



內  
資已付  
國  
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

11  
2015秋

# 揚生

## 風箏報

### Kite News



## 輕鬆實踐自癒力研習報導

【本期焦點】輕鬆實踐自癒力研習報導

【自癒力專欄】走進「3+1」的門

【國際新訊】維持腦健康關鍵在於良好生活型態

【六〇・留齡】六〇館的故事 朋友

生命留聲機——揚生六〇館會員創作



「生命是燈，健康是油，若要燈亮，必先加油！」

在「輕鬆實踐自癒力研習」中，臺灣師範大學張少熙學務長與大家共勉之。

## 目錄

### ■ 本期焦點

- 02 「輕鬆實踐自癒力研習」活動報導
- 08 揚生六〇館-2015身體機能檢測成果報告
- 10 揚生官網改版

### ■ 自癒力專欄

- 12 走進「3+1」的門
- 16 自癒力種子講師培訓

### ■ 國際新訊

- 18 各國研究實證—維持腦健康關鍵在於良好生活型態

### ■ 六〇・留齡

- 22 六〇館的故事 | 朋友
- 24 揚生六〇活力初體驗 秀出不老青春
- 26 越活越美麗的誓言
- 27 自癒力同學會
- 28 八月感恩歡慶父親節
- 29 健康管理師團隊介紹
- 30 生命留聲機—揚生六〇館會員創作
- 32 自癒力教室行事曆



更多訊息請上揚生網站

| 活動報導 |

# 輕鬆實踐自癒力研習

低成本易上手的方式 解決臺灣老化問題

文/李欣潔

揚生慈善基金會於2015年8月13日舉辦「輕鬆實踐自癒力研習」活動，以五大特色吸引高齡者健康促進產業人士參加，並由揚生健管師和學界、醫界、產業界專家學者兩大堅強陣容，帶領四大主題與大家分享。246人報名出席，27位貴賓，以及41位揚生六〇館活力秀長者，現場超過300人參與。

## 行政院政務委員馮燕親臨現場支持

行政院馮燕政務委員特地請假前來致詞，大大讚賞主辦單位，表示「自癒力」是比「健康促進」更親切的名詞，並強調「預防勝於治療」的概念

要趕快在臺灣普及，讓臺灣未來也成為幸福老人國家。指導單位衛生福利部社會及家庭署簡慧娟署長也前來致詞，表示因長期學佛，特別了解每個人都有「自癒力」的概念，感謝揚生願意將這樣好的概念分享給大家。臺大醫院竹東分院詹鼎正院長也來到現場，院長表示自己鑽研高齡醫學領域



由左至右：臺大竹東分院詹鼎正院長、揚生許華倚執行長、行政院馮燕政委、社家署簡慧娟署長，蒞臨現場關心高齡前端預防議題。



超過300人參與揚生所舉辦的「輕鬆實踐自癒力研習」，一同找回身體裡的醫生自癒力！

多年，不斷的到處演講，提倡「健康生活型態」觀念，卻直到今天才了解「3+1」概念，此一概念和院長提倡的理念不謀而合，雖然揚生不是醫生，但卻做跟醫生一樣的事情，很开心臺灣有理念相同的單位一起關注並推動銀髮族的健康促進。

### 長照問題的根本 應是回到前端做預防

揚生慈善基金會執行長許華倚介紹「低成本易上手」的「自癒力」觀念。執行長許華倚分享「釣魚理論」小故事：在下游釣魚的人，一直看到有人從上游漂下來需要急救，因此下游的人花了很多錢訓練急救人員並蓋醫院

；但從上游漂下來的人越來越多，下游無法負荷，最後決定到上游看看到底問題是什麼？原來上游很多人喜歡在河邊欣賞風景，但因卻沒有任何安全指示牌，因此很多人都會不小心掉進河中，造成下游辛苦急救，其實只要加個安全指示牌，溺水問題就可以大大減少。

臺灣長照問題就像這上下游的小故事，健康餘命不斷降低，失智失能人數攀升，解決辦法不是只將資源投入末端，而是應該回頭做「健康預防」，改變生活型態提升自癒力，預防勝於治療；提升自癒力的方式就從「3+1」開始，運動、飲食、習慣與人

際關係。揚生慈善基金會三年來證實「自癒力」的成效，若可有效推廣，必是最低成本、易上手的方式，解決臺灣長照問題，並減緩失智失能人口增加速度，預防疾病發生。

### 均衡飲食與養成好習慣 健康尊嚴吃到生命最後一刻

營養師楊茜雯提到，揚生六〇館的長輩都很喜歡「吃」，大家最常討論的話題也是吃，即使爬山也不忘要去吃放山雞，既然無法離開美食，「均衡飲食」的概念就更重要了，才能讓自己維持健康並能尊嚴的吃到人生最後一刻。而長者最常見的飲食問題就是用麵包當早餐，但麵包不論鹹甜，含油量都很高且蛋白質攝取不夠，也會造成血糖升得很快也降得快容易餓。懂得食物六大類（全穀根莖類、奶類、蔬菜類、水果類、豆魚肉蛋類、油脂與堅果種子類）才能吃得對，做到真正的「均衡飲食」。健康管理師洪子明，說明習慣的重要性，生活中的好習慣總是「知易行難」，但養成好習慣，就是養生的開始。現場

子明帶著大家一起體驗腹式呼吸，並說明喝水的重要性，更提醒大家，銀髮族一天的喝水量要喝到到體重x20cc喔！

### 身體要運動頭腦也要動 減少失智失能發生率

運動管理師黃俊偉告訴大家該挑選什麼樣的運動，而長者又適合什麼樣的運動？現場介紹美國國家研究院的「Go4Life體4能計畫」，均衡從事有氧、肌力、平衡與伸展四類運動，有效率地促進身心健康，並帶領著200多人一起做運動，六〇館的長者也一起上台示範。健康管理師張怡華分享，臺灣每100位長者就有一位失智，一位失智長者會影響周遭22人！而多數人認為，年紀大了就會失智，但其實人腦是一種用進廢退的概念，多多用腦，才能減少失智的可能性。研究報告顯示，長者的腦力訓練效果可以維持十年，訓練大腦最簡單的方式就是出聲朗讀、簡單計算，現場怡華也帶著學員一起體驗「數字拳」，說明這樣簡單有趣的方式，就能帶長者動動腦。



揚生專業的健管師團隊發揮豐富的實際帶領經驗，協助學員在有趣互動中快速上手。



六〇館長者與揚生運動管理師一同示範包含有氧、肌力、平衡、伸展四大類型運動。



揚生自創的數字拳，助於活化大腦。



上午場導師會【自癒力提升抗癌力】主持人癌症關懷基金會董事長陳月卿(右)、與談人榮新診所營養師李婉萍(中)、臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授胡益進(左)皆提到生活型態對於提升自癒力的重要性。

## 自癒力提升抗癌力 從口腔保健與蔬果579開始

除了揚生專業團隊的分享，揚生更邀集各方專家學者分享自癒力如何應用在生活中，上午場【自癒力提升抗癌力】主持人癌症關懷基金會董事長陳月卿分享在陪著先生抗癌的過程中，認識了自癒力的重要性，因此開始改變生活型態，現場看到的陳月卿女士，不論是從坐姿還是用餐順序，都可以感受到她的日常實踐。

與談人榮新診所營養師李婉萍分享蔬果579的概念，「5」是小朋友一天需要3份蔬菜2份水果，「7」是針對女生一天4份蔬菜3份水果，「9」則

是男性一天需要5份蔬菜4份水果，而每份分量以電鍋煮米的量杯計算；每天蔬果579，就是最簡單的養生方式提升自癒力。臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授胡益進表示，人的健康與遺傳、環境、還有醫療資源和生活型態都有關係，其中生活型態佔了50%；而口腔保健也是生活型態的一部分，有健康的牙齒，才能正常飲食並吸收營養，保有良好的自癒力，預防疾病或是對抗病毒。

