



內付
國資已郵

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

30 揚生

2020 秋

風箏報

Kite News



【本期焦點】讓我們站在一起，凝聚支撐高齡台灣力量！
回顧歲月的足跡，展開嶄新的嘗試！

【自癒力專欄】手機

【名家觀點】甬怪年輕人玻璃心，我們展現溫柔吧
所有疾病都與心念有關

【國際新訊】正念覺察：啟動身體自癒力

總編輯的話

一位長輩在 Line 群組分享一張團體照片，背景很像在桃園機場出境大廳，我好奇詢問，這張照片有甚麼意涵嗎？長輩回答說：「現在只能偽出國，我參加機場觀光團呀」。「偽出國」成了最近的流行語，報復性旅遊也很旺，從這次的《蹤影：歲月的足跡》展覽講座中，更體會到旅遊及和大自然連結是我們內心很渴望的意念。

我則是因為小孩國小畢業，啟動了 13 天的環島單車之旅。其實從來沒有離家這麼久呢！以前總覺得兩週的旅行應該是去歐美等地，沒想到就這樣選擇了台灣。每天換旅館，不斷的打包，適應新的床，猛然發現，其實當心境在那時，到處都是讓你愉悅的景色。

自從驚嚇中認識新冠肺炎，到現在大家慢慢與它共存，冷靜面對，口罩成了必備品，洗手與注意衛生成成了直覺。就像第一次走在太魯閣砂卡礑步道時，儘管知道里程數，但就一直還沒走到，心裏有個不確定感，只能詢問過來人，回程時，心理上的時間感居然是去程的一半，儘管里程數一樣。心念的力量真大。

人的大腦被訓練有著徘徊於過去與未來的能力，這個能力讓我們完成很多計畫與安排，同時也可能帶來困擾與糾結，而人生道路上卻有時需要打破框架的創意與當下心念的結合，才能讓我們走的更順暢，讀著這期六〇館的故事，及銀齡樂活節的新思維，都是這樣的展現。期望也可帶給大家一些生活上的「心」體驗。

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 秋 vol.30

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 9 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——讓我們站在一起，凝聚支撐高齡台灣力量！

08 《蹤影》影像紀錄展——回顧歲月的足跡，展開嶄新的嘗試！

自癒力專欄

12 手機

名家觀點

14 李瑟 | 甬怪年輕人玻璃心，我們展現溫柔吧

17 許瑞云 鄭先安 | 所有疾病都與心念有關

國際新訊

20 正念覺察：啟動身體自癒力

自癒力情報

24 發動能量投入新北，讓自癒力繼續在新北發光發熱

六〇・留齡

26 六〇館的故事 | 一步一腳印 走向健康的自己

28 揚生六〇館行事曆【2020 冬】

官網



YouTube



LINE



讓我們站在一起， 凝聚支撐高齡台灣力量！

200 位推廣大使全員到齊，【2020 銀齡樂活節】全台發酵中！

文 / 楊佳陵

揚生慈善基金會從 2019 年開始策畫【銀齡樂活節】，這是一個送給 55 歲以上族群的樂活安老人生預習，也是陪伴 65 歲以上族群的活在當下練習。

動都跨越聯合國定義的 10 月 1 日「國際老人日」舉辦，並以「健康·樂活·自癒力」為主軸，用更柔軟、藝文的方式，陪伴銀齡族思索「老」的相關議題，打造理想老後生活。

從創意高齡觀點思考健康教育

每年的銀齡樂活節，揚生都著重在探索：該怎麼跳脫傳統衛生教育

作為銀齡族專屬的節日，每年活



全台 100 個咖棒，200 位推廣大使，橘背心、綠咖棒將走遍全台！



的框架，避免以上對下的姿態去傳遞健康識能？而且不但要傳遞健康識能，還要生活感十足、夠接地氣！我們想搭起健康教育與創意高齡之間的橋樑！

兩年來，我們也真的築起兩座散發特殊魅力的橋樑！

第一座橋樑：「人生大富翁舞台劇」

【2019 銀齡樂活節】透過「人生大富翁」沉浸式舞台劇巡迴北、中、南、東包含離島金門等 9 個縣市，並於西門紅樓策畫主題展覽，藉由

在非傳統場域，進行創新型態的健康促進活動，影響將近一萬人一起翻轉社會對「老」的刻板印象，創造尊嚴與優雅的老後！

第二座橋樑：「咖棒」創意教具箱

2020 年，揚生因應特殊的社會氛圍與在地需求，設計了一款名為「咖棒」（日文「手提箱」諧音）創意教具箱，使用它就能帶領一場以「登山冒險隊」為情境，埋入飲食、運動、習慣、人際等健康識能的活動，參與者不僅能樂在其中，還能學到如何照顧好自身健康的知識！



生活中處處會用到「簡單計算」，和登山隊長一起練習加減乘除。



「咖棒」開箱趣，2020 銀齡樂活節推廣大使好奇興奮地一一拿出每件道具。



爬山時「吃」什麼？活動中藉由食物牌卡認識怎麼吃才健康！

我們在 8 ~ 9 月間，於新北、台中、嘉義、花蓮舉辦四場「【2020 銀齡樂活節】推廣大使培訓」，通過培訓者將獲得推廣大使認證，可以帶著「咖棒」走進各場域帶領活動。培訓一開放報名，就收到社政、衛政、教育、體育……等不同領域夥伴的熱烈響應，在錄取率僅有 18% 的狀態下，一共有 200 位推廣大使及協同帶領者脫穎而出，共同使用 100 組「咖棒」！

