



內付
國資已

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

20 揚生

2017 冬

風箏報

Kite News

2013 - 2017

【本期焦點】2013-2017 年度回顧
自癒力種子講師培訓

【專家講堂】認識問題指甲與糖尿病足的關係

【國際新訓】自癒系統發展之探究

【自癒力專欄】好食癒卡進來

總編輯的話

五年來

自癒力樹苗在一點一滴的播種下

協助許多人找回身體裡的醫生

期許下個五年我們依然在開心自在中

尊嚴、優雅的活在當下

揚生慈善基金會 執行長

許華倚

狗

牽



2018
戊戌

揚生

揚生慈善基金會

自癒力 是你身體裡的醫生·幫你健康到老·臥病很少!

106 台北市大安區忠孝東路四段 170 巷 18 弄 12 號 1 樓

電話 02-2752-5058 傳真 02-2752-8758

信箱 ysfoundation@ysfoundation.org.tw

網站 www.ysfoundation.org.tw

期 號 2017 冬 vol.20

發行人 許光揚

總編輯 許華倚

執行編輯 楊佳陵 李欣潔

美術編輯 林玉華

出版時間 2018 年 1 月

版權所有·不得轉載·Copyright ©2017 YS Foundation.

目錄

本期焦點

02 2013-2017 年度回顧

08 自癒力種子講師培訓——每顆種子都是捲動健康的力量

專家講堂

11 認識問題指甲與糖尿病足的關係

國際新訊

14 自癒統發展之探究

自癒力專欄

18 好食癒卡進來

六〇·留齡

24 六〇館的故事 | 全能自癒力生活實踐王

26 微涼秋季留齡講座 溫暖大家的心

28 萬聖節活動 | 避鬼避怪 ~ 美麗的面具

健康管理師團隊介紹

30 生命留聲機——揚生六〇館會員創作

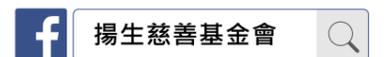
32 揚生六〇館行事曆



揚生官方網站



揚生官方 line



揚生慈善基金會

2013-2017年度回顧

翻轉社會氛圍，預防重於治療

揚生慈善基金會是播種自癒力的園丁，成立於二〇一二年。

自癒力是身體裡的醫生，可以處理侵入人體的病毒病菌，使人體免於病痛。

自癒力是與生俱來的，但若沒有用心保養，他的功能便會逐漸消退，不能為我們的健康把關。

揚生慈善基金會的任務是，像園丁一樣協助人們深耕體內的自癒力種子，讓他生根發芽茁壯，成為守護健康的好醫生。

有健壯的自癒力，就能預防於未病，健康到老。我們相信預防重於病後的治療！

635,500

累積服務和
觸及人次

揚生六〇館

自癒力實踐館・社區客廳

六〇館取名自「留齡」的諧音，提供 60 歲以上的民眾自癒力教室課程、健康諮詢和交誼休憩空間，希望來館的民眾能歡喜自在，延緩老化。設有兩間六〇館【師大館】和【板橋館】。

2,700

累積服務會員人數



自癒力教室

改變讓我們更獨立與自在

揚生六〇館內所設計的三階段課程。在開心自在和團隊支持的整合活動中，循序漸進將自癒力，及 3+1 (飲食、運動、習慣 + 人際) 行動融入於每天的生活，改變讓我們更能獨立與自在。

39,500

累積參與人次

研習培訓

低成本、易上手
輕鬆實踐自癒力

包含講座、研習、自癒力推廣員和種子講師培訓，對象為一般民眾和關注高齡健康促進者。協助如何透過簡單易上手的3+1（飲食、運動、習慣+人際），啟動每個人身體裡與生俱來的自癒力，同時將正確的健康觀念傳播給身邊的人，打造社會預防勝於治療、健康靠自己的氛圍，一同健康到老、臥病很少！

28,500

累積參與人次

揚生出品

了解自癒力
學會健康靠自己

- 書籍《找回身體裡的醫生——自癒力》
- 微電影《自癒力——身體裡的醫生》
- 線上影音《健康老化基礎課程》
- 桌遊《自癒力卡進來》
- 手冊《養生樂活手冊》
- 刊物《風箏報》

532,000

累積觸及人次





2017年再度與新北市政府社會局的「新北動健康·自動變健康」合作，辦理自癒力種子講師培訓。

自癒力種子講師培訓—— 每顆種子都是捲動健康的力量

文 / 林書緯 主任

「真」是相見恨晚啊，自癒力這麼重要的概念，竟然現在才知道。如果可以早幾年就聽到，學到這些方法，一定對自己的健康很有幫助。老師，你應該要多開這樣的課，更早讓大家接觸自癒力，越早越好。」在團督授證的那天，學員娓娓說出自己在實習開課時聽到的一位 80 幾歲奶奶的回饋，幾位在旁的其他學員仿佛能感受到那位長輩的焦急，頻頻點頭認同。

其實，我們也一樣的焦急。在推動自癒力的時候，揚生慈善基金會健管師團隊常聽見這樣的聲音，也使我们更加速在自癒力種子的養成，希望有更多種子幫忙分享自癒力，把健康傳遞出去，讓更多社區更多人能知道自癒力，並且對自己的健康有所幫助，於是我們持續培訓自癒力種子講師。

