



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

9
2015春
風箏報
揚生
Kite News

生命的品質
由習慣決定



【本期焦點】找回身體裡的醫生——自癒力

【自癒力專欄】生命的品質由習慣決定

【國際新訊】美國的慢性病自我管理教育課程

【六〇・留齡】六〇館的故事

生命留聲機——揚生六〇館會員創作

目錄

■ 本期焦點

- 01 找回身體裡的醫生——自癒力
- 05 在孩子的歡笑中找回童心
- 07 打造銀髮專屬「自癒力教室」 歡迎申請單場講座

■ 自癒力專欄

- 09 生命的品質由習慣決定
- 13 留齡看板 | 健康的生活方式可延年益壽

■ 國際新訊

- 14 美國的慢性病自我管理教育課程

■ 六〇・留齡

- 18 六〇館的故事 | 聽
- 20 窗花願望賀新年
- 21 健康管理師團隊 | 許雅淳
- 22 生命留聲機——揚生六〇館會員創作 | 母親節感言
- 23 自癒力教室
- 24 自癒力教室行事曆 | 2015夏



找回身體裡的醫生—— 自癒力

給自己一個自在有尊嚴的老後

文/許華倚



作者/許光揚
策畫/揚生慈善基金會
出版/開學文化

「自癒力」是身體裡的醫生嗎？

如果你仍有疑問，在《找回身體裡的醫生——自癒力》一書中可以找到答案。這本《找回身體裡的醫生——自癒力》是由我們基金會策畫，許光揚先生的著作，書中詳細說明了「自癒力」在人體中扮演的角色，以及對人體健康的重要性，了解了「自癒力」的功能，就知道「自癒力」和我們的健康是息息相關的。

我們——揚生慈善基金會——是播種「自癒力」的園丁，唯一的工作目標，就是協助對自己和家人對健康有興趣的人了解「自癒力」的重要性。

書中的篇章大都是「揚生六〇館」

的課程教材。揚生六〇館是由基金會設立的活動館，提供60歲以上的長輩自癒力相關的課程、講座、活動等，開館兩年多，有將近1萬人次參與各項活動，會員的滿意度很高。

把這些相關的教材集結成冊，便於一窺全貌。

歡迎來搭往健康的直達車——「自癒力號」。

(精彩內容摘錄請見下一頁)

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。

《找回身體裡的醫生——自癒力》精彩內容摘錄

4

癌症

觀念決定健康

(揚生六〇館內)

健管師：大家早，(半舉雙手)健康密碼？

學員：把身體裡的醫生找回來，他的名字叫「自癒力」。

健管師：很好。前幾天我有個長輩往生，他是兩年前得了癌症，今年才六十二歲，我們都很不捨，太年輕了。

今天我想和大家談談癌症。

首先，我想聽聽大家對癌症的認知，可以嗎？

學員A：癌症就是一種絕症，患了癌症等於宣布死刑。

學員B：對，我感覺也是這樣。可怕的是，我們不知道他什麼時候會找上門。

學員C：去年我也有個親戚往生，也是因為癌症走的，好像到處都可聽到朋友或親人因為得了癌症往生的，很恐怖。

健管師：真的，人人談癌色變，癌症奪走了很多人的生命，也因此造成許多家庭的悲劇。根據衛福部的統計，台灣人每四個死亡人數中就有一個是因癌致死的。日本更嚴重，最新資料，每三人就有一人是因癌致死的。癌症已經成了全世界的公敵。

剛剛林阿姨說，可怕的是，我們不知道它什麼時候找上門，是吧？如果我說，我們在場的每一個人身上都已經有了癌細胞，大家肯定會大吃一驚吧？

學員B：老師，你不要開玩笑了，大家都好好的，怎麼會有癌細胞上身？

(學員交頭接耳)

健管師：大家不要緊張。我先說個故事，主角是前幾年很出名的日本金婆婆和銀婆婆，他們分別在一百零七歲和一百零八歲往生，很長壽，是吧？日本醫界在他們生前徵得他們本人和家屬的同意，在他們往生後解剖他們的遺體，希望能找到長壽的原因。讓所有人很驚訝的是，醫生發現遺體中有多處存在癌細胞，更不可思議的是，金婆婆和銀婆婆生前完全沒有癌症的病癥，不曾受苦於癌症的折磨，怎麼會這樣？

學員C：是不是他們吃了什麼偏方？

健管師：根據日本醫界的報告，他們沒吃什麼偏方，但是發現了一件很重要的事，就是每個人，不管再健康的人，身體裡都會產生數千個癌細胞，所以我剛剛說，每個人身上都有癌細胞的存在是根據醫界的研究結果。

你可能會問，如果是這樣，為什麼有人得癌症，有人不會？是不是？

學員D：是啊，老師，為什麼會不一樣？

健管師：其實，答案大家早就講出來了？



癌症被定位為「生活習慣病」

《找回身體裡的醫生——自癒力》精彩內容摘錄

(學員相互看視)

學員A：有嗎？老師？

健管師：(半舉雙手) 健康密碼？

把身體裡的醫生找回來，他的名字叫自癒力！這是答案嗎？老師。

是的，癌細胞就是經由身體裡的醫生，也就是自癒力處理掉了。回答剛剛邱阿姨的問題，大家身體裡都有醫生，為什麼結果不一樣？那是因為你長期不善待自癒力，他的功能弱化了，打不過癌細胞，癌細胞便一日一日坐大，直到有一天大到成為腫瘤，就是癌症了。

