

風箏

銀髮抱報

Kite News

財團法人揚生慈善基金會

2012年台灣65歲以上的老年人口占總人口11% (約259萬人)，失能人口占其中的16% (約41萬人)，依經建會推估2025年台灣老人口比例將突破20%，並邁入超高齡社會，屆時每5人之中就有1人是65歲以上的老人，同時失能人口將大幅增加，家庭成員的照顧負擔與社會成本支出亦將倍增，其中「長期照顧制度」便是高齡人口最為迫切需求的項目之一。

我們深信老人長期照顧問題的解決方案，應以預防和照護並重為宜。如果能鼓勵銀髮族致力於健康老化、延緩老化，以減少失能人口的增長率，不僅可以提升個人生活品質，也是降低社會成本最為積極有效的方法。

基金會的工作目標為：

一、推廣「人體的自癒力」健康概念

健康，除了醫和藥，體的自癒力扮演著非常關鍵的角色，西醫之父希波克拉底說過：「疾病的療癒是

透過自身的自癒力，醫師只是在旁協助而已。」許多西醫也著書提倡：「手術和藥療，只能用來應急，強化與生俱來的自癒力，才是預防疾病、治療疾病的根本之道。」揚生鼓勵銀髮長輩透過睡眠、飲食、運動與呼吸的調整，充分發揮人體的自我療癒能力，而能維持身體的健康。

二、設立「揚生60館」，推動銀髮族社會參與

「揚生60館」是社區型的活動館，社區長輩可以在館內交誼、參與康樂活動，建立新的人際關係；能夠藉由教材和學習課程，和身體的「自癒力」緊密配合；得以透過保健知識的協助，更了解自己的身體。60館是銀髮族的第二個家，社區長輩能在這裡感受家的溫暖。

揚生將在健康老化、延緩老化的推動和實踐盡一份心力，幫助高齡長輩重新感受生活的能量，生命的幸福。



105 台北市松山區新中街6巷6號
Tel: 02-2742-3666

揚生60+館開幕花絮 六〇·留齡

台灣有越來越多的長者，退休後賦閒在家，活動質量驟減，身體因而快速退化，也失去許多品味生命樂事的機會。我們認為保健與運動都是生活的構成要素，它們能延緩老化，讓人身心舒暢。而只有當身心都處在舒適狀態，人們才有餘裕去追尋喜愛的事物。

有些長輩對保健與運動心存畏懼，認為必須勞其心志、苦其筋骨方能有成；也有長輩有心接觸，卻霧裡看花、不得其門而入。於是我們嘗試催生「揚生60+館」，讓長輩在散步就能抵達的距離內，找到一個專屬的運動、學習與交誼空間，60取「留齡」諧音，期待用簡單的「來去動動」活動，告訴他們只要願意，保健知識可以輕鬆理解，運動能充實他們生活中每個的微小片刻，也能幫助他們將身體年齡留在60歲，打造老得慢的好身體。

在萬物甦醒的春日，60+館正式舉辦開幕茶會暨懷念金曲演唱會，邀請懷舊歌星王瑞瑜、吳靜嫻與張琪演唱，期待透過鮮活的歌聲，召喚長輩記憶深處的美好記憶，重燃他們品味生命的動力，並引起他們對健康的關注。社區民眾熱烈參與，超過150人湧入60+館，而三位歌手在時而詼諧、時而優揚的說唱中，特別提醒長輩「健康靠自己，永遠不嫌遲！」的保健概念，台下觀眾也報以熱烈掌聲。活動最後便在社區民眾與歌星合拍大頭貼的歡笑聲中，畫下完美句點。



揚生60館

生活平衡實踐坊
Life Balance Workshop

來去動動，老得慢！

台灣65歲以上老人中，每5人就有1人是需要長期照護的失智或失能者！「生活平衡實踐坊」是為了讓銀髮族有更優質的生活品質而規劃，本活動由「腰腿動動」、「留齡小講」、「頭腦動動」與「口腔動動」組成，在日本實驗證明能有效活化大腦、強健肌力。生活平衡實踐坊會定期安排「體適能評估」、「口腔機能評估」、「認知機能評估」檢測，以檢測參與者的進步程度，讓您更了解自己的身體！

(詳細內容請洽「揚生60館」服務台!)