「咖棒」的影響力正在全台發酵中

培訓時，推廣大使們喊著「太好玩了！不只有挑戰，還能留下寫給自己的明信片，好有意義。」「真

是迫不及待把『咖棒』帶回去，讓長輩們一起享受這種特別的創意健康活動！」

培訓完成後不到 2 週，「咖棒」蘊含的健康老化與自癒力能量，已經陸續在北、中、南、東甚至是離島金門……超過 30 個鄉鎮發酵，不論社區據點、醫院、圖書館、樂齡中心、登山步道的涼亭中……都出現「咖棒」的蹤跡！未來 2 個月，還有數百場「咖棒」主題活動要在全台灣各個角落發酵，陪伴因疫情影響而「宅」了半年的銀齡族慢慢復甦身心，在創新、獨特又歡樂的小規模健康促進活動中，學會照顧身心，適應伴隨老化而來的生活！

一位推廣大使這麼分享：

當我頭戴遮陽帽、身穿登山背心出場，長輩們問：「廖老師，今天要教什麼？」我說：「今天不上課，帶大家去爬山！」「有影某?! 爬哪座山?」「我都没準備!」「我家裡都沒交代餒!」「你們去就好，山上太危險，我骨質疏鬆，醫生警告不能跌倒。」大家七嘴八舌的說。

我說：「今天不只帶大家去爬山，還帶你們去……打架消滅壞人，你們來了就不要走，老師保證兩小時把大家平安帶回來，出發!」就這樣順著「咖棒」的內容，既有運動的指導，又有營養觀念教學，動手動腳又動腦，帶長輩們開始兩小時的奇幻之旅!

也有推廣大使說「這次銀齡樂活節的活動模式，讓帶領者有更多的想像與發揮空間，隨時掌握場面的溫度，利用抽牌與學員近距離互動，減少戴口罩的疏離感，可運用到其他課程的帶領，誠屬不錯的收穫與成長!」「不只對長輩來說新鮮、收穫滿滿，我自己也充滿成就感!」「看到大家都配合的很快樂，讓我也著實的跟著大家嗨起來!」

讓我們站在一起，凝聚支撐高齡台灣力量!

一個人老了，不只是一個人的事，而是一個家的事，是一個社區、城市、國家的事!揚生相信「老」與「健康、優雅」一定能並存，藉由【銀齡樂活節】，我們和不同領域的夥伴站在一起，凝聚支持高齡台灣的力量，搭起健康老化與創意老化之間的橋樑，鼓舞更多人正向面對老後議題，活得健康、有魅力，每天都能探索新的樂趣與意義!



- ① 活動中的一個環節，登山隊長會拿手機和大家自拍，鏡頭中每個人都笑得好燦爛!
- ② 猜猜大家在幹嘛?大家其實在模擬攀岩情境，每個人手腳並用奮力往上爬。
- ③ 攻頂後，寫張明信片鼓舞自己!





揚生六〇館【板橋館】落地窗前，垂掛一大片攝影作品搭配人生小語，引人駐足觀賞。

【蹤影：歲月的足跡——簡清泉影像紀錄展】紀實 回顧歲月的足跡 展開嶄新的嘗試！

文 / 楊佳陵

在 這個平均年齡已經 80.9 歲的年代，我們的人生很漫長，除了要讓健康壽命更長，如何把日子活得更豐富，打造舒適愉快的理想生活，也是非常重要的課題！

自 67 歲退休那年開始，清泉放手讓過往的輝煌歲月沉澱，邁向陌生、嶄新的第三人生，他透過攝影作品保存足跡，從一開始拍攝技巧不純

熟，到現在已經習於玩轉單眼相機、熟悉修圖技巧！清泉 7 年來探訪 30



清泉也參與前置的場佈。

從數千張照片中，精選來自各國的 12 張作品，開放大眾票選，入選的前兩名作品都在台灣寶島。

多國、累積超越赤道一圈里程數中遇見的美景，都在【蹤影：歲月的足跡——簡清泉影像紀錄展】中一一展出。

台灣美景擊敗全球，獨佔票選熬頭

開展前，我們從數千張照片中，精選來自各國的 12 張作品，開放大眾票選，入選的前兩名作品將製成明信片供大眾索取。出人意料的是，來自台灣日月潭的湖面美景，與台中絢爛耀眼的秋季紅楓，竟然擊敗全球美景，在 500 多張選票中名列前兩名！

照片是自身回憶的載體，也是鼓舞他人的媒介

在【蹤影：歲月的足跡——簡清泉影像紀錄展】中展出的一禎禎作品，不僅是清泉回憶的載體，也意外成為鼓舞大家的媒介！

好幾位觀展者分享，攝影作品中的場景，是自己也曾經踏足並留下



美好回憶的！再度看見熟悉美景的照片，不只勾起快樂的心情，還有被鼓勵的感覺！也有人分享，照片中有許多國度是一直想去，卻因為擔心家人、擔心健康……擔心東、擔心西而遲遲無法成行的，生活中總有太多顧忌，現在還多了擔心疫情！等疫情趨緩，一定要鼓起勇氣出去走走才行！

