



國內
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

8
2014冬

揚生

風箏報

Kite News



好人際

幫你提升自癒力

【本期焦點】2014·茁壯的一年

【自癒力專欄】好人際幫你提升自癒力

【國際新訊】日本介護預防的發展

【六〇·留齡】六〇館的故事

目錄

【本期焦點】

- 01 2014 · 茁壯的一年
- 02 揚生推廣自癒力有成 敬邀學界共襄盛舉
- 03 揚生首次論文發表——2014年健康促進國際學術研討會
- 04 衛福部 高齡社會白皮書——開放空間會議概況

【自癒力專欄】

- 06 好人際幫你提升自癒力
- 10 留齡看板 | 社交孤立會增加死亡風險
- 11 揚生與社大合作 攜手建立健康高齡城市

【國際新訊】

- 12 日本介護預防的發展

【六〇・留齡】

- 16 六〇館的故事 | Seeing Is Believing 唯有相信 才能改變
- 18 銀髮趣味萬聖南瓜樂
- 19 留齡小幫手 | 張怡華 健康管理師
- 20 2015自癒力教室行事曆



2014，茁壯的一年

文/林書緯



2014，茁壯的一年！

今年是揚生慈善基金會茁壯的一年！我們將自癒力更具體的描述為「自癒力就是身體裡的醫生」，也將實踐自癒力定義了生活化的作法——「3+1」（飲食、運動、習慣與人際），讓基金會的宗旨「自癒力」更為貼近長者生活。

揚生六〇館【民生館】至今已營運了一年多，加上今年春天【師大館】新開幕，讓我們可提供更多的服務，目前已累積近700位會員，每月約近2,000人次到館。受到大家熱烈歡迎參與的自癒力教室-來去動動，今年也再更進一階開設「自癒力教室-自癒力盃」，啟動健康行為到生活中的每一天。在自癒力教室活動中看到參與者的生活型態開始發生改變，也聽到參與者的心境轉折分享，點點滴滴都讓我們看到自我實踐後身體的真實變化，堅信自癒力播種的重要性。年底我們更將揚生六〇館與自癒力盃的經驗帶到2014國際健康促進國際學術研討會進行首次的論文發表，獲得與會來賓熱烈迴響。

這一年我們也積極與外界單位接洽與合作，讓更多人認識「揚生慈

善基金會」與「自癒力」理念。今年接待了許多來自政府單位、大專院校與醫療院所的參訪，包含臺東基督教醫院呂信雄院長與臺北市立聯合醫院黃世堅總院長，也有來自美國、日本、中國與新加坡等地的國際團體，媒體曝光則有遠見雜誌、熟年誌、中國時報、中天電視等的參訪報導，總計今年共有27場次的參訪。今年也應邀學校與社區主講自癒力播種共計12場次課程，增進學生與社區居民對自癒力的了解與實踐。另外持續透過參與聯繫會議提高能見度與擴大影響力，尤以2014年12月應衛福部邀請參與高齡社會白皮書開放空間會議，提供政府高齡健康服務的新思維，並將自癒力理念帶入國家政策方針中。

基金會內部工作夥伴也持續自我充實，2014年度參與了國內外7場研討會訓練，學習最新知識。此外，我們結合有志一同的學者教授，首度召開了自癒力座談會，討論如何將自癒力更擴大地播種，凝聚2015年基金會推廣自癒力的方向。

展望2015年，揚生慈善基金會將更加展翅飛揚！持續努力將自癒力的理念播種到每一位長者心中。



揚生推廣“自癒力”有成 敬邀學界共襄盛舉

文/李欣潔



在健康促進領域學者們一同參與「2014揚生自癒力座談會」

揚生慈善基金會成立近三年，在銀髮健康促進領域奠定基礎。為擴大影響力，邀請在健康促進領域學者們，舉辦「2014揚生自癒力座談會」。

座談會由揚生執行長許華倚主持，邀請師範大學胡益進、台北醫學大學張佳琪、實踐大學李劭懷、輔仁大學黃揚名，四位老師出席。執行長許華倚提出：「台灣目前對老人關注還是低於小孩或是青少年。而老人族群中最容易被關注的議題是重照及失智，但其實還有80%健康以及亞健康的族群被忽略。現在健保有三分之一投入在老人，而2025年老人將增加到20%，成長率70%，健保資源是否足以負擔？台灣未來是否可以投入更多的關注？讓我們社會有更多微笑。」

「揚生兩年來設立了兩個自癒力推廣館，每月近2千人次來館，活動超過65梯次，活動前後機能評估呈正向發展（6%+），參加課程的長者96%以上因此改變；所有的數據皆證明國內外文獻所顯示的『提升自癒力能有效延緩臥病失智的發生

