



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

17
2017春
風箏報
揚生
Kite News



自癒力推廣員
仟人啟動計畫

【本期焦點】自癒力與健康老化之探討

「自癒力推廣員」仟人啟動計畫

【自癒力專欄】自癒力和預防於未病

【專家講堂】淺談肌少症

【國際新訊】IAGG衰弱白皮書

2017台灣集氣，一起輕鬆提升自癒力！

回應全台機構熱烈詢問與邀請，揚生自癒力講座開放全台申請囉！我們將帶著有效有趣、低門檻、易上手的失智失能預防活動，從台北出發，途經溫暖宜人的南方，巡迴風光明媚的東岸，全台走透透，帶更多人一起健康到老、臥病很少！

期間限定，名額有限，欲報從速！

5大主題
健康靠自己

5萬人次
實證有效

有趣互動
快速上手



自癒力 走透透

全台巡迴講座

申請說明

- 每場講座均為兩小時。內容包含自癒力介紹，與3 (飲食、運動、習慣)+1(人際)互動操作，動靜交錯，在歡笑聲中學會自我保健之道。
- 講座辦理期間需為2017年9月~10月之間。
- 申請機構須安排場地與學員，每場須有至少30位50歲以上之學員參加。
- 每機構限申請一場，即日起開放申請，額滿截止。
- 請洽楊小姐申請，電話(02)2752-5058，Email: chialing@ysfoundation.org.tw

目錄

本期焦點

- 02 自癒力與健康老化之探討
- 04 「自癒力推廣員」仟人啟動計畫
- 08 跨世代邀約 祖孫桌遊大賽
- 10 一起重拾生命中失去的美好

自癒力專欄

- 13 自癒力和預防於未病

專家講堂

- 17 淺談肌少症

國際新訊

- 19 IAGG衰弱白皮書—多面向的醫療策略與評估指標

六〇·留齡

- 23 六〇館的故事 | 她的笑容
- 25 節慶活動 | 新年祈願&剪窗花·迎喜春
- 26 健康管理師團隊介紹
- 27 生命留聲機—揚生六〇館會員創作
- 30 「春·聚」年度會員大會
- 32 揚生六〇館-自癒力教室行事曆
揚生年度活動2017



更多訊息請上揚生網站



自癒力與健康老化之探討

文/ 許華倚 執行長

世界衛生組織（WHO）在2015年的全球高齡與健康報告中，定義了健康老化（healthy ageing）是一個發展並維持功能的過程，強化晚年期的健康與幸福，並提及初階預防的健康促進概念，強調人體強化內在健康力（intrinsic capacity）的重要性。這種內在健康

力，兩千多年前的西方醫學之父希波克拉底（Hippocrates）便已大力主張，依臺北榮總高齡醫學中心陳亮恭醫師在《健康老化，你需要這兩種醫師》一文中寫到：「後人在詮釋希波克拉底的學說時，以拉丁文Vis medicatrix naturae（註1）總結他對人體自我療癒能力所做的

敘述，此觀念對於健康老化的過程更扮演了極重要角色。」

美國安德烈威爾 (Andrew Weil) 醫師曾在他的暢銷著作《自癒力》一書中提及自癒力是人體最強大的醫生；日本岡本裕醫師也不只一次在各本著作中提及只要自癒力功能正常，90%的病自己就會好的概念。在臺灣，自癒力一詞仍未有學術上的明確定義，如同陳亮恭醫師所說：「自癒力較虛無飄渺，但卻翻轉了傳統疾病治療的負向概念，而是採用正向的表述來傳遞健康促進，藉由學術上的分析研究，讓學者專家甚至政策制定者有個初步的認識。」有鑑於此，揚生慈善基金會與臺灣整合照護學會合作，自2016年秋天開始，正式啟動為期一年的自癒力與健康老化之探討研究計畫！

本研究由臺灣整合照護學會 (註2) 常務理事暨國立臺北護理健康大學護理系童恒新教授主持與經國管理暨健康學院兼教學研發副主任朱桂慧教授協同進行，採取質性研究方法，以文

獻研究與深度訪談兩種方式進行研究。除進行自癒力相關學術文獻資料的蒐集、研讀、整理與分析，並深度訪談臺灣在高齡服務、健康促進相關領域的代表性人物，包含醫護、公衛、心理、社工、運動休閒、非營利組織等專家學者，社區意見領袖及多位高齡者，蒐集受訪者對自癒力的理解，並分析、詮釋訪談逐字稿的內容與意涵，藉此闡述自癒力的範圍與內涵。

本研究計畫預計將於2017年完成後發表於國際學術期刊，希望透過此計畫，讓更多人了解自癒力的重要性及比較完整來看人體內在自我療癒能力——自癒力的內涵，並啟動一系列自癒力相關研究，喚醒更多人對自癒力的重視與了解，幫助臺灣長者活得老也活得好。

註1：Vis medicatrix naturae英文譯為the Healing Power of Nature，中文則簡稱為「自癒力」。

註2：臺灣整合照護學會由醫護及醫事相關人員組成，提供完善的整合照護醫療，與整合照護諮詢，讓病人得到最好的照顧。

自癒力推廣員 千人啟動計畫

健康老化識能新觀念 改變從你我開始

文/ 李欣潔

臺灣人不健康壽命時間平均8-10年，其中有50%-75%的原因來自於長期生活型態不良造成的慢性病，現今高齡社會中，「高齡」雖是被高度關心的議題，但其實資源很缺乏；「老」似乎成為社會的負擔與負面，但「老」不應該是負擔。

揚生慈善基金會將啟動「自癒力推廣員」計畫，邀請揚生六〇館內會員以及對於健康議題高度關心與熱心分享的你來擔任自癒力推廣員，一起到處「說自癒力」，將正確的健康觀念散播給身邊親朋好友，跟著身體喜歡的「3+1」方式保養，改變社會對於老的不了解與誤解，達到健康到老、臥病很少！

