



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

# 14 揚生

2016夏

## 風箏報

### Kite News



六0館的溫暖會員大會  
春暖花開我們來相聚

【本期焦點】春暖花開 我們來相聚  
自癒力教室

【自癒力專欄】自癒力與健康

【專家講堂】你的心也需要被呵護

【國際新訊】活力銀髮——創意生活社區大學

## 目錄

### ■ 本期焦點

- 01 六〇館的溫暖會員大會——春暖花開 我們來相聚
- 05 自己做起 · 推廣出去——自癒力種子講師培訓
- 07 自癒力教室
- 11 安心減壓——看見心的自己

### ■ 自癒力專欄

- 14 自癒力與健康

### ■ 專家講堂

- 16 你的心也需要被呵護

### ■ 國際新訊

- 19 活力銀髮——創意生活社區大學

### ■ 六〇 · 留齡

- 24 六〇館的故事 | 銀向新生活
- 25 健康管理師團隊介紹
- 26 生命留聲機——揚生六〇館會員創作
- 27 留齡講座公告
- 28 自癒力教室行事曆



更多訊息請上揚生網站



年度會員大會邀請了三百多位會員到場，  
一同參與這場自癒力改變你、改變我的相聚。

## 六〇館的溫暖會員大會—— 春暖花開 我們來相聚

文/ 李欣潔

**揚**生慈善基金會成立四年以來，第一次舉辦六〇館會員大型聚會【春·聚】，希望會員們在春暖花開的時候一起來相聚，不論是已經畢業或是還在自癒力教室裡的會員，都可以藉由這次【春·聚】，再次把身體裡的醫生找回來，不要忘記「3+1」的生活型態，實踐生活中的自癒力。

### 銀髮族演出的音樂錄影帶

為了這次活動，揚生特別拍了一個音樂錄影帶，改編四葉草朗朗上口的〈好想你〉，成為這次活動主題歌曲〈自癒力·改變你〉，音樂錄影帶邀請了民生館以及師大館的會員、說書趣的志工們，還有揚生的夥伴也都一起入鏡，動員了近100人拍攝，並在松山和大安區附



臺北榮總高齡醫學中心主任陳亮恭醫師鼓勵長者重新看待「老」，用健康去追求自己的夢想。

近知名地標，如：小巨蛋、敦南誠品、富錦街、師大路、民生公園，以及大家最熟悉的六〇館等近30個場景。參與演出的長輩，當天都盛妝打扮入鏡，第一次這樣面對鏡頭，都表現不俗。【春·聚】當天播放出來，讓大家非常驚艷，影片中的大家上相又有朝氣！不虧是「自癒力」改變了每個人，讓大家笑容增加。

### 健康老化才是最好的抗老祕方

活動當天邀請到臺北榮總高齡醫學中心主任陳亮恭醫師專題演講「用自癒力翻轉你的無齡新世代」，短短的三十分鐘，但卻非常精彩。陳醫師一開始就談到，揚生六〇館是大家的青春泉源，是個可以實踐「健康老化」的地方，因為「老」不是只有歲數的增加，「老」是一

個態度，因此，最重要的是「如何健康老化」。

### 營養不足不是問題 營養不良要小心

陳醫師提到，現在社會已經很少有「營養不足」的問題，但卻普遍「營養不良」；隨著年紀變大，嗅覺味覺退化，活動量下降，而許多人也會告誡長輩，不要隨便亂吃；因此很容易造成吃太少的問題。陳醫師舉例，將維他命D轉換成鈣質需要原料，而最好的原料就是紅肉與豬肝，但這兩樣食物最常被提醒盡量少吃。陳醫師建議長輩可以採用「地中海飲食」，多吃蔬菜水果和魚可以減少失智風險。年過65歲體重維持正常或是微胖其實是好的，為避免肌肉流失，一定要補充蛋白質，可多吃去骨去皮的雞腿肉，

- 1 台上與台下互動熱烈，會員們不時展露著開心的笑容。
- 2 揚生六〇館會員分享參加自癒力教室後的種種改變。
- 3 會員們開心地在櫻花牆前合照留影，記錄這美好的相聚。



吃素的朋友可以多食用豆類。

### 身體需要適當運動 也別忘了讓大腦運動

陳醫師也提到對長輩來說，「跳舞」是個非常好的運動，身體有達到運動量，還有人際互動，最重要的是，需要動腦記舞步。更多人好奇的是，打麻將是否可以預防失智？陳醫師笑笑地說，如果當你從10幾歲就開始打麻將到80歲，當打麻將只是一個直覺反應的時候，對於大腦的刺激就減少了很多。

### 掌握3+1生活方式 成為無齡新世代

未來臺灣會走向超高齡國家，陳醫師也鼓勵大家，不管幾歲，永遠不要害怕追求自己的夢想，健康的目的是為了「好生活」來追求自己

的夢想，而「現在」就是最好的時間。

### 自癒力改變你我的真實故事

現場邀請了揚生六〇館民生和師大館的會員上台分享，民生館84歲曾心蓮，在美國住了28年，而後回臺灣定居。心蓮說，當時從舊金山回來時，需要輪椅上下飛機，現在養成每天健走30分鐘的習慣，腳力恢復正常，再也不需要輪椅；晚餐七分飽，多吃青菜水果，原本便秘的問題也不藥而癒了。以前在舊金山都唱廣東歌，雖然回臺灣不再唱廣東歌，但卻開始學習臺語並唱臺語歌，來六〇館認識新朋友，學習新事物，讓心蓮完全變了一個人。

師大館的陳敏楨，原本就是一個非常活躍的人，喜歡吸收新知識，



到處參加社團。一年前心臟裝了支架，上了「自癒力教室」課程之後，「3+1」的觀念影響很深，現在有規律的睡眠時間，喝酒也減少了，敏楨最後說到，在六〇館才深深了解，健康是為了要讓生活更精采更充實！