』。希望可以將『自癒力』這觀念擴大感染。」執行長許華倚在座談會上報告，並請老師們提供揚生一些建議。

座談會中老師們很肯定揚生以「自癒力」來推動銀髮族的健康促進。兼任健康城市與高齡友善城市聯盟的胡益進老師建議：「揚生有良好的基礎，應發揮更多影響力，不論是政府機關還是其它NPO組織」；張佳琪老師說：「本身也是高齡健康管理學系主任，學生對於未來就業也很迷惘，揚生的存在也讓同學們看到一線曙光，不一樣的市場。」黃揚名老師表示：「想不到有一個民間的團體對於如何促進健康老化，有這麼清楚且正確的方向。」而李劭懷老師則是鼓勵：「將揚生館內的教案，可以結集成冊推廣成教科書。」

座談會當天老師們給揚生許多具體建議和鼓勵，揚生也將匯集所有內容，未來不單只在館內服務，更希望走入社區，或與其他單位合作，擴大「自癒力」的影響力。

揚生首次論文發表

—2014年健康促進國際學術研討會—

文/許華倚

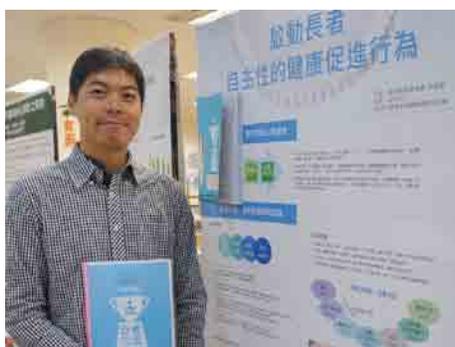
揚生慈善基金會於2014年12月13日參與由「台灣健康促進暨衛生教育學會」及「國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系」主辦的2014年健康促進國際學術研討會論文發表，揚生共發表兩篇論文，分別為口頭論文「推展老人健

康促進活動之關鍵因素」及海報論文「啟動老人自主性的健康促進行為」，希望藉由揚生這近兩年多來創立揚生六〇館的概念和自癒力教室的推廣成果與學術界分享，並期望播種自癒力的種子能持續發芽茁壯，讓我們健康到老、臥病很少。



口頭論文：推展老人健康促進活動之關鍵因素

1. 老人健康促進從社區開始
2. 客層定位與理念溝通
3. 健康管理師與多元健促活動



海報論文：啟動老人自主性的健康促進行為

1. 自癒力盃前，我們的起心與動念
2. 自癒力盃，我們的創新與試驗
3. 自癒力盃後，我們的相信與看見



結合產、官、學界近70位專業人士的高齡社會白皮書開放空間會議

衛福部 高齡社會白皮書 ——開放空間會議概況

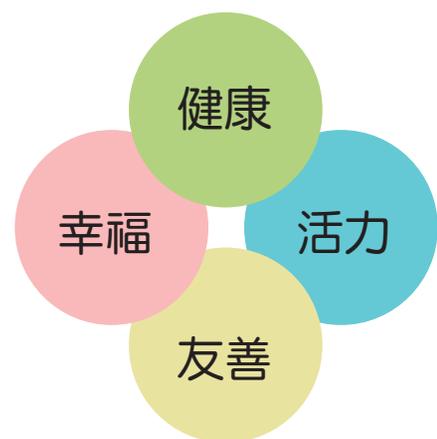
文/許華倚

應 衛福部邀請，揚生慈善基金會於2014年12月7日參與結合產、官、學界近70位專業人士的高齡社會白皮書開放空間會議，目的在於研商共創邁向「健康、活力、幸福、友善」之高齡社會。此會議委託擁有國際引導師認證的朝邦文教基金會來主持，並由馮燕政務委員開場，馮政委特別提到面臨快速老化的高齡社會，應該要有政策新思維及如何用「具體方法」來實踐：

- (1)老人不一定又老又弱，老人也有潛力：創造老人新價值。
- (2)以家庭為對象，減輕家庭壓力。

接而導引出**台灣高齡社會白皮書**的**四大面向**

- 健康**：延長健康壽命，以提升生活品質及尊嚴（台灣人每人臨終前有平均6.55年處於失能狀態）
- 幸福**：帶給家庭幸福有感
- 友善**：營造高齡友善社會
- 活力**：促進高齡人力資源



台灣高齡社會白皮書四大方向

經過一天的腦力激盪及多輪的圓桌小組討論，其中被認為最根本的「健康」議題結論如下：

● **行動策略**：透過有效自發性健康促進活動，經由政策誘因的強化，營造多元整合的社區環境，降低失能率，延長健康壽命。

● **行動步驟**

1. **找出模式**：找出有效的且「有實證依據」的健康促進模式。

2. **推廣觀念**：強調自癒力（自己身體裡的醫生），強化健康促進的內部動力。

3. **政策支持**：

- ① 現行的健保和勞工政策應該要重新配置健保資源，要涵蓋預防保健的概念及從工作的場域著手進行健康促進。
- ② 正在規劃的長期照護保險應該要包含生活自立及復健訓練的內涵。
- ③ 資源盤點：以村里為單位，盤點各類社區資源→達到「社區

