



內付  
國資已郵

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



# 38 揚生

2024 冬

## 風箏報

### Kite News

# 春靜

## 安放身心之旅 ——

喚醒自癒力 · 一場真正屬於你自己的靜逸小旅行

【中部】台中市太平區 - 聖愛山莊

3/18 (二) - 3/20 (四)

【北部】新北市金山 - 法鼓文理學院

4/25 (五) - 4/27 (日)

【本期焦點】2024 銀齡樂活節——幸福大飯店全台巡迴體驗展  
揚生 X 國語日報社攜手共創幸福時光

【名家觀點】老狗怎樣學新把戲？  
變老並不可怕，只要你做好準備

【特別企劃】揚生旺來帶你——穿越時空、擁抱自然、喚醒童趣  
邀你一起加入「7 日斷捨離計畫」

# 總編輯的話



在即將邁入超高齡社會的 2025 年，我們開始將「自癒力」與「幸福感」緊密結合。自癒力是一種維持身心健康與平衡的能力，不僅通過飲食、運動、睡眠等行為促進生理健康，更重要的是，它引導我們以正向思維與情緒調節，實現心理健康與自我成長。

今年，透過【幸福大飯店】的策展，我們首次聚焦於「心念自癒力」的探索。這是一場內在的旅程，帶領大家重新認識自己，解開內心的枷鎖，發現幸福的真諦。在這個不安的時代，我們希望能在心理健康這一個領域上，填補社會的需求缺口，帶來更多的安心與力量。

同時，【揚生旺來】數位平台也走過三年，感謝「傳善獎」的支持，讓我們在高齡數位服務上有更多創新突破。透過輕量化的數位陪伴，我們已協助數千位好友提升了幸福感與生活品質。未來，我們將持續深化虛實整合，推出更多互動服務，邀請您一同參與我們的數位健康旅程。

2025 年，讓我們共同在這片充滿挑戰的社會中，播種自癒幸福的種子，守護每個人的健康與安心。

祝福大家蛇年幸福！



有蛇有得，汰舊迎新  
念念新生，歲歲年輕

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 冬 vol.38

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 12 月

版權所有，不得轉載。Copyright ©2024 YS Foundation.

## 目錄

### 本期焦點

02 2024 年度回顧

08 【2024 銀齡樂活節——幸福大飯店】全台巡迴體驗展活動報導——

- 從自我探索到未來願景，開啟專屬於你的旅程
- 揚生慈善基金會 X 國語日報社攜手共創幸福時光：在跨世代的相遇中尋回溫暖與連結

### 名家觀點

18 李瑟 | 老狗怎樣學新把戲？

21 黃揚名 | 變老並不可怕，只要你做好準備

### 特別企劃 - 自癒力學習陪伴中心

24 【揚生旺來】帶你——穿越時空、擁抱自然、喚醒童趣

28 【揚生旺來】邀你一起加入「7 日斷捨離計畫」

官網



YouTube



LINE



# 2024



2024 年揚生代表詞

## 6,029

揚生 60 館 會員人數

## 347,630

自癒力教室 參與人次

## 3,975

培訓人數

## 40,867

活躍老化參與人數

## 4,934,736

數位平台瀏覽量

## 44,096

社群媒體好友數

## 揚生最「幸福」的一年

2024 年，是揚生最「幸福」的一年，呼應全球對於「幸福感」的關注，揚生進行了台灣青年與高齡者幸福感觀點研究；舉辦 100 場【2024 銀齡樂活節——幸福大飯店】全台巡迴體驗展，和一場過夜的營隊——【春靜·安放身心之旅】，透過自己的意願與行動，串連起身與心的自癒力，讓生命更完整，創造屬於自己幸福。

【數位生活圈】  
揚生旺來 & 數位平台

【議題倡導】  
春聚、銀齡樂活節  
學術發表、青銀共創

【擴大複製】  
講座、培訓

【社區深耕】  
揚生 60 館



自癒力

(統計數字為 2013 年至 2024 年累計)



▲揚生 60 館邀請到「霸氣回甘好青春」行動服務團，於「留齡講座」中分享茶道與手作體驗。  
▶揚生 60 館邀請資生堂帶領館內長者化妝療法，上了年紀還是可以讓自己優雅美麗。

▼▶【幸福大飯店】全台巡迴體驗展，用沉浸互動體驗的展覽形式，帶領民眾探索自己的身與心，癒見幸福的自己。



▼啟動自癒力教室【自癒力盃 - 自主行為改變】模組數位化研發，2025 年正式上線。



▼參與於沙巴舉行的第 22 屆國際生活品質研究學會 (ISQOLS)，入選研究論文發表。



▶每年定期與臺北醫學大學合作青銀交流課程，促進跨世代對話與共融。

社區深耕

# 揚生 60 館

位於台北市師大路，從 2014 年起累計服務 6,029 名 60 歲以上族群。2024 年服務 1 萬多人次、自癒力教室開班 359 堂，青銀跨代交流 6 堂、專家講座 10 場等，深度陪伴長者健康到老、臥病很少！

擴大複製

# 自癒力種子講師培訓

啟動自癒力教室【自癒力盃 - 自主行為改變】模組數位化研發，2025 年正式上線；辦理 5 場自癒力種子講師團督，協助講師增能。自癒力種子講師於 2024 年共開班 2,572 堂，帶領 50,176 人次社區長者。

