



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

13
2016春
風箏報
揚生
Kite News



揚生自癒力營報導——
集結善的力量，
找回臺灣人老後的尊嚴與希望

- 【本期焦點】揚生自癒力營報導——
集結善的力量，找回臺灣人老後的尊嚴與希望
- 【自癒力專欄】自癒力——身體裡的醫生
- 【專家講堂】您厝邊的好醫師——談家庭醫師
- 【國際新訊】社會效益債券



- 參加對象** 揚生六〇館會員
- 活動時間** 2016年4月28日 (四) 14:30-16:30
- 活動地點** 花漾展演空間 (台北市青少年育樂中心Y17)
臺北市中正區仁愛路一段17號10樓 (仁愛林森路口)
- 服裝要求** 請著粉紅色或紅色服飾 (配件亦可)
- 取票方式** 3/28 (一) 開放索票，請持會員卡至揚生六〇館櫃台換取入場券，每人限領取一張，數量有限，索完為止。

活動內容

1. 「讓自癒力翻轉你的無齡新世代」專題講座

主講人：陳亮恭 醫師
臺北榮總高齡醫學中心主任 / 國立陽明大學高齡與健康研究中心教授

2. 「通往美麗記憶的歌聲」 天作之合劇場演出

每個生命經歷最難忘的時刻總有一首難忘的弦律陪伴；天作之合劇場今天將帶來許多扣人心弦的老歌，讓您在熟悉的旋律中，找回自己的美好片段。

暖身活動【六〇想知道】

「春·聚」為揚生六〇館的第一次會員大會，在活動正式開始之前，有個暖身小活動【六〇想知道】，即日起可至櫃台領取活動小卡，寫好後填入問卷箱。活動當天就有機會聽到自己最想聽的歌，以及陳亮恭醫師的現場回答喔！

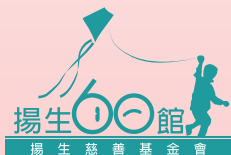
2016/4/28 (四) 14:30-16:30

春·聚

春暖花開我們來相聚

春天百花盛開，大地一片欣欣向榮，
在這充滿生命力的季節裡，
更讓人感受到自癒力在我們身體中發芽茁壯。
揚生六〇館將在這繽紛的季節舉辦會員大會「春·聚」，
邀請您與我們溫馨相聚。

主辦單位



合作夥伴



目錄

■ 本期焦點

- 01 揚生自癒力營報導——
集結善的力量，找回臺灣人老後的尊嚴與希望

■ 自癒力專欄

- 04 自癒力——身體裡的醫生

■ 專家講堂

- 09 您厝邊的好醫師——談家庭醫師

■ 國際新訊

- 12 「社會效益債券」
——幫政府省預算、幫團體掙經費、幫長者找服務——

■ 六〇・留齡

- 16 六〇館的故事 | 你今天跟三個以上的人打過招呼了嗎？
18 新年同祈願 窗花賀新春
20 生命留聲機——揚生六〇館會員創作
21 「逗腳手」銀髮志工招募
健康管理師團隊介紹
22 自癒力教室行事曆





兩場「自癒力營」約有620位學員熱情參與。

揚生自癒力營報導—— 集結善的力量， 找回臺灣人老後的尊嚴與希望

文/ 楊佳陵

面 對臺灣不斷加快的老化步伐，65歲以上族群最關心的「健康」議題，倏地成為全民目光聚焦之所在。推廣自癒力以促進長者健康的揚生慈善基金會，也開始遇到越來越多志同道合的夥伴。

2014年，揚生執行長在前往運動的路上，因著一閃而過的念頭，拜訪了法鼓山安和分院監院果旭法師

，兩人相談甚歡，加以法鼓文理學院惠敏校長、臺北市立聯合醫院黃勝堅總院長對揚生的諸多肯定與大力推薦，法師與揚生共同催生多場在安和分院長青班的演講。無獨有偶，向日葵慈善協會（福智團體）也在臺北市龍山健康服務中心的引介下認識揚生，並積極邀請揚生至協會演講。多次接觸後，我們發現



法鼓山果旭法師鼓勵學員讓自癒力種子遍地開花。



主動打招呼，能增進與人的良好互動。



這兩個機構都有相似的意念：佛法固然是機構的核心，但健康之於學員何嘗不重要？當人們願意透過增強自癒力，達到身心靈健康，就能進一步找到生命的價值與意義，創造優雅的晚年。

數次的演講合作之後，由於學員反應熱烈，揚生與這兩個機構決定進一步籌畫一整天的「自癒力營」，讓更多學員有機會完整認識自癒力。兩場活動分別在2016年兩個涼颼颼的日子熱烈展開，為法鼓山安和分院、向日葵慈善協會約620位志工與學員，揭開全面認識「身體裡的醫生—自癒力」的序幕，這個備受期待的活動亦首度開放福智團體新北、基隆、新竹、桃園、花蓮學員同步視訊學習。

活動以自癒力為核心、「3（飲食、運動、習慣）+1（人際）」為骨架，由揚生的營養師、運動管理師、健康管理師團隊帶來「自癒力－體內排除異常的系統」、「吃得對就健康」、「要活就要動」、「牙口好，身體就好」、「退休腦不休，遠離失智症」、「多交友互動」六大主題課程。

經過一天課程洗禮，有學員歡喜表示大有斬獲，也有學員雙眼熠熠生輝地分享「我經歷過看著點滴過日子的一年，才發現健康的重要，我非常認同自癒力，今天開始我會努力把自癒力找回來！」

如法鼓山果旭法師所述，自癒力的概念「呼應到聖嚴師父講的，如



福智團體新北、基隆、新竹、桃園、花蓮學員同步視訊學習。



經過一天課程洗禮，許多學員表示非常認同自癒力。

何讓人在生老病死中活得快樂、病得健康、老得有希望、死得有尊嚴」，只要透過健康飲食、適量運動、良好習慣和良好的人際關係，便能強化體內與生俱來的自癒力，延長我們的健康壽命，縮短失智、失能導致臥病的時間，找回有品質、有尊嚴的晚年生活。

