



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

16 揚生

2016冬

風箏報

Kite News



【本期焦點】勤懇扎根、厚積薄發的2016年
新北市自癒力種子講師培訓

【自癒力專欄】談自癒力

【專家講堂】看診前、中、後，安全用藥三步驟

【國際新訊】國際高齡照護經驗模式——生活復健

揚生慈善基金會恭祝大家2017新年快樂！



目錄

■ 本期焦點

- 02 勤懇扎根、厚積薄發的2016年
- 06 新北市自癒力種子講師培訓
- 10 《自癒力“卡”進來》桌遊推廣成效
- 13 「爺爺奶奶逗腳手」來去幼兒園幫幫忙

■ 自癒力專欄

- 16 談自癒力

■ 專家講堂

- 19 邁入60歲必須知道的事：看診前、中、後，安全用藥三步驟

■ 國際新訊

- 22 國際高齡照護經驗模式——生活復健

■ 六〇·留齡

- 27 六〇館的故事 | 老來伴，伴出豐富人生
- 29 健康管理師團隊介紹
- 30 秋季留齡講座 精彩好評不斷
- 32 【節慶活動-萬聖節】避鬼避怪～扮鬼臉大賽
- 33 生命留聲機——揚生六〇館會員創作
- 35 養生樂活講座公告
- 36 自癒力教室行事曆



更多訊息請上揚生網站

400
每週來館人數



揚生六〇館

- 創立於2013年
- 約1,100活躍位會員
- 每週約400人來館
- ▶ 影響超過3,500位會員

11,500
參與人次



自癒力教室 (揚生六〇館內課程)

- 開辦82梯次
- 超過11,500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
- ▶ 2013年至今開辦322梯次
超過37,000人次參與

4,600
參與人數



行動自癒力教室 (走進社區、鄰里之講座活動)

- 與超過44個組織合作
- 舉辦59場講座
- 開設1梯次長期課程
- 近4,600人參與
- ▶ 2014年至今舉辦122場講座
開辦20梯次長期課程
超過9,000人、13,000人次參與



6,000

《自癒力卡進來》桌遊體驗人數



出版

- ▼ 第一部《自癒力》微電影出品
- ▼ 《身體裡的醫生-自癒力》書籍再版
- ▼ 出版《健康老化基礎課程》影音課程
- 共315個機構申請，影響遍及全臺與各離島。
- ▼ 出版《自癒力卡進來》桌遊
- 為臺灣第一套為專銀髮族設計的桌遊。
- 總計辦理315場桌遊活動，共有來自400個機構、超過6,000人參與。

1,520

參與人數



自癒力營 (一日自癒力研習)

- 舉辦7場，連結7個機構，包含新北市政府、曉明基金會、彭婉如基金會、法鼓山安和分院、福智團體、屏東大學.....等。
- 超過1,520位社區民眾、志工、健康促進領域從業者、學生參加
- 成功培育社區在地人才
- 成功喚醒政府與社區對自癒力的關注

▶ 2015年至今舉辦9場

超過2,000位社區民眾、志工、健康促進領域從業者、學生參加

16

積薄發的一年

128

自癒力種子講師



自癒力種子講師培訓

- 舉辦3場培訓
- 連結29個機構。
- 培育128位自癒力種子講師
- 後續開辦61梯次課程，影響至少3,200人。

▶ 2015年至今舉辦5場培訓

連結87個機構

培育211位種子講師

後續開辦63梯次課程、影響將近3,300人

200

參訪單位



參訪與報導

- 共51個機構、近200位健康促進領域工作者參訪本基金會。
- 大愛電視台、漢聲電台、《熟年誌》採訪。

650

服務幼兒人數



社會參與—— 幼兒園銀髮志工

- 共服務21所幼兒園
- 服務約650位幼兒
- 服務總時數2,117達小時

▶ 2013年至今服務24所幼兒園

服務總時數達10,300小時

獲屏東大學教育心理與輔導學系系主任陳品華的邀請，與該學系合辦自癒力一日研習營，並邀請到屏東縣衛生局薛瑞元局長、高雄榮總高齡醫學中心周明岳主任、成功大學老年學研究所范聖育助理教授共襄盛舉。

國立屏東大學



文/ 楊佳陵

時 序又來到總結一年收穫的冬季，今年的**揚生六〇館**依舊滿盈超過一千位60歲以上長者的笑聲；講求實證效果的**自癒力教室**，上課品質一如既往受到好評肯定，有突破一萬人次的長者熱烈參與；深入社區耕耘的**行動自癒力教室**與**自癒力營**，則串聯包含衛福部社家署、新北市政府、天主教曉明社會福利基金會、彭婉如文教基金會、法鼓山、福智團體、臺北醫學大學、輔仁大學、康寧大學、屏東大學.....等近50個組織，吸引全臺超過6,200位健康促進領域從業者、長者與學生參加，成功喚醒政府、社區與學術界對自癒力的關注。

2016年，揚生慈善基金會挹注許

多能量在**自癒力種子講師培訓**，攜手新北市政府、法鼓山安和分院、福智團體，培育128位種子講師，從臺北市中心到烏來偏遠山區，都有自癒力種子講師印下的足跡，讓將近1,500位長者認識自癒力，並相信每個人都可以做到「健康靠自己」！

今年，揚生第一支**自癒力微電影**熱騰騰出爐，已有超過一萬五千人從影片中認識自癒力醫生；與5% Design Action合作研發的**《自癒力“卡”進來》桌遊**也在各界的矚目中誕生，9月至今帶領約315場次桌遊活動與3場桌遊帶領技巧培訓，計有來自全臺368個機構超過六千人次的健康促進領域從業者、長者與學



生，在動動頭腦、動動肢體、動動牙口中，領略實踐自癒力可以如此生活化並充滿笑聲！

另外，看見健康促進領域同業夥伴的需求，我們設計《**健康老化基礎課程**》，連結成功大學老年學研究所盧豐華所長、臺北榮總高齡醫學中心陳亮恭主任、臺大醫院竹東分院詹鼎正院長，與揚生慈善基金會許華倚執行長，共同錄製四堂30分鐘的影音課程，建構健康促進領域從業者、志工與長者的健康基礎識能，共315個機構申請，在遠至蘭嶼、金門列嶼、馬祖北竿等地埋下自癒力的種子。

2016年我們遇見許多來自八方、

志同道合的好朋友，得到了許多支持與鼓勵，每個工作日都過得緊湊而精彩，勤懇扎根不放棄任何一個機會。這年也是厚積薄發的一年，在過去幾年的默默耕耘後，認同人們可以透過改善生活型態，**把身體裡的醫生——自癒力**找回來理念的人越來越多，自癒力的影響力在社會上也開始慢慢發酵。