議題倡導

# 銀齡樂活節

【幸福大飯店】全台巡迴體驗展，巡迴 6 個縣市(台北、新竹、台中、彰化、南投、高雄)，共培訓 70 位協助員，4,524 位民眾參與，包含 90 位大學生、60 位小學生和高齡者一起進行跨世代交流互動。

議題倡導

# 國際論壇

台灣青年與高齡者幸福感觀點研究榮獲刊登於 Applied Research in Quality of Life (SSCI Q1 level) 國際期刊；參與第 22 屆國際生活品質研究學會 (ISQOLS)，入選研究論文發表；參與第 15 屆台灣老年學暨老年醫學會，入選研究論文發表。

數位生活圈

# 揚生旺來

好友人數近 4 萬，2024 年共推出 42 支影片、13 支 Podcast、3 組主題練習、4 場實體聚會。訪談各領域專家，如腦神經科學專家洪蘭、身心靈預防醫學專家洛桑加參、康健雜誌編輯總顧問李瑟、減藥藥師胡廷岳、A.S.O 阿瘦足健康護理等多元內容，線上陪伴長者的日常。

# 合作串聯

## 特別感謝 2024 年和我們一起在高齡前端預防領域，共同努力的夥伴！

【政府部門】衛生福利部社會及家庭署、宜蘭縣花蓮縣數位機會中心、南投縣政府社會及勞動處、高雄市政府社會局、教育部青年發展署、新北市政府社會局、新竹市政府社會處、資策會數位轉型研究院、彰化縣政府社會處、臺中市政府社會局、臺中圖書館總館、臺北市政府社會局、澎湖縣政府社會處

【企業】A.S.O 阿瘦足健康生活圈、LINE、三明治工藝團隊、中華民國農會、元氣網、宜蘭三星鄉農會、宜蘭冬山鄉農會、社企流 x 活水 NPO 創新成長加速器、青年日報、南山人壽保險股份有限公司、洛桑預防醫學集團、搖滾爺奶社會企業、新活藝術、跳舞蘭計畫、臺南市新市區農會、銀髮一起玩、磊山保險經紀人股份有限公司

【非營利組織】千禧之愛基金會、中國生產力中心、中華民國家庭照顧者關懷總會、中華民國紳士協會、中華金點社區促進聯盟、公共電視、天主教曉明社會福利基金會、台北市客家文化基金會、台灣公益團體自律聯盟、甘霖基金會、在地安老協會、法鼓山、南投縣基督教青年會、國語日報社、陳永泰公益信託、感恩基金會、慈濟慈善基金會、福智佛教基金會、銀光未來創新協會、癌症希望基金會

【學校組織】東吳大學心理學系、東海大學 USR、東海大學公共行政學系、法鼓文理學院、南開科技大學長期照顧與管理系、國立清華大學運動科學系、國立臺灣大學政治學系、國立臺灣師範大學 USR、國立臺灣師範大學社會教育學系、國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系、實踐大學家庭研究與兒童發展學系、暨南大學諮商心理與人力資源發展學系、臺北市大安區仁愛國民小學、臺北市信義區光復國民小學、臺北醫學大學高齡健康暨長期照護學系、醒吾大學商業設計系



圖 1 | 揚生慈善基金會榮獲銀光未來創新協會 X 財團法人國家政策研究基金會所頒發的「銀光好居 2024 服務創新獎」。  
 圖 2 | 傳善獎三年計畫圓滿達成，第七屆傳善獎交流會走讀邀請到傳善獎得獎單位至揚生 60 館分享交流。  
 圖 3 | LINE Fresh 青銀共創校園競賽，揚生顧問團於 LINE 內湖總部合影。  
 圖 4 | 與法鼓文理學院合辦三天兩夜營隊【春靜·安放身心之旅】。  
 圖 5 | 揚生持續全台辦理「自癒力」講座，歡迎有興趣的企業單位來電洽詢。

圖 6 | 【揚生旺來】「12 天輕鬆養肌力」線上練習，搭配線下實體聚會。  
 圖 7 | 與 A.S.O 阿瘦足健康生活圈合作，於揚生 60 館與【幸福大飯店】全台巡迴體驗展提供民眾足檢測服務。  
 圖 8 | 【揚生旺來】鐵粉活動豐富多元，臺師大心輔系學生帶領長者體驗療癒手作「彩繪玻璃杯」。



