

揚生六〇館新活動——【自癒力盃】活動班

歡喜自在的養生之道



美國研究顯示運動對強化人體「自癒力」有強大助益，活動不足者的死亡風險，比每星期從事至少30分鐘中等強度活動者，高出約30%。而不運動、少運動的人，只要每天走1公里，就能降低罹癌風險，患心臟病的風險也減少1/3！

因為相信身體裡的醫生「自癒力」，需要持續用心的保養，才能為我們的健康把關，揚生推出新活動——【自癒力盃】活動班，從專注養成「適量運動」的習慣開始，讓健康到老、臥病很少的契機，持續在每個長者的生活日常中發酵。

【自癒力盃】活動班引入美國國家衛生研究院於2011年啟動的「體4(適)能計畫(Go4Life)」，推廣不要只偏好特定運動，均衡運動才能更有效地促進身心健康，並規劃有氧、肌力、伸展、平衡四類活動，設計貼近銀髮族需求的動作，如防跌的單腳站立、抬膝伸腿；增強四肢活動範圍的抬肘、跨步動作等。

此外，「自癒力盃」不僅邀請長者每週到六〇館活動1小時，更鼓勵他們設定活動目標、每日回家執

行，再於每週回館分享目標、彼此鼓舞，讓長者在循序漸進、輕鬆歡喜活動的同時，也不自覺地實行了養生生活。

我們希望透過持之以恆的每日活動，讓長者的身體一天比一天硬朗，伴隨夏日時光的流逝，爺爺奶奶們留下的是活動習慣的養成，以及足以自理生活的體魄。

揚生慈善基金會

揚生是播種自癒力的園丁，我們的信念是「自癒力是你身體裡的醫生，他可以幫你健康到老、臥病很少」。

我們認為「自癒力」這位醫生存在於人體內，他不僅免費、醫術高明，而且24小時在你身體裡候診，身體一有問題他立刻處理，保護你的健康。透過健康飲食、適量運動、好的生活習慣和人際關係，去善待這位醫生，他就能幫助我們健康老化、開心自在！

抗癌飲食

民國71年起，惡性腫瘤持續蟬聯國人十大死因的第一位，人人聞癌色變，癌症儼然成為最具威脅性的疾病。但癌症是可以預防的，有30-40%的癌症可以透過飲食、運動、生活習慣的調整，而另有30%的癌症可藉由戒菸、避免二手菸害來預防。世界癌症研究基金會(World Cancer Research Fund)，2007年在21位各領域專家的主導下分析了7000篇科學研究，整理訂定出全球最具權威性的癌症預防建議，內容如下：

- 1 在理想體重的範圍內，儘可能地維持苗條。
- 2 每天至少從事30分鐘以上的運動。
- 3 多吃各種植物性食物，例如：蔬菜類、水果類、全穀類、根莖類、豆類。
- 4 限制紅肉（如豬、牛、羊肉）和避免加工肉製品的攝取。
- 5 限制高熱量密度食物的攝取，並避免含糖飲料。
- 6 限制酒精攝取，男性每天攝取的酒精量不超過30公克，女性不超過15公克。
- 7 限制鹽分、調味料攝取，調味以天然辛香料為主。
- 8 不建議食用營養保健食品來預防癌症，應透過均衡飲食達到每日營養需求。

您做到了幾項呢？從今天開始努力讓癌症遠離您吧！



留齡看板

天天7蔬果·保健有效果

資料來源: Journal of Epidemiology and Community Health, 2014年

「天天5蔬果」可能不太夠，最好吃7份以上。英國倫敦大學學院(University College London)最新研究發現，每天吃7份蔬果可大幅降低死亡率。研究團隊分析2001至2008年的健康問卷報告中65,226個調查對象的生活型態，發現攝取大量蔬果與降低死亡率有強烈關聯。每天吃7份蔬果可使所有因素導致的死亡風險降低42%，癌症死亡風險降低25%，心臟病或中風死亡風險降低31%，而蔬菜似乎又比水果更具保健效果。不過，吃罐頭水果反而增加心臟病、中風與癌症風險，記得要吃新鮮蔬果才能達到保健的效果。

