



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

22 揚生

2018 夏

風箏報

Kite News



輕鬆找回自癒力

一日自癒力工作坊

【本期焦點】春·聚——熟齡族的心靈饗宴

【輕鬆找回自癒力】一日自癒力工作坊

【自癒力專欄】《找回身體裡的醫生——自癒力》增訂版

【專家講堂】運動治痠痛 根本「自」療法

【國際新訓】全球失智症概況

【六〇·留齡】揚生六〇館會員創作

總編輯的話

以前從不覺得世代差異對生活有甚麼影響，隨著最近接觸較多的退休公務人員及大學生才真的感受到同理心談何容易呀！

高齡世代的來臨必須面對年金的調整，辛苦了一輩子換來台灣的經濟起飛，準備享受時，自己的利益卻受到無預警的侵犯，每個人基於本能的維護當下權益，反觀年輕一代，明明在台灣各方面經濟條件穩定安逸下成長，內心卻有高度的焦慮與不安全感，不婚、不生、不孕、厭世等，而中間的三明治世代又有不同的議題要面對，這應是人類歷史上第一次這麼強烈的世代差異交錯期。

以客戶的需求為中心是所有服務業奉行之圭臬，然而我們大部分在面對客戶時仍是以自己方便或喜好為優先，我的服務對象是 60+，還是 40+，亦或是 20+，他們對於聲音的語調、頻率、速度、甚至文字的表達需求都不一樣，在這樣分眾的市場與分心的年代中，其實更需要細緻的同理心。

每個世代都有自己要面對的挑戰，這是豐富我們人生的基石，彼此的互相尊重與包容也是成就世代共榮的重要條件，試著給自己一個微笑吧，相信所有的安排都是最好的安排！

揚生慈善基金會 執行長



目錄

■ 本期焦點

- 02 【春·聚】系列報導
- 14 【輕鬆找回自癒力】一日自癒力工作坊

■ 自癒力專欄

- 16 《找回身體裡的醫生——自癒力》【增訂版】簡介

■ 專家講堂

- 18 運動治痠痛 根本「自」療法

■ 國際新訊

- 20 全球失智症概況

■ 六〇·留齡

- 25 六〇館的故事 | 自在老後終生學習 生活精彩無懈可擊
- 27 春季留齡講座——精彩豐富 主題多元
- 29 生命留聲機——揚生六〇館會員創作
- 31 留齡講座行事曆【2018 秋】
- 32 揚生六〇館行事曆【2018 秋】



揚生官方網站



揚生官方 line



揚生慈善基金會





春·聚

從自癒力許個
尊嚴與優雅的老後

系列報導



春·聚系列報導

我的第一場心靈饗宴在哪裡？

文 / 許華倚 執行長

「呷飽沒？」至今仍是 60+ 見面的常用語，回溯歷史，當時台灣的經濟環境的確以吃飽為首要，一轉眼，這群讓台灣經濟起飛的一代邁入人生另一個階段，台灣也因而進入高齡長壽世代，年輕時為生存拼命三郎的心態、省吃儉用的習性，累積而成的不良生活型態造就現在普遍的三高、慢性病、藥物不離身、退休成為另一種生活壓力，擔心自己失智失能，或照顧失智失能的家人成為新型態的負擔。

當第一屆為台灣開疆拓土的群眾開始邁向另一個人生舞台，卻發現他們其實是被主流社會遺忘的，現在大部分的媒體、廣宣、活動幾乎沒有針對這個族群而設計，更別說要提升心靈素養。有趣的是，幾年前看過《康健》的調查中表示銀髮族有四成是宅男宅女，臺師大的



張少熙學務長也常和我開玩笑說：「你知道天龍國也有偏鄉嗎？凡是沒有電梯的公寓，2樓以上都屬偏鄉。」，到底是因為身心受限不想出門，還是根本沒有出門的動力與



春聚精彩回顧

<https://tinyurl.com/y87vpb4t>



- ▶ 左起新北市社會局副局長林昭文、揚生執行長許華倚、前新北市政府副市長侯友宜、新北市政府祕書長許育寧一起在【春·聚】和八百位觀眾一起優雅動一動。

藉由活動把大家揪出來反而可以安定人心。也在聽蔣勳老師談東西方美學中提到，踏入西方巴黎的凡爾賽宮盡是人體姿態與表情的雕像，表達著內心情感與糾結，而東方的故宮博物院則是如《清明上河圖》般千山萬水意境無窮，將所有的心思全部藏在心中。

這幾年和數千位長輩深度相處的經驗中發現，我們不見得真的懂他們的需要，他們所表達的客氣語言也不見得是他們的心聲，除了問安的長輩圖、灑狗血的連續劇、充滿高齡志工的宗教及醫院場合，能否為這個世代在心靈上提供不一樣的

誘因呢？

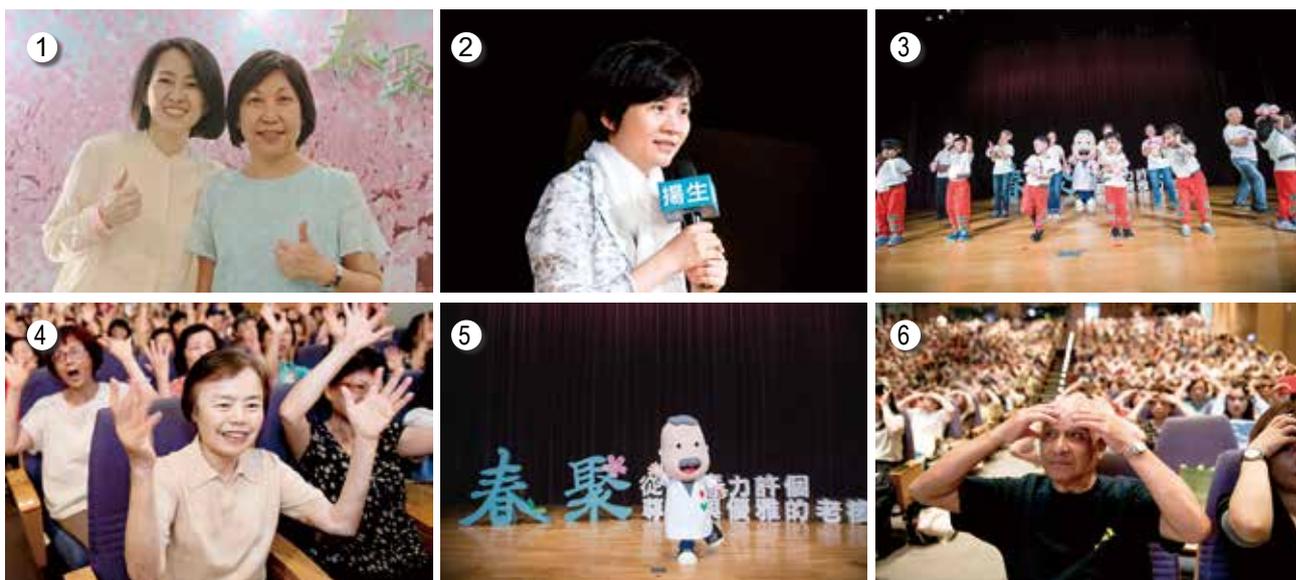
印象很深刻在和宗教團體合作的過程中，對方的主事者認為選在連續假期最好，因為放假最容易心慌，