揚生執行長許華倚說到：「長久以來，我們總覺得健康需要靠醫生、靠政府政策，卻忘記健康其實應該從自己開始。我們熟悉手機上Line的運用，卻不熟悉自己身體的每個器官部位的需要。我們進入學校學習讀書寫字，但卻沒有人教我們該如何健康老化。如果能透過大家一起推動「健康老化識能」，創造新的社會氛圍，讓更多人了解並實踐健康老化，身體是可以用進廢退（註1），老不應該是負擔，就算有慢性疾病也可以成功老化（註2），健康是可以自己爭取以及保養來的。最重要的是，這不需要透過醫療人員或是專家學者來說，只要靠每位『推廣員』就可以做起。」



揚生健康管理師邱琦珊表示：「傳播健康概念不是一種由上而下的說教方式，應該要讓它更生活化，就如同在菜市場關心熟識朋友的生活狀況，讓健康可以用這樣生活化的方式來說，因此我們藉由推廣員的課程，降低理論知識門檻，讓內容明確好記；讓社區工作人員在送餐或是電話問候時，能有更多的健康話題與長輩分享。針對【自癒力】和【3+1】主題（飲食、運動、習慣+人際），利用桌遊體驗，讓無聊的衛教內容，變成有趣的活動遊戲。」

你是否想關心身邊朋友的健康，並分享正確保養方式，但卻覺得理

論知識用字艱深，無法精準傳遞健康知識？揚生自癒力推廣員計畫即將開始！歡迎社區工作者，及完成揚生六〇館自癒力教室三階段課程之會員報名參加，讓我們將健康議題用最生活化的方式宣傳，關心身邊親朋好友從你我開始。

註1：「用進廢退」（use and disuse）是1809年法國生物學家拉馬克（Lamarck）在《動物哲學》中提出，認為越頻繁使用的身體部位會逐漸發達，反之則使該部位慢慢退化。

註2：Rowe & Kahn（1987）在的成功老化研究模式中，認為基因不是決定如何老化的絕對性因子，關鍵在於建立良好的生活形態，主張調整生活方式來避免疾病與失能風險，才能維持老化過程中良好的身心健康。

自癒力推廣員 仟人啟動計畫



全台熱烈響應



衛生福利部
社會及家庭署
Social and Family Affairs Administration
Ministry of Health and Welfare



衛生福利部護理及健康照護司
Ministry of Health and Welfare



臺北市政府社會局
Department of Social Welfare, Taipei City Government



財團法人
福智社會福利慈善事業基金會



財團法人
福智文教基金會



臺灣基督教門諾會
醫療財團法人門諾醫院
Mennonite Christian Hospital

4大區域

北中南東，
號召全台10大組織，
千人參與

5大主題

自癒力
&
飲食x運動x習慣x人際

6大特色

動靜穿插x實際演練
立即上手 x 容易實做
輕鬆說健康 x 趣味又簡單



詳情請見官網
<https://goo.gl/HsedDs>



參加對象：社區工作者。

日期	活動場次	報名方式
04/13 (四)	【新北】	新北社會局 何小姐 02-2960-3456分機3747
06/07 (三)	【高雄】	網路報名 https://goo.gl/jKstZ8
07/18 (二)	【台中】	網路報名 https://goo.gl/7HmKz5
08/02 (三)	【花蓮】	網路報名 https://goo.gl/e4uCyL
08/15 (二)	【台北】	網路報名 https://goo.gl/GJZg75



參加對象：已完成自癒力教室「來去動動」、「自癒力盃」及「安心減壓」三階段課程的揚生六〇館會員。

日期	活動場次	報名方式
04/19 (三) 9:30-12:00	【揚生六〇館】	請親洽揚生六〇館
04/27 (四) 14:00-16:30	【揚生六〇館】	請親洽揚生六〇館

揚生保有活動修改之權利，修改訊息會公告在揚生官網。



新北市政府社會局



臺中市政府 | 社會局
Social Affairs Bureau
Taichung City Government



屏東縣政府社會處



台灣老年學暨老年醫學會
Taiwan Association of Gerontology and Geriatrics

富邦人壽



跨世代邀約 祖孫桌遊大賽

文/ 李欣潔



平時只有年滿60歲才可以入館的揚生六〇館，但這天卻充滿了小孩子的歡笑聲，究竟是什麼活動讓未滿60歲的人可以進入館內呢？原來是揚生舉辦「耶誕歡樂溫馨情 祖孫桌遊大賽」邀請會員帶著孫子一起來玩「自癒力卡進來」桌遊大賽。

祖孫桌遊大賽共計34組參賽者，孫子從5歲到22歲都有，一家三代一同來到六〇館參加比賽，其中最特別的是民生館會員王筱帶著讀大學的孫女前來參賽，孫女非常有耐性地重複解釋遊戲規則給奶奶聽，並協助奶奶出牌以及完成任務。六〇館第一次有這麼多小朋友一起進行活動，孩子們說話動作都很直接

、天真、可愛，逗得現場爺爺奶奶笑聲不斷，讓桌遊比賽更熱鬧有趣。

會員蘇平分享能參加祖孫桌遊實在太開心了，看到孫子們的笑臉很療癒。另一方面，在活動裡偷偷互相幫忙，有種專屬爺孫倆的小秘密，得到非常親密的感情交流很幸福。雖然整場下來有稍微沙啞，但最後由小孫女獲得當組冠軍時，覺得今天的努力闖關，一切都值得了。除此之外，孫女還拿桌遊到學校跟同學一起玩，大家都說很有趣，而且小朋友答題都非常快速又正確，很驚訝孩子的健康知識比他們青出於藍，真的是實踐教學相長的最佳示範。

