



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



37 揚生  
2024 夏  
風箏報  
Kite News

2024  
銀齡樂活節

癒見幸福的自己

# 幸福大飯店

自癒探索 × 全台巡迴體驗展 × 幸福情境



- 【本期焦點】2024 銀齡樂活節：幸福大飯店全台巡迴體驗展  
春靜·安放身心之旅報導——身在哪裡，心在哪裡
- 【自癒力專欄】親子關係
- 【名家觀點】哭後有快樂，不用說抱歉
- 【國際新訊】全球都在關注幸福感，你的幸福感在哪裡呢？
- 【特別企劃】動腦防失智，享受生命樂趣  
專訪腦神經科學家洪蘭——長壽與優雅老化的大腦守則

# 總編輯的話

幸福感是這幾年的顯學，不管是日常的小確幸，還是感到快樂、生活滿足，亦或健康都是可能讓人覺得幸福的元素。影響你幸福的最大因素是甚麼呢？是與伴侶的關係、小孩的成就、生活目標、宗教信仰、行動自如、睡眠品質良好、經濟安全，還是感恩心？

若用顏色來想像幸福感的樣貌，我想是七彩粉色，代表著它多元面向，還有揮灑後莫名的開心與滿足。揚生即將啟動籌備已久的「幸福大飯店- 全台巡迴體驗展」，於 8-11 月間，依序在高雄、彰化、台中、台北、南投與新竹展開，將透過一系列的沉浸式體驗，打造癒見自己、照顧自己到幸福在己的體驗情境，歡迎大家一起走出家門、相揪親友，找尋自己的幸福感。

【揚生旺來】也即將在 8-9 月間啟動〈21 天自癒幸福指南〉研究計畫，欲探索社群媒體對於幸福感的幫助，期許我們都能享受數位科技帶來的正向幫助，且控制數位科技可能帶來的負面影響。

希望我們在幸福路上，每一天都充滿陽光。

揚生慈善基金會  
執行長 許華倚



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](mailto:ysfoundation@ysfoundation.org.tw)

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

期 號 2024 夏 vol.37

創 辦 人 許光揚

發 行 人 詹火生

總 編 輯 許華倚

執行編輯 楊佳陵 林玉華

美術編輯 林玉華

出版時間 2024 年 7 月

版權所有，不得轉載。Copyright ©2023 YS Foundation.

## 目錄

### 本期焦點

02 【2024 銀齡樂活節：幸福大飯店】全台巡迴體驗展

06 春靜·安放身心之旅活動報導——身在哪裡，心在哪裡

### 自癒力專欄

12 親子關係

### 名家觀點

15 李瑟 | 哭後有快樂，不用說抱歉

### 國際新訊

18 全球都在關注幸福感，你的幸福感在哪裡呢？

### 特別企劃

24 退休後的智慧生活——動腦防失智，享受生命樂趣

### 自癒力學習陪伴中心

28 【揚生旺來】專訪腦神經科學家洪蘭——長壽與優雅老化的大腦守則

29 【揚生 60 館】行事曆



癒見幸福的自己

# 幸福大飯店

歡迎入住「幸福大飯店」！

每個人都擁有內在的自癒力，我們在這裡帶領你進行自我身心探索之旅。

飯店中的設施將引導你了解身心是如何被設計和形塑，發現自癒力，感受幸福的力量。

趕緊來預約入住吧！

2024  
銀齡樂活節



高雄市：8/27(二)~08/31(六) 高雄市政府社會局長青綜合服務中心  
 彰化縣：9/02(一)~09/05(四) 大村鄉大崙活動中心  
 台中市：9/27(五)~10/08(二) 文化部文化資產園區  
 台北市：10/12(六)~10/23(三) 松山文創園區南向製菸工廠東側  
 南投縣：10/28(一)~11/01(五) 基督教青年會YMCA樂齡館  
 新竹市：11/04(一)~11/07(四) 遠東巨城購物中心BBC三合院

指導單位



主辦單位



## 2024年銀齡樂活節 幸福大飯店

自癒探索 × 全台巡迴體驗展 × 幸福情境



### 【幸福大飯店 - 開幕緣起】

揚生慈善基金會於 2019 年啟動銀齡樂活節，6 年來，每年以不同主題來推動「健康、樂活、自癒力」。是否還記得上台骰骰子、蓋出健康大房子的「人生大富翁舞台劇」？身穿橘背心、拖著綠色行李箱的「咖棒」？還是明星導演打板、神奇播出即時影片的「一日明星計畫」？

