



內付
資已
國郵

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

29 揚生

2020 夏

風箏報

Kite News



- 【本期焦點】2020 銀齡樂活節青銀共創報導
《蹤影》歲月的足跡 簡清泉影像紀錄展
- 【名家觀點】享受此生最自由的時刻
增肌減脂的科學飲食
- 【國際新訊】沈默的疾病：骨質疏鬆症
- 【自癒力情報】2020 自癒力推廣員 & 種子講師培訓
2020 銀齡樂活節推廣大使招募

總編輯的話

2020 年直接來到了《風箏報》「夏」季刊，彷彿春天就這樣蒸發於時空中了！其實不然，我們一起渡過了百年來最特別的春季，一個必須透過影音或社群而非實際體驗來欣賞春暖花開的一年。拜新冠肺炎所賜，不僅台灣甚至全世界都有了共同話題與經歷。面對未來的不確定性，甚至生命的存活，讓每個人多了很多和自己相處的時間，並重新思考人生的安排。

這段期間，因為我的小孩運動受傷，需要開刀、住院、復健等持續的過程，更讓我深刻體會到人的渺小脆弱與堅韌。你可以在生長激素最旺的時候突然因為一個治療過程而失去原有的能力，也可以藉此看到自己透過努力，自癒力的強大力量。你可以曾經呼風喚雨，也可以瞬間變得如螞蟻般的渺小。此時，謙卑的陶養自我依然可以讓春天在心中持續滋長。

因為時間變多，有些朋友開始做了以往總是因為沒時間而無法做的事，例如生日時請個假到山頂和自己對話，研究水煎包怎麼做最好吃，我則是重拾了多年前非常喜歡的插花，每週日花 2-3 個小時選花、買花、理花、插花，欣賞一週，下週再換個樣子，這些過程也讓我沉浸於當下，品味生活。

我想經過這次，儘管新冠肺炎或它的親戚再現，我們都更具備能力調整心態，也更體會到照顧好自己的重要性。夏季又是一個新循環的開始，很期待見到大家！

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 2020 夏 vol.29

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 2020 年 6 月

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

目錄

本期焦點

- 02 2020 銀齡樂活節青銀共創報導——有「咖棒」，你的健康會更棒！
- 06 這些方式幫助你，達成怦然心動的第三人生！
- 09 《蹤影》歲月的足跡 簡清泉影像紀錄展
- 10 OPEN HOUSE 揚生六〇館 這一次只為你而開

自癒力專欄

- 12 新冠病毒

名家觀點

- 14 李瑟 | 享受此生最自由的時刻
- 16 王思恒 | 增肌減脂的科學飲食

國際新訊

- 18 沈默的疾病：骨質疏鬆症

自癒力情報

- 24 2020 自癒力推廣員 & 種子講師培訓
- 25 【2020 銀齡樂活節】推廣大使招募

六〇・留齡

- 26 留齡講座精彩回顧——從腦懂心 繪出健康
- 28 揚生六〇館行事曆【2020 秋】

官網



LINE





2020
健康 · 樂活 · 自癒力
銀齡樂活節

2020 銀齡樂活節限定 · 100 組「咖棒」
將被送到 100 個鄉鎮、送到您身邊！

特別為愛自己、想變健康的您設計，我們把提升自癒力與健康的訣竅裝進一只「咖棒」手提箱，帶您在歡樂的虛擬登山體驗中，變得更健康！



活動詳情



2020 銀齡樂活節青銀共創報導

有「咖棒」，你的健康會更棒！

文 / 楊佳陵

走過身心、社會都動盪不安的 2020 年上半年，如何保有健康的身心與獨立生活的能力，又能避免社交孤立，成為世界上越來越多人關注的議題。這也是 2020 年第二屆銀齡樂活節特別在乎的關鍵：即使大環境無法控制，對於自身的健康，怎麼做才能多一點掌握度與決定權？

在疫情稍微緩和之後，在保持安全距離、空間通風、消毒與量體溫、

正確佩戴口罩.....等前題下，揚生分別在台北、台中舉辦兩場跨世代青銀共創工作坊，以「活躍老化·由我定義」為核心，我們邀請 40 位來自公部門、非營利組織、學界、樂齡.....等不同領域的專家與學生，和 60 歲以上族群一起體驗、優化、共創銀齡樂活節主題活動！

2020 年我們設計了一個名為「咖棒」的驚喜箱，並將它和台灣銀齡族最喜歡的活動之一——登山結合



2020 銀齡樂活節青銀共創，在交流中串起年輕與高齡世代的融合連結。



將登山情境融入活動中，健康也能這麼有趣。



戴著口罩，仍不減活動帶來的欣喜。



青銀各領域相聚討論【台中站】



自癒力種子講師試帶今年銀齡樂活節活動



青銀各領域相聚討論【台北站】



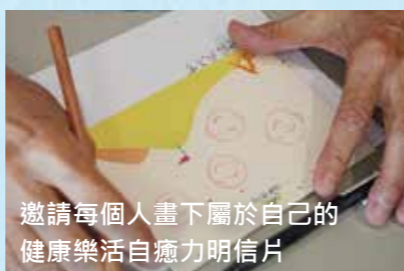
從登山野炊情境學習怎麼吃



邀請每個人畫下屬於自己的健康樂活自癒力明信片



台中市社會局彭懷真局長



邀請每個人畫下屬於自己的健康樂活自癒力明信片

在一起！「咖棒」與日文和台語的手提箱諧音，聽起來有「卡棒、更棒」的聯想，而「咖」又與台語「腳」諧音。「咖棒」象徵一個能為人帶來更棒、更健康生活的手提箱，而且在雙腳就能走到的場域就能享受到！以「咖棒」為載體，融入一系列健康生活方式的虛擬登山體驗活動，我們希望引導參加者在歡樂、