金銀婆婆，活了一百零八歲，身體裡雖然有癌細胞，但是他們的自癒力保養得很好，把癌細胞壓制圈禁在一定的範圍，也就成不了病症。

我們身體每天會產生數千個癌細胞，所以得癌症的機率每個人是平等的，差異在你有沒有好好保養身體裡的醫生。癌症會成為大家心目中的絕症，是因為目前沒有特效藥可以治療，但反過來說，如果能不讓癌細胞坐大，也就不會有癌症的滋生了。

因此，求偏方、求特效藥，不如求你身體裡的醫生，不要讓癌細胞坐大！

日本厚生勞動省把癌症定位為「生活習慣病」，就是告訴大家生活習慣不好，身體裡的醫生因而受傷了，自癒力一差，癌症可能就上身了。

最後，一則很重要的訊息傳達給大家：

根據衛福部的統計資料，癌症的好發年齡是六十歲左右，主要原因應該是到了這個年紀，身體的體能和功能已經相對衰退了，因而自癒力打擊癌細胞的力道也就相對減弱了。這則訊息告訴我們，**銀髮族**尤其要注意自癒力的保養，這位身體裡的醫生才能幫我們健康到老、臥病很少！



| 揚生銀髮志工特別報導 |

在孩子的歡笑中找回童心

文/ 楊佳陵

為了播種自癒力，揚生慈善基金會成立銀髮志工團隊，透過促成銀髮志工與孩子的邂逅，在笑容滿溢的環境中，志工們或者動動手腳、動動頭腦，或者陪孩子唱唱跳跳，這都能在無形中提升身體的自癒力。

揚生的銀髮志工有「爺爺奶奶說書趣」、「爺爺奶奶逗腳手」兩個團隊，2014年這群年齡相加超過2,500歲的40位爺爺奶奶們，一共服務了2,681小時，提供25所幼兒園、逾千位孩童說故事、園藝教學、行政協助、英文繪本翻譯、單車小講座.....等服務，更受邀到台北市新生國小為一年級的孩子們演出《自癒力的故事》，教孩子多喝水、吃得對、多運動，並受台北市大安區健康服務中心邀請，與他們的志工團分享說故事的小撇步。

銀髮志工概念源自揚生發現許多有豐富工作經驗、人生閱歷的銀髮族退休了，想回饋社會，卻因擔心自己年長、沒有特殊才能而卻步，甚至不得其門而入。同時，我們也發現台灣幼兒園的教保人員工時長、責任重，難以全心投入教育，若能結合銀髮族與幼兒園，不僅能讓銀髮族得到新鮮經驗、刺激人際互動，也可讓教保人員能更專注在教育上，提供更高品質的教育環境。



有園藝專長的揚生志工銘文叔叔在幼兒園教孩子們種菜、藝術盆景.....等課程。



說書趣志工每個月都會到配合的幼兒園說故事。



銀髮志工會定期參與基金會所安排的培訓課程。

揚生銀髮志工總笑說自己很幸福，當志工不只是幫助孩子，也幫助自己，基金會為他們提供了許多學習成長的機會，以「爺爺奶奶說書趣」說故事團隊為例，揚生邀請九歌兒童劇團黃翠華團長，為志工們進行為期10週、共計25小時的肢體、聲音、表情潛能開發，並在服務後每月舉辦志工團督，持續學習、演練新的表演技巧與繪本，讓孩子眼中的說故事不再只是照本宣科，而是融合了台語、客語、歌謠、遊戲的同樂會，更是一場又一場緊張刺激、妙趣橫生的神奇歷險，每一場故事表演都讓孩子們無比期待！

而「爺爺奶奶逗腳手」則是充分發揮了志工本身的專長，不僅止於協助老師看顧幼兒，英文好的Lily阿姨受託幫忙翻譯英文繪本，麗卿阿姨以繪本為媒介為孩子們上了生命教育小講座，剛單車橫越美國的清泉爺爺和孩子們分享自己的征戰趣事，而有園藝專長的銘文叔叔則在幼兒園開起了「

綠色醫生啟蒙活動」系列講座，教孩子們種空心菜、青江菜、九層塔、藝術盆景.....等課程。

志工雅琴分享「到幼兒園服務後，退休生活更有目標，和老公也多了新話題，現在老公都會主動問『小朋友今天有沒有調皮呀？發生什麼好玩的事嗎？』」夫妻生活增添新鮮感；而珍珠奶奶也開玩笑說「參加說故事訓練後，現在罵老公流利多了！」

在服務之初，志工們難免緊張，我們總是鼓勵志工不要擔心，讓自己放鬆就能對別人微笑了，但其實更重要的是對自己微笑，帶小朋友最有趣的地方，就是「我不是孩子，卻能感受到孩子的快樂」，要去享受那個過程，並且用想像力去創造更多可能性，自己就能夠一天過得比一天充實、開朗。