### 美麗通往記憶的音符

活動邀請到「天作之合」劇團現場表演，魏世芬（小芬）老師曾是

六〇合唱團的指導老師，這次與揚生再續前緣，帶著劇場界的天王天后張世珮與陳伯仁，用美麗音符帶著長輩回到美麗記憶。活動前在六〇館做票選歌曲，小芬老師第一首就帶來了第一名票選歌曲〈月亮代表我的心〉，柏仁的〈不了情〉更是感動台下許多長輩陷入回憶裡。許多長輩都表示：天作之合的表演非常精采，表演者歌聲非常優美，聽到感動掉眼淚，因為想到以前年輕時的回憶，情緒久久無法平息。

### 喚醒自癒力 繼續改變我們

揚生慈善基金會主任林書緯說：「六〇館成立以來，從來沒有辦過這樣大型的會員活動，這次【春·聚】吸引了300多名的會員到達現場，希望老會員新會員都可以一起感受到我們的用心，從活動前的暖場活動，現場的布置，邀請的來賓，甚至是活動場地，都希望讓長輩有賓至如歸的感覺，有個非常特別的體驗，最重要的是，提醒大家不要忘了讓『自癒力』繼續改變你我。」



1



2



3



4

- 1 天作之合劇團的優美歌聲，勾起長者年輕時的回憶。
- 2 櫻花佈告牆上，滿滿都是會員想對揚生六〇館的話語。
- 3 台下會員一同隨著音樂舞動，一場溫馨歡樂的相聚。
- 4 會員們最熟悉的揚生健康管理師團隊化身為熱情活潑的主持人。



法鼓山安和分院、向日葵慈善協會精選了數十位菁英參與「自癒力種子講師培訓」

## 自己做起・推廣出去—— 自癒力種子講師培訓

文/ 楊佳陵

### 見證76顆自癒力種子的萌芽

2016年春天，在臺北市兩處敞亮的教室中，微開的窗扉吹進了涼爽的風，也送出了偶爾慎重、偶爾歡樂的人聲，仔細一聽，你會輕鬆捕捉到「自癒力」三個字，這是揚生慈善基金會攜手法鼓山安和分院、向日葵慈善協會（福智團體），共同見證76位自癒力種子啟蒙、成長的時刻。

近年來，臺灣預防勝於治療的健

康意識高漲，越來越多人察覺自己的身體沒有被善待，逐漸開始思索健康與自己的距離，而如何讓身體裡的醫生——自癒力甦醒茁壯，更是許多人的疑問。這些疑惑與需求揚生看見了，於是我們與法鼓山安和分院、向日葵慈善協會由八百多位學員中，精選數十位菁英參與「自癒力種子講師」培訓，其中有76位取得認證，得到教授自癒力課程的授權。



76位熱血的種子講師，很高興找回自己的老朋友——自癒力，同時也期許從自己做起，推廣給更多人。

## 76位熱血夥伴x16小時的養成教育 =1,216小時的用心

通過培訓的76位種子講師，都經過16小時養成教育，密集學習健康理論、團體活動帶領、長者常見問題與帶領技巧，更須一次次輪流上台演練。通過培訓後，揚生更提供八週課綱、教案、參資、課後督導，幫助講師輕鬆上手，擁有足夠的能力與資源帶領課程。

如同種子講師分享「很高興終於找回我的老朋友自癒力，培訓內容可以現學現用，不僅讓我有信心幫助長輩，也對迎接自己美好晚年充滿希望！我要從自己做起，再推廣給更多人。」如果要用一句話，概括為什麼有這群講師用心付出的1,216小時，這句話會是我們的健康密碼——「找回身體裡的醫生，他的

名字叫自癒力」，串起每一段課程的健康密碼，是揚生誠摯的叮嚀，提醒種子講師們莫忘初衷，學習的每一項技能不僅是為了帶來歡笑，更是為了幫助更多長者找回健康、幸福、尊嚴、圓滿的晚年生活。

## 耕耘與傳承

五月，向日葵慈善協會已響起自癒力教室上課鈴；六月，法鼓山安和分院與中山精舍分別展開三班樂夏班、樂活學堂的自癒力課程。2016年，是充滿希望的一年，我們為自癒力種子講師們規劃春季培訓、夏秋授課、冬日分享傳承，在不間斷的增能學習中，得到滋養、日漸茁壯。如果你也遇見了這群自癒力種子講師，請慷慨地綻放微笑，讓他們陪你一起走上自癒力之路，也讓臺灣成為一個長者都充滿生命希望的島嶼！



培訓過程，不單單只是在台下聽課，自癒力種子講師更需輪流上台演練帶領。



# 自癒力教室

文/ 楊佳陵

## 60歲以上族群專屬的教室

為了守護幼兒的成長，教育專家設計許多早教課程，幫助孩子增進認知、肢體、社會互動與情緒發展。那老朋友們由誰來守護呢？當二戰戰後嬰兒潮大舉轉變成老人潮，銀浪鋪天蓋地而來，有沒有一個完整的系統，陪伴老朋友們面對身體的退化，並對如何照顧自己的健康

有基礎認識？2012年開始，揚生慈善基金會著手為60歲以上族群研發「自癒力教室」，建構包含「來去動動」、「自癒力盃」、「安心減壓」三階段課程，每階段8週，一共只需24週，便能有系統學會涵蓋3（飲食、運動、習慣）+1（人際）四大領域的基礎知識，有效提升自癒力。