有年齡相仿的男性回憶「以前也很喜歡拍照，那是為了幫小孩留下成長紀錄，但小孩長大後不愛被拍攝，自己也將攝影工具送人了。或許，現在可以拾起年輕時的興趣！」

不只 60+ 族群，也有 20 多歲的青年特別來看展，和清泉一起探索日常生活中的練習、挑戰與幸福片段。「很佩服簡先生的毅力，也希望以後有一天，自己也能放下身

上的包袱去闖，去過這種令人嚮往的生活！」20多歲的大男孩這麼說。

搭配攝影展舉辦的四場專題講座也場場爆滿，清泉以影片為媒介，如數家珍地細數一路歡喜與辛酸，並分享「出國必帶用品」、「日常鍛鍊訣竅」、「坐久了酸痛怎麼辦呢?」、「私人秘境美景」……等，也特別提到「如果直接被遊覽車載到那些美景面前，感受一定沒有這麼深刻，就是因為在腳踏車上慢騎、慢欣賞，讓我更專注在當下的體驗，懷抱的心情與記憶也特別不同，更何況腳踏車還帶我到許多觀光客到不了的地方！」

世界這麼大，你認識多少？想嘗試什麼挑戰呢？

在展覽的【揚生六0館】現場，我們也設置了兩款互動，其一為【世界這麼大，你認識多少呢？】透過30多國的豆知識分享，引發眾多話題！另一款互動則詢問大家在看過展覽、聽過講座後，是否想勇敢嘗試不同的挑戰呢？排名分別為旅行（139票）、運動（131票）、學習新事物（126票）、拓展人際（97票）、學習理財（77票）。根據揚生夥伴的觀察，很意外地發現「拓展人際」多數投票者是男性！「好還要更好」、「要努力參加新團體，記住大家的名字，跟團體裡面的人



- ① 互動展區：每一個信封都有一個題目與答案，透過30多國的豆知識分享，引發眾多話題！
- ② 互動展區：鼓勵大家在看過展覽、聽過講座後，把球投到想要挑戰的箱子裡，激起生活新動力。
- ③ ④ 清泉透過攝影與騎單車認識一群志同道合的好朋友，為退休生活翻出新的篇章。
- ⑤ 清泉退休後走訪30多國、累積超越赤道一圈里程數，是活躍老化的最佳代表。

熟，那才是真正的人際！」投票者這麼分享。

一起進行新的嘗試吧！

車輪的大小和鏡頭廣度都有限，清泉的日子卻很開闊，他不停的騎、

不斷的拍，那些迷人而奇妙的體驗，不只烙印在他的腦海裡，也在他的生命中發酵，他把日子活得淋漓盡致，把心變得更柔軟與寬廣。透過騎車與攝影，清泉找到了新的自己，你是不是也有想嘗試的新挑戰？我們一起前進吧！

搭配攝影展舉辦的四場專題講座也場場爆滿。

手機



文 / 少過

據 調查報告，台灣有 80% 的人，一天使用手機 2 小時，60% 的人使用時間 3 小時。這數字看起來，會覺得使用手機時間還真不少。

如果仔細一算，一天睡覺 8 小時，工作 8 小時，可自由運用的時間也是 8 小時。8 小時用了 2 或 3 小時使用手機，等於用 25% 或接近 40% 的自由時間在手機上，這數字，我們的感受就不一樣了。

現代社會，掉手機比掉錢包還嚴重。一支手機，可以當鬧鐘，看股，付帳，下單，交朋友，聽說在大陸連施捨給乞丐都用手機，沒有手機，就像被丟棄在孤島，不知所措。

手機對家庭的影響更是令人啼笑皆非。家人在家裡，有事溝通，很多人居然用 Line，家中安靜了，歡樂聲也不見了。兒子沉迷在遊戲，追劇或臉書時，你想跟他談點事，兒子頭也不回，回說：「有事 Line 給我，我正在忙。」

聯合國有個《快樂報》，評比世界各國人民的快樂感，台灣獲得很高的排名，在 155 個國家中排名第 33 名。在四小龍中是第一名，表示台灣人過得很快樂。這個排名是不是反應了台灣人真實的生活情況？

薪資平均收入，香港是台灣的 2 倍，韓國也比台灣高了 40%。媒體常問的，為什麼台灣人的薪資一直不漲？雖然過著緊衣縮食的生活，還是有很多月光族，而聯合國的報告，台灣快樂感的排名居然是高於其他小龍？是因為台灣人安貧樂道嗎？這道是什麼？是手機嗎？因為沉迷在手機中，沒有時間抱怨嗎？

據報告，台灣人平均一個月的手機話費約 1500 元。每天 2 小時，每個月 60 小時的使用費，每小時約 25 元，如果是因用手机來麻醉自己而有快樂的感覺，1500 元其實是很便宜的。