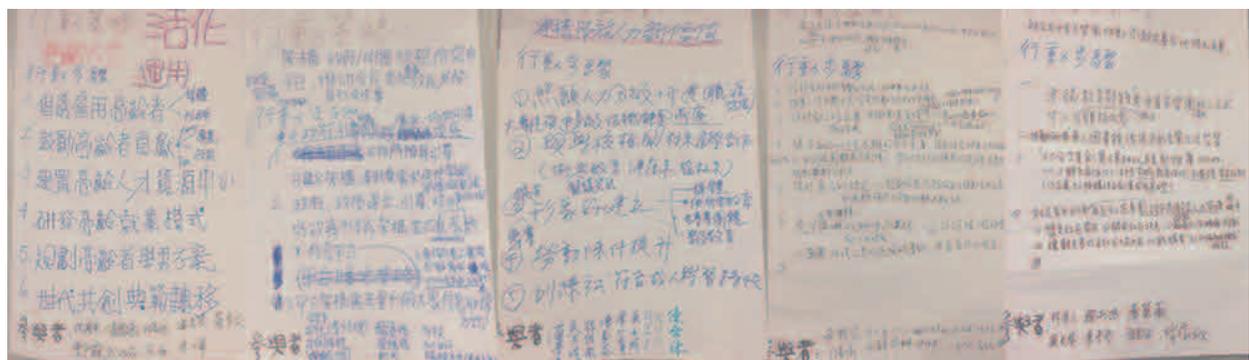
+健康+社會福利」的結合→藉由認證來強化公信力。

④ **設計誘因**：藉由適當的誘因鼓勵民眾參與健康促進，如推動或參與健康運動方案可減免部分負擔。

⑤ **醫護人員角色**：透過醫護專業的預防性措施建議（舉例：健康處方箋），以及預立遺囑的觀念推廣，落實善終的觀念。

揚生基金會很榮幸能參與此次的高齡社會白皮書會議，藉由和各專家們的互動傳遞出去「自癒力」的重要性，也獲得許多認同支持，期待此白皮書於2015年的正式政策公告，並持續為「健康、活力、幸福、友善」之高齡社會盡一份力。

「健康」議題結論主要的參與人員：
 陽明大學衛福所 李玉春老師，台大醫院金山分院 黃勝堅院長，智榮基金會龍吟研論 李竺姬營運總監，弘道老人福利基金會 林依瑩執行長，衛生福利部國民健康署陳姿伶組長、廖素敏科長，病後人生 羅佩琪站長，揚生慈善基金會 許華喬執行長



多輪的圓桌小組討論及腦力激盪紀錄



好人際幫你提升自癒力

預約更快樂一年，你一定要學會的4個妙招！

文/健康管理師 張怡華·楊佳陵

你知道嗎？人際關係越好的人越健康長壽！研究發現多數人瑞樂觀隨和、笑口常開、擁有豐富的社交生活；他們也喜歡和人分享心情，而不是憋在心裡不講。而人際關係不佳者，死亡率比一般人增加2-3倍！

另外，隨著年齡越大，罹患失智症的機率越高，根據流行病學研究，65歲以上長者約有5%罹患失智症，85歲以上則增加到20%！研究顯示孤單、孤僻者是失智的高危險族

群，多交友、多參與社交活動能降低失智風險，但國民健康局調查顯示，台灣有超過6成長者平日不愛出門，喜歡宅在家！他們都是罹患失智症的高危險群。

你也是宅爺、宅奶，懶得出門、一天說話不超過10句嗎？或只是天性害羞，想交朋友卻不知如何著手呢？不管是哪個類型，都建議你試著多出門走動，多互動交朋友，這都能在無形中提升身體的自癒力，為你帶來健康硬朗的身體！

真巧，遇到你

早安：)

您好啊

出來散步啊



主動打招呼

建立良好的人際關係，可以從「主動打招呼」開始！不要小看打招呼的力量，它不僅能主動對人釋出善意、幫助人際關係，也可以改變心情、減壓、增強免疫力與降低血壓，而打招呼需要記住對方姓名、外型特徵，也能幫助提高腦力！面對不熟悉的朋友，眼神交會、微笑、點頭就是良好的打招呼方式，對待較熟稔的親友，揮手、握手與擁抱更能顯示出善意與熱情。

多聊天

「多聊天」也對身心健康有極大助益，它不僅能消除孤獨感、增加結交朋友的機會，更能增長知識、延緩大腦衰退。和新朋友聊天時，內容不宜涉及太多個人隱私，可以漫談天氣、最近新鮮事、哪家餐館好吃等，熟識的朋友才適合比較深入的話題。