2017年，自癒力的播種將更加豐富精采，若您願意對自己的健康負責，也想帶更多臺灣人，去看見健康晚年的風景，歡迎加入揚生推廣自癒力的行列！



揚生與新北市政府社會局合作「新北社區動健康·自動變健康-自癒力種子講師培訓」，將自癒力以簡單易懂的方式帶回社區推廣實踐。12月5日新北市市長朱立倫特別到場感謝並鼓勵種子教師的熱情支持與貢獻！

新北自癒力種子講師培訓

文/ 林書緯 主任

我家的里長與志工

如果我家的里長跟志工，就是推廣自癒力的先鋒部隊，在公園旁的里民活動中心開班自癒力教室，我走路就能來上課，下課了還可以跟同學在公園裡輕鬆自在地聊健康與做運動，藉由3+1飲食、運動、習慣與人際的實踐，來強化身體的自癒力，讓我健康到老、臥病很少，這樣的畫面是不是更美好？

這理念促成了揚生慈善基金會與

新北市政府社會局的合作計畫「新北動健康·自動變健康-自癒力種子講師培訓」，招集來自新北市各地社區的夥伴，經由揚生自癒力種子講師培訓後，再回到各自社區開班帶領長者，將最基礎的健康識能——自癒力，以簡單易懂的方式帶回社區推廣實踐。

緊張又緊繃的培訓與實習

八月十八日於新北市政府的大禮堂先辦了一場整天的自癒力營，讓



參加的300多位來自新北市的社區夥伴驚豔不已，原來健康沒有這麼難懂，自己的健康靠自己顧，自癒力的推廣可以如此活潑生動。

緊接著，兩週後再精挑細選出50位有高度學習與服務意願的社區夥伴成為自癒力種子講師的培訓學員。在四天共28小時的培訓，學員不光只是坐著聽與學，而是每個主題都需要上場演練帶領，學習的內容要快速吸收與應用，對學員是非常大的挑戰。

「什麼？我才剛學會肢體動動，就要演練帶領？」、「自癒力要怎麼講才能清楚易懂？」、「這個PPT裡的動畫要怎麼用啊？」、「六大類餐盤的繪製要怎麼帶領？」、「自癒力卡進來要怎麼有步驟地說明規則？」.....學員的緊張與壓力在演練時顯現無遺，但憑藉對學習的渴望與對推廣的熱情，透過練習慢慢克服，學員們的表現也都逐漸上軌道，艱苦的培訓也凝聚出團隊一心的革命感情。

培訓的筆試測驗與實習檢核，確

保學員在授課所必須具備的健康識能都能正確學習，通過筆試的學員要回到自己的社區實習開班。實習期間新北市政府社會局與揚生不定期派員到場督導考核。唯有全勤參與培訓、筆試測驗合格並通過實習檢核的學員才能成為合格認證的自癒力種子講師。

學員的收穫與長者的迴響

上台講課對有些人而言，可能是一輩子都沒有過的經歷，而且要講健康，要帶運動，還要教唱歌跳舞玩桌遊，自癒力教室豐富的課程型態也讓學員在學習上有很大的挑戰。學員一步步腳踏實地的走過，一點一滴的修改與累積，這過程也讓學員看到自己的成長與改變，而這



自癒力種子講師在四天共28小時的培訓，不僅止於坐著聽與學，同時需上場演練帶領，學習的內容要快速吸收與應用，對學員是非常大的挑戰。

份收穫是自己掙來的，格外不易，格外珍貴，也格外有意義。

新北市政府社會局老人福利科劉彥伯股長外訪督導看到實習授課時，對於學員穩重的台風與專業的授課留下深刻的印象。揚生許華倚執行長也點出，從培訓第一天看到學員演練生疏模樣時的擔心，到上場實習看到學員熟練與穩重，這中間巨大的差異，正是學員努力與成長的收穫。

社區長者最真實的回饋更是讓學員感動不已，發現原來自己還可以扮演健康的推手，推廣自癒力讓身邊的親友長者都能更健康且更有品質的生活。長者的回饋言語在實習的各班不斷湧現，學員也從長者最真實的感受體會到自癒力的影響，加深對推廣自癒力的認同與責任。

「黃爺爺說做口腔動動讓他改善

口乾舌燥、沒有口水和吞嚥的困難。」、「張阿姨說每週固定做的肢體動動，雖然做完都很痠，但我覺得有讓我的平衡感變好了耶。」

、「有憂鬱症及人際疏離的林阿公，從不跟人家打招呼和說話，但在玩

《自癒力卡進來》桌遊時，竟然在執行卡牌任務時與大家言語肢體互動，臉上還帶著微笑。」「現在每週最期待的就是來上自癒力教室的課。」、「老師，妳們什麼時候要開下一期？六週太短了，我還想要繼續上課。」

這22梯次由實習自癒力種子講師開課的六週自癒力教室，獲得社區



新北市政府社會局局長張錦麗非常重視前端預防的推廣，與揚生執行長許華倚合影。



自癒力種子講師到社區實際帶課。



自癒力種子講師彼此培養出好情誼。



培訓時，有實際上台演練的訓練。



長者極大好評，甚至廣傳鄰近社區進而直接邀約下一期的課程開班。

種子的發芽與在地茁壯

一天自癒力營的認識自癒力，四天培訓的扎實學習演練，筆試與實習的考核要求，透過嚴謹的學習造就培訓學員成為種子講師，就像是顆具有飽足能量、旺盛推廣動力的種子。種子講師同在社區裡生活，同為銀髮族的身分在分享自癒力概念時，更加貼近長者的感受，也樹立起銀髮族同儕榜樣的模範精神。

實習創造出來的感動不會隨著種子講師結訓而結束，結訓後至今年底預計新北市會再有30梯次的自癒

力教室開班，三重區、鶯歌區與汐止區種子講師都已與在地里長區長或區公所自行接洽更多的合作推廣，教會廟宇與機構單位也都在自己的系統內大力推動。今年下半年的新北市，北至北海岸的八里、淡水與金山，南抵烏來的泰雅族忠治部落，東達汐止與瑞芳，西到鶯歌或三峽等地，大大小小的場合都會有著自癒力推廣的痕跡。這50顆種子，回到各自的土壤茁壯，綻放出絢麗的成果。

揚生慈善基金會所做與所盼望的正是捲動社區最基層的人力與能量，藉由自癒力推廣與實踐，達到社區在地安老與健康老化。這件事今年已經在新北市發生，明年也會持續進行下去。



社區動健康記者會上，種子講師開心合影。培訓過程有挑戰也充滿歡樂。

安心減壓課程中的肢體伸展。

桌遊推廣成效——

自癒力“卡”進來



文/ 林玉華

《自癒力卡進來》為一款專為銀髮族設計的桌遊，由5% Design Action與揚生共同開發，內容集結了揚生「自癒力教室」50,000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！