2024 年銀齡樂活節將以「幸福大飯店」為主題：

- 從癒見自己開始，理解人體如何設計與使用的原則。
- 進而照顧自己，認識從外在影響到內在的心智活動。
- 最終幸福在己，體悟身心合一的重要性。

從人體是如何設計的角度出發，來談幸福在己，期許我們都有個健康到老、優雅尊嚴的晚年。

### 【幸福大飯店 - 入住體驗】

我們相信每個人都擁有內在的自癒力，「幸福大飯店」將帶領你進行一場 90-120 分鐘的自我身心探索之旅。藉由入住飯店的沉浸式體驗，包含展場布置、情境設計、互動體驗等，帶來全然不同於課程學習的全新感受，用一種好玩、有趣、獨特的方式重新認識自己，引導你了解我們的身心是如何被設計和形塑，並陪著你發現自癒力及感受幸福的力量！

趕緊來揪團預約入住吧！





### 【幸福大飯店 - 營運巡迴】

「幸福大飯店」於 8-11 月間巡迴高雄、彰化、台中、台北、南投與新竹，共計 6 縣市，與各地方政府、相關組織及在地社區合作，舉辦 100 場次。每場適合 30-40 人同時進行。

- **活動對象：**開放一般社會大眾個人及團體參加。
- **活動費用：**免付費活動，但需預先報名。
- **活動報名：**
  - 一般社會大眾：預計於活動 1 個月前開放報名，請留意揚生官網。
  - 團體報名：歡迎來電報名，揚生 ( 02 ) 2752-5058 楊小姐 / 李小姐。
- **活動進行時間：**每場 90 或 120 分鐘 ( 依縣市別有所不同 )

了解 🔑 人體的設計與使用

覺察 🔑 情緒造成的心理負擔

體驗 🔑 身心交互平衡的重要性

看見 🔑 外在因素對自己的影響

接納 🔑 所經歷的人事物

期盼明天幸福的自己 🌱



### 全台巡迴場次



掃描 QR Code  
了解更多

歡迎個人及團體  
免費報名



## 春靜·安放身心之旅活動報導—— 身在哪裡，心在哪裡

文 / 林玉華

過夜營隊對於年輕世代而言，可能是再平常不過的一種經驗，但對於大部分的 60 歲以上的世代來說，可能是生命中第一次的體驗。

4 月 18 日上午，氣象發布大雨特報，學員無畏風雨，仍全數到齊。迎心開場時，執行長華倚與大家分享的第一件事是「練習臣服」，許多事和我們的期待可能有出入，不一定都會讓自己覺得舒服，譬如這場大雨，譬如床可能不比家裡舒服，譬如同組夥伴可能有些狀況等等，但我們可以學會接受、轉念，當作一種體驗。

我們在每個環節融入正念，三天兩夜在行住坐臥中全然沉浸，放鬆、沒有壓力，在山裡走路、吃飯、聽溪、靜坐、上課，有一群人彼此陪伴、學習。



左圖 | 開場迎心儀式，揚生執行長華倚帶大家靜心，並分享「練習臣服」。右圖 | 協辦單位法鼓文理學院的校長陳定銘蒞臨開場的迎心儀式，獻上無限的祝福。

法鼓心靈環保教育園地「慢行聽禪」活動引導學員在溪邊坐著，聽著水聲潺潺，調整自己的呼吸，感受每個當下。



我以前參加的旅行都是吃喝玩樂，遊山玩水回去以後也是空空的，覺得好累，身心俱疲。這是我第一次來參加身心靈的課，可我感覺收穫很大，物超所值！

—— 學員分享

### 每個當下，好好的與自己在一起

法鼓文理學院位於新北市金山，坐山望海，環境清幽遼闊，人在這裡會自然感到放鬆。華倚執行長特意在每堂課開始前帶大家靜坐一小段時間，覺察自己的念頭升起，練習不去評斷批判，睡著也沒關係，不再升起一念譴責自己，好好呼吸，慢慢讓心靜下來。

這跟我平常的學習是非常不一樣的，因為平常是一開始就講課，可是他們要我們先靜心，我覺得這個靜心是我非常需要的，以後不管做什麼活動，我都自己先靜心。

—— 學員分享

法鼓心靈環保教育園地的「慢行聽禪」活動，引導學員體驗走路禪與聽溪禪，在林間一步一步，調整自己的呼吸，感受腳踩在地面的觸感；在溪邊坐著，聽著水聲潺潺，感受每個當下。

我不曉得走路還可以那麼慢，因為我平常都是走比較快，體驗後，發現慢慢的走，慢慢的體會這個清楚明瞭自己在做什麼，然後看一看周邊的事物，好好欣賞，讓自己的心沉澱下來，蠻好的。

—— 學員分享

### 釐清壓力源，讓壓力不再是壓力

身體覺知課堂上，巧克力老師（搖滾爺奶社會企業創辦人）問學員：「你自己有哪些壓力？」很多學員會提到孩子，或者是伴侶，巧克力老師再次強調是自己，不包含你以外的人。想想，我們所擔憂的的

