



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

15 揚生

2016秋

風箏報

Kite News



一款專為銀髮族設計的桌遊
自癒力“卡”進來

【本期焦點】微電影《身體裡的醫生—自癒力》
桌遊「自癒力“卡”進來」

【自癒力專欄】健康老化基礎課程

【專家講堂】銀髮族口腔保健

【國際新訊】WHO高齡與健康報告

自癒力

自癒力3缺1?

俗話說3+1缺一不可，那講到
人際、運動、習慣，
還缺什麼呢？

完成可獲得自癒力籌碼2枚

飲食

大家來找碴

雞腳、魚餃、豬腳跟蟹腳，猜
猜哪一個是加工食品？

運動

來去夏威夷

請做出**草裙舞**扭腰擺臀的動
作維持**10秒**，結尾時擺出自
創的動作。

習慣-多動腦

出聲朗讀活大腦

請邀請大家一起唱一段
〈月亮代表我的心〉

你問我愛你有多深，我愛
你有幾分，我的情也真，
我的愛也真，月亮代表我
的心……

唱完即可獲得卡片。

人際-交友互動

演技大車拼

請和**左邊**的玩家面對面，
一起**用臉部表情**做出
「喜怒哀樂」!

| 封面故事 |

揚生慈善基金會與5% Design Action合作開發，一款專為銀髮族設計的桌遊，集結了自癒力教室實際帶領42,000人次長者的課程精華，歷時一年，並已有近1,000人遊玩，反應熱烈！內容包含自癒力和3+1，一邊玩，一邊動，希望大家的「自癒力」都能「卡進（緊）來」！（上圖為牌卡內容參考）

目錄

■ 本期焦點

- 02 美國國家老化委員會National Council on Aging參訪報導
- 05 用故事改變自己、改變世界!
- 08 揚生年度鉅獻 自癒力微電影《身體裡的醫生—自癒力》
- 10 一款專為銀髮族設計的桌遊——自癒力“卡”進來

■ 自癒力專欄

- 13 健康老化基礎課程

■ 專家講堂

- 15 銀髮族口腔保健

■ 國際新訊

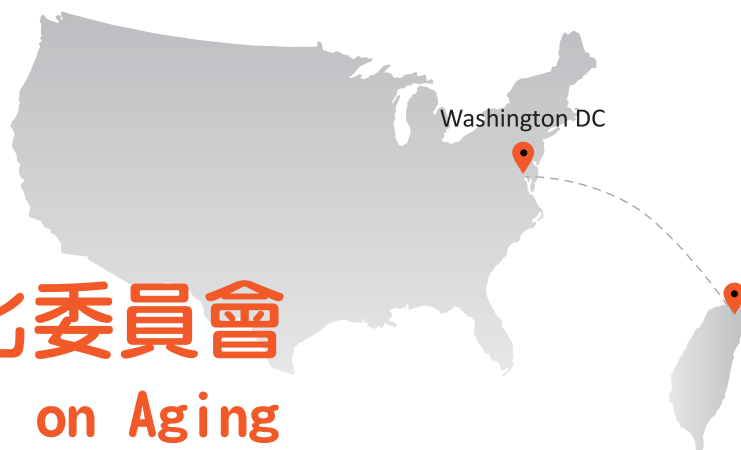
- 17 WHO高齡與健康報告——全球老化與健康

■ 六〇·留齡

- 22 六〇館的故事 | 為自己負責
- 22 健康管理師團隊介紹
- 24 夏日留齡講座 精彩擋不住
- 26 生命留聲機——揚生六〇館會員創作
- 27 留齡講座公告
- 28 自癒力教室行事曆



更多訊息請上揚生網站



美國國家老化委員會 National Council on Aging 參訪報導

文/ 執行長 許華倚

今年暑假去美國華府參訪了國家老化委員會 (National Council on Aging, 以下簡稱 NCOA)，和資深副總 Ms. Wendy Zenker 及資深經理 Ms. Kathleen Cameron 有深入的交流對談。美國的老化速度及高齡人口也是直線攀升，如何提早做預防免於後端的長照問題擴大也是 NCOA 這 65 年來一直努力的方向，如 Wendy 所言：「投入在前端預防一塊錢，卻可以省下後端照護很多倍的成本。」NCOA 提供了一個完善的平台給全美超過一萬間的高齡活動中心各種驗證有效的課程活動，包括有「防跌」課程、「慢性病自主管理」課程及「征服老化」課程，很有趣的是，當我在向他們介紹揚生的「自癒力教室」三階段課程時，他們兩



揚生執行長許華倚與美國國家老化委員會 (NCOA) 的資深副總 Ms. Wendy Zenker 和資深經理 Ms. Kathleen Cameron 有深入的交流對談。

位頻頻點頭地說：「你們的課程和我們的精神是完全一樣的，只是用不同的名詞罷了！」

雖然文化及語言不同，但卻因為想要推動健康老化的理念一致，我們甚至彼此分享了以非營利組織身分推動的困難與障礙，美國坊間的



長者參加高齡活動中心的防跌課程。

照片來源：美國國家老化委員會 (National Council on Aging)

健康促進活動一籬筐，但Wendy特別提到他們的課程都是經過科學驗證有效的，故各地拿取國家經費的高齡活動中心勢必要採用他們建議的課程，否則不應該拿取國家的補助款推行只是讓民眾開心的健康促進活動而已。這也是揚生一直在努力的方向，將「自癒力教室」的課程做有效的檢視並和學術單位合作研究，期許長者能在開心自在的環境下達到真正的健康老化！

拿回自我健康的掌握權：防跌六步驟

根據美國疾病控制與預防中心統計，每13秒鐘，就有一位長者因為跌倒相關的問題而受傷去急診室，每年有1/3超過65歲以上的美國人都有跌倒一次的經驗，每年因為跌倒造成了超過250萬次的相關醫院

急救，在2013年，跌倒受傷總共花費超過340億美金。跌倒，不管有沒有受傷，對我們的生活品質有很大的影響，越來越多的長者因為害怕跌倒而限制身體及社交活動，但這可能會造成更多的身體衰退、憂鬱、社交孤立和感覺無希望，其實很多的跌倒都是可預防的，讓我們一起來看看這些小撇步吧！（請參閱下一頁）



NCOA提供了一個完善的平台，給全美超過一萬間的高齡活動中心各種驗證有效的課程活動。

拿回自我健康的掌握權 防跌六步驟

1

找個平衡訓練的運動課程

尋找建立平衡、肌力和柔軟度的課程。聯絡你社區中專門為銀髮族設計的機構，找個你喜歡的活動並帶朋友一起去。



2

向你的健康照護機構做諮詢

要求跌倒風險評估並分享你所有的跌倒歷史。



3

定期和你的醫師或藥劑師檢視你的用藥清單

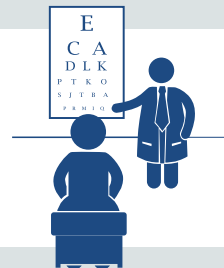
確保藥物副作用沒有提高你的跌倒風險，只吃合法醫生開立的藥。



4

每年檢查視力和聽力，並更新你的眼鏡

你的眼睛和耳朵是讓你站穩的關鍵。



5

讓你的住家安全

移除容易絆倒的物品、增加明亮度、讓樓梯安全淨空及在重要的地方安裝扶手。



6

和你的家人溝通

獲取家人的支持來一起討論簡單易行的注意安全方法。跌倒不只是長者的議題。



資料來源：美國國家老化委員會 (National Council on Aging)