桌遊推廣成效

桌遊《自癒力卡進來》自8月發行以來，除了正式成為揚生六〇館「



自癒力教室」初階課程-來去動動的活動，大大小小已帶領過300多場桌遊，共有來自368個機構，超過6,000人次參與。合作對象包含衛生福利部社會及家庭署、新北市政府社會局、臺北世界設計之都大展、

臺中曉明基金會、松山老人服務中心、內湖老人服務中心、愛笑俱樂部、法鼓山安和分院.....等。其中三場皆為100人以上的大場，影響效益還在持續發散中。

50,000人次

內容集結
揚生自癒力教室
實際帶領長者
課程精華

365天

歷經一年測試修正
適合銀髮族
簡單有趣

6000人次

實際帶領300多場
長者玩桌遊
「自癒力卡進來」
佳評如潮

政府單位的響應

八月揚生與新北市政府社會局合辦自癒力推廣暨社區種子講師培訓，培訓出50名自癒力種子講師，陸續在新北市23個據點實際開班推廣自癒力並帶領桌遊。社區很多長者都是第一次玩桌遊，害羞的長者在團體互動的支持下，慢慢變得比較敢表達；原本神情鬱鬱的長者也展露笑顏；不識字的長者也在其他玩家熱情的協助下，一同挑戰牌卡的趣味。許多長者在遊戲結束後，紛紛表示很有趣，不但有動到頭腦，也有動到身體，人與人之間的互動更多了！

民間機構的回饋

愛笑俱樂部也非常認同這款桌遊，已推廣到全省35個愛笑據點。愛笑俱樂部笑長陳達誠說他們的成員很多都是中老年人，可以藉由遊戲過程增加健康老化的知識與技巧。笑長並分享他的國小同學說：「此遊戲能讓彼此互相溝通和體驗，進而把各自六十年左右親身經歷及智慧藉此交流，非常棒！」愛笑關懷據點林組長也說：「看到阿公、阿嬤，他們認真地依照牌卡指示來分享養生之道，讓她很感動。因為平常他們來關懷據點都是被動參與，很少被當作主角來發表意見。利用

此遊戲，讓長者變得更開朗、更健談。」

揚生桌遊培訓

揚生負責桌遊培訓督導的健管師怡華有感地說：「一開始要在社區推廣桌遊會有些擔憂，社區長者認知功能、識字程度、慣用語言等都會影響桌遊的進行，但看到自癒力種子講師很用心地帶領，志工和學員也會彼此支援協助，讓整個桌遊活動在歡樂中進行，不只有趣而且很有溫度。」

響應大家對桌遊《自癒力卡進來》培訓的需求，揚生分別於2016年12月9日、12月16日、2017年1月13日舉辦三場桌遊培訓，希望藉由每顆種子的力量，把桌遊《自癒力卡進來》推廣到各個社區角落，一邊玩一邊動，愈玩愈健康，讓大家的「自癒力」都能「卡進(緊)來」！

桌遊出版

為方便全臺民眾和社區據點取得桌遊《自癒力卡進來》，揚生預定於2017年1月出版，屆時可在博客來及各大網路書店購買。





「逗腳手」志工方案，至今有30位志工參與過服務，並與14所幼兒園合作過。

「爺爺奶奶逗腳手」 來去幼兒園幫幫忙



孩子開心展現自己種植的蔬菜。

文/ 李欣潔

揚 生慈善基金會為讓銀髮資源發揮到最大效益，並鼓勵長者多與人際互動，提升自癒力，自2013年創辦了「爺爺奶奶逗腳手」與「爺爺奶奶說書趣」兩個志工方案（以下簡稱「逗腳手」與「說書趣」）。

「逗腳手」是臺語「幫忙」的意思，因為「逗腳手」志工服務內容非常多元，必須因應每間幼兒園不同的需求，提供不一樣的服務，例如：入學時間幫忙量體溫、引導進

入教室、陪伴刷牙、早上或中午用餐時段的支援、放學接送時間的陪伴、一同玩遊戲與說故事、午睡時間協助看顧幼童……等等，但經由服務與孩子的接觸更直接也更緊密。

除了多元的服務內容外，有些幼兒園也挖掘到志工們的專長，藉由志工的長才，讓孩子們有更多的生活體驗，正義非營利幼兒園就是一個很好的案例。正義幼兒園是最早與揚生接觸的學校，當園長李淑麗知道「逗腳手」志工方案時，非常

開心幼兒園能提供長者一個發揮的舞台，但也有所顧慮，李淑麗園長說：「擔心志工們不了解幼兒園作息，也希望在老師教導孩子時，志工不要介入，讓教學回歸專業。而幼兒園開放讓外人進入，園所也會擔心志工們的健康問題，因為必須對家長們負責，還好這些揚生都有想到，提供了志工們的健檢報告及良民證，且每批志工都會有專業的培訓，讓志工了解幼兒園作息，並強調不介入園所管教，讓我安心了不少。」

李淑麗園長在民國100年時，將學校外面一小塊地改成小菜圃，希望讓孩子們藉由種植提升生活經驗，了解食物的來源以及其營養價

值。園所所有人都來自都市，沒有種植經驗，小菜圃種什麼都不成功，直到有天，廚房阿姨的蔥發芽了，問園長要不要拿去種，這也是第一次小菜圃成功種出植物，孩子們第一次看到植物發芽到收成，當天的點心還是自己做的蔥油餅，全校都沉浸在豐收的歡樂裡。「但，小菜圃總不能一直種蔥吧？」園長心中也出現了擔憂，而就在這時候揚生志工江銘文來到正義幼兒園擔任園藝志工，從此之後，小菜圃隨著四季開始有不同的蔬菜，大白菜、秋葵、空心菜、青江菜甚至是絲瓜等，讓都市孩子也能與土地接觸。

江銘文是孩子們口中的江叔叔，是傳統的農家子弟，18歲前都在家



揚生志工江銘文帶小朋友體驗不同的種植方式。

裡幫忙務農，之後來台北打拼到退休，退休後開始重新回到小時候的農村樂，現在也常在建國花市擔任植物醫生。江叔叔說：「都市小孩都在鋼筋水泥中成長，不像我們小時候在田裡打滾，來這邊帶著孩子們從鬆土、播種、施肥甚至要抓蟲拔草，最後收成，讓孩子自己動手做，這些技術他們會記得一輩子，將來更懂得關懷土地，更懂得珍惜食物。」

李淑麗園長說：「有次種大白菜因為菜蟲太多，直接開放認養菜蟲，於是每位小朋友帶著菜蟲回家，最後這些菜蟲都長成蝴蝶，全班一起在小菜圃將數十隻蝴蝶放生，蝴蝶齊飛的畫面，以及孩子抬頭仰望蝴蝶的笑容，在陽光下如此耀眼，至今都不會忘記；還有家長說，孩子看到蝴蝶羽化的過程，哭著跟媽媽說：『蝴蝶好勇敢』，現在只要看到蝴蝶，孩子們都覺得是他們的好朋友。」園長也感恩的說：「江叔叔對於小菜圃非常用心，颱風天前後一定會來巡邏，寒暑假也會自己找時間來看，即使不是服務時間都會抽空過來整理花園。」因為園長的理念堅持，還有江叔叔的用心，讓正義的小菜圃帶給孩子們有更多不一樣的生活體驗，讓都市孩子有珍貴的田園經驗。

