



內
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

12
2015冬
風箏報
揚生
Kite News



辛勤播種
歡慶豐收的2015年

【本期焦點】辛勤播種、歡慶豐收的2015年

亞太地區老年學暨老年醫學會特別報導

【自癒力專欄】安心減壓(一)

【國際新訊】北美地區的「活躍老化」

【六〇・留齡】六〇館的故事

目錄

■ 本期焦點

- 01 辛勤播種、歡慶豐收的2015年
- 05 第十屆亞太地區老年學暨老年醫學會特別報導
- 08 自癒力種子講師初階培訓
- 12 幼兒園大會師

■ 自癒力專欄

- 14 和自己的人際關係——安心減壓(一)
- 18 留齡看板 | 正念靜坐有助減緩憂鬱與疼痛

■ 國際新訊

- 19 北美地區的「活躍老化」

■ 六〇·留齡

- 24 六〇館的故事 | 銀向健康「憶」起來
- 27 牙周病的預防與治療
- 28 銀髮萬聖搗蛋功發威 南瓜雕刻大會
- 29 健康管理師團隊介紹
- 30 生命留聲機——揚生六〇館會員創作
- 31 養生樂活講座行事曆
- 32 自癒力教室行事曆





年度回顧——

辛勤播種、歡慶豐收的2015年

文/ 楊佳陵

2015年，對揚生慈善基金會來說，是辛勤播種、歡慶豐收的一年！這一年揚生六〇館、自癒力教室持續人聲鼎沸、好評不斷，吸引眾多學界、醫界、產業界、實務界、新聞媒體的造訪與報導，更有行政院毛治國院長、馮燕政務委員蒞臨，肯定揚生的成果，並認同應將自癒

力概念帶入國家政策方針。

這一年，揚生積極地在社區耕耘，以每週3-4次的頻率，頻繁地在全臺各地開辦「行動自癒力教室」，獲得社區熱烈迴響與支持；並進一步策畫以高齡健康促進服務工作者為對象的「輕鬆實踐自癒力」研習

2015

辛勤播種、歡慶豐收的一年

揚生六〇館

- 1,000位會員
- 每週約500人來館



自癒力教室

- 開辦64梯次
- 超過8,700人次參與
- 99%參加者自覺變健康
- 97%參加者調整成較健康的生活型態



行動自癒力教室

- 與超過51個組織合作
- 舉辦50場講座
- 開設18梯長期課程
- 近8,000人次參與
- 99%參加者自覺變健康

輕鬆實踐自癒力研習

- 超過300位高齡健康促進領域工作者參加
- 100%參加者表示認同自癒力
- 60%參加者非常喜歡課程內容
- 成功培育社區在地人才
- 成功喚醒社區對自癒力的關注





◀ 出版

- 出版書籍《找回身體裡的醫生-自癒力》
· 深入淺出介紹自癒力。
- 策劃工具書《養生樂活手冊》，一套7冊
· 收錄簡單、有效的生活妙招。



▲ 幼兒園銀髮志工

- 共服務19所幼兒園
- 服務約700位幼兒
- 服務總時數達2,511小時



▲ 自癒力種子講師培訓

- 舉辦臺北、中部兩場培訓，連結28個機構
- 83位高齡健康促進領域工作者參加
- 80%中部培訓參加者認為自癒力概念在工作上可高度運用
- 96.9%中部培訓參加者認為內容符合、高於期待



▲ 政策倡議&國際學術發表

- 行政院毛治國院長、馮燕政務委員蒞臨
- 參與IAGG，發表「自癒力教室」執行成果。
- 參與松山健康城市成果報告論壇，發表以自癒力為核心的健康促進推廣方式。

▲ 參訪與報導

- 共54個機構、424位健康促進領域工作者參訪本基金會。
- 共2個電子媒體、3個平面媒體、5個電台節目採訪本基金會。包含蘋果日報、自由時報、TVBS新聞台。

，與學者、醫師、營養師、實務界專家攜手合作，分享低成本、易上手的解決臺灣老化問題之道，成功喚醒來自146個機構，超過300位工作夥伴對自癒力的關注與認同。

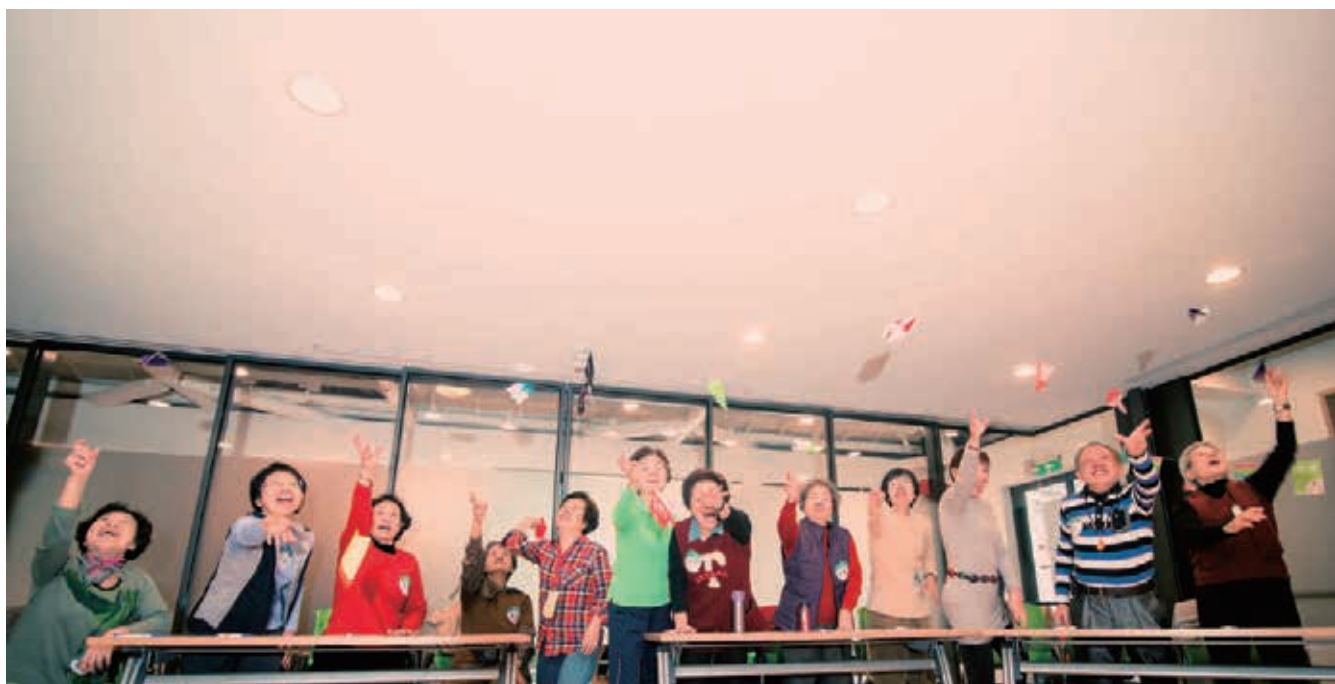
這年年初，揚生與臺北市松山區健康服務中心合作辦理「自癒力種子講師培訓」，下半年更應實務界夥伴的邀請，於臺中開辦培訓，讓自癒力的種子在中臺灣開始萌芽。