年滿50歲，有興趣成為揚生銀髮志工，
請電洽：02-2752-5058



結合頭腦認知、肢體運動與健康講座的「自癒力教室」，打造銀髮族專屬自癒力課程。

講座申請 打造銀髮專屬「自癒力教室」 歡迎申請單場講座

文/ 李欣潔

揚生慈善基金會設有自癒力實踐館——揚生六〇館，總是在館內看到長者開心的參與課程，活動室中不斷傳出歡笑聲。兩個小時的課程，結合頭腦認知、肢體運動與健康講座，這是目前揚生研發出全台灣獨有的「自癒力教室」。

為打造銀髮族專屬自癒力課程，基金會曾到日本、北美取經，更聘請運動教練、營養師、護理師、樂齡講師，組成專業健康管理師團隊，經歷三年的實戰經驗與修改，累

積出非常豐富完整的「自癒力教室」。從2012年開始至今年春天，「自癒力教室」累積了將近一萬人次參與，共計97梯次，而在活動前後機能評估，平均都有6%正向改善，更有九成的長者認同「自癒力」概念，並開始翻轉自己的觀念，為自己的健康而努力。

因為兩館的人數容量有限，揚生今年開始將「自癒力教室」走出六〇館，希望更多相關單位可以與揚生合作，讓更多長者受益。今年年初

開始，已與中華民國護理師護士公會全國聯合會、松山區樂齡中心、甘霖基金會、新北市銀髮族協會、松山健康服務中心、台灣喜大人協會、松山區自強里和大安區古風里等舉辦「養生樂活銀髮樂」單場講座；未來更將與文化大學長青學苑、耕莘文教基金會、公務人員退休協會等單位合作。

希望將「自癒力教室」播種出去，讓更多長者能因為提升自癒力，打造不臥病不失智的退後新人生。

揚生慈善基金會執行長許華倚表示：「六〇館開館以來廣受好評，但隨著台灣即將邁入超高齡社會，也就是每五位就有一位超過65歲，設立再多的六〇館也趕不上老化的速度，所以希望借力使力，大家一起來合作、努力達到健康到老、臥病很少，且這三年來我們已經累積非常多的完整教案，希望讓更多長者體驗到我們『自癒力教室』，目前單場講座開放申請中，歡迎有意者可以和揚生連絡。」

單場講座申請方式

- 1 揚生提供專業的講師群，申請機構須提供講座場地。
- 2 講座場地須有音響與投影設備。
- 3 須有25位50歲以上民眾參與。
- 4 講座時間為週一~週五，上午或下午時段，每場90-120分鐘。



報名專線：02-2752-5058 李小姐/楊小姐

生命的品質由習慣決定

文/健康管理師 洪子明·楊佳陵

老 是有看不順眼的事、容易心煩意亂、一忙就忘了喝水、飯後來根菸、朋友小酌變暢飲、午睡太久導致一夜無眠.....這也是你的生活寫照嗎？你知道嗎？許多在生活中被忽略的慣常行為，都與我們的健康息息相關，你覺得無傷大雅的壞習慣，會在不知不覺中導致你的體內平衡失衡、削弱身體的自癒力，讓疾病找上門！

岡本裕醫師在《90%的病自己會好》中提到「自癒力是指維持體內平衡的能力，又稱為自我修復能力、復原力或恢復力等，也可以稱為自我調整的能力，是潛在人體內的超強能力」，這項人體超能力的強弱，取決於你給他的環境，而你給予他最主要的待遇就是生活習慣。

在「自癒力實踐館——揚生六〇館」與長者的互動中，我們發現有許多長者因為親友離開或生活變化，讓心思緒亂、憂鬱；由於擔心頻尿

，導致下意識避免喝水；常常午休睡太飽，變成晚上精神好、睡不著的夜貓子，又造成早晨賴床，生理時鐘失調。

是以揚生精選「腹式呼吸」、「喝水」、「睡眠」3項簡單易行的好習慣，並在六〇館的「自癒力教室」中帶領了將近一萬人次60歲以上的長者，持續8週，逐步開始調整生活習慣，我們發現長者們的生活得到相當大程度的改善，阿祈伯伯說「每次睡前做腹式呼吸，還沒到5分鐘就睡著了，都沒有睡不好的問題了！」小華奶奶表示「原本多年的便秘問題，因為開始注意喝水的問題，而得到改善了。」亮亮叔叔也說「以前晚睡，現在不看電視，早睡反而睡得久、睡得好。」



你知道自己對身體裡的醫生做了什麼嗎？

每天只花10分鐘，就能幫助你建立更好的生活，何樂而不為呢？趁早給身體一個良好、能順利啟動自癒力的環境，就能提高你尊嚴自在老後的可能性。改變永遠不嫌晚！認真改變生活習慣雖然需要時間，卻沒你想像中困難，

習慣 1

腹式呼吸

建議目標：每次5分鐘，每日2次

呼吸是人類的本能，但可不是每個人都能掌握用呼吸幫助身體健康的訣竅！腹式呼吸是對人體有極大助益的一項呼吸方式，可以提高體內含氧量，幫助我們穩定情緒與內分泌運作，更能活絡副交感神經，是少數可用意志控制自律神經、讓神經系統穩定的方式。而當體內神經、免疫力和內分泌維持平衡，自癒力就會提升，幫助身體抵抗疾病發生！