選擇，讓這個世代也是尊嚴與優雅老後的第一屆，很高興這樣的想法得到新北市政府社會局及聯合報健康事業部的支持。

5月17日的【春·聚】看到800位60+的熟齡族經過謹慎思考，盛裝打扮，願意主動走出家門，探索未曾去過的新北市政府集會堂，藉由輕鬆又專業的說書、音樂、歌聲、戲劇、知識、舞蹈及各種互動，貼切又熟悉的語言打開大家的心扉，

觸動心靈，啟動自我療癒，活動結束後聽到最多的三個字是「真用心」，這幾個簡單的語言就是這個熟齡世代盡在不言中的感動。

我的第一場心靈饗宴在哪裡？【春·聚——從自癒力許個尊嚴與優雅的老後】只是個喚起內心需求與渴望的開始，期許在未來有許多第二場、第三場的發生。



① 台北市政府社會局副局長張美美也一身優雅出席。②花蓮慈濟許瑞云醫師主講「從身體到心靈全面安頓」
③ 邀請到揚生六〇館會員與智寶園幼兒園一起在台上帶領觀眾優雅動一動。④ 現場超過800位熟齡族優雅相聚。⑤ 自癒力醫生現身春聚會場。⑥ 許醫生帶領帶領觀眾如何釋放恐懼。

屬於我的優雅

不用讓人照顧最優雅！

不緬懷過去，也不要妄想將來，只要能把握當下就是最亮的人生，老人的生活最美、最自在、最優雅。

晚年能過優美生活的人，
就是自立，活得凜然獨立的人。

我想對每個年齡的自己說：任何年齡應該都要心存感恩，過有尊嚴優雅的每一天。

想對臨終的自己說，感謝這一生每個經歷。

春·聚系列報導—前導活動

屬於我的優雅

「不用讓人照顧最優雅」、「現在的我最優雅」……這是揚生六〇館會員的分享。那對你而言，什麼是優雅？幾歲最優雅？想對過去、現在或未來的自己說什麼呢？

每個人對於優雅的定義都不同，相同的是每個人都想活得自在、活得有尊嚴、活得優雅！藉由分享彼此不同的生命經驗，進而彼此鼓勵，一同迎接屬於自己尊嚴而優雅的老後！
(右側為揚生六〇館會員的真實分享)

我想對 2018 年的自己說：不管過去多麼艱難，請相信自己未來會更加美好，然後堅定地優雅地繼續走下去！

我想對未來 82 歲的自己說：健康永遠不要遺棄我！不要為健康而擔心！

越老越優雅，日日成長。

優雅是一種不必言語的自由自在，每一個年齡階段都有屬於自己的優雅。隨時隨地把善的心念具體表現出來，是我們累積優雅的最佳途徑。



感謝參與前導影片拍攝的 63 位揚生好友

前導影片歡迎至 YOUTUBE 揚生頻道觀看
<https://tinyurl.com/y85huzpc>



春·聚系列報導—前導影片

人生長廊上 讓我們優雅的走下去

文 / 李欣潔 行銷公關

揚生慈善基金會於 5 月 17 日舉辦一場盛大的銀髮族心靈饗宴，除了當天的精彩內容，活動前更準備了三支前導影片【如何優雅的老】、【理想的優雅老後生活】、【屬於我的優雅】，希望可以藉由前導影片與大家談談【從自癒力許個尊嚴與優雅的老後】。

揚生邀集各方好友一起響應春聚活動，結合政府、學術、醫療人員、專家學者、媒體夥伴、銀髮產業與社福團體，以及歌手，共計 28 個單位（人）一起響應支持，參與這次盛會，完成【如何優雅的老】與【理想的優雅老後生活】兩支影片。

而第三支影片【屬於我的優雅】更是加深了整個活動的層次，透過各年齡層，從幼兒園小朋友到 60 歲以上長輩對於優雅的詮釋與想像。奧黛麗赫本曾說過的：「優雅是永不褪色的美」，而每個年齡層有不

同優雅的相貌，每個人對於自己的老後更有不同的想像，有國中生認為自己的老後是快樂健康，也有成年人認為自己 80 歲會躺在病床上；也讓人了解到，其實每個人的老後都是可以自己來決定。影片中也問到：「你覺得幾歲最優雅？為什麼？」，更可以看的出來大家對於優雅的年齡都有不同的想像。不過，當問到 60 歲以上的朋友時，幾乎每個人都可以很輕鬆自在地說：「現在最優雅！」

是的！現在就是最優雅的時候，揚生六〇館的長輩們就是優雅的代表，也是看到這些長輩的生活，更讓我們想要以「從自癒力許個尊嚴與優雅的老後」作為這次活動主題，讓更多人看到屬於自己的優雅。你有想過自己的老後生活嗎？你害怕老嗎？讓我們一起用自癒力優雅漫步在人生長廊上。



由搖滾爺奶創辦人巧克力老師帶領五位揚生說書趣志工與歌手殷正洋的朗讀穿插演出，營造一動一靜的趣味。



春·聚系列報導

《不老族札記》新書發表

文 / 林玉華 企劃美編

「老得優雅，活得健康年輕是一個趨勢。會自我要求，刻意保持良好的體態，每天伸展、鍛鍊肌肉，不要一直強調自己老，不要讓年紀成為束縛」、「騎單車最開心的是走出戶外、迎向大自然，遇到志同道合的好朋友。這份熱愛我要騎到雙腳不聽使喚」、「保持年輕的秘訣，就是樂觀開朗，不要落入比較，活到老學到老」、「這