在這充實的一年，我們策劃了兩份出版作品，分別是以輕鬆的對話方式介紹自癒力概念的《找回身體裡的醫生-自癒力》；以及由醫師與學者專家審訂而成、一套七冊的健康工具書《養生樂活手冊》，均獲

得高度評價。

今年10月，揚生參加了亞太地區國際老人暨老人醫學學會（IAGG）在泰國舉辦的國際研討會，與來自47個國家的1,115位學者專家，分享切磋揚生在臺灣如何推廣自癒力；我們也應邀參與臺北「松山健康城市成果報告論壇」，發表以自癒力為核心的健康促進推廣方式。

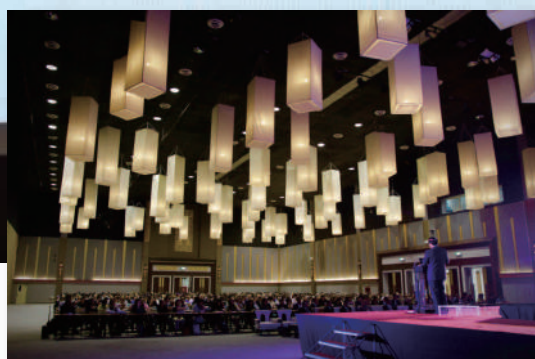
我們相信每一個推廣、實踐自癒力的行動，都能成為支持社會的動力，讓臺灣變成更健康、有尊嚴、有生活品質的安老宜居社會。展望來年，揚生將繼續辛勤播種自癒力的種子，歡迎你的參與！



揚生積極地在全臺開辦「自癒力教室」，播下自癒力種子，期待臺灣能成為一個健康、有尊嚴、有品質的宜老宜居社會。

3+1 in Action to Strengthen SH~ The Direct Train to the Healthy Road

3 Healthy Diet
Proper Exercise
Good Habits + 1 Social Interaction



揚生慈善基金會獲選於第十屆亞太地區老年學暨老年醫學會中分享「自癒力教室-自癒力盃」在「揚生六〇館」的成果論文。

第十屆亞太地區 老年學暨老年醫學會特別報導

文/ 許華倚

關於國際老年學暨老年醫學會 (International Association of Gerontology and Geriatrics , 簡稱IAGG)

1950年代於比利時創立了IAGG , 此組織成立主要目的在於連結全世界的專業人士 , 致力於各種從健康及福祉的研究來改善全世界老人的生活品質。

亞太地區老年學暨老年醫學會 (IAGG- Asia & Oceania) 成立於



第十屆亞太地區老年學暨老年醫學會於今年10月在泰國清邁盛大舉行 , 討論主題為「跨國界的健康老化」。



本屆IAGG大會吸引來自全球47個國家，超過1,115位享譽國際的專家學者共襄盛舉。

1978年，共有14個會員國，是國際老年學暨老年醫學會的區域代表大會，每四年舉辦一次，本次會議於2015年10月18日至22日在泰國清邁舉行，討論主題為「跨國界的健康老化 (Health Aging Beyond Frontier)」。研究領域橫跨臨床醫學、政策與實務、生物科學、社會與行為科學等四大領域。

此次議題層面頗具廣度，探討內容又兼具深度，因此吸引了來自全球47個國家，超過1,115位享譽國際的老年學及老年醫學學者、老年醫學專家、政策決策者、相關企業和研究人員齊聚一堂，會議期間共舉辦了128場專題討論會，540場口頭報告論文發表會及436張海報發表，與會的先進們共同分享最新發現和研究成果，彼此教學相長，獲益良多。

關於臺灣老年學暨老年醫學會 (Taiwan Association of Gerontology and Geriatrics, 簡稱TAGG)

臺灣老年醫學會成立於1982年7月10日，現有會員共 1601 人。主要以研究老年醫學及相關科學之學術，促進老年醫學及相關科學之發展及應用，並加強國際老年醫學會之交流，增進老年健康為宗旨。本屆IAGG大會由TAGG林正介理事長帶領各學者專家前往，其中臺灣參與了21場口頭報告論文發表會及55張海報發表，包括以下重點專題：

- 《肌少症研究的近期發展與未來展望》臺北榮總高齡醫學中心 陳亮恭主任主講
- 《臺灣的骨質疏鬆症照護服務》臺大醫院竹東分院 詹鼎正院長主講
- 《長者的焦慮與憂鬱診斷要領》國立成功大學老年學研究所 盧豐華所長主講

並成功爭取到2019年第11屆亞太地區老年學暨老年醫學會的臺灣主辦權，訂定主題為「銀髮族的健康與幸福-從基礎到政策 (Health & Wellbeing in the Silver World : From Bench to Policy)」，希望能共同為老年的健康與福祉而努力！



亞太地區老年學暨老年醫學會是區域代表大會，連結全世界的專業人士，致力於健康及福祉的研究來改善全世界老人的生活品質。

揚生慈善基金會的角色

揚生慈善基金會很榮幸獲選於此次大會中分享「自癒力教室-自癒力盃」在「揚生六〇館」的成果論文，報告《結構性的課程活動激勵臺灣長者啟動自發性的健康行為》，自癒力盃迄今有超過500位長者參與，根據前153位長者的活動成果顯示：68.5%的長者增加運動的頻率，62.1%的長者調整成比較健康的生活型態，及62.7%長者在活動課程結束後仍然繼續維持健康的生活選擇。

藉由此次會議揚生不僅和臺灣各學者專家有進一步的交流，也有機會和日本及韓國醫生教授開啟國際間的相互學習，並於會後參訪揚生六〇館，在預防勝於治療的理念上獲得不少的認同，也期許自癒力的推動能夠成為老化社會的解套，長者能透過對自癒力的了解與實踐，逐步迎向自在有尊嚴的老後生活！



- ① 成功爭取到2019年第11屆亞太地區老年學暨老年醫學會的臺灣主辦權。 ② 本屆IAGG大會由TAGG林正介理事長帶領各學者專家前往，臺灣共參與了21場口頭報告論文發表會及55張海報發表。 ③ 同行的臺灣專家學者一同用餐交流。 ④ 揚生許華倚執行長主講《結構性的課程活動激勵臺灣長者啟動自發性的健康行為》。 ⑤ 會場外安排了泰國傳統的美食、工藝等攤位，讓國外賓客體驗當地的民情風俗。 ⑥ 大會共有436張論文海報發表。

