



揚生慈善基金會  
播種自癒力的園丁

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

# 18 揚生

2017 夏

## 風箏報

### Kite News

推廣自癒力，  
我最行！

【本期焦點】日本聰明老化國際研討會  
推廣自癒力，我最行！

【自癒力專欄】癌後的養生

【專家講堂】留齡還是樂「齡」？

【國際新訊】細胞的生命時鐘一端粒



## 揚生六〇館【板橋館】

# 開幕茶會

邀請您一起共襄盛舉

揚生六〇館這五年來服務了超過 3,500 位長輩，看著長輩們因為認識了自癒力，有了 3+1 的工具，生活變得更輕鬆與開心。

臺灣已經邁入高齡化社會，我們有感於急迫的需求，故將民生館遷至新北市板橋區。新北市為臺灣都市轉型成功優良案例，其中的首府板橋區在全國 368 個鄉、鎮、市、區中人口數排名第一，在這快速發展的板橋中，除了人口密集外，更有捷運的優勢，成為重要的轉運點。

六〇館即將來到現代的高樓大廈，希望將此古老智慧的自癒力觀念用現代的方式來傳遞，與您一起健康到老、臥病很少！

**茶會時間：**2017/8/10 (四) 14:30-16:30

**參加辦法：**不限年齡、自由免費入場，邀請您當天親臨現場即可，但因為場地限制，僅開放 100 位名額，額滿將不再開放入場。

**茶會活動：**

【認識我們】你知道身體裡有一個醫生嗎？是否想過人生最後十年是健康自在還是疾病纏身呢？歡迎來了解揚生在做什麼？以及我們的使命！

【老歌音樂會】邀請歌手王瑞瑜、殷正洋現場演唱，用歌聲帶大家回到記憶中最美的歲月。

【茶會】現場備有茶點，歡迎大家一邊享用一邊認識新朋友。

# 8/10 (四)

## 14:30-16:30



王瑞瑜

殷正洋

## 免費體驗活動



報名對象：60 歲以上、不限戶籍、能行動自理的長者。

報名方式：請洽揚生六〇館【板橋館】02-2255-6866 報名，額滿為止。

### • 自癒力教室 (每人限報名一堂)

週二班 09:30-11:30：7/25、8/1、8/8、8/15、8/22、8/29

週四班 14:00-16:00：7/27、8/3、8/17、8/24、8/31

### • 留齡講堂 (每人限報名一場)

主題 & 時間

講師

#### 骨質疏鬆與老化

8/18(五) 14:30-16:30



詹鼎正

臺大醫院竹東分院 院長  
臺大醫院內科部暨老年醫學部 主治醫師

#### 肌不可失 淺談肌少症

8/21(一) 14:30-16:30



黃安君

臺北榮民總醫院高齡醫學中心 主治醫師  
陽明大學醫學系 講師

#### 健康讓黃金歲月更美好

8/25(五) 14:30-16:30



陳月卿

癌症關懷基金會 董事長



### 揚生六〇館【板橋館】

電話：02-2255-6866

地址：新北市板橋區文化路二段 285 號 31 樓

(捷運江子翠站 2 號出口右前方·昇揚立都大樓·請搭大樓左側電梯。)

開館時間：7/24 起試營運，歡迎蒞臨參觀！8/14 正式開館

週一至週五 9:00-12:00；13:30-17:00

每個月最後一個週五下午休館；國定假日及例假日休館

# 總編輯的話

揚生今年五歲了，也是風箏報第 18 期了，將從此期加入總編輯的話，也期許這個小小的刊物可以讓揚生六〇館的會員、所有的合作單位、關注高齡的夥伴，及全臺社區關懷據點在這資訊爆炸的世代中，有些不同的啟發。

這一兩年來臺灣的社會氛圍逐漸轉變，高齡議題開始受到重視，除了理解長照的需要外，也越來越多人覺察到預防於未病、健康靠自己的重要性。

六〇館至今影響了超過 3,500 位長者，透過 5 月的年度會員大會「春聚」讓我們再次在歡樂與知性中享受當下生命的美好。隨著民生館營運了 5 年，由於交通較封閉及空間不足，將遷館至江子翠捷運站近處，於 7 月 14 日下午在民生館舉辦同樂茶會。並於 8 月 10 日正式啟用板橋館，期許可以將自癒力概念傳遞給更多長者，並實踐於生活中帶來改變。