次上台表演讓我們這些爺奶感覺到自己還有這樣的潛能，不像在家時的靦腆，舞台上更能放得開、不計形象」、「第一要走出去，第二就要常開口，第三要逢人打招呼，要有一顆熱忱的心，要能創造自己想要的生活，每天活得開心。」這五位平均 64 歲上台表演的揚生說書趣志工，侃侃而談屬於他們年紀的生命心情，這樣的態度不就正是《不



作者 / 少過
各大網路及實體書店均有販售

不要和以前的自己比，
覺得以前都好好的，為什麼現在會這樣？
接受現在的自己吧！
人的心情狀態，就像個天秤，
開心和不開心，各據一邊，
如果開心的事比不開心的事多，
心情就會向開心的一邊傾斜。
願天下銀髮族活出優雅閒適的生活。

老族札記》書裡的風景。

《不老族札記》作者少過，本名許光揚，為揚生慈善基金會創辦人，同時也是位銀髮族。有感於高齡化時代的來臨，寫下一段段的故事，像老朋友聊天一樣，帶您進入老後的生活日常，如何看待日新月異的科技、身體的病痛、親情的糾葛、生活的種種，以及半百之後的放下與珍惜，在故事中反思，點亮希望

的光，期許我們都能悠然自得、健康幸福，祝福天下銀髮族健康快樂，一同創造尊嚴優雅的不老生活！

新書發表會上邀請聲音優雅厚實的歌手殷正洋為我們朗讀精選的幾篇故事，穿插由風格活潑的搖滾爺奶創辦人巧克力老師與揚生說書趣志工爺奶搭配的全場互動，一動一靜，帶領觀眾沉浸在不老的悠悠回韻中。



春·聚系列報導

點亮希望的光 點亮揚生祝福的光

揚生之歌與音樂劇的創作之路



《點亮希望的光》歌曲
歡迎至 YOUTUBE 揚生頻道觀看
<https://tinyurl.com/y85huzpc>

文 / 李欣潔 行銷公關

揚生有首「自癒力之歌」，朗朗上口的「3+1」歌詞配上耳熟能詳的四季春曲調，是每位館內上課會員都會唱的歌，更是推廣自癒力的好方式。但除了自癒力之歌是否能有一首歌更能夠代表揚生，帶著健康與祝福成為揚生的主題曲？這樣的揚生之歌醞釀了好久，終於

在今年初夏誕生了《點亮希望的光》並與果陀劇場合作，製作了一齣專屬銀髮族的健康幸福音樂劇。

果陀劇場邀請到擁有 16 年導戲經驗的蔡櫻茹導演一起完成這次歌曲與戲劇的創作。櫻茹導演說到：「因為有與長輩相處的經驗，了解

長輩最大的心願就是無憂無慮平安健康，因此請作詞人從這方向發想，也與編劇討論什麼最能讓長輩產生共鳴？大家不約而同的都認為是音樂，因為音樂有著最強的感染力撼動人心。編劇為了讓劇中人物更貼近生活化，還在自己的臉書上詢問各方朋友自己家中長輩的名字是什麼；而其中這次讓大家印象最深刻的里長伯「孔金」與有點健忘的「包大人」兩位角色，就是從大家意見中所誕生的角色，而「包大人」還真有其人，他可是果陀活化歷史的台柱演員呢！

導演也說自己很喜歡歌詞中用種子來比喻期待，就好像揚生的自癒力一樣。種下自癒力種子在身上發芽，並且影響更多人！櫻茹導演分享到第一次聽到這首歌的 demo 時，當時其實心情很混亂又憂鬱，但是一聽到這首個的副歌時，原本很憂鬱的心情，變得非常燦爛，連路人都是用狐疑的眼神看著導演為何笑得如此開心。

一齣舞台劇的成功需要結合各方人馬，從作詞作曲再加上樂器譜曲、配唱老師、劇本還有優秀的演員讓劇本上每一句台詞成為活生生的角色，短時間要結合這樣的連結，過程辛苦了些，但成果卻是比預期的還要高。就如同導演說的，看到夢

老師在台上唱著「一見你就笑」，全場滿滿雙手舉起，那樣的畫面很震撼也讓人感動，「當你真心為這些長輩做的事情，他們都會感受到你的真心」櫻茹導演笑笑地說。而導演口中的「真心」也是揚生每年舉辦春聚的初衷。

揚生與果陀合力完成這齣《點亮幸福的光》音樂劇，讓健康與藝術有了優雅的連結，也看到揚生用自癒力點亮希望的光，點亮你我祝福的光。

《點亮希望的光》主題曲

曲：郭議鴻

詞：郭議鴻 許光揚

我真的好想 把希望種在土壤
灑下陽光 期待著一天天成長
看花朵綻放

我真的願意 把希望捧在手裡
朝朝夕夕 用一份真心祝福你
自在又歡喜

點亮希望的光 無憂無慮樂觀開朗
平安健康 每一天都神采飛揚

點亮希望的光 悠然漫步人生長廊
幸福路上 每一天都充滿陽光

輕鬆找回自癒力

一日自癒力工作坊

高齡巨浪來襲，失智失能人口激增，擔心自己成為下一個？
注重養生，追求健康的生活，卻不知道如何進行？

揚生慈善基金會有感於台灣高齡化社會的來臨，每個人對健康的迫切需求，自 2012 年起，積極推動自癒力相關活動，希望能喚醒社會大眾「健康靠自己」的觀念，如果改變生活型態，就能找回身體自我療癒的能力。2017 年，也進行了全台巡迴「自癒力推廣員 仟人啟動計畫」，足跡遍布台北、新北、台中、高雄、花蓮，超過千人響應，並受到熱烈迴響。

【輕鬆找回自癒力】一日自癒力工作坊，藉由低成本易上手的練習，教你在日常生活中，找回身體裡的醫生——自癒力。揚生整合了國際實證有效，廣受 10 萬人次體驗好評的 26 項練習：自癒力、吃得對、多運動、懂養生、牙口好、多動腦、交友互動、安心減壓主題，從自我覺察開始，無壓力的優質習慣養成，讓你在一日體驗裡，學會讓自己更健康，朝著自主尊嚴的熟齡生活邁進！

