



內
郵資已付

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

10 揚生

2015夏特刊

風箏報

Kite News

《養生樂活手冊》

—送給自己與家人的健康禮物



【本期焦點】養生樂活手冊

【六〇・留齡】活力四月繪彩蛋 溫馨五月母親禮
自癒力教室行事曆

輕鬆實踐自癒力研習

最低成本易上手的方式，解決臺灣老化問題!!

5大特色

有趣互動、快速上手、專家座談
長者分享、免費教材

4大主題

飲食+運動+養生+認知

2大陣容

揚生專業團隊：

帶領超過一萬人次高齡者健康促進活動

知名專家學者：

李 瑟 康健雜誌社長

李婉萍 榮新診所營養師

胡益進 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授

張少熙 國立臺灣師範大學教授兼任學務長

陳月卿 癌症關懷基金會董事長

陳亮恭 臺北榮民總醫院高齡醫學中心主任

黃勝堅 臺北市立聯合醫院總院長

黃揚名 輔仁大學心理學系副教授

(依照姓氏筆畫排列)





8 / 13
(四)9:00-16:30

時間 | 2015年8月13日(四) · 09:00-16:30

地點 | 張榮發基金會國際會議中心11F
(臺北市中正區中山南路11號)

對象 | 高齡者健康促進產業人士與社會大眾

活動費用 | \$800/人

五人以上團體報名\$500/人

報名方式 | 請利用網路報名

www.accupass.com/go/ysfoundation


或來電 02-2752-5058

我要報名

指導單位 /  衛生福利部
社會及家庭署
Social and Family Affairs Administration
Ministry of Health and Welfare

主辦單位 /  揚生慈善基金會

合作夥伴 /  財團法人
癌症關懷基金會
Cancer Care Foundation

 臺灣健康促進暨衛生教育學會

 中華民國老人福利推動聯盟
Federation for the Welfare of the Elderly

媒體夥伴 /

 康健雜誌

目錄

■ 本期焦點

01 《養生樂活手冊》

■ 六〇・留齡

04 活力四月繪彩蛋 溫馨五月母親禮

05 自癒力教室

06 自癒力教室行事曆 | 2015秋



更多訊息請上揚生網站



「自癒力教室」活動照片

《養生樂活手冊》

送給自己與家人的健康禮物



文/楊佳陵

如何愉悅、無負擔地度過人生最後階段，是許多人年屆50才開始思索的大哉問，這群人一生孜孜矻矻辛勞工作，直到退休將屆，才有閒暇多為自己想一想，這群人最在乎的是健康，他們或許對養生有朦朧的概念，卻不確定怎麼做才正確、有效，而子女想協助，也不知該從何著手.....

《養生樂活手冊》便是揚生慈善基金會送給在乎自己、家人健康者的禮物！

為了協助對健康有興趣的人了解「自癒力」的重要性，陪伴臺灣長者度過自在有尊嚴的老後，三年前，揚生參訪了日本高齡者活動館、老人福祉相關大學，成立「自癒力實踐館——揚生六〇館」，爾後更遠赴美國參與國際活躍老化會議，與歐美日各國學者、醫生與及實務界專家切磋、學習，帶回國際最新健康老化相關研究與執行方法，並轉化以符合在地需求，開設內容多元的「自癒力教室」，由護理師、營養師、運動管理師、健康管理師、社工師、樂齡講師及國際研究

員.....等人所組成的專業團隊，研發出一套實證有效、簡易可行的養生之道。

這一套養生之道已在「自癒力教室」實證近三年，美國、日本、新加坡學者專家來台參訪均讚譽有加，直說臺灣長者有這樣課程真是太幸福了，以下便是這些時間以來的成果：

- 開辦超過110梯次
- 吸引超過1萬人次60歲以上長者踴躍參與
- 99%參與者自覺變得更健康
- 近70%參與者開始過比較養生的生活
- 於「2014年健康促進國際學術研討會」發表實證成效
- 錄取由國際老年學與老年醫學協會（IAGG Asia/Oceania）舉辦的2015年國際學術研討會論文甄選，並將於2015年秋天赴泰國清邁發表論文。

如今，揚生把「自癒力教室」中歷經數千小時淬鍊的課程，以3（飲食、運動、習慣）+1（人際）四大主題分門別類，取其精粹匯集成《養生樂活手冊》，並邀集臺灣健康相關領域的學者專家審訂把關，以提供最專業、正確的資訊。本系列手冊收錄提升自癒力的自我照顧、保健之道，讀者自己看、自己學，輕鬆就能理解與實作，只要按圖索驥，你會發現邁出第一步，竟如此簡單！

2015年，揚生謹以此書獻給在乎自己、家人健康的人，祝福你健康樂活！

《養生樂活手冊》

依3+1分為四大主題，八本小冊：



獻給

在乎自己健康、不想成為家人負擔，卻不知從何著手的50歲以上族群。
在乎爸媽健康，想幫助他們快樂老化，卻無法時常陪伴在旁的子女。

特色

三年研發、數千小時淬鍊，收錄最精華的養生之道。
精選有科學根據的養生妙招，簡單易懂、快速上手，輕鬆提升自癒力！
超過一萬人次長者實證有效的養生之道，陪你迎接自在有尊嚴的老後。