## 銀髮身心真逆齡 勇敢無齡追夢

下午場【銀髮身心真逆齡】座談由康健雜誌社長李瑟主持，臺北榮民總醫院高齡醫學中心主任陳亮恭提到，



下午場導師會【銀髮身心真逆齡】主持人康健雜誌社長李瑟(右)、臺北榮總高齡醫學中心主任陳亮恭(右二)、臺灣師範大學體育學系教授兼任學務長張少熙(右三)、輔仁大學心理學系副教授黃揚名(右四)皆從各自專業領域暢談如何在身心上逆齡、無齡。

韓國65歲以後的社會參與率有36%，而臺灣卻只有8%，臺灣在退休過後就覺得應該要遊山玩水、含飴弄孫，但多增加社會參與，才能有效防範失智失能。臺灣師範大學體育系教授兼任學務長張少熙說到，在2011-2014年間，臺灣不健康餘命從6.6年增加到8.7年，而芬蘭則從4.5年減少到3.9年，由芬蘭的例子看的出來，從「3+1」是可以有效的減少不健康餘命；而臺灣銀髮族普遍運動時間充足，但運動強度跟種類不足，因此選擇正確的運動很重要。

輔仁大學心理學系副教授黃揚名也提及，針對不出門的長輩，更應該要鼓勵一起出門，不管年紀多大，都有追求夢想的權利，不要因為年紀而給

自己框架。李瑟社長也頗有共鳴地表示，自己心中的銀髮真逆齡典範是薇薇夫人，薇薇夫人65歲退休，但卻沒有忘記自己17歲的夢想，於是開始學畫，並在73歲開了畫展，無論年紀幾歲，都應該要勇敢追夢，然而在追夢之前，一定要保有健康！

### 六○館長者活力表演吸睛全場

今年揚生六○館特地組團參加「健康活力秀」，並邀請活力秀長者來到現場表演，展現出六○後的超級活力，也是最大的亮點，來自師大館和民生館的長輩，用他們的舞蹈、歌聲活絡了在場所有來賓的心，長輩們散發出的活力，也是揚生自癒力最好的見證人。

參加者100%喜歡「自癒力」概念

活動最後，揚生精心設計了活動問卷，從參加活動動機到今天的收穫，並邀請現場朋友上台分享。現場許多服務據點的工作人員都熱情上台分享回饋，有來自桃園、屏東甚至遠從臺東關山來參加研習，每個人都覺得收穫滿滿。當天回收了9成問卷，6成參加者對於全部課程勾選「最喜歡」選

項，4成參加者對部分課程勾選「喜歡」選項。問卷顯示100%的參加者都喜歡「自癒力」的概念。

從8月13日開始「自癒力」這顆種子，在每個人心中播了種，未來期望能在全臺灣看到「自癒力」概念發芽，一起把身體裡的醫生找回來，他的名字叫自癒力！



1 研習問卷紀錄學員們的期待與滿滿的收穫。 2 六〇館長者活力秀，吸睛全場。 3 六〇館長者即使在舞台下仍展現無齡的活力與風采。 4 學員上台分享研習的收穫。



欲觀賞「輕鬆實踐自癒力研習」重點回顧影片，請至 <http://www.ysfoundation.org.tw/video.aspx#>

揚生六〇館

# 2015身體機能檢測成果報告

身體的改變是不是一朝一夕，而是每一朝夕的累積！

文/ 楊佳陵

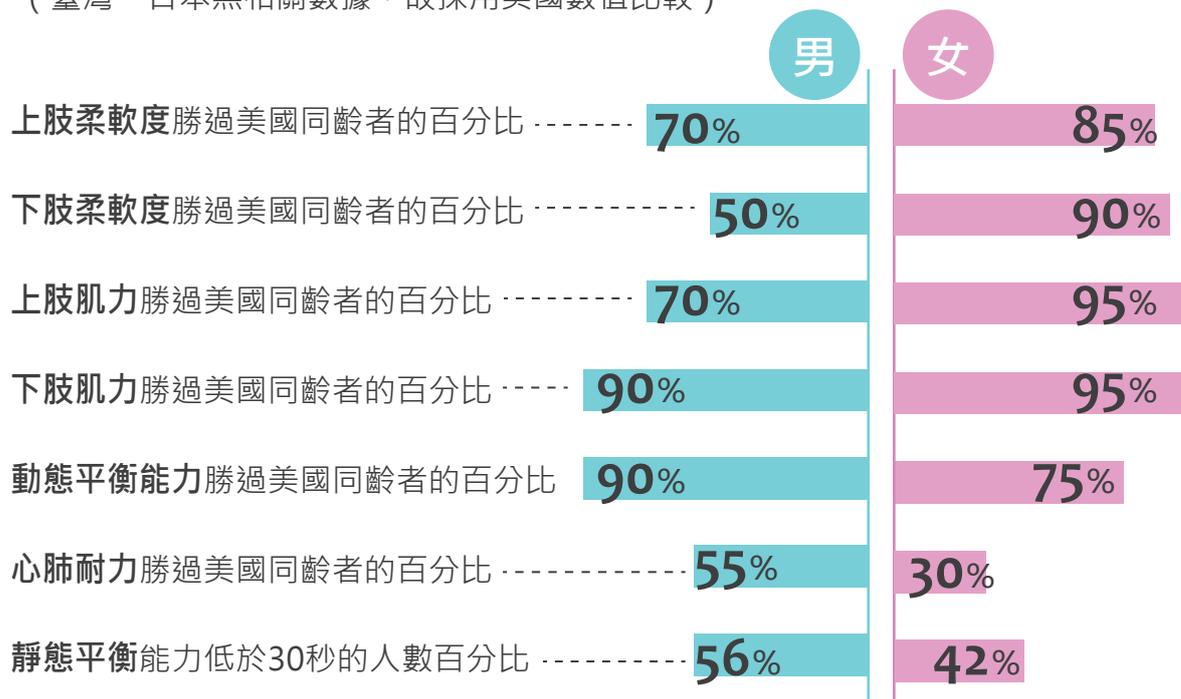
**有** 好的「健康體適能」，就能擁有較好的活力與適應力，不僅不易疲憊，更能較輕鬆適應生活、活動與環境；而良好的「口腔機能」則與營養攝取息息相關，亦能活化大腦、幫助身體保持平衡。

為鼓勵長者了解身體狀態，進而養成規律運動、保護牙口的習慣，揚生於2015年春末夏初開辦為期三週的「身體機能檢測班」，與經國管理暨健康學院的林伶利副教授研究團隊協力，為182位長者檢測「健康體適能」與「口腔機能」，前者包含肌力、伸展（柔軟度）、有氧、平衡四大面向的7項測驗，後者則涵蓋舌頭左右移動能力、反覆吞嚥唾液測試、發音器官運動（咄踏卡）5項檢測。

參與的長者男性平均73歲、女性平均70歲，男女比為1:5.5，加入「自癒力實踐館——揚生六〇館」時間平均275天，一起來看看他們的身體狀態：

## 與美國同齡者相較，揚生六〇館學員體適能檢測顯示

（臺灣、日本無相關數據，故採用美國數值比較）





## 與日本標準值相較，揚生六〇館男性&女性學員口腔機能檢測顯示

(臺灣、美國無相關數據，故採用日本數值比較)



與美國同齡男性比較，揚生的男性長者在「下肢肌力」與「動態平衡能力」機能相當優異，均勝過美國90%的同齡者。此外，數據顯示他們的「下肢柔軟度」與「心肺耐力」偏低，建議可多練習腿部伸展動作以提升下肢柔軟度，以及多進行快走、游泳等有氧運動，以增進心肺功能！

對照美國同齡女性數據，揚生的女性長者在「上、下肢肌力」均勝過美國95%的同齡者，「上、下肢柔軟度」則分別高於美國85%與90%的同齡者，反映其肌力與柔軟度皆維持得十分良好。需注意的是她們的「動態平衡能力」偏低，建議可多練習大步快走，以提升身體的敏捷性。