• 翻轉傳統說教模式談健康

• 藉由體驗與闖關活動加深印象

• 啟動自我覺察，遊戲中重新認識身心



06/21 台北 • 07/15 台北 • 08/02 台南 08/23 台中 • 09/06 台北 • 10/12 台北

活動對象：社區一般民眾，喜歡學習、對健康議題高度興趣的你 / 妳。（非六〇館會員）

活動時間：全天 8:45-16:45（8:45 報到）。

活動費用：\$500/ 人（含一套《8 週·輕鬆找回自癒力》與午餐膳食）

報名方式：僅供網路報名，額滿截止。

各場次報名資訊詳情請見 <https://tinyurl.com/yc6p8vcl>



參加者贈送
一套 9 本熟齡健康練習書
《8 週·輕鬆找回自癒力》



趕快報名，讓今天成為蛻變的起點！

• 健康一點都不遠，原來可以靠自己

• 學習到改變並不難，從微小習慣開始

• 搭配《8 週·輕鬆找回自癒力》回家練習

找回身體裡的醫生—— 自癒力【增訂版】

給自己一個自在有尊嚴的老後

你知道每個人身體裡都住著一個醫生嗎？這位醫生就是自癒力——人體與生俱來自癒的能力。我們常說健康靠「自己」，這個自己，一部分是自主地過著健康生活型態，另一部分是人體本身自我療癒的機制。

目前臺灣六十五歲以上的長者約有三百四十萬人，其中失智失能或需要照護服務的人約一百一十五萬，當我們在照顧這二成失智失能或需要照護服務者時，是不是也別忘了另外的八成長者呢？社會上絕大部分的資源都放在病後的照護，雖然仍然不夠，但是如果新增的病患人數不減緩下來，將來照護問題會比現況嚴重百倍。反之，若能減緩進入失智失能或需要照護服務的年限，也就能以更積極有效的方式

來處理老年人的照護問題，提升當事者及其家屬的生活品質，同時也可降低社會資源的負擔。

作者許光揚先生以提升人體自癒力為工作目標，在書中詳述了如何提升人體自癒力功能的方法，自癒力功能強了，便可幫助健康或亞健康的長者遠離病痛，降低臥床的可能性，給自己一個在在有尊嚴的老後。

本書於2015年2月出版，已發行超過6,000本，今年5月【增訂版】加入六篇文章，從各角度切入談自癒力的重要性。淺顯易懂的文字讓健康靠自己的觀念深植於讀者心中，期待藉由這本書，看到更多「自癒力」的種子在社會各處發芽、成長、茁壯。



作者 / 許光揚
 揚生慈善基金會策畫
 各大網路及實體書店均有販售

- ★ 2015 年至今已發行超過 6,000 本，淺顯易懂的文字廣受長者喜愛。
- ★ 癌症關懷基金會董事長陳月卿、台大醫院竹東分院院長詹鼎正、松山社大校長蔡素貞共同健康推薦。

疾病的療癒，是透過自身的自癒力，醫生只是從旁協助而已。
 ----- 西醫之父希波克拉底醫師

自癒力可以處理 90% 人體內的病痛，只要自癒力的功能正常。
 ----- 日本外科名醫岡本裕醫師的著作《90% 的病自己會好》

自癒力是人體內醫術高明的醫生。
 ----- 美國著名的安德列威爾醫師的著作《自癒力 Spontaneous Healing》

對自癒力的神奇我有很深的體會，因為我四十歲不到就因為不健康的生活方式，把自己搞成藥罐子，而我先生也在四十出頭發現罹患肝癌。我們痛下決心，注意飲食、改善睡眠、持續運動，改變生活方式，終於恢復健康，體力精神甚至比二十年前還好。
 ----- 癌症關懷基金會董事長陳月卿

顧好自己的健康
 不是為了追求壽命的延長
 而是為了能開心自在地享受我們擁有的時光



運動治痠痛 根本“自”療法

文 / 簡文仁 物理治療師



簡文仁

國泰綜合醫院 物理治療師
中華民國物理治療學會理事長

運動對健康的好處是全面性的，不只有科學的實驗證實，也經多人的經驗見證，只待你自己去親身體驗。我之前提出過三動抗老防失智——身動、腦動、互動，就是希望大家能動動身體、動動腦，並出門和大家多多互動。

除失智外，痠痛也是銀髮族很常見也很困擾的問題，很多人痠痛纏身多年屢治不好，甚至因而憂鬱上

身痛苦不堪，其實痠痛是可以根治的，只要找出造成痠痛的原因，避免產生新的痠痛，就可以根本治療它。依我四十年的臨床經驗，大多數非病態性的痠痛，都因「五不」而起：

1. 姿勢不對：如低頭族、猿人族，姿勢歪七扭八。
2. 用力不當：動作不正確沒熱身，造成拉傷、扭傷等運動傷害。

3. 肌力不足：年老力衰、肌少症等，造成肌力耐力不夠，容易痠痛。
4. 久滯不動：同一個姿勢維持太久，缺血缺氧引起。
5. 勞勞不休：重複做相同的動作，造成累積性的過勞。

因此必須時時提醒自己，養成挺拔優雅的姿勢，注意熱身與人體工學，強化肌力耐力，靜止時多多變化姿勢，適時伸展並能適當放鬆休息，就能避免這「五不」。

提到治療，大家常見的經驗就是藥物治療，先止痛消炎及肌肉鬆弛，接著去做物理治療，利用短波、微波、超音波、干擾波、拉腰、拉脖子等方式，治療師可以利用萬能的雙手徒手治療，甚至可以試試中醫，或各種另類的民俗療法等，如果檢查發現，有重大明顯的結構性變化，最終只好開刀手術來矯治它。在這之前我一直強調，利用揚生基金會自我療癒的“自癒力”機制，奉行「放鬆按摩伸展強化」這八字訣來「自」療，不假外求：

1. **放鬆**：學會放鬆痠痛的部位，不要讓它承受過度的負荷，才能發揮自癒的能力，也要能學會紓壓放鬆身心，避免自律神經失調，引發身心症。

2. **按摩**：利用按摩、推拿、拍打、捏揉、抓搓等各種手法，刺激經皮神經，分泌止痛酵素，以舒緩痠痛。

3. **伸展**：痠痛時軟組織會緊繃起來，更造成惡性循環，適時適當的拉筋伸展，不只可以促進血液循環，也能活化軟組織，提升延展性。

4. **強化**：強化肌力更要強化健康，利用肌力訓練讓耐力提升，可以承受更大的負荷，中醫認為不通則痛，只要氣血經脈一通就不痛，健康的身心就是全身通暢，自然不容易痠痛。

