

自癒力是你身體裡的醫生，
幫你健康到老、臥病很少！



陪你「健康到老，臥病很少」的社區客廳 ——揚生六〇館【師大館】開幕報導

時序來到綠枝漸發的三月，日式木造古屋敞開的門扉吹入微涼的風，也將師大聚落獨有的熱絡人氣送了進來。這天是揚生六〇館二館【師大館】開幕音樂茶會，天空飄著縷縷雨絲，卻澆不熄鄰里長者的熱情，現場湧進逾300名觀眾。

揚生六〇館是為了鼓勵60歲以上長者強化「人體的自癒力」，達到「健康到老，臥病很少」的生活，而成立的銀髮族活動館，館內所有活動皆有歐美日科學佐證有效。扎根於北市松山區的【民生館】深獲數百名長者的信賴認同，是以揚生在銀髮族人口最密集的大安區建置【師大館】，期待陪伴更多長者健康老化。

活動在揚生銀髮志工與正義幼兒園學童共演的「那邊阿嬤和這邊阿嬤」短劇中揭幕，孩童稚氣卻認真的演出，讓觀眾們的嘴角不自覺噙著笑容；平均67歲的22位銀髮族組成的「留齡合唱團」表演緊隨其後，一連串膾

炙人口的經典組曲，讓群眾不由得跟著哼唱、喝采，歌聲也在巷弄間悠揚。

活動亦邀集吳靜嫻、張琪與王瑞瑜帶來經典金曲演唱，近距離的互動讓觀眾笑得合不攏嘴，歌星們也不忘鼓勵在場銀髮族，要為了自己和家人保持健康，細膩醇厚的心意，讓台下每張笑顏都格外飽滿真實。

我們期待六〇館不只是社區客廳，也是滋養健康的豐饒沃土，持續陪伴社區長者找到過日子的氣力，一起健康到老，臥病很少。歡迎您選個陽光灑落的宜人日子，到六〇館走踏，一起活絡肢體、暢談生活。



揚生六〇館【師大館】開幕採訪

留齡小劇場與留齡合唱團在揚生六〇館【師大館】開幕茶會上首度登台表演，對於表演者與觀賞者都是一種新的體驗，我們來聽聽佳賓與揚生志工怎麼說。



馮燕教授 (行政院政務委員)

行政院政務委員馮燕教授專程蒞臨師大館，表示健康促進對照護服務有前端的預防效果，正當各界高度關注長照服務法之際，推廣健康促進，並維持高齡長者的健康，是更值得去思索的議題。



Lily (揚生銀髮志工)

與正義幼兒園的小朋友合作表演「那邊阿嬤和這邊阿嬤」，排演時發現小朋友吸收力好強，雖然不認得太多字，卻很快就把台詞、動作記起來了，反倒是大人覺得比較挑戰！這是非常難得的機會，讓我去嘗試五十多年來沒做過的事情，表演時大家都好興奮、熱情，這是很有意義的經驗，非常好玩！



以櫻標記京都旅行的動人風景 — 讓每個美麗的剎那，化為永恆的記憶

「暮春三月的天空，萬里無雲多明淨，如同彩霞如白雲，芬芳撲鼻多美麗，快來呀，快來呀，同去看櫻花！」在揚生六〇館彷彿置身於日本櫻花童謠的情境，由劉淑媛老師掌鏡，並以京都櫻景為題材的「花見京都—劉淑媛個人攝影展」，自去年12月起於揚生六〇館【民生館】展出，兩個多月來累計超過1,000人次的長者進館參觀，掀起話題。4月1日起移至師大館展出，預計至4月底結束。本次除展出劉老師的十餘幅作品外，同時設置了一面栩栩如真的櫻花佈景牆，館內濃濃的櫻花氣息感染了每一位參觀者，長者們紛紛將以往前去各地旅遊的櫻花照片貼於佈景牆上，也將看完展覽後的感動化為文字，書寫於櫻花造型的便利貼，一併貼於牆上，熱情地與每一位來館者分享這些照片與文字，歡迎有興趣的長者前來師大館共赴這場櫻花享宴。