以前的競爭者四小龍，其他三龍的發展已經把我們遠遠的拋在後面，我們還要再安貧樂道下去嗎？

英國 BBC 有個調查報告，題目叫「快速取得幸福感和高效率的秘訣」，它的方法很簡單，只要你每天離線一小時，就能獲得幸福感，做事也較有效率。

你想試試嗎？

甬怪年輕人玻璃心

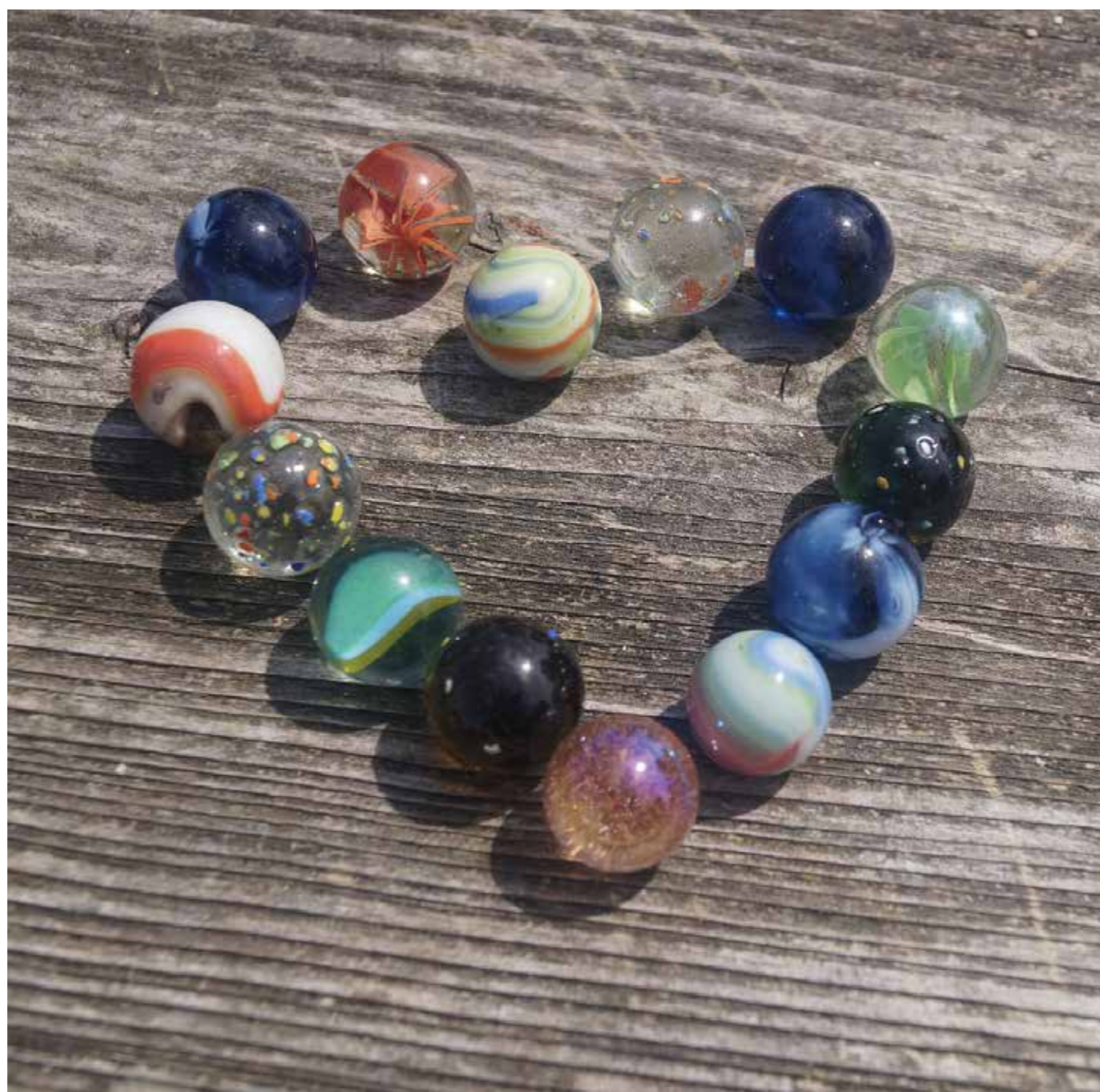
我們展現溫柔吧

文 / 李瑟

人力資源（人事）部同事不時找我談談某人要走了，怪我們這輩主管不懂年輕人的「玻璃心」，指導他們做事反而傷了人家的心。第一次聽到時，我還很呆的問「蛤，這是什麼？」

人資同事說，玻璃心就是指心靈脆弱，非常敏感，孩子氣，不成熟的人，總把別人想得太壞，任何一句無心話，都使他受傷，胡思亂想。我們這些主管總被告誡：跟年輕人說話要小心翼翼。

本以為這是當代年輕人特有的氣質，暗罵他們草莓就算，不料後來我越來越常發現，心靈脆弱，非常敏感的玻璃心族，其實不但很多，且還不分年齡。只要自我感覺良好，覺得自己很棒的人，管他是 25 歲，還是 45，或 65 歲，都聽不得，甚而看不得任何令他懷疑自己被貶的話語或動作。



一位朋友最近被某大學請去演講，事後氣嘆嘆說，一位學生在他開講後十幾分鐘才進來，一屁股摔坐在第一排，從頭到尾眼睛不看他，臉上始終沒表情，連笑話也不跟著哈哈笑，好像很不同意他的觀點。