中部自癒力種子講師初階培訓共計68人參與，讓自癒力理念能透過在地夥伴的協力於中部地區發芽茁壯。



| 活動報導 |

自癒力種子講師初階培訓

文/ 健康管理師 林書緯・張怡華

揚生又跨出了一大步！自癒力的種子已經從北部擴散到中臺灣嚕！2015年11月12日至13日於臺中市舉辦「自癒力種子講師-初階培訓」，以推廣多年的「自癒力教室」為基礎，著重在知識技巧傳遞、反芻學習與考核應用三階段，共計68位學員參與，過程精彩連連，學員也收穫滿滿。

合作夥伴的協力

中部地區據點廣為遍布，輔導團制度完整且深耕多時，在地高齡服務單位也具有高度能量，公私部門協力運作緊密。因此將培訓定於臺中市辦理，連結臺中、彰化與南投三縣市的高齡服務單位，包含老五



老基金會、甘霖基金會、弘道基金會、南投YMCA與彰化縣政府社會處等單位，讓自癒力理念能透過在地夥伴的協力於中部地區發芽茁壯。

培訓報到時讓每位學員寫下姓名與單位，並用拍立得拍下照片，除了介紹自己也認識別人，讓同為高齡服務單位間更增進彼此交流，也預留後續合作的機會。

自癒力種子講師-初階培訓

培訓開場也精心安排，象徵最高精神指標的自癒力旗緩緩繞場上台，帶領全體學員大聲宣誓健康密碼：「把身體裡的醫生找回來，他的名字叫自癒力！」讓培訓一開場就營造出熱烈激昂的學習氛圍。

培訓也邀請到指導單位衛福部社家署陳智偉科長致詞，勉勵學員結訓後將自癒力帶回社區與單位，實地開班帶領，推廣自癒力理念，讓社區長者能擁有健康且有品質的老後生活。

培訓在3+1的架構下規畫了八大主題：①自癒力、②飲食-吃得對、③運動-多運動、④習慣-懂養生、⑤習慣-牙口好、⑥習慣-多動腦、⑦人際-交友互動⑧人際-安心減壓。兩天的課程安排緊湊，講述各主題學理觀點，並實際呈現活動形式，讓學員在理論基礎與實務工作的學習都能兼備。特別在每個主題段落之後規劃了反芻學習的時間，引導學員反思自己剛剛學習到了什麼？以及思考可以如何延伸運用？縮短了「學」與「用」之間的落差。

自癒力

培訓的第一步：需要讓學員完整清楚的了解且認同自癒力。揚生許華倚執行長以淺而易懂的介紹方式，提醒在高齡社會衝擊下，前端具有預防功能的高齡健康促進絕對需要政府與社區更加重視與投入，自癒力這個觀念全面易懂，更能喚起長輩健康生活型態的行為改變。

「生活中的自癒力」，讓第一次接觸自癒力理念的學員就有深刻的印象與感受。透過分組討論並寫下



衛福部社家署陳智偉科長勉勵學員將自癒力帶回社區與單位，讓長者能有健康並有品質的生活。



「健康密碼」是這場培訓的第一個禮物。



自癒力旗為兩天的培訓揭開序幕。



輕鬆有趣的帶領方式讓學員容易吸收上手。



學員心中的高齡健康典範的樣貌，再將全組樣貌分類到3+1（飲食、運動、習慣與人際），發現各組的高齡健康樣貌都不脫離自癒力的概念，最後歸納出非常貼切的結論：「習慣是全面性的，3+1缺一不可！」、「強化自癒力首重3+1！我們發現很多都介在中間，一個影響一個，環環相扣。」

在各主題中，每位講師清楚論述

活動分享中，學員體悟到：強化自癒力首重「3+1」，「3+1」密不可分，缺一不可。



多動腦的數字拳，也可以多人進行，富變化趣味性，同時增進人際關係。



飯前5分鐘健口操，有助於提升口腔機能，是非常適合帶領高領者的活動。



主動打招呼有助於人際關係。



參與學員的介紹海報，讓高齡者相關領域的工作者能彼此認識。



飲食課程中，藉由畫出食物餐盤，了解與學習六大類食物。



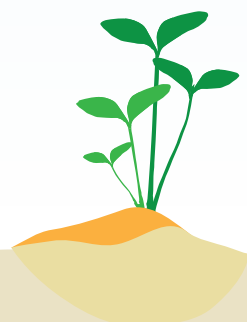
運動管理師帶領學員實做有氧、肌力、平衡、伸展四大類運動。

「自癒力」、「3+1」與「健康密碼」，不斷強調自癒力教室的精髓在於傳遞自癒力整體性概念（自癒力與3+1），以及啟動長者健康靠自己的信念行為（健康密碼）。

自癒力的未來發芽

本次培訓是一個美好的經驗，看到了中部夥伴的熱情，也感受到對學習的積極渴望。雖聽到現今高齡

健康促進活動在執行上的困難，但令我們感動的是學員並不困於對環境的抱怨，而是以熱情的態度與具體的行動來尋找解決方法。經過兩天的培訓學習，學員們蛻變成為自癒力初階種子講師，期望帶著這兩天彼此凝聚的熱情、培訓學習的成長與友伴合作的協力，返回社區後有所改變，也讓自癒力在中部遍地開花，造福更多的社區長者。



安心減壓帶領大家體驗靜坐，感受自己的身體，專注在當下。



成員經驗背景不同，藉由分組討論，彼此連結，激盪出新的可能。



期待自癒力種子講師能在培訓後一同傳播自癒力。



揚生銀髮志工方案配合的幼兒園老師齊聚一堂，分享這一年的收穫。



幼兒園大會師

翻轉印象！志工老年更快樂

文/ 楊佳陵

「羅馬不是一天造成的，孩子的個性與教養也是一點一滴、日積月累由大人給的……」溫柔的張園長拿著一張她認為「最能代表我的幼兒園或機構」的明信片緩緩道來。這個下著惱人驟雨的夏日早晨，揚生慈善基金會舉辦的「2015幼兒園大會師」現場因為10多所幼兒園園長們的活力與笑容，感染了像春天般明媚的好天氣。