新鮮的氣氛中，和新朋友老朋友打成一片，並自然學會如何照顧好自己的身心。

如同蒞臨青銀共創的台中市社會局彭懷真局長所分享：「我們有可能做一些有意義的事，而這就需要我們湊在一起。」「自癒力可以自我療癒，也可以讓我們去幫助別

人。」參與青銀共創工作坊的夥伴們創意十足、無私地為「咖棒」貢獻想法！參與者這麼說「看到不同專業領域的夥伴無私地提出想法、腦力激盪，我好感動」、「當情境式體驗與生活經驗融合在一起，參加者一定會更有感、更投入」、「這麼有意義的『咖棒』，一定會為社區長輩帶來無限歡樂與學習」。

今年8~10月，超過一百位銀齡樂活節推廣大使們，將帶著充滿歡樂與驚喜感的「咖棒」，到社區場域分享讓生活更棒的健康、樂活、自癒力提案！如果你願意成為我們的推廣大使，或者你的社區也想享受「咖棒」，歡迎與我們聯繫！

招募

【2020 銀齡樂活節】推廣大使招募中！

北中南東四場次，詳情請見揚生官網，或請電洽 02-2752-5058 楊小姐。



這些方式幫助你 達成怦然心動的第三人生！

文 / 楊佳陵



簡清泉（最前面藍色衣服騎士）退休 7 年來騎乘的總里程數超過 4 萬 1 千公里，比環繞赤道一圈還長！

近年來因為工作性質，我開始有機會與許多年長的朋友互動，發現年長者關注的焦點在每個階段都有不同，60 多歲、剛從職場上退下來的多半擔心身體不夠健康、無法做喜歡的事；而 80 多歲的族群，則趨向兩個極端，有人認為再活也沒幾年，宅在家漫無目的過日子，也有人說「活到這把年紀了已經不怕死了，寂寞比死更可怕！」於是

他們把行事曆排滿，春天日本、秋天歐洲，日常爬山、聚餐樣樣來，就怕生活留白。

一些人過著怦然心動的每一天，也有一些正經歷悄然心碎的晚年，對於如何在第三人生過得更好，我開始有些小小的體悟，也遇見、聽見發現幾個有趣的典範。

不只自己跳舞，還帶著更多銀齡族一起擺脫孤獨——Dagmar Hirche 的狂歡之道

每年「國際老人日」在德國漢堡都有一場銀髮快閃活動，那天在活動中我們看見一位美麗的女士特別顯眼，60 多歲的她是「走出孤獨協會」（Wege aus dem Einsamkeit Ev）創辦人 Dagmar Hirche，因為

知道「老」不只有美麗的一面，也有社會孤立、疾病等議題需要處理，為了讓更多高齡者走出孤寂，並翻轉社會對老等同衰弱、無用的刻板印象，Dagmar 和夥伴們為銀齡族規劃了 Silent Disco —— 一個乍聽有些衝突（Disco 怎麼可能是安靜的呢？）細想後又覺得貼心、合乎情理的活動！Silent Disco 邀請銀齡族戴上無線耳機參加 Disco 派對，這種無聲狂歡既能充分享受隨著音樂搖擺的樂趣、呈現老後活力，又不會因為音樂聲輕易打擾他人，充分體現了隨著年齡而增長的體貼！秉持著「老人自己要改變，也要讓年輕人要改變對老人的印象！」的意念，Dagmar 不只自己活得新潮，也為高齡者建立新的形象。

年齡只是個數字，誠實展現自己的古怪與美麗——最年長的網紅 Helen Ruth Elam

94 歲的 Helen Ruth Elam 算是近年來聲量最高的網路紅人代表之一！Helen 在 85 歲那年以特有的鮮豔、亮麗裝扮爆紅，成為許多年輕人追捧的時尚偶像，並在社群媒體上坐擁 386 萬位追隨者！她曾在受訪時表示，即使已經 90 多歲，卻

不覺得自己和 30 歲的人有何不同，「別擔心年齡，你必須做自己。如果你覺得自己 25 歲，那就裝扮得像 25 歲吧！年齡只是個數字。」Helen 這麼說，她想成為鼓舞年長者的人，而她已經是了！