用故事 改變自己、改變世界！



照片由《熟年誌》提供



文/ 楊佳陵

退休後，才開始上幼兒園的爺爺奶奶

「讓我們用故事來改變這個世界！好不好？」老師這麼問。

「好！」「沒問題！」熱烈的呼應瞬間在小小的空間中爆發開來，這是揚生慈善基金會一個月一次的說故事爺爺奶奶志工培訓現場。

在揚生，有一群很不一樣的志工爺奶，他們幼時沒機會上幼兒園，反倒在退休後和幼兒園相遇，在服務的過程中，他們時時叮嚀自己，

對孩子的提問要保持開放的心靈，比起給孩子一百種玩具，他們更願意給一個玩具，並和孩子一起創造出一百種玩法！

他們不把自己當爺奶看，而是把自己當成愛自己的人，去做讓自己開心的事情，去帶孩子發掘看世界的不同方式！這十多位年齡加起來一千多歲的爺奶，每個月要學會演繹一本新繪本，每人每月要到4所幼兒園分享，這樣充滿樂趣與挑戰的生活已經邁入第三個年頭。

打破框架，讓生命出現新的可能

讓我們將時間推移回到2013年夏天，以推廣自癒力為核心的揚生，發現許多人退休後日子瞬間變得枯燥無聊，生活步調凝滯不前，有人宅在家陷入憂鬱；有人漫無目的去聚餐、旅行而日漸煩膩，慢慢地人際互動越來越少、身體活動量降低，間接導致自癒力與健康狀態低落。

於是，揚生開始招募爺奶到幼兒園說故事，志願服務不僅讓爺奶重新站上舞台、找回生活的熱情，更能創造孩子聽故事的快樂記憶，培養他們的創造力與想像力。

一路陪伴志工成長茁壯的巧克力

老師，常跟爺奶們開玩笑說：「我不會把你們當老人家來看，這樣我會太容易放過你們！」老師再進一步解釋，他的用意是：「在心態上，我不會把你們當老人家來看」，每個爺奶都是全然的個體，不會因為年紀稍長，就有不同的對待方式。」

巧克力老師也分享：「爺奶們的知識豐沛度很高，但有時反而會被累積已久的知識壓得僵化，框架住自己的創造力與想像力，也很會給自己壓力。」所以在培訓課程中，他花很多篇幅在傳達：「繪本不是教科書，不要拿它來說教，要保有繪本思想上的開放性，孩子願意說



揚生爺爺奶奶每人每個月要到四所幼兒園說故事。

繪本思想上的開放性，孩子願意說，就多給他鼓勵。」慢慢地巧克力老師發現，從相見之初到現在，爺奶在思想上改變很大，開始打破框架，變得更開放、靈活了！

不只是故事，更是生活中的幸福

在服務過程中，爺奶們慢慢建立革命情感，也各自有了不同體驗與目標。

有位志工爺爺提及：「小時候沒機會上幼兒園，沒想到退休後反而走進幼兒園！說故事為自己的退休生活找到了重心，聽著小朋友的童言童語非常開心。希望以後可以為孫子說床邊故事，共享歡樂時光！」

也有志工奶奶說：「以前在國外當過幾年幼兒園志工，以為說故事就是照書唸，到揚生後，學到很多啟發兒童創造力的方法，一個月學一本故事，我已經累積30多本繪本，算是一肚子故事，能這樣成長覺得很幸福！我要繼續學習下去！」

揚生也得到許多來自幼兒園的鼓勵與支持，一位幼兒園老師分享：「小朋友好喜歡聽故事，總是嘖嘖喳喳問爺爺奶奶下次什麼時候來？我也和小朋友一樣期待，說故事時間是我自己每個月一次的小確幸！」

面對人生的舞台，無畏地往前走就對了

2016年秋天，新一梯次志工也將加入說故事行列，從60多歲的爺爺，到82歲的奶奶，所有人都充滿期待。在揚生，比起年齡，更被看重的是熱情，我們的志工真情指數百分百，正昂首闊步邁上說故事的舞台！

如同巧克力老師對志工爺奶的叮嚀：說故事心態上可以更輕鬆、不要努力得太「用力」了，互動要用一顆真誠的心！我們隨時隨地都要準備好，準備好了，在台上就不需要害怕，只要往前走就可以。生活也是如此，讓心態準備好，不管你幾歲，只要願意嘗試，就值得獲得喝采！



揚生故事爺爺奶奶出團服務囉！歡迎幼兒園來電申請，請洽02-2752-5058楊小姐。



照片由《熟年誌》提供



揚生年度鉅獻 自癒力微電影

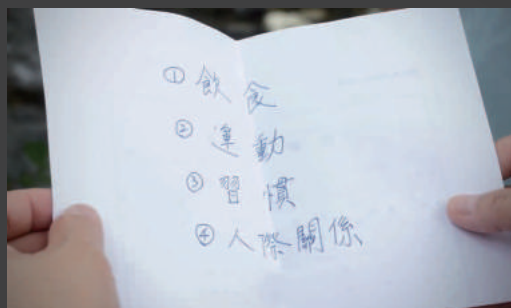
身體裡的醫生—— 自癒力

文/ 李欣潔

為了能更廣泛宣傳「自癒力」，揚生慈善基金會的第一部微電影《身體裡的醫生——自癒力》，經過半年的籌備時間，終於在今年夏天與大家見面了！希望藉由影

片可以讓更多人快速了解「自癒力」的重要性！

「對於許多人來說『自癒力』還是非常陌生的名詞，更是抽象虛無



感謝臺大醫院金山分院的候診間。

身體裡的醫生提供的重要撇步。

法鼓山金山世界佛教教育園區，是個假日休憩好去處。

飄渺的東西，為了讓『自癒力』能更快速的傳播，因此決定以拍攝微電影的方式來宣傳。」揚生慈善基金會企劃公關李欣潔說著：「從劇情設定、演員挑選、選定場景等，都是我們精心設計的；劇情希望簡單明瞭，演員演技自然，場景符合劇情，也是在影片完成後才知道，一部電影完成真的是不容易啊！」公關欣潔也說著：「我們不走溫馨煽情路線，而是希望在看完影片後，能夠清楚了解提升自癒力只要從『3+1』開始。感謝我們製作公司龍影視覺，讓我們第一次就可以有這樣良好的成果，最重要的是有許多幫助我們的好朋友，臺大醫院金山分院，出借看診間和候診區，讓我們能有專業的醫院場景；而劇中最後兩位主角與醫生偶遇的地方，是位在金山的法鼓山世界佛教教育園區，如果沒有去過，絕對不知道原來法鼓山有個這麼美麗的地方，也是假日休憩的好地方。」