值得注意的是，不論性別揚生長者的「靜態平衡能力」均偏低，建

議可以多練習單腳站立以提升平衡能力，避免跌倒導致的身體機能退化及臥床。

口腔機能部分，不論是舌頭活動能力、吞嚥能力與口腔咀嚼能力，揚生長者均達到日本的標準值，顯示多數長者的牙口均維持在一定水準。

在了解身體狀態之後，揚生健管師也仔細解說提升身體機能的重要性、運動器衰弱的警訊，及強化特定部位機能的訓練重點，希望協助每位長者都健康到老、臥病很少！

身體的改變是不是一朝一夕，而是每一朝夕的累積！我們期許每一位長者，都能正視維持身體機能的重要性，學習鍛鍊身體之道並日日勤勉實踐，以維持良好健康，精神飽滿地期待未來每一天的到來！

[www.YSfoundation.org.tw](http://www.YSfoundation.org.tw)

揚生慈善基金會官網，和你一同提升自癒力，  
找回身體裡的醫生！

## 揚生網站主要目錄



### 自癒力

說明自癒力的概念，以及為什麼做到「3+1」，就能提升自癒力。



### 自癒力教室

將「3+1」融合設計在自癒力教室課程中，分為揚生六〇館課程與對外課程。



### 揚生六〇館

介紹「自癒力實踐館——揚生六〇館」的緣起、館內服務與設施，以及交通位置。



### 留齡園地

提供養生保健新知，收錄留齡看板與留齡講堂，希望與你一同留齡。

更多訊息請上揚生網站



## 我要發問

### 1 老人家眼睛不好，字太小看不到。

點選網站右上方字體縮放最大的 **A**，  
網站的文字就會放大了。



### 2 我想要參加揚生六〇館的「自癒力教室」課程，哪裡有課表時間？

**自癒力教室**頁面右側有一個「自癒力教室行事曆」圖片，  
分別有民生館與師大館的課程表及報名時間。

或請輸入此網址：<http://ppt.cc/2BFtl>



### 3 要怎麼去揚生六〇館【民生館】和【師大館】？

點選目錄**揚生六〇館**-->**交通位置**，分別有民生館與師大館的地址、交通方式與聯絡資訊。

或請輸入此網址：<http://ppt.cc/JuDob>

### 4 希望收到揚生寄送的電子風箏報與養生資訊，可以在哪裡留下e-mail？

網站上方有一個訂閱電子報  
的欄位，輸入email，按送出即可。



若有紙本風箏報需求，也可以至此頁面填寫表格：<http://ppt.cc/cYJEK>

### 5 想要看看揚生舉辦的活動報導與照片，在哪裡可以看得到呢？

點選目錄**報導與出版**-->**活動報導**，頁面右邊有類別可選擇，如：揚生慈善基金會、揚生六〇館、社區合作、銀髮志工、國際交流.....等。

或請輸入此網址：<http://ppt.cc/JuDob>

### 6 揚生是否有臉書facebook粉絲專頁呢？

揚生會把最新訊息公告在臉書粉絲專頁上，  
讓你接受訊息更即時，分享更便利。



揚生慈善基金會



# 走進「3+1」的門

門內，是健康世界



文/ 少過

( 六〇館交誼廳 )

**健管師**：大家早。今天想和大家談談「3+1」。我們都了解自癒力是身體裡的醫生，對我們身體的健康很重要，而「3+1」就是保養自癒力最有效的方法。因此，從日常生活中實踐「3+1」也就更重要了，是不是？知而行之嘛。對於過「3+1」的養生生活，各位有沒有疑問要提出來一起討論的？

**學員A**：老師，我知道「3+1」的生活方式是增長自癒力的關鍵，只是，又是飲食，又是運動，又是習慣、人際關係，滿複雜的，老師可不可以按輕重緩急，給我們一個按部就班的實踐方式，一個一個來，比較容易專注，相較效果也會比較好。

**學員B**：我贊成，比如「3+1」裡挑出哪一項最重要，先做，再做第二、第三……等，就不會覺得一下子好多事要顧，手忙腳亂的。

**健管師**：廖阿姨，這些項目，你覺得哪一項最重要？

**學員B**：我覺得都很重要，也相互關聯，但要挑哪一項起頭，難，有點難。

**健管師**：林阿姨，你要不要說說？

**學員A**：……我也說不上來，所以要請老師分析給我們聽，把前後次序訂出來啊！

**健管師**：好，我請問大家一個問題，我們臉上的五官，你認為哪一個器官最重要？眼睛？鼻子？或……

**學員C**：我認為都很重要，缺了一個，就殘缺不全，我們生活的品質就會因而受影響，因而，每一個都很重要。

**健管師**：同樣道理，我們的「3+1」，也得同時兼顧，才能發揮互補作用，成就我們的健康，所以我也沒辦法替大家排個先後次序，因為這幾項都同樣重要。大家對我的回答一定有些失望，是吧？我的意思是，對待「3+1」最好能像對待五官一樣，一樣都殘缺不得，都一樣重要，有這樣的心思，「3+1」就能得到我們比較周詳的關注，而產生綜效，達到養生的目標。

**學員A**：老師，你可不可以說得具體一點？比如說，我今天花精神在健康飲食上，便沒有時間和體力去照顧其他三項，這樣是不是就算缺了呢？

**健管師**：林阿姨，「3+1」並不需要同日同時實行，比如你今天聽了課決定明天起試試「3+1」的生活方式，這個決定並不表示，明天起你得把「3+1」的項目一一實行，你可以做個計劃，比如，明天開始，你改變了部分食物的內容，同時也可以試著不熬夜，給自己一個好眠，而運動和人際關係則可以逐步安排，經過一段時間，運動方式和時間及增加和朋友互動的頻率再加入你的日常活動行程中就可以。或者你也可以從運動開始排行程，重點是你覺得容易可行的先進行。「3+1」的項目一旦排入你日常生活的行程中，也就無所謂先後次序或輕重緩急了，因4項中每項都同樣重要。

我建議你準備個「養生日誌」的小冊子，上面可簡單記載，飲食，運動，習慣和人際的目標，每天睡前回想並記錄今天的活動，沒有達標的，明天記得加把勁。一週或一個月或三個月後，從日誌上就可以看出自己實行的情形，同時對照身體健康狀況，看看有無改善。設定了目標，比較容易持之以恆，進步也會比較快。

**學員B**：老師，退休了不是要過輕鬆自在的生活嗎？設定目標，不是又跳進壓力的圈圈嗎？比如，我想不起來如何在飲食上設定目標，比如，多蔬果，設定每天3-5份，可是吃飯的時候，要去論斤論兩的，很難吧？

**健管師**：林阿姨，我同意你的說法。養生，第一就是要減壓，設了目標，就有一定要達標的壓力，是不養生的，因此，我們設定目標的標準和以前上班時設定目標的模式是不一樣的。

比如說，你可以設定前三個月蔬果量一天只要1-2份，心裡有了這個目標，便會放在心上，實踐的可能性增加，就算某一天你因為不方便沒有達標也沒有關係，還有第二天嘛，只要把這事放在心上，

就成功了一半，慢慢變成你的飲食習慣，你就進入養生之道了。

至於要不要論斤論兩，也沒有那麼嚴重嘛，多一點是一份，少一點也是一份，我們又不是買賣黃金，只要有個譜就可以了。

飲食的改善，只要吃對了，身體就會慢慢有所回應，但要看到明顯的效果，則需要一段時間，比如，三個月或半年，因此，進行「3+1」的養生，不要有速成的期待，也就不會有壓力了。