國內外學者專家真摯推薦

臺灣產官學界共同推薦



國際推薦



美國安德列威爾 醫師
整合醫學之父
健康老化相關書籍全球
暢銷一千萬冊以上



日本岡本裕 醫師
e-clinic創辦人
著有暢銷書
《90%的病自己會好！》



美國柯林米勒 執行長
國際活躍老化協會創辦人
北美活躍老化產業創始人

審訂學者專家群

(依姓氏筆畫排序)



方怡堯
國立臺灣師範大學
體育學系博士



李婉萍
榮新診所營養師



吳建德
長島牙醫診所暨
植牙中心院長



胡益進
國立臺灣師範大學健康促進
與衛生教育學系教授



施至遠
臺大醫院金山分院
家庭醫學科主治醫師



張少熙
國立臺灣師範大學
教授兼任學務長



黃勝堅
臺北市立聯合醫院
總院長



黃揚名
輔仁大學
心理學系副教授



葉怡玉
國立臺灣大學
心理學系教授



楊俐容
臺灣芯福里
情緒教育推廣協會理事長



Julie
芳庭彼得餐坊
主廚



| 六〇節慶應景小活動 |

活力四月繪彩蛋 溫馨五月母親禮

文/ 李欣潔

揚生六〇館在每季都會有不同的節慶活動，以保持會員的新鮮感，並學習新事物。春天是大地甦醒的時候，安排四月復活節彩繪復活蛋；而溫馨的五月，更不能忘記每個偉大的母親，安排了母親節神秘驚喜。

為讓長輩感受春天的欣欣向榮，一起釋放春天的活力，安排了「復活節 手繪彩蛋」活動，讓長者動手畫彩蛋。師大館有人只帶1、2顆雞蛋，後來意猶未盡，還向館員借準備的蛋來畫，氣氛十分熱鬧。會員映卿畫完彩蛋後很開心，舉著作品照相時，不小心把它打破了，只好重新再畫一顆。民生的會員們也玩得不亦樂乎，雖然剛開始時嚷嚷著：「這顆蛋拿去畫真的好浪費喔！這樣就不能吃了。」但當完成漂亮的復活蛋之後，都爭先恐後的要和成品合照留念。

母親節六〇館準備神秘小驚喜，讓每個媽媽換上不同裝扮拍照留念

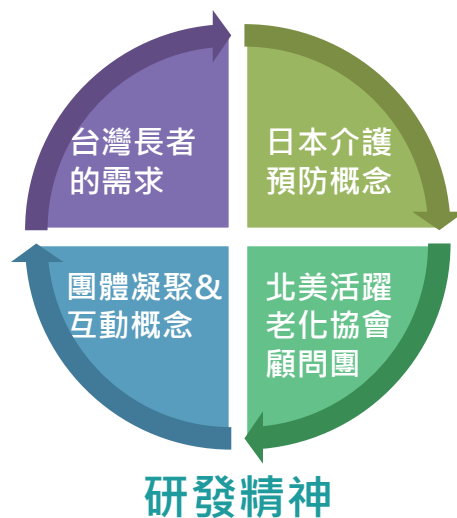
，共有百餘位會員參與。兩館各有三種造型可以選擇，師大館有「紅色喜氣鳳仙裝」、「雍容華貴韓服」以及「可愛活潑愛麗絲」；民生館則是「帥氣牛仔」、「氣質大長今」以及「霸氣武媚娘」。邀請阿姨們一同參加照相，為自己留下美麗的情影。

會員秋美一進館就詢問今年是否可以領取母親節禮物，因為去年參加過，印象深刻，今年迫不及待地想來。看到了裝扮衣服更是笑得合不攏嘴，和好友麗珠選了韓服和愛麗絲裝直說：「今天真是來對了，這真的超有紀念價值，等拿到照片一定要好好珍藏。」這樣的母親節神秘禮物也造成館內的領取風潮，大家還要排隊才拿的到禮物喔！而館內的叔叔們也開玩笑問：「男士不能扮女裝領禮物嗎？」看來叔叔們已經迫不及待地希望父親節的到來了！



自癒力教室

揚生取經歐美日國際研究，及聚集經驗豐富的護理師、營養師、運動管理師、健康管理師、社工師、樂齡講師等專業，投注3年不間斷研發、修正，打造最適合銀髮族的養生樂活課程！