林奕龍導演（左二）與演員最後殺青照。（照片由龍影視覺有限公司提供）

除了兩位主角與醫生角色之外，劇中出現的所有演員，都是六〇館【民生館】的會員，總共招募了20位會員一起前往金山拍攝，藉由這次機會，大家一起到金山一日遊，不只可以上鏡頭，還順便品嚐當地美食並逛逛老街，也是非常特別的經驗。

揚生微電影《找回身體裡的醫生——自癒力》全臺熱烈上映中，現在您不用走進戲院，只要前往揚生官網（www.ysfoundation.org.tw）或是<http://ppt.cc/cjiue>即可觀賞，歡迎大家轉傳分享，讓更多人認識「自癒力」！



感謝臺大醫院金山分院的候診間。

導演指導六〇館會員如何成為專業臨演。

趁著這次微電影拍攝，號召20位會員，一起前往金山一日遊。



揚生慈善基金會 X 5% Design Action

自癒力“卡”進來

一款專為銀髮族設計的桌遊

文/ 林玉華

台上揚生健康管理師高喊：「自癒力」，台下成員也用台語齊聲回應：「卡進（緊）來」！看著參與桌遊的爺爺奶奶臉上堆滿開心的笑容、充滿活力的互動，確信這一路的努力與堅持是值得的！

與 5% Design Action 合作開發

這款桌遊「自癒力卡進來」的誕生要特別感謝5% Design Action。2015年9月5% Design Action舉辦「健康促進與照護創新設計」工作



坊，訂立三大主題：健康促進、健康管理與健康照護。健康促進以揚生慈善基金會「如何推廣自癒力」為主軸，希望藉由研究與設計所找出的解決方案，能在未來發揮最大的效益，成功推廣到全臺社區據點。

為了更理解「自癒力」、如何強化自癒力以及揚生推廣的實際狀況，5% Design Action深度訪談了揚生的執行長、活動帶領的健康管理師、自癒力種子講師、參加過自癒力教室的長者等。在交流與討論中激盪出許多可能性，但因推廣的族群為長者，需考量長者的使用慣性及被動性等因素，許多提案往往被推翻又重新來過，譬如時下最流行的app、自癒力作業本等。直到2015年12月的成果發表，確立以「桌遊」作為社區據點推廣「自癒力」的媒介。

專為銀髮族設計

年輕人瘋桌遊，但對長者來說困難度還是相對較高。歷經一年，針對不同長者做了數次問卷調查、遊戲測試，並設計了好幾種遊戲的呈現（包含遊戲規則、道具、視覺設計等），不斷精簡、轉化，只希望能降低遊戲的複雜度，但依然保有樂趣與挑戰性。

「自癒力卡進來」是一款專為銀髮族設計的桌遊，牌卡採用較大的字級

什麼是桌遊？

桌上遊戲，通常被簡稱為桌遊，又被稱為不插電遊戲，是針對如卡片遊戲、圖板遊戲、骰牌遊戲，以及其他在桌子或任何多人面對面平面上玩的遊戲的泛稱，廣義來說，象棋、撲克、麻將等亦是桌上遊戲。



5% Design Action是由一群跨產業的設計師與專業人士組成的公益設計平台，秉持用5%的業餘時間，將所學貢獻於社會的關鍵課題中，同時以「服務設計方法」為核心，與設計議題相關的公部門、NPO組織、私部門一起進行價值共創，找尋可能的創新機會與解決方案。

較少的文字搭配插圖、用詞簡單直接、視覺設計一致等，使易於理解。內容集結了揚生「自癒力教室」42,000人次長者參與課程的精華，包含3（飲食、運動、習慣）+1（人際）。透過挑戰、執行牌卡任務，一邊動動腦、動動口、動動身體，同時增進人際互動，希望大家的自癒力都能「卡進來」（台語發音有「趕快來」的意涵），越玩越健康！



牌卡內容包含自癒力與3+1

適合各年齡層與代間交流

目前已實際帶領近1,000人玩桌遊「自癒力卡進來」，反應都相當熱烈。以下是長者的回饋分享：「我其實很害羞，但隊友卻說我一定會表演，我很受到鼓勵，非常開心。」「每位玩家都返老還童、盡情參與，更提升彼此的人際關係。」「玩家間有互動的機會，不只是說，也有聽，還有動動身體、動動腦，是個很棒的桌遊！」和孫子一起玩的爺爺說：「第一次認識到自己孫子不同的一面……」大學生也表示：「一開始聽到要玩健康促進的桌遊，整個興趣缺缺，等到真正玩起來後，鬧翻天，超好玩的。彼此原本不是很熟，但玩了桌遊之後都變熟了！」

邀請不同的族群玩桌遊「自癒力卡

進來」後，發現這款桌遊雖然一開始是專為銀髮族設計，但其實適合各年齡層，且能增進代間的互動。

讓大家的「自癒力」都能「卡進來」！

這款桌遊8月在北部已舉辦一場200人的推廣活動；9月在中部也有一場，約有150人參與；並會在10月的臺北世界設計之都大展中宣傳；同時會持續在自癒力教室中帶領。不只是銀髮族，相信每個人都可以透過3+1好好照顧自己身體裡的醫生——自癒力，希望大家的「自癒力」都能「卡進來」！

還在低頭划手機嗎？不如也約約朋友家人一起玩桌遊吧！



開放預購

桌遊「自癒力卡進來」開放預購

適合對象：

- * 機構：想為長者安排健康促進課程，卻缺少有趣活動教案的機構。
- * 家庭：可以揪爺爺奶奶和孫子一起玩，增進代間交流與互動。
- * 遊戲小組玩法適合2-6人，團體玩法適合10-20人，怎麼玩都有趣！