都已 60 歲了，還這樣哦！我們這幫朋友都跟他說，那人分明是臨時拐進來吹冷氣的，您別玻璃心了吧。

既然人人都容易心受傷，渴望被讚美，需要存在感，那該怎麼辦？



李瑟

資深媒體人
曾任《康健》雜誌社長、總編輯

我為人的貪嗔癡、孩子氣 喟嘆多日，直到有一天被一個動作打醒。原來，不用怪別人玻璃心，要怪自己不懂得如何展現溫柔。

那天晨間健身房運動結束，沖洗乾淨後，我對鏡梳理，瞥見一位同學，前後左右的欠身探看，我跟著她也探頭瞎看，她竟轉而在在我耳邊說悄悄話：「你剛剛做伏地挺身時，手肘向外撐開，小心練出大肩翅膀哦。」

原來是怕我被指正會覺得沒面子，所以要確認附近沒人。於是我也小聲問：「蛤，那要怎樣呢？」

「你手肘夾緊在兩肋側邊，我們要練的是手臂的肱三頭肌。」

溫柔，顯然不只是語氣溫柔，更重要的是在乎對方的感受，護衛對方，是一種成熟。

我看坊間流行出書教「女強人也

可以很溫柔」，講了一些技巧，比如侍者上錯菜，不用道歉說「不好意思，我點的不是這個」，道歉顯得懦弱，而是說「謝謝，但我點的不是這個」。

我同意真正有自信的人可以學一些「話術」，但是從心裡顧念對方，再來說美妙的話術，你的音量一定會放低，臉上一定會帶點微笑，肢體比較鬆。溫柔，能夠引來友善的流動，使年輕同事、家裡的晚輩，立即想不起來要對資深公民叛逆。

我想，成熟的人都會懂得溫柔的。

朋友聽我的陳述後，讚我「不錯，修正自己的言行就是修行。」我倒是在心裡謝謝歲月一次次修改了自己。

所有疾病都與心念有關

文 / 許瑞云 · 鄭先安

摘錄自《心念自癒力：突破中醫、西醫的心療法》



”

“

心念的運作過程會讓人產生想法，很多的想法會串連起程度不一的各種情緒作用，而帶著情緒的想法，就會引發帶動大腦與身體的許多反應過程。

在主流的西方醫學架構下，疾病的發生歸因於「細胞組織等物質層面的結構改變」，也就是說人之所以生病，只是多種物質層面變動的結果。實際上，在物質層面改變之前，能量層面往往早已出現異常，正是在物質層面與能量層面兩方作用的結果下，疾病與症狀才會慢慢顯現出來，因此疾病的形成絕對不只是物質層面變化的結果。

各類疾病、慢性病及頑固性病等，可以說幾乎所有的疾病，直接或間接的都與「心念」有著高度關聯性。多數疾病的產生，包括那些「不明原因」的各種慢性疾病，背後都有著「心念」的因素。這些心念因素，經常是病患對某些人或事件產生強烈感受或情緒的糾結有關，可能發生在過去，也可能是持

續進行中的事件，如果能夠找到源頭，去釋放那份情緒背後的能量，疾病或症狀便能有所緩解。

心念的運作過程會讓人產生想法，很多的想法會串連起程度不一的各種情緒作用，而帶著情緒的想法，就會引發帶動大腦與身體的許多反應過程。這個過程就是身體許多疾病之所以生成，背後很大的動力來源，小到輕微的疼痛、血壓的浮動、血糖的上升，大到自體免疫疾病、惡性腫瘤等各式難以治療的重大疾病，在我們的臨床經驗中，經常都可看到疾病與心念之間有著明顯的相關性。

愈來愈多臨床實例證明，透過找出心念的情緒能量來源，並加以釋放之後，許多長年的疾病症狀得以快速消失，甚至促使物質層面的異

常結構得到逆轉。也因此，可以確認導致疾病產生的原因是不同層次的，未來醫學研究必然會更加深入研究「心念」與「能量」層面。

除了疾病，其實「意外傷害」也跟心念有關。很多人可能認為外傷是突發事件，是意料之外的事情，與心念八竿子打不著。雖然從傳統的觀點來看，外傷是突發且不可預料的結果，但是外傷的發生，往往是「因緣」相生的必然結果；正是有了背後的「因」，加上當下的「緣」，兩者兼備，因緣俱足，才會導致意外傷害的發生，而這背後的「因」，常常與個人的心念有關。