確很多時候都是在自己無法掌控的「別人」身上，壓力自然無法解除。

巧克力老師引導大家練習如何把注意力回到自己身上，釐清問題，然後直接面對解決問題。譬如有的學員擔憂自己聽力退化，會鼓勵他，如果真的有需要就去選購適合的助聽器；有的學員覺得視力變差，想去開刀又不敢，同樣會建議他，多找幾家醫院仔細評估，和醫師討論心裡的擔憂，就排定時間手術。把壓力來源逐一拆解細化，然後直接面對，不要讓潛在的壓力一直困擾自己。

### 跳脫框架，世界和我們想的不一樣

人際關係是一個更為複雜的覺察練習，我們在感知自己的同時，還要感知對方。林書緯老師（揚生慈善基金會主任）整理出人與人之間相處常遇到的五大課題，一一對應



晚上的放鬆減壓課堂，引導學員正念伸展、靜坐、身體掃描。

與破解。生活中我們習慣用經驗將所有人事物貼上標籤，分門別類，這有助於我們理解周遭一切，但相對的，我們也困在自己的框框裡，久了，以為這個框框就是世界的真實樣貌。

轉念，也是跳脫框架的一種方式，我們對外界的感受完全取決於我們如何認知，轉念不是硬用一個道理把自己的情緒感受壓制下來，而是透過不同角度不斷不斷地理解，打



晨間於山林間體驗八式動禪，在緩慢的移動中伸展身體與覺察念頭。



經過走路禪與聽溪禪後，進行茶禪與交流分享。



在身體覺察的互動活動後，學員們交流彼此的觀察與想法。



幽默轉念課堂上，老師引導學員進行大笑練習。



藉由牌卡，一群年紀相仿的人得以侃侃而談關於善終的種種看法。



破自己既有的認知，讓自己得以轉念。蔡孟樺老師（國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系兼任助理教授）引導學員，在轉念同時又能幽默以對，是一種更高級的境界，讓自己和彼此都能幽默一笑，輕鬆放下。

發現自己一直用某種框架在跟小孩相處，所以彼此相處的張力很大。要跳脫自己的框架，重新去理解他。  
——學員分享

### 以終為始，善終是為了好好生活

一群年過半百的人，可以彼此聊著自己生命中的大事——死亡，這樣的交流分外珍貴。一般人對於死亡話題多有些顧忌，這些顧忌有時並不侷限於年長者，對於年輕子女來說也很難跟父母討論這話題。辜琮瑜老師（法鼓文理學院生命教育學程副教授）說有一次她和小孩聊起希望如何安排後事，小孩回應「你很奇怪，為什麼要談論這個……」。討論善終，很重要一部分是以終為

始，如果我們希望此生無憾，那在我們還活著時，想想有什麼是我們想做也做得到的呢？善終不是只有關於死亡，也關乎於如何好好活著；不是只有自己的事，還關乎於我們愛的人和愛我們的人。

### 是時候，按下生命的暫停空白鍵

活動最後，我們送給 36 位學員每人 3 顆平衡木，這 108 顆平衡木意喻大圓滿與吉祥祝福，願我們都能擺脫那百八煩惱，身心無處不自在

歡喜。這不只是一場營隊，也不只是一場旅行，生活中，偶爾我們都需要按下暫停空白鍵，讓生命得以重新整理。

是時候，給自己一場安放身心之旅了。

### ▶▶ 活動預告

【春靜·安放身心之旅】預計於 2025 年 4 月續辦，2 月開放報名，相關訊息請留意揚生官網。



早晨漫步到臨著海的山丘上，遼闊的視野讓人心情都開闊。



## 親子關係

你們都有孝心，但你們各有事業，爸爸可以體諒你們因忙碌，少有時間來陪我……

文 / 少過 收錄在《不老族隨筆》

香港有個社會新聞，某企業家過世後，財產依法分配給兩個兒子和一個女兒，但當律師示出一張遺囑，遺囑上指明信託儲存的 300 萬元是贈送給 Rose 的，兒女們一看，大吃一驚，Rose 是照顧企業家的菲傭，為什麼送這麼大的禮給菲傭？而且父親生前不曾提過，質問律師這張遺囑的真假？

律師再出示一張企業家生前寫給子女的信，信上說「……你們都有孝心，但你們各有事業，爸爸可以體諒你們因忙碌，少有時間來陪我。這幾年，身體狀況一年不如一年，生活起居沒法自理，幸好有 Rose，她在菲律賓是合

格護士，懂得居家護理，做人也熱心，她變成我的手和腳，協助我渡過病中不舒服的每一天，她的陪伴深深的溫暖了我。我知道，你們可能會懷疑，但請相信律師出示的遺囑，這份贈與是我衷心感謝 Rose 的一份心意。」

報導說，兩子一女，商量後，接受父親的安排，同意把 300 萬元贈送給 Rose。

這是很難得的案例，諸多創業有成的企業家，過世後，子女為爭奪遺產而翻臉，甚至告上法庭的，時有所聞。這位企業家，想必生前家教很好，也做了周全的遺產規劃，才能平順的把事業移交給下一代。