註：蔬菜一份大約是煮熟後半個飯碗的量；水果一份相當於一個拳頭大小。

夏天好食癒~ 用好食物， 把身體裡的醫生 “自癒力”找回來！

6月9日揚生六〇館【民生館】一早便熱鬧喧騰，這天是「好食癒廚房」第一堂課。許多研究皆證實透過健康飲食，佐以運動，可以避免代謝症候群的發生，進而減少糖尿病、高血壓、高血脂等三高的發生率。因此，揚生邀請在健康飲食領域耕耘20餘年的Julie老師，搭配營養師茜雯，為長者設計三堂營養烹飪課程，帶著長者在一道道美味菜餚中，吃出健康，更吃出生命的尊嚴。

首堂課程由茜雯設計的「營養小講—每天怎麼吃？」揭開序幕，介紹六大類食物，請長者學會選擇餐盤內的食物比例，並開始「挑食」——挑選「真食物」，少吃加工食品。

緊接著Julie老師透過實作溫沙拉、雜糧飯糰、燉豆子、酸豆橄欖燉飯四道料理，在實作中引導長者如何均衡攝取各類食物。沒有繁雜的準備手續、更沒有華麗的烹飪技巧，「我們要吃的是食物的原味。」Julie老師說，期待學員們能夠利用方便取得的天然食材，以簡便樸實的料理方式，品嚐出健康無負擔的食物原味。活動中不少學員熱烈發問與討論分享，蕭瑞阿姨更有感而發：「好食癒廚房加深了對於食物和料理的認識，讓我們能夠真正吃到『真食物』。」

課程在近午時分結束，學員們滿足的腆著肚子賦歸，不僅帶回了飽足的美食滋味，也帶回了飽滿的營養知識，與對新食譜躍躍欲試的興奮心情。



好食癒廚房示範菜單

五彩十穀炒飯

- 1.將十穀米洗淨，加入開水放在冰箱內一天一夜泡軟穀物後，再蒸熟。
- 2.以橄欖油熱鍋炒蛋，加入杏鮑菇丁、秀珍菇丁、(燙過)花椰菜丁、甜椒丁拌炒，加入少許鹽巴調味。
- 3.將炒過的配料與十穀飯拌在一起，最後撒上黃豆鬆即可。



番茄羅勒義大利麵

- 1.將義大利麵水煮至七分熟後，撈起備用。
- 2.以橄欖油熱鍋，加入洋蔥絲炒軟、炒香，再放入小番茄丁(或用果汁機將小番茄打成糊狀)，不斷翻動炒鍋至水分炒乾。
- 3.將步驟二加入煮好的義大利麵，撒上少許白酒、鹽巴拌炒。
- 4.另起油鍋以小火爆香蒜片，再加入乾辣椒拌炒後，取出備用。
- 5.將步驟三、步驟四加入甜羅勒拌炒，最後淋上少許檸檬汁拌勻即可。



素食和肉食

每個人身體裡的醫生—「自癒力」是吃素的嗎？

文/少過

(揚生六〇館)

講師(後簡稱師)：大家早，(半舉雙手)健康密碼？

會員(後簡稱員)：把身體裡的醫生找回來，他的名字叫自癒力！

師：很好。

前幾天有位會員問我，身體裡的醫生不喜歡大魚大肉，他是吃素的嗎？要回答這個問題，說來話長。今天我們就來談談這個話題。

首先，他是不是吃素的，因為每個人身體裡的醫生不盡相同，我也不知道他是不是吃素的，他是不喜歡大魚大肉，但並沒有說不吃魚不吃肉，對吧？所以關鍵點應該是在不要吃太多魚和肉，飲食應該保持均衡，尤其多蔬果對自癒力的保養是很重要的。

員A：老師，魚肉營養分很高對人體健康不是很有幫助嗎？為什麼身體裡的醫生不喜歡？

師：從人體構造來看，人類的小腸長度大概是身高的8-12倍，而肉食動物如老虎，卻只有3-6倍，這個意思是說，老虎的小腸短，容易腐爛的肉食可以在短時間排出體外，而人類一般肉食在小腸的停留時間都得超過72小時才能完全排出，這段期間未消化完成的肉食已開始腐爛，有可能產生致病的毒素，這些毒素都會增加自癒力的工作負擔，久而久之自癒力功能弱化，就有生病的可能。