劉淑媛

苗栗縣人，教書31年後選擇退休，熱愛攝影。「衷心祝福每個人，用各自的方式，創造出無窮的回憶，成為生活的品味家。」



揚生留齡合唱團，

悠然享受歡唱時光

年節將屆，似乎到了該細數一年成果的時刻，但揚生留齡合唱團的故事，卻正要自此開展。為了揚生六〇館【師大館】開幕演出，在暖陽和煦的12月午後，一群平均近70歲的爺爺奶奶踩著滿懷期待的踏步，魚貫進入揚生六〇館，參加為期10週的團練。



團員們多數不相識，活動初始的陌生氣氛，從頭腦體操「棉花棒猜拳」開始慢慢熟絡，害羞緊張的情緒，也在指導老師的鼓勵下舒緩開來，小芬老師笑著說：「唱歌是傳遞與溝通情感的方式，要像在說話，說到心坎裡，但最重要的是快樂就好，唱不好也沒關係！」



團練由肢體開發、發聲練習扎根，用心的老師們妙招無窮，要爺爺奶奶以黑人靈歌方式即興變化曲調，或想像太空漫步歌唱，更曾模仿「黑貓歌舞團」搖擺歡唱，帶領團員從肢體扭動中，感受身體重心，幫助發聲。練唱時有人不自覺搖頭晃腦，也有人無意識扭動肢體，連不會講台語的團員也能引吭高唱望春風！爺爺奶奶都能樂在其中，自然在歌舞中綻放純粹的笑顏。



從最初的陌生，到數週後自然牽起夥伴的手提醒走位，再到表演前七嘴八舌討論如何讓表演更復古、更有滋味，還有82歲的鎮團之寶揪團結伴做造型，以及優雅的六旬阿姨詢問表演可否黏毛毛蟲(假睫毛)，合唱團練習現場越見團結歡樂！



終於迎來表演日，團員們演出望春風、月亮代表我的心、大稻埕、歡樂今宵組曲，落落大方的微笑、絕佳的舞台風範，贏得滿堂喝采，更帶給社區不同的銀髮生活樂章！



如同小芬老師所說：「大家的聲音很清脆、又甜美，好像回春10年一樣。」唱歌不僅有益身心健康，還能讓人更美麗！祝福爺爺奶奶不論年歲，依然能精神飽滿，在音符中自然唱跳，悠然享受歡唱時光！

請用一句話形容揚生六〇館



李慶章 (六〇館會員)

是我的第二個家！



董李娟娟 (六〇館會員)

是一個讓銀髮族有個歡樂的場所和健康資訊的來源。

舊書攤

文/桑榆

X:

收到你的信有兩個多禮拜了，今天才回信，不好意思。你要我在台北找的書，昨天終於找到了，已快遞在路上了。這本書是去金華街的那家舊書攤找到的，老板已換人，他告訴我原來的管老板已經過世了，我才想起有多久沒來過這家舊書攤了，上回我們一起來是多久以前的事了？那時我還沒退休，而你每兩個月都得回台授課，成了空中飛人。直到你在美國出車禍行動不便，之後就沒再回台北了。昨天去過舊書攤，我又去那家以前我們常去現在已經改裝的牛肉麵店，雖然口味已略有不同，但時光都在店裡回到從前，尤其是你最喜歡吃的肥腸，連蒸籠的樣式都沒改變，記得多次我們在店裡爭辯吃肥腸是否符合養生之道，你還記得你總是這樣說嗎？

「原則上，美食和養生是相互相成的，有了美食，身心愉快自然也就養生了。」

你的口頭禪是「原則上」，就算詭辯也會用「原則上」三個字開頭。

我叫了籠肥腸，吃著吃著有些感傷，當年時當壯年的我們何等意氣風發，總想可以為社會成就一些事情，歲月的磨蝕，我們都已白髮蒼蒼，你想過，我們這輩子值嗎？

你在信上提到，從媒體報導看台灣，台灣已經是個瀕臨潰亂的地方，你問台灣到底怎麼了？阿秋說你仍然憂國憂民，你才是真正愛這塊土地的「知識分子」，可惜在台灣像你這樣的人已經不多了。我沒有這麼悲觀，雖然由於媒體的操弄，人民變得沒有信心，相互的信任感漸漸消退，看不到願景，社會瀰漫著悲觀的氛圍，但是仍有很多普羅大眾努力不懈，盡心地釋出一己的正向意念和力量，希望改變台灣，讓台灣迴轉回我們認識的台灣。我相信這不是個奢望。