找到愛好，然後一頭栽進去——簡清泉的單車與攝影狂熱

退休那年被醫生建議多運動，67 歲的清泉開始騎單車，沒料到一騎上癮，就這麼踏上單車環遊世界的路！他的車輪不只在台灣留下印記，也曾穿越沙漠風暴、高山落雪、翠綠草原，在美國、中亞、歐洲、南美與日本都留下了痕跡，退休 7 年來騎乘的總里程數超過 4 萬 1 千公里，比環繞赤道一圈還長！不只自己騎，清泉也成為許多朋友的「單車引路人」，帶著一個又一個退休友人踏上環島之路，陪伴他們跨越退休後的悵然若失，重拾生活重心。

在單車環球的過程中，為了讓妻子、家人與朋友也能看見美麗的風景，清泉也一頭鑽進攝影的世界，從風景、人物、縮時、到空拍都有

涉獵，更將在 2020 年夏天舉辦第一場個人攝影展！他說單車像是「出走」，身體力行走舒適圈去看世界；而攝影則是「回家」——記錄看見的風景與故事，然後帶回所愛的人身邊，透過分享也把自己和親人的心拉得更近。在單車與攝影之間，清泉讓身體保持忙碌，讓心靈維持彈性，開心過好每一天，也為自己開啟了的多采多姿的第三人生。

如何過好人生的第三個階段，重新找回自己存在的價值，是多數人難以逃避的課題，綜觀這些充滿魅力的典範人物，我從中窺得幾個關鍵：

- 😊 不要只有自己做，拉著大家一起做更快樂
- 😊 打破年齡的限制，走出自己的節奏
- 😊 最重要的是找到愛好！

不論你已經邁入第三人生，或者才剛開始思索未來要怎麼過，這些原則都能幫助我們活出獨特的光彩！

蹤影

歲月的足跡

簡清泉影像紀錄展

07.20 ————— 08.31

8/15、8/22 (六) 上午 9:00- 下午 5:00 開放非六〇館會員觀展
展覽地點：揚生六〇館【師大館】·【板橋館】

【歲月的足跡】旅行攝影講座

(共 4 場，7/20 開放報名，非六〇館會員限報名假日場)

師大館

8/03 (一) 下午 02:00-04:00

8/15 (六) 上午 09:30-11:30

板橋館

8/06 (四) 上午 09:30-11:30

8/22 (六) 下午 02:00-04:00

揚生六〇館【師大館】

台北市大安區師大路 86 巷 16 號

揚生六〇館【板橋館】

新北市板橋區文化路二段 285 號 31 樓

OPEN HOUSE

揚生六〇館 這一次只為你而開

文 / 李欣潔



揚生六〇館取名為「六〇」，除了與「留齡」諧音之外，最主要就是希望這是一個 60 歲以上的專屬場域，因此除了會員之外，六〇館少有機會讓人自由參觀。而在 2019 年年底，我們做了第一次的「Open House」，開放給 60 歲以下的人來參觀體驗六〇館，也讓大家揭開對於六〇館的神秘面紗。

當天六〇館湧入大量人流，一開門即把六〇館佔滿，看到許多會員帶著自己的家人，還有許多許久不見的老會員；除此之外，還有社區的種子講師，一起來六〇館體驗「3+1」闖關遊戲。

很多子女也表示，就由這次 Open House 更了解自己父母的上課內容，看到六〇館這麼棒的環境，真的很讓人安心，更表示自癒力這概念不是只適用於 60 歲以上，真的是全年齡層都該注意，不過多數的子女還是笑笑表示：「自癒力概念很簡單，但現階段要實踐還是有點困難，但很認同這樣的觀念。」

揚生培訓了許多社區種子講師，大家熱烈參與培訓與團督，但因年齡限制或是地緣關係無法來到六〇館內參觀。這次就有種子講師特別遠從台中而來，甚至帶著孩子與老公全家出動。為了想要更了解「自癒力」的運作，老公貼心的帶著孩

子在外面等待陪伴，只為了讓老婆可以更專心地詢問六〇館運作模式，用行動來支持家人的對於種子講師的投入。

這次「Open House」特別企劃了「3+1 闖關遊戲」，讓全家人可以一起參與，也讓會員們可以當起小老師協助家人一起過關；其中最後一關為人際「愛的抱抱」，需要與家人一起擁抱才可以過關。現場也發生一些小插曲，一個女兒帶著大約八、九十歲的媽媽來到此關，揚生工作人員問女兒多久沒有抱抱媽媽了，女兒想想說了：「很久了，都只有講話比較多。」於是我們溫柔地提醒她說：「媽媽很需要擁抱，有機會要多抱抱她。」現場工作人員也詢問媽媽：「我可以跟你擁抱一下嗎？」媽媽擔心的說：「你不會嫌棄我們是老人家嗎？」現場工作人員對著媽媽說：「不會啊！有一天我們也都會變老。」

這一次六〇館不為了會員而開，而是為了每個 60 歲以下想要來參觀六〇館的人而開，不論是一直關注我們的朋友、會員家人還是自癒力種子講師，相信當天出席的每個人都是出自於「愛」，對於家人的關懷以及對於揚生的支持。