桌遊價格：每套\$280。4套以上（包含4套），每套\$250。皆包含運費。

訂購時間：2016/10/31前

訂購方式：

步驟1：至郵局劃撥。劃撥帳戶：財團法人揚生慈善基金會。劃撥帳號：50367140

步驟2：**傳真回傳：**劃撥收據、收件人姓名、電話、地址、註明訂購套數。

如需報帳，可開立繳款證明，請註明開立抬頭及統一編號。

傳真號碼：02-2752-8758

桌遊寄出時間：9/30、10/17、10/31、11/15（以收到郵局核對單的時間為主）



<https://goo.gl/52QobA>

遊戲教學影片



Healthy Ageing 健康老化基礎課程

50歲前的通識課，50歲後的必修課，
四堂教你好好變老的影音課程！



許華倚 執行長
揚生慈善基金會



詹鼎正 院長
臺大醫院竹東分院



陳亮恭 主任
臺北榮民總醫院高齡醫學中心



盧豐華 所長
成功大學老年學研究所

身體會自然老化，但老了就一定會生病？

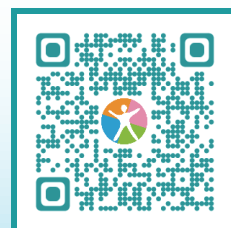
如何讓老人不老，邁入無齡新世代？

逛過醫院每一科都治不好的毛病，病源可能來自你的心？

如何喚醒體內自癒力，讓自己健康到生命的最後一天？

當高齡化社會來臨，長照不是唯一解方，我們都要對自己的健康負責！

揚生慈善基金會 x 專業高齡醫學醫師群以四堂30分鐘的影片，
為你提升自我健康識能，你會發現「健康靠自己」原來這麼簡單！



影音課程介紹

<http://ppt.cc/TIkoJ>

適合對象

想為長者及志工團隊安排健康促進課程，卻苦無資源的課程規劃者。

免費索取方式

開放機構申請，每個機構限申請一份

2016/10/31前
填寫申請表，並
傳真至揚生慈善
基金會

2016/11/15前
揚生統一寄送隨
身碟課程影音檔
案

若您於**2017/07/31**前播映四堂課程，並將1.機構名稱、2.播放時間與人數、3.播放現場照片三張，傳送至【揚生LINE@】官方帳號，即可獲得獲得【自癒力與健康老化推廣機構】認證錦旗與精美禮物一份！



課程主題

【自癒力×認識老化×翻轉迷思×清心減壓】四大主軸

主題	內容	講者
【找回身體裡的醫生—自癒力】 健康老化從自癒力開始	<ul style="list-style-type: none"> 什麼是身體裡的醫生 強化自癒力與3+1 	許華倚 執行長 揚生慈善基金會
【什麼是老？】 是老化還是疾病？	<ul style="list-style-type: none"> 老化不一定是疾病 高齡者的生理老化現象 	詹鼎正 院長 臺大醫院竹東分院
【讓老人不老】 翻轉老化的迷思	<ul style="list-style-type: none"> 翻轉老的刻板印象 高齡者健康老化的做法 	陳亮恭 主任 臺北榮民總醫院高齡醫學中心
【清心人爽快】 情緒壓力如何呈現在身體上	<ul style="list-style-type: none"> 情緒壓力對身體的影響 壓力、身體與疼痛的關聯 	盧豐華 所長 成功大學老年學研究所

申請表

- 申請機構： _____
- 申請人職銜： _____
- Email： _____
- 寄送地址：
- 申請人： _____
- 連絡電話： _____

請於填寫後，傳真至(02)2752-8758
傳真後，請來電(02)2752-5058確認



銀髮族口腔保健

文/ 吳建德 醫師

人類的口腔乃食物進入身體的最先通道，可謂食物進入身體的天下第一關，由於幾乎是恆溫的環境，而且陰暗潮溼，富含各種食物營養，創造了很有利於細菌繁殖的條件，如果不時常加以清潔的話，口腔內可說是各種細菌滋生的溫床，從而產生常見的疾病破壞，要是破壞牙齒就形成俗稱蛀牙的齲齒，而若是攻擊牙周組織則造成常

見於國人的牙周病而使患者齒牙動搖，甚至鬆動脫落，變成無齒之徒，影響咀嚼進食及發音外觀，無論生理或心理都會受到巨大的衝擊。上述情形普遍見於很多成年人，尤有甚者，銀髮族由於常有口水分泌較少的情況，有些曾經接受頭頸部放射線治療或口乾症患者則易有牙根部位齲齒（圖1），嚴重的話患齒只有拔除一途。



吳建德 醫師

長島牙醫診所暨植牙中心 院長
中華民國口腔植體學會 專科醫師暨甄審委員

由於上述齲齒及牙周病（圖2）很常見，病情嚴重時患者普遍會有缺牙（圖3），而長期缺牙未能治療裝置假牙或植牙，使得缺牙處鄰牙傾斜歪倒，對咬牙長的太長，變成齒列不整，咬合不正，影響患者咀嚼功能，無法好好進食，有時顳顎關節莫名疼痛，張口閉口有咔啦聲，下巴歪一邊，顏面兩側不對稱甚至引起頭頸部及肩頸肌肉酸痛，時有患者不知該看那科就診而延誤治療，此皆因不知疾病病因及其相關連之嚴重性，往往忽略病情而錯失早期治療的黃金時間，演變成腦膜炎、心瓣膜炎、蜂窩組織炎或記憶力退化等病症進而危害全身健康。

顯見銀髮族的口腔保健特別重要，建議尋求牙醫醫療團隊的專業協助，學習並且接受正確的刷牙方式，餐後正確使用牙線，至少3個月至半年定期回診檢查，並且不要諱疾忌醫，或者誤信一些沒有科學根據的不實偏方，結果雪上加霜，使得治療事倍功半，悔之已晚。

惟有執行正確的口腔保健及完整治療計劃才能得到良好的效果，建議平時就要花時間找到合適的醫療團隊，能夠有信任感並且充分溝通，同時建立良好醫病關係，攜手共同合作一起為口腔健康嚴格把關。