活動主持人李欣潔說到：「祖與孫之間其實有很大的距離，長輩很

想關心孫子，但卻沒有共同話題，最多的就是日常問候。因此希望藉由祖孫桌遊大賽，讓長輩與孫子們開創一個新的共同話題，更希望藉由桌遊讓一家人看看彼此不一樣的面貌!享受代間溫馨情。」



桌遊出版

桌遊《自癒力卡進來》可以在各大網路平台購買，如博客來、pchome、海豚桌上遊戲網、金石堂、露天拍賣、momo等。

出版商：新天鵝堡

自癒力卡進來





揚生許華倚執行長認為失智症照顧者是最需要認識自癒力，也是迫切需要減壓的一群人，強化自癒力，讓生理、心理處於良好狀態，才有能力照顧好自己，進而顧及家人。

一起重拾生命中失去的美好

文/ 楊佳陵

有 一群人認知功能無礙，卻比任何人都更接近失智。他們或許兼顧家庭與工作，或許被迫放棄職場的成就，他們悉心照顧著失智的公婆、父母，或伴侶，他們同時是擁抱著親人的太陽與月亮，日夜不停歇地散發溫暖光芒。

失智照護是一條漫漫長路，走在這條路上，照護者很容易被挫折、

焦慮、失落、憤怒.....等情緒淹沒，對親人的愛與應該「不離不棄」的責任，常讓他們覺得內疚，不允許自己幸福、快樂。他們時時刻刻認真學習更好的照護技巧，多方打聽尋求更多資源，只為讓親人得到加倍穩妥的照顧。

看見了這個族群的傷痛與掙扎，揚生慈善基金會許華倚執行長和臺

北市立聯合醫院和平婦幼院區神經內科劉建良主任醫師，共同發起【重拾失去的美好——照護升級·安心減壓工作坊】。劉醫師深耕失智領域，看見了照護者的辛苦，也持續提供家屬支持，正好遇上在推廣自癒力的華倚，她為照護者們的苦痛心疼，認為這群人是最需要認識自癒力、也是迫切需要減壓的一群人，想多為這個族群多做一點事，兩人一拍即合，催生了這場工作坊。

本工作坊在2/13及2/14午後展開，由【好好愛自己：安心減壓 - 在呼吸中學習和自己相處】與【好好愛家人：失智照護資源重整 - 促進合作，改善照護品質】兩大核心構成，兩位發起人都認為能好好愛自己，照顧好自己，才能照顧好最在乎的親人。強化自癒力，讓生理、心理處於良好狀態，才有能力照顧好自己，進而顧及家人；而重新盤點社會資源、學習更好的照護技巧，不只能協助照護者更好地照顧家人，更能幫助照護者減緩壓力。

第一天【安心減壓】從自癒力概念談起，提醒照護者人們身體裡都有一個醫生「自癒力」，透過3（飲食、運動、習慣）+1（人際）改善生活型態，便能強化自癒力，提升

身體健康。而照護者們迫切需要減壓，所以活動會聚焦在探討「我們跟自己的人際關係」。後續由葡萄乾禪切入，進而導入呼吸與靜坐，學習如何和自己的對話，以及練習活在當下。華倚執行長也分享輕度失智者Phil Reinoehl的文章，提到「當我越抱怨，生活就越糟，當我對將來抱持信念、接受我有這個疾病，並隨遇而安，我就比較容易能與失智症和平共處.....不管我的生命還有多久，我都值得擁有美好生活。」鼓勵學員以不同角度看待失智者，並帶學員思考：雖然每個人每天的狀況皆不同，但你要試著讓自己歸零，讓自己活在當下，不要設想親人「這樣」一定是因為「那樣」，從今天來看他今天的狀態，或許可以少一點焦慮，我們也能反芻出更多體會與領悟。

【失智照護資源重整】的重點則在於整合照護資源，劉醫師帶著照



劉建良醫師認為重新盤點社會資源、學習更好的照護技巧，有助於協助照護者照顧家人，並減緩壓力。

護者重新盤點使用過、可利用的人力、物力（環境）、財力資源，提醒照護者別單打獨鬥，身邊仍有許多好用卻容易忽略的資源，如：附近商店老闆可以協助留意家人行蹤；請住所大樓管理員多和家人聊天，照護者就能稍稍喘口氣；當被照護者因短期記憶減退而重複點餐，早餐店老闆可以幫忙將餐點減量再減量.....，看似不起眼的路人，都可能是重要幫手！劉醫師並帶著照護者整理自己及失智親人喜歡與不喜歡做的事、情緒不好的表現、情緒爆發時的反應，進一步釐清在照護的過程中，可以如何及時避免情緒爆炸，可以怎麼關心自己。當需要短期托顧時，協助者也能較快速進入狀況。

失智症所需的照顧時間長、症狀有各種不同等級，要處理的問題也千奇百怪，希望經過這場工作坊，能讓照護者對自己好一點，對自己好並不罪惡，當照護者更有能量善待自己，照顧好自己，才能用更好

的方式照顧失智親人。

兩天活動終了，有學員表示「本來在我的腦袋中有一些東西，可是我從沒想過把它列出來，渾沌一片，劉醫師帶我們列清單，不管是自己、患者或其他家屬，對基本狀況以及大家如何相處，都會很有幫助！」也有學員回饋「我學到我放下，才得到更多，我學到怎麼愛自己，自癒力我覺得非常棒，就是很自然的聽身體裡面醫生的話。」更有學員大聲呼籲「我們要互相勉勵，我們大家都不要失智！不要讓下一代辛苦！」

減壓，是學習更好的照護技巧，是更愛自己，更是活在當下。最後仍要叮嚀照護者們，不要害怕讓自己幸福，當你幸福了，你的親人也會更幸福。也要記得照顧好身體裡的醫生「自癒力」，讓自己能健康、幸福到生命的最後一刻。