另一位志工天儀服務近兩年時間，每天早上9至12點都在幼兒園，協助2-3歲的小小班老師，陪孩子們玩教具，小朋友勞作後幫忙清理桌面，注意班上安全等。天儀說：「原本在航空業工作，退休後來到幼兒園當志工，看到幼兒園老師的辛苦還有專業，讓每個孩子學習規矩並且乖乖聽話，現在對幼教老師很尊重。每次來都很開心，聽到孩子們叫著『爺爺早、爺爺再見』都覺得充滿活力，跟著年輕了起來。」

揚生「逗腳手」方案負責人李貞葦說：「看到許多長者加入志工後，變得熱情、有活力，從原本漫無目的的生活，到現在每天都期待著到幼兒園與小朋友相處。『逗腳手』的服務非常多元、有趣，歡迎更多有熱忱、耐心、喜歡孩子的長者一同投入，陪伴幼兒的同時，傳承自己寶貴的人生閱歷，豐富自己的退休生活！」

招募

逗腳手志工

歡迎50歲以上、已退休的你一起加入揚生「逗腳手」志工服務行列！

詳情請洽：02-2752-5058李小姐

談自癒力



文/ 少過

學員A：老師，「自癒力」為什麼是身體裡的醫生？

健管師：我們知道，「自癒力」是人體一生下來就有的，是一種自我療癒的能力，也就是說，人體發生的病痛，身體的機制是可以自己治療的。人體是一個封閉的個體，「自癒力」治療病痛的過程我們是看不到的，但是，我們可從「結果」看到「病痛」是被治療了。

比如，你發現眼睛的瞳孔布滿了血絲，但是實在忙，沒時間去看醫生，過兩天，你發現血絲消退了，這是「自癒力」去治療的。

再比如，你咬到了舌頭，很痛，但實在不知道看哪一科的醫生，痛了幾天，痛感減輕，接著就好了，這也是「自癒力」的關係。

又比如，不知道是不是吃了不乾淨的東西，肚子痛，你心想，明天就會好吧，也就沒有理會它，果然第二天就不痛了，這自然也是「自癒力」的關係。

這幾個例子，相信大家都有過經驗，但是我們一生中身體出現的病痛是不計其數的，只是很多時候，我們在忙碌中沒有察覺而已。

因此，我們把替我們消除各種因病毒病菌或異物而引發病痛的「自癒力」，依其功能稱為「身體裡的醫生」。

人類的歷史中，沒有「醫生」存在的年代非常漫長，而人類仍然可以存活下來就是因為人體有「自癒力」的關係。

學員B：老師，既然身體裡有「自癒力」這位醫生，為什麼還會有人得重病？

健管師：這是個好問題。我們知道，「自癒力」並沒有標準規格，每個人的「自癒力」功能都不一樣的。「自癒力」功能強的人身體一有小毛病，即刻可加以消除；「自癒力」功能差的，沒有能力消除小毛病，日積月累，小毛病衍生成大病，就得住院求醫了。

因此，生病住院，並不是「自癒力」功能失效，而是功能被不良生活習慣磨損了。

「自癒力」功能為什麼會被不良的生活習慣磨損了呢？

打個比方，你買了一輛性能超佳的車子，但你忘了加油，這車子能開嗎？如果你買的是柴油車，但你卻加了汽油，這車會動嗎？或者，你加的是再生的劣品貨，這車能不故障嗎？這些錯誤的使用方法，如果套用到人體的養生，就是不良的生活習慣。所謂不良的生活習慣，就是吃不對的食物，不運動，愛熬夜，不喜歡交朋友.....等。

不良的生活習慣會磨損人體中的「自癒力」功能，人體就容易生病。

學員C：老師，為什麼食物、運動、睡眠和交朋友.....等能增強「自癒力」功能呢？

健管師：因為這幾項是提供「自癒力」能量最好的「材料」啊，WHO（世界衛生組織）認為人如果能吃對的食物，適量運動，充分睡眠和好



飲食



運動



習慣



人際

的人際關係，這種生活方式，便是「良好的生活型態」，而「良好的生活型態」是健康促進最好的方法。

大家可以到揚生慈善基金會網站裡的「留齡看板」瀏覽，裡頭有很多世界著名期刊刊登的臨床實驗報告，這些實驗報告分別來自世界各地的知名實驗室和醫學家、科學家和社會學家，報告裡分別驗證對的食物、適當的運動、睡眠和人際關係……等改善人體健康的效果。當我們不服用藥物而能改善健康狀況，便是因為「自癒力」功能因良好的生活型態而獲得提升，排除了可能的病痛，人也就健康了。

我們因此知道，「自癒力」是需要培養的。

上回我們提到「自癒力」有兩層意思，第一層，「自癒力是身體裡的醫生」，還記得第二層嗎？

學員A：記得，第二層的意思是，「自癒力，就是健康靠自己。」

健管師：很好，可不可以說說，為什麼「自癒力，就是健康靠自己」？

學員A：記得老師說，「自癒力」是人體內自我保護的機制，這機制有完美的自我排除障礙的功能，有了它，人體就不會有病痛，但是，「自癒力」要能作用，則必須有能量，比如功能最好的手機，如果沒有充電，便是個廢物，「自癒力」如果沒有能量，就像手機沒有電一樣，是沒有功用的，而這種能量是從良好的生活習慣中產生的，我們如果生活習慣良好，便能充分提供「自癒力」所需的能量，為我們的健康把關。

健管師：林阿姨，非常好，你說明得比老師講的還清楚。

我重複一遍，「自癒力，是身體裡的醫生」，為我們消除身體裡的病痛，但是我們得好好保養這位醫生，它才能為我們的健康把關，所以說健康靠自己。

最後，我問大家一個問題，這個問題就是怎樣做才能保養這位醫生？

眾人：3+1。（註）

健管師：非常好。

註：「3+1」是指吃對的食物、適量的運動、良好的生活習慣和好的人際關係。



邁入60歲必須知道的事： 看診前、中、後，安全用藥三步驟

文/ 劉建良 醫師

依照國內的慢性病統計，65歲以上的長輩，有8成長者罹患至少一種慢性病，有一半以上的長者罹患至少三種慢性病。罹患慢性疾病大多數代表需要長期服用藥物治療，慢性疾病越多，治療藥物種類就越多，當然藥物的副作用與交互作用就更多。