下一次六〇館為你而開的時候，千萬不要錯過囉！

新冠病毒

文 / 少過

「益善，你旅行社退了嗎？可以退多少？」媽媽問。

益善回：「問了，因為這團是優惠團，包機去的，一毛錢都不能退。」

坐在旁邊的妹妹問：

「那你去不去啊？」

「當然去，這次的旅遊我已經盼了很久，而且團費都繳了，當然要去！不會那麼倒楣啦，像爸說的，被感染。」

「你不看看報紙每天登的都是新冠病毒的新聞，七八十個國家都有人感染，而且正在擴散，這個時候，你有必要去冒這個險嗎？」

「媽，我不會那麼倒楣的啦。」

「哥，前天爸說，你這次不去，將來還可以去，因為法國會一直在那裡，你損失的是團費，因為不捨得團費，冒著被感染的風險值得嗎？你的命就值那幾個錢嗎？我覺得爸的話有道理。何況，你若被感染，家人、同事也有可能被你感染，現在病毒還沒有解藥，感染了，治療的過程會很痛苦，你想過嗎？」

「你不要烏鴉嘴！衛福部沒有勿往法國的警示，我去了，為什麼會被感染？」

「你不要強詞奪理，和你一起去的兩個同事，也和你一樣沒有理性嗎？」

「昨天我們討論過，那個女生是個膽小鬼，聽到美國國防部宣示，未來 30 天疫情會全世界大爆發，她怕了，決定放棄。可是，黃自強說那是假新聞，就算整團剩他一人，他也要去，他說，年輕就是要冒險，這次如果不去，等下次，年齡增長，心情不一樣，感受也會是不一樣。至於萬一感染，家人、同事、朋友有可能跟着受累，他說，他相信這樣的事不會發生，如果發生了，那是命運吧！」

「黃自強，我看叫黃自斃還差不多！他是憤青嗎？他為了不同的感受去冒險，置自己和家人的安危於不顧，他是個什麼樣的人啊？何況，現在到處都在排華，你何必花錢去受氣呢？哥，不要和他一般見識。」

「好啦，好啦，我再想想，還沒出門，就被全家轟個不停，哪有出門旅遊的興緻！」



李瑟

資深媒體人

曾任《康健》雜誌社長、總編輯

享受此生最自由的時刻

文 / 李瑟

新冠肺炎爆發以來，不少事情得到了確認，就是：有些工作不一定要到辦公室，有些會議不一定要開，有些聚餐不一定要坐在一起完成……

也就是說，很多事靠上網就可以解決了。我預期疫情過後，會留下三件事，一·遠距工作增加，二·試圖辨別真或假新聞，並且學會不盲從的人會漸增，三·學會獨處並且自得其樂，會漸漸被接受，一種生活的哲學，不再視為太宅、怪胎。

但是有人會在家裡悶到發慌，惶恐不知要做什麼。還有人拼命滑手機，蒐尋最新疫情、搶購情報，從台灣關心到亞洲以至全世界，再忙著傳給別人，大家傳來傳去，更加慌張了。該怎麼辦？

身為學傳播的人，我是正反意見、各顏色媒體都看，然後加起來除以二，再打個折的。我既不輕易相信網路所言，尤其是鄉民所言，（英文叫做 hater，有仇怨有酸氣的人，即可知完全不需理會），我也從不

張貼可能具爭議性的文章，對負面事件也從不按讚，負面的留言一律不回應，白目的激烈的帳號一律封鎖。

因為，說實在的，除非你是真正有影響力的人，否則真的沒有人在乎你怎麼想，所以何苦一時不爽，就立刻上網發作。當我們把注意力放在悲憤上，心靈力量會把我們帶往悲憤狂亂去。

至於生活，我選擇大致知道外界脈動即可，但每天該做什麼，還是要做。我花很多時間獨處，覺得快樂得不得了。不過有時還是到大自然走動，跟人說說話，人畢竟不是孤島。

現年 73 歲的美學家蔣勳，67 歲時帶著筆、墨、幾本書、簡單的行李，搬到台東的小農村：池上，跟著農民作息，重新找回身體的自然秩序。

每天早上，他沿大坡池走路兩小時，跟居民閒話家常，比如去豆包店看店家做豆包，買幾個吃吃，再去書店晃悠悠，下午進畫室作畫，

一畫就五個小時，一年後開了畫展，出版了新書。「生活，就是靈感。如果沒有生活就沒有靈感，」他說。

作家黃淑文每日聽經，靜心禱告，做 108 個大禮拜，迴向給這次瘟疫受苦的眾生，並且繼續寫作。她的經驗是有很多事要做，祈禱，靜坐，練瑜珈，做運動，唱歌，聽音樂，看影片，做好吃的東西，過更簡單的生活……

因為她認為，最強的免疫就是清淨心，能夠化解毒素的是慈悲心、是愛心，焦慮時就依自己的信仰，去靜坐禱告，為大家祈福，並且把自己照顧好，早日度過這次危機。

以上這兩個例子都說明了「孤獨和寂寞不一樣」，寂寞使人發慌，孤獨則是飽滿，享受做自己，享受和自己相處的心靈的自由。最簡單的生活，就是富足。

衷心感謝這株病毒，它讓我們學習慢下來，空出來，迎來此生最自由的時刻，自由地走路，自由地讀書看電影，全心全意地生活，吸取新的養分。



王思恒 (史考特醫師)