**學員B**：老師，談到飲食，要吃對，可是食物種類那麼多，要怎麼吃，也困擾著我。有些人，按坊間書籍的說法，給自己訂了菜單，買菜和下廚變成一個負擔，不按食譜，又怕自己沒選對，不符合營養需求，老師有沒有一個簡易的方法？

**健管師**：看坊間出版的食譜，我也有同樣的困擾。後來，我發現我們不需要依坊間的食譜備餐，因為人體的功能超強，我們吃什麼，它就會調適食物所含的成分，攝取身體所需，因此，只要是當季，新鮮的蔬果又是你喜歡吃的都是最好的食材，吃，是一種享受，有營養，又好吃，才能養生。

另外，我給大家一個建議，就是，盡量吃食物，不要吃食品，所謂食品就是食物經過加工以後的成品，這些食品內含化學成分，防腐劑……等等，而且在加工過程中，經常把食物中的重要營養成分破壞了，吃了，對人體沒有幫助，有時會有不良的副作用。比如，罐頭，罐裝果汁……等等。

**學員D**：老師，剛剛老師說，飲食的改善要從身體上看到成果得等三個月或半年，我的問題是，你怎麼知道你做的改變或改善是對身體有用的呢？如果等到半年後，發現是沒效的，不是浪費時間嗎？

**健管師**：要回答這個問題，得從飲食內容的「改善」或「改變」說起。首先這個改變，有增加你的食材費用嗎？不管你是否做改變，你仍然要吃，所以重點是改變會不會增加費用，如果不會，我覺得就不算是浪費，但是有了改變，就有成功的機會，所以改變飲食內容應該是值得的。

至於改變的飲食內容，是不是對自癒力的增生有幫助，我沒有做過這樣的驗證，但臺灣及國際營養學界、醫學界關於這方面的研究和驗證已經相當普遍，因此，談飲食的改變或改善都是有所本，也都

有一定的共識，我們不必擔這方面的心。

至於怎樣的食譜才符合養生呢？因個人體質、口味不同，食譜也會有差異，不容易有份一體適用的食譜，不過，食譜若以負面表列列出不宜食用的食物，沒有在列的，就是可以隨意享用，如此我們飲食就可以輕鬆養生又兼顧口福。

負面表列，以前也談了多次，我再做個整理，概要如下：

1. 少油、少鹽、少甜、少辣。
2. 不吃炸、烤的食物。
3. 少魚少肉，以蔬果為主——以體重約60公斤的人來說，一天只要2-3份肉，三根手指頭大小的肉算是一份。
4. 吃食物，不吃食品。
5. 少喝飲料，多喝開水。

只要避開上列的食物或食品，我們便可輕鬆養生了。

我們說「3+1」是一體的，缺了一項，綜效便會打折扣，可惜今天因為時間的關係，只談了飲食，這並不表示飲食最重要，因為其他三項也一樣重要。

祝福大家輕鬆養生！下次再談其他三項。



## 強化自癒力

3 飲食  
運動  
習慣 + 1 人際



臺北市松山區健康服務中心與揚生基金會合辦的「自癒力種子講師培訓」，期望把自癒力理念推廣給更多人，幫助更多人健康到老。

## 自癒力種子講師培訓

文/健康管理師 林書緯

「**健**康密碼是？」，「把身體裡的醫生找回來，他的名字叫自癒力！」

夏日早晨陽光普照的時刻，位於社區的自癒力教室傳來整齊爽朗的聲音。猛一看，帶領整場活動的卻不是以往的揚生健管師團隊，而是本身就是銀髮族的自癒力種子講師。

回顧年初春季這場由臺北市松山區健康服務中心與揚生基金會合辦的「自癒力種子講師培訓」，每週除3小時的上課演練與討論之外，還另外安排2.5小時到揚生六〇館自癒力教室-來去動動班實習帶領。歷經8週總計44小時的辛勤地訓練實習，所有銀髮學員目的只有一個：「我要把所學的自癒力理念推廣給更多人，幫助更多人健康到老。」

過程絕對是辛苦且伴隨著壓力，台下參與活動與上台帶領活動是完全不一樣的感受。然而對學習的渴望與對自癒力推廣的堅持，正是支撐這群銀髮學員最大的力量。第一次使用投影光筆來控制PPT動畫、第一次在眾人面前帶領運動或跳舞、第一次要清楚有條理地告訴別人自癒力是什麼……。82歲銀髮學員董秀珠說：「我年紀這麼大了，我也懷疑過自己還可以嗎？但我很想要把在揚生六〇館所學的自癒力回饋出去，也想我挑戰自己，所以我來了。」銀髮學員們許許多多的第一次與挑戰在這8週陸續上演發生。

結訓時平均65歲的9位銀髮學員完成了嚴格的出勤要求，並且通過了實習與筆試檢核，正式授予自癒



通過嚴格認證的自癒力種子講師正式在社區帶領自癒力教室課程，並巧妙用心地自製教具。

力種子講師的認證。在臺北市松山區健康服務中心的協助下，3位種子講師蕭瑞、梁珪蕙與曾貞華於臺北市松山區精忠里開課。種子講師劉鳳嬌則回到自己的社區汐止水蓮山莊，與在地新北市汐止區湖蓮里長合作開辦。兩場由種子講師開課且全程帶領的8週自癒力教室都獲得社區長輩極大好評，同為銀髮族的身分在傳遞分享自癒力概念時，更加貼近長輩的感受，也樹立起銀髮族同儕榜樣的模範精神。

揚生慈善基金會迄今於揚生六○館推動了超過100班次及超過10,000人次的自癒力教室。在肯定與感謝的回饋話語中，我們也聽到些許的無奈與遺憾：「啊...你們怎麼不來我家這邊開一間啊?我們那邊長輩很多，很需要這樣的活動.....」

」、「真羨慕住在民生社區跟師大社區的長輩，我住的社區都沒有這樣的活動.....」。

在臺北市松山區精忠里與新北市汐止區水蓮山莊，我們看到了自癒力推廣的發芽與茁壯。其實每一人都可以是播種自癒力的園丁，投入在自己所居住的社區服務，將更加有意義，於是我們培育自癒力種子講師。小小的一顆種子，看似不起眼，卻蘊含著極大的力量。揚生基金會將種子培育出，期望種子將自癒力的理念帶回社區，播種與澆灌後，等待著自癒力發芽，慢慢地長成大樹，慢慢地結實累累，讓我們都能健康到老、臥病很少！