也因為大家都知道藥物會有副作用，也會有交互作用，所以大多數的民眾在門診最常問的問題就是：

這幾種藥是不是可以一起吃，會不會衝突、有沒有重複。似乎只要藥物可以一起吃，那就沒有什麼問題了，其實不然。

要達到安全用藥的目標，可以順著平常的看診流程，依照下面的步驟來進行，就可以避免大多數的用藥問題：

看診前

- 整理藥物清單：要到醫院就醫



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



前，第一步要先在家裡整理現有的藥物清單。整理藥物清單，最簡單的就是整理一份現在吃的藥袋，其中包含各醫院與各科的用藥，甚至包含維他命等營養補充品，帶到醫院給醫師參考。有些民眾會只帶著藥物，以為只要看藥物外觀，就會知道是什麼藥物，其實這是錯誤的概念。現在藥物的種類很多，許多形狀與顏色都相似，光看外觀很不容易辨識，甚至可能會導致錯認，這對於後續與醫師討論會造成很多問題。除了攜帶藥袋之外，如果能夠事先整理藥物清單，更可以進一步提升用藥的保障。藥物清單應該包含藥物名稱、劑量、作用、開立原因、常見副作用、過敏藥物、過去停用藥物原因，那更有助於醫師在開立藥物處方時，可以事先避免開立過去有副作用或過敏的藥物。

• 紀錄看診問題：除了藥物清單以外，為了避免看診時因為時間急

迫，忘記問重要的問題，建議把最近發生的問題，好好地記錄下來，如果能夠詳細把發生狀況、時間與頻率記錄下來，更可以有助於醫師進行診斷。

• 紀錄基本生命徵象：每天記錄血壓、心跳、體溫，這對於醫師看診、調整藥物或給予生活習慣建議，都有很大的幫助。

看診中

• 提供事先準備的資料：進入診間以前，記得要把事先準備的藥物清單、看診問題、基本生命徵象量測記錄準備好。

• 詢問新問題是否是藥物副作用造成：告訴醫師最近發生的新問題，與醫師討論這個症狀是否可能是藥物副作用所造成，如果是藥物副作用，如何進行藥物調整；假如不是藥物副作用，這症狀是否能用非

藥物治療方式來處理，假如無法用非藥物方式處理，能否使用最少的種類與劑量來治療，盡量達到減少藥物使用的目標。

看診後：更新藥物清單資訊

- 紀錄醫師說明：看診過程中，醫師會依照現在的狀況提供新的照護方式與注意事項，詳細記錄這些照護方式，可以避免時間過久後忘記。

- 更新藥物清單：如果藥物有調整，應該更新藥物清單，並詳細記錄某些藥物不使用的原因。

- 紀錄遇到的問題與用藥效果：下次回診前這段時間遇到的問題，應該詳細紀錄，當作醫師下次回診參考。如果有更改使用藥物(新開、停用或是更改劑量)，也需要紀錄後續的反應，當作醫師下一次處方的參考。

步驟	建議事項
看診前	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整理藥物清單 2. 歸納看診問題 3. 攜帶血壓、心跳、體溫、血糖記錄(特別針對糖尿病患者)
看診中	<ol style="list-style-type: none"> 1. 拿出事先準備的資料給醫師 2. 詢問想知道的問題 3. 紀錄醫師的回應 4. 詢問新的症狀是否是藥物副作用 5. 詢問是否可以採用非藥物治療或是減少藥物 6. 如果有開立新藥物，記得詢問副作用
看診後	<ol style="list-style-type: none"> 1. 更新藥物清單，並記錄新藥物的開始用藥日期 2. 紀錄停用藥物原因 3. 更改使用藥物後，記錄其效果與反應 4. 整理醫師建議照護重點 5. 持續記錄各項生命徵象 6. 記錄須詢問醫師的問題

國際高齡照護經驗模式—— 生活復健

何謂生活復健 (reablement) ?

所謂生活復健，是協助長者能夠獨立執行及維持日常生活上的功能發揮，讓長者能從事社區活動參與，繼續為社會貢獻。



- ▶ 國際老化聯盟 (IFA) 在2016年4月於丹麥哥本哈根舉辦國際會議中，指出強化個人的功能發揮是各國未來發展健康老化政策的目標。

整理撰寫/ 潘詩均 國際研究員

國際老化聯盟 (International Federation On Aging · IFA) 在2016年4月於丹麥哥本哈根舉辦國際會議中，呼應聯合國世界衛生組織 (WHO) 的健康老化 (Healthy Aging) 概念，指出強化個人的功能發揮 (maximizing functional ability) 是各國未來發展健康老化政策的目標，論述生活復健 (reablement) 對高齡照護模式與衰弱症 (frailty) 所帶來的具體影響。

何謂生活復健？

生活復健有別於現行之居家復健服務，強調個人自我日常活動的獨立性。對應各年齡層身體功能衰退的族群，經由專業醫護人員的指導

合作，協助個體在關鍵恢復期間提升內在健康力。生活復健採取期間限定 (通常為期6至12週，視評估情況而定) 的自我照顧管理法，在職能治療師、物理治療師、醫師、護理師及照顧服務員的陪同監督下，讓個體達成改善或恢復身體功能的目標。生活復健非常重視自我管理，鼓勵個體自己完成任務，而不是直接幫他們執行。當生活復健週期結束後，能維持自我照顧原則，可以獨立完成日常生活事務，以減少居家照護和醫療機構的需求，達到節省照護人力及資源成本。

生活復健何時介入？

疾病或意外事故所造成的生理變化，往往會引起身體器官功能性的

衰退，若未能及早發現治療，可能會提高併發症發生的機率與死亡的風險，導致日後生活功能的障礙。衰弱前期 (prefrail) 是能經由生活復健的有效介入，讓身體功能得以恢復、改善或延緩後續不良健康事件的發生。