近年來，台灣有不少家庭把孩子送到美國念初中，年紀小，媽媽只好隨行陪讀，留爸爸在台灣打拼賺錢，供給美國另一個家的開銷。

父母的目的是希望孩子在美國良好的教育環境中受教育，學得一技之長，



出社會後，有較佳的謀生能力。

在美國受教育，英語自然流利，在國際村的概念下，英語好是求職的入門票。至於是否能取得較佳的謀生能力，下半輩子得以過比較高水平的生活，則因人而異，父母只能期望。

鄰居江內科診所院長江醫師，就是個例子。當年他把兩個兒子送到加州念初中，妻子只好隨行，照顧孩子，留他在台灣繼續執業，供給他們母子在美國的生活費用和學費。

江醫師說：「這麼多年來，分隔兩地，雖然一年他們會回來一兩趟，但相處的時間短，家人的關係有些生疏了。」

我問：「孩子都大了，太太還會留在美國嗎？」

「這問題談了幾次，都沒有結論。我太太有鼻子過敏的問題，台灣的氣候不適合她，她反而要我結束診所搬去美國住，這不適合我，我的朋友，生活圈都在台灣，而且留在台灣我還能繼續看診，要是到了美國，我會整天無所事事。我會設法解決她鼻子過敏的問題，說服她搬回台灣。」

我說：「是啊，你們夫妻為了孩子辛苦了那麼多年。」

他沉吟一下，搖了搖頭說：「當年我們只注重學校的知識教育，而忽略了親情和家庭教育在孩子成長過程中的重要性。還好的是，有媽媽陪着，孩子沒有學壞。老大今年大學畢業，成績平平，不知道畢業後能不能找到理想的工作。兩個兒子表示，朋友同學都在美國，他們將定居美國。聽到他們的想法，我和太太都有點失落感。我太太問我，當年我們把孩子送到美國，是值得的嗎？我看著慢慢變老的太太，說不出話來。」

## 哭後有快樂，不用說抱歉

奇怪的是，我還偷偷慶幸，我失控了幾秒鐘，讓人家知道我的痛苦，而不是壓抑著不講……

文 / 李瑟

晚飯時間，老公跑了好幾次廁所，沒有其他令人擔心的症狀。

輪到我半夜跑進跑出拉肚子時，卻伴隨大嘔特嘔。上吐下瀉了一夜，我的聲帶都被吐出來的胃酸灼傷、嘶啞，肚子疼得呻吟不斷。我們急奔醫院急診室。

醫生囑咐護理師給我打針止吐、

止痛。針頭插進手臂那 0.1 秒時還好，不料下一個 0.1 秒開始越來越痛，我忍了一下，但接下來疼痛快速加劇，我突然爆出啜泣，一開始壓抑著小聲，回頭看針筒卡卡推進，似乎苦難還要停留一段時間，我哭聲逐漸加大加多起來，不管「失態」了啦，我受不了了啦，我委屈，為什麼老公只是拉稀，而我卻還有吐、





李瑟

資深媒體人  
康健雜誌編輯總顧問

“

我能做到的，也最需要做的，其實只是取悅我自己，自癒我自己——在不妨害他人的情況下。

有痛？不就找醫生解決病痛嗎，為何還痛上加痛！我要哭一哭抗議病情啦！

垂著頭，淚眼模糊中，我看到醫生的腳，他到我身邊查看我，又停在護理師身邊講了一些話。護理師拍拍我另一邊肩膀說「好了，好了，打完了，休息一下，休息一下，等妳沒事再離開哦。」

不知道是淚水有神奇力量？還是男護理師和醫生的溫柔關心，讓我得到安慰、覺得被理解，我一會兒就停止了啜泣，平靜地坐在原處，換了幾口氣，休息了一會，我就恢復了平時理性、禮貌的自己，跟大家說「好了，我沒事了，謝謝你們。」走出去批價、繳錢、領藥。

事後想想。我很詫異，這真的不是平常的我！但是為什麼我反而卻變得快樂起來呢？60多歲的人卻突然回到6歲小女孩的狀態，我這麼失態，是不是應該覺得很丟臉？

奇怪的是，我還偷偷慶幸，我失控了幾秒鐘，讓人家知道我的痛苦，而不是壓抑著不講，結果享受到了意識清明的感覺。

病程三天後康復。我查閱典籍找答案。根據美國眼科醫學會 (American Academy of Ophthalmology) 的說法，淚水裡的确含有較高等級的壓力荷爾蒙，使身體釋放催產素和內源性類鴉片這類的荷爾蒙，這些激素是大自然設計用來減輕痛苦的。難怪常聽人說大哭後，感到麻木，昏沈睡去，醒來又是條好漢！