維他命丸美國有的，台灣都買得到，不要再寄給我了。

問好小文。 祝

平安喜樂

BS



退休腦不休

讓大腦更健康的秘訣



大腦是人體最早老化的器官之一，腦細胞數量自20歲起，便隨年齡增加而緩慢下降，腦中部份神經連結亦會因糾結、斑塊而缺損，影響腦部運作。然而研究發現，年長者還是能產生新的神經元，並製造新的連結！

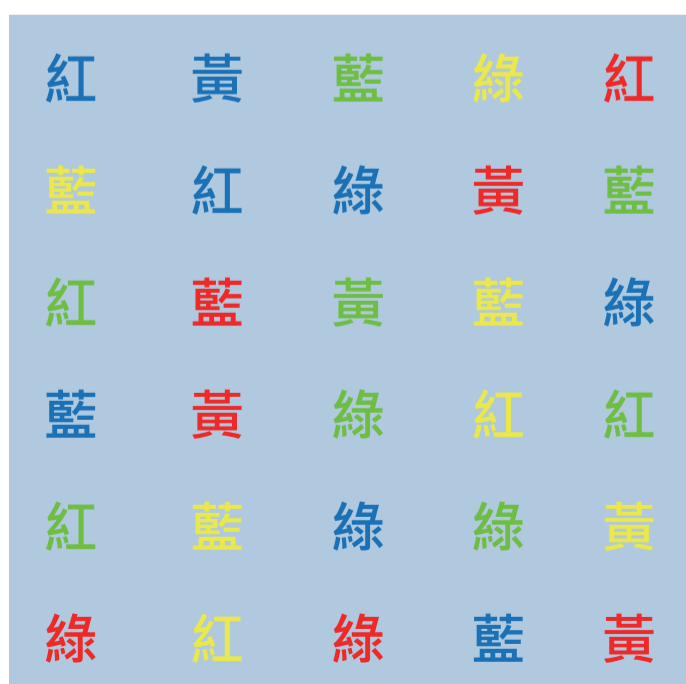
那麼，如何在行住坐臥間，有效形成、維持神經連結，保持心智與身體靈活呢？我們有以下建議：

- 多喝水：大腦有80%是水，缺水便會妨礙思考，建議每天至少喝1,500~2,000cc的水。
- 多運動：運動能增加腦部血流量，讓腦神經獲得充分的氧氣與葡萄糖供應。
- 動手做家事：做家事需要使用大腦規劃、記憶工作次序，也能運動肢體。
- 嘗試新活動：挑戰從未學過的活動，能幫助大腦中製造新的迴路。
- 充足穩定的休息：固定的作息、充分的睡眠，能幫大腦休息重整。
- 簡單計算：快速解答簡單計算題目，能讓大腦更活躍地活動。
- 出聲朗讀：朗讀文字能刺激大腦運作、提升注意力，並促進記憶能力。
- 多和人互動：與人互動需要聆聽、思考、回應，都能促進大腦的使用。
- 進行促進大腦活動的小遊戲，如下：