接續 2016 年與新北市政府社會

局「新北動健康·自動變健康」的合作，春季合辦了 2017 年的第一場自癒力種子講師培訓。此外，自癒力種子也擴展到台北市，秋季揚生與台北市政府社會局攜手合作，辦理了第二場自癒力種子講師培訓。2017 年度揚生共舉辦了兩場次的自癒力種子講師培訓，合計認證 78 位自癒力種子講師，並在兩個合作政府機關的奔走下，促成了雙北市 41 個單位進行開班，近 5,000 人次參與自癒力教室而受益。實習讓培訓得以接地社區，讓更多的長輩接觸到自癒力，延伸更大的健康效益。

培訓總是辛苦的，自癒力種子講師培訓不是上完課就結束了，這是一場需要全力以赴的學習與挑戰。學員歷經 1 天的自癒力推廣員訓練，學習自癒力與實踐自癒力 3+1(飲食、運動、習慣與人際)的初步健康識能。再經過 4 天的種子講師訓練，學習課程帶領與現場演練，還要通過學科筆試，以及實習開班一梯次六週課程的術科檢核，最終才能獲得自癒力種子講師的認證。一張薄薄的證書代表的是對學員努力過程與展現成果的肯定，也代表著

自癒力種子講師分享



陳啟聖 (45 歲)

我很高興把培訓學到的自癒力用在媽媽身上，讓媽媽在家裡隨時隨地就可以簡單地做到，長輩其實很需要人情的感覺，這不是電子媒體跟 APP 可以帶給她們的，這需要人跟人真實的互動才能產生的溫度。自癒力教室六週課程下來相處的感覺是不一樣的，不管他們課後有沒有認真照著做，但是我感受得到自癒力對他們的幫助。

王雪香 (78 歲)

培訓對我自己有很大的改變，以前回到家就坐在沙發上不想動，現在回到家會邊看電視邊伸展，其實自己要先動起來，才能帶著大家一起動起來。這次實習有遇到 97 歲的長者，各方面表現都比年輕許多的其他人好，也驚覺觀念應該要改變，自癒力要從年輕就做起，改變自己，也影響家人。



台北市市長柯文哲至忠順里據點視察，自癒力種子講師邀請柯市長一起玩了桌遊《自癒力卡來》，柯市長跳草裙舞模樣非常可愛！

台灣的社區多了一顆自癒力的種子。

自癒力種子講師培訓也於今年獲得衛福部「預防及延緩失能照護計畫」課程與師資的認證，在未來台灣長照領域的前端社區預防必將肩負更大的使命，將自癒力傳播到更多社區，讓更多長輩能藉由接觸自癒力而改變生活型態，維持健康。

揚生慈善基金會所做的正是捲動社區在地的人力與能量，藉由自癒力推廣與實踐，達到社區安老與健康老化。這件事去年已經啟動發生，今年在新北市與臺北市接棒上演，明年也會持續下去。



上圖 | 台北市社會局副局長張美美親臨自癒力種子講師授證典禮，對於這次自癒力種子講師的社區推廣健康成效相當肯定。

下圖 | 自癒力種子講師在雙北 41 個單位據點開班帶領。

認識 問題指甲與糖尿病足的關係

文 / 李安騏 手足保健師

認識問題指甲與糖尿病足的關係

足部問題指甲常因修剪不當、運動傷害、不合腳鞋子等，產生如雞眼、嵌甲（甲溝炎）、卷甲、灰指甲等困擾，特別是糖尿病足容易因不當指甲修剪而產生傷口感染，間接衍生出蜂窩性組織炎及可能被截肢的風險，也有許多民眾擔心去醫院就診的傳統治療方式，吃藥會傷肝與拔指甲的萬分痛苦與不便，因此拖延使指甲問題更加嚴重，在行走時的痛楚不僅影響生活品質更影響學業、工作甚至健康。