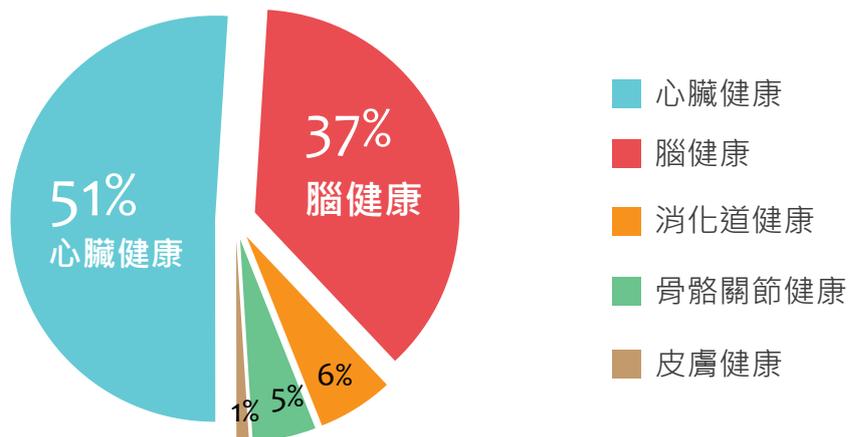
## 各國研究實證 維持腦健康關鍵在於良好生活型態

整理撰寫/ 揚生國際研究員 鐘惠如

**根** 據「美國退休人員協會」(AARP)今年年初公布的一份「腦健康調查報告」(Brain Health Research Study, 2014)，我們得知了以下民眾對於腦健康的看法：

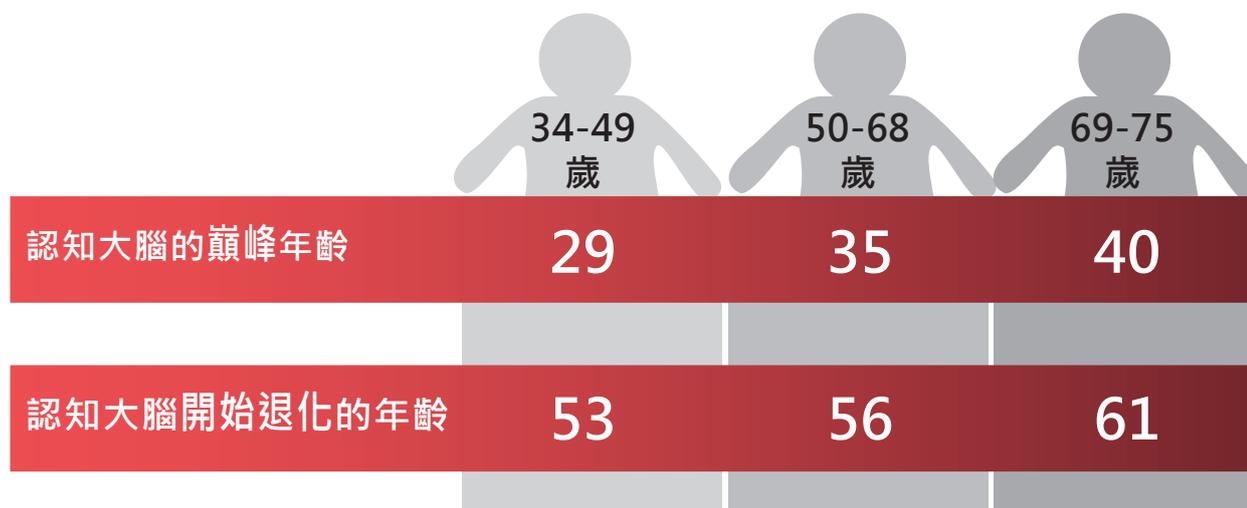
(全國線上調查，樣本數1,200人，其中34-49歲500名；50-68歲500名；69-75歲200名)

■ 在各方面健康中，民眾認為心臟健康與腦健康最為重要。



■ 各年齡層的認知不同：

34-49歲的人認為大腦的巔峰年齡是29歲，53歲開始退化；  
 50-68歲的人認為巔峰是35歲，56歲開始退化；  
 69-75歲的人則認為巔峰是40歲，61歲開始退化。



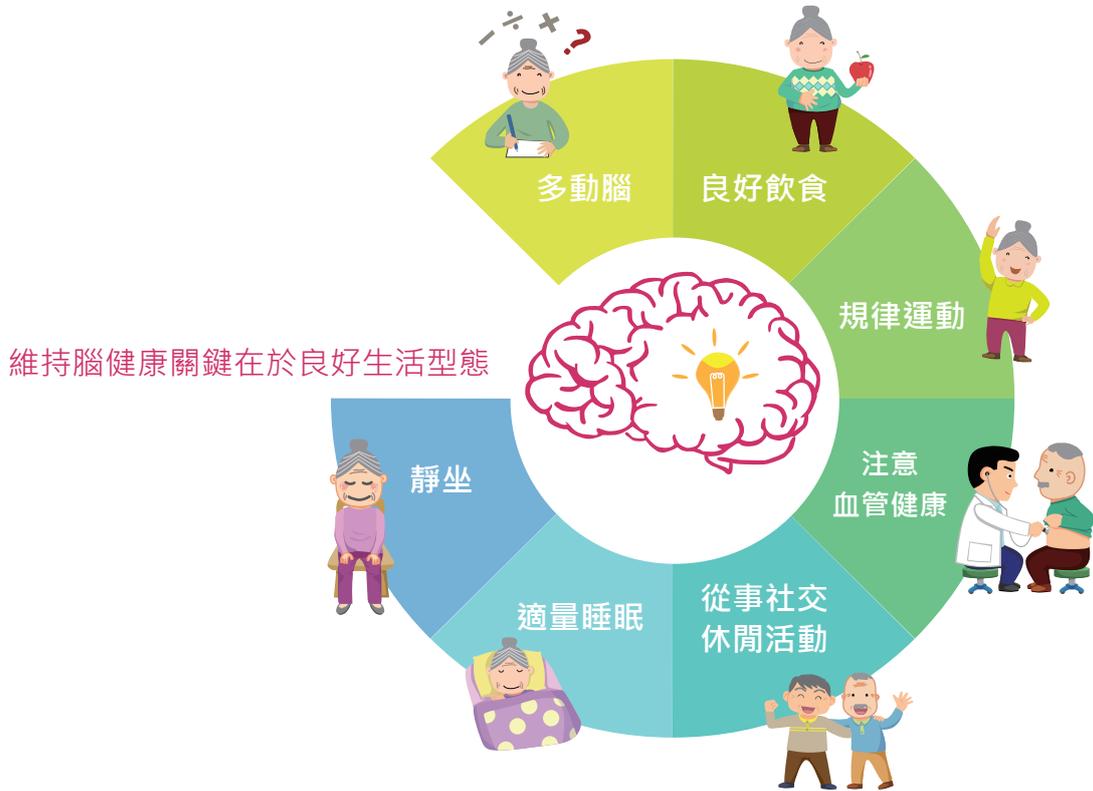
■ **59%**的民眾認為大腦退化是可以復原或改善的；  
 只有**14%**的民眾認為大腦一旦開始退化就無法復原或改善。

那麼，大腦的退化是否真能藉由一些方法改善呢？科學研究說這是有可能的。但是，到底該怎麼做呢？

**多動腦**

加拿大多倫多大學精神醫學系教授諾曼多吉 ( Norman Doidge ) 在其暢銷著作《改變是大腦的天性：從大腦發揮自癒力的故事中發現神經可塑性》中指出，大腦的法則是「用進廢退」，越常使用某種技能，該技能在大腦中的神經元連結地圖會更擴張。透過學習，可使大腦建構新地圖、形成新連結，改善或增進大腦的認知功能。( The Brain That Change Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science, 2007 )

澳洲雪梨大學教授麥克華倫祖拉 ( Michael J. Valenzuela ) 領導研究團隊追蹤13,004位65歲以上長者長達14年後發現，在生活中積極從事刺激大腦的活動會鼓舞腦細胞和神經元突觸及血管的生長與存活，前額葉神經密度以



及皮質厚度也比較高，也就是說，保持心智活躍的生活方式，腦部比較不會退化。( Biological Psychiatry, 2012 )

美國賓州州立大學心理學家雪莉魏里斯 ( Sherry L. Willis ) 等學者讓 2,832 名平均 73.6 歲的長者分成三組，接受了增強記憶、推理與處理速度等腦力課程，5 年後發現大部分的長者仍能保持相當敏捷的腦力。( JAMA, 2006 ) 同一個研究在追蹤 10 年後，又發表了最新結果，比起沒有參加訓練的長者，有接受訓練的長者在推理與處理速度衰退較少，可見當初在訓練時增強的腦力至少可以維持 5 年、甚至 10 年。( Journal of the American Geriatrics Society, 2014 )

美國德州大學達拉斯分校心理學家丹尼斯帕克 ( Denise Park ) 也提出，想有效提升大腦認知能力，最重要的是出門參加一些過去不熟悉

的活動，接受新刺激。多學習新事物，不斷接受新挑戰，才能活化大腦，提升認知機能。( Psychological Science, 2013 )

除了上述證實多動腦有助於延緩大腦機能衰退的經典研究之外，還有其他你可能沒想到的生活習慣其實對保護大腦也是相當重要的：

### 良好飲食、規律運動、注意血管健康

芬蘭的一項研究，將 1,260 名 60 到 77 歲、有失智風險的長者隨機分成兩組，一組為多方面強化組，定期接受專業人員指導飲食、運動、腦力訓練及監控血管健康，另一組則只接受一般的保健知識。持續 2 年後進行神經心理測試，結果多方面強化組整體認知機能的分數，比一般保健知識組高出了 25%，其中，大