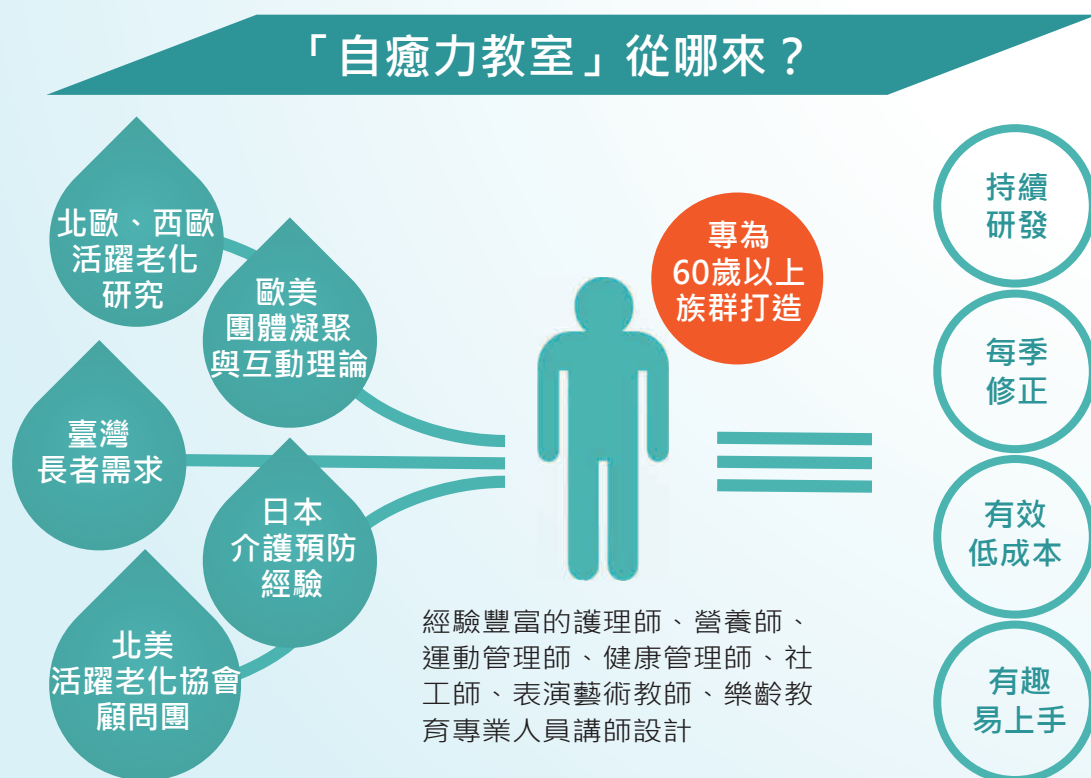


## 國際經驗 x 專家設計 x 有效有趣

自癒力教室取經歐、美、日活躍老化研究與實務經驗，由揚生內部經驗豐富的護理師、營養師、運動管理師、健康管理師、社工師、表演藝術教師、樂齡教育專業人員講師設計，內容緊扣自癒力與3+1核心理論，透過一連串動靜交錯的引導與練習，帶領學員循序漸進學習、實踐提升自癒力之道，不僅有效、有趣、低成本，更不需額外找時間，也容易在日常生活中執行。

## 細緻教案需要用心研發、持續更新

自癒力教室的內容都不複雜，但仔細體會，你會發現這些看似「簡單、有趣」的課程，對學員的健康有如此顯著的幫助，不僅是因為有深厚的理論與實證數據支持，包含其中的高細緻度與高穩定度更是關鍵！我們的每一個教案都是費盡心思設計而成，都被一再測試、檢討、修正，三年來，揚生專業團隊持續深化專業技能、不間斷地研發新型態教案，更每三個月就重新檢視調整所有教案，只為更貼近臺灣長者的需求，幫助更多人願意踏出改變的第一步。



## 「自癒力教室」做什麼？



### 運動 x 飲食 x 動腦 x 人際 x 保健小講

在多元歡樂的活動中，潛移默化學習提升自癒力之道，輕鬆吃得對、多運動、懂養生、多交友。

### 團體支持 x 自主練習

精選有效易上手的飲食、運動、習慣、人際練習活動，如：健走、讚美、七分飽、腹式呼吸，與團隊一起循序漸進日日練習。

### 活在當下 x 自主練習

透過呼吸、伸展、靜坐等練習，覺察身體與內心，認識心中的壓力，學習安住當下，尋回健康。

## 「自癒力教室」參加者這麼說

自癒力教室對生活有什麼改變呢？一起來聽聽參加過的學員怎麼說：

- 在不舒服要用藥時，想到「人體自癒力」的概念，會用不同角度處理。
- 飲食、運動、習慣、人際關係確實對健康很重要，但習慣養成要改很難，我慢慢朝目標一滴一滴改變，希望活到老、毛病少，生活品質更好。
- 以前都會便秘，蹲馬桶要蹲很久，開始注意要吃蔬菜、水果之後，現在都不會便秘了。
- 原本有五十肩及退化性膝關節炎，參加活動後，手可以舉的更高，下肢柔軟度也明顯變好，膝蓋疼痛原本要吃止痛藥，現在吃藥的頻率也變少了！
- 隨著年齡增長，發現記憶力漸漸衰退，朋友的記憶與反應都好好，我好焦急，不想面對，也不敢就醫，自從參加自癒力教室，經過動腦活動與健管師的鼓勵，我不再焦慮退化，而是開心的接受我的進步與成就感！
- 歲月讓我們已遺忘的活力，揚生讓它又活躍起來，讓我們老年人又找回生命的活力！



### 一場24週的驚奇旅程，找回生命迷人的滋味

2013年以來，自癒力教室已經開辦175梯次，累積超過2萬5千人次平均70歲的參加者。

參加者問卷調查顯示，在課程結束後：

- 99%參加者覺得變健康
- 97%參加者調整成較健康的生活型態
- 65%參加者仍願意維持「自癒力與3+1」的生活方式

揚生亦曾於國內外學術研討會發表自癒力教室成效：

- 2014年健康促進國際學術研討會
- 2015年亞太地區老年學暨老年醫學會 ( IAGG ) 研討會
- 2016年歐洲老年醫學會 ( EUGMS ) 研討會