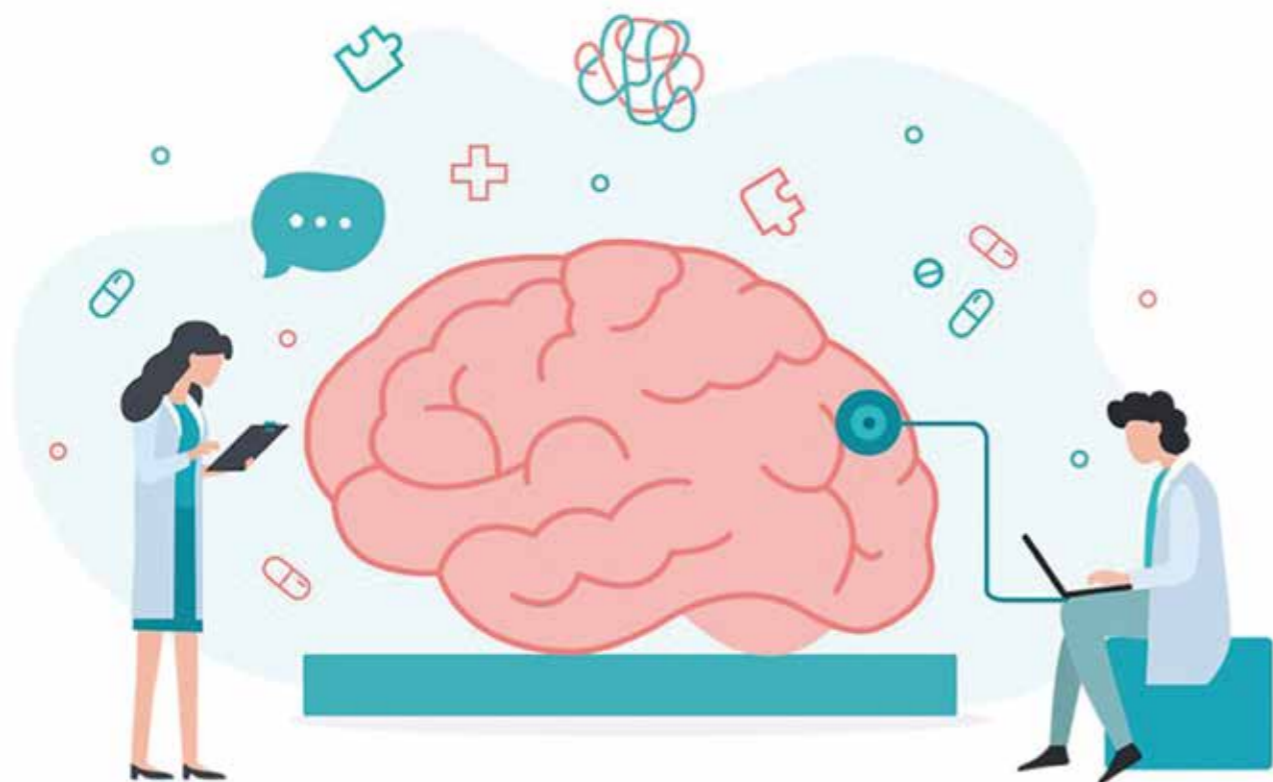
診間有很多實例，一旦病患能夠改變心念，或是適度的釋放情緒能量，即使是難以對治的頑疾或重病，在瞬間就得到改善，逐漸痊癒，

就算是訪遍群醫仍然束手無策的重疾，也有逆轉的真實案例。因此，我們提出所謂的「心念醫學」觀念與架構，透過「心念醫學」的概念與思維，希望可以讓許多常見卻難以根治的疾病，找到改善的方向，與可能的對治之道。



許瑞云(右)
花蓮慈濟醫院能量醫學中心 主任

鄭先安(左)
花蓮慈濟醫院能量醫學中心 副主任



圖片來源 beindependenthomecare.ie

正念覺察 啟動身體自癒力

文 / 潘詩均

什麼是正念？

「正念」是一種時時刻刻的覺察，透過有意識地專注於當下，包括身體動作、感覺心境、念頭想法等，並以開放、好奇、接納、不批判、客觀的態度，迎接內心和腦海此時此刻的體驗及覺察。因此，正念並不是要練習正面思考，而是要觀察、接納現在正在發生的一切。

正念的源起與發展應用

1979年美國麻省理工學院分子生物學博士喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 首度將正念靜觀 (mindfulness meditation) 的方法，運用到西方現代醫療體系，在美國麻州大學醫學中心開設「減壓門診」 (stress reduction clinic)，協助病人處理壓力、疼痛

和慢性疾病，開啟了正念融入主流醫療領域的臨床應用。

隨後在1995年，該門診轉型成為「正念中心」 (Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society)，發展出以正念為基礎的心理治療介入方法 (Mindfulness-based Interventions)，並於大型教學醫院、診所設立正念減壓課程 (Mindfulness-based Stress Reduction, MBSR)。希望透過正念訓練，能幫助病人減輕壓力、改

善睡眠與生活品質、適應疼痛、減緩疾病引起的身心困擾。近年來，正念減壓課程也廣泛地應用在醫療照護、心理諮詢、青少年情商教育、企業員工培訓和運動員賽前心理建設等領域，成為心理治療的新趨勢。

學習正念的好處

正如運動有益健康，正念減壓的訓練有助於自我調控能力、調節情緒迴路與降低負向情緒 (如焦慮、憂鬱)、促進認知功能與自我覺察、強化記憶力與專注能力。越來越多



圖片來源 beindependenthomecare.ie

的研究顯示，正念練習能增強大腦前額葉皮質功能，調節杏仁核的情緒反應，活化神經可塑性，甚至可以減緩染色體端粒 (telomere) 的縮短而延緩老化等等。除此之外，正念有助於調解內分泌系統、抑制交感神經、活化副交感神經、降低血壓、增強免疫力等等，從而改變整體的身心狀態，達到身心平衡狀態。