運動如何發揮它的作用呢？我們可以從宏觀來看，可以增加關節靈活、增強肌力耐力、增進心肺功能、增益協調平衡，還可以增加青春活力，有了這「五增」，體能更好也更健康了。從微觀來看，運動可以讓肌蛋白合成增加、促使肌肉纖維肥大、讓粒線體數目增加、提升有氧代謝能力、讓微血管密度增加、提升血液循環效率、讓鈣離子沉澱增加、肌肉張力刺激骨骼、讓神經間連結增加、活化大腦紓解壓力，有了這五種增加，生理功能更有效率，運作更順暢，自然也更健康了！



全球失智症概況

整理撰寫 / 國際研究專員 潘詩均

失智症 (Dementia) 及認知障礙 (Mild cognitive impairment, MCI) 是造成老年人口失能，以及出現照護需求的主要慢性疾病。面對持續增加的失智人口，我們該對失智症有什麼樣的認知？

失智「不是」正常老化

失智症是一種神經退化性疾病，

它的症狀不單純只有記憶力的減退，還會影響到其他認知功能，初期的徵兆很容易與正常的老化現象混淆，導致人們容易將失智症與老化混為一談。事實上，並非只有老年人才會罹患失智症，其中早發性失智症 (early onset dementia, 65歲前開始出現症狀) 就大約佔了全部病例的 9%¹。由於每位患者的病程不同，因此病情的發展仍可也不

盡相同。失智症雖然現今尚無法完全治癒，但只要能及早診斷 (early diagnosis) 和介入治療，就有機會延緩及維持其認知功能、或阻止病程的發展速度、延遲入住機構的時間。換句話說，失智不是老化的必然歷程，失智症是可以被預防和控制的。

持續攀升的照護成本

根據國際失智症協會 (Alzheimer's Disease International, ADI) 推估，全球目前的失智人口近 5 千萬人，失智症的照護成本已經超過 1 兆美元 (約等於 30 兆台幣)，到了 2030 年將高達 2 兆美元 (約等於 60 兆台幣)。在臺灣，除了申請使用政府的補助與服務，醫療照護費用經常造成家庭面臨經濟困窘、社會關係隔絕等多重身心壓力。依台灣失智症協會統計，我國目前有近 30 萬失智症案例，佔全國總人口 1.15%，亦即在台灣每 100 人中即有 1 人是失智者。

二十年間的腦部變化

儘管失智症都是在晚年才被診斷出來，但大腦可能早在 20 年前就已經開始出現變化²。腦部神經元周圍

的 β 類澱粉蛋白 (amyloid-beta, $A\beta$) 堆積是導致訊息傳導阻斷及腦部細胞死亡的原因之一，從堆積到發病的這段期間就可能長達數十年。

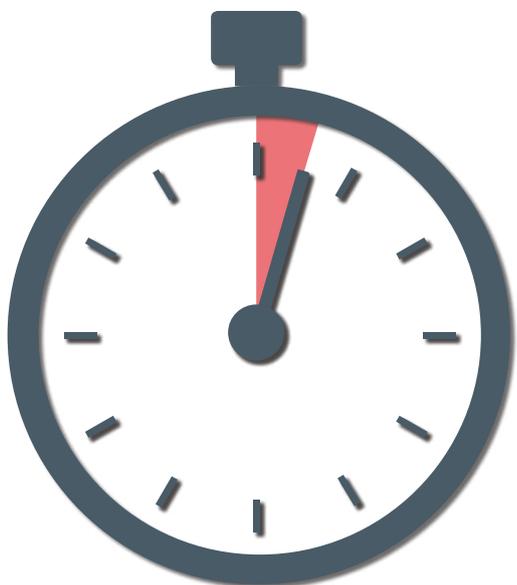
預防失智 人人有責

專家學者依據重要醫學文獻，在 2017 年倫敦舉行的「阿滋海默症協會國際會議」(Alzheimer's Association International Conference, AAIC) 上發布的研究資料認為，35% 的失智症可以用健康的生活型態來避免³。人們能經由良好生活型態的維持、多參與社交活動、提升教育程度，持續學習以促進大腦認知儲備能力，來減少疾病的發生率；完整的健康管理也能幫助我們遠離失智症危險因子，加強個人對於肥胖、高血壓、糖尿病、聽力損失等疾病風險的預防與控制，就能讓晚年的腦部健康發揮最大效益。

參考來源：

1. 2017-2025 世界衛生組織全球失智症行動計畫摘要
2. NEJM.2012; 367:795-804
3. 《The Lancet》International Commission on Dementia Prevention, Intervention and Care.