請跟著以下說明，一起好好腹式呼吸：



益處：提高身體含氧量、穩定情緒、放鬆身體。

執行說明

- 鼻子吸氣、鼻子或嘴巴吐氣。
- 先慢慢吸氣，肚子會逐漸向外鼓起來。等到極限後，再慢慢吐氣，此時腹部會向內縮，呼吸不僅要深，最好也要慢，呼要比吸時間長。
- 進行時請找安靜的地方，例如：不要一邊看電視一邊做腹式呼吸。
- 進行時可站、可坐、可躺。

· 每天做好「腹式呼吸」、「喝水」、「睡眠」3件事，就能一定程度幫你增強身體的復原能力，讓體內平衡維持在健全狀態，遠離疾病！

習慣 2

喝水

建議目標：每日最低水量=體重x20cc

水占人體比重的60-70%，負責搬運營養物、排出老舊廢物，對人體相當重要。若長期水分攝取不足，人體老化會加速，且身體的新陳代謝會出狀況，進而造成腎臟機能不佳、膀胱炎、尿道發炎、尿酸高而易引起腎結石、痛風發作.....等問題。人體缺水時血液會變黏稠，血液循環變慢，此時血管阻塞、心肌梗塞、中風機率也會增加。然而，研究顯示60歲以上的人有38%飲水不足！

喝水也有祕訣，過多、過少都不好，時機也很重要，以下是我們的建議：



益處：維持身體機能運作，促進新陳代謝。

執行說明

- 睡前床頭放1個保溫杯，早上睡醒先喝1杯溫開水，促進血液循環後再下床。
(統計顯示，高齡者易在清晨突發心肌梗塞，適時補充水分相當重要。)
- 隨身攜帶保溫杯，方便隨時喝水。
- 小口慢慢喝，喝太快不容易被吸收。
- 因年齡、體型、季節和每日運動量大小會有不同。銀髮族因代謝作用趨緩，除了從三餐食物攝取約800cc的水分，每日適當的飲水量約在1,000cc~1,500cc，簡易記法可用體重乘上20cc，比如：
體重60公斤，每日所需喝的水量為：20ccx60=1,200cc
(腎臟衰竭、心臟病等限水病人除外。)

習慣
3

睡眠

建議目標：每晚11點前入睡

睡眠不足會讓人精神不濟、心情鬱卒、細胞無法進行修復、內分泌失調，更嚴重會影響日常生活，導致免疫力下降、容易生病。而根據一項刊載於《美國老年醫學會期刊 (Journal of the American Geriatrics Society) 》的研究指出，每天睡不到5小時或是睡超過9小時的婦女，認知機能比每天睡7小時的人差了將近2歲之多！



益處：增進細胞修復，提升免疫力。

執行說明

- 盡量不熬夜，讓生理時鐘恢復正常。
- 為促進生長激素及褪黑激素的分泌，幫助身體充分新陳代謝、組織修復，建議在黃金睡眠時間11點前入睡。
- 中午午睡勿太久，15～20分鐘即可。