林口長庚紀念醫院復健科 主治醫師
創有《一分鐘健身教室》粉絲團 & 部落格

增肌減脂 的科學飲食

文 / 王思恒

增加肌肉，減少脂肪，不僅能讓人在外觀上看起來健美，也能降低糖尿病、腦中風、心血管疾病，以及年老衰弱、肌少症的風險。在營養科學裡，增肌減脂的飲食該怎麼吃？

蛋白質是增肌減脂飲食中的主

角，除了水以外，蛋白質是肌肉組織裡的重要架構。常言道「以形補形」，年長者以阻力訓練（例如無負重的起立坐下），並搭配足量的蛋白質攝取，被研究證實能有效地增加肌肉量及力量。不僅如此，蛋白質的飽足感是三大營養素中最高的，同時能控制食慾而達到減少體


脂肪的目標。如果有心血管疾病的問題，以醋、蒜、蔥、薑、辛香料調味的瘦肉料理，能讓我們獲得優質的蛋白質、增加肌肉量，又不會影響血壓或血脂肪。

脂肪一向是與「不健康」劃上等號的營養素，事實上脂肪與健康的關聯性是相當複雜的。近幾年有不少研究以「高脂肪、低碳水化合物」的飲食，達成了可觀的減重成效，甚至降低血糖及糖尿病藥物的劑量。我個人並不會廣為推薦這類的「高脂低碳」飲食，但平心而論，脂肪絕不是「碰不得」的營養素。**想要增肌減脂的長者，可以適量攝取乳製品、橄欖油、或是來自酪梨、堅果這些健康的脂肪，不必擔心會發胖或傷害健康。**

碳水化合物的常見來源包括五穀雜糧、蔬菜、水果、糖。許多食物都能提供碳水化合物，但這些食物

對健康的影響天差地遠。加工食品如麵包、餅乾、蛋糕、零食、汽水飲料等，研究發現它們提供的飽足感遠差於與原型食物如地瓜、馬鈴薯、蔬菜、水果。被餵食加工食品的志願者，每天竟然不自覺地多吃下 500 大卡熱量，並在短短兩週時間內增胖了一公斤。因此在選擇澱粉食物時，盡量挑選糙米、豆類、根莖、蔬菜、水果等原型食物，而應該避免加工食品如泡麵、餅乾、薯條、地瓜球等。

總結，**科學的增肌減脂飲食應該是高蛋白、高纖維、並以原型食物為主角。**我們並不需要把脂肪或澱粉當成是敵人，只要上述飲食原則有遵守，並沒有哪一種食物是絕對不能吃的。



沈默的疾病 骨質疏鬆症

文 / 潘詩均

骨質疏鬆症 (osteoporosis) 早期無明顯症狀，也不會引起身體不適，通常都要等到骨折發生，到醫院就醫治療後，才會發現自己有骨質疏鬆症。國際骨質疏鬆症基金會 (International Osteoporosis Foundation, IOF) 研究指出，年輕時期多增加 10% 的骨骼密度，能有效延緩骨質疏鬆發生 13 年，若能從年輕時期開始就積極預防，就有助於延緩骨質疏鬆的問題發生。

「骨折」不只是個意外，也是個警訊！

骨折並不會直接造成死亡，但因為骨折後會引起嚴重的疼痛，造成活動力下降，約 80% 患者在骨折後生活品質深受影響；而曾發生過骨折

的患者，其未來再度發生骨折的機率也比不曾骨折的人高出 10 倍。根據衛福部資料統計，台灣每年髖部骨折發生率為全亞洲第一，被列為高風險國家，50 歲以上的人群中就有 1/3 的女性及 1/5 的男性，因為骨質疏鬆症而導致骨折，其中因髖骨骨折 1 年內的死亡率女性約為 15%，男性則高達 22%，死因則以長期臥床引發之併發症最高。

骨質疏鬆與我無關？

隨著年齡增加，罹患骨質疏鬆症的機率越高，骨折的風險也會隨之提升。骨質疏鬆症患者常容易因輕微的外力作用，如跌倒、碰撞、打噴嚏、突然轉換姿勢等而發生骨折意外，尤其高齡長者的肌力及平衡能力減弱，運動協調度變差，加上視力減退的干擾都是造成老年人容易發生骨折的原因。骨折後因行動不便，導致長期臥床，易造成身體

免疫力變差、反覆感染等後遺症，而增加死亡風險，因此預防及治療骨質疏鬆為現今高齡社會之重要議題。

在高齡社會中，骨質疏鬆症是常見的骨骼代謝疾病，很多民眾對骨質疏鬆症的認知嚴重不足，總以為骨質疏鬆症只會發生在年長的更年期女性身上。事實上，不論男女都會發生骨質疏鬆症，女性在停經後因為缺乏女性荷爾蒙，骨質流失的速度也會逐漸加快，由於女性又比男性長壽，因此受到骨質疏鬆的影響就更為嚴重。人體骨骼的骨量大約會在 30 歲左右達到最高峰，中年以後骨質每年約減少 0.5%-1%。當骨質流失過多時，原本緊密的骨骼就容易出現許多孔隙，呈現中空疏鬆的狀況，若疏鬆情況過於嚴重，就會被診斷為「骨質疏鬆症」，但嚴重程度尚未達到可被診斷為骨質