這家餐廳很好吃唷

最近忙什麼呢

天冷了，注意保暖喔

多讚美&找個伴做件事

另外，在生活中練習「多讚美」、「找個伴做件事」，再慢慢將它變成生活習慣，也能幫助你提升人際關係，建議你可以這麼做：

讚美

- 增加他人信心，利人利己開心愉快。
- 釋放友好，讓人易親近。

建議目標

每日1人



執行說明

- 說好聽的話稱讚別人的優點，誇獎別人的好處，讓人感到溫暖。
- 如果開口讚美對你來說有困難，請由讚美的入門款，觀察對方開始，其實只要用心觀察，一定可以找出值得讚美的地方，如：對方換了雙新鞋、改變不同的髮型或擦了不同顏色的腮紅與口紅讓氣色加分，都可以成為你開口讚美的元素喔！

讓我們從**主動打招呼**揭開嶄新年度的序幕，慢慢增加**聊天**的機會，練習由衷、適切地**讚美**他人，並試著每週**找個伴做一件新鮮事**，讓自己走出既有的生活框架，你會發現，生命開始變得新鮮、值得期待，而自己不僅人緣變好，生活中也開始有很多好事發生！

找個伴做件事

- 互相支持、關心與陪伴。
- 可一同創造成就感，獲得喜悅。



建議目標

每週1件事



執行說明

- 初步構想或已有明確的活動。
- 邀約。
- 一起進行。
- 嘗試找個伴一起做沒做過的事，或者沒去過的地方。

社交孤立會增加死亡風險

資料來源：Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 美國國家科學院學報，2013年
整理撰寫：揚生研究室 鐘惠如

倫 敦大學學院 (University College London) 針對2004年至2005年「英國老化縱向研究」(English Longitudinal Study of Ageing) 中6,500名52歲以上的參與者進行調查，平均追蹤7.25年後發現，比起社交較活躍的人，少與外界往來的人，死亡風險增加了26%。研究人員史泰普托 (Andrew

Stephoe) 表示，使其死亡風險增加的主因並非心靈上的孤獨感，社交孤立表示沒有旁人能第一時間就注意到開始生病的跡象或是疾病惡化的症狀，因而延誤治療、導致死亡。建議長者平日多與親朋好友見面、積極參加公共事務等社交活動，保持活絡的社交、維持良好人際關係。



建議長者平日多與親朋好友見面、積極參加公共事務等社交活動，保持活絡的社交、維持良好人際關係。



揚生與台北市大安社區大學合辦「遠離失智——銀向心世界」講座，現場互動熱烈。

揚生與社大合作 攜手建立健康高齡城市

文/李欣潔

除除了揚生六〇館外，台灣銀髮族有許多好去處，以課程學習來說，社區大學以及文化大學長青學苑都是很好的選擇，時間彈性價錢合理，還有專業老師。為鼓勵更多長輩可以走出家門，並認識更多優質單位，揚生不斷邀約與其他單位合作。

揚生與台北市大安社區大學合辦「遠離失智——銀向心世界」講座，邀請老人福利推動聯盟王雅賢老師。王老師分享自己父親失智的心路歷程，很多人覺得父母失智是一種負擔，但王老師卻說：「看到父親現在這樣，雖然有時候很固執，但更多時候像個可愛的小天使一樣。

常去陪伴父親，讓他不覺得孤單以及被需要。」王老師又說：「失智是一種疾病，但是也可以有效預防。保持學習活化腦袋，多交新朋友，重點是對於所有事情『放寬心』。」

揚生慈善基金會執行長許華倚表示：「許多數據都顯示，強化自癒力能減少失智失能的機會，而揚生要做的不只是服務館內會員，更希望可以擴大服務對象。不論是講座形式，或是走出揚生六〇館開課，讓揚生『自癒力』的觀念能影響更多人。希望未來能與更多其他相關單位合作，讓台灣銀髮族有更多健康的微笑，成為真正的健康高齡城市。」



圖片來源：日本大阪府大東市

日本「介護預防」的發展

整理撰寫/國際研究員 鐘惠如

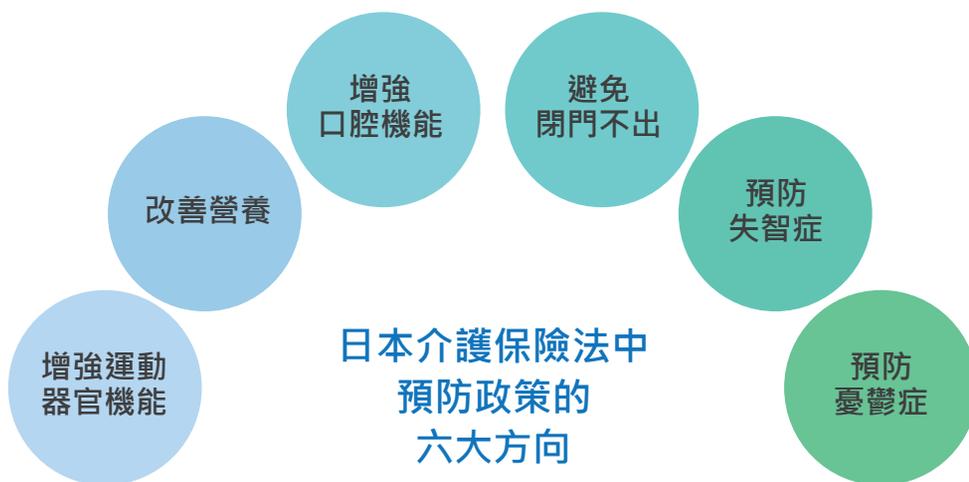
根 據日本政府公布的最新資料，至西元2014年9月為止，日本65歲以上的長者人數為3,296萬人，占總人口25.9%，80歲以上的長者有964萬人，占總人口7.6%。隨著高齡人口比例逐年增高，需要照護服務的人數也不斷增加，自2000年開始實施「介護保險制度」以來，龐大的照護保險支出逐漸令國家財政與民眾不堪負荷，因此，如何讓長者保持健康、無需照護已成為政府刻不容緩的課題。