2017 年揚生也開始正式離開天龍國，因為我們相信健康老化不應有所分別，每個人都應有權利「知道」怎麼做，每個人也都應有義務去「實踐」它。「自癒力推廣員 仟人啟動計畫」從新北市到了高雄市，六〇館的會員們也同步出發了。

還有，新北市「動健康」之「自癒力種子講師培訓」也順利完成 46 位的進階培訓，如火如荼地於各社區實習了。最後，5 月還去參加了日本的「聰明老化」國際研討會，和大家分享面對高齡世代的未來觀點。

揚生慈善基金會 執行長

許華倚



自癒力 是你身體裡的醫生，幫你健康到老，臥病很少！

106 台北市大安區忠孝東路四段 170 巷 18 弄 12 號 1 樓

電話 02-2752-5058 傳真 02-2752-8758

信箱 ysfoundation@ysfoundation.org.tw

網站 www.ysfoundation.org.tw

期 號 2017 夏 vol.18

發行人 許光揚

總編輯 許華倚

執行編輯 楊佳陵 李欣潔

美術編輯 林玉華

出版時間 2017 年 6 月

版權所有，不得轉載，Copyright ©2017 YS Foundation.

## 目錄

### 本期焦點

- 02 日本聰明老化國際研討會
- 04 推廣自癒力，我最行！
- 08 春暖花開 我們來相聚

### 自癒力專欄

- 12 癌後的養生

### 專家講堂

- 16 留齡還是樂「齡」？

### 國際新訊

- 18 細胞的生命時鐘—端粒

### 六〇・留齡

- 22 六〇館的故事 | 樂來樂愛舞 點亮心美好
- 25 節慶活動 - 母親節 | 送自己一朵康乃馨 祝自己永遠幸福開心  
健康管理師團隊介紹
- 27 生命留聲機—揚生六〇館會員創作
- 28 揚生六〇館行事曆
- 30 揚生外展活動



更多訊息請上揚生網站



# 日本—— 聰明老化國際研討會

文 / 許華倚 執行長

五月底，第二次來到了日本仙台東北大學加齡研究中心，除了將「自癒力與高齡之探討」做了首次的發表外，也冀望透過從日本、臺灣、美國、英國、及芬蘭等專家學者的最新資訊能夠帶回去社區轉化成實踐之道。

這近兩天半超過 20 場的專題演講從生物演進、國家政策、生理、營養、運動、認知、生活型態、藝術、法律保險、商業、及生態循環的層面來談如何聰明老化。

### • 趨勢

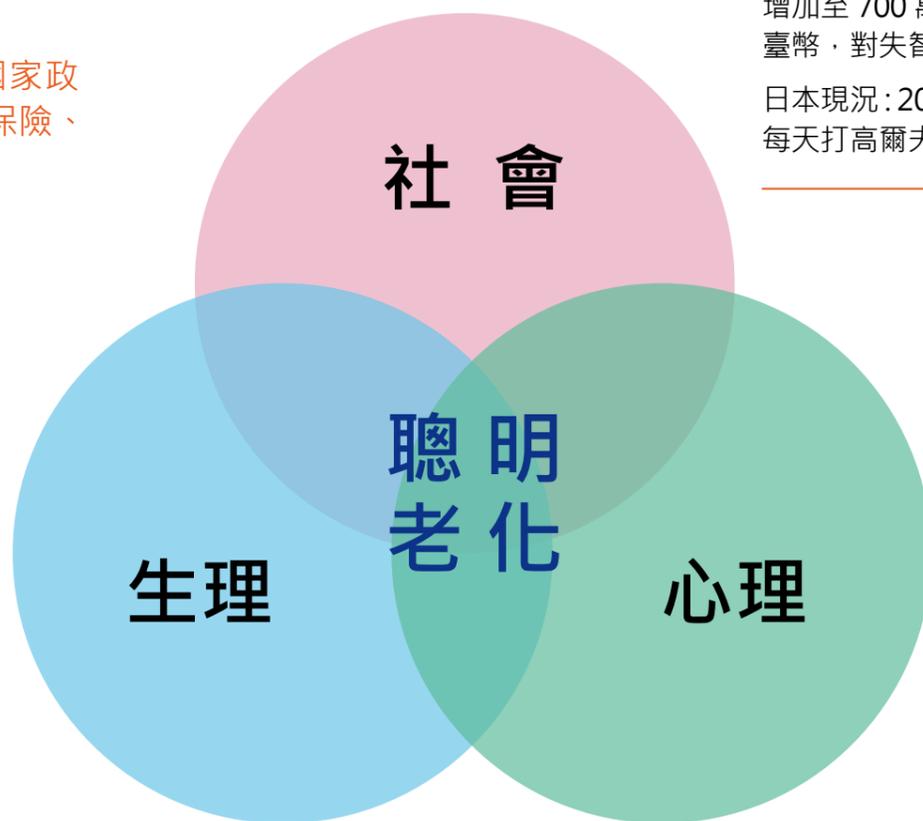
在未來幾十年內人口高齡化的關係，照護醫療成本的攀升造成社會成本的大幅提升，居家醫療將成為發展趨勢，因為可能連要安寧於醫院的病床都不足了。