劉醫師提醒照護者身邊仍有許多好用卻容易忽略的資源。



由葡萄乾禪切入，進而導入呼吸與靜坐，學習如何和自己的對話，以及練習活在當下。



揚生推廣「自癒力」，主要為協助長者預防於未病，改善後端照護龐大的社會負擔。

自癒力和預防於未病

文/ 少過

學員A：老師，那些因失能、失智臥病的人好可憐，我們基金會為什麼不幫助他們呢？

健管師：是啊，那些臥病的老人，常常找不到人手來照顧，經濟能力也比較貧乏，我們為什麼不去照顧他們呢？問題是，如果我們基金會的資源去幫助臥病者，誰來照顧你們呢？

學員A：老師，我們都好好的，能自己照顧自己的，而臥病的，真的好可憐。

學員B：銀杏，我覺得不是這樣。我們如果沒有來六〇館參加課程，怎會知道自癒力對我們身體健康這麼重要，因為老師不斷的提醒我們3+1

(註)·我們才養成養生的生活習慣，我們才有可能健康到老、臥病很少啊！

學員C：老師，是不是保養了自癒力，就可以健康到老？

健管師：這樣吧，我先講個故事，再和大家談剛剛的話題。

這故事，有人可能已聽過，不過不妨再聽一次。從前有個年輕的罪犯，因殺人而被判處死刑，他是守寡的母親的獨子，悲痛至極的母親帶著酒菜到刑場和兒子見最後一面，和母親說了幾句話後，兒子請求母親再餵他一次乳，母親有些詫異，但仍然依了兒子的請求。兒子吸了幾口母親的乳頭後，把母親的乳頭咬破了，母親忍痛問兒子為什麼這樣，兒子滴下幾滴眼淚對母親說：

「母親，從小你溺愛我，沒有嚴格教導我，我才會落到今天的下場。」

這個故事和我們剛剛的話題有什麼關係呢？

學員D：老師，我退休前是品管工程師。在產業界，關於品質最經典的一句話是，「品質是生產出來的，不是事後檢查出來的。」意思是，生產線上的設備、模具、零件、檢具、人員訓練.....等如果到位，成品的不良率自然就少；相反的，就會產生大量的不合格品，使得增派人員全檢，不只增加人力成本，須報廢的不合格品更成了工廠的大負擔。

基金會推廣的是，預防於未病，這想法和品管的概念一樣，前端的流程做對了，產出的產品自然是好的。故事中，犯罪的兒子怪母親從小沒有好好地督促教育他，這是前端流程出了問題，前端流程沒做好，兒子就成了「不良品」。

健管師：林伯伯，謝謝你的說明，很棒。

臺灣目前65歲以上的老人，每10個人有約3個臥病需要他人照護，而且每年新增加的臥病者有6000人，是社會和家庭很大的負擔。要

改善這種現況，最好的辦法就是依照林伯伯的品質概念，設法把前端流程做好，後面產生的不良品就少了。健康的前端流程就是還沒有生重病前把身體養好，身體養好了，就可避免臥病或者至少可縮短臥病時間，如果新增的臥病者減少，後端的照護負擔便逐年減輕。我們基金會推廣「自癒力」，便是為了協助會員為自己的「前端流程」把關，預防於未病。

至於陳阿姨問的，保養了自癒力，是不是就可健康到老？每個人的體質不同，養生的生活型態也會有差異，我們覺得保養了自癒力不一定保證健康到老，但是可以確定的是，有健壯的自癒力，臥病的機率或臥病期一定相對降低。

我舉個例子，芬蘭人往生前的臥病期，經多年的努力，已從原來的7年縮短為目前設定的目標14天，7年與14天，天壤之別，是不是？他們為什麼能做到？因為「預防於未病」是他們全國人民的共同目標，他們為了這個目標改變了「生活型態」。改變了生活型態，也就健壯了自癒力，臥病期因而逐年縮短。

臺灣人往生前的臥病期，平均8-10年，還有很大的改善空間，我們一起努力吧？

註：「3+1」是指飲食、運動、習慣、以及人際。



飲食



運動



習慣



人際

預防失智，勝於治療

資料來源：Current Alzheimer Research,14(1), 2017 p47-60

整理撰寫：國際研究員 潘詩均

現代阿茲海默症研究期刊 (Current Alzheimer's Research) 一項針對流行病學調查的回顧式報告指出，規律運動具有預防及改善失智症的發生。調查失智(者)症狀各式生活型態的研究中發現，低風險生活型態(如適度的運動、注重飲食中的營養攝取、控制體重於正常BMI範圍、不吸菸酗酒等)有助於預防或避免慢性疾病因子，提早判斷

與協助長者處理各種健康問題，以延緩失智症的發病年齡。根據內政部的105年人口資料與台灣失智症流行病學調查結果，台灣目前失智症總人口數推估為24.4萬人。失智是一種疾病，而非正常老化現象，透過維持身體的功能發揮，培養良好的內在健康，晚年生活也可以健康沒煩惱。

健康的生活方式 能有效降低心血管疾病風險

資料來源：J Am Heart Assoc. 2016;5(1)

整理撰寫：國際研究員 潘詩均

荷蘭的一份研究指出，改變不良的生活方式有助於降低心血管疾病風險。團隊以5,263名平均46歲的民眾為對象，調查5年期間的生活方式，將飲食、身體活動、吸菸與飲酒習慣等生活方式的因素劃分為健康與不健康，分析這期間的改變與之後8到15年內發生的心血管疾病的關聯後發現，這期間每減少一項健康的生活方式因素，心血管疾病的

風險就提高35%，整體死亡風險也提高了37%。另外，生活方式不健康的人(沒有或只有1項健康生活方式因素)，心血管疾病風險與整體死亡風險是生活方式健康的人(有4到5項健康生活方式因素)的2.5倍。好習慣失去比養成容易，因此不僅是生活方式不健康的人要努力改變，生活方式健康的人也要努力維持。

淺談“肌少症”