於是，日本政府在2006年修訂介護保險法時，將「介護預防」納入介護保險之中，強化預防政策的實施。介護保險法中明文規定：「國民應預防自身成為需要照護的狀態，須注意隨著年齡增加所產生的身心變化，為保持健康而努力，同時

，已經需要照護的老年人也應進行復健、接受其他適當的醫療保健或使用福利設施，為維持或增強現有而努力。」預防政策主要有增強運動器官機能、改善營養、增強口腔機能、避免閉門不出、預防失智症、預防憂鬱症等六大方向，希望能藉此幫助身體機能較弱的長者回復到能自立生活的健康狀態，防止狀況惡化到需要照護的地步。

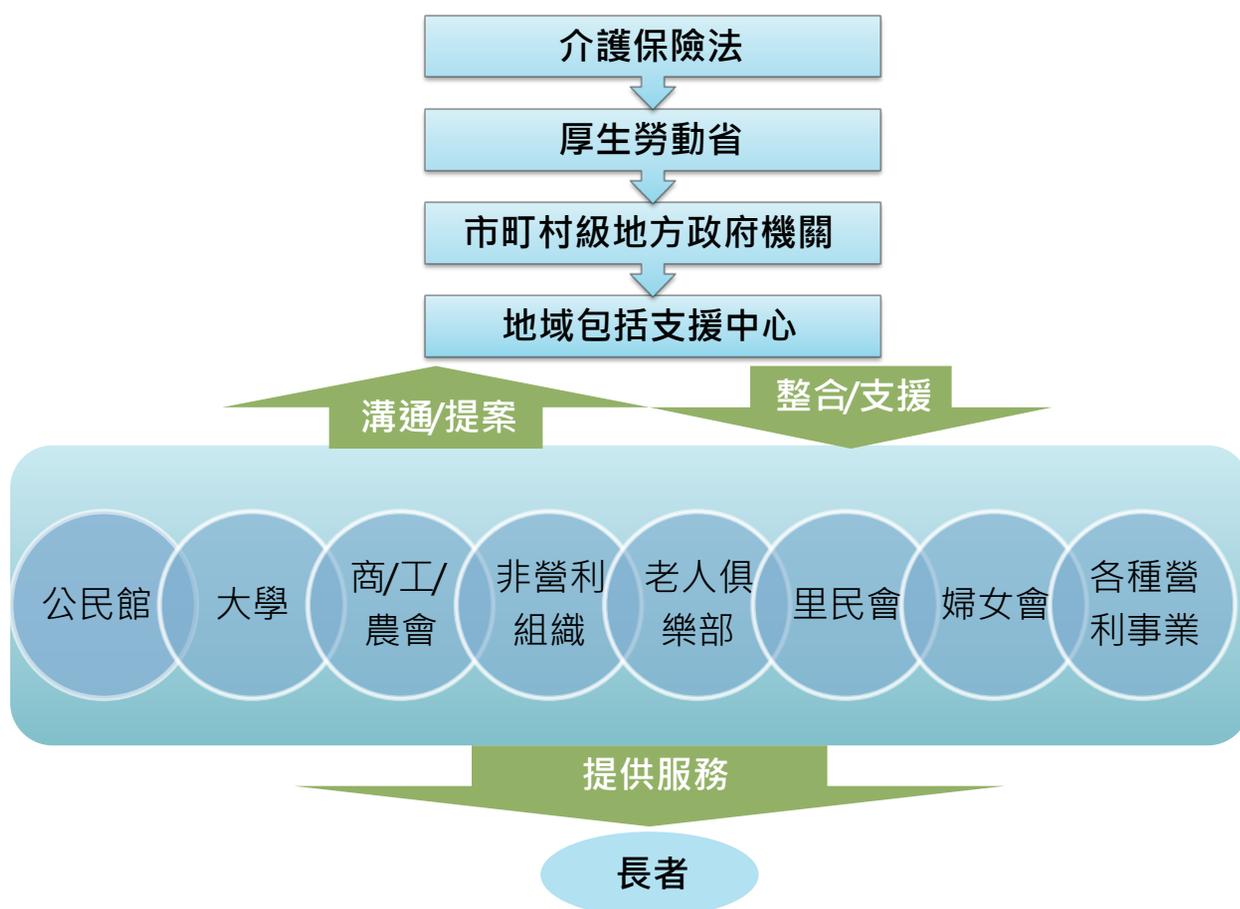


參考資料



其後，根據2011年介護保險法的修改要點，於隔年創立「介護預防・日常生活支援綜合事業」，將主導權交給市町村等較小的地方政府

機關，使其能針對地區內長者的特性與需求，整合各種地方資源，與居民共同合作，提供有效的健康促進服務。



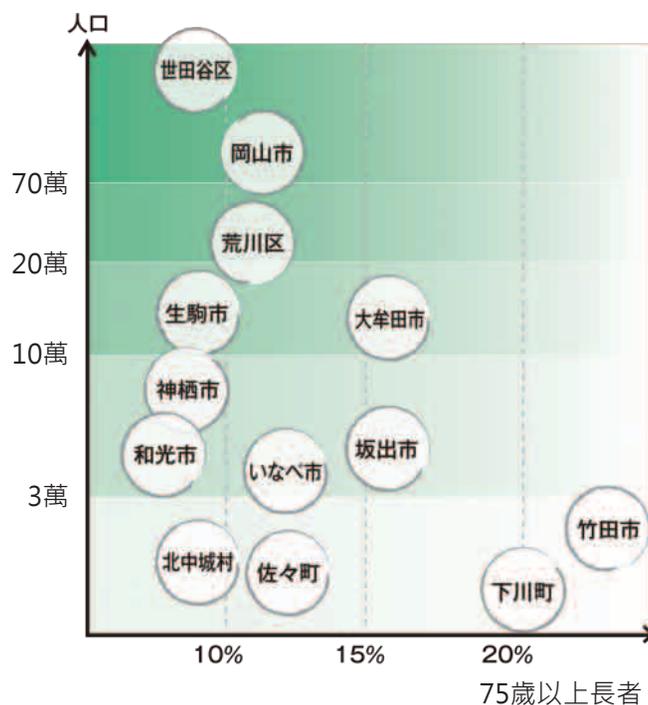


日本長者參加介護預防的講座

地方政府機關設立「地域包括支援中心」來整合地方資源並支援各種活動，無論是公民館、大學、商工農會、非營利組織、老人俱樂部、里民會、婦女會、各種營利事業等，所有相關組織皆可加入健康促進服務圈，一同參與討論、提出方案，為長者的健康提供各項服務。

實行兩年之後，厚生勞動省於2014年公布了「市町村介護預防強化推進事業報告書」，在全國市町村中選取了13個地理與人文環境差異極大的地點，從首善之都東京到遠在北海道的小村落，不同的地區特性致使各地的需求與進行方式不盡相同。報告中整理了兩年來的發展過程，包括各地區如何依其地方需求與特色設計服務，從資源的情報收集、開發活用到實際執行的狀

況與今後需解決的問題等，供其他地區做為參考模範。