到了許多善意的支持鼓勵，我們希望集結這些善的力量，讓更多人能受惠。是以揚生將繼續與法鼓山安和分院、向日葵慈善協會合作，辦理「自癒力種子講師培訓」，一起散播自癒力的種子，讓這些種子遍地萌芽、開花，也讓臺灣人老後的尊嚴與希望開始萌芽、綻放。

在兩場「自癒力營」中，揚生得



數字拳不僅有助於活化大腦，亦可增進人際互動。



揚生將繼續與法鼓山安和分院、向日葵慈善協會合作，辦理「自癒力種子講師培訓」。



學員實做運動十式。





自癒力 身體裡的醫生

文/ 少過

自癒力是人體自我療癒，自我修復的能力，它是與生俱來的，自癒力是個綿密的系統，系統裡含蘊了各種功能，像網路一樣密布在人體的各個部位，身體裡哪個角落或哪個部位出現內在異常或有不良外物入侵，自癒力經由系統裡的功能立刻察知，並立即下令相關系統回應，處理，盡所能維護身體的健康。自癒力具有自發性，非依賴性和作用持續性等特點，但自癒力並不是萬能的，每個人因體質不同，生活條件不同，自癒力也有強有弱。當人體受傷害太嚴重，傷害

程度大於自癒力可自我修復的極限時，人就出現病兆，病了，這時就得去醫院看醫生，尋求醫生的協助和治療，因此維護、強化自癒力是預防於未病很重要的功課。

人類有史以來，沒有醫生存在的年代非常漫長，而人類仍然能繁衍存活下來，就是因為體內有自癒力，在身體出現異常時自我修復，這便是自癒力存在最好的證明。

以下舉幾個例子說明自癒力的功能。

創傷



當你受傷時會疼痛和流血，會痛是因為末梢神經在受傷的第一時間通知腦部，讓你有疼痛的感覺，知道受傷了，同時血會凝固成血塊，形成堅硬的保護痂，這時身體裡的免疫系統則動員白血球細胞趕赴傷口，防止細菌，病毒或不良異物經由傷口入侵人體，在同一時間自癒力啟動修復系統在傷口周圍進行修復和細胞增殖，一段時間之後，這些增殖的細胞會慢慢形成新的皮膚，新皮膚長出來時，傷口的痂便會掉落，這時，免疫細胞便撤離傷口，而你的傷也康復了。

一個傷口的痊癒，看似理所當然，只要時間到了，傷口就會癒合康復了，事實上，整個過程十分複雜，過程中，包括神經系統的通報機制，凝固血液成血塊的機制，免疫細胞白血球的投入，接著再生和修復的機制在傷口邊緣急遽地增殖細胞，慢慢把傷口填滿，及至長成新皮膚……等等，這工程縝密、精準而且運作環環相扣，合作無間，而這工程是自癒系統在我們不覺知的情

況下完成的，如果沒有自癒系統，一個小傷口便可能造成人體健康的大難題。

骨折



骨折發生時，自癒系統動員系統裡的機制在骨折處形成血塊，血塊填滿骨折處的周圍和裂縫，形同封存，同時進行該處的修復、增生工作，直到封存骨折處的血塊變大變軟，成為一大塊柔軟的組織，固定了骨頭，這柔軟的大塊組織可稱為骨痂，它的作用就像固定夾板，防止骨折處再裂開，這骨痂在一段時間以後會變成骨骼構造的一部分，使骨折處癒合，恢復功能。同時，受傷的外皮也經由自癒力的處理慢慢復原。

骨科醫師沒有辦法縫合骨折處，能做的，就是為患者裝上石膏，但石膏並沒有治療效果，它的作用只有固定骨折處，防止骨折處因活動再度裂開。

恢復骨骼功能的是自癒力。

睡眠



睡眠對人體健康影響很大。身體利用睡眠時活動少耗能少的時機修復白天身體運作時功能受損的器官，受損的器官功能修復或逐漸修復後，身體的運轉就漸漸趨於平衡，因此，如果有好眠，第二天就會感覺神清氣爽，心情愉悅。

這種修復力也是自癒系統的功能之一。

肌力



如果有一段時間很少運動，發現打球時腿力大不如前，於是請教了運動教練，他說是因為你的肌力退化。他教了你幾種強化肌力的練習方法，幾個星期之後，你再上場打球，發現腿力又回來了，腿力回來，就是肌力回來，肌力能復原是自癒系統回應肌力練習的結果。

我們一生中身體遇到的「異常」

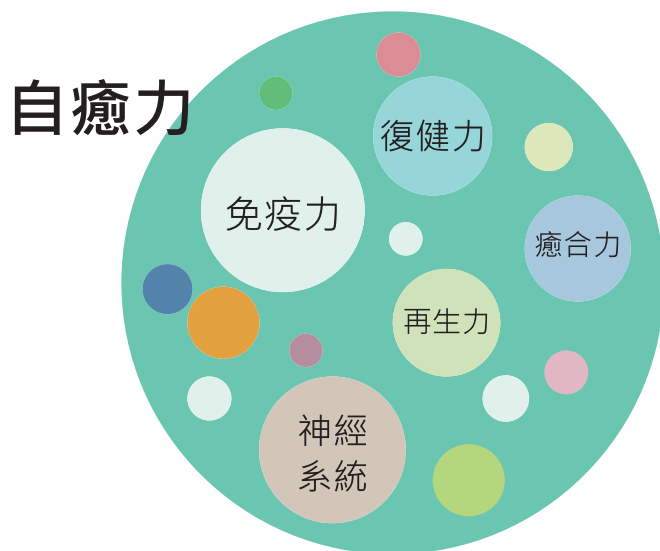
比我們想像的還多很多，比如你覺得胸口有點悶，或頭有點痛，或者你覺得有點疲憊，但說不出哪裡不舒服，你沒有去理會它，幸運的是，幾天之後，它們都一一消失不見了，這些「異常」能恢復正常，自然是身體裡的自癒力去修復的，我們無法想像人體如果沒有自癒力，如何能安渡上百個的寒暑？