在心裡拔河了幾天，有時自責自己失態，有時竊喜哭一哭其實很舒服，我開始歸因給年歲大了，以及退休了，不需要為了錢、生存，壓抑自己討好別人了。這樣做只是回歸本我，甚而開始推崇這個結論，想要跟人分享。

我們從小被教導要追求完美、或是符合社會的期望（例如不能在公開場合哭泣、升遷輪不到你），造成我們在面對各種事情的時候，經常感到壓力很重，擔心自己的表現、他人的評價，包括客戶、老闆、同事、師長……，沒完沒了。太在意別人的眼光，讓我們過得很辛苦。

但是，這世上沒有一個人能做到讓大家都滿意，不太可能所有人都喜歡我。即使被討厭了，也沒辦法，那個對我有偏見的人就是有偏見。我能做到的，也最需要做的，其實只是取悅我自己，自癒我自己——在不妨害他人的情況下。

清楚地知道「我真正在乎的是什麼事情」，只對那些事情表達反應就好了，過去的我在乎太多，煩惱太多。

謝謝台灣的醫護教育成功，他們感受到我的強烈情緒，盡可能的讓我感覺好一點，結果讓人與人之間有了連結，使我感覺溫暖。

人生第一次，我哭泣後平靜、快樂、不用說抱歉。樂齡的樂心境，真好。



“Happiness is the highest form of health.”

幸福是最高形式的健康

—— Dalai Lama 達賴喇嘛

對收入，隨著收入增加，人們很快會適應新的生活水準，初期的幸福感增長會逐漸減弱。此外，收入增加也提升了人們的期望，抵消了收入增長帶來的幸福感。政策上應不僅關注經濟增長，還應重視減少不平等、改善社會福利和提升生活品質等非經濟因素。例如，印度的人均生產毛額從 2000 年到 2018 年成長了 100%，但快樂程度卻下降了 29%。

#### 幸福感的重要性

越來越多專家學者開始關注幸福感議題並探索其重要性。綜合多項研究顯示，幸福感高的人在生活中表現更佳，具有更高的生產力和社交參與度，並且健康長壽。幸福感高的人更容易建立深厚的社交連結，進一步增強了他們的幸福感和生活滿意度。在工作中，這些人通常有更高的工作表現和滿意度，強調了幸福感對於個人成功和整體生活品質的重要性。

#### 世界幸福報告

自 2012 年起，聯合國每年發布《世界幸福報告》，根據人們對生活的主觀評價以及影響幸福感的經濟和社會因素對各國進行排名。主要指標包括人均國內生產毛額（GDP）、社會支持、健康預期壽命、自由選擇生活方式、慷慨以及腐敗的感知。2024 年報告顯示，台灣在全球幸福感排名中位居第 31 位，得分 6.503，較去年下降，但仍是東亞地區第二幸福的國家，僅次於新加坡。

#### 全球老年人口與失智症及幸福感的關聯

世界衛生組織預測到 2050 年，全球 65 歲以上人口將翻倍，而失智症病例將增至約 1.39 億。失智症會導致記憶和認知能力的喪失，影響幸福感。提升幸福感被認為是預防失智症的潛在方式，因為幸福感與較好的認知健康和較低的失智症風險有關。多項國際研究發現，幸福感高的人記憶和認知能力較好，患失智症的可能性較低。

## 全球都在關注幸福感 你的幸福感在哪裡呢？

文 / 許華倚

### 哲學家的幸福觀

「健康、快樂與幸福」是許多人的生日願望。達賴喇嘛認為「幸福是最高形式的健康」，幸福和健康不可分。西方哲學家亞里斯多德則認為「幸福是生命的意義和目的，是人類存在的整個目標和終點」，追求理想幸福（Eudaimonia）是人生的目標。東方哲學家老子提出「福兮，禍之所伏；禍兮，福之所倚」，

強調福禍相倚的中庸之道。

### 收入越高越快樂嗎？

經濟學家提出 Easterlin 悖論，指出個人收入增加能短期提升幸福感，但長期來看，國民收入持續增長並未顯著提高平均幸福感。這一悖論挑戰了收入增長必然帶來更大幸福的假設，主要原因包括人們的幸福感更多取決於相對收入而非絕



## 東方代表—台灣



在台灣，2024年由臺灣師範大學教育心理與輔導學系的陳學志講座教授，和臺灣師範大學社會教育學系的郭郡羽副教授的研究團隊指出，跨年齡層對幸福感的觀點，以下是針對高齡者和青年對於幸福感的五種觀點：

### 高齡者和青年對幸福感的觀點

- 觀點 A：身體健康與心靈和諧。
- 觀點 B：人際關係、足夠收入與健康。
- 觀點 C：個人健康、財務穩定、內心平靜與生活目標。
- 觀點 D：成就感與生活滿意度。
- 觀點 E：以個人成就為中心的幸福感。