如同從三階段課程「畢業」的秋容所分享「抱著姑且一試的心情參加，沒想到就此經歷一場始料未及的驚奇旅程，豐富了退休後的人生！」自癒力教室是揚生精心設計、只給60歲以上族群的獻禮，陪伴你一步步找回身體裡的自癒力醫生，只要願意踏出第一步，你會發現追求健康就不是壓力，而是可以在生活中量力而為的樂趣！

25,000  
人次

175  
梯次

平均  
70歲

# 安心減壓—— 看見心的自己

文/ 李欣潔

去年迪士尼出了一部動畫《腦筋急轉彎》，故事在說11歲的主人翁Riley，腦中有五個情緒掌控主角的行為，他們分別是樂樂（Joy）、憂憂（Sadness）、怒怒（Anger）、厭厭（Disgust）、驚驚（Fear）。Riley是個樂觀的孩子，因此主控大腦情緒的是樂樂，而樂樂最討厭的就是憂憂，樂樂不懂為什麼需要憂憂的存在？憂憂只會讓每件事情變得哭哭啼啼，讓大家都傷心難過；直到有一天，樂樂跟憂憂因意外離開了大腦總部，兩人必須同心協力找到回去的路，而在這過程中，樂樂才終於了解到，原來，並不是每件事情都需要用樂觀來解決，當我們傷心難過的時，更需要讓傷心的情緒出來，了解自己的情緒並好好面對，因為每個情緒都有存在的必要。

「腦筋急轉彎」看似只是可愛的動畫片，其實裡面在談的就是時下最流行的「正念」（mindfulness）。揚

生慈善基金會也將「正念」放入「自癒力教室」課程中，開課至今有300多位長輩參與，認識心中的壓力來源，並且學習活在當下。「每個人一生中相處時間最久的其實是自己，但我們往往最不懂的愛自己，給自己不必要的壓力，並苛責自己。」揚生慈善基金會執行長許華倚說著：「提升自癒力就是運用【3+1】，其中的【1】就是人際關係，而我們也常常強調人際關係的重要性，但卻忽略了如何與自己相處，因此將心靈這一塊放進『自癒力教室』，因為是關於心靈部分，因此列入最高階級的課程。」

2014夏天，原本只打算去一趟充電之旅的華倚，因緣際會找到了美國一個四十多年的非營利機構，主要是在提供身心靈調養的地方。當時也不了解內容，剛好選了「mindfulness」這堂課，到了當地，才知道必須在莊園上課，從上午六點到晚上，讓人完全融入課程。課程中需要靜坐，剛開始也對靜坐有些刻板印象，如：盤腿閉眼、宗教想像等，但其實這課程原本是幫助憂鬱症或是心靈上困擾的病人，將東方千年靜坐智慧，用西方科學方式，讓靜坐更結構性，更簡單上手。

課程一週過後，華倚發現身體上有許多問題得到改善，從中最明顯的就是腸胃不適問題，以前不論是工作出差，甚至是出國遊玩，都很容易腸胃不順暢，但在課程過後深刻體會：「心理可以操控生理，多加練習，身體就可以回歸到它原來的狀態跟組合。就像自癒力一樣，心理影響生理，『心』可以說是自癒力的根本。」

當自己身體有了明顯變化改善後，更覺得自己有這個使命將「正念」帶進自癒力教室中，華倚回憶著說：「長輩來到我們的六〇館都非常開心，但卻常聽到長輩有憂鬱的情形，還有便秘失眠問題，或是有許多擔憂，擔憂孩子或是自己身體狀態。而『正念』是一個很好的工具，沒有昂貴費用跟場地限制，只要與自己的心在一起就可以做練習。」華倚補充說明著。

回臺灣後，華倚很快地與團隊討論，開了第一期的「安心減壓」。剛開始採用美國正念認知療法 (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) 帶法，但卻遇到許多問題，艱深理論用詞，讓長輩無法吸收理解；還有在長輩身上的亞洲文





透過伸展、身體掃描、靜坐和活動帶領等方式，讓長輩體會「活在當下」並了解當自己心裡有狀況時，可以找到方式，而不是被情緒所困住。

化包袱，不願意承認自己心中的壓力，總覺得自己沒有壓力，都是快樂享受生活。於是重新調整教案方向，將抽象的理論學理轉換成日常用語，增加更多具象活動，透過伸展、呼吸、身體掃描和靜坐等方式，讓長輩體會「活在當下」並了解當自己心裡有狀況時，可以找到方式，而不是被情緒所困住。

改版後的課程，慢慢看到長輩們的改變。曾經有叔叔在課堂中分享：每年櫻花季全臺灣都在瘋賞櫻，某天下課回家，忽然抬頭看發現自己家的巷子口竟然有一顆又大又美的櫻花樹，在社區住了三十多年，卻從來不曾發現，也領悟到何謂「活在當下」；我們平時走路總是想著很多事情，忘記當下自己在做什麼，也關閉當下的感官，而錯過身

邊美麗的風景。也有阿姨分享，自己本身有失眠的困擾，每天必須服用安眠藥入睡，但上了課並多做練習之後，失眠問題改善了，睡眠品質也變好，安眠藥也可以減少到一週一顆即可；而原本長期照顧中風老公的阿姨，也在上完課之後，找到情緒的出口，不再壓抑著心中的壓力，能調適自己與老公相處模式，並且照顧自己的健康，找到平衡新生活。

我們的大腦中，不只「腦筋急轉彎」的五個情緒而已，還有更多被訓練出來的特殊技能，像是：我們總是在「現在」回憶著過去，擔憂著未來；因而忘記活在當下。現在藉由「安心減壓」，看見心中的自己，你是否看見心中的情緒正在操控自己的行為呢？