行李車象徵我們的身體，行李箱代表我們的心，身心要能協作才能走得遠。  
台北松菸場，民眾在展場中體驗在顛簸路上推著行李車，感受身心一體的重要性。

## 【2024 銀齡樂活節—幸福大飯店】活動報導——

# 從自我探索 → 到 未來願景 開啟專屬於你的旅程

文 / 李佳霖

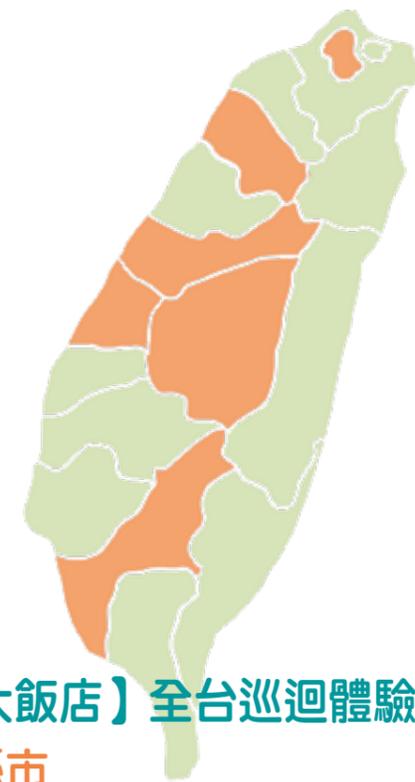


精彩活動花絮

「幸福是最高形式的健康」達賴喇嘛在講述關於健康與幸福時，用了巧妙的方式說明其關係。過去銀齡樂活節嘗試用許多不同的方式深入社區，讓全台的長者能夠用更活潑有趣的方式去了解健康和自癒力。一般我們所認知的健康，都是指「身體健康」，這限縮在只有人體的部分。而隨著前端預防的百花齊放以及民眾普遍開始重視，揚生不斷地思考對於長者「健康了，然後呢？」於是，今年我們試著把焦點從身體健康，轉向身心合一的重要性。

當今社會追求小確幸(微小而確切的幸福)，參加者同樣對幸福感有相當高程度的需求。而能否感到幸福，身體健康只是最基本的要求。攤開國際上常使用的幸福感量表，可以發現舉凡情緒、自主性、環境掌控、個人成長、生活興趣和自我效能等等都是會被拿來量測的向度。細究這些向度可以發現，都還是要回到每個人自我是如何被建構。【幸福大飯店】設計的內容也就環繞著這樣的基礎去做發想及設計。

然而要如何把身心合一跟對自我的了解同時傳達給參加者？【幸福



## 【幸福大飯店】全台巡迴體驗展

- 6 個縣市  
(台北、新竹、台中、彰化、南投、高雄)
- 100 場 / 4,524 位民眾參與
- 串聯超過 200 個社區單位

大飯店】嘗試拋開以往在社區上課的概念，利用「看展覽」的概念，融入大家都熟悉的入住飯店流程，把展場分為三個主題：幸福大廳、內在客房、未來花園，並且搭配許多大型的教具讓參加者能夠整個人沉浸在現場的氛圍中。同時加上飯店經理(帶領者)的引導，讓這些比較內心難以被觸碰的事能有機會被引導出來。但實際上我們在每個主題到底在做什麼呢？

## 特別感謝各縣市政府單位的支持與協助！

### 身體跟「心」同樣重要



在探尋幸福之前，得先了解我們的身體跟心理是分不開的。在「幸福大廳」我們試著把身心合一的觀念，透過神經、情緒、以及生理及心理的交互作用去讓參加者理解。其中為了能夠更加共鳴自身情緒的重要以及積累，設計了帶有懷舊風格的行李箱，並且在外面掛著不同顏色的鎖，裡面存放雖是引導他們認知他們情緒的教具，但整體也象徵著很多時候我們的情緒是被我們層層鎖在隱密的地方，透過「解鎖」

的行為，讓參加者能夠試著敞開自己，重新擁抱在自己身上的情緒。

接著進一步到把情緒跟身體做整合，運用飯店常見的行李車以及承載我們情緒的行李箱，把行李車借代為我們的身體，情緒的堆疊如同車上的行李箱，這些是需要同時去照顧才能面對生活中的大小挑戰。當我們的身體有狀況的時候，情緒也相對應的不容易控制，運用大型但簡單的道具，讓參加者能夠沉浸式的體驗何謂身心合一的重要性！



行李箱的部分，讓我感受到感恩高興平靜……，讓每個人把自己的壓力與高興抒發出來，這是最好的互動層次。

——參加者分享



行李箱就像我們的心，塞了許多雜七雜八的情緒與感受，引導民眾打開自己的心，透過情緒任務卡，在與他人對話中重新檢視、清理，並接納。



衛生福利部社會及家庭署  
張美美 副署長



臺北市政府社會局  
姚淑文 局長



新竹市政府社會處  
黃佳婷 處長



臺中市政府社會局  
廖靜芝 局長



彰化縣政府社會處  
王蘭心 處長



高雄市政府社會局  
長青綜合服務中心  
于桂蘭 主任

### 學著照顧獨一無二的你

在【幸福大飯店】的巡迴中，我們經常問參加者一個問題：「你覺得誰可以照顧自己？」大部分的答案都會是「自己」，問到原因時也都得到因為自己最了解自己，然而再進一步詢問是不是真的了解自己的時候，卻得到了頻頻搖頭的回應。因此在「內在客房」，我們不僅希望參加者了解自己，更希望他們能夠知道需要，進而照顧自己。在了解自己之前，得先明白

我們是不斷地跟這個社會的外在環境互動，而構成了獨一無二的我們。我們把外在環境粗略分為：生活型態、文化信仰、居住環境、經濟物質、親人及好友和自我目標和成長。這些項目都跟前述提到的幸福感量表的量測向度很有關聯。透過飯店經理的引導，讓參加者去思考在其生命中，這些不同面向對自己來說的位置跟重要性。並且各項目轉化成混合了藝術元素的透明卡片，每張卡片的意義，會隨著每個人的投