免疫力

在自癒系統裡有個防禦系統，也就是我們比較熟悉的免疫系統，它是自癒系統中抵抗外力的系統，它的功能是對抗入侵人體的病菌、病毒或不良物質，它也是自癒系統的先發部隊，當身體發現異常時，它立即動員系統裡的細胞前往該處，設法殲滅敵人，並駐守該處，同時，自癒系統的其他機制，如前面提到的復健力、再生力、癒合力、神經系統.....等等，則受命同心協力把因外敵入侵而受傷的組織或器官修復，修復的任務完成後，免疫細胞便和這些機制一起退場，各自轉往身體裡需要它們的部位。

免疫系統是人體自我修復時的一個機制，它必須有自癒系統其他機

制的配合，才能達成自我療癒的任務，因此，免疫力不等於自癒力，免疫系統是人體自癒系統裡的一個子系統。



自癒系統包含免疫力、復健力、再生力、癒合力、神經系統.....等，受命同心協力把因外敵入侵而受傷的組織或器官修復、療癒。

自癒力和「3+1」

那麼，如何強化自癒力呢？

「3+1」是最好的方法。

「3」是代表對的飲食，常運動，好的生活習慣，「1」是代表好的人際關係。



國內外很多的研究、論文和臨床報告都一再證明，如果我們能維持吃對的食物，常運動，養成好的生活習慣，比如不抽菸、睡好眠.....等，和保持良好人際關係的生活方式，身體健康狀態會比沒有這樣做的人好，原因是，這種好的生活型態，能引發、啟動人體的自癒能力，適時修復人體受損的組織或器官，恢復人體正常的運作，病痛發生的機率自然減少。

結語

現代醫學之父希波克拉底 (Hippocrates) 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。」

善待自癒力，便能保有健康的身體。



良好的生活型態 (飲食、運動、習慣和人際) ，
能強化自癒力，達到健康的增進。

您厝邊的好醫師— 談家庭醫師



施至遠 醫師

臺大醫院金山分院
家庭醫學科主治醫師

文/ 施至遠 醫師

家庭醫師指的是在社區中負責第一線健康照護的醫師，大部分是診所的醫師，也可以是社區醫院中的家庭醫學科醫師。家庭醫師不是只有在看感冒與腸胃炎，而是對於各種民眾常遇到的各種健康問題都能夠處理，如：內科慢性病、外傷、婦兒科、皮膚疾病等。很多疾病其實也與心理問題相關，家庭醫師會特別關注這個面向。舉例來說，一位罹患高血壓的病人，可能是因為長期失眠引起血壓升高。更進一步了解後，或許會發現原來睡眠品質不佳，是因為最近要照顧家中生病的長輩。家庭醫師除提供高血壓治療外，可以就其長輩照護方式給予建議與支持，讓照護壓力減輕，睡眠品質改善，進而血壓控制就變好了。

現在很多中高齡民眾，患有多種慢性疾病需要就醫。在醫療院所常見到的狀況是，高血壓與高血脂看心臟科、糖尿病看新陳代謝科、退

化性關節炎看骨科、攝護腺肥大看泌尿科，就算每科醫師只開個三、四種藥，加起來就十幾種，常聽病人說每天光吃藥就吃到飽了。先不說在各科候診與交通所花費的時間，常常不同科別開立的藥物間也可能發生交互作用，造成身體不適。所以我們家庭醫學科的門診會有民眾帶家中長輩來就診，希望能幫忙整理與精簡一下藥物。

我國現行健保體制，沒有落實轉診制度，所以民眾有健康問題時，



家庭醫學科的門診能幫忙整理與精簡患有多種慢性疾病者的各科藥物。



家庭醫師會周全地評估各種可能性，並做初步的諮詢與治療，視情況也可以安排轉診。

都可跳過基層醫師，直接到醫學中心掛號，因為感覺到大醫院看診，好像可以獲得比較好的照護。甚至同一個病症，跑了三、四家醫學中心就診，清晨就要去掛號，早上等到傍晚才看到，也都沒關係。的確，某些疾病需要特定科別的醫師才能夠處理，但若自己憑感覺來判斷應該看哪科，其實會走了很多冤枉路，欲速則不達。以呼吸喘症狀為例，可能是肺部疾病、心臟疾病或貧血造成的，但也可能是心理問題。到大醫院門診表一打開幾十個科別，可能先掛了胸腔科，然後被轉到心臟科，接著被轉到血液科，最後又被轉到精神科，結果在各科繞了一大圈，依序做了各式各樣的檢查後，才能找到真正的問題。同樣的呼吸喘症狀，若先至家庭醫師就診，會周全的評估各種可能性，在安排檢查時也能夠同時排除各類相關疾病，若最後診斷為心理問題，也可以先做初步的諮詢與治療，有需要時，也可安排轉介至精神科處理。

國外很多健康照護體系，民眾生

病需就醫時，必須先找家庭醫師就診，當病況需會診其他專科醫師時，才會進行轉介。我國在沒有落實分級轉診制的情況下，造成醫學中心裡各科的專家看了太多輕症或根本不是該專科的病人，而犧牲掉真正嚴重或特殊病人就醫的權益。然而，我們怎麼知道自己只是輕症或是該看別科呢？這當然就需要家庭醫師的協助了。我國全民健康保險法第四十四條載明「保險人為促進預防醫學、落實轉診制度，並提升醫療品質與醫病關係，應訂定家庭責任醫師制度」，法條中的「落實轉診」可能因為擔心民眾反彈及導致大型醫院就診人數減少，而遲遲未落實。但如前面所述，由家庭醫師執行轉診制度其實不是限制民眾的就醫自由，反而可以減少大家瞎子摸象的時間。所以建議平時就可以找一個覺得不錯的家庭醫師，有健康問題時先向他諮詢。