腦執行功能方面高出了83%，而處理速度方面更是高出了150%。(The Lancet, 2015)

## 從事社交休閒活動

美國紐約市愛因斯坦醫學院以469名75歲以上的長者為對象、耗時21年完成的報告指出，從事休閒活動有助於降低失智風險，尤其是經常跳舞的人，失智的風險更是降低76%。研究人員將其歸因於跳舞能促進腦部血液循環，需要記憶音樂和舞步，大腦也得跟著思考，而且在這種與人互動的社交環境中，還能減少壓力、抑鬱和孤獨感。

(The New England Journal of Medicine, 2003)

## 適量睡眠

美國哈佛醫學院的研究人員於1986年到2000年針對15,385名70歲以上的婦女進行調查，並於1995年到2001年進行認知機能檢測，發現每天睡不到5小時或是睡超過9小時的婦女，認知機能比每天睡7小時的人差了將近2歲之多。(Journal of the American Geriatrics Society, 2014)

## 靜坐

美國加州大學洛杉磯分校研究團隊以100名24到77歲的民眾為研究對象，其中50人平均靜坐資歷20年，其餘50人則從未靜坐過，比對大腦核磁共振影像後發現，兩組都有大腦灰質隨著年齡增長萎縮的情形

，但比起沒有靜坐習慣的人，靜坐組灰質萎縮的程度明顯比較小。

(Frontiers in Psychology, 2015)

無可否認，大腦的確會隨著年齡增長而開始慢慢退化，但既然現在知道了原來大腦衰退是可以藉由一些方法延緩的，就該在日常生活中確實去執行。平常養成多動腦的習慣，常做刺激大腦的訓練、學習新事物、保持心智活躍，多從事社交休閒活動，維持良好人際互動，遵循良好飲食習慣，常運動，不吸菸不喝酒，獲得充足睡眠，紓壓，靜坐.....等，任何一項都對腦健康有實質幫助。綜合以上種種方法，其實不外乎「3+1」，從飲食、運動、習慣、人際四個方面強化身體的自癒力，以良好的生活型態幫助大腦維持健康。

多年來鑽研於臺灣長者心理健康的輔仁大學心理學系黃揚名副教授也一再強調，「要維持大腦健康是一場永無止盡的馬拉松，所以找到一個適合自己的方式是很重要的，唯有自己喜歡的健腦做法，才會有動機可以持續去做，進而達到人老腦不老的境界，與大家共勉。」我們無法阻止年齡增長，但我們能選擇生活方式，與其消極地放任大腦隨著年齡增長而退化，不如積極地採取行動保護它，讓我們即使年老仍能保有清晰的頭腦，維持一定的生活品質。

# 六〇 · 留 齒 齡

2013年春天開始，揚生陸續成立了2間「自癒力實踐館——揚生六〇館」，陪伴長者們攜手邁向養生之道。在陪伴爺爺奶奶實踐自癒力的過程中，揚生夥伴們口袋中裝進許多故事，筆記本上爬滿感觸紀錄，在此與你分享，讓我們看看在這裡發生了什麼……



## | 六〇館的故事 |

### 朋友

文/護理師 聶湘秀

和煦的陽光灑進落地窗，星期五早晨的六〇館，總是充滿活力及爽朗的笑聲，這裡，是醞釀幸福和甜蜜的地方。

他們5人是一群台電工程師，平均年齡75歲，認識近50年，退休後彼此仍常保聯絡。對他們而言，幾十年的忘年之交，情感的牽絆如家人一般深刻。因此，對彼此的關心照料也更加用心。像為了能替彼此的健康把關，眾人在新店安坑有一塊農地，各自種植天然的蔬果，像竹筍、絲瓜、紅鳳菜、小黃瓜、香蕉等，每個人負責一個區塊，一週需去山上一、二趟，不但可以運動，又可以從耕種蔬果中獲得成就感，並節省買菜錢。吃得安心，活得更愉悅踏實。

每週五他們會來六〇館參與活動，多了一個相聚的好地方，與其他同學下課聊天過程中，知道鳳崑伯在自己的住家頂樓有一個小菜園，



教鑿、鳳崑、重湖、國雄、榮諒五人平均年齡75歲，認識近50年，情感的牽絆如家人一般深刻，對他們而言，六〇館是彼此的二個家，喜歡也愛上了這裡。



種植著可採收的蔬果，大家興致勃勃相約至他家觀賞，並討論著種植的樂趣和方法，在城市之中還有一片未受污染的淨土，大家都覺得十分療癒神奇。這群好朋友總是最活躍的一群，活潑開朗的個性影響周遭的同學，輕而易舉和別人打成一片，大家相處十分融洽。因此星期五的早晨，六〇館裡總是被絡繹不絕的笑聲填滿，所有人都藉此再重新充電一番，活力百倍，開心不已。

對他們而言，六〇館是彼此的二個家，喜歡也愛上了這裡，其中教鑿是領隊的班長，總是會在上課前幫忙打電話提醒其他成員，是一位非常認真的人，夥伴們也都很依賴他。教鑿：「所謂知易行難，有時雖然知道方法，但就是沒有執行的動力，上自癒力盃藉著同儕的力量，強迫自己去努力，雖然有壓力，但卻甘之如飴，因為這些都是為了自己的身體健康而努力。」鳳崑：「來這裡不但結交到新朋友，擴展人際關係，也增加了許多

健康相關知識，更注意自己的身體狀況。」重湖：「我覺得收穫最大的是，在家裡幾乎不愛動腦，來這裡學會很多活化大腦的方式，像是數獨、出聲朗讀、顏色辨識、七巧板等，訓練自己的大腦，才不容易痴呆。」國雄：「來這裡上課後，更注重飲食方面健康，什麼是真食物、假食物？對六大類飲食更有概念。」榮諒：「來這裡真的很開心，愉快的大笑，似乎煩惱都不見了。」

每次下課後，他們總是會再多停留片刻，並坐在交誼廳裡閒話家常，聊著最近發生的時事，並要等到要午休時間，才依依不捨和我們說著：「下次再見喔！」看著他們開心的笑容，總是心生羨慕，思考著自己一生中身邊有數不盡的過客，但「知心的朋友」能有幾個？真的要好好經營自己的人際關係，把握並珍惜你身邊的人、事、物，才不會徒留遺憾。



希望揚生六〇館的長者能藉由參與「活力秀」，有不同的體驗並感受60歲後的青春活力。

## 揚生六〇活力初體驗 秀出不老青春

文/ 李欣潔

今年年初揚生慈善基金會決定以揚生六〇館的名義，組團參加今年度「活力秀」，志不在得獎，而是希望讓六〇館的長輩們能有不同的體驗，讓人感受60歲後的青春活力。

然而，活動在一開始招生並不是非常順利，許多會員總是顧忌著：「我都這年紀了，還可以跳嗎？」「我從來沒有跳過，跳不好怎麼辦啊？」，最後在館員以及活力秀主要負責舞蹈藝術師許雅淳的鼓勵之下，兩館陸續成團練習。2015年3月活力秀正式成團，並開始進行每週

一天兩小時的練習，團員們帶著興奮又期待的心情，踏進練習室。從開始拍子不會算，舞步記不起來，雅淳也不厭其煩地一步一步教起。在每週微小的進步中，團員有了自己的默契，總是彼此提醒著對方舞步，而從一開始記不住舞步苦惱的臉，慢慢的笑容越來越多，也越來越能享受跳舞的過程。

時間很快地來到臺北初賽，為配合各地特色，雅淳將松山機場特色與大安區的文教氣息放入舞蹈中。機場讓人聯想到出國開心的氣氛，還有飛機上的空服員，民生館的舞

蹈以空姐優雅的姿態出現，再帶著大家前往夏威夷感受草裙舞的魅力。師大館位於富含人文氣息的大安師大文教區，為讓大家更能感受到學術氣息，師大館穿起青春洋溢的學生制服，回到最美麗的學生時代，感受初戀的心動。