劉力幗 醫師

文/ 劉力幗 醫師

臺北榮民總醫院 高齡醫學中心主治醫師
國立陽明大學醫學系 家庭醫學科講師

許 多長輩曾抱怨雙腿無力、老態龍鍾、行動遲緩，在爬樓梯或走上坡時明顯的感到費力，而求診或健康檢查的結果卻常常被告知沒有急性或慢性疾病，為此而深感困擾。相關研究發現，隨著年齡增長，即使沒有疾病的影響，身體組成仍悄悄的在改變，重要的身體肌肉量以每年1.4%到2.5%的速度逐漸減少，而且肌肉力量與整體肌肉功能下降的程度更加顯著。

肌少症的篩檢

建議針對65歲以上民眾測量握力與走路速度。握力代表肌肉的力量

，亞洲男性應該超過26公斤、女性18公斤。而走路速度代表全身肌肉表現，亞洲人步速不應低於每秒0.8公尺。以上兩項只要有其中一項不及格，最好進一步進行肌肉量的檢測，以確定是否為肌少症。

肌少症的症狀

骨骼肌除了做為運動器官，也是身體能量儲備的器官，還參與新陳代謝相關的功能。所以肌少症會使人步態不穩、腳步虛浮、容易跌倒、不易起身；同時使生理儲備能量下降，心肺功能表現受損，心臟輸出量或呼吸協調性會產生問題，進

一步使人喪失獨立自主生活的能力，失能風險因此增加。

肌少症的危險因子

年齡、先天出生體重較低、平時體型過於瘦小、罹患蛋白質耗損性慢性疾病（特別是心臟衰竭與慢性肺病）、身體活動量不足、蛋白質/維生素攝取偏低等等。

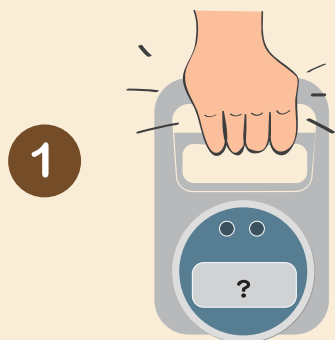
肌少症的預防與治療

預防與治療肌少症著重於充足且均

衡的營養、適度的蛋白質攝取（每天每公斤體重攝取1到1.5克蛋白質）、與富含必須胺基酸的飲食。維生素D也是目前認為需要注意補充的營養素。另外，適當的運動對於肌少症的預防是最有好處的，尤其是長期的運動習慣。一般建議老年人採取全面性的運動種類，包括低阻抗運動（對肌少症預防最有幫助）、有氧運動、以及增進柔軟度與平衡的運動，並且選擇自己有興趣、或能融入生活的項目為主，如此才是可長可久的運動模式。

肌少症檢測

兩項只要有其中一項不及格，最好進一步進行肌肉量的檢測，以確定是否為肌少症。



握力：
男性 > 26公斤
女性 > 18公斤



步行速度：
不低於每秒0.8公尺

留齡
講座

淺談肌少症—— 把握良肌 肌不可失

講師：劉力軔 醫師

民生館 5/2 (二) 上午9:30-11:30

師大館 5/4 (四) 下午2:30-4:30

- 報名時間：4/10(一)起開放報名，額滿截止。
- 報名方式：限揚生六〇館會員，報名請親洽揚生六〇館



WHITE BOOK
ON FRAILTY



IAGG於2016將全球
從事和老年醫學研
究的初步成果彙整
成衰弱白皮書

IAGG衰弱白皮書—— 多面向的醫療策略 與評估指標

整理撰寫/ 國際研究員 潘詩均

國 國際老年學暨老年醫學協會 (International Association of Gerontology and Geriatrics, IAGG) 建立了全球老年研究網絡 (Global Aging Research Network, GARN)，於2016將全球從事和老年醫學研究的初步成果彙整成衰弱白皮書 (White Book on Frailty)

，內容涵蓋了衰弱現象的描述定義、流行病學調查及關係因子分析、臨床實踐中面臨的問題與挑戰之探討、創新醫療技術在預防科學上的實際運用等議題，為醫病關係連結提供多學科 (multidisciplinary) 的綜合性治療，致力於促進高齡族群更優質的晚年生活。

衰弱評估簡述

衰弱 (frailty) 是個體因多項生理系統功能衰退的一種臨床表現，目前最常用來檢測的操作定義以Fried等學者提出的五個面向表徵 (體重減輕、沒有活力、肌力下降、行走數度變慢、體能活動度變弱) 來進行衰弱診斷，其他如Rockwood等人則設計出以健康缺失累積量表，運用多個因子來檢視個體的衰弱指數。前後二者皆視身體的行動表現能力為重要的量測基準。

衰弱、肌少症與高齡的關係

衰弱與肌少症 (sarcopenia) 都是常見的老年症候群 (geriatric syndrome)，彼此間也有些相似和相異之處。衰弱是指當身體出現功能性退化時，導致內在平衡機制 (homeostatic mechanism) 失調的狀態；肌少症係因正常老化造成骨骼肌質量 (muscle mass) 流失與肌力 (muscle strength) 減退，進而使個體日常活動能力受限。兩者的發生都可能導致失能 (disability)、出現認知或功能性的衰退、增加跌倒、罹病及死亡等風險。

治療與預防方法

衰弱目前被認為是失能前狀態 (pre-disability)，如能早期給予檢測和採取預防性的處理措施，針對衰弱目標群體的辨識與篩檢以及實施個體化干預計畫，即能有效延緩或預防失能，減輕其他併發症的發生的可能性。

國內外已有許多研究指出，改善營養及運動訓練是預防衰弱及肌少症的有效方法，利用綜合功能評估的概念和方法來治療診察衰弱症狀以調整治療的方式，同時考量高齡族群生理層面的多樣性及心理層面的需求，穩定控制慢性病並謹慎評估用藥的安全管理及治療期間所扮演的角色。然而，藉由運動及調整飲食方式來維持身體肌肉系統的平衡和控制能力，對於生理上的衰弱雖然有效，但若是由其他心理或是認知功能方面所引起，就必須另外了解造成衰弱的成因。未來在規劃健康促進的設計模式時，不能只用疾病復原來看待健康狀態，應著重於身心功能回復狀況作為衡量健康狀況的標準，協助長者回復健康。