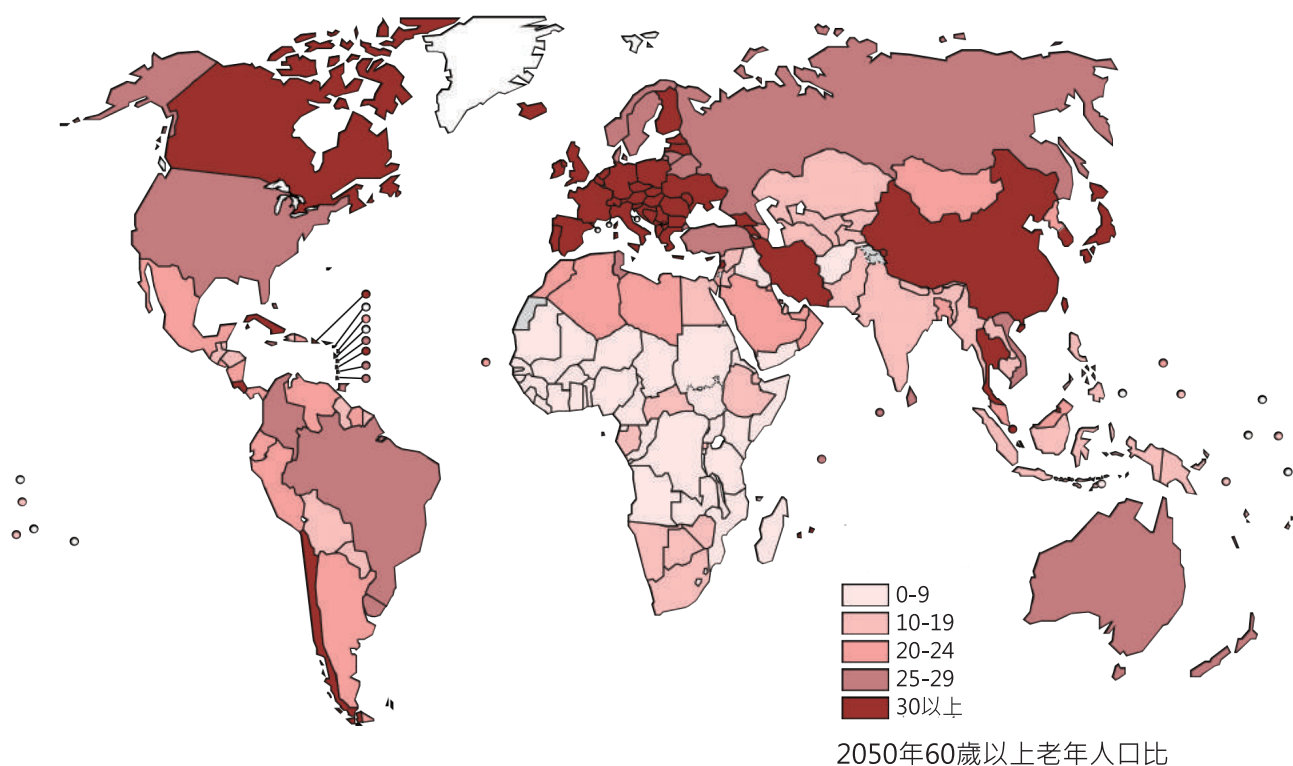
（圖1）牙根部位齲齒



（圖2）牙周病



（圖3）缺牙處鄰牙傾斜歪倒



WHO高齡與健康報告—— 全球老化與健康

本文參考世界衛生組織（World Health Organization，WHO）在2015年提出的世界高齡與健康報告（World Report on Ageing and Health）；闡述全球高齡人口的健康近況及相關課題，探討各國面對高齡社會在健康促進、衛生體系及長照體系能實行的措施與方案，策略性架構及未來發展方向。

整理撰寫/ 國際研究員 潘詩均

現況

據世界衛生組織統計，到2050年，世界人口中60歲以上的老人將達20億，幾乎占全球人口的四分之一。現今普遍都認為長者的健康狀況比上一代好，而實際上，依然有許多長者是需要依靠其他輔助來協助日常生活進行。近代老年醫學研究

，往往只將焦點放在疾病上，卻常常忽略了環境因素對個體所帶來的影響，導致復發問題依然不斷發生。

社會結構變化

隨著經濟發展、社會價值與生活環境等方面的轉變，我們的生育模式、人口結構、家庭組成、社會型

態上皆產生了鉅變。在面臨高齡化的社會環境之際，應從各方面採取因應措施，作為人類社會永續發展的策略。

健康老化

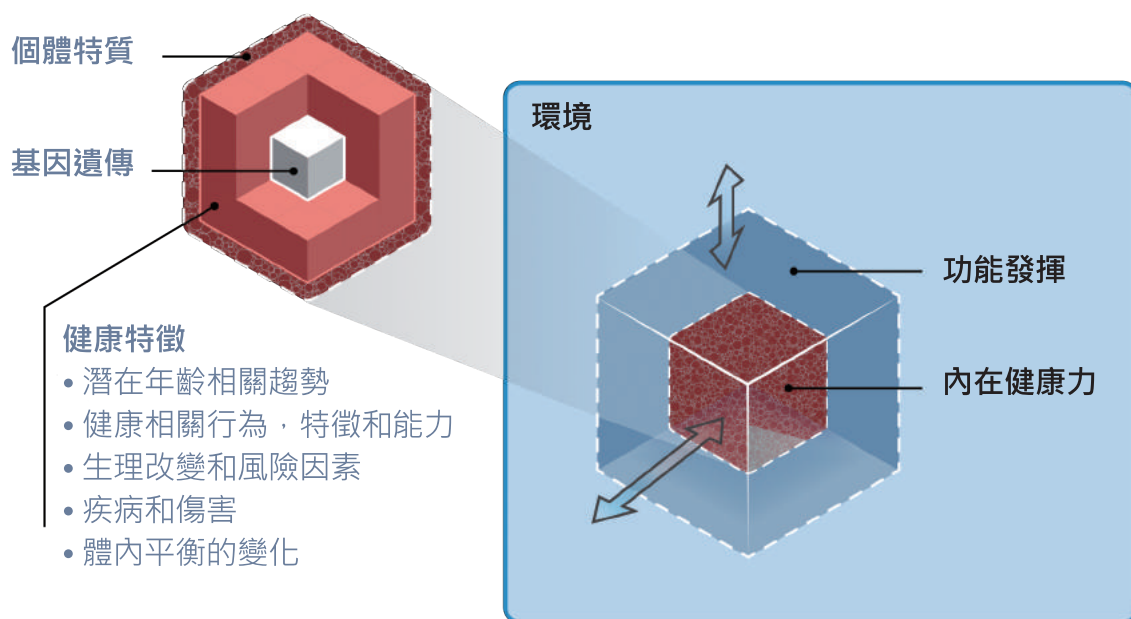
健康老化，是發展和維護老年健康生活所需的功能發揮 (functional ability) 的過程。老化會因為遺傳基因組成的不同而有明顯差異，加上人生階段與環境交互作用的過程；因此老化是多種因子所共同參與的