骨折不只是意外 也是一個警訊

許多骨折的患者往往沒有意識到，骨折可能是由比跌倒更嚴重的原因所造成的：

根據國際骨質疏鬆症基金會於 2017 年「對抗骨折」的調查顯示，在台灣，

每 5 位患者中，有超過 1 位

認為跌倒是造成他們骨折的唯一原因。



除此之外，

每 10 位患者中，有超過 8 位

認為骨質疏鬆是不可避免的老化現象。



請正視此無聲無息的疾病

什麼是骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症

是一種讓骨頭漸漸變薄、變脆弱、容易斷裂的疾病¹。

在台灣，

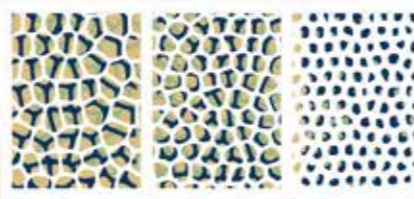


超過 50 歲的族群

每 3 位女性和每 5 位男性中，

就各有 1 位可能因骨質疏鬆而導致骨折²。

骨質密度和骨骼結構示意圖



-3.5 -3.0 -2.5 -2.0 -1.5 -1.0 -0.5 0

骨質疏鬆症 低骨量 正常骨質密度

台灣的腕部骨折風險位位居



亞洲區國家最高之一，尤其容易發生在男性身上³。

有什麼危險性？

資料來源：FIGHTTHEFRACTURE.TW



病人一旦發生過脆弱性骨折，其未來再度發生骨折的機率將升高至

10倍。



在台灣，有

15% 的女性和 22% 的男性在腕部骨折後的一年內，因長期臥床導致的併發症而死亡⁵。



80%

患者的生活品質深受骨折影響。



84%

患者擔心其他部位的骨頭也會發生骨折。

骨折嚴重影響⁶



行動能力



自理能力



日常活動



情緒健康



身體健康

自主能力

自己身體，自己作主：骨折是可以避免的

及早發現，治療效果更佳

62% 患有骨質疏鬆症的病人同意，及早診斷，是避免再次骨折的關鍵。



84% 的骨質疏鬆症患者希望當初能更早發現症狀。



1. International Osteoporosis Foundation. What is Osteoporosis? Available from: <https://www.iofbonehealth.org/what-is-osteoporosis>

2~5. International Osteoporosis Foundation. The Asia-Pacific Regional Audit: Epidemiology, costs and burden of osteoporosis. 2013.

6. Adachi JD, Adami S, Gehlbach S, Anderson FA Jr, Boonen S, Chapurlat RD, Compston JE, Cooper C, Delmas P, Díez-Pérez A, et al. Impact of prevalent fractures on quality of life: baseline results from the global longitudinal study of osteoporosis in women. Mayo Clin Proc. 2010;85(9):806-13.

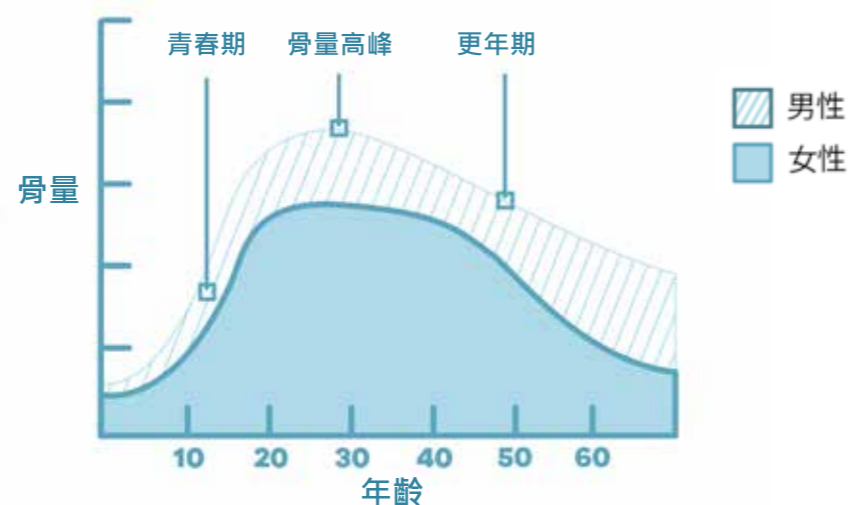
疏松症的程度，則又可以稱為「骨質缺乏」(osteopenia)。除非接受治療，否則將會影響患者及照顧者之生活品質，亦會增加醫療費用支出。歐洲 2010 年在骨質疏松的相關花費為 370 億歐元，估計在 2025 年時會增高至 385 億歐元，可見骨質疏松症帶給世界沉重的經濟負擔。

存骨本，早檢測，防骨鬆

長期性的不良姿態、缺乏運動，有吸菸或飲酒習慣，皆可能導致骨骼中的鈣質入不敷出，生活中除了要多加注意安全防止跌倒意外，也要時刻觀察自己的身體變化，若出現脊柱變形(駝背)、走路姿勢與步態改變、肌力減退、身高變矮等的