這些園長都來自揚生「爺爺奶奶說書趣」、「爺爺奶奶逗腳手」銀髮志工方案服務的園所，受基金會之邀，與大夥兒小聚分享一年來的收穫、感觸，也藉此更了解揚生基

金會，並共同激盪出不同的合作可能性。

這個溫馨的大會師，由揚生許華倚執行長的分享揭開序幕，許執行長提到揚生服務族群主要為銀髮族，現今銀髮海嘯已經來襲，「老」似乎等同於長期照護、經濟負擔，但「老」為什麼不能等同於歡笑呢？揚生要翻轉這個印象！我們推廣的是自癒力，只要自癒力茁壯就能保有健康，也就能過得更快樂充實。當志工可以幫助銀髮族多動腦、多交友互動，這都能提升自癒力，而多數銀髮族相當喜愛孩子，所以揚生串聯了幼兒園，創造雙贏，減

輕教師負擔，讓銀髮族陪伴孩子探索世界，也在陪伴中創造生命的不同風景。

接下來園長們開始熱烈分享與揚生銀髮志工的互動，也稱讚爺爺奶奶在幼兒說故事或陪伴時的細心、盡責表現，有園長更說了「謝謝志工們的努力，看到孩子開心的笑容，做老師的我們非常欣慰，也謝謝志工的陪伴，他們的付出對孩子的一生有極大意義喔！」

園長們接著陸續透漏她們從志工身上挖掘出的寶藏！袁園長表示「志工Julia阿姨本來只是行政協助，閒聊中才知道她廚藝這麼好，還請她教了廚房阿姨煮不同點心！」Yoyo園長則秀出一整排的植栽照片，開心分享這是志工銘文叔叔特別為孩子舉辦的園藝講座作品，那時叔叔腳受傷走路還有些佝僂，卻還是扛帶著一大袋培養土、種子，來教孩子種植空心菜，更為了給孩子愉快的成功經驗、進而愛上植物，更時時抽空回去幫忙照顧孩子的植物！

大家都表示歡迎志工發揮自己的

長才，而非侷限於陪伴幼兒，許多園長也發現志工擔心自己鑽研得不夠專精，想多做點什麼，卻不好意思分享，但其實幼兒園不需要志工很厲害，只要有熱忱、能夠給孩子正確的基礎知識就夠了，緊接著所有園長熱情地你一言、我一語，激盪出摺紙手作小講座、故事童謠同樂會、球類規則小百科、料理體驗課.....等活動，這都是可以和揚生銀髮志工合作的有趣項目，而揚生的志工方案負責人也躍躍欲試！

2015揚生「幼兒園大會師」就在創意無窮、欲罷不能的討論歡笑聲中畫下尾聲！如同揚生「爺爺奶奶逗腳手」方案負責人李貞葦在挑選「最能代表我的幼兒園或機構」的明信片時所說：「明信片中兔子們在遊樂園中負責不同的攤位，就像揚生的每個夥伴和銀髮志工，各自負責不同職務，我們都很努力把自己的工作做好，這樣就能對社會帶來正面的影響！」謝謝所有園所的肯定與信賴，揚生的志工爺爺奶奶會持續在各個幼兒園散播笑容，讓孩子每天都過得快樂、充實！



揚生銀髮志工發揮自己長才，陪伴幼兒園孩子探索世界。



和自己的人際關係 安心減壓 (一)

文/ 許華倚

現 代人因為資訊爆炸、忙茫盲，造成我們常一心多用，想東想西是再自然也不過的事了，我們往往活在「過去的記憶」與「未來的擔憂」之中，而忘了活在「當下」！心無法獲得平靜，壓力跟著上來，身體也無法健康了！

結果.....

- 回家走到房間後，就忘了要做什麼？
- 水龍頭忘了關？
- 刷牙時要擠牙膏，結果擠成洗面乳？

這可能不是失智，也可能不是記憶不好，而是習慣性的不專心。

邀請你一起來進入安心減壓的練習~

培養&學習和自己相處、照顧自己

練習

1

找「自己」做件事

建議目標：每日一件事，每次五分鐘

大部分的我們都已經習慣活在「過去」——回憶過去的往事，與「未來」——期待或擔心未來的變化，常常忘了當下的此時此刻，一心多用，而造就記憶力與專注力不佳，讓我們一起重新拾回「活在當下」的意義，體驗生命的美好，單純的和自己相處，提升專注力！

執行說明

- 選擇一件日常生活的事項，如刷牙、洗澡、吃飯、澆花、洗碗、切水果，專注於做此件事時五覺（視覺、嗅覺、觸覺、聽覺、味覺）及身體的感受與變化。
- 範例：吃飯
- 選擇一餐進食期間，不與他人聊天，沒有電視、報紙、手機的陪伴，專注地體會：
 - 手拿盤碗、餐具的姿勢與感受
 - 每一口菜餚的味道、硬度、色澤
 - 菜餚在口腔中咀嚼的感受
 - 菜餚吞嚥到食道中的感受
- 詢問自己「找自己做件事」後的感受，情緒、身體有查覺到甚麼變化嗎？



練習

2

數呼吸

建議目標：每日一次，每次三分鐘

呼吸等同於生命，但是我們常常忘了呼吸的存在，呼吸的快慢、頻率對我們的身心健康有極大的影響，隨著我們的心情變化，我們的呼吸也會有所變化，如：

當我們緊張或生氣時，呼吸短又淺

當我們興奮時，呼吸是快速的

當我們開心時，呼吸是慢而滿的

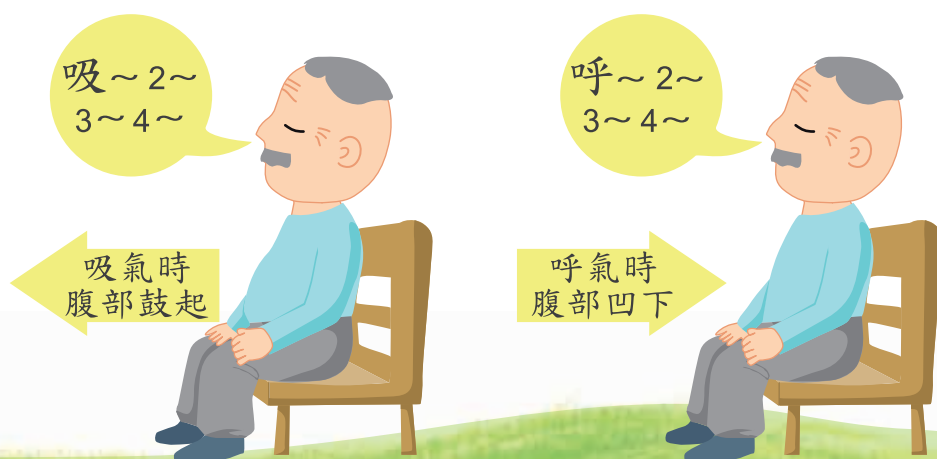
當我們害怕時，呼吸幾乎不見了

諧和的呼吸頻率可以降低血壓、產生放鬆感、緩慢心跳、改善失眠，達到安心減壓的效果。

執行說明

- 呼吸的頻率：一呼一吸稱為一次呼吸，呼吸的次數稱做頻率。
- 大部分人的正常呼吸頻率在一分鐘15-16次，若大於此次數則多處於受壓力和威脅狀態。
- 當呼吸的頻率可以降到一分鐘5-6次，則是處於放鬆、舒服的狀態，副交感神經活絡起來，血壓會降下來，心跳會變緩慢，自癒力會強化。