專注當下就從正念開始

生活中總是充滿各式各樣的壓力，每個人都很難去避免它，既然

壓力不可避免，但我們可以選擇改變面對壓力的方式。生活中的任何短暫片刻都可以練習正念，帶著初次見面的心態，溫柔地覺察此時此刻的自己。正念練習重點在於把心放在當下的身心感受上，透過專注在當下的覺察，清楚看到自己面對壓力和挫折時的反應，會逐漸發現許多內在特質與潛能，再將它運用在增進自我照顧、人際關係與工作生活之中，更能學習如何開放地探索自我與他人關係，接受現況以及對事件的想法與感受，提升身心覺知及面對壓力的能力。

把正念帶入生活的 7 種方式



圖片來源 beindependenthomecare.ie (p.22-23)

練習正念讓熟齡生活更得心應手



參考資料

1. Marciniak et. al., Frontiers in Behaviour Neuroscience, 2014
2. Young & Baime, Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine, 2010
3. Marone et al., Pain, 2008
4. Holtzel, et al, 2011
5. Epel, et al, 2009



新北市政府社會局老人福利科與揚生合作辦理社區創意培力增能計畫。

109年新北市社區創意培力增能計畫

發動能量投入新北 讓自癒力繼續在新北發光發熱~

文 / 張怡華

新北市人口已逾 400 萬，其中 65 歲以上長輩截至去年底就有 57 萬 825 人，佔全市人口 14.22%。揚生基金會在新北市設立揚生六〇館板橋館，已三年多，深覺高齡社會的台灣急需觸及更多長輩認識自癒力！感謝新北市政府社會局老人福利科支持，在疫情動盪的一年，順利辦理【109年新北市社區創意

培力增能計畫】。

持續學習帶來服務動力

透過團督讓自癒力種子講師持續學習不間斷，揚生慈善基金會張怡華培訓督導的【創意帶領技巧課程】，讓講師用多元方式增加重點內容的刺激，同時瞭解好的改變增

加 1%，一年之後會有複利 37 倍的成長，提醒講師們不要忽略微小改變！持續學習的重要性！升級種子講師的長者關懷技巧是很重要的一環，邀請鄧巧玲心理諮商師，透過周哈里窗角色扮演的活動，促發種子講師們許多的覺察與省思。

透過學習注入更多健康能量

針對社區的服務者與照護者，在服務與照顧歷程中都可能出現挫折、焦慮、失落、憤怒與身心的疲累狀況，要如何恢復？就從學習如何照顧自己愛惜自己的身體，進而有能力再照顧別人與別人分享好觀念，故舉辦《重拾失去的美好——照顧升級·安心減壓工作坊》系列講座。

健康是所有的根本！從由揚生慈善基金會主任林書緯帶領【輕鬆實踐自癒力健康促進活動】，透過認識自癒力、增強自癒力的活動體驗，讓自己更健康。現代人太多壓力與情緒，需要學習安頓身心與照顧自己方法，由揚生基金會執行長許華

倚親自帶領【安心減壓 - 在呼吸中學習和自己相處】成功讓學員透過體驗覺察走路、溝通、呼吸、靜坐等安頓身心的技巧，進入身心安頓的狀態。失智失能是我們都害怕面對的，由天主教失智老人基金會社工主任陳俊佑主講【科學研究告訴你！這樣動，不失智！】提醒失智的風險存在每個人身上，現場詢問大家昨晚是否有睡飽 + 每天吃蔬果 + 運動 333？現場有一半的人都有達到這三樣指標！俊佑主任說這是近來表現最好的學員了！失智不是什麼丟臉的病，大家都應該認識失智並且預防，自癒力的 3+1 就是非常好的方式喔！

產官合作就是最大的受益者是人民

透過新北市社會局老人福利科的大力支持，加上揚生慈善基金會專業團隊的執行力，擴大服務的漣漪效益，相信最大受益者就是新北市的市民啦！讓我們一起健康久久、自癒力強強滾！



透過團督多元的課程引導，讓自癒力種子講師持續學習不間斷。



六〇館的故事

一步一腳印 走向健康的自己

文 / 李欣潔

疫情間揚生六〇館休館了三個多月，終於在疫情穩定的六月重新開館了。距離上個階段課程結束至今已有半年之久，會員們回到這久違的熟悉場域，見到好久不見的同學，話匣子一打開都快停不下來，不過對於複習自癒力課程似乎有點陌生。

大家開始要重拾自癒力以及「3+1」的概念，依循著《8週·輕

鬆找回自癒力》練習本，試著在這些看似簡單，但每天持續的練習中，看見自己的改變。猶記第一天上課時，鴻基還需要帶著輔具蹣跚地走進來，當課程進入第四週時，鴻基開心的跟班上同學分享著現在可以單腳站著穿褲子，並且不需要輔具，可以自己走來上課。

練習本是本很棒的工具，但也因教育程度不同，接受的程度也不同。

我們班第一名資優生是只有國小畢業的阿蘭，阿蘭對於作業從來不抱怨難，只會說：「不懂就去問，問了就會了！」作業本上的文章阿蘭也會一篇篇讀完，並且寫下自己的心得，從一開始三行字，到了最後一張A4紙都不夠寫。阿蘭說最大的改變就是體檢數字都很漂亮，連護理師都誇獎她控制得很好。原本因有慢性疾病，每一餐都吃得很少，現在才知道原來照著餐盤吃，可以吃得飽又健康！