射而有所不同。經過思考自己生命中所看重的事物，挑選對自身有意義的透明卡片。疊合在一起後，不僅是代表著這社會中獨一無二的自己，更是彰顯自我的藝術品。

喜歡挑選紙卡並層層疊起的環節，不只讓我有機會思考現在的自己究竟從何而來，更可以透過藝術品看出人與人之間的異同，實體化「獨一無二」。

——參加者分享

### 永不止息的幸福

在我們更加了解自己後，當然也會對未來的日子充滿著更美好的期待！因此我們在「未來花園」設計了與過去和現在的自己和解的幸福許願池，透過許願的方式，放下過

去並且擁抱此時此刻美好的自己。最後引導眾人到整個【幸福大飯店】最大的教具「生命之樹」。面對生命，尤其到了銀齡階段，我們都希望能夠過得更加尊嚴和優雅。透過生命之樹，讓在【幸福大飯店】的收穫化為一張能夠發芽的種子卡片，並且讓參加者自己主動在樹上拿取。象徵著幸福不但要靠著自己才能獲得，同時也能成為自己生命中的園丁，讓幸福茁壯不息！

印象深刻的是許願環節，投下金幣，許下願望，拿到一張金句。很喜歡我拿到的金句：「我們值得把時間用在自己身上。」照顧好自己很重要，因為只有自己才是陪伴自己一輩子的人。

——參加者分享



每個人今日的樣子，其實和生活中許多面向緊緊相關，透過藝術圖卡，拼成我們內心的風景，每個人都是獨一無二。



展覽最後來到生命之樹，引導參與者給自己一個擁抱，好好愛自己、照顧自己，播下希望的自癒力種子，透過自身的意願與行動，期待能創造一個健康又幸福的自己。

### 找到屬於自己的幸福

「你的幸福永遠不會掌握在別人手中」這是段流傳在網路上關於幸福的話語。從過去到現在，揚生一路以來都認同自己的健康要靠自己，而我們身上的幸福也同樣要由自己去找尋並好好呵護著。在這次活動中，特別感謝「A.S.O 阿瘦足健康生活圈」的公益支持，讓更多

人能在探索幸福的過程中能夠踩著更穩健的步伐持續向前。「體驗到人生的旅程各項面向，活出自己有意義的且有價值的老後」一位台北的參加者結束後留下這樣的回饋，這也恰好是【幸福大飯店】希望陪著大家一起找尋的價值。期望在人生的路上，我們都更懂得癒見自己、照顧自己，幸福在己！

### 參與者回饋（共 178 人分享）

**93.2%** 非常喜歡及喜歡【幸福大飯店】活動

**95.9%** 覺得參與【幸福大飯店】非常有意義及有意義

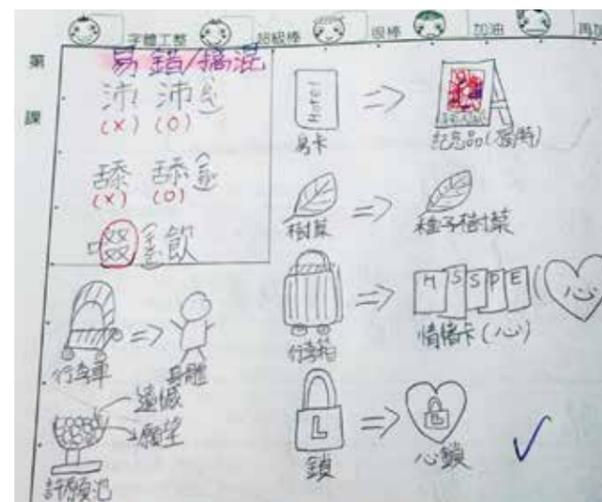
**74.7%** 參加完【幸福大飯店】後，覺得自己的幸福感提升許多及大幅提升。



揚生與國語日報合作，結合觀展與徵文比賽，安排小學生與長者共同參與【幸福大飯店】全台巡迴體驗展，引導自我探索並增進世代交流。

飯店】，他們並不是單純的參觀者，更是彼此的陪伴者、共學者，在時而歡聲分享，時而回歸自身經驗靜默冥想的旅程中，兩代人彼此理解、依靠，共同完成每一項體驗任務，

彼此的距離被拉進，也感受到幸福並非遙不可及，而是藏在每一個用心對待自己身心的當下，這份溫暖的體悟，將陪伴每個人走向更豐富優雅的未來。



學生的回家聯絡簿分享了參加「幸福大飯店」的心得



引導學生認識及接受自己的各種情緒，並藉由許願池，斷捨離那些困住自己的情緒。

## 【2024 銀齡樂活節—幸福大飯店】活動報導—— 揚生慈善基金會 X 國語日報社 攜手共創幸福時光 在跨世代的相遇中尋回溫暖與連結

文 / 楊佳陵 · 李貞葦

身處不同生命階段的人們，各自蘊藏著獨特的價值觀與自我認同，藉由跨代交流，這些價值得以激盪、共融與傳承，並迸發出新的智慧與情感連結，為生命增添更多美好光影。因此，揚生慈善基金會攜手國語日報，策劃【幸福大飯店】沉浸