回答剛剛吳阿姨的問題，一般人說肉食的營養分高指的應該是蛋白質含量高，蛋白質對人體健康是很重要，人每天都要攝取適當的量供給人體所需，才能維持人體的正常運作。什麼量是適當的量呢？根據美國食品營養協會的建議，每人每天從肉食攝取的熱量以不超過一天攝取食物的總

熱量之百分之六為最適當。也就是說，人體所需要的動物性蛋白質沒有想像中的多，而且，剛剛講過肉食常因在小腸裡停留時間長而腐敗，容易滋生致病的毒素，所以，身體裡的醫生不喜歡太多的魚和肉。

員B：老師，百分之六是多少？怎麼算？

師：以普通身材，體重約60公斤的人來說，每天只要2-3份肉大約就是百分之六了。至於一份是多少？三根手指併在一起的大小就是一份。不是很多，是不是？而且這是一天的量。

員C：這麼少？那營養夠嗎？

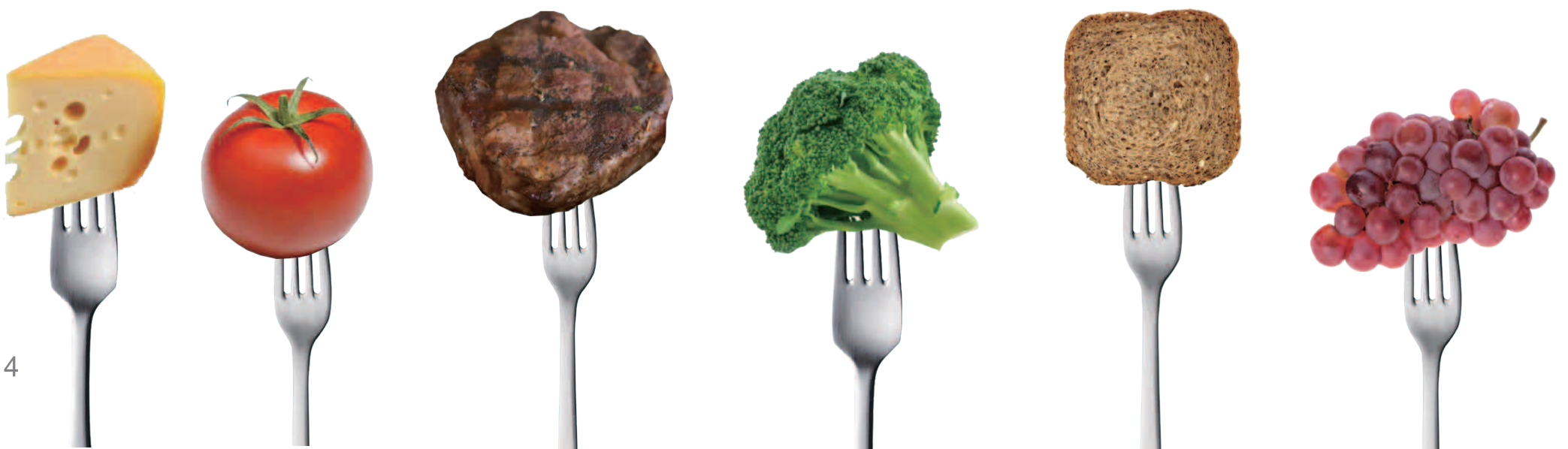
師：根據長庚大學董事長楊定一博士的研究，蛋白質不只存在於肉食之中，很多我們日常吃的蔬果，如胡蘿蔔、花椰菜、玉米、地瓜、大豆、番茄、香蕉.....等都含有一種特殊物質叫胺基酸，這種氨基酸可幫助人體在體內自行合成所需的蛋白質，所以，蛋白質的來源，除了肉食，蔬果也占了很重要的地位。也就是說，蔬果也可以和肉食一樣，提供人體所需的營養分，包括剛剛講的蛋白質。因此，大家也就不用擔心肉食吃不夠多，會營養不良了。我覺得身體裡的醫生想法應該也是這樣的，才會不喜歡大魚大肉。