身體外觀變化，則須儘早就醫診斷，千萬別忍耐症狀的不適，而不去就醫檢查，反而會導致病情惡化。65 歲之後，不論男女都應該接受骨質密度檢查，如果未達上述年齡，但具有臨床骨折高風險因子的婦女(如：體重過輕、先前曾經骨折)，或是 50 至 70 歲並具有骨折高風險因子(如：吸菸和過量飲酒)的男性，也是骨質密度篩檢的建議對象。

雙能量 X 光吸收儀 (dual energy x-ray absorptiometry, DXA) 是常見的骨密度 (Bone Mass Density, BMD) 測量方法，檢測結果會以 T 值 (T-score) 呈現，T 值 ≥ -1 表示是正常的骨質，T 值 ≤ -2.5 則已經達到骨質疏松症的診斷標準；而 T 值介於 -1 與 -2.5 之間



骨質隨著年齡增長而流失，女性又比男性更為快速。

資料來源：www.iofbonehealth.org

骨質疏松和骨折可以透過運動、飲食，及骨質檢測諮詢有效預防。



資料來源：www.iofbonehealth.org

則稱為骨質缺乏 (osteopenia) 或骨密度偏低。骨質密度檢測的意義在於定期觀察骨質流失狀況，盡可能每 2~4 年在相同的檢測單位安排骨質密度檢測，使用同一台儀器持續追蹤，才能較準確的掌握骨質流失狀況。老年人一旦確診為骨質疏松症或已經發生骨折，醫師會根據國內「骨質疏松症臨床治療指引」給予最適當的醫療處置，對其餘的老年症候群加以評估，減少危險因

子以及功能退化等併發症的發生。

想要維持良好的骨骼健康，應養成良好生活型態，避免吸煙、過量飲酒和咖啡，均衡營養、維持規律運動，並多補充鈣質等，盡早儲存骨本。此外，若想要擁有強健的骨骼，除了注重鈣質的攝取，足夠的維生素 D 也是身體不可或缺的營養素，人體能夠透過足夠的日曬自然合成維生素 D，亦能藉由飲食攝取而得。

▶ 立即觀看訂閱

強化肌力也可以有效預防跌倒，掃描下面 QR Code，立即觀看！



2020

自癒力推廣員 & 種子講師培訓

健康不是醫生、子女的責任，最了解自己、能好好照顧自己的，是自己，是自己「身體裡的醫生——自癒力」。生活型態由自己決定，健康要靠自己。

自癒力推廣員，帶你體驗如何透過 3+1 (飲食、運動、習慣和人際)，啟動身體與生俱來的「自癒力」，好好愛自己，也把這樣的愛推廣給身邊的親友！

自癒力種子講師培訓，教你如何有系統、有方法、循序漸進地帶領社區居民提升自癒力，變得更健康，一起在地安老！

健康靠自己！改變，從你我開始！



自癒力推廣員培訓

台中場 6 月
新北場 7 月
台南場 8 月
金門場 9 月

自癒力種子講師培訓

台中場 6 月
新北場 7 月
馬祖場 8 月



2020 銀齡樂活節限定，
100 組「咖棒」將被送到
100 個鄉鎮、送到您身邊！

特別為愛自己、想變健康的您設計，
我們把提升自癒力與健康的訣竅裝進
一只「咖棒」手提箱，帶您在歡樂的
虛擬登山體驗中，變得更健康！



推廣大使招募中！

北中南東四場次，詳情請見揚生官網
或請電洽 02-2752-5058 楊小姐。



留齡講座精彩回顧

從腦懂心 繪出健康

文 / 聶湘秀

農曆新年前後，六〇館為大家邀請了四位留齡講座講者，讓春節更增添熱鬧歡心的氣氛。

長輩用藥狀況複雜，也是大家相當關心的議題，六〇館再度邀請市立聯合醫院和平院區的劉建良醫師，教大家**如何安全用藥**。劉醫師和大家強調定期整理藥物清單的重要性，可避免藥物不良反應，減少不當藥物使用。看診前中後，應該與醫師做緊密配合，時常詢問是否有非藥物治療的可能性。另外新症狀就醫時，主動詢問醫師是否可能為藥物副作用，可以減少串連性投藥的發生。

首次邀請後青春繪本館主編盧方

怡分享「**繪本好好玩：用繪本豐富熟年生活**」，開頭先詢問大家：「熟齡族為什麼要看繪本？」原因繪本字少圖大，結合圖與文的藝術書，特別適合熟齡朋友閱讀；人生後半，為自己而讀，繪本是有靈魂的語言，引發生命共鳴；蘊藏故事創意、看圖引發想像、共讀創造互動三大活力元素。

透過《來跳舞吧》導讀，帶著大家一起模仿著不同的動物跳舞動作，唱著「咿嘍咿嘍！呼啦呼啦！」接著邀請長者站起來跟著唱跳，大家都樂在其中。繪本中每一個動物都有自己跳舞的姿態跟樣貌，所以這本繪本除了能帶著大家跳舞之外，也傳達出做自己就是最快樂。