落實預防醫學也是家庭醫師很重視的健康照護理念，因為許多疾病初期並沒有症狀，必須靠篩檢才能得知。所以舉凡健保的成人健康檢

查（四十歲以上三年可做一次，六十五歲以上每年可做），或是子宮頸癌、大腸癌與乳癌篩檢，都會建議民眾應該定期受檢，早期發現早期治療。此外，民眾做完健康檢查之後，常會拿到列出一長串需追蹤問題的健檢報告，例如：血壓偏高

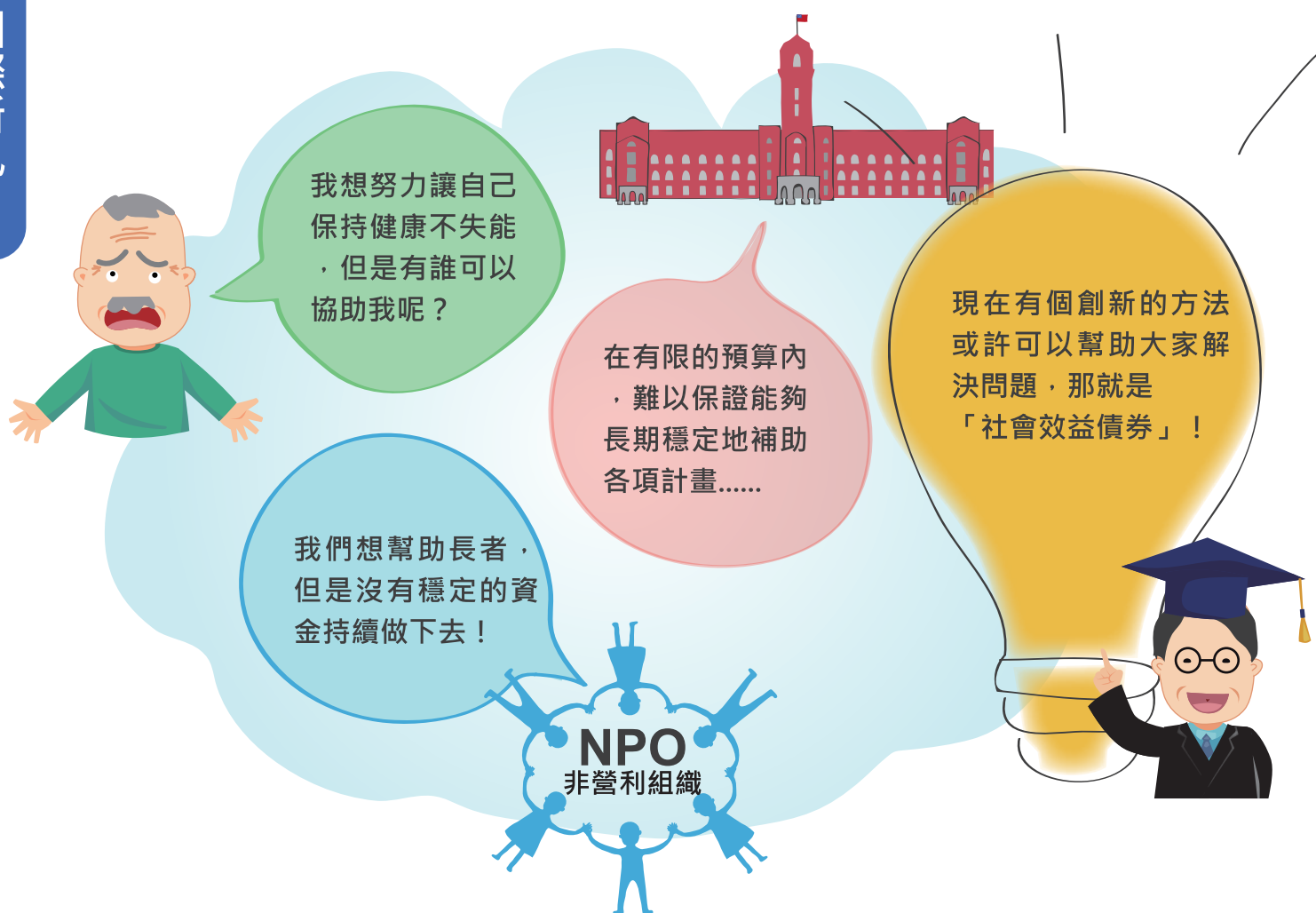


許多疾病初期並沒有症狀，必須靠篩檢才能得知，建議民眾應該定期受檢，早期發現早期治療。

建議心臟科追蹤、血糖偏高建議新陳代謝科追蹤、退化性關節炎建議骨科追蹤、濕疹建議皮膚科追蹤，如果照其建議真的到各科就診，光想到各科掛號就累了，這時也是先

找家庭醫師就沒錯。

要如何尋找自己的家庭醫師呢？其實家庭醫師的定義並不限於家庭醫學科醫師，也可以由各科醫師受過一定訓練後擔任。當然，若是家庭醫學科的醫師，在其專科醫師的訓練階段原本就很熟悉這種「全人全家全社區」的照護模式，而且有些醫師還受過老年醫學或安寧緩和醫療的訓練。實務上，建議可以先了解家中附近診所或社區醫院醫師的經歷，若是非家庭醫學專科背景的醫師，可以利用平時輕症疾病就診時，了解看看是否有執行預防保健與照護慢性疾病，若有，就比較合適擔任家庭醫師。因為有些其他科別在診所執業的醫師，會專攻某些疾病的診治，如眼科、神經科或耳鼻喉科等。此外，在臺灣家庭醫學醫學會網站「民眾專區」中的「尋找家庭醫師」，也可搜尋看看家中附近是否有家庭醫師。最後希望大家都能找到适合自己與家人的家庭醫師了。



「社會效益債券」

——幫政府省預算、幫團體掙經費、幫長者找服務——

整理撰寫/ 國際研究員 鐘惠如

日本現今近1億3千萬人口中，65歲以上的長者約有3,300萬人，老化人口佔26%，為世界之冠。儘管日本政府很早就投入資金，致力於前端促進長者健康、預防失能，但龐大的支出仍使財政不堪負荷，於是在2015年決定效法英美