我的說明，大家可以了解嗎？

員B：這樣，不是太沒有口福了嗎？

師：陳阿姨，我也曾經和你一樣的想法，口福是人生一大樂事，少了口福就缺了一大塊，對不對？

不過，等我接觸到一些資訊，想法就有了改變。這裡和大家分享一下。



2014 揚生六〇館活動

夏 揚生六〇館 · 單元活動

		週一	週二	週三	週四	週五
【民生館】	上午		好食癒廚房 8/26、9/2、9/9 9:30-11:30	多元化肢體動動 8/27、9/3、9/10 10:00-11:00	樂舞課 8/28、9/4、9/11 10:00-11:00	
	下午	桌上遊戲 8/25、9/1 2:30-3:30				卡拉OK 每週 2:00-5:00
【師大館】	上午	樂舞課 8/25、9/1 10:00-11:00		好食癒廚房 8/27、9/3、9/10 9:30-11:30	多元化肢體動動 8/28、9/4、9/11 10:00-11:00	
	下午		桌上遊戲 8/26、9/2、9/9 2:30-3:30			卡拉OK 每週 2:00-5:00

秋 揚生六〇館 · 秋季活動

		週一	週二	週三	週四	週五
【民生館】	上午	自癒力盃 9/15-11/3 A班 9:15-10:15 B班 10:45-11:45	來去動動 【T1班】 9/16-11/4 9:30-11:30	來去動動 【W1班】 9/17-11/5 9:30-11:30	來去動動 【R1班】 9/18-11/6 9:30-11:30	來去動動 【F1班】 9/19-11/7 9:30-11:30
	下午		來去動動 【T2班】 9/16-11/4 2:30-4:30	自癒力盃 9/17-11/5 C班 2:15-3:15 D班 3:45-4:45		
【師大館】	上午	來去動動 【M2班】 9/15-11/3 9:30-11:30	來去動動 【T1班】 9/16-11/4 9:30-11:30	來去動動 【W1班】 9/17-11/5 9:30-11:30	自癒力盃 9/18-11/6 C班 9:15-10:15 D班 10:45-11:45	來去動動 【F1班】 9/19-11/7 9:30-11:30
	下午		自癒力盃 9/16-11/4 A班 2:15-3:15 B班 3:45-4:45		來去動動 【R2班】 9/18-11/6 2:30-4:30	

來去動動 每週一堂，每堂2小時，共8堂

秋日養生來動動！陪你在開心自在的活動中，飽滿身體的能量，將身體裡的醫生「自癒力」找回來！

自癒力盃 每週一堂，每堂1小時，共8堂

「來去動動」後的進階活動，從每日自主練習開始，讓健康到老、臥病很少的契機，持續在每個生活日常中發酵。

- ▶ 8/11(一)開放報名
- ▶ 詳細訊息，請洽揚生六〇館。
【民生館】02-2742-3666；【師大館】02-2368-2323。
- ▶ 各活動時間，揚生保留修改彈性。

美國是全世界吃肉最多的國家，他們種植的穀物有百分之七十是用來飼養動物，動物長大了，人就宰了牠吃。問題是，飼養動物很耗穀物，比如說，牛要長一磅的肉，得吃掉二十一磅的穀物，一磅大約是半公斤，多少人一天，甚至一餐就吃掉半公斤的肉，但是，這二十一磅的穀物，在許多貧窮國家卻可以養活好幾家人家。

再來，溫室效應已是全球關注的大問題，根據「世界觀察雜誌」的報導，畜牧產業和肉奶製品、副產品的整個生產過程，每年二氧化碳的排放量至少占全球總排放量的百分之五十一！溫室效應和氣候變遷的最關鍵的因素，如果說是牛、豬和雞也不為過，是不是？