常見的修剪指甲問題與迷思

一般民眾的迷思總是以為將指甲的兩個邊角修成弧形更好，會符合足趾的形狀；或是擔心指甲長得太快，所以每次都把指甲剪得很短很深。殊不知這樣做反而會促使指甲

向兩側的皮內生長，指甲邊緣就會像「硬刺」似地插向甲溝的軟組織裡，造成嵌甲。

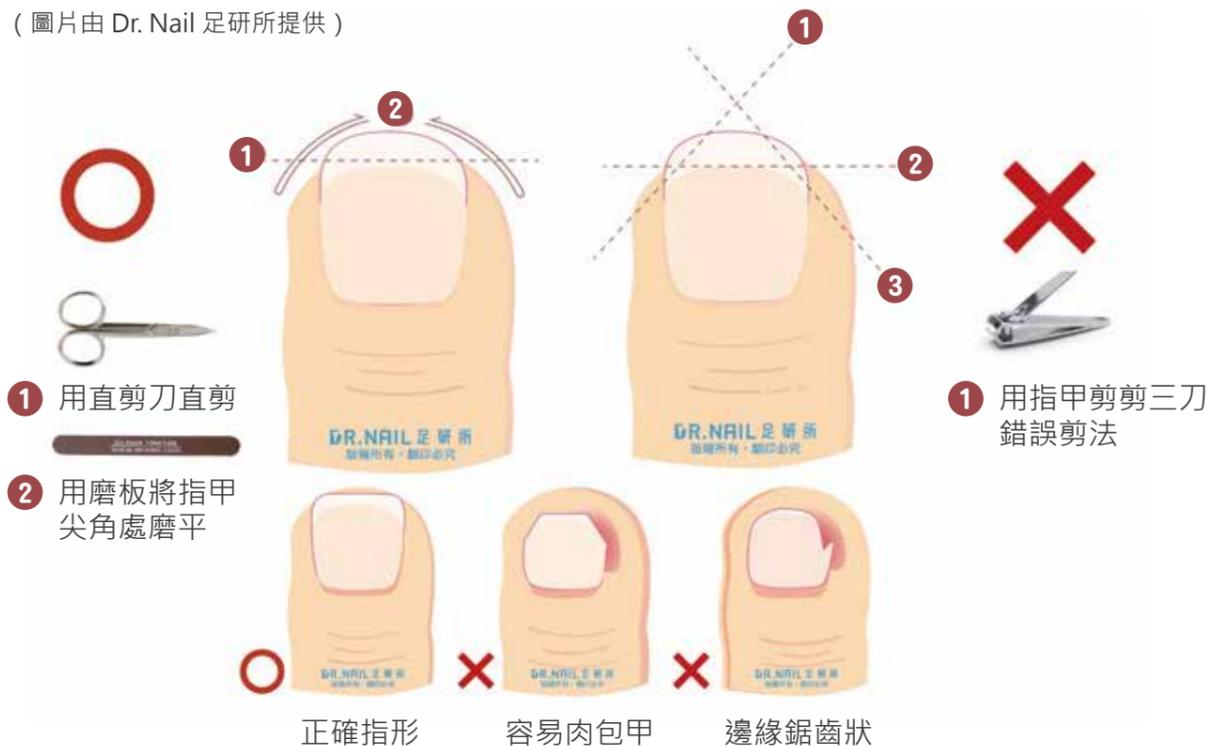
正確的指甲修剪方法應該是：先用剪刀直直的、平平的修剪，再使用磨板將指甲尖角處磨平，並且指甲不能修剪的太短，指甲長度要與手指肉齊平，指甲的側緣要修剪整齊，千萬不要將指甲刀硬塞進指甲縫裡修剪，防止指甲插入手指或者腳趾的組織而造成嵌甲。



李安騏
手足保健師

中華民國手足保健教育協會 理事長
P&F 問題甲手足保健教育機構 教育總監
Dr. Nail 足研所 創辦人

(圖片由 Dr. Nail 足研所提供)



糖尿病足可能產生截肢問題的導火線—卷甲、嵌甲 (甲溝炎)、灰指甲

血液循環不良是糖尿病足傷口不易癒合的重要原因之一，糖尿病患足部一有傷口，沒有顧好的情況下常常壞死、化膿並且感染，往往導致患者必須截肢的命運。因此我們更應該重視這些常見造成足部傷口的指甲問題。

卷甲：卷甲又稱鉗形甲，下陷甲，指的是指甲不自然的下彎狀態，它會造成指甲部位的疼痛，如果放任不管，它會造成甲床萎縮的進一步惡化，形成惡性循環。

造成卷甲的根本原因是在雙側的甲床組織萎縮，失去支撐力，造成兩側的指甲下彎，有分先天型及後天型 (自行修剪不當或是穿尖頭

鞋.....等)。

嵌甲 (甲溝炎)：嵌甲，是指甲長到肉裏。嵌甲是一種常見的足科病，早期嵌甲僅僅表現為疼痛，嵌甲極易併發甲溝組織感染，臨床上稱為甲溝炎。

常見的原因有自行修剪不當、鞋型不正確、趾肉肥厚或使用癌症標靶藥物.....等。

灰指甲：灰指甲是指甲或趾甲受真菌感染，而引起的指甲變色、變形、增厚、脫屑、粗糙易碎、指甲分離等現象。灰指甲的學名為甲癬，是最常見的指甲病變。

發生原因為足部過於悶濕受潮、皮膚完整性不佳 (脫皮脫屑有傷口)等。

問題指甲的預防與治療

注意事項	目的
1 扳指肉運動操(如下圖)，於需要的指甲周圍指肉下扳停留30秒後放開，每天3-5次。	可促進血液循環、減少兩側指肉與指甲黏附。
2 每天早、晚塗抹指緣油加以按摩，指甲周圍皮膚都要按摩至吸收。	減少甘硬皮的增生及使皮膚完整性足夠。
3 正確的修剪指甲方式。	避免指甲嵌入肉裡產生甲溝炎。
4 盡量穿著楦頭寬鬆的鞋子，並有將足弓固定的鞋帶或扣帶。	減少鞋子楦頭過窄產生擠壓，造成指甲變形的機會。
5 時常保持足部乾爽，指面、甲溝、指縫保持乾燥。	減少足部指甲真菌感染的機會。
6 易流腳汗者可改穿五指襪，並避免長時間悶熱潮濕。	降低趾頭間交互感染的機會。

扳指肉運動操

於需要的指甲周圍指肉下扳停留 30 秒後放開，每天 3-5 次。最適合時間為剛洗完澡後，皮膚較為柔軟時將指縫、指面擦乾，使用指緣油等保健品按摩周邊皮膚達到滋潤效果。



(圖片由 Dr. Nail 足研所提供)