等國家，成為繼韓國之後，第二個引進「社會效益債券」(Social Impact Bond) 制度的亞洲國家。

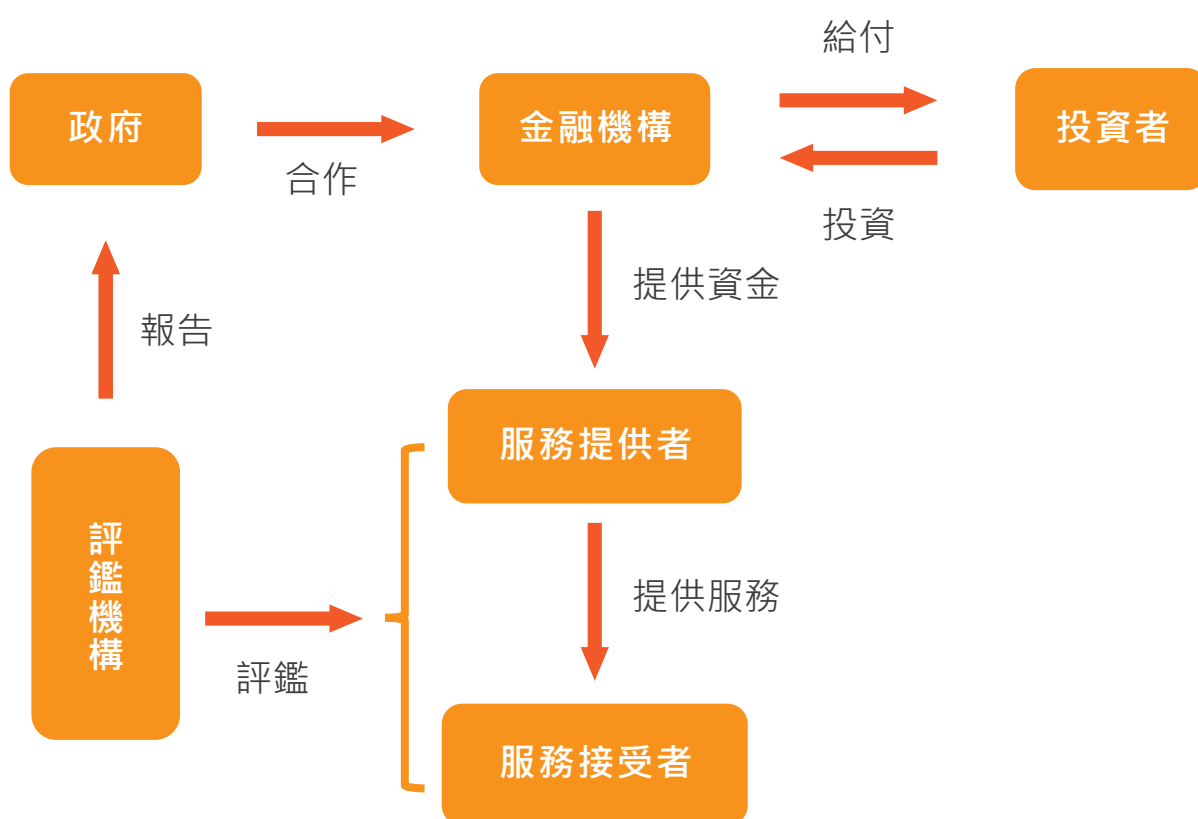
什麼是「社會效益債券」(簡稱SIB) ?

簡單地說，這是一種由政府 and 民間合作、用來解決公衛等各種社會

問題的創新投資機制。政府與金融機構合作，發行「社會效益債券」向民間進行募資，提供資金給非營利組織等團體，執行某項改善社會問題的服務計畫，經過一定的時間

後，再由獨立的評鑑機構評估效益，若執行成效達到原先設定的目標，就由政府支付約定好的報酬給投資者，若結果沒有達到預期改善目標，政府便無須給付報酬。

SIB的運作機制



傳統上改善社會問題的計畫通常由政府公部門推動，但服務常淪為單年度計畫，且政府一旦財務緊縮，先犧牲的便是社會公共服務，而SIB這樣的機制可鼓勵民間企業投資社會公共服務，同時也將風險從政府轉移到投資者身上，政府只需支付報酬給成功的方案，無需負擔失敗的風險，因而可多方嘗試各項創

新的預防服務，不用擔心會因成效不彰白費政府預算。如此一來，不僅為政府節省經費，讓投資者有機會參與改善社會問題，也能讓非營利組織嘗試更創新的行動方案，使民眾能獲得需要的服務，一舉數得，不只是雙贏，更是政府、投資者、服務提供者、服務接受者各方皆贏。

■ 現行制度的問題

- 資源有限
- 重點放在後端補救而不是前端預防
- 給付服務，但服務不一定能達到理想的成果
- 缺乏計畫成效的資料

■ SIB模式吸引人之處

對政府	對投資者	對服務提供者	對服務接受者
<ul style="list-style-type: none"> • 減少財務風險 • 投資於前端預防 • 潛在降低成本的可能性 • 提高計畫效率 	<ul style="list-style-type: none"> • 促進合作關係 • 有前景可獲利的新市場 • 投資社會服務 	<ul style="list-style-type: none"> • 穩定的長期資金 • 跟政府建立關係 • 擴大影響力 	<ul style="list-style-type: none"> • 有機會獲得需要的服務