隨人口結構變遷中的高齡醫學

年齡雖然不能作為判別衰弱程度



國內外已有許多研究指出，改善營養及運動訓練是預防衰弱及肌少症的有效方法。

或患病的絕對指標，但衰弱預防已成為先進國家高齡人口的衛生政策與健康促進活動的重點項目。根據各國的醫療研究結果以及流行病學調查分析，高齡衰弱人口的比例正在不斷增加，醫療體制需要重整變革，以因應高齡化社會的健康需求。

過去醫療提供者多採分科化片段式診斷作為疾病治療的手段，讓多重疾病（comorbidity）以及身心功能退化的高齡長者逐漸導向多重用藥（polypharmacy）與重複檢驗的醫療型態，反而提升後期療程中連續就醫與入住機構的機率，住院期間又可能衍生更多健康風險，造成

醫療資源耗用的現象。近年來醫學體系開始建置以人為中心的整合性醫療中心，運用跨專業團隊合作共同預立醫療服務計畫，才能真正改善疾病狀況達到個體健康老化（healthy aging）的目的。

全球醫療衛生近況調查報告紛紛反映出衰弱是值得注意的老年健康問題，GARN部門的使命是在全球各地區成立跨部門工作小組展開多元的老年學研究課題，可望發展出更多能幫助高齡長者在疾病預防與掌握自身健康的知識並延緩老化與失能的發生，共同達成健康老化的目標。

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……





我們在六〇館願意以不變的微笑與關懷陪伴你渡過低潮，並期待你再次蒞臨時展露燦爛的笑容。

| 六〇館的故事 | 她的笑容

文/ 洪子明 健康管理師

開懷的笑容和豐富多樣的肢體語言，宛如喜劇演員般的歡樂登場，這是這一年來林鳳阿姨給人的感受。半年前她在圖書館遇到另一位陷入低潮的會員，還遞了一張內容為「六〇館的朋友都很想念你，有空要常來六〇館」的紙條給對方。而當那位會員後來因此來館時，她還不斷地幫忙安排參與各種活動，並邀約共進午餐。活潑、熱情、助人這些詞彙，用來形容林鳳

阿姨一點也沒有浮誇的成份。

這樣的林鳳阿姨，顛覆了我對她的第一印象。入會三年多，第一年對她最深刻的接觸印象，是上課時雙手交叉於胸前、眼睛閉闔，表現出防衛與抗拒，對其他會員談論的話題表現出不感興趣，也鮮少於課堂上、交誼室中與人互動。阿姨形容那時：「我知道那時候可能會有些人誤會，以為我是個不好相處的

人。對於我的一些行為無法了解，因為我壓抑情緒的行為而覺得我冷漠，甚至認為那是我刻意擺出來的高姿態。」其他會員因為對阿姨不瞭解所產生的距離，那時她也有所感受。

與林鳳阿姨的接觸因為職務輪調有過中斷，然而當我再次出現在阿姨的面前時，才發現她已全然不同以往。利用閒聊時分享這樣的差異，阿姨也坦然表示，原本她是個熱情到有點雞婆的人，習慣了體貼的服務他人，但在生活中屢屢遭受親朋好友的傷害，讓她學會壓抑，不再敢輕易的釋放自己的情感。尤其在剛加入揚生六〇館時，正逢家中遭遇變故，在多方壓力下情緒更為低潮。再加上阿姨比較不會認人，常無法即時給予其他會員回應，所以產生了一些距離。

如今家中事故已過，心境已不同

以往，且六〇館健管師也在阿姨家中事故時，持續致電關心，讓她深感六〇館的用心。因此徹底相信並認同基金會推廣自癒力的信念，此後再來館時就可自自在地在館內活動。對待他人也能再次展現當志工時的熱情，並且在六〇館中結識了許多好友，明顯擴展了阿姨的人際關係。也能將對基金會的認同，表現在每一次推薦新會員入會時誠摯熱情的態度上。

在六〇館工作的日子中，偶而會接觸到一些正值低潮的長輩，無論起因於家人或自身健康的困擾，我們在與其互動時也都能深深的感受到他們的辛苦與壓力。雖然無法分擔壓力、給予直接的幫助，但是我們願意在六〇館內等待你的來臨，以不變的微笑與關懷陪伴你渡過低潮，期待你再次蒞臨時展現出燦爛的笑容。



林鳳阿姨活潑、熱情、助人的性格，在六〇館中結識了許多好朋友。



節慶活動一

新年祈願 & 剪窗花 · 喜迎春

文/ 楊佳陵

新年祈願，2017我想要...

迎接嶄新的一年，正是立下新目標的好時機！2016聖誕節前夕，超過400位爺奶們躍躍欲試地寫下2017新目標！有些許願者寫下了獨一無二的夢想，有些願望的主人覺得它們很菜市场、大眾化，無論如何，大夥兒都彼此鼓勵，說好要努力完成，並慎重地將願望貼上揚生六〇館許願牆，約好一年後再回館取回許願卡，看看是否已經實現！

三個月過去，許了前往埃及旅行之

願的阿姨，已經騎著駱駝穿越大漠風沙，一睹嚮往已久的金字塔。沒有運動習慣的阿姨，為了提升自癒力，而締結和自己的運動之約，並開始自主訓練快走、肌力運動，還加入健身房來維持規律運動習慣，讓身體日益健康！而立志單車環島的叔叔，也在不久前用車輪的印記，在臺灣這塊土地上劃出一個圓周長達912公里的橢圓，不僅對生長的土地更加熟悉，更因環島前、環島途中的鍛鍊，讓自己的自癒力也圓滿起來。