除了健康因素，環保其實也是我大量減少攝取肉類的原因之一，我們只有一個地球嘛。

最後，提供你一則來自美國的報導，這報導指稱，現在的美國人三分之二的成年人和三分之一的兒童都有肥胖現象，是潛在的健康危機，因為美國人最愛吃肉。



活力銀髮 X 謀殺推理劇

薩拉索塔灣俱樂部(Sarasota Bay Club)以即興創作的謀殺推理劇場為居民的情誼增溫，同時賦予這個美國佛羅里達的社區一個探索新興趣、發掘才能及表現自己的途徑。

本文介紹了2013年度ICAA國際活躍老化協會創新成就獎得主。成就獎是創新獎的獎項之一，認同促進活躍老化的新概念。

位於美國佛羅里達州的海灣邊，薩拉索塔灣俱樂部是個文化豐富的獨立生活住宅區，有各項服務滿足居民活躍的生活。生活方式總監Jill Rose(遊憩治療師)說：「我們有目的地選擇日常活動，幫助居民達到全面健康與提高生活品質。」「我們專注在健康的四個方面：身體、智能、社交與心靈。」他們鼓勵居民稍稍走出自己的舒適圈去探索從未被發現的能力，而文化藝術活動就是很明顯的方法。

「我們有非常活躍的文化藝術活動。」Rose本身擁有戲劇學士學位及治療休閒老人學博士學位。戲劇相關活動包含了居民綜藝表演、讀者劇場以及抓住觀眾想像



居民演員為2013年度的謀殺推理劇場「歌劇院的謀殺案」披上1920年代的服飾。故事隨著歌劇院的開幕與一群社交名流展開——每個人都有犯案動機。

力的即興創作劇場——謀殺推理劇場。

為了更了解薩拉索塔灣俱樂部的即興謀殺推理劇場，我們邀請Rose深入探究這個受歡迎的劇場活動。

ICAA：謀殺推理劇場是怎麼開始的？

Rose：當居民老化，記台詞會是個大挑戰，因此我在薩拉索塔灣俱樂部先開始了一個讀者劇場，讓演員可以邊拿著劇本邊念台詞，演員們嘗試了幾個即興表演，結果蠻成功的，謀殺推理劇場就從這裡開始成長茁壯了。

演員陣容大約12-15位居民，大多數人以前從未表演過，藉由特定的方法論，並在過程中增加新的練習，演員們漸漸習慣了不記台詞就能演出謀殺推理劇。

ICAA：與居民合作即興謀殺推理劇，有什麼實際的考量嗎？

Rose：表演場合是在雞尾酒派對上，因此演員必須要能行動自如，然而，若有成員需要柺杖支撐或乘坐輪椅，我會創造出一個適合的角色來配合他。

演員須遵照指示、記得各自的謀殺動機以引起觀眾的懷疑。飾演探長的人要能表現權威指揮全場。最後，演員必須從開始參加到最後，遵守出席並守時，發誓不洩漏誰被殺了以及兇手是誰。

ICAA：這個活動需要些什麼支援呢？

Rose：職員方面，總監帶領整個團體演練10週，一開始是90分鐘，最後一週則至少2小時。剛開始幾次可能在會議桌進行共同寫作以及角色建立。之後就需要移動至



(左圖) 總監Jill Ross談論即興劇場進行中的謀殺案。



(右圖)在10週的排練後，全體演員慶祝成功演出「歌劇院的謀殺案」。這是薩拉索塔灣俱樂部謀殺推理劇場的第五個作品。

排練的空間以便同時進行各式即興創作。

表演時，謀殺案的第一部分最好有個舞台，也可能用到台階，介紹角色則需要音響設備。第二部分的模擬審判則在開闊的用餐場地進行，必須要讓所有人都能聽到演員說話。

ICAA：如何將演員和觀眾捲入表演呢？

Rose：觀眾到達雞尾酒派對時，會拿到一張寫有各角色名字的線索單，可在空白處寫下跟演員交談得到的線索。一開始先介紹各個角色，之後，他們會混入觀眾群中並開始散播關於其他角色的謠言，觀眾會向演員提問、觀察彼此的爭論。

晚餐期間，角色們會分散到各桌散播謠言。每桌有一張投票單讓所有人在審訊結束前幾分鐘用來投票誰是兇手，計算選票之後，整個審訊就在宣布兇手後結束，猜對的桌次得到獎品，我也會提供一瓶香檳(薩拉索塔灣俱樂部奧斯卡獎)給不是飾演兇手卻得到最多兇手票數的演員。