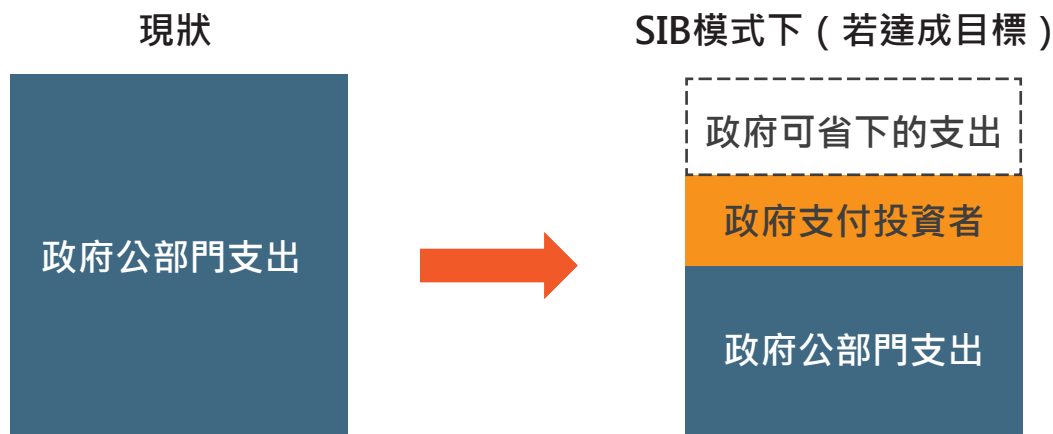
SIB最早於2010年出現在英國，用於防範犯罪，之後從2012年開始，美國、加拿大、澳洲等9個國家陸續跟進，將這個創新模式應用於糖尿病防治計畫等公衛服務及其他社會問題，儘管是極不熟悉的新概念，各國仍嘗試研究實施，2015年開始日本也加入此行列。

日本模擬試算引進SIB後，光是在幫助勞工就業、介護預防、兒童福利保障等方面，就可望合計減少6,000億日圓以上的政府支出。2011年75歲以上長者的醫療費用約13兆3億日圓，佔全體醫療費用的34.5%，若將SIB應用於介護預防活

動方面的話，將可大幅減少醫療費用與保險支出，以預防失智服務為例進行試算，可減少公部門支出1,700億日圓。

於是，先在地方上小規模進行預防失智的SIB示範計畫，以「學習療法」和「腦健康教室」幫助長者維持或提升大腦機能，由慶應大學的研究機構協助調查，目標於2016年把這類預防失智課程的成效，換算成具體金額，製作成方針，完成日本版的SIB指導原則與執行模式後，預計2017年正式開始此機制，未來再慢慢擴大到各方面的介護預防議題及其他社會議題。

SIB能為政府節省經費

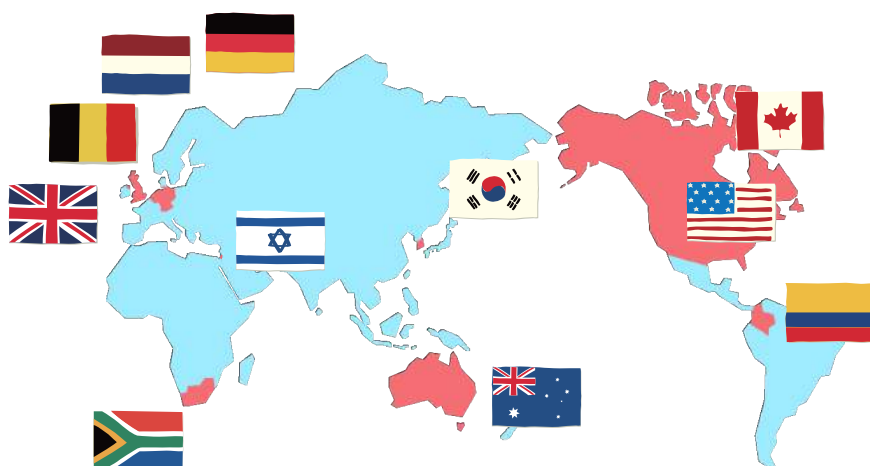


2016年第一天，日本首相安倍晉三發表的聲明中就明白提出，少子高齡化是日本最大的挑戰。老化速度更快的台灣，跟日本同樣有著少子高齡化、財政赤字擴大等課題，卻似乎沒有足夠的準備。國家雖推出十年長照計畫，也在2015年產出高齡社會白皮書規劃報告，但隨著人口少子高齡化，政府稅收也會逐年減少，缺乏資源，屆時要落實政策恐怕力有未逮。

，我們就需要一些創新的做法，不妨參考學習英美日等國，試著研究如何推行SIB制度，讓民間企業善盡社會責任，將資金投入前端預防，讓更多團體可以加入，為長者的健康貢獻力量，一起從「3+1」—飲食、運動、習慣與人際等四大面向幫助長者提升「自癒力」，長者可獨立自主地生活，也幫政府和社會減輕了財政負擔。只要能建立完整的評鑑制度，並善盡監督的責任，SIB或許不失為一個好方法。

既然財政上無法完全仰賴公部門

截至2015年施行SIB的國家



資料來源：日本NHK新聞、Social Impact Bond Japan、Kumon學習療法センター、日本厚生勞動省、英國Social Finance、美國CDC

六〇·留齒

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 |

你今天跟三個以上的人打過招呼了嗎？

文/健康管理師 洪子明

「自癒力教室——自癒力盃」的活動中，最令人印象深刻難忘的往往是執行3+1後的改變。活動中也會藉由分享，做為自我肯定及鼓勵他人的元素。而在一些成員覺得輕而易舉的作業中，卻常常道出一段段鮮為人知的改變故事。

隨著活動帶領的時間次數累加，許多長輩的印象其實都慢慢地淡化下來，唯獨對阿月阿姨的印象特別深刻。以往當一個班級的氣氛熱絡到一個地步時，所有的長輩普遍都會有很一致的情緒反應，也因此阿月阿姨的反應特別反常。她並不是對於課程沒有興趣，她比其他成員都還要認真跟專注，但就算是再有效果的笑話，也依舊沒能帶起她的嘴角。