結果。隨時間的累積，身體的功能、行為、外表及心智層面的變化不盡相同，因此，老年時期的功能發揮與生命歷程息息相關。

提升身體機能

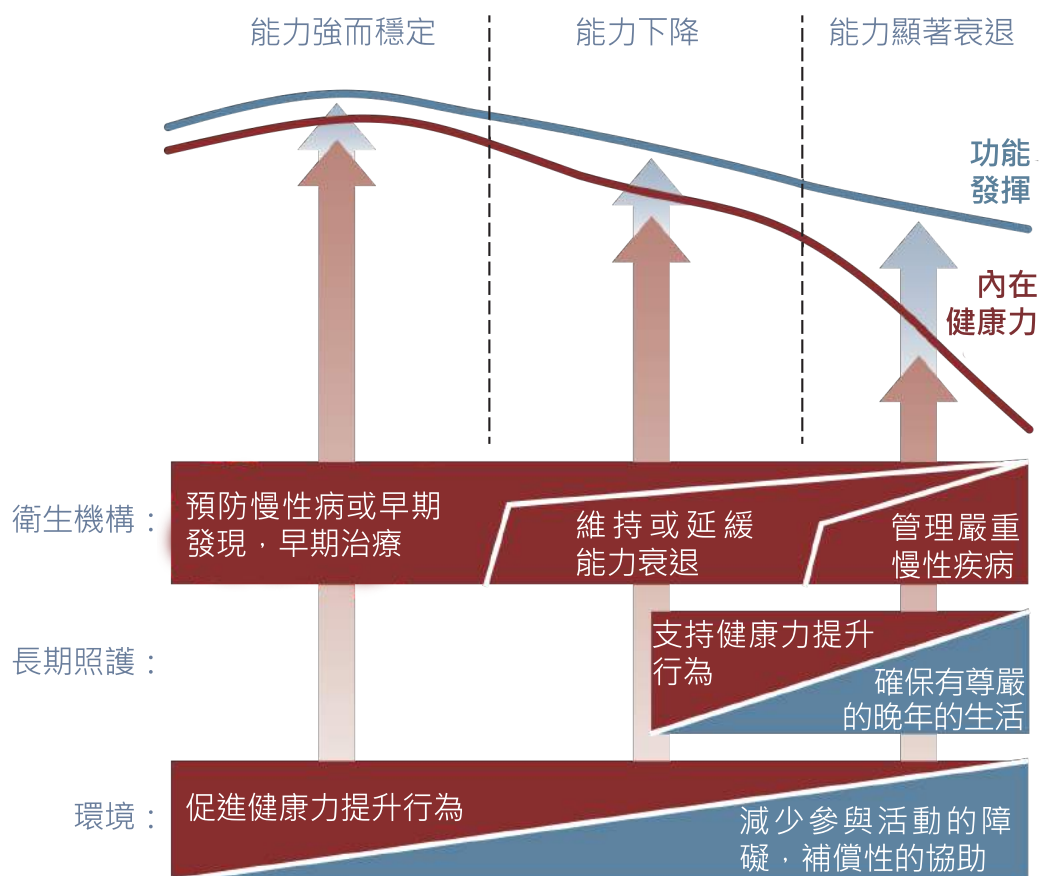
內在健康力 (intrinsic capacity) 係指個體包含基因、健康及特徵的內在特質。維護身體的內在健康力，讓身體機能維持在最理想的狀態，即能做到最大值的功能發揮，達成前段預防的健康老化的目標。

健康老化



健康老化，是發展和維護老年健康生活所需的功能發揮的過程。
 功能發揮=內在健康力+外在環境+前兩者的交互作用
 內在健康力=基因遺傳+健康特徵+個體特質

促進健康老化的公共衛生體系：生命歷程中的啟動時機



政府部門提倡公衛政策，透過連結民間單位共同推動，以預防保健為健康促進的重點，提供長者更完善的照護與服務，陪伴他們渡過安心的老年生活。

公衛體系架構

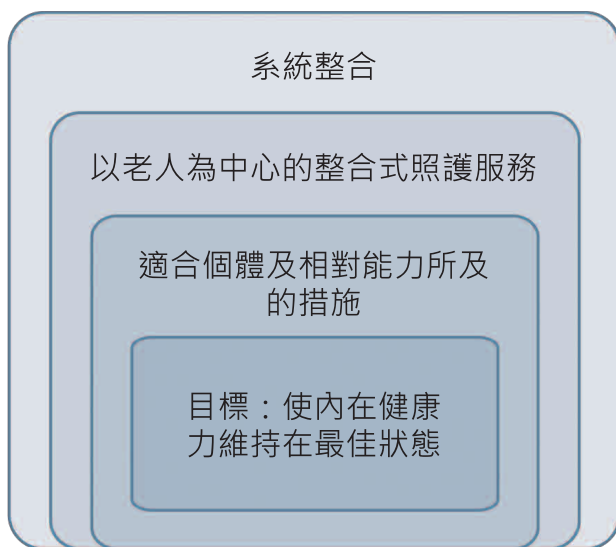
健全的公衛政策可以促進老年人健康，使長者有更多參與社會的機會。政府部門提倡公衛政策，透過連結民間單位共同推動，以預防保健為健康促進的重點。將個人生活型態、文化、環境、社區網絡、經濟及老人需求之異質性等問題納入考量，提供長者更完善的照護與服

務，陪伴他們渡過安心的老年生活。

長照體系

長期照政策應「以老人為中心」提供整合式的照護服務。關注個體的基本健康之餘，應強調相關資源服務的取用便利性、可及性，可負擔性及品質維護。確保社會各階層的人都能享有公平性服務。讓長者

建立鼓勵健康老化的公衛體系



健全的公衛政策可以促進老年人健康，長期照政策應「以老人為中心」提供整合式的照護服務。讓長者保有自主性的前提下，協助其恢復機能、改善長者生理功能退化或減緩內在健康力的損失。

保有自主性的前提下，協助其恢復身體機能、改善長者生理功能退化或減緩內在健康力的損失，降低其對醫療照護及福利資源的依賴。

未來展望

WHO將在2016-2020年間展開健康老化全球性的策略及行動計畫，用實證導向有效措施來強化每個人的內在能力，以建立實證依據及合作關係來支持迎接下個十年（Decade of Healthy Aging 2020-2030），其中的主要行動包括：