失智症對全球的影響

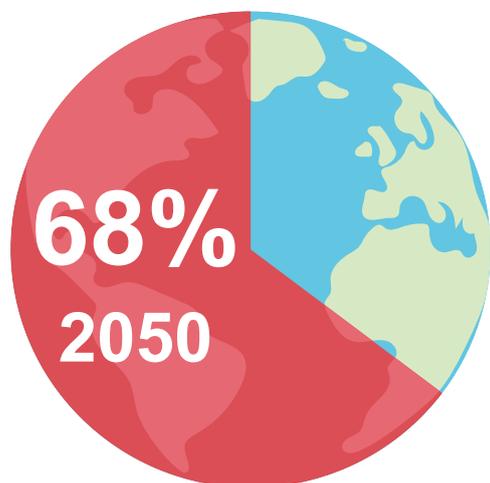
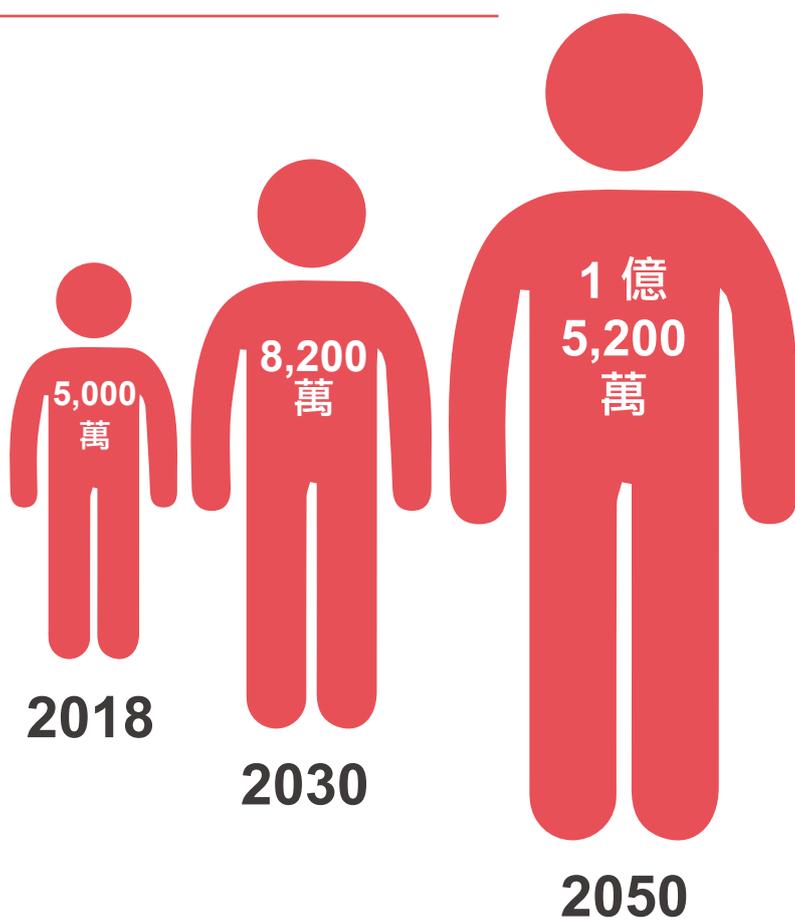


2018 年全球約有
1,000 萬名失智新增案例

**每 3 秒就有一人
罹患失智症**

2018 年全球失智症患者
人數約為 5,000 萬人

且每 20 年成長一倍



**大部分的新增病例會
出現在中低收入國家**

2030 年將增加到 63%

2050 年則達到 68%



2018 年全球失智成本估計為 1 兆美元，

2030 年達 2 兆美元

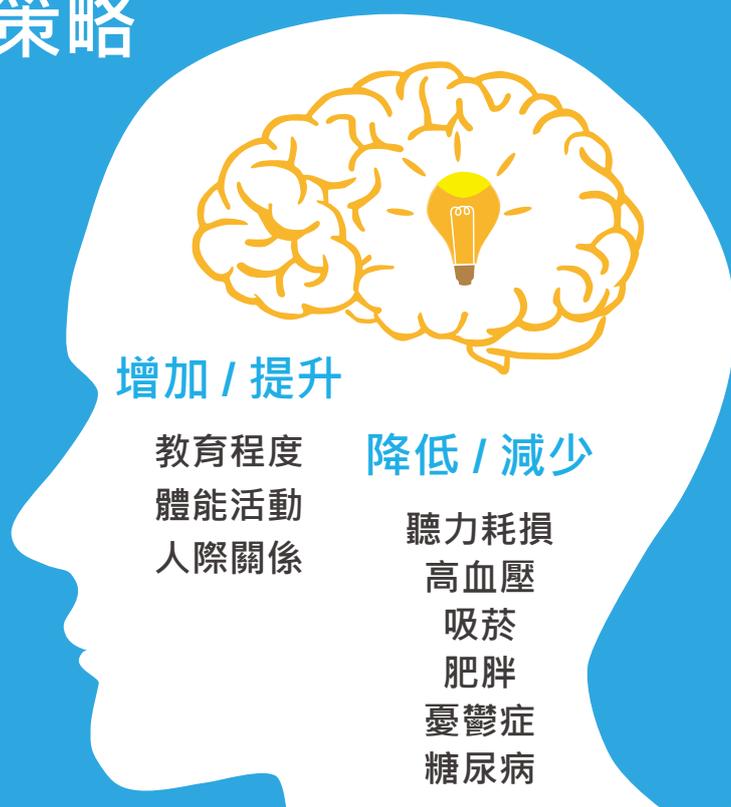
與世界各國經濟體相比，失智症照護的總金額可列**全球前 20 大經濟體**超越蘋果和 Google 市值
(此處 Google 代表其母公司 Alphabet)



預防失智的九大策略

全球**每 3 位失智症**當中就有**1 位**可藉由健康生活型態來預防。

資料來源：
Keck Medicine of USC
Lancet Commission on Dementia
Prevention and Care.



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 |

自在老後終生學習 生活精彩無懈可擊！



祖萊很喜歡旅遊，領悟到這世界存在著許多「不同」也存在著許多「相同」，對於人生很多事情很看得開。

文 / 李欣潔 行銷公關

祖萊是揚生六〇館【師大館】的會員，入會近三年，但因為生活太忙碌，自癒力教室的三階段課程分了好久才上完，也在訪問的第二天，祖萊就要前往土耳其為期二十天的旅遊，特別抽空來接受訪問。

祖萊很喜歡旅遊，四年前跟著一群志趣相同的好姊妹們去了德國二十天，發現自己很喜歡這樣長天數的旅遊，因此每年都會固定和朋友一起跟團。祖萊說到：「我這人很懶惰的，所以跟團是最好的方式，一次去個二十多天可以走很多國家，行李也不用自己搬，這樣可以好好地玩。」雖

然對於歷史不是很拿手，但是每次出國前都會先做好功課，先行了解該國歷史故事。看久了對於很多事情也有新的領悟，這世界存在著許多「不同」也存在著許多「相同」，對於人生很多事情很看得開。每次旅遊對於祖萊來說，最期待的就是嘗試新食物，曾在東歐吃過白色香腸與豬腳，也吃過排隊知名蛋糕店，結果只覺得好甜。

自外商公司退休之後，生活依然多采多姿，因為祖萊說「終身學習很重要，還要不斷的與時俱進」，更強調「人是可以被訓練的」，所以自己常



祖萊退休後的生活依然多采多姿，因為祖萊說「終身學習很重要，還要不斷的與時俱進」。

常上網搜尋菜單，自我學習新菜色。此外，祖萊還參加社大的攝影課，現在很會用手機拍照，甚至修圖，每次出遊時，都是現場最佳攝影師，大家搶著請祖萊幫忙拍照。每週四在社區還有老師來教唱歌，不要以為都是老歌教唱而已，五月天跟 A-LIN 的歌都難不倒她的！