### • 衰弱

衰弱本是人類生命歷程的其一階段，應從中年開始強化內在健康力、提升自癒力才能延緩晚年的失智失能年數。衰弱指標包含：緩慢、虛弱、疲累、體重減輕、不想活動，易提升跌倒、失能、住院及死亡的風險。

### • 失智症

各專家學者持續研究藉由吃得對、多運動、多動腦來探討如何預防及延緩失智症，如多食用富含類黃酮的蔬果像莓類及柑橘類。輕度認知功能障礙 ( MCI ) 患者經由適當的訓練有 30% 的機率可以回復健康。



揚生許華倚執行長與東北大學加齡醫學研究所長川島隆太教授合影。揚生論文發表主題為《THE HEALING POWER OF NATURE (自癒力) AND HEALTHY AGING IN TAIWAN.》

### • 趨勢 - 失智症

2015 年至 2030 年，預估日本長照人口由 400 萬增加至 750 萬；失智人口由 460 萬增加至 700 萬，若能延緩失智症爆發兩年，可能減少 33 萬的失智症人口，節省 3 兆臺幣，對失智症預防最有效的前三大因子：教育，運動及不抽菸。

日本現況：2012 年，1/4 大於 65 歲以上的人口有 MCI 或失智症。十年前的日本長者，每天打高爾夫球；現今的日本長者，一週工作三天，希望能社會參與及增加收入。

### • 創作藝術

在晚年的病痛中，藉由找尋人生曾有過的創作熱情，如演戲、音樂、舞台劇、說故事、寫作等可能讓我們的生命價值發揮，體會痛而不苦的境界。

在美國，孤獨是僅次於失智症最大的高齡議題，應多創造長者的舞台，鼓勵多出門。

### • 商業觀點

降低醫療及長照成本，專注有效及全面性的預防策略。聰明老化應藉由私人組織來創造而非稅務收入。產學互相合作是重要的一步。

日本長者的總體財務收入雖高於年輕人，但主要的財務收入來自於固定資產而非長者較需要的現金流，故刺激銀光經濟的做法可以多思考健康預防相關，但投資不大、方便性高及執行度高的活動。

### • 法律保險觀點

生物科技醫學的進步可能讓高齡變成一種常態而不是風險了，每個人都可以工作到 90 歲，各種疾病也都有客製化的解方，社會福利、年金及人壽保險需求下降，意外保險的需求上升，社福系統將因應醫學科技的進步而有所調整。



全臺第一場「自癒力推廣員 仟人啟動計畫」，由揚生慈善基金會與新北市政府社會局共同舉辦，經過一整天的培訓和演練，參加學員授證為自癒力推廣員，臉上露出喜悅驕傲的笑容。

## 推廣自癒力，我最行！

自癒力推廣員 全臺仟人啟動計畫報導

文 / 楊佳陵



**在**每 5 分 6 秒就一人罹癌、人民平均不健康歲月達 8-10 年的臺灣，有超過 8 成中年人（40 - 64 歲）不想活到一百歲，主因是害怕生病。然而，我們是否曾回頭想一想：我們熟悉 LINE 的最新功能，但和自己的髖關節熟嗎？我們常在 Facebook 為親友按讚，但曾給辛苦走路的雙腿一個讚嗎？我們都害

怕生病，但為自己的健康做過什麼努力？你我都有相似的理由：太忙、太累、太麻煩、資訊太多無所適從……，所以我們允許自己繼續過著會導致疾病的不良生活型態。

為了改變，為了讓臺灣人的晚年幸福有尊嚴、縮短臥病年數，揚生發起「自癒力推廣員·2017 全臺仟

人啟動計畫」！活動由新北市開跑，將巡迴高雄、臺中、花蓮，最後回到臺北市，帶著全臺民眾從體驗中輕鬆說健康、簡單做健康，實際感受健康不是壓力，健康也可以開心無負擔，也讓自癒力與「健康靠自己」的意識深植人們的心裡。