ICAA：活動怎麼宣傳呢？

Rose：我們會事先寄出邀請函給所有社區居民。為平衡支出，我們會錄下整場表演，以很低的價格供民眾購買，大家會把影片寄給家人或朋友欣賞。現場還有專業的攝影師拍攝宣傳劇照，我們會將文章和照片寄給媒體，還會巡迴演出。

ICAA：活動中有遇到些什麼挑戰嗎？

Rose：有時居民會提出不適合的建議。我們聆聽，不批判，最後採用適合作品的素材。另外，想參加但認知功能似乎有些障礙的居民可能是個挑戰，只要不對作品造成傷害，我會想辦法找個角色給他。

ICAA：你曾利用過任何意外的機會嗎？

Rose：我邀請過一位剛搬到這個社區的居民擔任探長這個角色。他在之前的職業生涯中擔任重要的地位，我察覺他需要儘快在社區找到定位，也需要發展新友誼、感受到歸屬感與敬重。他以前從未演過戲，現在卻有最精彩的演出，結束時獲得全場起立鼓掌。

我邀請他帶領一個時事俱樂部，他在多次拒絕後終於接受了。俱樂部一開始是6名成員，後來成長到40名，自此他就成為社區內一位真正的領導者了。當他淚眼盈眶地對我說：「我懂了！我懂你是怎麼幫我的了！現在換我來幫那些顯然不懂的人了！讓他們懂！」時，我感到十分喜悅與滿足。

ICAA：你認為這個活動在促進健康方面最顯著的成果是什麼？

Rose：受缺乏自信、自尊和自我價值所苦的人們參加這個活動後，從一只蛹變成充滿自信與快樂的彩蝶。透過重新恢復的存在感、自信和自我價值，他們得到了有意義的同伴情誼，學習了怎麼團隊合作並接受新的概念和想法。看著長者們懂了真的是太奇妙了。

感謝國際活躍老化協會(International Council on Active Aging, www.icaa.cc)提供文章與照片。

來去
動動

好動 ● 老得慢 ~

春天動動報導



隨著時光嬗遞，「來去動動 ~ 春天動動」陸續在五月下旬結業，本期動動分別在揚生六〇館【民生館】與【師大館】，開設11個班級，共有逾200位爺爺奶奶在活動中，向開心自在、健康老化的夢想邁進！

春天動動特別著重鍛鍊上肢柔軟度，以預防五十肩等生活困擾；也透過不同的頭腦刺激方式，訓練爺爺奶奶的記憶力、專注力、問題解決能力；更在留齡小講座中，提供最適合銀髮族的全方位養生知識。參加動動前，許多長者想運動、養生卻不得其門而入；參加之後，我們相信對如何掌控自己的健康生活，他們已有了初步概念，身體機能也有了進步。

最末堂「收穫滿屋」活動中，從活動室內穿透出的陣

陣笑鬧聲，透露著溫馨與感動，有因伴侶離開而哀傷的奶奶，感謝同班夥伴讓她在活動中重拾歡笑；也有奶奶表示最大的收穫是「知道人體內有一個叫『自癒力』的醫生，會幫我治病，也能透過『3+1』的方法好好保養它！」

期待長者們都能帶著揚生的善意，成為「自癒力」種子，一起讓開心自在、健康老化的概念，萌芽茁壯、綠意成蔭，幫助更多長者，讓他們抓在手中的每一寸時光，都能健康自理、從容愉悅。



【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。



護理師
張馨怡

因家中有長者失能及失智，身為護理人員的我更能體認健康老化的重要性，藉由六〇館的空間，我與長輩像朋友一樣談話，慢慢地他們就會分享生活點滴、過往經歷，還有提出健康上的困擾等，長輩的分享內容也讓我獲得許多，運用自己的專業提供健康相關知識，希望所接觸到的長輩都可以開心、健康到老，所以常提醒他們強化維持自癒力的觀念，只要對長輩有些許影響或幫助，就能讓我開心滿滿。