另外針對 65 歲以上族群對於幸福感的觀點，在身體健康（如行動自如、睡眠品質良好）與感恩心有高度共識外，另有以下三個獨特觀點：

### 65 歲以上族群對幸福感的觀點

- 觀點 A：身體健康、感恩心、宗教信仰與心靈平靜。
- 觀點 B：身體健康、感恩心、伴侶關係與小孩成就。
- 觀點 C：身體健康、感恩心、生活目標、掌控感與經濟安全。



福兮，禍之所伏；禍兮，福之所倚。

——老子《道德經》

## 西方代表—荷蘭



荷蘭由 van der Deijl 等人在 2023 年採用 Q 方法針對成年人對美好生活的研究顯示以下五種觀點：

### 成年人對美好生活的觀點

- 觀點 A：健康和感覺良好是生活中的重要條件。
- 觀點 B：有足夠的收入，按照自己的價值觀生活，並在身處的環境中感到自在。
- 觀點 C：個人自由、個人自主和尊重每個人的價值觀。
- 觀點 D：友誼、生活伴侶、家庭、被他人欣賞以及擁有目標感。
- 觀點 E：個人主義、獨立、成就感及享受生活。



在荷蘭由 Hackert 等人在 2019 年針對 65 歲以上族群採用 Q 方法研究顯示以下五種獨特的幸福感觀點：

### 65 歲以上族群對幸福感的觀點

- 觀點 A：健康、財務安全和生活伴侶。
- 觀點 B：身體健康、家庭及其他社交關係和支持網絡。
- 觀點 C：心理健康、獨立和幫助他人的能力。
- 觀點 D：心理健康、宗教和體力衰弱時能獲得支持。
- 觀點 E：擁有生活伴侶和舒適的生活環境，以及適應能力。



### 東西方的比較

台灣長者受到福禍相倚和集體主義文化的影響，重視伴侶關係和孩子的成就，相對而言，西方更重視個人主義，並主動追求幸福感，但台灣年輕人在西化的情況下，也逐漸重視個人幸福追求。（本篇文章參考資料請見揚生官網）





國際生活品質研究學會 ( ISQOLS ) 大會上  
揚生執行長華倚與各國專家學者合影

國際生活品質研究學會 ( ISQOLS ) 於 2024 年 6 月在馬來西亞沙巴市舉辦第 22 屆年會。



**Prof. Dr. Joseph Sirgy**  
Virginia Tech  
美國維吉尼亞理工大學  
管理心理學家 / 行銷學教授  
生活品質、幸福感、生活滿意度等議題的專家，發表 400 多篇論文，並出版多本書籍。



**Prof. Dr. Job van Exel**  
Erasmus University Rotterdam  
荷蘭鹿特丹伊拉斯姆大學  
健康經濟學教授  
專注於行為經濟、健康經濟與快樂經濟學研究，很榮幸這次有跨國合作機會，和 Job 完成一篇台灣和荷蘭的幸福感研究。



**Prof. Dr. Martijn J. Burger**  
Erasmus University Rotterdam  
荷蘭鹿特丹伊拉斯姆大學  
快樂經濟學研究學院院長  
ISQOLS 本屆理事長

### 國際生活品質研究學會年度大會 - 沙巴

國際生活品質研究學會 ( ISQOLS ) 於 2024 年 6 月在馬來西亞沙巴市舉辦了第 22 屆年會，這個成立已有 30 年的學會致力於研究幸福感和生活品質，每年在不同城

市匯集來自世界各國的專家學者。今年，揚生慈善基金會有幸獲得論文發表的機會，分享了台灣高齡者和青年對幸福感的看法。這次大會上，來自台灣的十多位專家學者，包括國立臺灣大學社會工作學系的陳毓文教授和鄭麗珍名譽教授，與各國學者進行了深入交流，探討針

對不同年齡族群提升幸福感的策略和方法。ISQOLS 理事長 Martijn Burger 強調，經濟成長雖然能提升生活品質，但隨著期望的提升，幸福感增長不一定成正比，還指出經濟成長帶來的空氣汙染和壓力等問題可能損害幸福感。

總結來說，幸福感是多方面影響的結果，從哲學、經濟學到健康醫學，都有不同的見解。無論是東方還是西方，提升幸福感對於個人和社會的整體發展都是至關重要的。透過全球性的研究和交流，我們可以更好地理解幸福感的本質，並制定有效的政策來提升全球幸福感。

*“ Happiness is the meaning and the purpose of life, the whole aim and end of human existence.”*

幸福是生命的意義和目的，是人類存在的整個目標和終點。

—— Aristotle 亞里斯多德



左圖 | ISQOLS 成立已有 30 年，致力於研究幸福感和生活品質，每年在不同城市匯集來自世界各國的專家學者。右上圖 | 沙巴位於馬來西亞，三面環海，擁有遼闊的自然美景。右下圖 | ISQOLS 於戶外庭園舉辦的社交之夜。