4 月 13 日，是全臺第一場「自癒力推廣員 仟人啟動計畫」的開始，這場由揚生慈善基金會和新北市政府社會局共同舉辦的活動，邀集 12 位自癒力種子講師一起加入協助示範，現場共有 250 位來自新北市超過 100 個據點的工作夥伴參與。緊接其後的第二場推廣員培訓在 6 月 7 日熱烈展開，亦有由樹德科技大學生活產品設計系林姿瑩老師帶領的 26 位學生共同協力，現場聚集 200 位來自雲林、嘉義、臺南、高雄、屏東、澎湖等地的社區工作者、

志工參與。

兩場推廣員活動都由揚生許華倚執行長的自癒力專題揭開序幕，許執行長開場便詢問「長照的補助，大家沒用到會覺得虧了嗎？還是能不用就不用？」「最了解你的是你自己，還是一週幫你看病 3-5 分鐘的醫生？醫生沒有不好，但他怎麼可能在 3-5 分鐘內了解你呢？而在這個高齡化、少子化的時代，有多少人能照顧我們？最了解你、能好好照顧你的，是你自己，是你身體裡的醫生——自癒力」，藉此提醒在場的推廣員們：健康不是醫生、子女的責任，我的生活型態由我自己決定，健康要靠自己。

接下來一整天的活動，便圍繞著自癒力與強化自癒力的方法——3（飲食、運動、習慣）+1（人際）



共有 250 位超過 100 個社區據點的工作夥伴參與「自癒力推廣員 仟人啟動計畫」【新北場】，新北市社會局副局長林昭文也到場表示支持與鼓勵。



自癒力推廣員的培訓內容更為生活化、口語化，藉由活動中的演練，讓推廣員回到生活中能自然與人分享。

四大主題進行，推廣員們透過玩「自癒力卡進來」桌遊、學習 3+1 基礎健康識能、進行「說說自癒力、說說 3+1」的分享演練，在認真卻不失歡樂的體驗中，認識並學習如何成為一位推廣員。

一天活動圓滿後，有學員回饋「堅強的課程內容，讓我更有概念與信心成為自癒力推廣員，不只回據點當志工有幫助，未來也可以關懷鄰居或高齡朋友」，也有學員信心滿滿地表示「回去後要多說多做，幫助自己更健康，也幫助別人遠離疾病，生活有品質！」

四月在揚生六〇館內，同樣開辦了自癒力推廣員認證課程，學員們必須上過館內三階段自癒力教室課程方能獲得報名機會，今年春天計有 90 位學員獲得授證，這群人的年

齡平均 70 歲，最年長高達 83 歲！報名時許多人都說著「一定要讓我錄取啊！我平常就會和親友分享自癒力的好，怎能不讓我參加呢！」推廣員課程結業後，本身也是樂齡講師的佳音阿姨，開始在社大帶領自癒力課程，帶學生玩了自癒力卡進來桌遊，為課程注入新意，社大學生也會不斷回來找佳音阿姨玩桌遊！而在許多機構擔任志工的永年叔叔，也將自癒力寫成一首詩，一有機會就與人分享。

在每場自癒力推廣員培訓的最後，台上講師都會帶領成為推廣員的夥伴們，看看自己的十根手指頭，沉澱下來，想十位感謝的人，他們可能是親朋好友、街坊鄰居、甚至是菜市場攤販老闆，再邀請推廣員們在未來的十天，找到他們，和他們分享自癒力的所學。



6月7日在高雄舉辦的「自癒力推廣員 仟人啟動計畫」，現場聚集了 200 位來自雲林、嘉義、臺南、高雄、屏東、澎湖等地的社區工作者。

揚生期許推廣員，上了課不只是對自己有幫助，也要帶著身邊的人們，多注意、檢視自己，從改善生活型態開始，縮短 8-10 年不健康壽

命，讓自己身體狀態達到最好，開心度過幸福自在的晚年。改變，就從我們開始！

### 「自癒力推廣員 仟人啟動計畫」培訓 2017 場次

場次	時間	活動地點	報名網址
臺中場	7/18(二) 8:30-16:30	臺中市臺灣大道三段 99 號	<a href="https://goo.gl/7HmKz5">https://goo.gl/7HmKz5</a>
花蓮場	8/02(三) 8:30-16:30	花蓮縣壽豐鄉共和村魚池 52 號	<a href="https://goo.gl/e4uCyL">https://goo.gl/e4uCyL</a>
臺北場	8/15(二) 8:30-16:30	臺北市徐州路 2 號	<a href="https://goo.gl/GJZg75">https://goo.gl/GJZg75</a>