祖萊對於生活很有一套自己的哲學，吃飯吃不下就不要吃，因為要健康但不要過胖。更重要的是，對於自己的孩子要學會放手，「子女的事情是他們的事」，對於孩子的事情尊重並不過於干涉。

祖萊回想到小時候，父親很喜歡植物，小小的院子種滿了植物，當曇花在三更半夜開花時，父親開心的把每個人叫醒來看曇花，那是祖萊記憶中開得最美的花。祖萊說到：「有了年

紀之後要找到自己喜歡的事物，因受父親影響很喜歡植物跟美術，於是去花博當志工，旁邊剛好就是北美館，就這樣的因緣際會下，從 2010 年開始到現在，固定在北美館當志工。

祖萊說到自己曾經帶母親到大陸成都旅遊，旅途中母親不小心生病，必須在當地休養，因此找了當地的阿姨幫忙照顧，而這位當地阿姨跟祖萊說，自己從來沒有吃過雞蛋，頓時讓祖萊更加珍惜現在所能擁有的事物。

走吧！走吧！我們一起去學習新事物！走吧！走吧！我們一起去認識新世界！走吧！走吧！我們一起終身學習！走吧！走吧！我們一起優雅變老吧！這是六〇館祖萊的故事，提醒著你我，自己的老後也有優雅、有尊嚴的選擇。



每季六〇館的留齡講座，會挑選多元實用的不同主題，讓會員有機會學習接收不同的資訊。

春季留齡講座——

精彩豐富 主題多元

文 / 聶湘秀 護理師

春暖花開的五月，氣候應該是乍暖還寒陰晴不定，但今年卻是異常炙熱，連續多日 35 度的高溫，外頭暖烘烘的豔陽，如同揚生六〇館長輩積極參與講座的熱情！

揚生初次和財經專家配合，邀請保德信人壽徐鴻欽顧問分享「**退休財務新思維 3+1+1**」，提醒大家擁

有健康身體，自癒力 3+1 很重要，但財務的規劃也不容忽視。徐顧問和大家說明正確的理財觀念，表示：「用對了理財工具，退休有可能是人生的第二個黃金時期！」高達六成以上的台灣民眾對於退休規劃，通常都是評估將現有儲蓄轉為退休收入，其實這樣是有風險的，因為人雖然退休了，帳單卻是不會退休，

故提醒大家仍要做好收入策略規劃。

板橋館邀請台中榮總嘉義分院緩和療護病房主任朱為民醫師，和大家分享「**人生最後的期末考——生命、死亡與預立醫療決定**」，主題看起來有點沉重，但朱醫師言談十分幽默風趣，讓氣氛輕鬆許多，也舉了一些感人的例子，讓現場的長輩有許多想像思考的空間。朱醫師也強調：「簽署決定很容易，但和愛你的家人不斷溝通，達成共識才是重點。」台灣目前只有五十萬人口有簽署預立安寧緩和醫療意願書，其實非常少；期待能推廣及宣導讓更多人瞭解後簽署。

二度邀請輔仁大學心理學系黃揚名老師，和大家聊聊「**心態對了，年齡就不是負擔！**」強調年齡存在

是事實，要接受高齡帶來的一些改變，破除對「老」的刻板印象，為自己的未來做好規劃才是重點。

手足保健教育協會李安騏理事長，今年二月曾經在板橋館和大家分享「**擁有健康的雙足，享受漫步在雲端的生活**」，這次舉辦在師大館，仍受到廣大的迴響，幾位阿姨參加指甲義剪及保養，結束後大家都說感覺自己的腳瞬間變美，也學到許多指甲保養及修剪的方式，真是受益良多！

揚生六〇館的留齡講座，持續邀請不同領域的專家學者，提供大家最健康、最專業、最即時的資訊，不但內容豐富、主題多元，揚生期待大家喚起自身的自癒力，健康從容歡喜過生活。

春季留齡講座講師群



徐鴻欽
保德信人壽
首席顧問



朱為民
台中榮總嘉義分院
緩和療護病房主任



黃揚名
輔仁大學心理學系
副教授



李安騏
手足保健教育協會
理事長



| 生命留聲機——揚生六〇館會員創作 |

旅遊的回憶與省思

文 / 敏楨 Michael Ginkgo 67 歲



父子三人「背包客」日本旅行

——十多年前，每逢寒暑假期間，
——都會帶著孩子出國旅遊，尤其日本是最常去的觀光景點。從前出國旅遊是透過旅行社安排，跟著領隊導遊玩各地風景名勝，不外乎是搭遊覽車，吃吃喝喝，上車睡覺，下車尿尿，買些紀念品及帶走一堆藥品回國。如今世隔多年，回想起來依然好笑又好玩。

但是去年又再度和孩子一起去日

本京都大阪舊地重遊，一切都不一樣了.....首先，孩子透過網路訂來回機票，及找尋 Airbnb 系統比較價位訂民宿，行程中安排不同的交通工具以及上網搜尋各地美味佳餚的餐廳等，就這樣經過詳細的規劃及安排，一行三人「背包客」出發旅行去，真的讓我這次旅遊，留下深刻的印象。

帶著簡單輕巧的行旅箱，搭上自

已安排的廉價航空班機出發，抵達大阪關西國際機場，不須要當地旅行社安排接駁，自行搭乘大眾交通工具，轉乘地鐵直接到達民宿，房間鑰匙放在信箱可自取入住，方便又快速，更沒有房東招呼。

搭公車舊地重遊「京都嵐山渡月橋」，景色依然這麼美麗，彷彿置身於夢中仙境。租借自行車，漫遊兩岸的美景，拜訪山中「千年寺」古廟，品嚐道地小吃，喝著 No.1 的 % 咖啡，享受難得的下午茶，悠閒渡過深度的旅遊。經過幾天遊遍京都地方的著名地標，譬如平等院、二条城、三十三間堂、伏見稻禾神社等，都是世界級的遺產古蹟，品嚐京都的「噴火拉麵秀」，花見小路的「桶鰻屋」，參觀「京都鐵道博物館」這些都是我第一次體驗。



租自行車漫遊京都嵐山，享受悠閒深度的旅行。

這次日本之行我個人最大收穫，就是旅遊經驗的價值觀改變。活到老，學到老。但是要做的到，還不容易。多傾聽孩子的話，學習就在遊途中，互相交流溝通，親子認識更深。回想往事，從 29 歲第一次出國至今 37 年過去了，歷經無數的出國經歷，會讓你覺得每次旅遊是一個很 Cool 的嘗試，改變你的思維及價值觀！