報告中選取了13個地理與人文環境差異極大的地點。

日本政府認為地方行政單位與居民共同創造出的「地域力」就是化危機為轉機的最佳原動力。行政單位理解居民真正的需求，將其明確化，進而培養並支援地方資源，而居民則須了解、參與、學習並發聲，清楚傳達自身的需求。各地區內缺乏什麼、需要造出什麼，由行政單位整合地方資源，使保健、醫療、社福相關人員與社區居民共同合作，才得以展現最佳成效。

儘管日本各地生活差異甚大，卻仍能在保有地方自主性的同時將流程標準化，讓各全國市町村能有所依循，簡單明瞭如何從無到有進行

介護預防事業。如此可以快速傳遞出去的模式，甚至能應用在各項新事務的推廣上。台灣老化速度全球之冠，日本就是我們的借鏡，然國情背景不同，法令也不同，我們無法在台灣複製日本的模式，但我們可以參考日本的作法，思考在台灣怎麼做，不能單靠政府的力量，需要各地區單位偕同所有組織團體合作推動，加強整合才能事半功倍，讓台灣的長輩主動從前端做預防，積極提升自癒力，未來不要用到長照保險，過著獨立自主的生活。

資料來源：日本厚生勞動省、總務省統計局



日本長者積極參與各式各樣多元的介護預防活動



| 六〇館的故事 |

Seeing Is Believing

文/健康管理師 鄭思妤

「嗨！哈哈哈哈……」這低頻熟悉的笑聲總是伴隨景星叔叔，為進入揚生六〇館的自製背景音樂，每每讓人先聞其聲，不見其人。這爽朗的開心氛圍，一下就感染所有館內的長輩和伙伴們，總是讓大家不自覺笑開懷。同時，也會滔滔不絕、熱情滿點地，和我們分享最近所有的經歷與體驗。而太太秋季總是不離身旁，害羞地和熟識的同學們先招呼一番，聽著彼此一邊話家常，一邊「講古」。所有人都非常喜歡他們，只要稍微晚一點來上課，同學都笑說：「他們不來的話，會讓人感到空虛，開心的能量會減半，所以真是非常『尬意』這對『古錐哎尪啊某！』」