前幾堂課，下課後她總是一個人默默地收拾物品離開，總是沒能找到時間好好了解她的故事。直到一個月後的一次分享活動，當所有成員在分享人際作業中的「打招呼」



阿月阿姨藉著「自癒力盃-找三個人打招呼」這項作業的分享，道出如何走出失去摯愛的傷痛。

時，一向鮮少發言的阿月阿姨，突然舉手表示願意分享。雖然這個動作，相對於其他成員是再自然不過，但此刻卻是意外地讓所有的成員瞬間安靜了下來。我想除了我以外的其他成員，也應該留意到阿月阿姨這一次的特別吧！

當阿月阿姨幽幽地敘述著自己歷經與最摯愛、最依賴的先生訣別的痛苦時，空氣中似乎飄散著「失去你不知道如何活下去」的濃烈情感，沉溺在回憶中的阿姨封鎖了自己，讓自己失去了交友的能力，她足足把自己關在家裡好幾個月，直到朋友看不下去，硬拖著阿姨來到揚生六〇館上課。

在六〇館上課的日子中，阿姨不是沒有想過要交朋友，只是就像是忘記怎麼游泳一樣，自己一個人困在自己的小圈圈中游不出去。自癒力盃中的「與三個人打招呼」這項作業，是班上所有成員都認為很簡單的動作，可是偏偏阿月阿姨就有

一種，好像是針對她所設計的作業一樣，讓她既為難卻又沒有讓自己逃避的理由。

那天是她第一次針對完成的作業發言，也是針對這題班上沒有人有疑問的作業而說明發言。主動打招呼難嗎？如果不難怎麼讓阿姨幾乎困住半年的靈魂，至今才得以解脫。而今她分享著跨出這一步的感動，分享著這一段心路歷程，也同時向所有人宣告她的解脫。

之後的課程中阿月阿姨變了，雖然沒有一下子變得活潑起來，但是話變多了、與人互動變多了，嘴角上揚的次數也變多了。而她的影子在我的帶領活動記憶中，也留下了難以淡化的刻痕。

也因為阿月的例子，日後的每一次自癒力盃，我總會更熱情的介紹著自癒力盃中人際作業益處，你今天跟三個以上的人打過招呼了嗎？

新 年 同 祈 願

文/ 李欣潔

每年歲末年終時，六〇館總會舉辦【新年祈願】活動，讓會員寫下明年願望，並鼓勵自己努力達成。今年也吸引許多會員參與，將許願卡掛滿在交誼廳的落地窗上，整面窗懸掛了大家2016的新年新希望，有人寫下：「每天健走30分鐘，並將六〇館所學的都應用在生活中，讓身體更健康」「提升自

癒力，早睡早起，為了預防失智，每天朗讀並持續運動。」

迎接2016年之後，很快就要到了農曆年，六〇館舉辦了「剪窗花」慶新春，活動時間正值最強寒流，原本想說參與人數會稀稀落落，沒想到還沒兩點已經有會員磨拳擦掌等著開始剪紙，兩點整就已經來了



每年歲末年終時，六〇館總會舉辦【新年祈願】活動

邀請長者寫下新年願望，並鼓勵彼此努力達成。

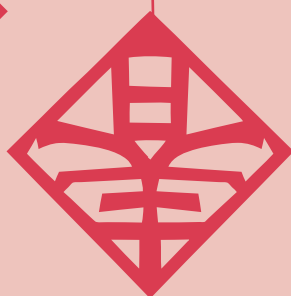


窗

花

賀

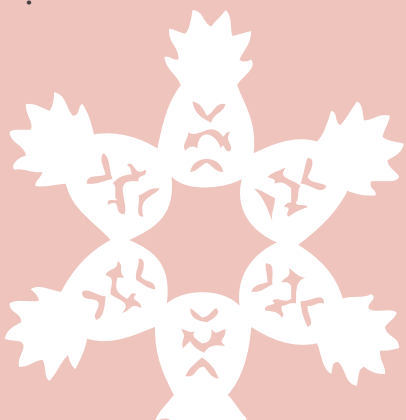
新



10幾位，讓整個交誼廳絡繹不絕，會員們十分踴躍的學習各種剪法，大家都捨不得離開了！許多會員表示是第一次剪紙，是一個很開心的體驗，雕刻財神爺時不但可以動到頭腦，也可以考驗耐心，非常有趣。會員碧桃完成作品之後很得意說：「回家要跟孫子說，這是阿嬤剪的！」會員琇立也說這是他這輩子

第一次剪紙，玩得很開心，非常謝謝六〇館的用心安排。

新年新希望，六〇館與大家同祈願並繼續陪伴大家，希望每個人藉由自癒力的提升並實踐自癒力，走在通往健康道路上，每個人都可以健康到老、臥病很少！



長者十分踴躍的學習各種剪法，讓整個交誼廳充滿年節氣氛。

「剪窗花」不但可以動腦，也可以考驗耐心，非常有趣。





| 生命留聲機——揚生六〇館會員創作 |

德國20日遊

文/ 阿萊 65歲

下飛機，第一站法蘭克福，午餐時間就碰到了乞丐，往後的日子在教堂外要錢的、橋下的遊民等等，再加上在柏林碰巧看到因收敘利亞難民，而造成柏林人為生計或生存的遊行，歐盟各國最有實力的國家，也存在著貧富不均。德國每次至任何景點如火車站、市政廳等，每次入廁均需收費0.3、0.5、0.7歐元，有些甚至貴到1歐元（1歐元約為38元新臺幣），多數餐廳的廁所也用密碼鎖鎖住廁所，密碼則在每張點餐收據的最後一行，內容為WC. Code-XXX號。有人開玩笑說20天下來，尿錢已繳了新臺幣兩千多元，夠吃10天的中餐。

德國人基本上是嚴肅不熱情的，衣服色澤也很單調，鮮艷較少，上班族多數是高質感的白衣和黑色長褲，路上看到年長者穿秋香色、淺綠色、草綠色等的風衣，真是好看，觀察德國的上班族，女性雖高也一定穿包頭黑色高跟鞋，看來全世界的上班族穿著打扮都要有專業形象。