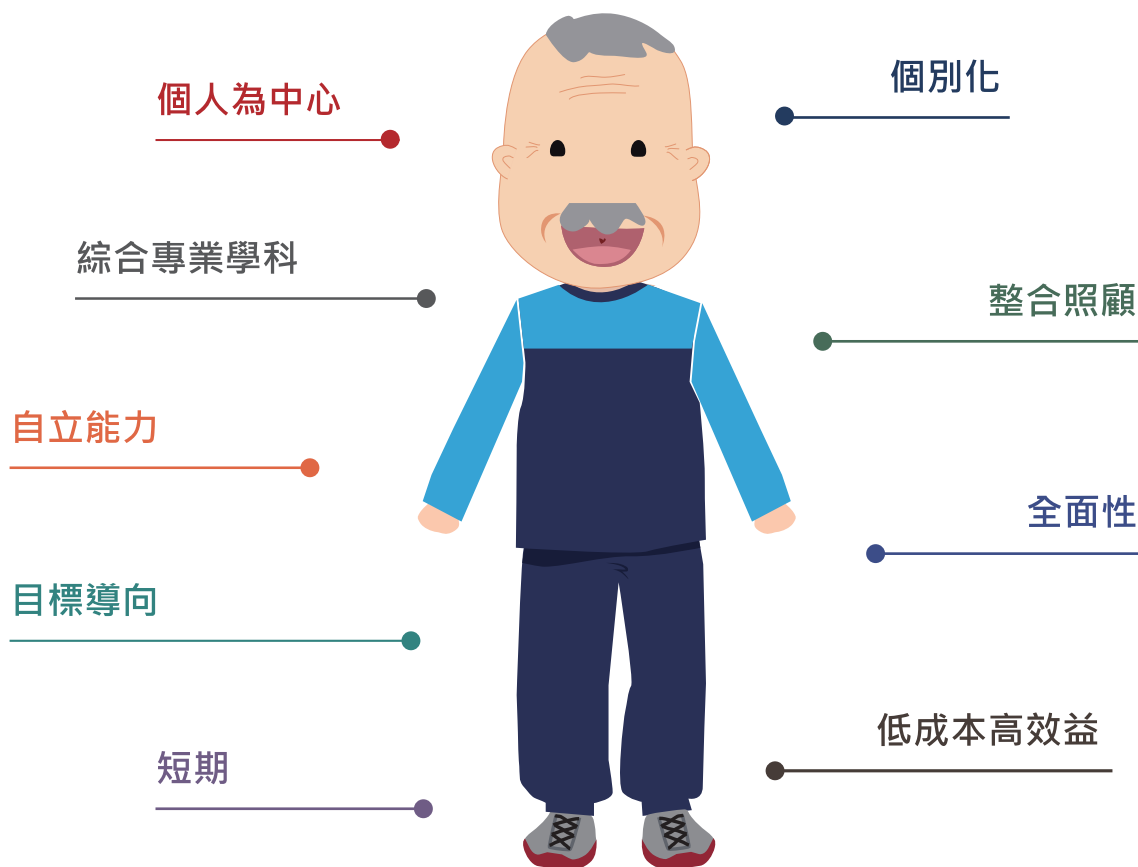
提升自我健康管理意識

人口老化已經是各國無可避免之

趨勢，做好健康管理不受疾病所擾，是活躍老化的首要任務。根據行政院國家發展委員會推估，我國於107年老年人口比率將超過14%，而日前國內老人醫療支出健保費用仍多花費於治療上，僅少部分是用於保健與疾病預防。生活復健概念是一種服務模式的轉變，將更多心力投入預防失能，便能幫助更多長者延緩老化及失能的速度。

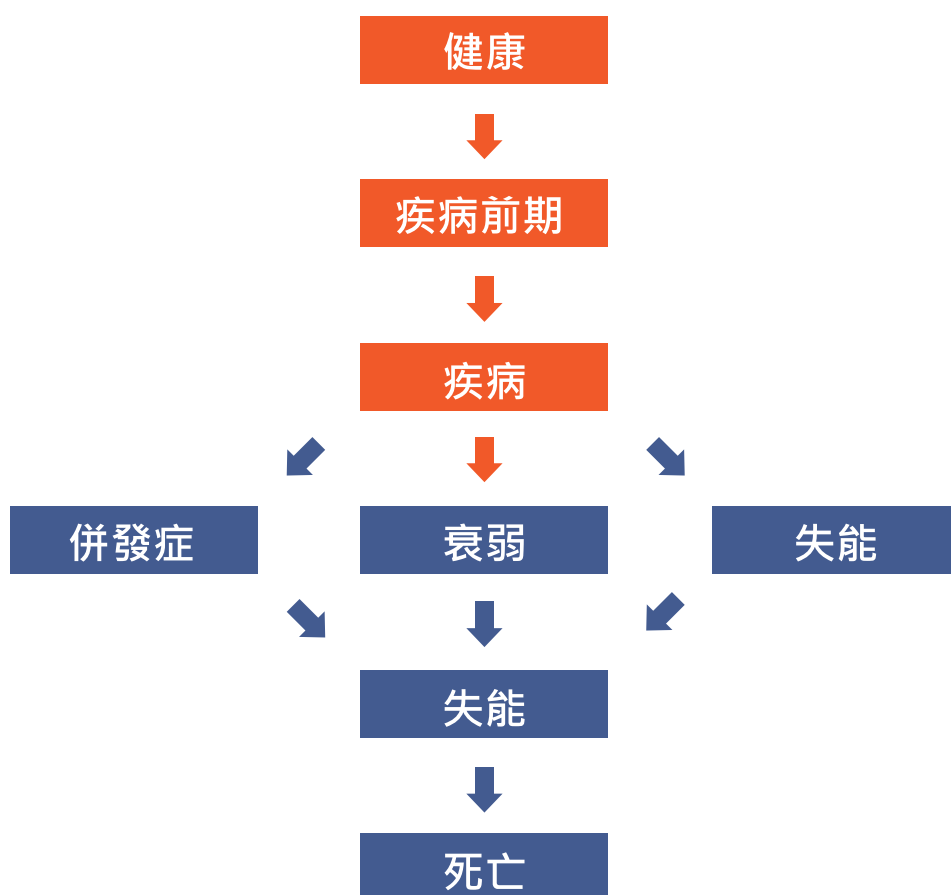
何謂生活復健 (reablement) ?

所謂生活復健，是協助長者能夠獨立執行及維持日常生活上的功能發揮，讓長者能從事社區活動參與，繼續為社會貢獻。以下為生活復健的特性：



生活復健 (reablement) 介入時機

衰弱前期 (prefrail) 是能經由生活復建的有效介入，讓身體功能得以恢復、改善或延緩後續不良健康事件的發生。



觀察北歐各國在制定高齡政策時，普遍在高齡者的社會服務和醫療服務都有預防重於治療的觀念；研究學者們亦開始提倡長者自我照顧能力的新思維，提升高齡人士身心健康和獨立自主的作法，加強老人

對運動健身的訓練以減少依賴。維持良好的生活型態是強化人體自癒力最有效、最經濟的方法，及早養成好的生活習慣並開始培養自癒力，是讓長者享受健康有品質老年生活的第一步。

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 —

老來伴， 伴出豐富人生

文/ 張怡華 健康管理師

互相支持、關心與陪伴，一同創造成就感與獲得喜悅，是找個伴做件事的好處。人常說少年夫妻老來伴，但隨著時代的變遷，科技的進步，很多人對「伴」漸漸有了不同的定義。我們來聽一聽以下六位揚生六〇館的長者，是如何回應有關「伴」的問題：

- Q1. 對伴的定義？
- Q2. 誰是你的伴？
- Q3. 他做了什麼讓你覺得是伴？
(以下匿名)