景星在春天師大館營運後，從「來去動動」到秋季「自癒力盃」進階課程，都非常認真體驗所有的活

動。或許和叔叔退休以前，所從事的司法工作有關，個性非常善良、正直，有任何建議和回饋都不吝於和我們討論。從迴響中發現，他以前知道由運動來保養健康，但像每天快走30分鐘的姿勢和方法，就沒特別注意細節。習慣在揚生六〇館養成後，早上和太太在台大校園的運動時間，也會加入課程中所學，發現體力、心肺功能及肌耐力，都有明顯進步。在外運動時，也主動發現很多以前覺得似曾相識的鄰居，因在揚生六〇館認識後，變得會積極和他們招呼交際，鄰里關係更緊密，心靈上變得十分愉快充實，也很滿足。

此外，在揚生六〇館中所經歷的一切，叔叔喜歡影像化成照片，使用時下最方便的通訊軟體LINE，和遠在美國的家人分享，能即時把自



在揚生六〇館活動是景星與秋季夫妻倆目前的重心之一。

唯有相信 才能改變

己的近況，讓他們了解放心，兒子也說台灣有這樣健康預防的機構，前瞻性很高，爸媽的未來銀髮生活這麼充實，使他們十分安心。雖然不在彼此身邊陪伴，互動卻更活絡，親情的羈絆更深，愛也越濃了。與太太一起經歷的生命旅程，收藏在手機的照片有上百張，更會定期燒錄成專屬兩人回憶的光碟，取名「牽手一生」，定是期望相伴一世，富含健康到老的依歸。在揚生六〇館活動是目前夫妻倆的重心之一，其中滿滿的相處片段，也是光碟中的亮點。在台灣的女兒及孫子一家人，常聽叔叔分享後，也加深對我們夥伴溫暖和專業的印象。即使假日經過館外，無法進入參觀，還是把握機會在門口題字處合照，開心要留為自己記憶寶盒裡，最值得珍惜的紀念。Seeing Is Believing是所有長者與他們家人來揚生六〇館

後，最直接的感受。相信自己，改變就能成真！鼓勵長輩選擇自己的未來，能有不一樣的銀髮生活，歡迎從揚生六〇館出發，絕對會有一片嶄新風景。

「人就是要對自己好一點，實行3+1來保養健康¹，事半功倍，何樂不為呢？」景星常笑著說，眼神中充滿自信愉快的堅定。與此同時，也會轉頭對著太太地揚起燦爛的嘴角，秋季阿姨便默契地微微點頭。在這一幕裡，知道揚生六〇館推廣的自癒力，種子已深植他們心中，隨著他們出了揚生六〇館的腳步，深信會逐漸在各地深耕發芽，影響更多長者邁向健康樂齡的第二人生。

¹ 「3+1」指分別從「運動」、「飲食」、「習慣」和「人際」四個方面強化身體的自癒力。



揚生六〇館長者們會先在南瓜上描繪眼睛和嘴巴，再進行雕刻。

銀髮趣味萬聖南瓜樂

文/李欣潔

「不給糖就搗蛋！！」這是萬聖節小朋友最喜歡的活動，而銀髮族的萬聖節該如何「搗蛋」呢？揚生六〇館希望讓長者體驗歡度萬聖節的感覺，舉辦「萬聖節南瓜雕刻」活動，邀請揚生六〇會員一起來館內刻南瓜，並讓長者換上萬聖節小道具，度過歡樂趣味的萬聖節。

會員們帶著南瓜來到揚生六〇館，與帶領著一起刻南瓜，會員宗治

刻著南瓜想起年輕時在美國求學時，與同學一起相約裝扮大賽，「當時不只刻南瓜，還刻鳳梨呢！剩下的材料不能浪費，煮成一頓豐富的中國料理，外國同學都讚嘆不已。」宗治笑著回憶著。張耀是廣東人，非常會做菜，並以手上的雕刻刀做示範「如何正確使用菜刀」，不只切的好也刻的漂亮，還分享了幾道廣東菜，一談到吃的現場更是話匣子停不了，大家更表示：連聞到



南瓜味都餓了。

經過一段時間挖瓜、雕刻以及大家的歡笑聲，造型南瓜終於完成了！除了參加的會員們，旁邊圍觀的會員也非常興奮，頻頻和作品合照，再搭配上揚生六〇館提供的萬聖節小道具，大家玩得不亦樂乎。萬聖節不再只是小朋友的節日，銀髮族也是可以一起來「搗蛋」的！千萬不要小看他們的功力喔！！