親愛的許願者們，距離我們的一年之約還有九個月，大家是不是都在實踐夢想的路上呢？讓揚生六〇館陪著您一起加油，讓夢想不只是夢想，更是鮮活發生過的美好經歷。

剪窗花·喜迎春



以剪窗花迎新年是六〇館行之有年的傳統，丙申年末的剪窗花活動依舊人氣滾滾！近百位爺奶，在窗花帶來的喜慶氣氛中，迎接2017丁酉雞年！新的一年，我們都要健康吉祥，「雞」極走向自癒力之路喔！



健康管理師團隊 |

行銷公關 李欣潔



常有人問，這麼常跟長輩相處，會不會覺得自己也老了？

年紀大了就一定會老嗎？也許我們身體會老，但只要有一顆活力的心，我們永遠都不會老。有時候去大專院校分享，看著台下的莘莘學子學習態度，對照館內長輩上課態度，讓人真正體會到，當你與沒有活力的人相處才會覺得老。

看到揚生六〇館內長輩這麼認真在實踐自癒力，積極努力的安排退休生活，更有長輩騎單車環島挑戰自己，老實說，有些長輩的體力可能都比年輕人好呢！

對於「老」我們只看到消極的「失去」，卻沒看到積極的「得到」，年齡絕對不是決定老的指標，心態才是！願我們每個人都有一顆不老的心。



希臘的Flippioda難民營

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 |

難民營義工誌

文/ 阿秀 67歲

近年來中東的內戰與恐怖份子的攻擊，造成許多國家動盪與人民傷亡，迫使許多的中東難民不得不離開自己家鄉，流亡國外尋求庇護。但難民數量眾多，很多歐洲國家都不願給予支援甚至拒絕，只有德國願意開啟邊境接納他們，因此大批難民湧向德國。於是教會這幾年開始有對難民的救助活動，在難民逃往德國的中繼站希臘帖撒羅尼迦（Thessaloniki）附近的小城有數個難民營，難民就停留在這些希臘的邊境小城等待機會。

帖撒羅尼迦是聖經新約的篇名，起初我以為它只是歷史上的舊址，沒想到它居然是活生生的城市；查看地圖，帖撒羅尼迦、腓立比（Philippi）和哥林多（Corinth）……等地都在希臘；而帖撒羅尼迦更是使徒保羅到歐洲宣教的第一站，對基督徒來說別具意義。所以當我聽到臺北召會也招募義工前往希臘發送救助福音包的消息，就立即決定報名參加。

從臺灣出發後，經土耳其轉機到

希臘的第二大城帖撒羅尼迦，此梯次聖徒義工共有七人，來自美國的隊長Jeff弟兄和一對夫婦Bob弟兄和Beta姊妹、希臘姊妹Paula、墨西哥弟兄Julio和兩位臺灣人麗珠和我。抵達希臘已是次日的早上，我們驅車一個半小時抵達北邊小鎮Polykastro，在召會租的工作室裡，展開八天的難民救助活動。當天下午的任務是把準備發放給難民的福音包裝袋，包內有一包葡萄乾、一條堅果棒、兩個小玩具、一包濕紙巾，與兩本阿拉伯文和波斯文的福音小冊。

晚上我們先研讀資料，了解此次行程與工作計畫，並分配工作，隔天去探查預定要發放的場所。這個位於希臘邊境的Idomeni難民營，緊鄰馬其頓，去那裡約40分鐘車程，路旁有警察檢查護照並盤問始放

行進入。首先看到的是一條廢棄的火車道和長長多節的火車廂，車箱內住滿了難民，在鐵軌旁搭建有許多用來棲身的帳篷，大大小小約兩千餘，難民總數約有七千五百人左右，大多是敘利亞難民，他們幾乎每天都靠著外界供應三餐飲食。這些被迫離家的難民流浪到異鄉，日日夜夜在狹小的帳篷裡等待希望。

接著連續幾天到難民營發送福音包，隊長並再三交代我們一定要團體行動，盡量不要和難民聊天交談，避免不必要的麻煩，任務完成就盡快上車離開。我們就這樣的每天約發送兩千包，達成設定目標。也遠遠的看到很多難民拿到福音小冊，就迫不及待地打開來看。

第五天，我們開車前往另兩個位於南邊的難民營Flipiada和Katsika





義工團隊的成員來自美國、墨西哥與臺灣。



Flippioda難民營



在工作室分裝救助福音包

發送物資。當車子開進Katsika難民營開始發放福音包時，一群孩子立刻圍了過來，這群天真活潑的孩子，那一刻在鏡頭下留下了快樂的笑容。而接下來去位於山中Dolianna難民營，我們在營門口發放，也是一下子湧上許多的孩子，這個難民營有很多的小小孩，甚至是在襁褓中的嬰兒，他們似乎是有計畫地帶孩子們逃難，當我看到孩童們收到福音包的開心臉孔，一切的辛苦都值得了。

第六天，大家還是起個大早趕黑出門，送出最後一批福音包，一路上又是祈禱又是唱歌，為這個神聖的工作感到喜樂。當天晚上在希臘的聖徒家聚會，他們準備了很多餐點水果！雖然在地球的另一端，卻讓我們感受到如家般的溫馨。

接下來二天是帖撒羅尼迦承辦的一年一度基督教特會，聖徒們來自歐洲各國，會場極其熱鬧，大家說著自己國家的語言，唱著相同的詩歌，何等喜樂！很高興遇到從臺灣

去雅典開展的鄭弟兄，正好當我們的翻譯，感謝主，讓我們可以在那裡好好的享受主的話語。

會議結束後，我們就要離開希臘回臺灣了，隊長Jeff弟兄還特地送我們去機場，這段信心的工作，愛心的勞苦日子，已成為我這輩子最難忘的回憶。

後記：

回到臺灣，看到電視「希臘清空邊境難民營 近萬難民歐洲夢碎」的特別報導，這難民營正是我們前往的Idomeni難民營，在我們離開後，希臘政府就出動推土機直接把所有的帳篷推倒，清空這裡的難民營，並和土耳其簽訂歐土協議，讓難民們回到土耳其，我看了心中極為難過與不忍。但願我們送出去的福音小冊，是帶給他們希望的種子，希望主的福音能傳揚給萬民，讓他們能早日脫離困苦，在異鄉重建自己的家園。