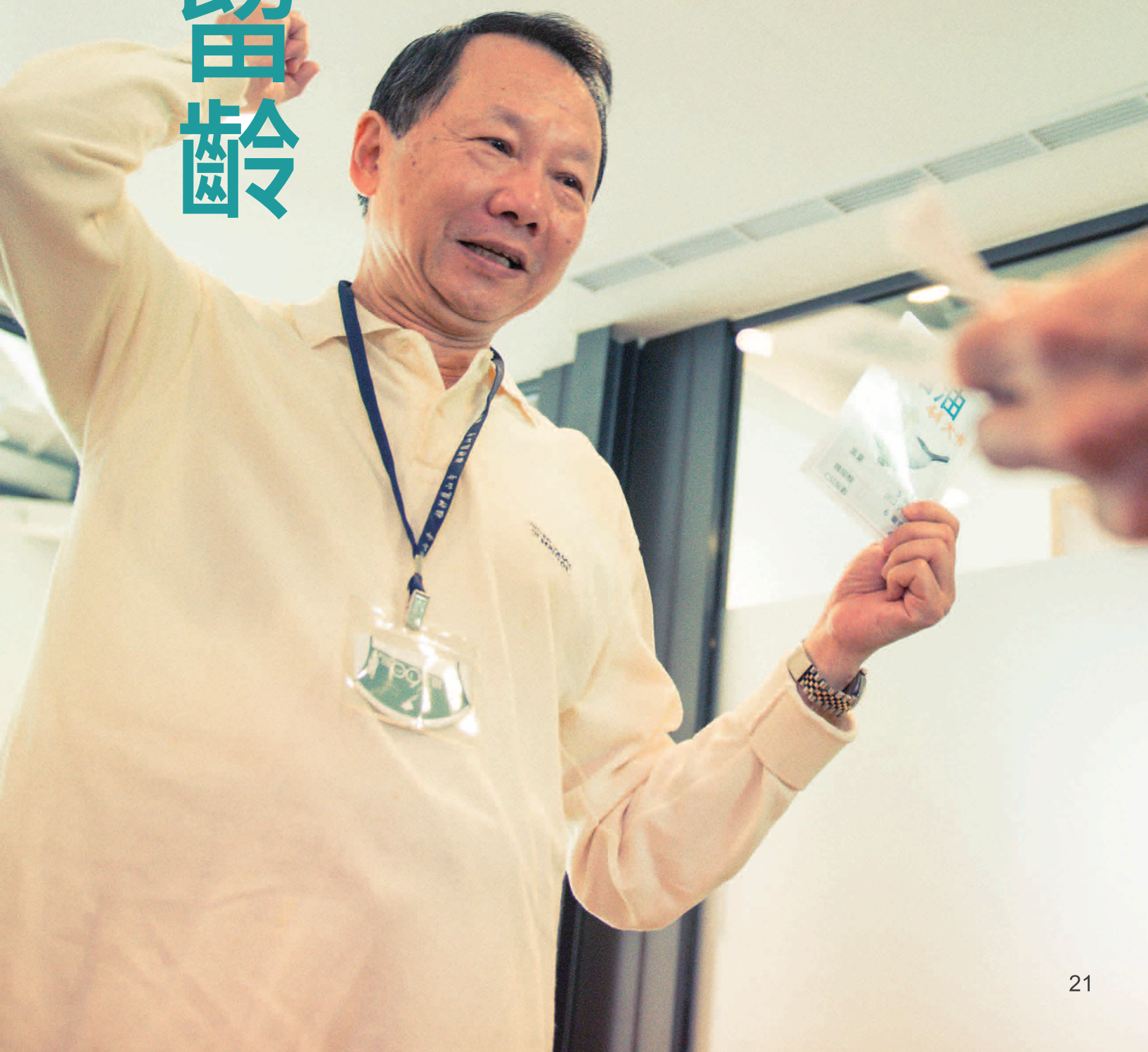
- 各國實行健康老化承諾
- 發展規劃無齡友善空間
- 依長者的需要調整公衛體系

- 建立永續發展與公平合理的長照系統
- 改良健康老化在研究方法上的量測與檢測方式

科技的進步帶動著醫學領域的發展，使人們樂觀的期待一個更健康和長壽的未來。生命的延長，身體也必需維持健康的狀態，才能真正緩解醫療成本支出的壓力。老人是社會重要資產而非社會負擔，藉由健康促進及提升自我內在健康力，延緩失能風險；透過醫療體系與社會機構的協調與資源整合，讓福利資源有效配置；消除年齡上的限制，建立無障礙環境，共同創造一個美好的無齡年代。

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……





瓊玲阿姨表示每次上完自癒力教室回去時，都充滿歡喜的能量。

| 六〇館的故事 |

為自己負責

文/營養師 楊茜雯

帶 著甜美的笑容，溫柔的嗓音，從第一次踏進揚生六〇館就自在地與每個人互動，這樣的瓊玲阿姨，在為期10周的自癒力教室接近尾聲時，細細分享自己的故事，微笑著，卻哽咽了。

瓊玲阿姨退休前是一位護理人員，照顧著醫院的病患，也照顧家中的婆婆與先生，阿姨的生活一直都



瓊玲阿姨（中）在自癒力教室中，分享自己生命的故事。

很簡單，想買的、捨得買的都是為了先生，「買一份他喜愛的青椒釀肉的錢，夠我吃好幾天。」阿姨笑著說。然而，多年來阿姨生活重心的先生，卻在去年以措手不及的速度離開了，「我整個人是一塌糊塗地潰堤，完全變了個樣。」阿姨說，悲慟哀傷的情緒影響了生理，阿姨的免疫功能下降、自律神經失調……失控的健康狀態影響了心理；在身心失調的惡性循環下，阿姨開始對日常生活的一切排斥、對周遭的親友漠然，驚覺自己不再是那個正向樂觀的自己，卻無力改變，如此不堪的狀態維持了一段時間，阿姨在醫師的建議下，開始服用抗憂鬱劑，更在貴人醫師的介紹下，來到了六〇館。

「這個地方充滿活力，很陽光」、「教學內容生動活潑、實用、非常有趣，讓長者聽得進去，很不簡單，而且我們學習得很快樂」、「每次期待著來，回去的時候都充滿了歡喜的能量」，瓊玲阿姨這麼說。其實在來到六〇館之前，阿姨就已經一步一步地找回自己的生活步調，更在醫師的指示下，逐步地將抗憂鬱劑減量，但在過程中出現了戒斷藥物症候群，不但食慾不好、睡眠也不好，「我相信如果不是來到自癒力教室，這個階段會很難熬。」阿姨說六〇館激發自己的動力，身為護理人員，飲食、運動、習

慣、人際這麼重要的3+1怎麼會不知道，但以前總是會找藉口偷懶、再找理由原諒自己，不過現在.....「我知道我一定要去做，沒有藉口。」「生命健康只有自己為自己負責，我一定要走出去。」

我們看到了甜美溫柔，卻又剛毅堅強的瓊玲阿姨，雖然在開啟回憶的過往免不了感傷哽咽，「但我相信，每說出來一次，都是一次哀傷的出口。」阿姨這麼說，非常感恩有六〇館這麼溫馨的地方，讓她可以分享並釋出傷痛、擦乾眼淚，邁向每個新的一天。



健康管理師團隊 |

主任 林書緯

看到健檢報告的一片紅字，我才驚覺.....

不應該是在失去後，才後悔沒有好好維持，而我的健康也不該全推給醫生來幫忙，自己該為自己的健康負起最大的責任。「強化自癒力，健康靠自己！」這句話不但是揚生團隊夥伴持續推廣的重要觀念，也是我自己的人生課題。

在揚生這幾年的工作，總是會聽到會員回饋因了解自癒力而改變了生活型態，進而提升自己與家人的生活品質，令人十分雀躍，畢竟改變從來就不是一件容易的事。

回想周遭的會員故事，看著手中的健檢報告，為了我自己，我要改變！



夏日留齡講座 精彩擋不住

文/李欣潔

炎 炎夏日，青春學子們正放著快樂的暑假，而揚生六〇館也結束了重點班，來到了單元活動，揚生慈善基金會準備了三場精彩又專業的講座，讓長輩們即使不上課，還是可以學習到跟「3+1」相關的知識。

第一場邀請到來自臺南成大醫院家庭醫學部主任醫師，亦是成大醫學院醫學系老人學研究所所長盧豐華醫師，為六〇館會員帶來「清心人爽快——情緒壓力如何反應在身體上」，讓大家了解很多時候我們擔心的疾病，其實只是心理壓力所造成。