## 自癒力與健康

文/ 少過

### Q 有自癒力，為什麼還會生病，還要看醫生？

原因是自癒力沒有保養好。像車子一樣，沒有定期保養，車況就會愈來愈差，自癒力的功能是對付體內發生的異常，如果平時沒有保養，對付異常的能力就會愈來愈差，到了對付不了異常時，就會出現病兆，生病，就得去看醫生。生病不是自癒力失效，而是自癒力功能嚴重衰退的結果。

### Q 「疾病的療癒是透過自身的自癒力，醫生只是從旁協助而已。」

希波克拉底醫師說的這句話，二千多年後的今天，仍被認為是維護人體健康的至理名言。但這句話有時被誤解，認為癒病只要有自癒力就行了，醫生的角色無關緊要，這是很大的誤會。我們生病，是因為自癒力功能太弱，而



一年期間  
人體約有98%的細胞是更  
換了的新細胞



醫和藥適時介入幫我們控制住病情，避免惡化，人體可利用這段病情穩定的時間恢復或強化自癒力功能，當自癒力功能強壯到足以替代藥物並修補受損的器官時，人體才開始走向康復之路。因此，醫和藥是痊癒療程中很重要的一環。

疾病患者，尤其是慢性病患者出院時，並不表示他的病好了，出院是因為他的病症因醫師的協助而獲得控制，出院後，仍得定期回診並繼續服藥，以維持身體的運作，直到他的自癒力功能能把飽受病菌病毒摧殘的器官修復，器官的功能恢復了，他才算痊癒，「出院」了。

因此，自癒力功能不只是幫助我們預防於未病，對於疾病的療癒也扮演著關鍵的角色。

**Q** 我今年65歲，身上有兩種慢性病，如果現在開始養生，對健康有幫助嗎？

會，會有幫助。人體是由細胞組成的，細胞健康，人就健康。人體細胞在新陳代謝的循環裡不斷的汰舊換新，新細胞不斷的被繁殖，而老舊細胞則被淘汰，比如胃細胞每7天更新一次，皮膚細胞約25天，肝細胞約180天，一年期間人體約有98%的細胞是更換了的新細胞。

只要改變生活型態，吃對，適量運動，有好眠，讓新生細胞得到優質營養，足夠的氧氣，同時人體在好眠中得到充分的休息，這些新生的細胞便會是健康細胞。

當健康細胞的比例愈來愈高，體質就會慢慢優質化，由細胞組成的自癒力系統功能也會愈來愈強壯，你便有機會成為健康的人。

因此，養生隨時可開始，永遠不嫌遲。

# 你的 也需要被呵護



文/ 黃揚名 老師

**近**年來，大家越來越注意養身保健，不少人到了一定的年紀，就會開始規律運動、注重飲食，甚至開始補充保養品。但是歲月不僅會在我們的身體上留下痕跡，也會在我們的「心」留下痕跡。當然這

個心不是指心臟，而是指我們的心智運作，也就是在我們腦中所發生的點點滴滴。然而，有別於大家對於身體老化的重視，心智運作的老化似乎是乏人問津；往往要到了狀況很危急時，例如記性已經差到影



揚生自癒力教室中的「安心減壓」課程，藉由情緒的扮演，練習與不同的自己相處。



黃揚名 老師

輔仁大學心理學系 副教授  
銀髮心理科普知識推廣 創辦人

響正常生活時，我們才驚覺自己該做些甚麼來力挽狂瀾。

事實上，人類的心智運作在20幾歲會達到高峰，多數的心智能力在到達高峰之後就是一路下滑：不論是處理事物的速度，或是記事情的能力都是如此。少數的能力，例如運用語彙、知識的能力，是比較不會受到老化的影響，甚至越沉越香，能力會比年輕的時候更好。

不過值得慶幸的是，我們是可以做些甚麼來對抗心智能力的衰退，而且作法一點都不困難。首先，如果你的工作是比較具挑戰性的，工作本身就會訓練你的心智能力，心智能力的衰退也會比較緩慢。例如，過去就有不少研究發現修女們的心智能力退化的比較慢，他們認為這是因為修女們的日常作息

是充滿挑戰的，因為持續的有活絡自己的大腦，心智能力的退化自然比較不明顯。

如果你已經退休了，或是你自認過去的工作不是那麼具挑戰性 (其實在家相夫教子就是很挑戰性的工作)，其實也不用太擔心，只要能夠持續刺激自己的心智運作，也同樣能夠保健自己的大腦。有研究就發現，學習一項新的技能，例如學習怎麼使用影像編輯軟體等，就能達到保健大腦的效果。玩桌遊、認知訓練的電玩，也都是不錯的作法。

不論用哪一種方法，只要掌握下列幾個原則，就能夠達到好的效果：  
**一、要適性調整難度**：唯有一直把難度設定是對自己有一點挑戰性的，才能達到刺激心智運作的作用。  
**二、要持續進行**：如同身體保健一樣，不能心情好的時候就注重飲食，心情不好就葷素不忌。最好是把活絡大腦當成生活的一部分，找



保健大腦如同保健身體，要持續進行，當成是生活的一部分。

三五好友一起，更是好處多多，除了刺激大腦之外，也達到社交互動的目的，一舉數得。

雖然一開始提到了，大家對於心智運作的退化是比較不重視的，但近年來隨著失智症衛教的普及，不論老幼，大家都會稍為留意自己的認知能力是否有急遽下降的狀況。然而，心智功能不僅僅包含記住事情，情緒的處理也是心智功能重要的一環。今年初董氏基金會也發起了一系列的活動，希望民眾能夠多重視老人憂鬱的問題。事實上，老人憂鬱、自殺等在臺灣、韓國等國家，都是日趨嚴重的問題。這原因其實有很多個面向：退休後角色轉變失去重心、家庭關係的疏離、生活入不敷出等等都是原因。