留齡
講座

《擁有健康的雙足，享受漫步在雲端的生活》

講師：李安麒 手足保健師

【板橋館】2/08 (四) 09:30-12:00

【師大館】5/30 (三) 09:30-12:00 (報名方式請見 p.33)



自癒系統發展之探究

整理撰寫 / 潘詩均 國際研究專員

一直以來，揚生慈善基金會耕耘於台灣銀髮族領域，藉由提倡良好的生活型態以預防未病，致力於前端預防與日常保健，希望促進長者對自我健康管理的重視和關注，喚起每個人身體裡與生俱來的內在修復功能——自癒力。有鑑於此，揚生於 2016 年與台灣整合照護學會合作，完成了「自癒力與健康老化探討之質性研究」，歸納出生理、心理、靈性與人際關係等四個主要面向面，藉此定義自癒力的範圍與內涵。為了進一步探討自癒力與人體各系統間的關聯，2017 年間再度舉辦多場【自癒系統專家論壇】座談會，邀請國內 20 餘位來自各領域的專家學者共同參與討論，希望從各領域的理論基礎中，整合出自癒力的定義和意涵，讓我們對自癒力有更完整的認識。



蔡維德 醫師

施錫磊 醫師

薛名淳 醫師

戴伯芬 醫師

關如玉 醫師

自癒力 (Self-healing) 的定位

自癒力的觀念雖然在健康政策發展上逐漸受到重視，但卻遲遲無法在學術領域中找到適當的定位。其之所以難以進入學術界的研究典範中，主要是因為「個人主觀」的經驗和身體感受難以用科學儀器來測量和量化，因此在科學研究上有其限制。儘管有不少學者從中西醫學理論觀點探索人體療癒能力的歷史起源以及生理運作（註1），然而在傳統科學權威的訓練和教育下，現代人普遍皆認為科學必須要在客觀與理性的分析基礎下，才能成為學術研究和學習的典範（註2）。

東方文化雖沒有明確整理出一套自癒系統的研究理論，但有許多傳統中醫療法（如針灸、經絡按摩、草藥學等）早已被西方醫學重新詮釋，使得醫療界開始關注所謂的「整體醫療」。此與世界衛生組織（World Health Organization, 1948）認為健康是生理、心理、社會及靈性都處於安適完好狀態，而不僅是沒有疾病而已之觀點是不謀而合的。



自癒系統專家論壇

依據上述背景，學者從不同的專業角度，各自論述人體療癒能力在學術脈絡中所涵蓋的範圍與層面，輔以自癒力在健康老化的質性研究中之成果所得，從專家學者所提出的英文字彙中進行投票，選出最能代表自癒力的「Self-healing」一詞，並定義出自癒力是與生俱來自癒的能力，它讓身體內各生理機能系統和諧運作（well-being），維持在身心平衡狀態（homeostatis）。期許在不久的將來，能將研究成果於期刊論文中

呈現，在學術體系上有個初步的參考依據；以發展出有效判斷健康狀態的操作型定義與自我健康管理之評量工具，作為努力之方向。

身心整合的換位思考

社會文明的進步和現代科技的躍進，使得人們的健康問題型態已逐漸在轉型，正如世界各地的文化在人際互動中自然地融合，身體裡的臟器和心靈思維乍看之下或許毫不相關，但是透過身心靈的對話，也許能藉由密切的連結而整合為一個息息相關的系統，並且是能夠自癒

◀ 揚生於 2017 年舉辦多場【自癒系統專家論壇】，邀請國內 20 餘位來自各領域的專家學者共同參與討論，希望從各領域的理論基礎中，整合出自癒力的定義和意涵，讓我們對自癒力有更完整的認識。

▼ 本研究由國立臺北護理健康大學童恒新教授主持與經國管理暨健康學院兼教學研發副主任朱桂慧教授協同進行。



修復的精密系統。作為一個新興的研究議題，上述這些問題仍有待投注更多心力，凝聚更深入與廣泛的研究討論，以期豐富此研究範疇的內涵。更重要的是希望能拋磚引玉，促進各界正視整體的健康（身體、心靈與社會環境各方面）及加強疾病預防的觀念。

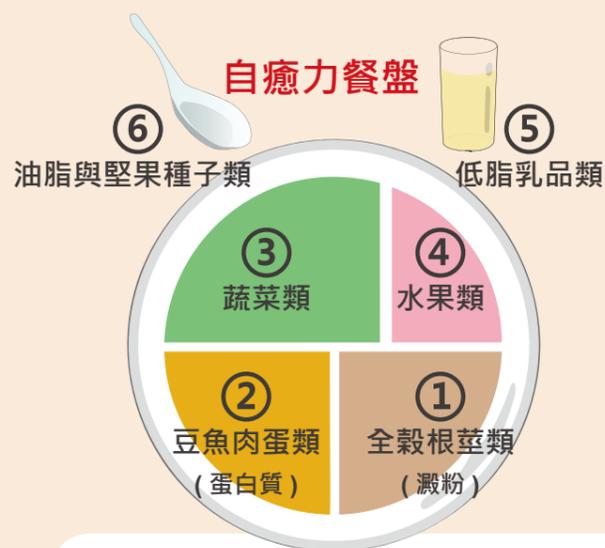
註 1：無論是歷史悠久的東方思想或是西方哲學，在人體的治療觀念和覺知開發方法上有許多共同之處，其中強調身心合一的整體觀念，以及主動管理健康的思想就是對自癒力最好闡釋。