審閱專家



施至遠 醫師

台大醫院金山分院

- 家庭醫學科主治醫師
- 健康管理中心主任

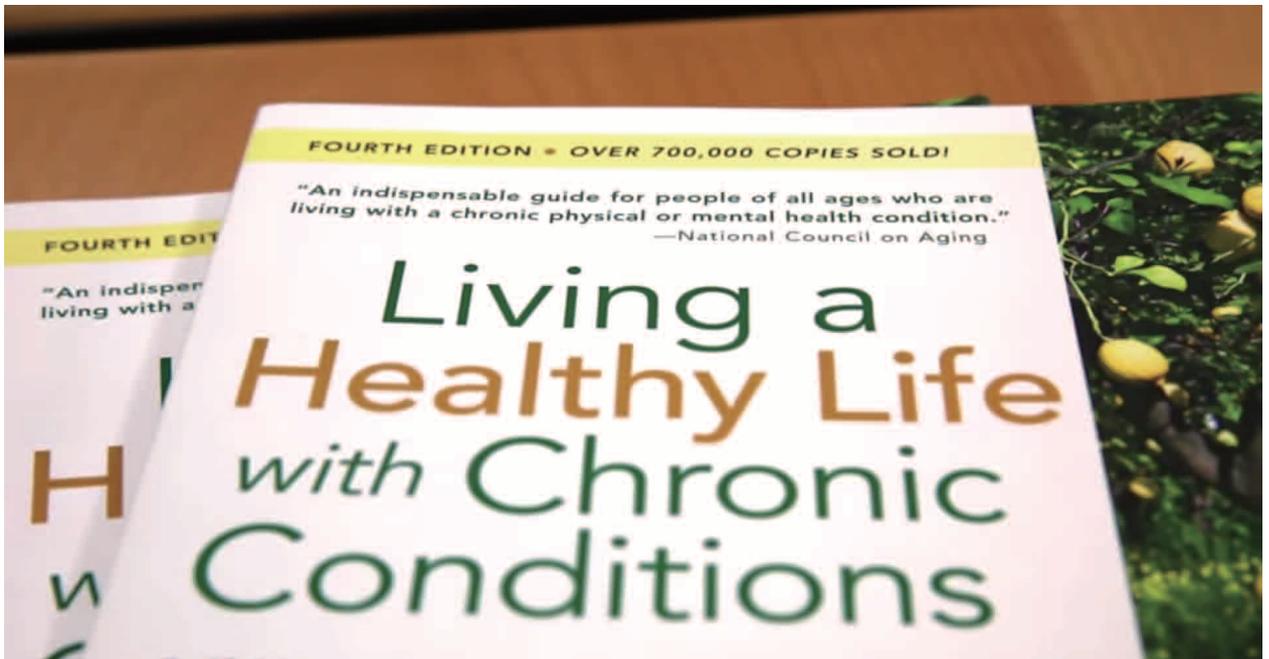
健康的生活方式 可延年益壽

資料來源：Preventive Medicine · 2014年 / 整理撰寫：國際研究員 鐘惠如

瑞士一項新的研究報告指出，健康飲食、適量運動、不吸菸及不過量飲酒等良好生活方式可延長10年壽命。蘇黎世大學的研究團隊針對1977年至1993年的「瑞士國家世代研究」中16,721名16至90歲的參與者進行研究，追蹤31年後發現，同時有吸菸、飲酒過量、不良飲食習慣和缺乏身體活動量等不良生活習慣的人，死亡風險約為實

行健康生活方式族群的2.5倍。研究人員Eva Martin-Diener表示，不健康的生活方式所造成的影響很長遠，同時具有上述四種不良生活習慣的65歲男性，其10年的存活率為67%，而實行健康生活方式的75歲男性，存活率亦為67%。換句話說，健康的生活方式可幫助長者年輕10歲。





圖片來源：Unite Here Health



美國的慢性病 自我管理教育課程

整理撰寫/國際研究員 鐘惠如

慢性病為高齡化社會所帶來的問題之一，在各國造成的影響不容忽視，根據美國National Council on Aging (NCOA) 2014年的報告指出，糖尿病、關節炎、高血壓等慢性病已令數百萬美國長者無法管理自身生活而被迫過早放棄獨立自主。

美國的現況

- 近92%的長者有一種以上慢性病，77%的長者有兩種以上慢性病。
- 心臟病、癌症、中風、糖尿病等4種慢性病佔每年死亡原因近三分之二。
- 糖尿病影響了約1千2百萬名60歲以上長者，佔老年人口的23%。
- 77%的75歲以上女性以及64%的75歲以上男性有高血壓。

慢性病的醫療花費

- 傳統慢性病的醫療照護多將重點放在疾病而非病患，不但昂貴且經常是無效的。
- 慢性病佔75%美國醫療支出，然而僅有1%的公衛經費是花在促進整體健康上。

美國的解決方法之一是以國家資金幫助慢性病人管理自身的慢性病

有22州的老化或公共健康單位得到國家的3年計畫資金——「預防及公共衛生基金」(Prevention and Public Health Fund)進行「慢性病自我管理教育課程」(Chronic Disease Self-Management Education Program)，拿到這份補助的22州各單位須提供1種以上慢性病自我管理相關課程，並達到以下目標：

1. 有效增加參加「慢性病自我管理教育課程」的老人或失能老人人數
2. 加強或擴充州內提供「慢性病自我管理教育課程」的系統

「慢性病自我管理教育課程」內容

全國有各種不同慢性病自我管理課程，讓民眾能以很低的價格學習管理自身的慢性病，而其中最大的是史丹佛大學(Stanford University)和NCOA合作十年推出的這套Better Choices, Better Health課程，提供實體和線上課程，方便民眾依自身的需求選擇。現以線上課程為例說明如下：

每班25人，搭配兩位同樣有慢性病的帶領者。課程為期6~8週，參與者每週須至少登入學習中心3次，共計2小時。學習中心每週提供新內容給參與者學習慢性病管理技巧，課表如下：

	第一週	第二週	第三週	第四週	第五週	第六週
自我管理與慢性病概論	√					
制定行動計畫	√	√	√	√	√	√
放鬆	√		√	√	√	√
回饋/解決問題		√	√	√	√	√
負面情緒		√	√			
運動		√	√			
呼吸			√			
疲倦			√			
良好飲食				√		
進階指導				√		
溝通				√		
藥物					√	
做出治療決定					√	
憂鬱					√	
告知醫療團隊						√
與醫療團隊合作						√
未來的計畫						√

每週會安排不同的主題課程給參與者學習慢性病管理技巧。



透過適量運動、健康飲食、良好習慣和人際互動、靜坐等，學習管理自身的慢性病。

參與者製作並張貼自己的每週行動計畫、與同學互動、做測驗等，還會在討論區貼出自身的慢性病困擾，由大家一起提出意見幫忙解決問題。

另外，參與者在開始上課前須先完成問卷，在完成課程1年後也須再次填寫問卷，內容包括各項健康相關問題，如：壓力、疼痛、失能，健康行為的增加等，藉以評估課程成效。

慢性病自我管理教育課程效果

研究報告結果顯示，參與此課程使慢性病患者的健康與生活品質皆獲得改善，同時，因此而省下的醫療支出足夠用來支付一年內的課程費用。

健康方面的益處

- 2年間運動與自我照顧能力獲得改善。
- 在9種健康狀況項目中有7項獲得改善：疲倦、呼吸困難、疼痛、社交活動受限、干擾生活程度、憂鬱、擔憂健康。
- 運動、認知症狀管理、與醫師的溝通及自我效能等健康行為項目皆有改善。