式體驗展——跨代共融專場，邀請國小高年級學生與 60 歲以上族群共同參與，這不僅是一場關於身心健康的學習體驗，更是一堂關於理解與連結的生命教育。

當熟齡族與孩子們踏入【幸福大

### 國語日報社編輯部 林瑋執行總編輯

此次徵件作品展現出超越國小徵文常態水準的表現。不僅題材多樣豐富，文字表現也相當出色。推測題目「跨世代 共融共學——我與爺爺奶奶的故事」能夠貼近生活經驗，使參賽者能將具體事件寫入文章，並表現得生動感人。評審在審件過程中，多次被作品觸動心弦，激起深刻共鳴。

### 仁愛國小 陳俐穎老師

談到成長，一定都是要從自己當出發點，認識自己絕對是探索世界最重要的第一步。情緒是一個很抽象的東西，所以我覺得透過飯店這樣子的主題，讓孩子真的用體驗的方式，去知道真正在跟自己相處的感覺是什麼。



揚生執行長許華倚(中)與國語日報社編輯部執行總編輯林瑋(左)及文化中心主任湯芝萱(右)合影。

## 跨世代的閃耀記憶

生命旅程中，總有些美好的記憶在閃耀，不只成為價值觀的基石，更讓我們學會珍惜、理解與分享。揚生慈善基金會與國語日報社共同舉辦2024「跨世代 共融共學」徵文活動，邀請國小學童描繪與長者的回憶故事，共828件作品投稿，並選出高年級組5篇優選、10篇佳作，以下與《風箏報》的讀者們分享其中我們私心最喜愛的兩篇！



入選文章同步  
刊登於《國語日報》



左 | 小學生在體驗展中踴躍表達分享自己的想法。中 | 小學生與高齡者在【幸福大飯店】中交流分享彼此的情緒感受。右 | 現場帶領小學生進行靜心體驗。

優選 臺北市光復國小 國小高年級組（五、六年級） 洪桐桐

### 祖孫齊飛翔

外婆的烘焙手藝出神入化，我們一起做牛奶麵包時會叮嚀：「揉麵要溫柔又帶點勁，麵團吸飽空氣，烤出來才鬆軟。」麵包出爐，她又笑著提醒：「再放著涼些，味道最香。」我靜靜的等著。

果然每一口麵包奶香都濃郁芬芳，外婆用經驗啟示歲月靜好的智慧。而外公則是「環保發明王」，像是他利用廢棄的塑膠瓶當軌道，木塊疊成支架，變身為彈珠檯的神乎其技。我目不轉睛望著滾動的彈珠，忍不住吵著要學，他拍拍手笑著像個孩子說：「多觀察每件東西的特點吧！」外公為我示範生活中無窮的奇妙與創意。

外婆最近膝蓋沒有力氣，放棄了每天清晨健走的習慣，情緒顯得有些低落，外公也常常忘東忘西。我

驚覺時間的年輪，悄無聲息在他們身上留下了痕跡。

我心中湧起一股淡淡的捨不得，思緒久久難以平靜。直到參加「幸福大飯店」互動體驗展，透過一系列互動遊戲，以及當中一位婆婆的話，使我豁然開朗。她說：「探索自己讓我很開心，而你很幸運，能將這些學習當作一雙翅膀帶回去，讓你家的銀髮族也飛起來。」

是啊！回憶會永存心底，最重要的是珍惜當下，創造新的共同記憶。看著展場中人們充滿感動的分享，我想起和外公外婆之間彼此陪伴的時光，它讓我的生命變得深刻又幸福。我想應該時常帶著新知和他們的智慧經驗一起共融共學，創造珍貴的美好回憶。

佳作 臺北市仁愛國小 國小高年級組（五、六年級） 孫瑩芸

### 我的外婆

隨著年紀變大，外婆的身體健康逐漸下滑，開始需要吃藥了。我發覺到這個狀況，並邀請外婆和我一起體驗「幸福大飯店」的活動。這個活動一開始在強調「我幸福，你們也幸福！」我也想藉此告訴外婆，她的幸福對我來說很重要。接著，工作人員讓我們拿了一個行李箱。裡頭裝著各種情緒的情緒卡，我們的任務是要和拿著不同情緒卡的人們分享情緒卡中問題的答案，便可以獲得對方的情緒卡上的魔鬼氈，集滿任務卡就可以成功。我和外婆分享了一些保持健康的小撇步，外婆也和我分享了一些趣事，我藉由這些，更了解外婆了！

再來，我們用象徵各種「環境因素」的圖卡做成了一個獨一無二的

藝術品，我也藉此了解外婆心目中最重要的是什麼。而活動內容也都具有象徵涵義，像是當我們打開行李箱的鎖時，我聯想到這是打開「心鎖」的意思、還有當我們在推行李車時，我覺得那代表身體，因為不是所有路都是平的，也會有陡峭的，那代表了人生會經過各種挑戰，而我和外婆一起成功把行李車推到平地，代表著我們會一起度過難關。最後，我們一起來到許願池，把心中的遺憾丟掉，許下新的願望。我希望外婆一直陪我，陪到老去。