師大館再次邀請到暢銷書「人體使用手冊」作者吳清忠，和大家分享「**目標管理養生法**」，慢性病形成的過程及原因，發現多數都是生活型態或習慣不良，經過長期累積才逐漸形成疾病。目標管理養生法的基本概念，只要今天能吃好、睡好、拉好、不生氣，每天都能比前一天好，時間久了，大多數的病都能改善。另外，身體調理養血氣很重要，養血氣三招(1)睡好：睡眠充足10點入睡，每日八小時睡眠；(2)吃好：細嚼慢嚥；(3)敲膽經：幫助吸收左右腳一天各敲200下。吳老師現場示範敲膽經，有會員還說：「原來我都敲錯方式了，難怪都沒什麼感覺！」

情緒一直是個難懂的課題，陽明醫院北投分院臨床心理師柯書林，教大家如何「**從腦懂心**」！杏仁核

(Amygdala) 主要掌管焦慮、急躁、驚嚇及恐懼等負面情緒，故有「情緒中樞」之稱，當心情平靜時杏仁核會呈現藍色，生氣時會變紅，此時摸太陽穴的地方會燙燙的。杏仁核偶而變紅不是壞事，這樣的人個性認真有活力，做事積極有效率，但若長期持續3-4周，容易有精神科方面的問題，要試著調適自己，偶而放鬆，讓腦部變得愉快。柯心理師教大家幾個讓杏仁核呈現藍色的方式：揮汗做運動、看電影、聽音樂、寫日記……等，做自己有興趣的事，暫時忘卻煩惱。

人生一定會有不如意，但一直執著回想那些不如意，讓杏仁核持續變紅，得憂鬱症的機會會更高，所以我們應該更積極的去活得快樂有意義，比活得長久更好。

▶ 立即觀看訂閱

沒參加現場講座的朋友，別擔心！揚生也準備了線上影片，歡迎立即掃描觀看。





● 自癒力教室 2020 秋季班 8 - 10 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)

2020/29(一) 至 7/10(五) 接受報名，7/17(五) 公告名單。

師大館

【初階】來去動動 上課期間

週二上午 09:30-12:00 (8/04-10/20)
週三下午 02:00-04:30 (8/05-10/21)
週四上午 09:30-12:00 (8/06-10/29)
週五上午 09:30-12:00 (8/07-11/06)

板橋館

【初階】來去動動 上課期間

週一上午 09:30-12:00 (8/03-10/19)
週二下午 02:00-04:30 (8/04-10/20)
週三上午 09:30-12:00 (8/05-10/21)
週三下午 02:00-04:30 (8/05-10/21)

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

07 月班：7/27(一) 上午 09:30 - 12:00
08 月班：8/07(五) 下午 02:00 - 04:30
09 月班：9/04(五) 下午 02:00 - 04:30
10 月班：10/8(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

07 月班：7/27(一) 上午 09:30 - 12:00
08 月班：8/07(五) 下午 02:00 - 04:30
09 月班：9/04(五) 下午 02:00 - 04:30
10 月班：10/8(五) 下午 02:00 - 04:30

【中階】自癒力盃

週一上午 09:30-11:30 (8/17-10/05)
週二下午 02:00-04:00 (8/18-10/06)
週四下午 02:00-04:00 (8/20-10/15)

【中階】自癒力盃

週一下午 02:00-04:00 (8/17-10/05)
週二上午 09:30-11:30 (8/18-10/06)
週四上午 09:30-11:30 (8/20-10/15)

【高階】安心減壓

週一下午 02:00-04:00 (8/17-10/05)
週三上午 09:30-11:30 (8/19-10/07)

【高階】安心減壓

週四下午 02:00-04:00 (8/20-10/15)
週五上午 09:30-11:30 (8/21-10/23)

【單元活動】有氧動一夏

※ 限六〇館會員參加，2020/7/13(一)
開放報名，額滿為止。

連續兩堂
8/5、8/12(三) 上午 09:30 - 10:30

【單元活動】有氧動一夏

※ 限六〇館會員參加，2020/7/13(一)
開放報名，額滿為止。

連續兩堂
8/4、8/11(二) 上午 09:30 - 10:30

※ 平日場限揚生六〇館會員參加，假日場不設限，
2020/7/20(一) 開放報名，每人限報一場，額滿為止。

【歲月的足跡】旅行攝影講座

在人生的第三個階段，如何活得豐盛、過得逍遙，享受當下的美好，迎接喜悅的每一天？一起隨著清泉的歲月足跡，踩踏出屬於自己的獨特光彩！



簡清泉

環球單車騎士
攝影愛好者

【師大館】

8/03(一) 下午 02:00-04:00
8/15(六) 上午 09:30-11:30

【板橋館】

8/06(四) 上午 09:30-11:30
8/22(六) 下午 02:00-04:00

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



- 10/01(四) 及 10/02(五) 中秋節連假、10/9(五) 國慶日補假，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。

歡迎打開留齡有聲書
美好時光跟著來

留齡有聲書



揚生特別策劃有聲書系列
讓您一邊搭車一邊聽，一邊做事一邊聽



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【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