節省醫療支出

- 每人可省下714美元的急診與就醫花費。
- 每人所省下的714美元扣掉350美元的課程費用，還有364美元的餘額。
- 若接觸到10%慢性病患者，能省下660萬美元。

2014年12月美國政府公布了「預防及公共衛生基金」計畫的中途報告，截至目前，大部分申請補助的單位都有成功達到目標，在人數及區域上都成功地擴充了。



圖片來源：Unite Here Health

- 在第2年已有15個州超越預期的完成者人數目標(完成者指在6週課程中至少參加4週的參與者)。
- 目前已有75,571名參與者，其中完成者有56,040名，續報率為74.1%，完成者人數在第2年已經達到3年總目標人數(67,809名)的83%。
- 參與者基本資料分析:平均年齡66歲，25.3%為男性，74.7%為女性，43.2%獨居，57%有多種慢性病，最普遍的慢性病為高血壓(39.7%)、關節炎(34.8%)與糖尿病(32.5%)。

根據我國衛福部最新公布的「102年老人狀況調查報告」，有60.9%的55歲到64歲民眾、有81.1%的65歲以上長者自訴患有一種以上的慢性病，龐大的慢性病族群消耗了絕大部分的醫療資源，再不想想解決辦法，恐怕會令健保系統快速崩垮。美國已先行一步證實了這樣的課程有極大的效果，或許台灣也能仿效美國推行此類教育課程，幫助眾多患有慢性病的長者管理自身的慢性病，使其即使患有慢性病仍能保持一定的生活品質，同時也幫助社會減輕整體負擔。

其實在揚生六〇館的「自癒力教室」中也有類似的教育課程，為期8週的「自癒力盃」針對飲食、運動、習慣與人際等四大面向訂定執行目標與計畫，以團體的力量互相支持，讓長者在上課時間學習之外，還以作業的形式每天在家實做。課程結束後，99%的長者表示運動頻率增加了，96%表示活動結束後仍願意繼續執行作業內容，可見像這樣從課堂上跟著做到習慣在家自己做，能有效提高長者參與度與自主執行動機，真正將健康行為內化為健康的生活型態。

台灣的資源有限，需跳脫舊有的服務模式，思考如何能更有效幫助長者促進健康、擁有活躍的老年生活。希望以上美國的教育課程與揚生的自癒力盃等創新實例能為大家提供服務的參考。

資料來源：衛生福利部統計處、U.S. Administration on Aging、National Council on Aging

六〇 · 留聲

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 |

聽

文/健康管理師 邱琦珊

初遇

還記得與她相遇，是在去年的春天。她害羞的跟在女兒身後，臉上疊滿了笑容，溫和有禮，卻不怎麼開口。經過了解，才知道美玲奶奶就像是安徒生童話裡的人魚公主，失去了悅耳的聲音。

三年前的某天，奶奶忽然發現自己無法順暢出聲，就醫檢查聲帶、喉部都沒有問題，屬喉部神經退化—說話速度變得慢、顫抖，且無法根治。從那時開始，奶奶對於說話感到挫折。她在乎旁人異樣的眼光，擔心別人聽不懂她的話語，或是沒有耐心聽她講話。奶奶從來沒有想過，說話竟然會成為一種壓力。

成長

來到六〇館，生活的畫布彷彿又一點一點沾上顏色。一進六〇館，熱情的會員慶章伯總是會主動跟美玲奶奶打招呼：「喔！妳來啦！龍潭風很大吼！」阿姨們也很有耐心的與奶奶聊天，而奶奶總是很害羞



83歲的美玲奶奶每週遠從龍潭而來，參加揚生六〇館「自癒力教室」系列課程。

的跟對方表示歉意，怕阿姨會聽不懂。阿姨們總是回應，「不會啦！聽得懂啊！只是比較慢而已，我們都是老人了，都要慢活，沒有關係。」

沒有人覺得她的表達有問題。奶奶頓時得到很大的鼓勵，發覺跟人說話，似乎也沒有那麼可怕。83歲的美玲奶奶，比起同齡的長者，身體機能都還很好，一點也感覺不出她的年紀。她會使用平版電腦跟在國外的女兒、孫子分享自己在六〇館開心的時光，如母親節裝扮活動，身著鳳冠霞被，像新嫁娘一般嬌羞的姿態。

每週總會期待館內課程「自癒力教室——來去動動」的到來，如遇到要回診無法出席，一定會記得打電話請假，聲音中都能感受到她的失落。常常覺得自己記性不好的奶奶，也參與了「自癒力教室——腦健康教室」，和我分享了許多生命中動人的瞬間，有對岸的家人、過去的種種，認識到奶奶真情流露的一面。每日出聲朗讀的文章，對奶奶而言是極大的幫助，除了健康新知的收穫，對於獨居、人際互動較少的她，又是很好的發聲練

習，直到現在，奶奶還是時常朗讀呢！在腦健康教室裡，奶奶又得到了許多鼓勵與歡笑，慢慢的重拾信心。奶奶說，自從生病之後，變得越來越不敢出門，長時間躲在家裡。來了六〇館之後，現在覺得出門好自在喔！又可以抬頭挺胸的跨出晚年樂活的每一步。

改變

「你們這裡是很好，可是我覺得有點遠，我住北投。」參觀的阿姨說。「沒關係阿姨，要您有意願再參加...」六〇館的健康管理師馨怡話才說到一半.....