(接續下一頁)



• 步驟：

- 請準備一張舒服的椅子，穿著不緊繃的衣服，讓你雙腳穩穩地踩地，不翹腳，腰背挺直，不聳肩，或者選擇平躺於床上亦可，準備開始用腹式呼吸法來數呼吸。

- 暖身

①數呼吸到2：吸~2~，呼~2~（請在心中慢慢默唸2次）

②數呼吸到3：吸~2~3~，呼~2~3~（請在心中慢慢默唸3次）

③數呼吸到4：吸~2~3~4~，呼~2~3~4~（請在心中慢慢默唸4次）

④請用更慢的方式重複第③點4次。

- 一旦習慣這樣的頻率後，可以直接進入④的頻率做練習。



正念靜坐 有助減緩憂鬱與疼痛

資料來源：JAMA Internal Medicine，2014年

整理撰寫：揚生國際研究員 鐘惠如

美國約翰霍普金斯大學 (Johns Hopkins University) 的研究指出每天30分鐘的正念靜坐 (mindfulness meditation) 有助減輕焦慮或憂鬱的症狀。研究團隊觀察47個臨床實驗中共3,515位病患發現，經過8週的正念靜坐訓練課程後，病患的焦慮、憂鬱及疼痛的症狀皆獲得改善。靜坐在東方傳統文化中有很長

的歷史，而過去30年來在西方國家也開始逐漸盛行。研究帶領者Goyal博士說：「很多人以為靜坐就是什麼事也不做地安靜坐著，事實上並非如此，靜坐是種能提升自我意識的腦部訓練。」正念靜坐通常一天進行30至40分鐘，重點在於放鬆身心，以一種不加評判的態度坦然接受自己當下的感受與想法。



北美地區的「活躍老化」

整理撰寫/ 揚生國際研究員 鐘惠如

現 今全世界70億人口中，60歲以上的長者大約有8億人，預估到了西元2050年將達20億人！各國政府與非政府組織都在密切注意人口老化問題，一般認為老人會消耗政府與私人的年金與健保系統，因此結論通常會指出「老人=負擔」。

然而，是否有其他看待老化人口的觀點呢？
成長的老化人口除了是負擔，是否也能是益處呢？

以下，國際活躍老化協會 (ICAA) 的報告提供了關於美加地區長者的現狀、趨勢與不同思維，並指出轉變局勢的關鍵為「活躍老化」。

北美地區的趨勢觀察

一、「老老人」的出現

平均壽命不斷攀升。2009年，加拿大人的平均壽命是男性78.8歲、女性83.3歲；2010年，美國人的平均壽命是男性76.2歲、女性81.0歲。

► 這意味著服務需調整內容以符合三個世代的興趣、文化背景與健康狀

況。例如：要怎麼同時服務89歲以上、有著二次世界大戰記憶的長者和50歲左右、一手拿智慧手機一手抱小孩的長者？

二. 適合居住的社區

對於長者來說，適合居住的社區是「有乾淨及安全的步道、大眾運輸交通工具，容易到達商店、容易找到支持他們獨立自主生活的服務。」

- 為了能到健身中心運動、參加終生學習課程欣賞戲劇或音樂會等，戰後嬰兒潮可能會選擇住在城市或靠近城市的地方。

三. 在地老化

大部分的人傾向於在自己的家裡度過老年。

- 長者要達成這個願望需住在適合居住的社區。

四. 工作年限延長

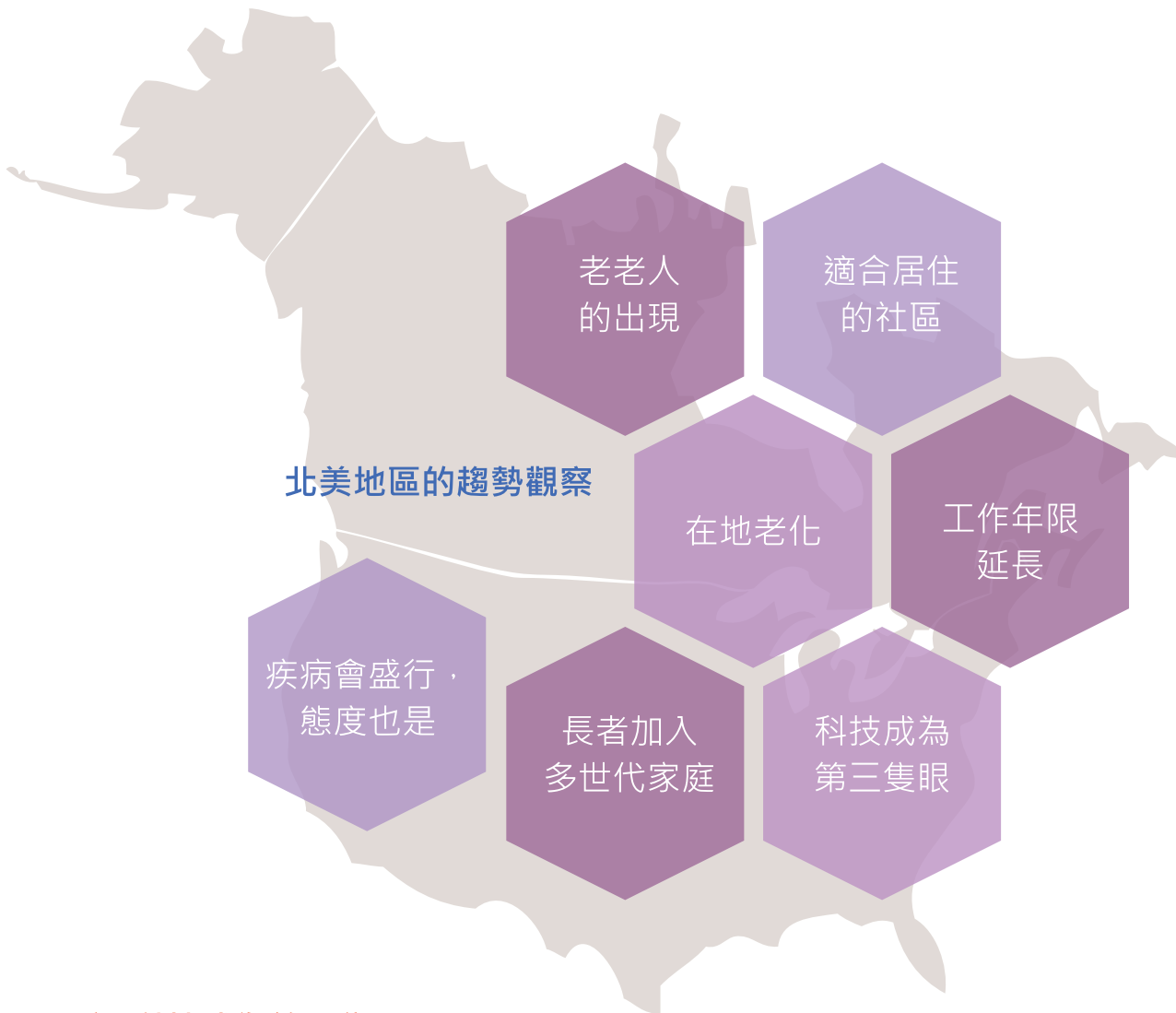
65歲前就能退休的概念漸漸消失。過去20年，美國65歲以上的勞工逐年增加，2010年佔了16.1%；加拿大也在經歷類似的過程，2009年65歲以上的女性有6.4%、男性有15%在工作。