要解決這類情緒問題，最關鍵的就是自己的心態，同一件事情，樂觀的人可以視為挑戰，悲觀的人則當作失敗。然而要調整自己的心態，其實沒有大家想像的那麼困難，最簡單的作法其實就是利用時間來換取空間，也就是當情緒上來的時

候，先不要急著處理，而是過了一段時間後再去面對。這樣的作法一方面會降低我們對情緒強度的評估，也能夠讓我們更有機會從客觀第三者的角度來看待這件事情。

另外一個很重要但簡單的做法就是要有好的支持系統，在家庭關係不若以往緊密的現在，人們必須要有其他的支持系統。所以，大家絕對需要花時間經營自己過去的友情，也要結交新的朋友，幫自己建立穩固的支持系統。每個人難免都有脆弱的時刻，若能夠當彼此的肩膀，那不是很好嗎？

最後，還是提醒大家，我們的心也會老，也需要被呵護。所以請好好照顧你的心。有健全的心，即使身體殘疾了，日子還是可以過的很精彩！



花時間好好經營友情，幫自己建立穩固的支持系統，在脆弱時刻，能當彼此肩膀。



## 活力銀髮—— 創意生活社區大學

本文介紹了2015年度ICAA國際活躍老化協會創新成就獎得主。ICAA每年頒發創新獎給在活躍老化領域有傑出創意表現者，讓產業界或政府、組織可以參考這些促進活躍老化的創新活動或概念。

整理撰寫/ 國際研究員 鐘惠如

「今年想來開一門課嗎？」

克萊蒙創意生活社區大學 (Clermont College of Creative Life) 是位於美國科羅拉多州丹佛市的克萊蒙園 (Clermont Park) 退休社區所發起的終身學習計畫，過去兩年，克萊蒙創意生活社區大學邀請社區居民、職員與他們的家人開課分享知識與經驗，共同讓這個社區發光發亮。



具包容性的社區文化促使克萊蒙創意生活社區大學成長。

為了更了解克萊蒙創意生活社區大學，ICAA邀請社區生活總監Moriah Bernhardt (以下簡稱MB) 與課程發展領導人員Andrew Steward (以下簡稱AS) 一起介紹這個計畫。

**ICAA：請描述一下克萊蒙創意生活社區大學的主要構成元素。**

**MB：**克萊蒙創意生活社區大學是基於「不分年紀與能力，任何人都可以持續學習與成長」的信念，仿照大學3學期制的一種終身學習模式，由在此居住與工作的人們提供技能與經驗，也會從周邊社區邀請教師來參與。

社區大學提供多樣化的課程讓人們學習成功老化的4個面向—心智、身體、心靈與社交，每學期參與狀況的數據資料可用來支持課程發展與個人的目標設定。學年結束會有一場畢業典禮，頒發證書表揚學生與教師的參與。學生每學年必須至少修完30個學分才能畢業，包含20個必修學分（涵蓋4面向，每個面向5學分）以及10個關於個人探索與成長的選修學分。

**ICAA：是什麼激發了這個計畫？目標是什麼？**

**MB：**社區大學模式是由一位居民提出來的，他認為應以大學學習的形式分享居民的才華，2014年，社區生活團隊將之設為最優先目標，開始與居民共同發想課程與終身學習的模式。

**AS：**第一次畢業典禮的20位畢業生皆是可獨立生活的長者，之後我們設下目標，希望畢業生能包含所有不同身體程度的長者，我們與鄰近區域單位合作，以量身訂做的課程來解決各種學習模式（聽覺式、視覺式、體驗式等）。我們達到了目標，2015年有超過200位居民加入社區大學，在64名畢業生中，除了可獨立生活的長者，也有一些需要幫助的長者。我們的下一個目標是將這樣的模式分享到全美國的社區甚至更遠。

**ICAA：實施這個計畫需要些什麼？社區需要提供什麼資源？**

**MB：**需要社區民眾的參與。由於這是免費的形式，不需要額外的資助來運作，幾乎所有課程都是老師們自願花時間帶領的。使計劃成功最重要的因素在於如何將其呈現給社區居民，詢問這是否是他們想要並願意發展的。另外，需要行政人員支援，有一群核心居民和團隊成員幫忙領導、溝通和維持課程計畫。

**ICAA：如何推廣並鼓勵居民參與？**

**MB：**我在2014年的策略計劃會議上介紹了這個活動，之後因為活動很成功，居民呼籲要持續下去，這個活動就進化了一個學年制的形式。



左|長者慶祝克萊蒙創意生活社區大學獲得ICAA年度創新獎。  
右|長者在畢業典禮上展現高昂的精神。

**AS：**居民看到其他人以這麼有意義的方式分享他們的熱情與故事，就會激發出想要分享自身知識和熱情，或嘗試新事物的意願。

**ICAA：**大部分的計畫都會遭遇挑戰，你們遇到什麼樣的挑戰？如何解決？

**MB：**追蹤系統是個挑戰。因為我們想留下所有人參與每堂課的紀錄，就得教育居民與工作人員在每堂課都要簽到，將這些簽到表鍵入電腦資料表也十分耗費時間，幸好有一個團隊在幫忙處理這個流程。現在我們引進了一個新軟體來追蹤處理資料，也教導民眾使用簽到系統，因此可以跳過填寫表格的過程。

此刻最大卻也最具紀念意義的挑戰是，有太多的長者想來教課，我們必須請他們等到下個學期再開課。

**ICAA：**克萊蒙社區大學開辦以來是否有進化？

**MB：**克萊蒙社區大學持續在進化，最近我們的課表從月課表改為學期課表（一學期是3個月）、增加追蹤職員的專業成長，另外，我們還使用了新的系統軟體。

**ICAA：**你怎麼看克萊蒙創意生活社區大學的未來發展？

**MB：**我們已經和丹佛大學社會工作學系研究所有過一些成功的合作經驗，未來計畫和丹佛大學新成立的健康老化中心有更多的合作。過去一年，有超過30位丹佛大學生參與克萊蒙社區大學，我們也有幾位長者受邀到丹佛大學

演講。另外，我們還會成為丹佛大學某個研究計畫的一部份，研究學生對老化的看法因參與克萊蒙社區大學所發生的變化。我們期盼能將合作關係延伸到丹佛地區的一般正規大學及高中，最後希望能將這種大學形式的學習健康老化與社會參與模式推廣到低收入社區。

