講師在全台 13 個縣市，開設自癒力教室，讓全台長者皆能接觸到簡單易上手的《八週·輕鬆找回自癒力》健康老化課程。

今年，自癒力教室已遍佈全台城鄉，或許面對超高齡社會的來臨，不必慌張，透過步步循序漸進的自癒力練習，七年後的台灣城鄉將不再是長者獨居、老弱殘等畫面，因為自癒力希望種子已灑落全台社區，將興起一波波「銀齡新希望」。

2019 自癒力種子講師 開班紀實報導—— 百分之 20 的新希望

文 / 簡世音



台中：藉由擰毛巾訓練握力

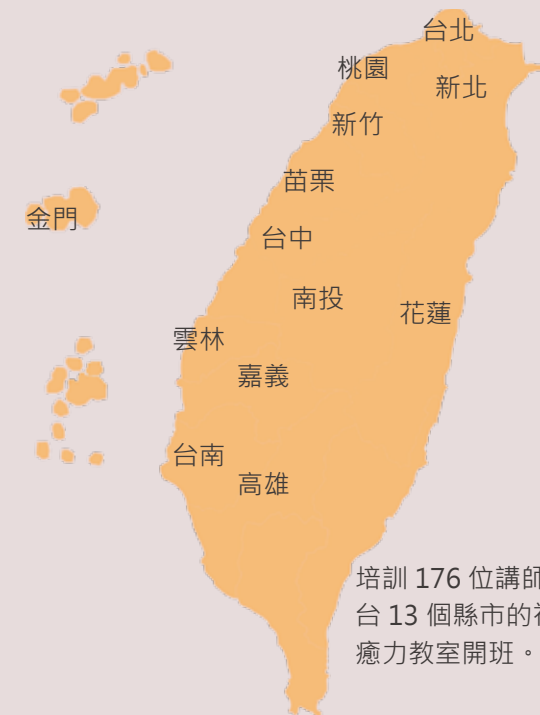


雲林：奶奶嘗試畫出 10 年後的自己



台南同德：自癒力餐盤練習

122 個社區開課，跨越了北、中部、高雄、花蓮及離島金門，這套系統性的教材對於許多樂齡社區是新嘗試，而教材卻將嚴肅的健康知識簡單化，透過種子講師在地化特色教學，長者能以更多元且在地的方式，輕鬆地將健康老化知識實踐於生活中。例如：台中東海社區將在地鈴鼓隊融入運動十式，熟悉的鈴鼓節奏，讓運動增添了趣味性與記憶點；雲林社區將正念飲食移地至溪頭教學，透過大自然的洗



培訓 176 位講師，全台 13 個縣市的社區自癒力教室開班。



雲林長北：長者開心留影



台中東海：鈴鼓社融入自癒力運動



秋季留齡講座精采回顧 營養加分 從齒健康

文 / 張馨怡

秋季講座邀請的兩位講者，一直都是友情相挺，無償地接受邀約來六〇館演講，一位是癌症關懷基金會黃翠華執行長告訴我們「怎麼吃？健康快樂叭叭走」，還有另一位是長島牙醫診所吳建德院長介紹分享「口腔常見的疾病預防與治療」。

全都顧飲食好重要

黃營養師強調隨著年紀增長想要健康快樂叭叭走，要同步處理潛在

性疾病 + 健康吃 + 快樂動，才能遠離肌少症與衰弱症。

六大類營養素(醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質、水)加上植化素，是維持健康的根本，必須兼顧質與量。植化素可以防止自由基攻擊DNA，多存在於果皮或籽，例如蘋果皮及紅蘿蔔皮上面約有400種植化素，又如吃葡萄時往往吐皮吐籽，一半以上的前花青素與花青素也就吐掉了，真的很可惜！

大豆三兄弟(毛豆、黃豆及黑豆)的好處多多，豆腐首選鈣含量高的「板豆腐」；避免含油量很高且是加工再製品的百頁豆腐，高溫油炸出來的油豆腐也不要吃。



全都顧飲食原則「兩招三式」，兩招－每天開心快樂及天然、尚好；三式－多樣化、適量及全食物

口腔保健從齒開始

吳院長說人體全身上下最硬最堅固的部分——琺瑯質，是保護牙齒的重要關鍵，雖然最堅固卻很怕「酸」，還有使用錯誤的刷牙方式來對待，會使琺瑯質被侵蝕且逐漸磨損。

中老年期常見的牙齒慢性病——牙周病，也是台灣的國病之一。細菌

潛藏在牙菌斑中增生讓牙齦發炎，進而侵蝕破壞牙齒周圍的齒槽骨(牙齒的地基)，牙周病初期不易察覺，不會疼痛或對冷熱敏感，刷牙流血是常見的初期症狀，等到牙齒動搖或脫落時往往錯失黃金治療時機，正確潔牙及定期檢查很重要，預防更勝於治療。