- 有些雇主可能會擔心年長員工潛在的醫療支出，但也有雇主因為他們的技術與經驗而將其保留。對雇主來說，銀髮族具有無形的經濟價值：知識、經驗、穩定度、工作意願高、能幫助年輕一輩的員工等。

五. 長者加入多世代家庭

以往典型的家庭通常只有父母和小孩，但現在不一樣了。近年來，中年人會和小孩、成年小孩及本身的父母一起住，「三明治世代」一詞描繪出40、50歲的人在多世代的家庭裡同時照顧小孩和父母的情形。

- 2011年，加拿大有69,315位14歲以下兒童與祖父母同住；2010年，美國有540萬名兒童跟祖父母同住。
- 2009年有16.7%的美國家庭是多世代家庭，而2010年，65歲以上的長者有20%住在多世代家庭。



六. 科技成為第三隻眼

長者大部分時間獨自在家，很可能會跌倒或發生其他意外，卻沒人注意到。

- ▶ 感應器可記住長者的日常生活慣例，在感應到意外跌倒時發出緊急通知。
- ▶ 雲端科技能將長者的血壓、心跳等數值傳給遠端的醫生。

七. 疾病會盛行，態度也是

生活方式與態度重新定義了老化——參與與活躍才能帶來生活品質。

- ▶ 根據美國國會預算辦公室報告，65歲以上的長者有三分之一有一項以上的身體功能受限(無法拿高處物品或是不良於行)，85歲以上長者則是三分之二。已開發國家的慢性病盛行率很高，因此世界衛生組織要求各國政府與社會共同對抗這些慢性病，加強健康老化與活躍老化。
- ▶ 2010年美國國家健康調查顯示，80%的長者表示不需要協助。能管理自身的慢性病且生活活躍的長者較會自覺健康。

因應人口老化問題的策略—「活躍老化」

何謂「活躍老化」？

世界衛生組織將「活躍老化」定義為「使健康、參與、安全達到最適化機會的過程，以促進民眾老年時的生活品質。」也就是讓民眾了解在人生各階段身體、社交及心靈健康的可能性並積極參與社會。

► 活躍老化就是盡可能地充實人生。

已有許多組織提供活躍老化服務，試圖改變長久以來對老化的看法→從負面轉變為正面，將刻板印象轉變為成功範例。

這些組織相信，人們在老化的過程中，可以透過身體活動和健康的生活方式維持或提升健康、會對終生學習有興趣、想要發展技能與才華。他們提供了包含大腦訓練活動、手工藝、跳舞、餐會、疾病管理、運動、防跌、志工方案、健康檢測、跨世代活動、各種主題的終生學習、博物館或其他觀光景點旅遊等各種課程與服務。



從各個面向建構出健康的生活方式，盡可能地充實人生：

面向	內容	舉例
情感	管理情感、應對挑戰、可靠可敬的行為表現	同儕諮商、壓力管理、幽默/笑聲、個人故事
環境	對健康有益的環境，諸如使世界更健康的環保建材、服務、製作與設計等	花園、步道、城市與社區設計
心智、認知	參與激發創意與刺激大腦的活動、問題解決與邏輯推理	認知訓練、文化活動、手工藝、寫作、遊戲/猜謎、閱讀等課程
身體	選擇可維持或促進健康及身體功能的生活習慣	運動、營養、睡眠、自我保健、戒酒/毒/菸、自我醫療照護
專業、職業	維持或提升技能與態度，幫助自我或他人保持生產力並且感到滿足	有薪工作、志工、技術課程、顧問、輔導、嗜好、照護
社交	體認並參與社群，與他人互動互惠	俱樂部、志工、跳舞、拜訪親友、跨世代團體活動、旅遊
心靈	過著有意義有目標的生活、探索能創造個人平靜的信念與價值	團體或個人信仰活動、靜坐、瑜珈、太極、體驗大自然

若能在各方面皆朝活躍老化這個目標邁進，可激發出各種健康課程與生活環境，促進長者的身體健康，連帶產生一連串的正向效果，例如：較常走路並注意體重的長者選擇了健康的生活方式，有助於降低慢性病相關醫療支出；以身體活動來強化肌肉的人，較能過著獨立自主的生活，降低了對照護的需求；長者當志工教導孩童，不但幫助學校降低負擔，還能展現正面的模範、消除老人刻板印象；腦力激盪與社交連結加上身體活動，能降低失智與憂鬱症的風險等等。

當然，活躍老化無法解決世界上所有的問題，但整體來說，做為人口老化問題的解決策略，至少促進了健康的生活方式，提高長者的生活品質。

人口的急遽老化已是無可避免，同樣面臨高齡海嘯的來襲，我們又有些什麼因應策略呢？我們能否做些什麼改變來化危機為轉機呢？答案是提升「自癒力」，從「3+1」—飲食、運動、習慣與人際等四大面向建構出健康的生活方式，幫助長者促進健康、擁有獨立自主的生活。健康是所有活躍生活的基礎，擁有健康的身心才能讓長者有機會充實自身的生活並積極參與社會，進而成為社會的助力，再不是大家眼中難以承受的負擔。

資料來源：Active Aging in America 2014, International Council on Active Aging (ICAA)

六〇·留齡

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 |

銀向健康「憶」起來

文/護理師 張馨怡

剛 認識他的時候，伯伯總是笑笑的，待人很客氣。在閒聊之中，發現伯伯還算年輕，便好奇問他：「伯伯，你年紀才60歲出頭，就已經退休這麼久啦！」「是啊！我工專畢業後就進入公司服務，做到55歲左右就退休了。退休後，每天都會去游泳，一天去醫院當志工、四天早上去日語歌唱學習班唱歌兼志工，因為一起唱日語歌的朋友，年紀都80歲左右，裡頭我最年輕，所以都是我負責推卡拉OK機器跟點播歌曲。」