註 2：西方科學在解讀特定現象時，常要求研究的規格化、標準化和客觀化診斷、解剖、分析和測量。

好食癒 “卡”進來

「營養 + 認知」
一邊動動腦，一邊吃得對！

文 / 彭白瑾 營養師 ▪ 插畫 / 項瑞瑜



湊足自癒力餐盤，數字食物連連看

動動腦時間，換個方式記憶自癒力餐盤。請將數字與食物依順序 (參考左圖自癒力餐盤) 連連看，全部串連起來，例如 1 → 全穀根莖類 → 2 → 豆魚肉蛋類 以此類推。



★起點

生肖與六大類食物大挑戰

來、來、來，湊足自癒力餐盤六大類食物後，挑戰一下 12 生肖。將數字換成 12 生肖，與食物順序 (參考左圖自癒力餐盤) 做串連！大家拿起筆來連連看吧～例如：鼠→全穀根莖類→牛→豆魚肉蛋類 →馬→全穀根莖類→羊→豆魚肉蛋類 以此類推。(同一食物請勿重複串連)

★起點

找出好食癒

以下有 12 張好食癒牌卡，請依下列題目選擇最適合的牌卡，邀請大家一起變身為營養師，動動腦、動動筆來幫老王、阿美找出最適合他們的飲食建議！（有些題目為單選，有些為複選喔！解答請見 p.22）



Q1 老王想補充鈣質、保持骨頭健康，需要補充哪一張牌卡上的食物？

Q2 純蔬食者的蛋白質可以由哪些牌卡上的食物獲得？

Q3 下面哪些牌卡屬於白色蔬果？

Q4 今天阿美不想吃飯，哪些牌卡為可以替換的同類食物？

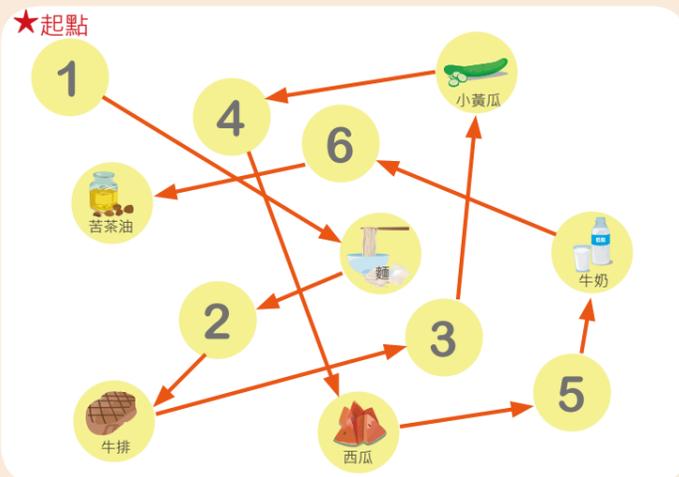
Q5 下面哪些牌卡屬於油脂與堅果種子類？

Q6 老王今天打算多吃一點青菜，請問他該選擇哪些牌卡最適合？

<p>1</p> <p>玉米筍</p> <p>玉米筍是玉米的幼果，又稱「珍珠筍」，煮湯、帶葉烘烤又甜又脆很美味。</p>	<p>2</p> <p>豆漿</p> <p>每份260ml</p> <p>鹹的、甜的都好吃，燒餅油條的好搭檔。加在咖啡或當火鍋湯底也別有一番滋味。</p>	<p>3</p> <p>毛豆</p> <p>每份50g</p> <p>號稱台灣綠金，外銷排名數一數二。含豐富的植物蛋白、卵磷脂、類黃酮，營養高。</p>	<p>4</p> <p>牛蒡</p> <p>日式料理好食材，纖維多、多酚多有助代謝，煮湯、涼拌、泡茶都健康。</p>	<p>5</p> <p>玉米</p> <p>全世界產量最多的糧食，蒸、煮、炒、烤都好吃，還能榨油、變燃料、變果糖，用途超廣。</p>	<p>6</p> <p>小番茄</p> <p>皮薄、多汁、果肉扎實有彈性，無論黃的、紅的都含有豐富的茄紅素。</p>
<p>7</p> <p>薏仁</p> <p>照顧皮膚的好食物，含豐富的不飽和脂肪酸與蛋白質，要特別注意保存與新鮮度。</p>	<p>8</p> <p>酪梨</p> <p>被金氏世界紀錄譽為「最營養的水果」，包含了維生素B群、C、E和鉀等礦物質，以及具有抗氧化作用的油酸等營養。</p>	<p>9</p> <p>腰果</p> <p>印地安人視腰果樹為神樹，而腰果是神賜予的「神糧」，未調味的營養最佳呦。</p>	<p>10</p> <p>香蕉</p> <p>能快速補充能量，增添飽足感，香蕉牛奶也能讓心情愉快安神助眠（一天不要超過兩根）</p>	<p>11</p> <p>低脂牛奶</p> <p>脂肪少一半，口感不減分，每天兩杯，補充一天所需鈣質。</p>	<p>12</p> <p>洋蔥</p> <p>有「蔬菜界的皇后」封號，含豐富的植化素，能全面提升免疫修復力。</p>