參加對象 揚生六〇館會員

活動時間 2016年5月11日 (四) 14:00-16:30

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 紅隊請著紅色服飾，白隊請著白色服飾 (配件亦可)

取票方式 4/10 (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. 「健康讓黃金歲月更美好」專題講座

主講人：陳月卿 癌症關懷基金會董事長

2. 「通往美麗記憶的歌聲」經典好歌現場演唱

演唱歌手：殷正洋、王瑞瑜

每個生命經歷最難忘的時刻總有一首難忘的弦律陪伴；王瑞瑜與殷正洋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。

3. 紅白大對抗

所有會員將分為紅白兩隊，從暖身活動到春聚當天，一連串的活動要大家一起挑戰，結合每個人小小力量，一起爭取團隊榮譽吧!!!

暖身活動【生活中的自癒力】

因為揚生六〇館而認識了自癒力，自癒力改變了我們的生活，讓我們可以健康愉快有尊嚴地過著人生下半場！讓我們一起分享自己生活中實現自癒力的方式，成為全能自癒力生活王！！

• 4/10-4/14飲食&運動週

• 4/17-4/21習慣&人際週

2017/ 5/ 11 四 14:00-16:30

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。



陳月卿
癌症關懷基金會董事長



殷正洋
歌手



王瑞瑜
歌手

主辦單位



合作夥伴



揚生六〇館-自癒力教室行事曆



<https://goo.gl/iWnH9P>

2017夏季重點班(每週1堂)										
報名時間		4/5(三)至4/21(五)接受報名								
		4/28(五)公告名單								
民生館	名稱	【初階】 來去動動				【中階】 自癒力盃			【高階】 安心減壓	
	時間	5/15 7/10	5/15 7/10	5/16 7/11	5/17 7/12	5/16 7/11	5/17 7/12	5/18 7/6	5/18 7/6	5/19 7/7
		週一 9:30 11:30	週一 14:30 16:30	週二 14:30 16:30	週三 9:30 11:30	週二 9:30 11:30	週三 14:30 16:30	週四 9:30 11:30	週四 14:30 16:30	週五 9:30 11:30
師大館	名稱	【初階】 來去動動				【中階】 自癒力盃			【高階】 安心減壓	
	時間	5/16 7/11	5/17 7/12	5/18 7/6	5/19 7/7	5/15 7/10	5/16 7/11	5/18 7/6	5/15 7/10	5/17 7/12
		週二 14:30 16:30	週三 14:30 16:30	週四 9:30 11:30	週五 9:30 11:30	週一 9:30 11:30	週二 9:30 11:30	週四 14:30 16:30	週一 14:30 16:30	週三 9:30 11:30

-  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



- 5/29(一)、5/30(二)端午節連假，5/31(三)員工教育訓練，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)

揚生年度活動 2017



參加對象：社區工作者（包含志工）

<https://goo.gl/WKrVvL>

日期	活動名稱	報名方式
03/24 (五)	《自癒力卡進來》桌遊培訓【台北】	已額滿
04/21 (五)	《自癒力卡進來》桌遊培訓【台北】	已額滿
04/13 (四)	自癒力推廣員啟動計畫【新北】	新北社會局 何小姐 02-2960-3456分機3747
04/25 (二) 04/26 (三) 05/02 (二) 05/03 (三)	自癒力種子講師培訓【新北】	新北社會局 何小姐 02-2960-3456分機3747
04/27 (四)	輕鬆實踐自癒力研習【台中】	網路報名 https://goo.gl/4HBoq4
06/02 (五)	輕鬆實踐自癒力研習【彰化】	尚未開放報名
06/07 (三)	自癒力推廣員啟動計畫【高雄】	網路報名 https://goo.gl/jKstZ8
07/18 (二)	自癒力推廣員啟動計畫【台中】	網路報名 https://goo.gl/7HmKz5
08/02 (三)	自癒力推廣員啟動計畫【花蓮】	網路報名 https://goo.gl/e4uCyl
08/15 (二)	自癒力推廣員啟動計畫【台北】	網路報名 https://goo.gl/GJZg75
08/24 (四) 08/25 (五) 08/31 (四) 09/01 (五)	自癒力種子講師培訓【台北】	尚未開放報名
09/07 (四)	健康老化國際研討會【台北】	尚未開放報名
10/31 (二)	輕鬆實踐自癒力研習【台中】	尚未開放報名
9月-10月	「自癒力走透透」全台巡迴講座	揚生 楊小姐 02-27525058



參加對象：一般民眾

08/10 (四)	揚生六〇館【板橋館】開幕音樂會	自由免費入場
-----------	-----------------	--------



參加對象：揚生六〇館會員

04/19 (三)	自癒力推廣員啟動計畫【揚生六〇館】	親洽揚生六〇館
04/27 (四)	自癒力推廣員啟動計畫【揚生六〇館】	親洽揚生六〇館
05/11 (四)	「春·聚」年度會員大會	親洽揚生六〇館

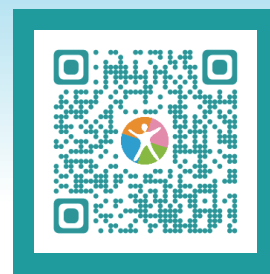
揚生慈善基金會保有以上活動修改之權利，尚未開放報名的活動，最新資訊會公告在揚生官網。



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