請大家別太認真把牙齒刷壞，提醒選擇軟毛頭小的牙刷並加上貝氏刷牙法，利用牙刷「按摩」牙齒與牙齦交接處，使用牙線來刮除牙縫上的牙垢。正確刷牙很重要，但別忘記要加上牙線使用，正確潔牙就是牙刷+牙線缺一不可，這樣才能將牙菌斑清潔溜溜。



口腔保健五部曲 - 良好刷牙習慣、正確刷牙工具、正確潔牙方式、注意飲食及不良習慣、養成三至六個月定期口腔檢查



癌症關懷基金會黃翠華執行長教大家如何用拳頭計算食物份量。



長島牙醫診所吳建德院長教導如何刷牙與使用牙線。



“ 每個人都是獨立個體，輕鬆自在過日子比較重要。認識新朋友，會有不同的視野與想法！

兒，女兒會被她煩死而跑掉，於是開始決定要獨立。滿秀說：「以前老公在的時候都會接送，去哪裡都不用煩惱。」老公離開後，身邊的朋友開始教滿秀怎麼搭公車，也讓她領悟到：「原來想去哪裡都可以到，只是要花一點時間而已！」也開始她的叭叭走人生。

說到滿秀的叭叭走人生，女兒是最大功臣。女兒本身是個美食家，帶著她到處吃喝玩樂，讓她了解到「捨得花錢」的重要性。滿秀說：「這年紀就是要捨得，如果出去玩一直計較錢，吃最便宜的，那真的很不好玩！花錢也是一種快樂，不要一天到晚省來省去，多為自己著想。」而最重要的是，不論女兒帶她做什麼，絕對不能說：「怎麼這麼貴？這個不好吃！」因為這樣就太不上道了！

問問滿秀是否會害怕孤單或是擔心未來的生活？滿秀倒是看得很開的說：「每個人都是獨立個體，而最後也是剩下自己，輕鬆自在過

日子比較重要。到處上課就會認識新朋友，會有不同的視野與想法，生活充實的話更本沒有時間想那麼多！」

滿秀甚至一個人到美國找朋友玩，中間還參加了美國當地的旅行團。滿秀開心的說：「團裡面有美國人、墨西哥人、越南人等。還好我運氣好，室友是個中國留學生，她一路很照顧我，讓我安心很多！」挺驚訝滿秀敢一個人自己在異國跟團，滿秀說：「很多時後我們不要因為害怕就馬上拒絕，也許到了後面問題就會自然迎刃而解，甚至更有收穫喔！」從滿秀的臉上，看到了一股獨立自主的力量，而那股力量會帶來讓你去勇於挑戰新事物的勇氣！

滿秀就是「獨居老人 2.0」的代表，不同於以往我們對於獨居老人的負面想法，「獨居老人 2.0」更告訴我們：不論今天單身與否，想要走的遠看得多，你更需要獨立自主的能力！



滿秀在 2019 春聚，擔綱舞群，熱力四射。

| 六〇館的故事 |

除了身體健康，你更需要 獨立自主的能力 ✨

文 / 李欣潔

兒 女不在身旁，另一半已過世，自己一人獨自居住，聽起來是否就是孤單的「獨居老人」？而現今「獨居老人」已經升級為「獨居老人 2.0」，所謂的「獨居」不再是「孤獨」而是「獨立自主」。

滿秀是揚生六〇館師大館的會員，剛來上課的時候有點害羞，甚至有點沒自信，但誰也沒想到，這樣的滿秀能在「春聚」以及「銀齡樂活節」開幕場上大方地上台熱舞。

詢問滿秀當時的動力是什麼？滿秀笑笑地說：「當初當然覺得不可能啊！可是同班同學愛芬一直鼓勵我！跟我說我們一起試看看嘛！」結果這一試像是打開人生的一個按鈕，讓滿秀現在更有自信，覺得什麼事情都可以去挑戰，更學會出門稍微打扮，讓自己氣色更好！

滿秀的老公很早就離開了。丈夫剛走時，滿秀很依賴女兒，但有天忽然察覺如果自己再這樣依靠女

揚生六〇館

● 自癒力教室 2020 春季班 2月 - 5月

每週 1 堂，每堂 2~2.5 小時。(須參加新生體驗成為正式會員後，才能報名課程)