來去動動精彩分享 - 爺爺奶奶動起來!



來去動動精彩分享 - 頭腦動動，開心動動!
加入揚生，笑容養生!



林茂敏
76歲

來去動動學員



社區裡面能有這麼好的空間與環境是社會的福祉，現在老人越來越多，不健康的老人等於國家的負擔，所以老人只要健康，就可以減少社會醫療的支出，這樣的幫助不只是對個人，還影響到社會與國家。

來去動動除了動動腦，腰腿運動對老人筋骨柔軟也很有幫助，來這邊很快樂、總是笑嘻嘻，氣氛很融洽，可以多活五歲，延年益壽！

人體的自癒力

自癒力是你與生俱來常駐身體最優秀的醫生。西醫之父希波克拉底說過：「疾病的療癒是透過自身的自癒力，醫師只是在旁協助而已。」透過健康飲食、適量運動、良好習慣、人際關係，就能強化自癒力，遠離疾病。



- 少油少鹽多健康
- 有色蔬果壽命長
- 粗食慢嚥老得慢



- 充足的睡眠，不熬夜。
- 不生氣，常保慈悲心。
- 三餐定時定量。
- 不菸不酒。
- 每天喝水1500-2000c.c.
- 每天做腹式呼吸30次。



- 每週3次有氧運動，如：健走、騎腳踏車或甩手，每次20 - 30分鐘。
- 運動必須持之有恆，才能達到預期的效果。



- 每天清晨想美好事物，然後笑3聲。
- 每週至少出門3次。
- 每天至少和一個人講一次話。
- 每天睡前給自己一個讚美，也選一個人給他一個讚美。



周呂玉琴
64歲

爺爺奶奶逗腳手志工
4個月(2013.01迄今)



回家，很捨不得！

「阿嬤～妳要回去了喔！」孩子們探頭大聲詢問著。「對阿！阿嬤要回家了，你們要乖乖的喔！」玉琴阿嬤的回答伴隨著溫暖與不捨。

64歲的玉琴阿嬤，每天從士林搭公車1小時，再走路30分鐘才能到達位於龍江路上的幼兒園，只為了付出自己微薄的力量，陪伴幼兒園的孩子。

「報名時很擔心自己什麼都不會，究竟能幫上什麼忙？」玉琴阿嬤的擔心在幼兒園老師的協助下

，經過慢慢摸索而逐漸熟悉，陪伴孩子吃午餐、刷牙、準備睡午覺等，現在服務的每一分鐘都是緊湊且忙碌，也跟孩子培養了默契與感情。

「哎呀～這群孩子熱情又很貼心，阿嬤、阿嬤的一直叫！讓我每次要回家的時候都覺得很捨不得！」對玉琴阿嬤而言，透過幼兒園志工服務找到了參與社會的機會，卻因為這群孩子的純真，重新找回對生命的熱情與歡樂。

爺爺奶奶「說書趣」

每個人最早接觸閱讀的機會，幾乎都從故事開始，我們希望透過銀髮志工到幼兒園說故事，培養下一代想像力與傾聽的技巧，創造他們聽故事的樂趣，藉此讓孩子能喜愛書本，進一步自我閱讀。同時，我們特聘「九歌兒童劇團」師資為志工規劃培訓課程，期待爺爺奶奶們在聲音表情、肢體語言的展現中，找回充滿童趣的初心，並藉此活絡自己的身體！



故事志工培訓課程

(「說書趣」詳細內容請電洽02-2765-6658 楊小姐)

爺爺奶奶「逗腳手」

我們深信教育是解決多數社會問題的最佳途徑，良好的教育環境，更是我們留給下一代最好的禮物。同時，我們發現幼兒園的教保人員工時長且責任重，很難全心投入教育，因此規劃「逗腳手」方案，透過具有豐富工作經驗、人生閱歷的銀髮志工進入幼兒園協助，不僅讓教保人員能更專注在教育上，爺爺奶奶更可



志工到幼兒園服務一景

(「逗腳手」詳細內容請電洽 02-2765-6658 李小姐)

以將經驗中學到的智慧傳承給下一代，並在和孩子交流與互動中找到樂趣與滿足。

志工招募中