## 退休後的智慧生活—— 動腦防失智，享受生命樂趣

文 / 洪子明

當你準備享受退休生活時，可能會擔心腦袋變得不靈光。現今科技資訊發展迅速，許多新事物非常有趣，但你可能會擔心自己學不來，學得很吃力。學習應該是令人開心的，就像逛一間充滿新品的百貨公司，你可以挑選喜歡的事物

帶回家，讓它們成為生活中的新成員，這些新成員會讓生活更加有趣美好。

然而，學習總是有挑戰，尤其是那些新鮮有趣的事物，感覺越新鮮就越難學。經常還沒體驗到學習的

成果，就先經歷了挫折。是不是因為年紀大了，腦袋不靈光了，才會學得這麼辛苦，無法像年輕人那樣輕鬆上手？是不是因為身體退化，反應變慢，導致學過的東西記不住呢？

其實，大腦的神經網絡並不會因為年紀而停止成長。隨著經驗的累積，大腦甚至可以變得更加富有知識，看待事物更加通透。當然，仍有一些因素可能導致大腦在學習上受阻，例如營養攝取不足（如葉酸、Omega-3、維生素 B12 等），或因

生活經驗使學習變得複雜。但這些並非不可扭轉，也許我們會多花一點時間，學習成效會稍稍不如預期。但學習最美好的，除了「會」以外，學習過程本身不也是最美好的果實嗎？

揚生此次的主題企劃，特別以〈動腦防失智〉為主題。通過一些有趣且有益於活化大腦的小活動，讓學習在開心有趣的情況下進行。這些活動包括簡單計算、手指體操、視覺搜尋、出聲朗讀與數獨等。

### 簡單計算

研究發現，當你解決簡單數學問題時，透過功能性磁共振造影的圖像顯示，整個大腦與左前額葉有良好的血液循環。反之，當你努力思考很困難的問題時，大腦血流量反而減少。後續研究發現，快速流利計算更有助於增加腦中血流量。



#### 隨堂練習

作答時，記得同時唸出題目與答案喔！

$1 + 4 =$	$41 + 8 =$	$7 + 0 =$	$5 + 2 + 1 + 3 =$
$6 + 3 =$	$13 + 8 =$	$3 \times 6 =$	$4 + 5 + 1 + 8 =$
$5 + 6 =$	$50 + 5 =$	$45 + 8 =$	$1 + 7 + 0 + 2 =$
$7 - 7 =$	$16 + 6 =$	$33 - 5 =$	$4 + 8 + 6 - 2 =$
$8 - 3 =$	$3 - 2 =$	$8 \times 8 =$	$2 + 5 + 5 - 7 =$

計算時，拆解為  
 $5+2=7$ ， $7+1=8$   
 $8+3=11$



## 出聲朗讀

出聲朗讀是被證實有效活化大腦、強化認知功能的方法之一。默讀是我們閱讀文字的慣用方式，最便捷與深入理解。出聲朗讀時，大腦中控制發聲的部位與默讀並不相同。嘗試不同的文字發音會讓大腦更加靈活。讓我們將文字的閱讀變成朗讀，來試試看吧。

### 隨堂練習

請將本篇文章〈動腦防失智，享受生命樂趣〉朗讀出聲音吧！

## 手指協調

大腦除了對抽象事物的理解與認知外，也掌控了我們身體的運動與協調性。我們藉由同時控制左右手，不同的動作來進行協調遊戲。例如：一手比剪刀、一手比石頭，石頭壓住剪刀，像一隻蝸牛一樣，再將左右手對調。

### 隨堂練習

左手比石頭，右手比剪刀  
左手在上，右手在下



左手比剪刀，右手比石頭  
左手在下，右手在上



兩個動作  
快速交換

## 說出顏色

在看見熟悉的文字後，卻要說出文字的顏色，而非文字的發音，也是一種跳脫習慣、挑戰認知的有趣遊戲喔！試試看，快速地唸出下方文字的顏色。

### 隨堂練習

依序唸出文字的顏色，而非發音。範例：綠 紅 黃 綠 藍

正確唸法為：藍 - 黃 - 紅 - 綠 - 黃

綠	藍	藍	綠	綠	紅	黃	藍
黃	紅	藍	紅	紅	藍	紅	紅
紅	綠	綠	綠	藍	紅	綠	黃
黃	紅	藍	黃	黃	藍	藍	紅

當然，還有很多活動可以活化大腦，各種桌遊、團康活動，甚至笑話、謎語都可以活化大腦。建議你找到那些能讓你開心、讓你有興趣並有動力去進行的活動。除了學習新事物，接觸新事物也同樣有效，出門旅遊、給自己每天一點小挑戰或小冒險，你會發現這個世界還有很多美好的事情在等待著你，只要你願意，大腦可以變得很開心、很忙碌、很有活力。