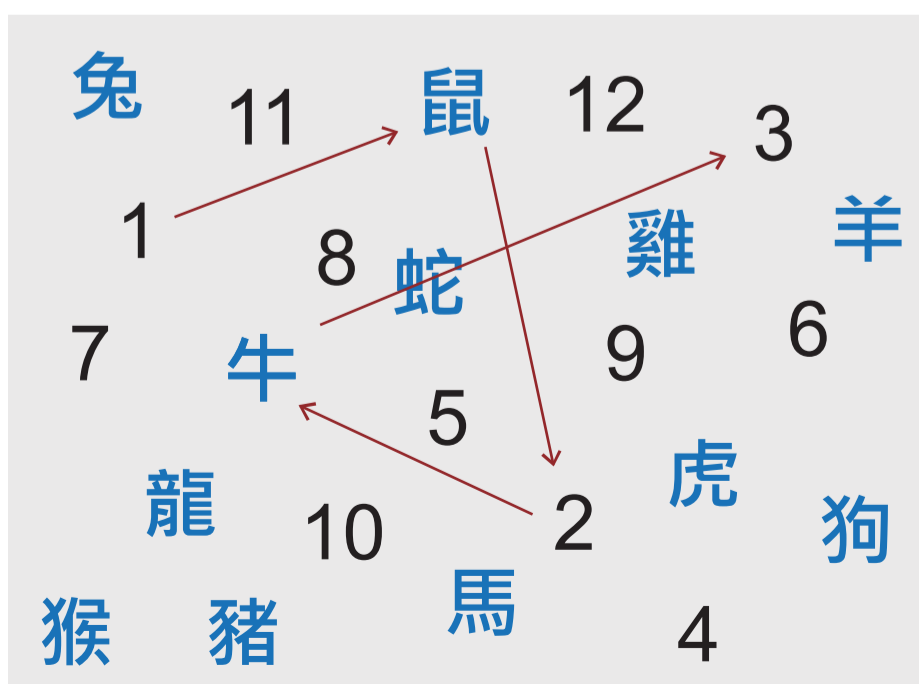
●顏色辨識：

練習說出圖中文字的颜色（而非唸出文字本身）



●連連看：

請依照邏輯順序，將數字與文字以箭號連接起來。



來去
動動



「來去動動」陪你編織 快。意。歡。欣。的美好生活

隨著時節遞嬗，在揚生六〇館，我們以「來去動動」迎接陽春三月的來到。為了更有效陪伴長者強化人體自愈力，揚生集結歐美、日本等各國學者專家的研究理論與實務，調整為切合台灣長者需求的內容，並將活動定調為「頭腦動動」、「留齡小講」、「肢體動動」、「口腔動動」四大主軸。

「頭腦動動」是為了聰明老化、預防失智而設計，著重人際關係及認知功能，期待透過腦力激盪，鍛鍊記憶力、反應力、問題解決力，換來更靈活的腦袋，與更快意開懷的生活。研究發現70%的老年來自不良的生活型態，於是「留齡小講」以一篇篇保健知識，陪銀髮族認清不良習慣，找到實踐更理想生活的方式。

要老得健康，固定運動就有差！「肢體動動」參考美國國衛院「體4(適)能」計畫，設計包含有氧、肌力、平衡、伸展的一系列運動，打造不易跌倒的身體，預防臥床不起，提升生活自理能力。「口腔動動」則以「80歲能保有20顆能使用的牙齒」為目標，用來自日本的健口操，降低長者掉牙率，幫助營養被身體充分攝取。另外，來去動動亦結合認知機能與肢體運動，組成「認知肢體」，期待長者在肢體鍛鍊之外，也能同時刺激大腦機能。

新年度的來去動動將以對身體更友善的方式，陪伴長者編織更快意歡欣的美好生活，也期待一同分享動動時光的長者，都能過著堅強自由的健康生活！



【民生館】
02-2742-3666
台北市松山區新中街6巷6號
【師大館】
02-2368-2323
台北市大安區師大路86巷16號

服務對象：60歲以上、不限戶籍且行動方便的銀髮族。
加入費用：本館採會員制，僅收清潔費100元/年。



健康管理師
黃俊偉

近年來，台灣老年人口大量攀升，研究發現，老年人從事運動或體能活動的比率偏低。缺乏運動被證實是失智症和其他老人重大疾病的危險因子。再者，有運動習慣的長者不一定有正確的觀念與知識。希望能發揮自己在運動教學近十年的專業與經驗，幫助老年人健康老化，尤其能為慢性病或身體機能不便者，設計安全和有效的運動。