透過這個活動，我和外婆「癒」見自己、學會照顧自己、也尋找到了幸福。我和外婆的關係變得更密切了！



李瑟

資深媒體人  
康健雜誌編輯總顧問



## 老狗怎樣學新把戲？

如果你家人在學新把戲，也請你停止追問「為什麼年紀這麼大了，還要去學一個從來沒學過的東西……」

文 / 李瑟

我看過很多次新聞：80 歲老爺爺拿到博士學位，跟孫子一起參加畢業典禮，歡天喜地。

以前的我覺得，這有什麼了不起

的，我也做得到。但在我讀了三年日文之後的今天，我覺得需要修改這個想法了，因為三年下來，我仍只會說一句「請問廁所在哪裡？」

其他的，一句也說不出來，腦子裡只有空白。

這種挫折感不是我獨有。有一天，日文老師在班上做民意調查，問大家覺得「是英文比較容易？還是日文容易？」結果全班這些 50、60、70、80 歲的爺爺奶奶們全都說：「英文。」哎，其實我聽過老同學們講的英文，普普罷了，這樣子的程度他們居然還敢說「英文比較容易」！！可見日文有多難了。

全班跟老師抱怨（或撒嬌）說，哎呀，老了，學不起來了。班上的確有人在上了一個學期，或一年之後就消失的，理由都是「很焦慮」、「很難過」、「怎麼樣都學不會」、「投降」、「陣亡」。

我也是，挫折 > 振作，又挫折 > 振作……，越來越擔心要不要去檢查大腦記憶能力……。常常很灰心。

直到讀了輔大心理學系副教授黃揚名寫的《變老不可怕，只要你做

好準備》的書，得到了證實與建議，才平靜下來。

證實：人老了，的確比較難學習新的事物，「老狗學不會新把戲」這句話沒有誇張。研究發現，把年輕人和老人在學習上的表現拿來比較，老人的學習比較慢，而且錯誤率比較高，所以老人在學習上必須要更努力練習，才有機會維持學習的效果。但是年輕人即便沒有練習，學習的效果也不會在一兩天內消退。（難怪我年輕時，看過，就記住。）

安慰：但是研究指出，身體上，大腦還是會產生新的神經元，人老了還是有能力學習的。心態上，老年人有智慧，有比較強的學習意圖，



【揚生旺來】專訪李瑟，帶領觀眾從不同角度活出熟齡的自由自在，歡迎掃描 QR Code 觀看。

“學習新把戲與複習舊把戲，都是很好的認知訓練，有助大腦延緩退化。

為自己而努力，因而會有學習成效。

建議：學習新把戲與複習舊把戲，都是很好的認知訓練，有助大腦延緩退化。

切記「要想著贏」：以打麻將來提升認知訓練為例。打麻將是很好的社交活動，而且需要規劃推理的能力。但是切記，要有強烈動機才有助認知訓練；打麻將的時候「要想著贏」，而不是佛系打麻將，輕鬆自在就好。

我想到過去這三年從老師以及親友，都只跟我說「欸，不要焦慮，輕鬆念念就好，老啦，不要為難自己。」結果就是碰到日本人的時候，腦袋一片空白。顯然，缺乏認知訓練的模式，誤導老學生，以致更焦慮、更為難自己。

我想，80歲拿博士學位的老爺爺，一定有啟動「強烈動機」模式的，不會只有新聞所說「風雨無阻去上學」。

所以，這半個月來，我建立新動機，要在唸完N5課程後，去考檢定認證，別再躺在親友的安慰或嘲弄裡了。

我拿出年少學生時的拼勁，上課前複習、下課後復習、有空就多做練習……，如此這般後，最近兩次進教室，我開始有本事幫認不出50音的同學提詞，他顯然仍停留在「哎呀，饒了自己，佛系念念就好」的低動機裡。

如果你家人在學新把戲，也請你停止追問「為什麼年紀這麼大了，還要去學一個從來沒學過的東西」，或嘲笑說「手機裡就有翻譯App了，不要跟不上時代好嗎？」

希望我三年後，可以來跟大家報告，我考到N5了。

延伸閱讀：掃描書中QR Code，有款著重執行功能的認知訓練桌遊，還蠻好玩的。

## 變老並不可怕 只要你做好準備



文 / 黃揚名

想到變老，大家很容易有一些迷思，今天就讓我帶大家來破除一些關於變老的迷思吧！



### 迷思一：老人比較容易被騙嗎？

不管是從報案的數量，或是研究上的調查結果，都發現老人並不是特別容易被騙的一群人。不過在老人身上，有兩個風險因子，是其他年齡層比較少見的：認知功能退化以及孤單感。就以孤單感來說，老人很容易因為有人噓寒問暖，就容易跟這樣的人建立信任感，進而掉進詐騙的圈套中。其中還不乏明知被騙，但還是忍不住要給別人錢的老人，因為他們覺得至少這個錢花



黃揚名

輔仁大學心理學系  
系主任暨副教授

得值得，至少有獲得一些心理上的慰藉。雖然這樣的感受是真實的，但是生活中還有很多管道可以獲得社交支持，真的不該把自己限縮在詐騙的虛幻世界中。

該怎麼避免被騙：凡事多確認，不要輕易相信過於美好的人、事、物。建立好的社交支持體系，既能維持認知功能，又能降低孤單感，一舉兩得。



## 迷思二：老人情緒比較容易失控？

雖然新聞中我們偶爾會看到一些情緒失控的老人，但其實隨著年齡的增長，老人情緒調節的經驗更為豐富，而且情緒穩定性在老人身上是更為重要的生活重心，都有助於他們維持情緒的穩定性。至於那些情緒容易失控的老人，往往是因為出了狀況，像是有認知功能退化，或是遭逢巨變等，而並非老人的常態。還有一些老人，會透過情緒失控的行為，來獲取別人的關注，進而滿足自己的需求。