動腦防失智，不僅是疾病的預防，更是享受生命的意義，讓你的生命更加精彩、更有意義。

### 〈動腦防失智〉系列影片

掃描右側 QR Code，跟著一起做





【揚生旺來】

專訪腦神經科學專家洪蘭——

## 長壽與優雅老化的大腦守則！



立即掃描  
收看精彩訪談

【揚生旺來】特別邀請到腦神經科學專家洪蘭，用深入淺出、生活化的方式來帶給我們一趟活化大腦之旅。

### 訪談精華摘錄

#### Q1 從腦神經科學研究中，發現長壽的人有什麼共同的特質？

長壽跟情緒有很大的關係，情緒是自己的認知對情境的解釋，這就操之在己了。思考可以做什麼事讓自己心情好，而不是期待別人，因為你期待別人，是操之在人，但你改變自己，是操之在己。

#### Q2 活化大腦的方式？

1. 閱讀 2. 出門與人接觸 3. 學習新事物

#### Q3 什麼是優雅的老化？

讓自己成長，為自己而活，不是為別人而活，你不可能讓所有人喜歡你，你也不可能喜歡所有人，但你可以讓所有人尊敬你。不要依賴有人照顧你，要自己學獨立，不去遷就人家。



## 揚生 60 館行事曆

### ● 自癒力教室 2024 年 7 月 - 10 月

各活動時間不相同，請留意報名時間。



了解更多課程

#### 【試聽】新生體驗

！對象為非 60 館會員，須事先報名

08 月班：08/02 (五) 下午 02:00 - 04:30  
08/30 (五) 下午 02:00 - 04:30  
09 月班：09/13 (五) 下午 02:00 - 04:30  
10 月班：10/11 (五) 下午 02:00 - 04:30  
10/23 (三) 上午 09:30 - 12:00  
12 月班：12/27 (五) 下午 02:00 - 04:30



2024/6/24 (一) 至 07/05 (五) 接受報名，一期 8 堂課，每週 1 堂，每堂 2-2.5 小時

#### 【初階】來去動動 上課期間

週一上午 09:30-12:00 (08/19-10/07)  
週二上午 09:30-12:00 (08/20-10/15)  
週二下午 02:00-04:30 (08/20-10/15)  
週四上午 09:30-12:00 (08/22-10/17)  
週四下午 02:00-04:30 (08/22-10/17)

#### 【高階】安心減壓

！2024/6/24 (一) 至 07/05 (五) 接受報名，一期 4 堂課，每堂 2 小時

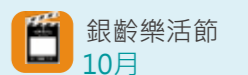
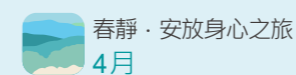
週二上午 09:30-11:30 上課時間  
(07/23、07/30、08/06、08/13)  
週二下午 02:00-04:00  
(07/23、07/30、08/06、08/13)  
週三上午 09:30-11:30  
(07/24、07/31、08/07、08/14)

#### 【中階】自癒力盃

週一下午 02:00-04:00 (08/19-10/07)  
週三上午 09:30-11:30 (08/21-10/09)  
週三下午 02:00-04:00 (08/21-10/09)  
週五上午 09:30-11:30 (08/23-10/11)



9/17 (二) 中秋節、10/10 (四) 雙十節，停課一次。  
各活動時間，揚生保留修改彈性。





2024 年銀齡樂活節 -

# 幸福大飯店

自癒探索 × 全台巡迴體驗展 × 幸福情境



掃描 QR Code  
了解更多

歡迎入住「幸福大飯店」！每個人都擁有內在的自癒力，我們將在這裡帶領你進行自我身心探索之旅。透過入住飯店的沉浸式體驗，將引導你了解身心是如何被設計和形塑，發現自癒力感受幸福的力量。趕緊來預約入住吧！

- 活動對象：開放一般社會大眾個人及團體參加。
- 活動費用：免付費活動，但需預先報名。
- 活動報名：
  - 一般社會大眾：預計於活動 1 個月前開放報名，請留意揚生官網。
  - 團體報名：歡迎來電報名，揚生 (02) 2752-5058 楊小姐 / 李小姐。
- 活動進行時間：每場 90 或 120 分鐘 (依縣市別有所不同)



8.27 - 8.31

高雄 · 長青綜合服務中心

9.2 - 9.5

彰化 · 大崙社區活動中心

9.27-10.8

台中 · 文化部文化資產園區

10.12-10.23

台北 · 松山文創園區

10.28-11.1

南投 · 基督教青年會 YMCA

11.4-11.7

新竹 · 遠東巨城購物中心



## 揚生 60 館

自癒力學習陪伴中心

服務對象：60 歲以上不限戶籍、可行動自理者。  
加入費用：採會員制，每年酌收 100 元清潔費。

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

## 揚生旺來

空中自癒力學習陪伴中心



- 掃描 QR code，點選「許可」，即可免費加入。
- 內容包含 Podcast、影片、文章、互動。
- 定期提供數位內容，自主學習外，亦可分享親友。

LINE