王叔叔分享：

伴就是在你身邊甩不掉的，就像

手機，隨時會想到它。

陳大姊分享：

伴就是不會讓你感到孤單、寂寞，有個肩膀或溫暖的聲音可以傾吐，可以吵架又可以和好，可以有空間又可以相伴。我一直在找伴，但是沒有找到伴，以為很簡單，但是真的都是浮光掠影，人生的過路客。正當一人不知如何安排生活與打發時間時，有一個場所可以來去動動，促近人際關係，增強身心健康的處所，這裡的師資陣容與工作人員都是我們的伴。我很高興和快樂，十二萬分的感激，好像一家人！

劉阿姨分享：

伴就是志同道合的朋友，相互鼓勵或是團體共同學習，動動腦。家人、朋友、團體、寵物就是我的伴。不管你身處什麼樣的情緒，都可以分享或解憂。

林奶奶分享：

「伴」是謂心靈的依歸。彼此陪伴，就算不語也有默契！這個伴在人生中不可缺少，少了它，頓時覺得空虛寂寞。可能是一本「寶書」於世間。MAYBE是一位值得尊敬的、呵護的「老伴」。

王大姊分享：

伴就是「陪伴」吧！無論在何時何地能常常陪伴在身旁的人，那個人就是我的伴，更重要的是這個伴能體諒接受自己。我的姪女是我的伴，她因為工作離我家近而且住在

我家，她是我最好的伴。每天她下班回來見到她，可以看著她，跟她說話，照顧她，煮些吃的給她，不管我做什麼她都很開心地接受。

許阿姨：

我覺得伴是陪著我身心快樂的泉源；伴是在我遇到瓶頸時突破的救星；伴是我心心念念想依靠的對象。怡華是我的伴，她的笑容很引人注目涵養品德個性讓我向上仰望，值得效學的助伴。參加自癒力教室-來去動動，它最大的成就就是挽回我與人的溝通，由於腦部漸漸退化，它教我如何減緩老化的速度，大腦活化了漸漸能與同學交談，更能正面看待人生，以前思想很負面。在自癒力教室-來去動動感受經歷到鼓勵、開朗與合作，真的！自癒力教室-來去動動是伴。

由上述可以發現長者對於「伴」



重新詮釋「伴」的定義後，長者可以很清楚地知道與表達自己對於「伴」的樣貌，也會發現生活開始有不同的改變。

的定義，已經不是早期傳統老公與老婆的觀念，而且可以很清楚地知道與表達自己對「伴」的樣貌。所以伴可以是人，也可以不是，可以是親人也可以不是；也有可能是一件事情、一本書、也可能是一個舒服的感覺、或是一個課程……等。跟著伴去學習、聊天、收集新資訊、在需要的時候彼此陪伴，在不知道要做什麼事情的時候，可以有點子與事情去做……等，不需要太多框架去限制你對伴的想像。

當你開始思考伴的意義，對伴有

重新的詮釋，就會發現生活開始有不同的改變。現在也請你試著想想下面的問題：對伴的定義？誰是你的伴？他做了什麼讓你覺得是伴？你可以找誰做你的伴？

打破原本對伴的框架，做一些不同的嘗試，找出適合自己的「伴」，主動與這個伴互動，你會發現有伴的生活，變得更充實與多樣，你的世界也會更有色彩與豐富喔！



健康管理師團隊 |

研究專員 潘詩均



熟齡的快樂。

對我而言，長大最浪漫的經驗，應該是能體察自我獨一無二的特質，以及生命階段中各種的樣態。健康是一種生活態度，將它融入到生活之中，才能感受到自我的身體原來還有這麼多可以變化的空間。從簡單的呼吸到對過去生活方式的覺醒，其實一點都不難，而當你察覺到改變的當下，就會明白那是多麼棒的事情。



| 六〇節慶活動——萬聖節 |

避鬼避怪～扮鬼臉大賽

萬聖節一定要刻南瓜？揚生六〇館今年要來點不一樣的！我們舉辦了「避鬼避怪～扮鬼臉大賽」！一群年齡加起來幾千歲的爺奶不計形象，卯足全力裝神弄鬼～讓我們來看看誰的鬼臉最厲害！



秋季留齡講座 精彩好評不斷

文/李欣潔

秋天是一年四季最舒服的天氣，微涼的天氣，暖暖的太陽，最適合出門走走的季節，六〇館也為了會員，在秋天準備了精彩又實用的留齡講座，邀請到聯合醫院兩位醫生與大家談談「善終」與「安全用藥」。

由五福臨門看善生與善終

邀請到臺北市立聯合醫院中興院區家庭醫學科主治醫生施至遠醫師。施醫師說到：「醫師不只要醫『生』也醫『死』。」很多人誤會「安寧療護」是放棄病人，事實上，安寧療護是來自於人類對於生命的理解。我們難捨一生摯愛，但也知道無常有時比明天先到，更明白醫療有其極限，讓病人安詳的走，也是當醫生最後希望能幫助病人以及家屬的，死亡是生活事件，不是醫療事件，每個人都會面臨死亡。



施至遠醫師致力於推廣安寧療護，希望病人和家屬都能安然面對死亡。

會員分享當初家人過世前，因為中風被緊急送去急診急救，後來也插上氣切管依賴儀器維持生命一段時間，最後一段時間過得很沒有尊嚴，身為兒女的她也非常心疼不捨。自己經歷過這一段，不希望自己最後一段路也是這樣沒有尊嚴，除了填寫「預立安寧緩和醫療暨維生醫療抉擇意願書」之外，也有跟孩子溝通說明過自己的想法選擇，不要再讓孩子面對抉擇的兩難。

如何安全用藥與減藥



長者反應熱烈，積極提問。



留齡講座會挑選貼近長者生活的主題。

神經內科主任劉建良醫師與大家分享如何安全用藥與減藥，並提供許多用藥正確觀念及如何整理藥單。其中最重要的就是「串連性投藥」，很多症狀我們都以為是老了就會有，但其實只是藥物引起的副作用。

劉醫師舉了一個例子，有位奶奶吃了A醫生開緩解膝關節炎的止痛藥，導致血壓升高、腳水腫。奶奶以為高血壓的藥沒效，再去找了B醫生增加血壓藥的劑量，並加開利尿劑消除水腫，結果血壓降得太低導致頭暈。奶奶不知道頭暈是血壓低

引起，又吃了C醫師開的止暈藥，帶來噁心、便秘、嗜睡等副作用，求助D醫師開立了多種腸胃用藥，藥物就愈吃愈多，身體都是各藥物造成的副作用，沒有一個地方是舒爽的。其實只要找到源頭、停用止痛藥，就可以恢復正常。而那些身體不適都是副作用，不是疾病。

六〇館會員也紛紛表示，原來可以看藥袋來條列式的整理藥物資訊及個人疾病史，以後就診時，帶著整理過的藥單明細去看診方便多了，不然以前都「霧煞煞」的只記得醫生說要吃，就要乖乖聽話，很怕沒吃病情會加重。