「我從龍潭來。」坐在一旁看報紙的美玲奶奶忽然開口。

奶奶開始熱情的分享自己的故事，來到這裡的轉變以及收穫，還起身轉向健康資訊陳列架，抽了好幾份覺得很棒的文章跟新朋友分享。看到奶奶的改變，我又回想起第一次見到她的那天，心裡覺得暖暖的。



| 六〇節慶應景小活動 |

窗花願望賀新年

文/ 李欣潔

天氣逐漸降溫，2014年接近尾聲，聖誕節也跟著歡樂的節奏即將到來。揚生六〇館為了添加館內過節氣氛，舉辦「新年到！2015我想要.....」聖誕新年許願卡活動。

聖誕新年許願卡活動，讓六〇館會員寫下對家人朋友的祝福以及自己的新年願望。原本擔心不會寫字的會員參與意願低，但其他會員們非常願意幫忙寫下心願，再請許願者簽名，幫忙書寫的會員祖明說：



1 | 由六〇館外，可看到懸掛滿滿的許願卡。

2-4 | 長者依著準備好的紙型剪「春」，可懸掛也可立在桌上，好不熱鬧。

「六〇館就像是我自己的家，其他會員就像是我的朋友，大家彼此幫忙沒什麼。」

會員們也寫下了許多實踐自己健康的願望：「希望可以持續每天健走30分鐘」、「維持體重，膽固醇150以下，飲食血糖120以下」、「一週準備三頓養生餐給家人」。大家寫的許願卡也貼在六〇館的玻璃上面，成為一面漂亮的許願牆，更為館內添加了溫馨氣氛。

溫馨迎接2015到來後，就要開始除舊佈新準備農曆新年了！為添增更多的「年味」，六〇館舉辦了「剪窗花」，師大館來了近20位的會員參與，民生館有會員花英帶著大家一起剪立體春。

民生館會員花英本身就非常喜歡紙藝，館內也放著許多花英提供的作品，2014年3月師大館開幕時，還特別做了一組紙藝作品送給師大館裝飾。這次剪窗花活動一公佈，花英也非常願意來教大家如何製作立體春；來參加的會員阿姨都表示，已經好久沒有這樣的機會來剪紙

了，剪了好多春回家，還可以布置家裡，讓家中更有過年氣氛。

揚生慈善基金會的企劃楊佳陵表示：「六〇館節慶小活動希望給館內的會員多一點新刺激，或是新嘗試；譬如過年的窗花活動，對於長者來說，可能從小看到大，卻從來沒有自己動手做過；參加節慶小活動，可以增進人際關係，並嘗試新事物增加頭腦刺激，而幼兒園也有相關的節慶活動，回到家也多了與孫子之間的話題，無形中增加了代間關係，也提升了自癒力。」



| 健康管理師團隊 |

健康管理師
許雅淳



進 入揚生是一個很特別的緣分，常常在揚生六〇館內可以聽到：「來這邊看到你們真的好開心，心也變得好年輕！」其實在活動中看到長者們的笑容，內心也是非常快樂。歷經表演藝術的薰陶，又曾以教育青少年為主，喜歡與人接觸的我總是在彼此中激盪出不同的創意，希望透過自己的專業，鼓勵長者們可以挑戰不同的體驗，也鼓勵長者們勇於嘗試，才能時時保持一顆年輕的心喔！

| 生命留聲機——揚生六〇館會員創作 |

母親節感言



文/ 李慶章
74歲

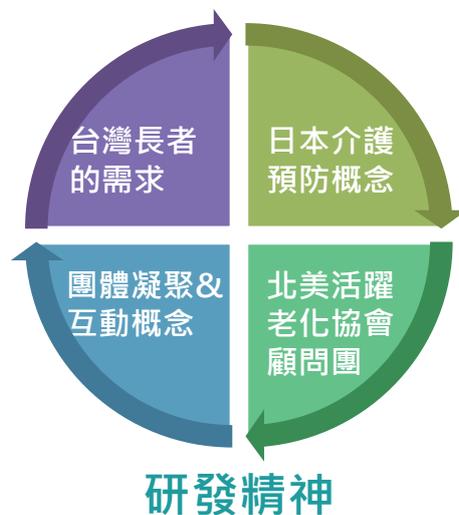
母親節即將來臨，這個日子對我來說既高興又心酸，我的母親生我8個多月就靜靜地遠離而去，因此母親所留給我的印象，是那樣的模糊與遙遠，說不出心裡的心酸與沉痛，尤其是親眼看到別人的母親去疼愛自己的子女那種眼神與情懷，使我更加思念我的母親。

親愛的媽媽！讓我這樣高興地呼喚您，雖然我沒有福氣得到您的親情與疼愛，但是還有爸爸、姊姊長年扶持與照顧，讓我茁壯長大成人，與一般有母親的人一樣幸福與美滿。在這母親節的前夕，我要以最虔誠的心說出「親愛的媽媽」我無限的思念！感謝您我愛您！