比賽當天，六〇館活力秀團員各個精神抖擻，上台時也是笑容滿面，大家都努力地將這兩三個月練習的成果盡情的表現出來，除了上台的團員，還有六〇館的加油團，加油口號動作都整齊劃一，更是熱情滿點！因為大家的完美演出，師大順利拿下大安區冠軍，民生館以些微差距擊敗勁敵，拿下松山區冠軍。

雖然在臺北市總決賽並未能獲得晉級機會，可以看到團員們難掩失望的神情，但大揚與敏楨也透露：「決賽看到各區每隊的表演都十分精彩，也欣賞到許多的創意，十分開心，最重要的是跟六〇館的同學一起留下一次美好的回憶，可以與家人分享的最棒的表演經驗。」麗

紅一拿到決賽獎狀開心地說：「要把這獎狀裱框起來，這年紀還可以拿到獎狀表揚，一定要給孫子看看，奶奶風采可是不減當年呢！」

帶領兩館的揚生舞蹈藝術師許雅淳表示：「中間遇到最大的困難，不是長輩們記不住舞步，而是團員因身體不適中途退出，必須不斷調整隊形或是增加新的人力。雖然每次練習團員們都會忘記舞步，但看到他們正式上台的時候，露出開心自信的表情，而且舞步走位全部都表現得非常完美，是最有成就感的事情。」

團員們總是心存感激的謝謝所有揚生的夥伴，讓他們有個不一樣的體驗和美好回憶。當看到團員在台上散發出那強大的團隊精神，以及團員在結束後認真地看著工作人員說著一句「辛苦了，我們跳得很開心」，許多事情就有它的意義存在了。今年的活力秀，讓大家看到60歲以後不老的青春。



民生館帶大家前往夏威夷，感受草裙舞的魅力；師大館則以青春洋溢的學生制服，喚起校園的記憶。

| 講座報導 |

## 越活越美麗的誓言

文/ 李欣潔

**揚** 生六〇館舉辦「越活越美麗的誓言-日本熟齡優雅典範人物」講座，邀請到太雅出版社總編輯也是熟年優雅學院總監張芳玲，與大家分享日本熟年典範。熟年優雅學院是太雅出版社專為40到60歲的中年或是熟年人，提供熟年生活建議書，希望藉由這些書中典範，讓大家能優雅並睿智的老去。

熟齡優雅學院的第一本書是《積存時間的生活》，總監張芳玲說道，當時在日本看的書架上看到這本書，就被封面的餐桌吸引，而餐桌背後的故事，就是書中主人翁津端修一與津端英子這對夫妻對於土地的熱愛，照顧著自己的菜園，即使沒有存款，不靠女兒的生活費，也可以過豐足的生活，主要的原因在於「懷抱終身的理想與志趣」，老婆的手工料理和紡織，老公的手工藝禮物，都是一種終身志趣。大阪90歲書店老闆坂本健也是一位書本傳教士，堅持認為「人活著就要看書」，即使現在因顧及身體狀況，而將書店搬回家中，還是不隨便休館，每天熱情的推薦好書給客人。

張芳玲也提到「相愛的婚姻」是



熟齡優雅學院總監張芳玲與六〇館長者分享日本熟年優雅典範。

最大的財富，修一與英子倆夫妻的默契，以及健一先生每天寫一封情書給老婆，一直寫到老婆離世的那一天。而單身的熟齡者，也要有「獨處的藝術」，清川妙在老公驟逝之後，一度覺得非常沮喪，但後來想想也許這是老公送的自由禮物，於是48歲開始學英文，65-84歲已經到歐洲旅遊15次了！而吉澤久子女士獨居了32年，持續不斷的在教人如何變老，並教導大家「學會面對孤獨，才會知道自己要什麼，獨處與群體很重要的兩件事情。」

講座結束後，會員紛紛表示，因為很貼近自身的生活經驗，加上總監的幽默風趣，豐富的採訪影片與小故事，讓大家收穫滿滿，更加期待年底出版的台灣典範。張芳玲自己說到，父親中風多年過世，母親也因慢性疾病過世，在40歲時開始面臨身體老化與親人離別的現實。因為這樣，發現台灣早年的長輩很不會照顧自己，並仰賴兒孫的照顧。因此當熟年優雅學院成立時，更覺得這是一個使命，希望讓台灣看到更多好的典範，對生活保持熱情並付諸行動。



## 自癒力同學會

你今天自癒力了嗎？

參加自癒力教室後，你發現生活煥然一新了！  
你理解實踐自癒力的場所，不在課堂而在日常，  
在生活中各自為了維持健康努力後，  
揚生六〇館策畫「自癒力同學會」，  
歡迎你每月回來一次，分享自己的變化與成長。

### 活動 內容

- 認識夥伴：認識實踐自癒力的朋友們
- 實踐討論：分享、討論實踐自癒力的成長
- 新知分享：健康管理師分享健康新知

### 報名 資格

- 上過「自癒力教室—安心減壓班」，並缺課2堂以下。
- 非當期「自癒力教室」課程學員。

### 時間

### 自癒力同學會

10/16、11/13、12/11

週五下午2:30 - 4:30

★詳細訊息，請洽揚生六〇館服務台。



已是爺爺年紀的長者們興致勃勃地換上父親節趣味裝扮，有時下流行的雷神索爾、美國隊長、蘭陵王和復古懷舊的嘉慶君、貓王等，重溫年少風采。

## | 六〇節慶應景小活動 |

# 八月感恩歡慶父親節

文/ 李欣潔

**繼** 母親節裝扮驚喜之後，令許多叔叔期待的父親節終於到來了！！六〇館一樣精心準備了父親節裝扮服裝讓會員選擇，師大館準備了「深情蘭陵王」與「雷神索爾」；民生館準備了「嘉慶君遊台灣」、「復古貓王」以及「美國隊長」。

會員敏楨打扮成蘭陵王，戴著蘭陵王面具開心的在交誼廳跑來跑去，並馬上上網搜尋關於「蘭陵王」的史蹟，敏楨說到自己從來沒有做過古裝裝扮，覺得十分新鮮有趣，而且最大的收穫就是多認識了一個歷史人物。會員木宗也很開心地選了蘭陵王並表示：「非常感謝六〇館舉辦了這樣父親節裝扮活動，讓自己可以變帥哥！」

而民生館的三套服裝穿起來各有特色，大家也玩得不亦樂乎，會員漢卿穿

上裝扮服，請姊姊幫忙拍照，馬上傳到line群組與家人分享，家人們也紛紛稱讚漢卿的大突破，一定要給他100個讚。

揚生慈善基金會主任林書緯表示：「六〇館一直都是希望能長輩能感到輕鬆自在的第二個家，每個節慶小活動，都希望長者們能嘗試新的事物，增加刺激、製造美好回憶和促進人際關係。父親節這樣的裝扮活動，是我們為了感恩全天下父親辛苦付出的歡慶方式。」父親節裝扮活動維持一周，在會員的期待與歡樂中圓滿落幕，叔叔們紛紛表示已經迫不及待的想要拿到紀念照片，回家可要和家人以及孫子好好分享！