 **報名方式：**參加對象為社區工作者，或對健康議題關切的民眾。可網路報名和郵局劃撥，詳情請見 <https://goo.gl/3sYmx5>，或來電 02-2752-5058 洽詢。

揚生六〇館	7/19(三) 9:30-12:00	臺北市師大路 86 巷 16 號	請親洽揚生六〇館
揚生六〇館	7/24(一) 14:00-16:30	臺北市師大路 86 巷 16 號	請親洽揚生六〇館

 **報名方式：**參加對象為完成自癒力教室三階段課程的揚生六〇館會員。  
**洽詢電話：**揚生六〇館【師大館】02-2368-2323



從會員的照片中，可以看到他們如何在生活中實踐自癒力，強化自癒力不是一個口號，而是可以身體力行的日常生活。

## 2017 揚生六〇館會員大會

# 春暖花開 我們來相聚

文 / 李欣潔

一年一度的揚生六〇館會員大會在溫馨的五月舉行，除了維持去年的活動形式，今年邀請癌症關懷基金會董事長陳月卿女士現身說法，以及民歌歌手殷正洋、王瑞瑜演出，還有最刺激有趣的「紅白大

對抗」炒熱現場氣氛，館內的自癒力推廣員上台授證並分享，讓自癒力推廣員精神遠遠長留！

### 生活中的自癒力

「春·聚」最主要的目的是希望

藉由活動，再次找回身體中的醫生，並實踐生活中的自癒力，因此這次的前導活動安排了「生活中的自癒力」——分享在生活中如何實踐自癒力。

會員相玲交了一張在動物園與黑金剛的合照，註明這是運動主題，大家很納悶黑金剛與運動的關係？原來相玲購買動物園年票，常常去那邊健走，這隻黑金剛每次看到相玲都會自己跑過來，朋友笑說這是她的乾兒子，也讓相玲更有外出走走的動力。胡滿與慶華夫妻倆，為了放上運動照片，老公特別帶著專業相機跟著老婆去運動，幫老婆照了一張美美的健走照。更有許多會員在飲食主題上，分享了許多色香味俱全的照片，讓人看了都餓了！所有人的自癒力小卡與照片都貼在兩館的活動牆面上，讓牆面好不熱鬧，開啟紅白對抗的序幕。

### 紅白大對抗

為了增加活動趣味以及團隊精神，今年以「紅白對抗」為主題，從前導活動到當天現場，都圍繞著紅白對抗主題。從領票開始，隨機將會員分為「紅隊」與「白隊」，打破【民生館】與【師大館】的距離隔閡，一起為同隊爭取最高榮譽。

春聚當天，兩隊需穿著自己隊伍的顏色服飾，每個節目橋段都安排了紅白競賽趣味活動，原本在前導活動稍微落後的白隊，在第一階段發揮團隊合作精神，很快就逆轉勝！分數微微領先紅隊，也讓兩隊競爭氣氛瞬間高昂起來。活動高潮在滾大球，兩隊須將大球從前面滾到最後面，再從後面滾回台前，現場整個氣氛熱烈沸騰到最高點，看到大家彷彿回到小時候般開心興奮不已。

從前導活動到現場紅白趣味競賽活動，以及最後的精神總錦標，兩隊比數一直都很接近，不到最後一刻都不知道最後優勝！最後紅隊以些微的差距取得最後優勝，但白隊始終努力到最後一刻，今年紅白大對抗，大家都是最大贏家。



「紅白大對抗」貫穿今年春聚所有主題，營造趣味與團隊競賽。



### 養生達人陳月卿老師現身說法

春聚總是希望大家可以玩得開心，更可以帶著知識回去。今年特別邀請到養生達人陳月卿女士來到現場，與會員們分享自己的養生之道，陳月卿老師說到，自己曾經是個藥罐子，在發現老公生病之後，才開始改變飲食與生活作息。其中陳月卿老師更分享最有效的養生法—多喝水，人體肌肉組成70%是水，血液90%也是水，水參與全身新陳代謝，可以加速腸道蠕動，減少致癌物質停留的時間，提醒大家一定