雕刻南瓜結合萬聖節裝扮



長者們也動動手雕刻南瓜



| 留齡小幫手 |

**健康管理師
張怡華**



「大家好！我是一朵花（取怡華諧音）！看到一朵花就要想到我喔！」我常常跟長者們這樣介紹自己。在揚生怡華主要負責認知與人際互動的教案設計與帶領，在不同專業領域學習與服務的怡華，從企業管理到社會福利又進入教育領域，進入揚生慈善基金會後，也帶領了我進入了健康促進領域，不管在什麼領域，怡華都珍惜人與人之間的互動與溫暖關懷。

有愛的地方就是天堂，不管提供多少的活動給長者，其實背後都是出於怡華對長者的愛與關懷，沒有行為的愛是死的，藉由在揚生慈善基金會的工作，讓怡華有機會讓愛不只是在言語與舌頭上，可以在行為與誠實上付出，怡華感到幸福！

| 自癒力教室行事曆 |

揚生六〇館【民生館】

期間	2015年3-4月								2015年4-5月				
類型	春季 重點班 (一期6~8堂, 每週1堂)								春季 單元班 (一期3堂, 每週1堂)				
	初階 (8堂)				中階 (8堂)			高階 (6堂)					
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T2班	自癒力盃R2班	自癒力盃F1班	安心減壓W1班	身體機能檢測班T1班	身體機能檢測班T2班	身體機能檢測班W2班	身體機能檢測班R1班	身體機能檢測班R2班
時間	3/2 4/27 週一 下午 2:30 4:30	3/3 4/21 週二 上午 9:30 11:30	3/4 4/22 週三 下午 2:30 4:30	3/5 4/23 週四 上午 9:30 11:30	3/3 4/21 週二 下午 2:30 4:30	3/5 4/23 週四 下午 2:30 4:30	3/6 5/8 週五 上午 9:30 11:30	3/4 4/8 週三 上午 9:30 11:30	4/28 5/12 週二 上午 9:30 11:30	4/28 5/12 週二 下午 2:30 4:30	4/29 5/13 週三 下午 2:30 4:30	4/30 5/14 週四 上午 9:30 11:30	4/30 5/14 週四 下午 2:30 4:30
報名時間	1/12(一)-1/23(五)接受報名								3/30(一)-4/10(五)接受報名				
	1/30(五)公告名單								4/17(五)公告名單				

六〇節慶活動

過年-窗花
2月復活節-彩蛋
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	2015年3-4月								2015年4-5月						
類型	春季 重點班 (一期6~8堂, 每週1堂)								春季 單元班 (一期3堂, 每週1堂)						
	初階 (8堂)				中階 (8堂)			高階 (6堂)							
名稱	來去動動M1班	來去動動W1班	來去動動W2班	來去動動R1班	自癒力盃T2班	自癒力盃R2班	自癒力盃F1班	安心減壓T1班	身體機能檢測班T1班	身體機能檢測班T2班	身體機能檢測班W1班	身體機能檢測班W2班	身體機能檢測班R1班	身體機能檢測班R2班	
時間	3/2 4/27 週一 上午 9:30 11:30	3/4 4/22 週三 上午 9:30 11:30	3/4 4/22 週三 下午 2:30 4:30	3/5 4/23 週四 上午 9:30 11:30	3/3 4/21 週二 下午 2:30 4:30	3/5 4/23 週四 下午 2:30 4:30	3/6 5/8 週五 上午 9:30 11:30	3/3 4/7 週二 上午 9:30 11:30	4/28 5/12 週二 上午 9:30 11:30	4/28 5/12 週二 下午 2:30 4:30	4/29 5/13 週三 上午 9:30 11:30	4/29 5/13 週三 下午 2:30 4:30	4/30 5/14 週四 上午 9:30 11:30	4/30 5/14 週四 下午 2:30 4:30	
報名時間	1/12(一)-1/23(五)接受報名								3/30(一)-4/10(五)接受報名						
	1/30(五)公告名單								4/17(五)公告名單						



- 4/3(五)、4/6(一)清明連假、5/1(五)勞動節、6/19(五), 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。

揚生第一本「自癒力」書籍即將出版囉！

找回身體裡的醫生——自癒力

給自己一個自在有尊嚴的老後

- 西醫之父希波克拉底醫師曾說「疾病的療癒，是透過自身的自癒力，醫生只是從旁協助而已。」
- 日本外科名醫岡本裕在他的《90%的病自己會好》一書中說，自癒力可以處理90%人體內的病痛，只要自癒力的功能正常。
- 美國著名的安德列威爾醫師在他的著作《自癒力(Spontaneous Healing)》一書中表示，自癒力就是人體內醫術高明的醫生。



健康
推薦

癌症關懷基金會
董事長
陳月卿

台北松山社區大學
校長
蔡素貞

熟年誌
總編輯
王郁燕

自癒力推廣活動館——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

【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