盧醫師提到：長輩偶有胸悶喘不

過氣，就擔心自己是否患有心臟病？氣喘？還是肺癌？偶有頭痛問題，擔心自己是否腦長瘤？或是偶有失眠問題？或是偶而覺得很疲倦？也因為這些身體上的不舒服，總是到各大醫院尋求醫生，除了小兒科之外，幾乎每科都看過，卻還是找不到原因，其實這些都只是壓力太大早期所產生的身體警訊。不過到底壓力從哪裡來呢？通常是對於事情的不放心、對於將來的未知或是自我的要求嚴格。

而我們又該如何減輕壓力對我們造成的困擾呢？盧醫師說到：「這就是回歸到『3+1』的生活型態，包含規律的生活、避免抽菸與喝酒、適當運動、避免在睡前思考等等



清心人爽快——情緒壓力如何反應在身體上

。藉由深呼吸、肌肉放鬆練習、打坐、瑜珈等等讓自己練習放輕鬆。其實生活中很多都是自己給自己的壓力。」

健走達人前福邦證券董事長丁桐源先生，每天力行健走一萬步，至今已經走了地球三圈，以自身經驗與大家分享「行的奇蹟——走出自癒力」。丁桐源說到每天健走的好習慣，讓他在忙碌的金融業，也能保持健康的身體，現場並傳授許多養生撇步給大家。會員維權聽了講座後，從隔天開始每天早晨5點出門練習健走，還搭配達人分享的口訣，一次都要走上2小時，也拉著老婆每天一起參加。幾天下來，都有達成一萬步的目標，是之前都無法完成

的心願，現在精神和氣色都好很多。

長島牙醫吳建德院長每年都會來六〇館舉辦牙口講座，多年行醫發現病人總是已經未病才來看醫生，發現「預防勝於治療」的觀念很重要。近年來與揚生長期合作，不僅幫忙審定《養生樂活手冊》中的〈牙口好〉，每年也來到六〇館與長輩們分享正確的口腔保健知識。這次主題為「人工植牙的秘密」，清楚解釋許多植牙時會遇到的問題，會員們也誇獎吳醫師講座內容中肯又專業。

隨著講座的結束，夏天也接近尾聲，不過不要擔心，秋天有其他更精采的留齡講座等著大家報名參加。



行的奇蹟——走出自癒力



植牙的秘密

| 生命留聲機——揚生六〇館會員創作 |

木棉花觸景

文/ 羅瑞塔 62歲

傍 晚路經住家附近巷子裡的一所小學，看見校外旁聳立著三棵高大的木棉花樹，且在人行道上有許多落地的木棉花。當時巧見一位少婦從容地將它們一一撿起，隨旁一位年約五歲的兒子也跟著撿些拿給他的母親放在塑膠袋裡。隨後，這位母親又將塑膠袋裡的木棉花全部倒在人行道一旁，我好奇地趨前，向她請教那些是否是木棉花？因我僅在網路上看過，沒有親眼瞧過，瞬間，我看到這位母親挑選了較好看的木棉花，在人行道擺了一個笑臉的模樣，我在旁請她分享拍照，我們在言談中覺得：這些木棉花還可以帶回家擺飾，甚至可製成乾燥花。之後，這位母親靈感一

來，又將木棉花擺成心型，我幫他們母子和心型木棉花一起拍照後互道再會。

走在回家的路上，當下覺得，有些人就是懂得欣賞、懂得珍惜、懂得廢物利用、懂得環保。這也是自己應該要多留意用心的生活方式之一。我相信這位母親的家裡一定佈置得很整潔、很溫馨，是一位勤儉、懂得持家的好女人。我在心裡默默地祝福她幸福、快樂。



留齡講座

- 報名時間：9/20(二)起開放報名，額滿截止。
- 報名方式：限揚生六〇館會員，每人僅限報名1場。
報名請親至揚生六〇館，民生館02-2742-3666 師大館02-2368-2323

由五福臨門看善生與善終

當生命走到最後，在生死迷惑之間，陪伴的人，如何勇敢放手、心無罣礙？離開的人，如何安詳善終、免於無意義的苦痛？

讓我們一起學會活得快樂、病得健康、死得尊嚴。
善終，就是你給摯愛最美的祝福！

民生館 10/26 (三) 上午9:30-11:30

師大館 11/02 (三) 上午9:30-11:30



施至遠 醫師

現職：臺北市立聯合醫院中興院區 家庭醫學科主治醫師
專長：家庭醫學、老年醫學、安寧緩和醫學

如何安全用藥與減藥

醫生不開藥不放心，開了太多藥又擔心是否重複使用
該如何減藥？如何安全用藥？是否真的可以不用藥？
到底藥不藥？邀請到劉建良醫師來為大家解惑！

民生館 11/08 (二) 上午9:30-11:30

師大館 11/08 (二) 下午2:30-4:30



劉建良 醫師

現職：臺北市立聯合醫院和平婦幼院區 神經內科主任
專長：失智症、老年用藥、老年周全性評估



| 自癒力教室行事曆-2016冬

揚生六〇館【民生館】

期間	2016/11月 - 2017/1月 冬季重點班 (每週1堂)									
報名時間	10/3(一)至10/14(五)接受報名									
	10/21(五)公告名單									
類型	初階				中階			高階		
名稱	來去動動 T2 班	來去動動 W1 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	安心減壓 M1 班	安心減壓 R1 班	
時間	11/15 1/3 週二 下午 2:30 4:30	11/16 1/4 週三 上午 9:30 11:30	11/17 1/5 週四 下午 2:30 4:30	11/18 1/6 週五 上午 9:30 11:30	11/14 1/9 週一 下午 2:30 4:30	11/15 1/3 週二 上午 9:30 11:30	11/16 1/4 週三 下午 2:30 4:30	11/14 1/16 週一 上午 9:30 11:30	11/17 1/12 週四 上午 9:30 11:30	

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	2016/11月 - 2017/1月 冬季重點班 (每週1堂)									
報名時間	10/3(一)至10/14(五)接受報名									
	10/21(五)公告名單									
類型	初階				中階			高階		
名稱	來去動動 M2 班	來去動動 T2 班	來去動動 W1 班	來去動動 F1 班	自癒力盃 W2 班	自癒力盃 R1 班	自癒力盃 R2 班	安心減壓 M1 班	安心減壓 T1 班	
時間	11/14 1/9 週一 下午 2:30 4:30	11/15 1/3 週二 下午 2:30 4:30	11/16 1/4 週三 上午 9:30 11:30	11/18 1/6 週五 上午 9:30 11:30	11/16 1/11 週三 下午 2:30 4:30	11/17 1/12 週四 上午 9:30 11:30	11/17 1/12 週四 下午 2:30 4:30	11/14 1/16 週一 上午 9:30 11:30	11/15 1/10 週二 上午 9:30 11:30	



- 2017/1/2(一)元旦連假，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)



<http://ppt.cc/cjiue>

揚生年度鉅獻 自癒力微電影

身體裡的醫生——自癒力



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