該怎麼避免情緒失控：有不少老人其實沒有意識到自己的情緒失控了，而並非故意要失控，所以對於自己情緒是否失控有好的覺察是重要的。另外，面對生活中可能比較容易引發情緒的事件，可以多做沙盤推演，也會降低失控的可能性。



## 迷思三：老人就比較固執嗎？

多數的老人確實是比較固執的，但是更重要的是為什麼他們會有固執的行為。其實不論是因為老人不願意聽別人的建議，或喜歡用自己慣用的做法來做事情都反映了大腦是在節省資源。因為用習慣的方式來做事情，需要耗費的資源非常少；然而，若要嘗試新的作法，除了會耗費比較多資源之外，還有可能因為事情不如預期，而感到挫敗。若能用這樣的視角來思考，就會認為老人只是用對自己比較有利的方式來做事情，僅此而已。

該怎麼避免固執上身：平時多練習嘗試不同的事物，從中獲取成就感，形成一個善的循環，進而避免有固執的行為模式。

其實關於老化的迷思還有非常多，大家可以在我的書《變老不可怕，只要你做好準備》中看到更多的例子。希望大家都能因為更了解變老是怎麼一回事，進而從容過屬於自己美好的第三人生。

### 《變老並不可怕，只要你做好準備》

書中還有許多關於老化的迷思，如：

- 老人該繼續開車嗎？
- 家人好還是朋友好？
- 網路社交對老人有好處嗎？
- 自己一個人好好過，不行嗎？
- 孤單真的對老人有很大的影響嗎？
- 老人比較容易有偏見？
- 越老會越保守？

►【揚生旺來】邀請到本書作者黃揚名教授，輕鬆有趣聊聊關於老化的迷思，歡迎掃描右側 QR Code 收看。



## 穿越時空的大稻埕

免費旗袍體驗，拍出最美古典風照片！

大稻埕是一個充滿台灣歷史氛圍的地方，也許大家很常來這邊逛年貨、買布甚至是拜月老，但卻不知道這邊有全台唯一免費租借旗袍服務，尺寸齊全，光在大稻埕旅客中心就可以拍很多美美的照片，推薦給喜歡拍照嘗鮮的朋友。



大稻埕遊客中心可以免費預約旗袍體驗活動，記得一個月前先上網預約唷！

## 香山的秘密風光

自然、人文與美食的一日小旅行

香山區是新竹市中面積最大的行政區，但人口卻是相對少的地方，也許不是一個熱門觀光景點，但卻很有香山的特色。一開始選擇香山是被「香山濕地」給吸引，慢慢發現除了濕地之外，附近還有天后宮跟財神廟，還有當地有名的肉圓美食，香山車站本身也非常漂亮且具有特色，結合自然生態與人文歷史，非常適合一日遊，推薦給喜歡戶外旅遊的朋友來香山走走，感受香山的風情。



新竹香山濕地心型步道適合拍照打卡、賞蟹、觀夕陽。

香山車站是台灣目前唯一全檜木造的車站，建於1928年，目前為新竹市定古蹟。

「香山觀海」是新竹著名的風景，廟前可遠眺台灣海峽。

## 【揚生旺來】帶你—— 穿越時空 擁抱自然 喚醒童趣

文 / 李欣潔

【揚生旺來】成立以來，我們總是想著要如何創造出大家喜歡的主題，更貼近大家的使用，可以提高我們點閱率以及轉發率。嘗試許多主題卻發現大家最喜歡的「旅遊」是我們還沒有嘗試。於是我們蒐集了具有特色的景點，讓旺來的朋友可以有更多不同的選擇。