## | 健康管理師團隊 |

### 營養師 楊茜雯



隨著國人飲食型態改變，與「吃」相關的疾病發生率變高。身體出狀況，我們才會開始反省是不是該調整飲食型態。然而，不是只有生病的人需要注重飲食，健康的人更需要注意才能避免疾病找上身。希望透過自身營養的專業背景，在社區注入一股健康飲食的觀念，所以我來到了揚生。聽著叔叔阿姨們分享：「我老公以前都不吃蔬菜、水果，來這邊被你講一講，現在都會乖乖吃。」「以前我都吃到飽，現在開始注意吃的份量，我覺得精神比較好耶！」改變不可能很快，但大家能一步步往更聰明的飲食方式邁進，我想這就是營養衛教的價值所在。

| 生命留聲機——揚生六〇館會員創作 |

## 約會-與花有約



文/ 李蕙蘋 83歲

我們的約會，都在每年的寒冬

今日，又見妳的容顏，又聞到妳的氣息

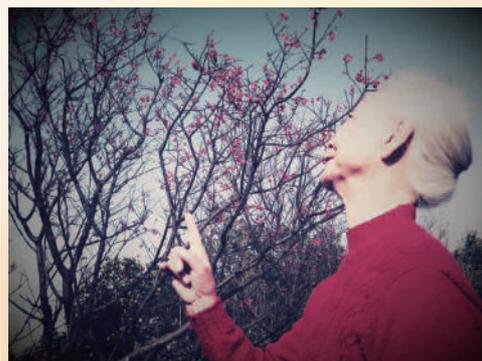
我抬頭看妳，妳低頭視我，喜悅在彼此心頭

老友見面，一切盡在不言中

今年，妳特別嬌麗，更加清香，開滿每一寸地枝桠  
真的是"越冷越開花"嗎？

明年、後年也許也許還有好多年的互約  
但花開花落，妳會再作春泥而護花，我也會隨風而逝

如果我失約了，妳當能諒我，不會怪我  
自然法則，必有現象，我會放下、接受  
我還會喜悅地想著我們都曾經美麗過.....  
夠了，一切都夠了





文/ 顏毓秀 63歲

## 幫我圓夢的 揚生六〇活力秀

**我** 生長在中部的山城小鎮，民國46年，我提早寄讀父親任職的小學，學校每年都舉辦例行的「遊藝會」——是班際間的跳舞表演或歌唱比賽。小一時，我被級任老師挑選參加舞蹈節目的演出。

但在民國40年代，臺灣經濟還未起飛，民眾生活不如現在的富裕，教員的收入僅能供給一家人溫飽。因此當我帶著一顆雀躍的心，興高彩烈地告訴媽媽時，媽媽說：「跳舞買舞衣要花錢，妳參加歌唱比賽就好了！」就這樣，傷心又失望的我退出了舞蹈隊。那次的遊藝會雖然我拿到獨唱第一名，但一點都不高興，我羨慕地看著同學們穿著漂亮的舞衣，拿著小小的紅花傘，在台上舞躍著，小小心靈甚是難過，記得那支舞曲是「淅瀝、淅瀝 雨下來了！」而台下的我，內心深處也淅瀝、淅瀝的下著雨啊！

因感佩、認同揚生慈善基金會創辦的宗旨與理念，於今年五月加入基金會用心策畫的課程，同時獲知師大館

有健康活力秀隊，剛獲得樂齡賽大安區第一名，亦將接著參加北區十二區初賽，於是帶著忐忑的心報名加入。

從6月25日開始，每週四2小時的練習，這一群健忘、六、七十歲的「長青人」，都很用心的記舞步，認真算拍子，更專心的注意、配合舞伴的互動，有時卻難免會凸槌、跳錯舞步、走錯位置，這些尷尬，總在大家哈哈大笑中化解。在2小時的練舞課，肢體的舞動即使汗流夾背、手腳癱軟，但下課後大家都覺得心情舒暢，快樂無比！也讓人深深感謝雅淳老師用極大的耐心和毅力，帶領著這群不失赤子心的可愛老人。

8月7日就要上台比賽了，不管名次如何，就如雅淳老師不斷地提醒我們「要輕鬆地享受跳舞的快樂」！

民國46年，我沒達到的願望，揚生六〇活力秀已幫我圓了58年前未完成的美夢！

感謝您！揚生六〇！

## | 自癒力教室行事曆-冬 |

## 揚生六〇館【民生館】

期間	2015/11月 - 2016/1月									2016年 / 1月						
類型	冬季 <b>重點班</b> (一期8堂·每週1堂)									冬季 <b>單元班</b> (一期1~3堂·每週1堂)						
	初階			中階			高階									
名稱	來去動動 T2 班	來去動動 W1 班	來去動動 R2 班	自癒力盃 M2 班	自癒力盃 W2 班	自癒力盃 R1 班	安心減壓 M1 班	安心減壓 T1 班	安心減壓 F1 班	方塊踏步 A 班	方塊踏步 B 班	樂舞課 A 班	樂舞課 B 班	好食癒講座	頭腦動動 A 班	頭腦動動 B 班
時間	11/10   12/29	11/11   12/30	11/12   12/31	11/9   12/28	11/11   12/30	11/12   12/31	11/9   12/28	11/10   12/29	11/13   1/8	1/12   1/26	1/12   1/26	1/13   1/27	1/13   1/27	1/21	1/15   1/29	1/15   1/29
	週二 下午 2:30   4:30	週三 上午 9:30   11:30	週四 下午 2:30   4:30	週一 下午 2:30   4:30	週三 下午 2:30   4:30	週四 上午 9:30   11:30	週一 上午 9:30   11:30	週二 上午 9:30   11:30	週五 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   3:00	週三 下午 3:30   4:30	週四 下午 2:30   4:30	週五 上午 9:15   10:15	週五 上午 10:45   11:45
報名時間	9/29(二)-10/8(四)接受報名									12/7(一)-12/18(五)接受報名						
	10/16(五)公告名單									12/25(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	2015/11月 - 2016/1月									2016年 / 1月						
類型	冬季 <b>重點班</b> (一期8堂，每週1堂)									冬季 <b>單元班</b> (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 T2 班	來去動動 W1 班	自癒力盃 M1 班	自癒力盃 T1 班	自癒力盃 W2 班	自癒力盃 R2 班	安心減壓 R1 班	安心減壓 F1 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	方塊踏步 A 班	方塊踏步 B 班
時間	11/9   12/28	11/10   12/29	11/11   12/30	11/9   12/28	11/10   12/29	11/11   12/30	11/12   12/31	11/12   12/31	11/13   1/8	1/12   1/26	1/12   1/26	1/13   1/27	1/13   1/27	1/14	1/15   1/29	1/15   1/29
	週一 下午 2:30   4:30	週二 下午 2:30   4:30	週三 上午 9:30   11:30	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	週四 上午 9:30   11:30	週五 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 9:30   11:30	週五 上午 9:15   10:15	週五 上午 10:45   11:45
報名時間	9/29(二)-10/8(四) 接受報名									12/7(一)-12/18(五)接受報名						
	10/16(五)公告名單									12/25(五)公告名單						



- 2016/1/1(五)元旦連假停課一次。
- 各活動時間，揚生保留修改彈性。
- 詳細訊息，請洽揚生六〇館。

揚生風箏報-生命留聲機

## 徵稿啟事

你有滿腔熱血、一肚子故事、滿腦子回憶，想和大家分享嗎？  
獨樂樂，不如眾樂樂～不管是溫馨的、逗趣的、笑中帶淚的故事，  
都歡迎來稿與揚生的朋友們分享！

### 投稿說明：

1. 限揚生六〇館會員投稿
2. 題材不限，保健心得、生活隨筆、遊記、食評、影評均可
3. 文字限1200字以內
4. 投稿方式
  - » 交付揚生六〇館服務台
  - » 或email至chialing@ysfoundation.org.tw(來信後請致電02-2752-5058楊小姐確認是否收到稿件)

作品請勿抄襲，不接受已於其他媒體發表之作品。

來稿揚生有刪改權，不願刪改者請註明。

## 自癒力實踐館——揚生六〇館

| 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：採會員制，每年僅酌收年費100元。

| 開館時間：週一至週五，早上9:00-12:00，下午1:30-5:00

每個月最後一個星期五下午休館；國定假日及例假日休館

### | 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

### | 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

| 網址：[www.ysfoundation.org.tw](http://www.ysfoundation.org.tw)