三十年前帶小孩出國，三十年後小孩長大了，帶老爸舊地重遊，別有一番風景。左圖為第一次嘗試的桶鰻屋。

留齡

講座

- 報名時間：2018/9/25(二) 開放報名，額滿截止。
- 報名方式：限揚生六〇館會員，請攜帶會員卡親自到揚生六〇館【師大館】、【板橋館】櫃台報名，每人限報2場。
師大館 02-2368-2323 板橋館 02-2255-6866

長壽時代 - 新世紀養生觀

講師：吳清忠 養生達人暨暢銷書《人體使用手冊》作者

板橋館 11/05(一) 下午 02:30 - 04:30

用單車閱讀世界

講師：簡清泉 前揚生慈善基金會董事暨揚生銀髮志工

師大館 11/06(二) 上午 09:30 - 11:30

板橋館 11/08(四) 上午 09:30 - 11:30

人生最後的期末考

生命、死亡和預立醫療決定

講師：朱為民 台中榮總嘉義分院緩和醫療病房主任

師大館 11/15(四) 下午 02:30 - 04:30

一起來運動！擺脫久坐危害！

講師：薛名淳 國立臺灣師範大學體育學系助理教授

師大館 11/16(五) 下午 09:30 - 11:30

板橋館 11/15(四) 上午 09:30 - 11:30

揚生六〇館

● 自癒力教室 秋季班

每週 1 堂，每堂 2 小時。

7/16(一) 至 7/27(五) 接受報名，8/3(五) 公告名單。

師大館

【初階】來去動動 上課期間

週一上午 09:30-11:30 (8/13-11/05)
週三下午 02:30-04:30 (8/15-11/07)
週四下午 02:30-04:30 (8/16-11/08)
週五上午 09:30-11:30 (8/17-11/09)

【中階】自癒力盃

週一下午 02:30-04:30 (8/27-10/22)
週二上午 09:30-11:30 (8/28-10/16)
週三上午 09:30-11:30 (8/29-10/24)

【高階】安心減壓

週二下午 02:30-04:30 (8/28-10/16)
週四上午 09:30-11:30 (8/30-10/25)

板橋館

【初階】來去動動 上課期間

週二下午 02:30-04:30 (8/14-10/30)
週三上午 09:30-11:30 (8/15-11/07)
週五上午 09:30-11:30 (8/17-11/09)

【中階】自癒力盃

週一上午 09:30-11:30 (8/27-10/22)
週三下午 02:30-04:30 (8/29-10/24)
週四下午 02:30-04:30 (8/30-10/25)

【高階】安心減壓

週一下午 02:30-04:30 (8/27-10/22)
週二上午 09:30-11:30 (8/28-10/16)
週四上午 09:30-11:30 (8/30-10/25)



過年-窗花
2月



春聚
5月



母親節-驚喜
5月



父親節-驚喜
8月



萬聖節
10月



新年-許願
12月



- 2018/9/20(四)、9/21(五) 員工訓練、9/24(一) 中秋節、10/10(三) 國慶日，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。



<https://goo.gl/iWnH9P>

師大館

【體驗】自癒力教室・新生體驗

08 月班：08/03 (五) 下午 2:00-4:30
 08/07 (二) 上午 9:30-12:00
09 月班：09/07 (五) 下午 2:00-4:30
10 月班：10/05 (五) 下午 2:00-4:30
講師：揚生健管師
※ 對象為非六〇館會員

【培訓】自癒力推廣員

08/01 (三) 下午 02:00-04:30
08/06 (一) 上午 09:30-12:00
講師：揚生健管師
※ 限完成自癒力教室三階課程者

板橋館

【體驗】自癒力教室・新生體驗

08 月班：08/03 (五) 下午 2:00-4:30
09 月班：09/07 (五) 下午 2:00-4:30
10 月班：10/05 (五) 下午 2:00-4:30
講師：揚生健管師
※ 對象為非六〇館會員

【培訓】自癒力推廣員

08/01 (三) 上午 09:30-12:00
08/01 (三) 下午 02:00-04:30
講師：揚生健管師
※ 限完成自癒力教室三階課程者

【讀書會】僅在板橋館舉辦

※ 揚生六〇館會員皆可參加，無需事先報名

08/03 (五) 上午 09:30-11:30 人生無限、露營車

分享一部夫妻版的《一路玩到掛》影片，以夫妻在癌症、失智症的壓力下，藉由一部露營車來實踐夢想，走向終點。

09/07 (五) 上午 09:30-11:30 天長地久 - 給美君的一封信

藉由龍應台的新書《天長地久》，分享如何面對失智症及三代之間情感的角色差異。

10/03 (五) 上午 09:30-11:30 消失的中華商場

還記得中華路上有過一排三層樓八座緊鄰的建築「中華商場」嗎？讓我們透過瓊英的分享，一起見證這一段老台北人記憶中「中華商場」的商業文化變革歷程。



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

7/16 起
網路報名
★免費★

自癒力 “卡”進來

《自癒力卡進來》桌遊培訓

一款專為銀髮族設計的桌遊



10 萬人次

內容集結
揚生自癒力教室
實際帶領長者
課程精華

7000 人次

實際帶領 300 多場
長者玩桌遊
「自癒力卡進來」
佳評如潮

- | 培訓時間：2017/8/16(四) 上午場 9:00-12:00，下午場 2:00-5:00，兩場擇一
 - | 培訓對象：健康促進領域工作者優先，每一個機構 2 位為上限。
 - | 培訓內容：• 認識自癒力 • 桌遊體驗 • 桌遊帶領技巧與實際演練 • 桌遊常見長者問題
 - | 培訓地點：揚生六〇館【板橋館】（新北市板橋區文化路二段 285 號 31 樓）
捷運江子翠站 2 號出口右前方 20 公尺「昇陽立都」大樓，請搭左側電梯。
 - | 活動費用：免費。
 - | 報名方式：**7/16 (一)** 開放網路報名。每場限額 50 名，額滿為止。
請至 <https://goo.gl/mf9Zov> 填寫報名表，收到報名成功回覆信件即可。
- 如有任何問題歡迎來電詢問：(02)2752-5058 李欣潔小姐

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