好食癒卡進來解答

湊足自癒力餐盤，數字食物連連看



生肖與六大類食物大挑戰

因答案連法有多種，僅標示食物所屬類別：

全穀根莖類：紅豆、薏仁

豆魚肉蛋類：黃豆、毛豆

蔬菜類：大番茄、牛蒡

水果類：鳳梨、木瓜

低脂乳品類：乳酪、奶粉

油脂與堅果種子類：西瓜子、開心果

找出好食癒

Q1. 11 Q2. 2 3 Q3. 4 10 12

Q4. 5 7 Q5. 8 9 Q6. 1 4 12

「找出好食癒」易混淆答案說明

Q1：蔬食者若無法喝牛奶，純豆漿鈣質偏低，建議可以改喝芝麻豆漿、吃深綠色蔬菜來補充鈣質。

Q2：蔬食者良好的蛋白質來源為：黃豆、毛豆、黑豆製品（又稱：豆豆三兄弟）。

Q3：香蕉去皮是白色，所以屬於白色蔬果。

Q4：薏仁、玉米都屬於全穀根莖類，和米飯所提供的營養相同。

Q5：酪梨含油脂比例高，所以屬於油脂與堅果種子類。

Q6：玉米筍由於含纖維質高、醣份低所以屬於蔬菜類，而玉米含醣分多則屬於全穀根莖類。同理大蕃茄醣份低、纖維高屬於蔬菜，小蕃茄則屬於水果類。



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 |

全能自癒力生活實踐王

文 / 李欣潔



「我是全能的自癒力實踐王！使用此卡可獲得三枚自癒力籌碼！」這是《自癒力卡進來》桌遊裡最受歡迎的牌卡！拿到此牌就可以快速獲得三枚金幣！但你知道嗎？揚生六〇館真的有位「全能生活自癒力實踐王」——陳東生。

約好採訪的當天，東生揹著背包非常有精神地走進揚生六〇館【板橋館】，為了怕訪問的時候忘記，東生自己準備了一張備忘錄，記滿了所有與自癒力相關的重要時間表。可能許多人都是先認識六〇館進而參加自癒力教室，但東生卻跟

其他人不一樣；東生退休後一直參與福智團體活動，某天師兄問他說：「有個自癒力種子講師培訓你要不要參加？」這是東生與自癒力的第一次接觸，很快地四天培訓完成後，福智決定請東生協助開設「自癒力教室」，東生也帶著自己的其他夥伴一起共修，並按照每個人的專長分配課程，這過程也是必須要克服許多問題，包含每位夥伴都有自己的家庭，可能會遇到上課當天無法到場，這時候東生就要自己把預備教案拿出來。詢問東生遇到這些問題時，是否會想要放棄呢？東生笑笑說：「畢竟大家都有家庭，家要顧好才是最重要的，每個人都會遇到困難，這時候要幫助他們解決問題而不是責罵他們。」對於備課方面是否有什麼問題呢？東生也說到「在福智學到一個很重要的觀念『不會的事情就要去學』，只要遇到不懂不會的地方，就要更努力去學。」所以當培訓結束之後，東生決定來六〇館加入會員，從初階「來去動動」上到高階「安心解壓」，讓自己可以更了解自癒力教室內。

為什麼說東生是自癒力生活實踐

王呢？東生說現在過馬路的時候，如果已經在閃黃燈的時候，他不會加快速度通過，反而會停下腳步，在紅燈讀秒數的時候會做自癒力盃作業，練習單腳站立加強平衡能力。飲食方面，東生有個自己小小的城市菜園，讓自己盡量吃原形食物、六大類均衡。東生說到，在福智開課時，為了讓大家體驗「安心減壓」如何活在當下，帶著大家校外教學，請大家放下所有包袱，脫下鞋子，赤腳踏在土地上，讓大家感受走在土地上的感覺，真實體驗安心減壓。東生可是事先做足功課，先場勘確認場地安全，草地不會有異物傷到腳，事後學員也跟東生回饋，從小家人告訴我們不可以赤腳走路，因為怕髒，但經過這次真實體驗，第一次感受到腳踩在土地上的感覺，原來一點也不髒，也深刻體驗到何謂「活在當下」。

東生說，揚生的自癒力教室課程將所有健康資訊更整合並有系統呈現，不論是學習或是教學，可以跟著這樣的系統讓自己可以聰明實踐自癒力，健康一點也不遙遠，只要從每天一點點累積，活在當下，享受每一刻。



東生完成館內推廣員訓練，對於自癒力能有更完整的了解與應用。他也有個城市小農場，看到這些蔬菜這麼漂亮可以感受東生的用心！

微涼秋季留齡講座 溫暖大家的心

文 / 李欣潔

從「心」旅行，路上的一面牆、一個人、一段話都可以是一幅耐人尋味的風景。

天氣微微轉涼，秋天重點班結束之後，來到了揚生六〇館季天單元班，揚生慈善基金會也安排一系列令人期待的留齡講座，陽明大學張立鴻老師「好好睏 睏老老」，六〇館會員林瓊英「走讀台灣 我的感動」以及長島牙醫吳建德院長「口腔健康逆轉勝」。