生活很充實的他，沒當志工的時候就會來六〇館看書報，跟其他人聊天下棋，也參與館內自癒力教室課程。有天負責課程帶領的健康管理師跟我反映，伯伯在每次要準備上課前，都會走進活動室來問：「我是不是要上課？」已經連續數週有這樣的情形。在那之後，我漸漸地察覺到伯伯短期記憶力真的很差

，一個才剛過60歲、生活作息正常、有運動習慣、人際互動也足夠的人，還是有可能面臨大腦退化。

某天下午幫伯伯做健康管理時，詢問他有覺得自己記憶力不好嗎？伯伯說：「對啊！連家人都有說過，自己也不知道該怎麼辦。」這時便跟伯伯分享「腦健康教室」，鼓勵他參與這個來自日本東北大學教授推廣的腦力鍛鍊方法，說明出聲朗讀及簡單快速計算的活動，對活化大腦有幫助。



出聲朗讀及簡單快速計算的活動，對活化大腦有幫助。



伯伯很喜歡來揚生六〇館，參與了許多自癒力教室課程。



伯伯在父親節裝扮的美國隊長造型，氣勢十足！

腦健康教室上課期間，想多瞭解伯伯在家執行出聲朗讀及簡單快速計算的狀況，與太太通過電話。太太說，其實早在5、6年前就發現伯伯記憶力很差，這幾年也有陸續至各大醫院就醫，但是遇到的幾位醫師似乎因為伯伯相對年輕，都覺得沒有太大問題，因此沒有再安排評估或進一步檢查。太太言語中透露出許多無奈與無助，且隨著時間流逝，伯伯記憶力差的情形越來越明顯，直到今年年初透過一些關係，才終於順利的安排相關檢查。

一個日常的午後，接近休館時分，有個年輕女孩帶著微笑，默默地站在館外，看著坐在落地窗旁下棋的伯伯。五點整準備休館前，我指向站在落地窗外的女孩，詢問伯伯說：「你認識那個站在館外的年輕女孩嗎？她好像是來找你的。」伯伯說：「啊！那是我女兒，她沒有跟我說她要過來」，我對著伯伯的女兒說：「妳要找伯伯，怎麼不進來說一聲，站在那裏等那麼久」，女兒說：「爸爸來六〇館之後，每天都帶著愉快的心情回家，所以特地過來看一看，看看爸爸在這裡做什麼？剛才在窗外看到他正在跟別人下棋，就不打擾他，所以站在外

面等一下。爸爸說他真的很喜歡這裡，來這裡很開心，謝謝妳們！」

除了「簡單計算」、「出聲朗讀」每天要執行之外，動腦暖身是每週上課時都會做的三項測驗，包含「出聲數數」、「顏色辨識」、「語詞記憶」。伯伯這8週的認真努力，也明顯看到進步。課程結束前鼓勵他，以後在生活中也要經常做到簡單計算、出聲朗讀，要動腦才有「憶」健康。他笑著說：「讓妳麻煩了！謝謝妳花那麼多時間準備簡單計算題目及出聲朗讀文章，現在在家看報紙時會大聲唸出來，也很有意思願持續做簡單計算，這些動腦方式對大腦活化有實質上的幫助。」真的很高興看到伯伯在六〇館的成長，希望透過伯伯的故事，讓大家一起關心身邊的家人，照顧好自己！



伯伯幾乎天天都來六〇館下棋，已成為生活中不可或缺的一環。



| 口腔保健講座 |

牙周病的預防與治療

文/ 李欣潔



正確的刷牙方式，能有效預防口腔疾病。

長 島牙醫已在民生社區深耕多年，某日吳院長經過揚生六〇館，深深被六〇館吸引，很好奇外觀看似咖啡館的地方，裡面到底在做什麼？進而與揚生聯絡，開始了揚生與長島牙醫的緣分。吳院長行醫多年發現，病人來找醫生的時候，病況都已非常嚴重，這也讓院長開始思考，該如何解決這問題？吳院長也很認同「自癒力」的概念，於是決定走進社區，以「預防勝於治療」的觀念，讓更多人了解正確的口腔保健。

吳院長提到，蛀牙與牙周病是牙齒最常見的問題，根據國健署報告，臺灣人有90%以上都有牙周病的問題。牙周病是細菌造成的疾病，對於細菌來說口腔是個非常舒適的溫床，如果不注意口腔衛生與清潔，細菌很容易滋長。牙周病在初期沒有明顯的徵狀，即使開始出現不舒服，也不像蛀牙這樣劇烈疼痛，很容易被忽略，因此延誤治療時間；而牙周病具有傳染性，夫妻是最

容易傳染的對象，此外，有些長輩的舊觀念，會幫小小孩咀嚼食物再餵食，這也是牙周常見的傳染途徑，建議小孩應自行咀嚼，訓練咀嚼能力，也減少大人傳染給小朋友的機率。不過即使有牙周病也是可以治療，吳院長也建議大家，牙齒不舒服要盡早就醫。

對於大家最關心的預防方式，吳院長表示，最好的預防方式就是「刷牙」與「使用牙線」，正確的刷牙方式，才能減少牙齒問題。現場也有許多會員提出「是否可以使用電動牙刷？」「電動牙刷功能越多是否真的越厲害？」吳院長也回覆大家，這些都只能算是「輔具」，如果真的有需要還是可以使用，但最重要的還是正確的刷牙方式與餐後使用牙線，並現場教導大家如何使用「貝氏刷牙法」，會員們也紛紛表示：「今天聽完講座才知道正確刷牙方式，如果我們年輕的時候就知道就太好了！」

| 六〇節慶應景小活動 |
銀髮萬聖搗蛋功發威
南瓜雕刻大會

文/ 李欣潔



十月是西洋鬼月也是搗蛋的月份，揚生六〇館內也有濃濃的萬聖節氣氛，不只館內換上萬聖節布置，還舉辦南瓜雕刻大會，邀請會員們帶著南瓜一起共度萬聖節，我們不討糖而是刻南瓜大搗蛋。

今年的南瓜雕刻大會吸引了更多會員來參加，大家紛紛說今年南瓜很難買，大部分的人只買到小型的南瓜，還有人帶煮菜的長條型南瓜，不只刻出來的造型不一樣，還可以切半分享給沒有南瓜的朋友一起刻。因為不同於傳統雕刻南瓜的大小，刻出來的成品有更多另類有創意的圖案，而小南瓜也非常可愛又討喜。