大稻埕遊客中心2樓的永樂燈苑，各種顏色的燈籠，是必拍的場景之一。



## 淡海幾米線

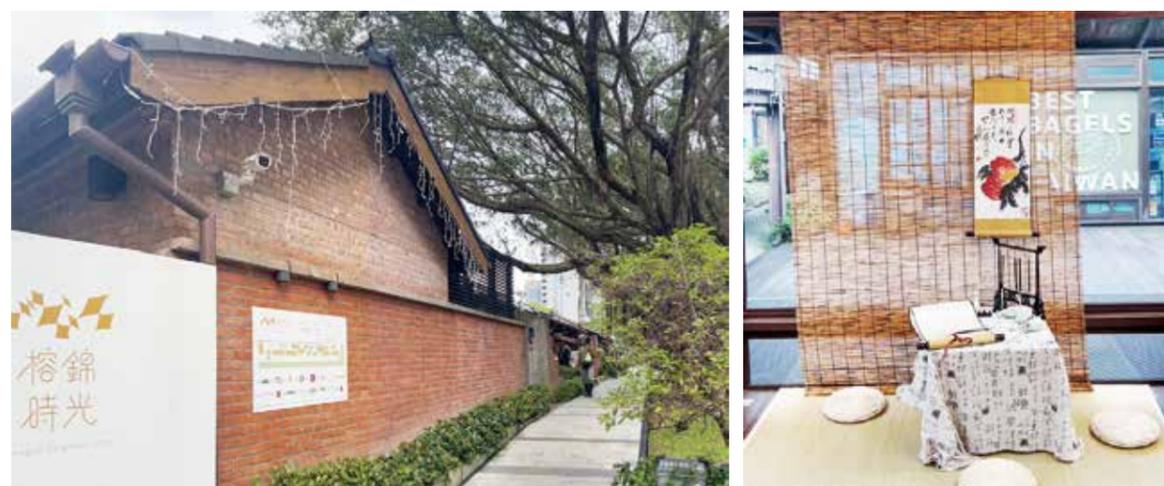
零距離擁抱繪本中的童趣世界！

不知道大家是否有聽過【揚生旺來】Podcast EP60 你不知道的台北捷運必去景點現在就出發？這一集裡面介紹到淡海線的幾米裝置藝術，很多人聽了這一集之後真的親身走了一趟。當要拍旅遊新企畫的時候，我們決定來把這一集影像化，帶著大家親眼感受一下幾米在淡海線的裝置藝術，也是台灣最「零距離」的裝置藝術。親眼看到幾米繪本中的人物變成真實的裝置藝術，可以抱可以摸還可以近距離拍照，感覺有點不可思議又充滿童趣，即使拍片過程要一站一站的下車取景，每次看到這些人物還是會會心一笑。淡海幾米藝術裝置推薦給充滿童趣的朋友來看看喔！

## 榕錦時光

老屋新生的城市悠閒角落

「榕錦時光」就在台北大安區，離揚生 60 館非常近，這邊跟 60 館有著很像的氛圍，都是老屋新生。園區不大，但走在裡面很舒服。如果在大台北地區不知道要去哪裡？那榕錦時光很值得來走走看看！推薦給喜歡老屋以及文化歷史的朋友來看看喔！



「榕錦時光」原為日治刑務所官舍古蹟，裡面有 7 棟百年老屋，是全台灣目前現存規模最大的日式宿舍群。

以上景點你都去過了嗎？記得把這篇文章分享給同樣喜歡旅行的朋友，一起探索台灣的美麗角落！

### 〈輕旅樂遊〉系列影片

請掃描右側 QR Code，了解更多！





【揚生旺來】

邀你一起加入

# 7日斷捨離計畫

文 / 許雅淳

新的一年，是展開全新生活的好時機。透過斷捨離，放下不必要的物品與內心的執念，才能為自己騰出更多空間與自由。可以從清理一個抽屜、一個角落開始，逐步篩選真正需要的物品，並感受簡單生活帶來的輕盈與快樂。當我們學會放下，才能擁抱更多美好的可能性！

## 什麼是斷捨離

- 「斷」：斷絕不需要的物品。
- 「捨」：捨棄無用的物品。
- 「離」：脫離對物品的執著。

## 斷捨離 5 步驟

了解完斷捨離的概念，卻不知道怎麼開始進行嗎？以下提供 5 個步驟，陪伴大家有效率地完成空間整理。

### 1 下架

先把要整理的物品全部從櫃子、抽屜裡拿出來並擺在一起。

### 2 分類

依物品的用途、功能性進行分類。

### 3 篩選

根據實際使用頻率和需求，決定物品的去留。

### 4 配置

保留下來的物品，依「功能性」、「使用頻率」、「取用方便性」重新配置。

### 5 上架

將整理過的物品依合適的收納空間全部擺回去。

## 進階收納方式——751 心法

如果已經完成初步的整理，還可以練習更進階的收納方式——751 心法，讓我們的收納更有呼吸感，也能兼具視覺上的美感喔！

- **看不見的收納——7 成滿**：衣櫃、儲物箱等不透明的密閉空間，建議物品擺放到 7 成滿，除了充分利用空間，也避免因為過滿導致拿取困難。
- **看得見的收納——5 成滿**：半透明抽屜、玻璃櫃建議擺放 5 成滿，既可以保持視覺上的清爽，又能清楚看到收納內容，方便拿取和整理。
- **展示型收納——1 成滿**：架子和桌面建議僅擺放 1 成滿，輕量展示既可以凸顯物品，又讓空間顯得簡約，不易雜亂。

斷捨離是一場心靈與生活的整理，讓我們一起從小處開始著手，一起迎接更輕盈自在的生活！

掃描 QR Code  
一起加入  
「7日斷捨離」練習



## 活動報名

# 春靜

## 安放身心之旅 ——

喚醒自癒力·一場真正屬於你自己的靜逸小旅行

透過三天兩夜的行住坐臥沉浸，將焦點轉回內在～  
覺知身體、覺知情緒、覺知關係、覺知生死  
在靜謐中感受生命的豐富與和諧，一場安放身心的生命之旅！

2/17 (一) 前報名享有**早鳥優惠價**



【北部場】報名表



【中部場】報名表

【中部】台中市太平區 - 聖愛山莊

3/18 (二) - 3/20 (四)

【北部】新北市金山 - 法鼓文理學院

4/25 (五) - 4/27 (日)

對象：探索熟齡生活者；對於身心健康有興趣者；希望轉換環境，嘗試新體驗者。

費用：每場 \$9,800/ 人 (包含 6 堂課、食、宿、交通接駁，無其他衍生費用)

2025/2/17 (一) 前早鳥優惠價 \$9,200/ 人，兩人以上同行 \$9,500/ 人

報名：2025/1/2 (四) 開放報名，每場限額 36 名，額滿截止。

★中部與北部場內容設計略有不同，詳情請見報名連結。



## 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。
- 定期提供數位影音陪伴與實作練習，自主學習外，亦可分享親友。

LINE