遊德大多數時候是去看新舊市政廳、特色景點，有時中午時間碰到熱鬧的市集，更能了解一般的德國人的市民生活。拜訪過這麼多的城市，從天空就能了解西德富裕，天空如臺北般灰濛濛的，東德的天空則呈現藍天白雲，配上大的莊園、綠草，讓人懷念。柏林圍牆現已為觀光勝地，想起當時東德人為了投奔自由，當爬過了一道道如荊棘般的鐵絲網，以為到了人間天堂，但雙牆之間佈滿了地雷，而後魂歸西天而非西德也。

九月的德國約8-12度，天氣不算冷，但太乾了，還是臺北好，女人不易老，每天都溼潤的。德國最北端鄰丹麥，秋天顯著，當我們離開時，綠樹已轉黃，煞是好看。大的莊園我不是很喜歡，但海德堡、符茲堡、班堡、雷根茲堡.....等等的周圍景色讓人懷念，我最喜歡走在大樹林中，對於凡塵間的八卦鳥事，隨落葉飄散。

很幸運的我能夠在今天這個年歲，繼續賺錢，不斷旅行，拉扯一些，希望大家都能離開手機，假日多去遊玩，即使不出國，也能享受臺灣每一個景點。



照片由《熟年誌》提供

銀髮志工招募

爺爺奶奶“逗腳手”

招募對象：50歲以上，已退休且時間較空閒者。

服務內容：協助教保人員行政工作、看顧或陪伴幼兒，不涉及主要照顧責任。

服務區域：臺北市幼兒園

詳情請洽：揚生 李小姐 02-2752-5058



健康管理師團隊 |

國際研究員 鐘惠如



還記得初次到澳洲旅行時感受到的震撼，爬山、潛水、高空跳傘，在所有我以為不會遇到長者的地方都能看到獨自出門冒險的長者，心想原來西方的長者都這麼有活力，生活比年輕人更精彩，跟我在臺灣家裡看到的差好多啊！頓時覺得「老」真的是一種心態，跟實際年齡無關。

很高興能發揮自己的語言專長，平常搜尋各國的新研究、政策、課程、活動等，整理轉化為有用的資訊，希望能幫助在臺灣的大家拋棄傳統「老」的形象，調整身體和心理狀態，開始對年齡無感，像西方長者一樣，無論幾歲都能活得開心自在。

| 自癒力教室行事曆-2016夏

揚生六〇館【民生館】

期間	5-7月										7-8月			
類型	夏季 重點班 (每期8堂·每週1堂)										夏季 單元班 (每期1-3堂·每週1堂)			
	初階				中階			高階						
名稱	來去動動 M1班	來去動動 T2班	來去動動 R1班	來去動動 R2班	自癒力盃 M2班	自癒力盃 W2班	自癒力盃 F1班	安心減壓 T1班	安心減壓 W1班	頭腦動動	好食癒講座	肢體動動	樂舞課	
時間	5/16 7/4 週一 上午 9:30 11:30	5/17 7/5 週二 下午 2:30 4:30	5/19 7/14 週四 上午 9:30 11:30	5/19 7/14 週四 下午 2:30 4:30	5/16 7/4 週一 下午 2:30 4:30	5/18 7/6 週三 下午 2:30 4:30	5/20 7/15 週五 上午 09:30 11:30	5/17 7/5 週二 上午 9:30 11:30	5/18 7/6 週三 上午 9:30 11:30	7/19 8/2 週二 下午 2:30 3:30	7/20 週三 上午 9:30 11:30	7/21 8/4 週四 上午 9:30 10:30	7/22 8/5 週五 上午 9:30 10:30	
報名時間	4/11(一)-4/22(五)接受報名										6/13(一)-6/24(五) 接受報名			
	4/29(五)公告名單										7/1(五)公告名單			

六〇節慶活動

過年-窗花
2月春聚
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	5-7月									7-8月			
類型	夏季 重點班 (每期8堂·每週1堂)									夏季 單元班 (每期1-3堂·每週1堂)			
	初階				中階			高階					
名稱	來去動動 M1班	來去動動 M2班	來去動動 T2班	來去動動 R1班	自癒力盃 W2班	自癒力盃 R2班	自癒力盃 F1班	安心減壓 T1班	安心減壓 W1班	肢體動動	樂舞課	頭腦動動	好食癒講座
時間	5/16 7/4 週一 上午 9:30 11:30	5/16 7/4 週一 下午 2:30 4:30	5/17 7/5 週二 下午 2:30 4:30	5/19 7/14 週四 上午 9:30 11:30	5/18 7/6 週三 下午 2:30 4:30	5/19 7/14 週四 下午 2:30 4:30	5/20 7/15 週五 上午 9:30 11:30	5/17 7/5 週二 上午 9:30 11:30	5/18 7/6 週三 上午 9:30 11:30	7/19 8/2 週二 上午 9:30 10:30	7/20 8/3 週三 下午 2:30 3:30	7/21 8/4 週四 上午 9:30 10:30	7/29 週五 上午 9:30 11:30
報名時間	4/11(一) - 4/22(五)接受報名									6/13(一) - 6/24(五)接受報名			
	4/29(五)公告名單									7/1(五)公告名單			



- 2016/6/9(四)、6/10(五)端午節連假，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。

(民生館02-2742-3666，師大館02-2368-2323)



揚生慈善基金會

加入揚生LINE@好友，
我們將不定期發布「自癒力」相關訊息，
一起找回身體裡的醫生——自癒力，
讓我們健康到老、臥病很少！

操作方法一

請點選LINE「加入好友」，
使用「行動條碼」將官方帳號設為好友。

操作方法二

請點選LINE「其他」→「官方帳號」，
輸入「揚生慈善基金會」加入好友。



自癒力實踐館——揚生六〇館

| 服務對象：60歲以上，不限戶籍且行動方便的銀髮族。

| 加入費用：採會員制，每年僅酌收年費100元。

| 開館時間：週一至週五，早上9:00-12:00，下午1:30-5:00

每個月最後一個週五下午休館；國定假日及例假日休館

| 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

| 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

| 網址：www.ysfoundation.org.tw