### ICAA：克萊蒙創意生活社區大學是否提升了社區長者的參與度？最明顯的成果是什麼？

MB：克萊蒙社區大學明顯提升了長者與工作人員的參與度，在推行之前，我們每個月大約有8到10個長者帶領的活動，轉化為社區大學模式一年後數量翻倍，現在每個月有22到26個活動；工作人員的參與度更是有戲劇化的轉變，之前由工作人員帶領的活動大約每個月1到2個，現在每個月有超過25位工作人員帶領課程，有超過40位在社區大學當學生或講師。

能發展出聚焦在終身學習與成長的課程計畫，我們感到很榮耀，希望成為其他人在傳統學習模式之外可以參考的健康老化典範。

看完以上訪談會發現，這跟我們一般所認知的長青學苑、樂齡大學等社區大學不太一樣，並非開好課等長者來上，而是鼓勵社區長者主動去思考與帶領，讓長者活用自身經歷，彼此教學相長，不但促進人際互動，學習新事物同時也能加強認知機能，長者有地方去、有事做、有舞台表現，更為自己創造了生活意義，實現活躍老化。

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



2014年的畢業典禮上，畢業生散發著榮耀的笑容。



## 六〇・留齡

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 |

## 銀向新生活

文/健康管理師 許雅淳



在會員大活動「春·聚」的舞台上，分享著她的轉變與喜悅。

**剛** 剛認識心蓮時，覺得她相當有活力，一進六〇館，總是很熱情的向大家打招呼，滿滿的電力似乎用不完似的。在2016年春天的課程中，才有機會對心蓮有多一層的認識與了解。

心蓮曾在舊金山住了將近30年，因孩子擔心她一個人在舊金山生活，前兩年才搬回臺灣定居。心蓮分享自己剛回臺時很不適應，還沒交到新朋友，就陸續參加了四位好朋友的追悼會，以前的老朋友也幾乎都找不到了，心裡真的很難過！而臺灣天氣總是很悶熱，道路也不熟悉，人生地不熟的情況下真的是很沮喪。

正當她心情鬱悶時，家人在無意間看到一份報紙，是關於「揚生六〇館」的介紹，便積極鼓勵她前往參觀。在館內健康管理師親切的介紹下，心蓮當場就報名參加課程。上課至今一年多了，她參加過來去動動、自癒力盃、安心減壓三階段課程，內容非常多元且豐富，包含了3（健康均衡的飲食、規律的運動、良好的生活習慣）+1（人際互動），並透過實踐3+1的方式來改善生活型態，預防失能、失智的發生。

心蓮分享舊金山的生活雖然自在，但還是有健康的問題，像醫生診斷她腿部有肌肉萎縮的狀況，但因自己沒有運動的概念，警覺心也不



一年多來，參加過來去動動、自癒力盃、安心減壓三階段課程，不僅改善困擾她多年的健康問題，也交到可以談心的好朋友。

夠而毫不在意；飲食的部分也只吃喜歡的食物，而且總是吃很多，本身也有長期便秘的問題，但也沒有積極去處理，這些問題都在加入六〇館後，得到了改善。在六〇館一年所上過的課程當中，她印象最深刻的就是「自癒力盃」了！我問心蓮為什麼？她只笑笑地說：「因為有作業啊！如果上課都沒有做的話豈不是很丟臉，多沒面子啊！」雖然心蓮這樣回答，但在跟心蓮相處互動的過程中，我發現她其實是個非常有責任感的人，承諾的事都會做到，上課不曾遲到或早退，自癒力盃的作業自然也是盡力完成。她

說在自癒力盃中學會了每天快走30分鐘，規律的運動讓腿力恢復正常，也比以前走得更快了；她也開始試著晚餐吃七分飽以及多吃蔬果，腸胃及長期便秘的問題都得到了改善。

言談中，我深刻感受到心蓮的開心，因為透過自癒力盃的活動改變生活型態，也藉此改善困擾她多年的健康問題。她說在六〇館除了可以獲得正確的知識外，也交到可以談心的好朋友，雖然偶爾還是會懷念在舊金山的生活，但現在六〇館才是陪著她銀向新生活的第二個家！



## 健康管理師團隊 |

### 健康管理師 王海寧



在進入揚生慈善基金會之前，基礎體能教練的工作讓我有機會去美麗的東部帶領小朋友一起運動，因為愛上大自然環境的生活，就算被跳蚤咬得滿腿，最後即使結束工作也捨不得離開臺東池上。

原因是都市化急促的生活，使我們常會忘了聽聽自己內心的聲音，也讓我們在不知不覺中失去照顧自己的能力，飲食三餐不正常，睡眠品質不好，全身腰酸背痛，但是因為忙碌無法抽出時間運動和放鬆，於是日復一日的帶著這樣疲累的身體生活著，破壞身體原有自癒力的能力，揚生的理念帶領我們好好探究自己的生活方式和找尋與身體和平共處的習慣，希望大家能沒有壓力好好感受自癒力3+1的優點，之後在六〇館能和大家一起成長與進步。

| 生命留聲機——揚生六〇館會員創作 |

## 居家花園



文/ 李慶章 75歲

我家有個小而美的花園，花園雖小但所栽培的花類倒是不少，是我太太煮飯兼當園丁所經營的。前院種有九重葛、玉蘭花、蝴蝶蘭、秋海棠及季節性時花；後巷花園種有桂花、鳳仙花、彩葉芋、繁星花.....等等，小小園藝花園裡，眨眼一看有繁星細數不清的舒適感。