要攝取足夠的水份。而飲食也占了罹癌要因30%-35%，因此老師也提醒大家，拒吃假食物與壞食物，盡量吃食物少吃食品。

### 殷正洋、王瑞瑜帶著大家回到民歌最美的年代

邀請到民歌王子殷正洋與王瑞瑜現場獻唱民歌，殷正洋的好歌聲讓現場所有人陶醉不已，讓人聽得如癡如醉，王瑞瑜的親和力，逗得台下所有人哈哈大笑。兩位要離開時，台下觀眾依依不捨，大喊著「安可

安可」，大家的熱情讓兩位多唱了兩首歌，因為母親節即將到來，王瑞瑜更獻唱了「母親」，慰勞在場所有辛苦的媽媽們。

### 自癒力推廣員授證儀式

今年六〇館剛剛完成了第一屆自癒力推廣員，於春聚當天上台授證，並且邀請推廣員上台分享，推廣員汪忠甲分享到，自己的父親80幾歲過世，來了六〇館深深覺得，如果當時父親有機會接觸自癒力的概念，知道口腔的重要性，可能就可以再多陪伴自己幾年。推廣員鄭佳

音也分享到，因為已經到了這個年紀，更知道自己需要什麼，也更在乎身邊朋友的健康，因此參加推廣員的課程可以讓自己更完整的說明自癒力的重要性，幫助身邊的朋友。

### 2018 再相會

即使春聚結束，會員們還是意猶未盡地來到六〇館分享活動當天的心得，一直說一年比一年辦得好，以後每年都要參加，說好了每年都要參加，2018 不要失約了喔！我們明年見！



滾大球是今年春聚的最高潮，看到長者們專注的眼神與笑容，彷彿回到孩提時的快樂洋溢。



化療後，腸道的功能已弱化，需要耗費相當的能量才能消化魚和肉，可考慮以素食為主。

## 癌後的養生

文 / 少過

**這**是一封會友寫來的信，他希望把他寫在信裡的經驗公佈在公佈欄上供癌友參考。他的信上是這樣寫的：

我是林大志，是個癌友，我想藉這個機會把我在癌後利用飲食來調理身體恢復健康的經驗和大家分享。

我今年 67 歲，生病前體重 63 公

斤，開刀化療後瘦了 5 公斤。我的主治大夫是個很 nice 的醫生，出院前，他叮嚀我說，「癌是控制住了，但是你身上有癌因子，有復發的可能，出院後，最重要的是，把身體養好，身體狀況改善，人體的自我療癒能力也會跟著提升，一有癌因子開始不當活動，這自癒力會立即加以撲滅，便沒有復發的問題，或可降低復發率。」

因此，返家後，每天吃的都是大魚大肉，一來，病後沒胃口，再則，每次飯後，因為消化不良，食物滯留堵塞在肚子裡又撐又脹，很不舒服，但是家人的好意，總是很勉強的把這些油膩膩的食物吃下去。返家後，吃了兩個月這些大魚大肉，結果不但沒有讓我增重，反而又瘦了 3 公斤，家人都慌了，是不是這樣的養生方法錯了？

幸好，遇到一位貴人，他是我太太的親戚。有一次來探望我，知道我的狀況，便把他自己的經驗告訴我，原來他也是癌友。

他提出的第一個建議是不要吃這些油膩膩的東西，至少拿掉大部分，家人一聽，大吃一驚？不是要補嗎？沒有這些油膩膩的魚和肉，拿什麼補？

這位貴人叫陳成，我們叫他成仔，是個物理博士，退休前在公家的研究機構上班。

他說：「化療後，腸道的消化功能被化療用的抗生素破壞得差不多了，因為腸道的功能已弱化，要消

化這些大魚大肉不容易，食物便會滯堵在腸胃道上，結果不但沒有吸收到營養素，反而阻塞了腸胃系統的正常運作。

我查了好些資料了解到，腸道弱化，並不是它失去功能，而是腸道要消化這些魚和肉的流程相當複雜，需要耗費相當的能量，我們認為腸道為了消化這些大魚大肉所耗用的人體能量，常常大於從食物中取得的營養素，癌後的體力本來就弱，就是希望把食物中的營養素消化，轉化成人體能用的能量，來恢復體力，可惜吃大魚大肉的情況常入不敷出，反而消耗了原本就弱的體力，希望利用食物補身體的目的也就落空了。