劉醫師最後也告訴大家：「我們不要再當只想拿藥的長者，要當新觀念的新新老人，主動詢問醫生是否可以減藥，畢竟藥是用來治病的，不是維他命，也不要小看自身的自癒力！」



講座結束後，劉建良醫師仍熱心回答長者安全用藥相關問題。



徵稿

歡迎揚生六〇館會員投稿
 · 題材不限，文字限1200
 字以內，詳情請洽揚生
 02-2752-5058楊小姐

| 生命留聲機——揚生六〇館會員創作 |

奧捷匈斯之旅

文/ 阿萊 65歲

奧地利、捷克、匈牙利、斯洛伐克這四個國家是東歐諸國中必遊的觀光景點，奧、捷、匈比臺灣大2倍多，人口約一千萬上下，斯洛伐克則比臺灣大一些，人口約500萬而已。四國多為斯拉夫人，不若日耳曼種族的德國人高大魁梧。他們是信奉羅馬天主教的，若從這四國人民的DNA來尋根，說不定都有些親戚關係呢！因為皆屬於神聖羅馬或奧匈帝國的後代，政治是權利者造就，合久必分，分久必合的道理。

旅途中我們參觀了教堂、塔樓，凱旋門、皇宮、市集、城堡山丘等。春天的東歐，20度上下天氣舒爽，九時才天黑，一群團友總是嘖嘖喳喳地開心結伴在旅社附近散步。這裡風景優美、百花齊放，玫瑰花、罌粟花等開得又大又漂亮，美麗了我們旅遊的心情。

剛回臺北時，從涼爽氣溫變成35度的濕熱天氣，每天汗流浹背差點不能適應，突然好懷念東歐春天舒適的氣候與風景。

布達佩斯和捷克布拉格兩天的自由行。在布達佩斯，我們中午先在全歐最有名且歷史優久的咖啡廳，享受午餐及下午茶（室內裝潢為路易十四時代洛可可風格，非常華麗）。下午陰差陽錯地在國家劇院花約臺幣一百元，欣賞到芭蕾舞劇（白雪公主和七小矮人），台下為數十人的交響樂，非常震撼又感動！晚上乘坐多瑙河上的夜遊船，最後在鎖鏈橋上看夜景結束這豐盛快樂的一天。

在布拉格則搭了電車、地鐵、纜車至佩特辛公園，花園中的玫瑰美到令人心醉。下午去名建築「會跳舞的公寓」拍照，也看了場頗負盛名的黑光劇，再到天文鐘，查理大橋附近逛逛。可惜天公不作美，下起雨了沒看夜景就打道回旅店。

陳領隊偏愛美食，我們每天中午跟著他尋找當地（不論是城市或小鎮）百年、千年或米其林餐廳，大

家互相分享品嚐不同的餐食，當然啤酒配美食更是不可少囉（當地冰開水可比啤酒還貴呢）！想想自己此生再來此地的機會渺茫，花些歐元享受異國食物，是我此行最大的愉悅之一！

匈牙利的巴拉通湖，斯洛伐克的藍教堂，奧地利的美泉宮（買門票入內參觀，有中文說明），捷克的克倫洛夫則是被公認全球最美的城鎮之一。中世紀古城雄踞在S型河流地形上，陽光普照，小鎮處處是景，拍起照來，份外亮麗。人骨教堂是由4萬多個人類骨頭做成的十字架，吊飾等，看完沒有害怕，只有感謝上蒼讓我到了這個年紀仍然能快樂的到世界各地旅遊。

「Young at Heart」（人老心不老，永保年輕的心），是團隊中常常說的至理名言，朋友們！放開心胸，下次與我一起旅行吧！





養生樂活講座 2017行事曆

打造不臥病、不失智的人生

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

★開放給**非六〇館會員**的60歲以上長者，歡迎報名體驗課程。

★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冬

揚生六〇館【民生館】

期間	2017/ 2月 - 4月 春季重點班 (每週1堂)									
報名時間	2016/12/26(一) 至2017/1/6(五)接受報名									
	2017/1/13(五)公告名單									
類型	初階				中階			高階		
名稱	來去動動 M1 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 M2 班	安心減壓 W1 班	
時間	2/20 4/24 週一 上午 9:30 11:30	2/21 4/25 週二 上午 9:30 11:30	2/22 4/12 週三 下午 2:30 4:30	2/23 4/13 週四 上午 9:30 11:30	2/21 4/25 週二 下午 2:30 4:30	2/23 4/13 週四 下午 2:30 4:30	2/24 4/14 週五 上午 9:30 11:30	2/20 4/24 週一 下午 2:30 4:30	2/22 4/12 週三 上午 9:30 11:30	

六〇節慶活動

過年-窗花
1月春聚
5月母親節-驚喜
5月父親節-驚喜
8月萬聖節
10月新年-許願
12月

揚生六〇館【師大館】

期間	2017/ 2月 - 4月 春季重點班 (每週1堂)								
報名時間	2016/12/26(一) 至2017/1/6(五)接受報名								
	2017/1/13(五)公告名單								
類型	初階			中階			高階		
名稱	來去動動 M1 班	來去動動 T1 班	來去動動 R2 班	自癒力盃 M2 班	自癒力盃 T2 班	自癒力盃 W1 班	安心減壓 W2 班	安心減壓 R1 班	安心減壓 F1 班
時間	2/20 4/24 週一 上午 9:30 11:30	2/21 4/25 週二 上午 9:30 11:30	2/23 4/13 週四 下午 2:30 4:30	2/20 4/24 週一 下午 2:30 4:30	2/21 4/25 週一 下午 2:30 4:30	2/22 4/12 週三 上午 9:30 11:30	2/22 4/19 週三 下午 2:30 4:30	2/23 4/20 週四 上午 9:30 11:30	2/24 4/21 週五 上午 9:30 11:30



- 2017/2/27(一)、2/28(二)二二八連假，4/3(一)、4/4(二)清明節連假，皆停課一次。
- 各活動時間，揚生保留修改彈性。
- 詳細訊息，請洽揚生六〇館。

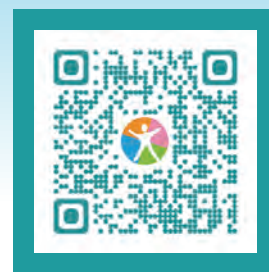
(民生館02-2742-3666，師大館02-2368-2323)



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！



▶ 線上看

<http://ppt.cc/n8sCJ>

主題	講者
【身體裡的醫生——自癒力】 健康老化從自癒力開始	 許華倚 執行長 揚生慈善基金會
【什麼是老？】 是老化還是疾病？	 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	 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	 盧豐華 所長 成功大學老年學研究所

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