自癒力播種深度

初

來去動動

8週，每週2小時

在開心自在的綜合活動中，認識自癒力，學會吃得對、多運動、懂養生、多交友。

中

自癒力盃

8週，每週2小時

6天作業

精選簡單易行的防病健體項目，讓你在團隊的支持下，開始循序漸進實行養生生活。

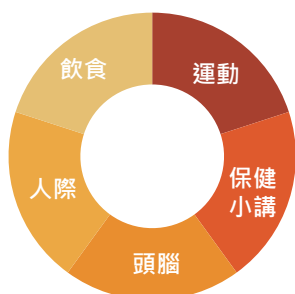
高

安心減壓

8週，每週2小時

回家練習

透過伸展、靜坐等練習，減緩壓力、了解如何照顧自己，進而提升身心健康。



★詳細訊息，請洽揚生六〇館服務台。

| 自癒力教室行事曆-秋 |

揚生六〇館【民生館】

期間	2015年・8-10月								2015年・10-11月							
類型	秋季 重點班 (一期8堂・每週1堂)								秋季 單元班 (一期1~3堂・每週1堂)							
	初階			中階			高階									
名稱	來去動動 M2 班	來去動動 W2 班	來去動動 R1 班	自癒力盃 T2 班	自癒力盃 R2 班	自癒力盃 F1 班	安心減壓 T1 班	安心減壓 W1 班	頭腦動動 A 班	頭腦動動 B 班	好食癒講座	肢體動動 A 班	肢體動動 B 班	樂舞課 A 班	樂舞課 B 班	
時間	8/17 10/12	8/19 10/7	8/20 10/8	8/18 10/6	8/20 10/8	8/21 10/16	8/18 10/6	8/19 10/7	10/13 10/27	10/13 10/27	10/14	10/15 10/29	10/15 10/29	10/23 11/6	10/23 11/6	
時間	週一 下午 2:30 4:30	週三 下午 2:30 4:30	週四 上午 9:30 11:30	週二 下午 2:30 4:30	週四 下午 2:30 4:30	週五 上午 9:30 11:30	週二 上午 9:30 11:30	週三 上午 9:30 11:30	週二 上午 9:15 10:15	週二 上午 10:45 11:45	週三 下午 2:30 4:30	週四 下午 2:00 3:00	週四 下午 3:30 4:30	週五 上午 9:15 10:15	週五 上午 10:45 11:45	
報名時間	7/6(一)-7/17(五)接受報名								9/14(一)-9/25(五)接受報名							
	7/24(四)公告名單								10/2(五)公告名單							

六〇節慶活動

過年-窗花
2月復活節-彩蛋
4月母親節-驚喜
5月父親節-驚喜
8月萬聖節-刻南瓜
10月新年-許願
12月

揚生六〇館【師大館】

期間	2015年・8-10月									2015年・10-11月						
類型	秋季 重點班 (一期8堂，每週1堂)									秋季 單元班 (一期1~3堂，每週1堂)						
	初階			中階			高階									
名稱	來去動動 M1班	來去動動 T1班	來去動動 W2班	來去動動 R2班	自癒力盃 M2班	自癒力盃 T2班	自癒力盃 F1班	安心減壓 W1班	安心減壓 R1班	方塊踏步 A班	方塊踏步 B班	樂舞課 A班	樂舞課 B班	頭腦動動 A班	頭腦動動 B班	好食癒講座
時間	8/17 10/12	8/18 10/6	8/19 10/7	8/20 10/8	8/17 10/12	8/18 10/6	8/21 10/16	8/19 10/7	8/20 10/8	10/13 10/27	10/13 10/27	10/14 10/28	10/14 10/28	10/15 10/29	10/15 10/29	10/23
	週一 上午 9:30 11:30	週二 上午 9:30 11:30	週三 下午 2:30 4:30	週四 下午 2:30 4:30	週一 下午 2:30 4:30	週二 下午 2:30 4:30	週五 上午 9:30 11:30	週三 上午 9:30 11:30	週四 上午 9:30 11:30	週二 上午 9:15 10:15	週二 上午 10:45 11:45	週三 下午 2:00 3:00	週三 下午 3:30 4:30	週四 上午 9:15 10:15	週四 上午 10:45 11:45	週五 上午 9:30 11:30
報名時間	7/6(一)-7/17(五)接受報名									9/14(一)-9/25(五)接受報名						
	7/24(四)公告名單									10/2(五)公告名單						



- 9/28(一)中秋節連假、10/9(五)國慶日連假停課。
- 各活動時間，揚生保留修改彈性。
- 詳細訊息，請洽揚生六〇館。



《養生樂活手冊》(1-7冊)

送給自己與家人的健康禮物

若你想收到實用又精美的《養生樂活手冊》，歡迎詳閱以下索取方式，本手冊限量100套，揚生將統一於9/28寄發。

申請資格

〔非會員〕每人限索取一套

每一個機構最多索取三套

〔揚生六〇館會員〕請於8/31後，憑會員卡至館兌換即可，每人限領一套。

申請方式

- 步驟1：請至<http://ppt.cc/5ZsnC>填寫表單。
- 步驟2：提交表單後，請檢附郵票寄至「106臺北市大安區忠孝東路四段170巷18弄12號1樓」揚生慈善基金會收，並於封面註明「索取《養生樂活手冊》」，請勿寄送現金，謝謝您的配合。
- 郵票面額如下：
 - 申請一套：請寄送42元面額之郵票。
 - 申請兩套：請寄送62元面額之郵票。
 - 申請三套：請寄送62元面額之郵票。

自癒力實踐館——揚生六〇館

【民生館】

電話：02-2742-3666

105台北市松山區新中街6巷6號

公車站牌：民生社區活動中心

【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