要擁有一個屬於自己的花園，是許多主婦們的夢想，因此我太太在白天除了三餐或偶而看股票所花費的時間外，其他大致都花在搬弄花園裡大大小小的花草，例如空間擺設、修剪、施肥、扦插、栽種、澆水、排水和力行環保觀念等等。下雨了就把蝴蝶蘭搬進雨蓬或樹下遮蔽，天氣好有了陽光又搬出適度曬太陽，整天就這樣進進出出忙上忙下，時間總覺不夠用，更有趣的是連小鳥白頭翁都敢來吃嫩葉，真叫人驚奇不已。

各種花草在冬天幾乎是冬眠狀態，但是一到春天就活潑起來，尤其是蝴蝶蘭生長狀況感受最深，我太太常會高興地把剛長出的嫩葉及肥大氣根東搖西擺地與我分享，不多久一棵棵的長莖開花，每支都有各類不同花色及鮮美紋路，隨風飄動，嬌豔可愛。

居家花園帶來了家人寧靜與樂趣，每當開花盛期，我太太會刻意將蘭花排列吊掛在圍籬外牆高一點八公尺處，讓行人們可直接或間接觀賞到各種花姿，因此也常聽到他們稱讚不絕的響聲「太漂亮了」，總是讓太太有說不出的歡欣與喜悅。生活處處有花草，它們是最直接、自然、省錢、有益身心的居家環境，讓起居空間多了一份舒適，打造綠意盎然的幸福生活。



## 留齡講座

- 報名時間：6/13(一)起開放報名，額滿截止。
- 報名方式：限揚生六〇館會員，每人最多報名2場。  
報名請洽揚生六〇館，民生館02-2742-3666 師大館02-2368-2323

### 清心人爽快—— 情緒壓力如何呈現在身體上

壓力上身常常無自覺，但其實都會反映在身體上，讓成大教授帶你一起清心排除身體上的不爽快。



盧豐華 醫師

民生館 7/26 (二) 上午9:30-11:30  
師大館 7/26 (二) 下午2:30-4:30

成大醫院家庭醫學部主治醫師兼行為科學科主任  
成大醫學院醫學系家庭醫學科副教授  
成大醫學院醫學系老年學研究所所長

### 行的奇蹟—— 走出自癒力

遠離病痛走向健康，每天只要一萬步，健走達人教你行的奇蹟走出自癒力！



丁桐源 健走達人

民生館 8/10 (三) 下午2:30-4:30  
師大館 8/4 (四) 下午2:30-4:30

行禪功法—綜效強力健走倡導人  
富邦證券前董事長

### 人工植牙的秘密



究竟要植牙還是使用活動假牙就好？植牙問題好多，讓專業牙醫為大家一一解答。



吳建德 醫師

民生館 8/16 (二) 下午2:30-4:30  
師大館 8/18 (四) 下午2:30-4:30

長島牙醫診所暨植牙中心院長  
中華民國口腔植體學會專科醫師暨甄審委員

# 自癒力教室行事曆-2016秋

## 揚生六〇館【民生館】

期間	8 - 10 月 秋季重點班 (每週1堂)									
報名時間	6/27(一)至7/8(五)接受報名									
	7/15(五)公告名單									
類型	初階				中階			高階		
名稱	來去動動 M2 班	來去動動 T1 班	來去動動 W2 班	來去動動 R1 班	自癒力盃 M1 班	自癒力盃 T2 班	自癒力盃 R2 班	安心減壓 W1 班	安心減壓 F1 班	
時間	8/22   10/24 週一 下午 2:30   4:30	8/23   10/11 週二 上午 9:30   11:30	8/24   10/12 週三 下午 2:30   4:30	8/25   10/20 週四 上午 9:30   11:30	8/22   10/31 週一 上午 9:30   11:30	8/23   10/18 週二 下午 2:30   4:30	8/25   10/27 週四 下午 2:30   4:30	8/24   10/12 週三 上午 9:30   11:30	8/26   10/21 週五 上午 9:30   11:30	

### 六〇節慶活動



過年-窗花  
2月



春聚  
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	8 - 10 月 秋季重點班 (每週1堂)									
報名時間	6/27(一)至7/8(五)接受報名									
	7/15(五)公告名單									
類型	初階			中階				高階		
名稱	來去動動 T1 班	來去動動 W2 班	來去動動 R2 班	自癒力盃 M1 班	自癒力盃 M2 班	自癒力盃 T2 班	自癒力盃 R1 班	安心減壓 W1 班	安心減壓 F1 班	
時間	8/23   10/11 週二 上午 9:30   11:30	8/24   10/12 週三 下午 2:30   4:30	8/25   10/20 週四 下午 2:30   4:30	8/22   10/31 週一 上午 9:30   11:30	8/22   10/31 週一 下午 2:30   4:30	8/23   10/18 週二 下午 2:30   4:30	8/25   10/27 週四 上午 9:30   11:30	8/24   10/12 週三 上午 9:30   11:30	8/26   10/21 週五 上午 9:30   11:30	



- 9/15(四)、9/16(五)中秋節連假；9/19(一)休館；10/10(一)國慶休假，均停課一次。
- 各活動時間，揚生保留修改彈性。
- 詳細訊息，請洽揚生六〇館。  
(民生館02-2742-3666，師大館02-2368-2323)



照片由《熟年誌》提供

招募

說故事  
爺爺奶奶

招募  
對象

已退休、時間較空閒者。

服務  
內容

參與揚生「創意說故事」培訓課程，  
培訓後由揚生安排至各個幼兒園定期服務，  
參加者無須支付任何費用。

報名  
方式

請電洽02-2752-5058  
楊小姐

## 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

每個月最後一個週五下午休館；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)