睡眠的重要性超出你我想像

張立鴻老師提到我們為什麼需要睡眠？睡眠是很重要的自癒力，可以修復體力，還有保養功能，讓自己不要太累，並且在睡眠中幫助身體排毒。古人說：「日有所思，夜有所夢」，其實是大腦將白天的壓力藉由晚上的夢境來排解，由此可看出，睡眠對於自癒力的重要性。立鴻老師也提到，年輕人晚睡晚起不是因為生活習慣不良，而是因為賀爾蒙關係，家中如果有青少年，不要再責備他們了！每個人平均睡眠時間為 7-8 小時，但長輩可能 6 小時就足夠，不要太



過於擔心是睡眠品質出問題，如果太早起，可以調整晚點睡，只要睡足時間，精神好就可以了。最後老師提到其實睡覺會打呼的人睡眠品質並不好，嚴重的人甚至可能患有「呼吸中止症」，將來患有失智的比例非常高，建議需要就醫，可先看耳鼻喉科，如未有改善可看「睡眠門診」。

不同旅遊模式 看見台灣美好

瓊英是【民生館】的會員，曾在讀書會分享自己旅遊經驗，讓人驚艷不已，因此特別邀請瓊英到留齡講座與會員一同分享她的感動。

瓊英從第一次台東 long stay 開始，開啟了她與先生大偉的走讀台灣之旅。瓊英分享了台南包子店與百年茶店的故事，百年茶店為了延續家中榮譽，兒子關了診所回到茶店幫忙，瓊英說到，這些店家不再只是賺錢而已，從中更看到了他們的「職人精神」。台南知名水果店，也許只是大家熟知的觀光景點，瓊英在光臨店家與老闆聊天過程中，才知道原來水果店還出過刊物與郵票，當時的刊物記載了台南珍貴的歷史，這些歷史現在政府都還要跟水果店收藏呢！只因為老闆想告訴大家，賣水果也是可以很有文化的！瓊英分享這些人文故事，讓大家了解到原來旅遊有許多不同的方式，有時候停下腳步，會看到每個轉角的故事。

口腔逆轉勝 從刷牙開始

與揚生有多年交情的長島牙醫診所吳建德院長，在【民生館】就很支持我們的公益講座，即使搬遷到板橋，院長還是非常樂意與六〇館的會員們分享口腔知識，並強調刷牙與牙線的重要性，口腔好才能真正的讓健康逆轉勝。

| 六〇節慶活動——萬聖節 | 避鬼避怪～ 美麗的面具

你還記得上一次畫畫是什麼時候嗎？是小學時的美勞課嗎？揚生六〇館的長輩在年過半百後，重拾兒時回憶中的彩色筆，在西洋鬼節——萬聖節，彩繪專屬於自己的繽紛五彩面具避鬼怪。



| 健康管理師團隊 |

職能治療師 / 健康管理師
郭莞廷



先前接觸過很多病人，發現很多問題都是可以提前預防的，譬如喪偶後不知該如何重新安排生活的憂鬱患者、有三高卻還過著一堆壞習慣生活的而中風的病人等，常想說若能早一點遇到他們就好了，可以引導他們建立良好的生活習慣，或許這些問題都不會發生。當然，這只是“或許”，但如此一來自己也不用受苦，身旁心愛的家人也不會連帶受到影響，這樣的“或許”就足夠做為我們努力的目標了吧！

總覺得圓滿的人生應該要有健康的身體、豐沛的心靈和充實的生活，而來到揚生，讓我能實踐「預防勝於治療」，協助大家更重視自己的身體、自己的感受、活出自我。



丹麥的首都哥本哈根是個海港城市，港邊有一整排顏色繽紛的小屋。

| 生命留聲機——揚生六〇館會員創作 |

北歐五國 25 天之旅

文 / 阿萊 67 歲

北歐五國給人的印象是地大、人少、風景好。的確。挪威、瑞典和芬蘭比台灣大十倍，除瑞典人口有一千萬，其餘國家僅五百萬。與歐洲大陸一海之隔的冰島則為台灣三倍大，卻只有三十萬人居住。

旅遊時正值舒適的六月。第一站的丹麥首都哥本哈根是個海港城市，港邊顏色繽紛的小屋是我所愛，它也是以自行車代步有名的環保國家。據世界幸福指數評比，丹麥排名第一，生活水平又高令人嚮往。

挪威是這次旅遊的重頭戲，我們

在此地就待了 10 天。遊覽了全世界最長最深的索格納峽灣、舉世讚譽的高山火車、驚艷世人的蓋朗格峽灣、令人激賞的精靈之路與老鷹之路。藍天白雲、峽灣、湖泊，處處是美景，沿途無限讚嘆，也讓我這學了半年「手機拍出好照片」的初學者，手機快門按不停，拍下不少美麗的照片。留影紀念跨越北緯 66 度 33 分北極圈標示塔，地球上最北的城市漢墨菲斯特港，西方人士終生嚮往的旅遊聖地北角，也親身體驗日不落的白晝奇景。

芬蘭則是典型的千湖國，無數湖泊與樺木森林，我們參觀了歐拉溫琳娜古堡、岩洞教堂、西貝流士公園及瑞典首都的老市政廳，諾貝爾獎頒獎宴會廳等，歷史風華建築與美麗自然奇景盡在此飽嘗。