會員峰櫻帶著南瓜來館，說要參加萬聖節雕刻南瓜活動，開心的表示手上

的南瓜可是上週就買好準備要來參加，並指著手上綠色南瓜說：「這南瓜一斤90元，這顆要200元喔！」峰櫻也提早到現場，因為是第一次刻南瓜，事前非常認真的研究，還上網作功課，把找到的參考圖案都列印出來，並在桌上先練習試畫。這次參加的會員們，許多都是第一次刻南瓜，完成成品之後，大家紛紛拿出相機拍照，馬上與朋友分享，會員雅萍要離開前，很開心地說：「我這顆南瓜要帶回家獻寶。」

揚生慈善基金會護理師聶湘秀表示：「揚生六〇館每年都會舉辦萬聖節南瓜雕刻大會，看到會員們每次發揮創意並樂在活動中都覺得很感動；而館內也因為不同節慶活動，增加館內更多歡笑聲，叔叔阿姨們在刻完南瓜之後，總是迫不及待地與成品合照，並且開心的帶上萬聖節裝扮在身上，真的印證『家有一老如有一寶』，而揚生六〇館是個充滿歡笑的寶藏庫！」



健康管理師團隊 |

出納行政 李貞葦



「貞葦妳好」、「怎麼這麼久沒來」、「要常來不然會忘記妳」、「要跟基金會申請來六〇館見見朋友」……，到六〇館代班時遇見許久不見的長輩們，他們總會這麼對我說。大家熱情又甜美的笑容，總能讓我一整天都帶著愉悅的心情。

在基金會也有帶領志工到幼兒園服務，目的是希望50歲以上退休的人有社會參與的機會。服務期間孩子的天真及溫暖依賴，讓志工們感受到快樂與成就感。

非常開心加入揚生基金會團隊，讓我能接觸到這麼多可愛的長輩，並且認識了自癒力，陪伴長輩們一起成長，一點一滴的改變自己的生活習慣。



| 生命留聲機——揚生六〇館會員創作 |

母親節，思母親



文/ 歐治平 94歲

我 出生於湖南省寧遠縣郭北十五華里處之株木山村，那兒環山抱水，風景清幽，村民聚族而居，男耕女織，是一個典型的傳統農業社會。

我的父親景平公，繼承先業，從事耕作。弟道章亦隨父習農事，自耕自耘二十餘畝水田，克勤克儉，溫飽無虞。先妣徐太夫人，諱榮璋，邑北中徐家村村公大定之長女，幼承庭訓，知義明禮，持家有方，敦厚仁慈，人皆敬之。民國三十八年秋，大陸變革，清算鬥爭，接踵而至。其時，先父方棄養，我遠走他鄉，母及弟等家人承挑一切苦難，真是呼天不應，入地無門，最後因母邁，不堪折磨，終於走上投池之路，弟亦於十年之後餓斃於他鄉。母死後，不僅殮無棺，窆亦無穴，厥狀已屬淒涼；然母捨命為兒，撒手西天，竟無一坯之土作記，其情尤何以堪！為人子者，能不痛於心乎？走筆至此，思親之念油生，哭母之淚難抑，兒罪滔天，禍及萱堂。天蒼蒼、海茫茫，母在何方？祝兮禱兮，期上天堂。



養生樂活講座

打造不臥病、不失智的人生

2016行事曆

月份	日期	時間
1月	1/8 (五)	下午2:30-4:00
3月	3/4 (五)	下午2:30-4:00
4月	4/1 (五)	下午2:30-4:00
5月	5/6 (五)	下午2:30-4:00
6月	6/3 (五)	下午2:30-4:00
7月	7/1 (五)	下午2:30-4:00
8月	8/5 (五)	下午2:30-4:00
9月	9/2 (五)	下午2:30-4:00
10月	10/7 (五)	下午2:30-4:00
11月	11/4 (五)	下午2:30-4:00
12月	12/2 (五)	下午2:30-4:00

- ★開放給未上過自癒力教室課程的60歲以上長者參加 (包含非會員) 。
- ★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)

| 自癒力教室行事曆-2016春 |

揚生六〇館【民生館】

期間	2016/3月-5月									
類型	春季 重點班 (一期8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 W2 班	來去動動 F1 班	自癒力盃 T2 班	自癒力盃 W1 班	自癒力盃 R2 班	安心減壓 T1 班	安心減壓 R1 班	
時間	3/7 5/2 週一 上午 9:30 11:30	3/7 5/2 週一 下午 2:30 4:30	3/2 4/20 週三 下午 2:30 4:30	3/4 4/22 週五 上午 9:30 11:30	3/1 4/26 週二 下午 2:30 4:30	3/2 4/20 週三 上午 9:30 11:30	3/3 4/21 週四 下午 2:30 4:30	3/1 4/26 週二 上午 9:30 11:30	3/3 4/21 週四 上午 9:30 11:30	
報名 時間	2015/12/21(一)-12/31(四)接受報名									
	2016/1/8(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	2016/3月-5月									
類型	春季 重點班 (一期8堂，每週1堂)									
	初階				中階			高階		
名稱	來去動動 W2 班	來去動動 R1 班	來去動動 R2 班	來去動動 F1 班	自癒力盃 M2 班	自癒力盃 T2 班	自癒力盃 W1 班	安心減壓 M1 班	安心減壓 T1 班	
時間	3/2 4/20 週三 下午 2:30 4:30	3/3 4/21 週四 上午 9:30 11:30	3/3 4/21 週四 下午 2:30 4:30	3/4 4/22 週五 上午 9:30 11:30	3/7 5/2 週一 下午 2:30 4:30	3/1 4/26 週二 下午 2:30 4:30	3/2 4/20 週三 上午 9:30 11:30	3/7 5/2 週一 上午 9:30 11:30	3/1 4/26 週二 上午 9:30 11:30	
報名 時間	2015/12/21(一)-12/31(四)接受報名									
	2016/1/8(五)公告名單									



- 2016/4/4(一)、4/5(二)清明節連假，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)

揚生風箏報-生命留聲機

徵稿啟事

揚生
風箏報
Kite News

你有滿腔熱血、一肚子故事、滿腦子回憶，想和大家分享嗎？
獨樂樂，不如眾樂樂～不管是溫馨的、逗趣的、笑中帶淚的故事，
都歡迎來稿與揚生的朋友們分享！

投稿說明：

1. 題材不限，保健心得、生活隨筆、遊記、食評、影評均可
2. 文字限1200字以內
3. 投稿對象限為揚生六〇館會員
4. 投稿方式
 - » 交付揚生六〇館服務台
 - » 或email至chialing@ysfoundation.org.tw(來信後請致電02-2752-5058楊小姐確認是否收到稿件)

作品請勿抄襲，不接受已於其他媒體發表之作品。
來稿揚生有刪改權，不願刪改者請註明。

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
每個月最後一個星期五下午休館；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