因為忙於照顧家人的皓華，一直沒有時間完成每週作業，直到最後一週上課，皓華交出了第一次全部完成的作業，皓華說出這一路的心路歷程，原本很想放棄這堂課，但每次來上課與同學交流，聽聽大家的故事，成為上課的動力，並且讓她想要跟同學一起完成作業。

第一週發作業的時候，大家總是特別開心，好像回到念書時候開學發課本，每週帶著作業交給老師。作業本中大家會寫下自己的日記或是讀書心得，有時候這些內容還不讓另外一半看呢！這些文字都成了學員與帶領者之間的小秘密。總是在這些內容中看到長者的智慧，那些平時我們不會與自己父母聊到，更不會與自己子女分享的人生智慧。

「自癒力盃」課程真的很不一樣，除了提供正確方式讓大家練習，最重要的是同儕之間的分享與支持。大腦是個很精密的器官，對於未知的事情都會產生抗拒，這就是我們人類惰性來源，但當你知曉在挑戰的路上有其他夥伴同行時，面對挑戰會更願意去嘗試。

原本嚴肅的人，開始主動打招呼誇獎人；無法入眠的人，因為腹式呼吸改善睡眠問題；從正念飲食發現原本討厭的食物其實很美味；透過每天的肌力運動，發現自己的身材更緊實。看到八週後每個人的改變，有時候自己都覺得好像在直銷大會上，但**身體不會說謊，你怎麼對待它，它就會怎麼表現**。只要給自己一個機會，一定會看見成果。我們一步一腳印，扶持著彼此，走向健康的自己。



一步一腳印，簡單的事重複做，習慣和健康就從微小改變開始。

揚生六〇館

● 自癒力教室 2020 冬季班 (2020.11 月 -2021.1 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)

2020/9/14(一) 至 9/25(五) 接受報名，10/5(五) 公告名單。

師大館

【初階】來去動動 上課期間

週一下午 02:00-04:30 (11/16-01/04)
週三上午 09:30-12:00 (11/18-01/06)
週四下午 02:00-04:30 (11/19-01/07)
週五上午 09:30-12:00 (11/20-01/15)

【中階】自癒力盃

週二上午 09:30-11:30 (11/17-01/05)
週三下午 02:00-04:00 (11/18-01/06)
週四上午 09:30-11:30 (11/19-01/07)

【高階】安心減壓

週一上午 09:30-11:30 (11/16-01/04)
週二下午 02:00-04:00 (11/17-01/05)

板橋館

【初階】來去動動 上課期間

週一上午 09:30-12:00 (11/16-01/04)
週二下午 02:00-04:30 (11/17-01/05)
週三上午 09:30-12:00 (11/18-01/06)
週四下午 02:00-04:30 (11/19-01/07)

【中階】自癒力盃

週一下午 02:00-04:00 (11/16-01/04)
週二上午 09:30-11:30 (11/17-01/05)
週四上午 09:30-11:30 (11/19-01/07)

【高階】安心減壓

週三下午 02:00-04:00 (11/18-01/06)
週五上午 09:30-11:30 (11/20-01/15)

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



- 2021/01/01(五) 元旦，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，須事先報名
師大館 02-2368-2323

11 月班：11/05(四) 上午 09:30 - 12:00
12 月班：12/04(五) 下午 02:00 - 04:30
2021.1 月：01/08(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

11 月班：11/06(五) 下午 02:00 - 04:30
12 月班：12/04(五) 下午 02:00 - 04:30
2021.1 月：01/08(五) 下午 02:00 - 04:30



※ 限揚生六〇館會員參加

2020/9/28(一) 開放報名，每人限報一場，額滿為止。

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！

【師大館】

10/12(一) 下午 02:00-04:00
10/21(三) 上午 09:30-11:30
10/22(四) 下午 02:00-04:00

【板橋館】

10/12(一) 下午 02:00-04:00
10/22(四) 上午 09:30-11:30
10/26(一) 下午 02:00-04:00

留齡講座

※ 限揚生六〇館會員參加，2020/10/5(一) 開放報名，每人限報一場，額滿為止

■ 呷乎健康。呷乎勇 ~ 提升吞嚥力

長者經常喝水嗆咳、體重減輕、甚至發生吸入性肺炎。語言治療師教您提升吞嚥力，大啖美食。

板橋館 2020/10/27(二) 上午 09:30 - 11:30



蘇心怡
台北長庚醫院耳鼻喉科語言治療師

■ 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 2020/10/28(三) 下午 02:30 - 04:30

板橋館 2020/11/04(三) 下午 02:30 - 04:30



王思恒
原力復健科診所主治醫師

■ 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 2020/11/06(五) 下午 02:30 - 04:30



詹鼎正
臺大醫院竹東分院院長

歡迎各單位下載播放！

各單位如有播放【自癒力影音課程】需求，
歡迎自行下載使用與分享轉發，
如需要影片原始檔案，可與本會聯繫索取。
02-2752-5058 林小姐

自癒力影音課程



短短幾分鐘，輕鬆擁有好健康！

歡迎分享給親朋好友，也歡迎在社區據點播放！

立即訂閱



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