自癒力教室

揚生取經歐美日國際研究，及聚集經驗豐富的運動教練、營養師、護理師、健康管理師等專業，投注3年不間斷研發、修正，打造最適合銀髮族的養生樂活課程！



自癒力播種深度

初

來去動動

8週，每週2小時

在開心自在的綜合活動中，認識自癒力，學會吃得對、多運動、懂養生、多交友。

中

自癒力盃

8週，每週2小時

回家作業

精選簡單易行的防病健體項目，讓你在團隊的支持下，開始循序漸進實行養生生活。

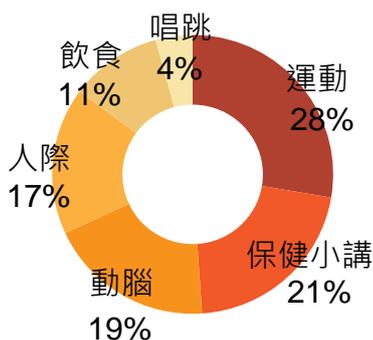
高

安心減壓

8週，每週2小時

回家練習

透過伸展、靜坐等練習，減緩壓力、了解如何照顧自己，進而提升身心健康。



★詳細訊息，請洽揚生六〇館服務台。

自癒力教室行事曆 | 2015夏

揚生六〇館【民生館】

期間	2015年・5-7月								2015年・7-8月							
類型	夏季 重點班 (一期6~8堂, 每週1堂)								夏季 單元班 (一期1~3堂, 每週1堂)							
	初階 (8堂)			中階 (8堂)				高階 (8堂)								
名稱	來去動動 T2 班	來去動動 R2 班	來去動動 F1 班	自癒力盃 M2 班	自癒力盃 T1 班	自癒力盃 W2 班	自癒力盃 R1 班	安心減壓 W1 班	好食癒講座	樂舞課 A 班	樂舞課 B 班	頭腦動動 A 班	頭腦動動 B 班	方塊踏步 A 班	方塊踏步 B 班	
時間	5/26 7/14	5/28 7/16	5/29 7/24	5/25 7/13	5/26 7/14	5/27 7/15	5/28 7/16	5/27 7/15	8/4	7/29 8/12	7/29 8/12	7/30 8/13	7/30 8/13	7/31 8/14	7/31 8/14	
	週二 下午 2:30 4:30	週四 下午 2:30 4:30	週五 上午 9:30 11:30	週一 下午 2:30 4:30	週二 上午 09:30 11:30	週三 下午 2:30 4:30	週四 上午 9:30 11:30	週三 上午 9:30 11:30	週二 上午 9:30 11:30	週三 下午 2:00 3:00	週三 下午 3:30 4:30	週四 上午 9:15 10:15	週四 上午 10:45 11:45	週五 上午 9:15 10:15	週五 上午 10:45 11:45	
報名時間	4/13(一)-4/24(五)接受報名								6/22(一)-7/3(五)接受報名							
	4/30(四)公告名單								7/10(五)公告名單							

六〇節慶活動



農曆年-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・5-7月										2015年・7-8月					
類型	夏季 重點班 (一期6~8堂，每週1堂)										夏季 單元班 (一期1~3堂，每週1堂)					
	初階 (8堂)				中階 (8堂)				高階 (8堂)							
名稱	來去動動 M2班	來去動動 T2班	來去動動 R1班	來去動動 F1班	自癒力盃 M1班	自癒力盃 W1班	自癒力盃 W2班	自癒力盃 R2班	安心減壓 T1班	好食癒講座	方塊踏步 A班	方塊踏步 B班	樂舞課 A班	樂舞課 B班	頭腦動動 A班	頭腦動動 B班
時間	5/25 7/13 週一 下午 2:30 4:30	5/26 7/14 週二 下午 2:30 4:30	5/28 7/16 週四 上午 9:30 11:30	5/29 7/24 週五 上午 9:30 11:30	5/25 7/13 週一 上午 9:30 11:30	5/27 7/15 週三 上午 09:30 11:30	5/27 7/15 週三 下午 2:30 4:30	5/28 7/16 週四 下午 2:30 4:30	5/26 6/30 週二 上午 9:30 11:30	7/28	7/29 8/12 週三 下午 2:00 3:00	7/29 8/12 週三 下午 3:30 4:30	7/30 8/13 週四 上午 9:15 10:15	7/30 8/13 週四 上午 10:45 11:45	7/31 8/14 週五 上午 9:15 10:15	7/31 8/14 週五 上午 10:45 11:45
報名時間	4/13(一)-4/24(五)接受報名										6/22(一)-7/3(五)接受報名					
	4/30(四)公告名單										7/10(五)公告名單					



- 6/19(五)端午節停課一次。
- 各活動時間，揚生保留修改彈性。
- 詳細訊息，請洽揚生六〇館。

揚生第一本「自癒力」書籍出版嘍！

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。



精彩內容

本期特別收錄精彩章節——「癌症」，
你知道每個人身上都有癌細胞嗎？
那為什麼有人會得癌症？有人不會？
癌症和身體裡的醫生——「自癒力」有什麼關係？

自癒力實踐館——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