2019/12/23(一) 至 2020/1/3(五) 接受報名，1/10(五) 公告名單。



六〇館行事曆

師大館

【初階】來去動動 上課期間

週一上午 09:30-12:00 (2/24 - 4/13)
週二下午 02:30-05:00 (2/25 - 4/14)
週四上午 09:30-12:00 (2/27 - 4/23)
週四下午 02:30-05:00 (2/27 - 4/23)

板橋館

【初階】來去動動 上課期間

週一下午 02:30-05:00 (2/24 - 4/13)
週二上午 09:30-12:00 (2/25 - 4/14)
週三下午 02:30-05:00 (2/26 - 4/15)
週四上午 09:30-12:00 (2/27 - 4/23)

【中階】自癒力盃

週一下午 02:30-04:30 (2/24 - 4/13)
週三上午 09:30-11:30 (2/26 - 4/15)
週五上午 09:30-11:30 (3/06 - 5/08)

【中階】自癒力盃

週三上午 09:30-11:30 (2/26 - 4/15)
週四下午 02:30-04:30 (2/27 - 4/23)
週五上午 09:30-11:30 (3/06 - 5/08)

【高階】安心減壓

週二上午 09:30-11:30 (2/25 - 4/14)
週三下午 02:30-04:30 (2/26 - 4/15)

【高階】安心減壓

週一上午 09:30-11:30 (2/24 - 4/13)
週二下午 02:30-04:30 (2/25 - 4/14)

師大館

【試聽】新生體驗

※ 對象為非六〇館會員，須事先報名
師大館 02-2368-2323

2月班：2/07(五) 下午 02:00 - 04:30
3月班：3/06(五) 下午 02:00 - 04:30
4月班：4/10(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，須事先報名
板橋館 02-2255-6866

2月班：2/07(五) 下午 02:00 - 04:30
3月班：3/06(五) 下午 02:00 - 04:30
4月班：4/10(五) 下午 02:00 - 04:30

留齡
講座

※ 限揚生六〇館會員參加，2020/04/13(一) 開放報名，
每人限報一場，額滿為止

■ 聰明理財·富足退休 - 找到你的理財方程式

擔心未來是不是會面臨通貨膨脹？錢是否越來越薄呢？
財經新聞經歷專家，告訴你如何聰明理財，富足常樂。

板橋館 2020/04/28(二) 上午 09:30 - 11:30



阮慕驊
財經專家 /
廣播節目主持人

■ 增肌減脂的科學飲食

市面上的飲食法百百種，我們到底該相信誰？用科學的
角度，找出共通的正確原則，讓你輕鬆吃得健康！

師大館 2020/05/05(二) 上午 09:30 - 11:30

板橋館 2020/05/06(三) 下午 02:30 - 04:30



王思恒
林口長庚復健科
主治醫師

■ 好好照顧您 - 健康困擾大破解

有多重的慢性疾病，一定要每天十幾顆藥嗎？破除健康
迷思，讓大家有更自在、更健康的生活。

師大館 2020/05/15(五) 下午 02:30 - 04:30



詹鼎正
臺大醫院竹東分院
院長

過年-窗花 2月 春聚 5月 母親節-驚喜 5月 父親節-驚喜 8月 萬聖節 10月 NEW YEAR 新年-Open House 12月



- 2020/2/28(五) 和平紀念日、4/2(四) 兒童節、4/3(五) 清明節、5/1(五) 勞動節，皆停課一次。
- 各活動時間，揚生保留修改彈性，詳細訊息，請洽揚生六〇館。

揚生60館
揚生慈善基金會

歡迎參觀六〇館



OPEN HOUSE

六〇只為你而開！

Just open for you

唯一一次開放未滿 60 歲的朋友進入館內參觀體驗、認識自癒力，還有闖關遊戲快速了解 3+1。快點邀約親朋好友一起來參加這次六〇館嘉年華會吧！

闖關成功，即可兌換小禮物



現場備有茶點



(數量有限，送完為止)

2019 **12.28** 六

自由參加不需報名

歡迎全家大小不分年紀一起來！

師大館

上午 09:30-11:30

02-2368-2323

台北市大安區師大路 86 巷 16 號 1 樓

捷運站：台電大樓站 3 號出口

板橋館

下午 2:30-4:30

02-2255-6866

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

六〇館詳細交通資訊