景象獨特之首非冰島莫屬。歐亞大陸斷崖，間歇噴發的溫泉，黃金大瀑布及南部冰湖，形狀與顏色各異的巨型冰塊漂浮在寂靜的湖面。紫色的魯冰花在冰島大地展開，火山熔岩噴發後千奇百怪的壯麗地貌，點綴其間的大小瀑布……，如世外桃源般的特殊風景。『blue lagoon』藍色溫泉淺水湖讓我們痛快享受大自然賜予冰島人的極地天然浴。

25 天的旅行對於許多人來講是夢魘，因為地大的國家，除了飛機、火車、就是遊覽車拉車了。我們是乘車旅行，在那遙遠的國度，老天盡情地揮灑手中春天的畫筆，瓦藍的天際，靛青的湖面。旅行的樂趣不是在於抵達目的地，而是把視線和心靈投入沿途的風景，那他的生命將會豐富無比。



留影紀念跨越北緯 66 度 33 分北極圈標示塔

<https://goo.gl/iWnH9P>

● 自癒力教室 春季班

每期共 8 堂課，每週 1 堂，每堂 2 小時。

1/15(一) 至 1/26(五) 接受報名，2/02(五) 公告名單。

師大館

【初階】來去動動

週二班 14:30-16:30 (3/13-5/08)
週四班 09:30-11:30 (3/15-5/10)
週四班 14:30-16:30 (3/15-5/10)
週五班 09:30-11:30 (3/16-5/11)

【中階】自癒力盃

週一班 09:30-11:30 (3/12-4/30)
週三班 09:30-11:30 (3/14-5/09)
週三班 14:30-16:30 (3/14-5/09)

【高階】安心減壓

週一班 14:30-16:30 (3/12-4/30)
週二班 09:30-11:30 (3/13-5/08)

板橋館

【初階】來去動動

週一班 14:30-16:30 (3/12-4/30)
週二班 09:30-11:30 (3/13-5/08)
週四班 09:30-11:30 (3/15-5/10)

【中階】自癒力盃

週二班 A 班 14:30-16:30 (3/13-5/08)
B 班 14:30-16:30 (3/13-5/08)
週三班 09:30-11:30 (3/14-5/09)

【高階】安心減壓

週一班 A 班 09:30-11:30 (3/12-4/30)
B 班 09:30-11:30 (3/12-4/30)
週三班 14:30-16:30 (3/14-5/09)
週四班 14:30-16:30 (3/15-5/10)
週五班 09:30-11:30 (3/16-5/11)



- 2018/4/4(三)-4/6(五) 清明連假、5/1(二) 勞動節，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。

師大館

【體驗】

自癒力教室·新生體驗

2 月班：2/06(二) 14:00-16:00
3 月班：3/02(五) 14:00-16:00
4 月班：4/13(五) 14:00-16:00
講師：揚生健管師

※ 對象為非六〇館會員

【培訓】

自癒力推廣員

1/30(二) 14:00-16:30
2/02(五) 09:30-12:00
講師：揚生健管師

※ 限完成自癒力教室三階課程者

【講座】2018/4/16 開放報名

打造退休財務新思維
「3+1+1」

5/25(五) 09:30-10:30
講師：徐鴻欽
保德信人壽首席顧問

擁有健康的雙足，享受漫步
在雲端的生活(指甲保健)

5/30(三) 09:30-12:00
講師：李安麒
中華民國手足保健教育協會 理事長

板橋館

【體驗】

自癒力教室·新生體驗

2 月班：2/02(五) 14:00-16:00
3 月班：3/02(五) 14:00-16:00
4 月班：4/13(五) 14:00-16:00
講師：揚生健管師

※ 對象為非六〇館會員

【六〇讀書會】

每個月第一個週三上午 9:30-11:30
2/07(三) 9:30-11:30
3/07(三) 9:30-11:30
4/11(三) 9:30-11:30

※ 每次主題不同，限會員參加，報名請洽兩館。

【講座】2018/4/16 開放報名

人生最後的期末考：生命、死亡和預立醫療決定

5/21(一) 09:30-11:30
講師：朱為民
台中榮總嘉義分院緩和療護病房主任

心態對了！年齡就不是負擔

5/23(三) 09:30-11:30
講師：黃揚名
輔仁大學心理系 副教授

- 報名對象：揚生六〇館會員(年費 100 元/人，課程不需另外收費)
- 報名方式：請親洽揚生六〇館櫃台報名，額滿為止。

【師大館】02-2368-2323 · 【板橋館】02-2255-6866

Happiness doesn't depend on who you are or what you have. It depends solely on what you think.

愛

2017年代表字——愛

揚生有一群可愛、充滿活力的爺爺奶奶志工一直在幼兒園默默付出，這一年有挫折、有學習、有歡笑、有成長，在歲末他們為自己的2017年下了個代表字——愛。愛字中間有一個「心」，這顆心包含悟、趣、真、和、樂，也希望將這個「愛」傳出去，延續到2018。



自癒力實踐館——揚生六〇館

官網 www.ysfoundation.org.tw

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

揚生六〇館【板橋館】

電話：02-2255-6866

220 新北市板橋區文化路二段 285 號 31 樓

(昇陽立都大樓，請搭左側電梯)

捷運站：江子翠捷運站 2 號出口前方 20 公尺

公車站牌：捷運江子翠站、江翠國中、雙十路