後來，我們研究了一個方法，終於解決了這問題，這問題分幾方面說明：

1. 我們一般的想法，吃魚和肉，大都是為了吸取其中的蛋白質，蛋白質當然是很重要的營養素，但蛋白質的來源除了魚和肉，蔬果裡含量也是很高的。根據研究報告，人體需要 23 種氨基酸來合成人體所需

的蛋白質，而這 23 種氨基酸有 15 種人體可以自給自足，只有其中的 8 種需要從食物中攝取，而這 8 種氨基酸都可從臺灣常見 7 的蔬菜中取得。

因此，不吃魚和肉，從植物中仍可攝取人體所需的蛋白質。

2. 改吃素食，主要原因是它在消化系統的消化過程比魚和肉簡單，腸道可輕易的消化它，並轉化成人體所需的能量，對癌後能量虛弱的人，是非常有利的。對比之下，吃

大魚大肉常常入不敷出，不但不能增加反而虛耗人體的能量，得不償失，這是兩者最主要的差別。

所謂素食，分兩部分來說，一部分是全穀根莖類植物和種子，比如馬鈴薯、黃豆、黑豆、糙米、小米、紅豆等.....等，把這些植物用果汁機打成穀湯喝，穀湯可代替魚和肉，這穀湯可在餐與餐之間食用，穀湯一到腸道，即可被吸收，進而轉化成人體所需的能量，對於腸胃功能虛弱的癌友，是隨時提升體力最有效率的方法。第二部分，是正餐，



人體需要從食物中攝取的 8 種氨基酸，可在臺灣常見的蔬菜中取得。

正餐應以蔬果為主，人體所需要的油脂、維他命、礦物質.....等，可從正餐的菜餚中取得。蔬食易消化，不會滯堵腸道，腸道通，吸收力增強，體力也就改善了。」

我們問他，「只吃素食營養夠嗎？人體所需要的營養素都可從素食取得嗎？」

他回說：

人體每日所需蛋白質，沒有我們想像的多，根據 WHO (世界衛生組織)，每人每日所需，依體重概算每 1 公斤的體重約需 1 克的蛋白質，不是很多，是吧？

舉個例子，牛肉、豬肉等 100 公克中約含 20 克的蛋白質，而黃豆，100 公克卻含有 35.9 克的蛋白質，比牛肉高了接近一倍，這數字，和我們一般的認知差很多吧？其實，蔬食在營養素這部分是可以滿足人體所需，同時它有癌友最急需的優點，那就是快速補充人體能量，加速復原的速度。

看他氣色紅潤，身材也算壯碩，問他，

「你是因為改吃蔬食，身體才復

原的嗎？」

「癌後，最重要的是把身體的能量盡快提升，有了能量，才能養身。」

他接著說：

「這是我個人的經驗，希望用在你身上也有同樣的效果。」

問他，

「你出院後，只吃素食嗎？」

「不是，茹素了相當一段時間，覺得腸道功能逐漸恢復後，也開始吃少量魚和肉，但仍遵守少鹽、少油、少炸.....等原則。人體的自癒力功能有 60%-70% 在腸道，病後，趕緊把腸胃功能重建，是第一要務，腸胃功能改善後，吸收營養素的能力變強，並能進而把它轉換成身體所需的能量，人體便會逐漸健壯。」

我依照成仔的方法，利用蔬食來調理身體，果然元氣日增，體力恢復，已從癌症的恐懼中慢慢解脫。

這是我們一群朋友的經驗，僅提供癌友參考。

林大志 謹上



## 留齡還是樂「齡」？

黃揚名 老師

輔仁大學心理學系 副教授  
銀髮心理科普知識推廣 創辦人

文 / 黃揚名 老師

**揚**生慈善基金會把活動的場所叫做揚生六〇館，一方面是表示這個場所是提供給 60 歲以上的朋友所使用的，另一方面則是取「留齡」的諧音，希望來這裡的朋友們，都可以留齡在 60 歲，不會隨著歲月而變老。這名稱聽起來很浪漫，但也反映了我們這個社會對於「老」這件事情，充斥著負面的印象，所以萬萬不可以把跟「老」有關係的字眼放得太顯眼。

### 「老」就會觀感不佳？

你想想看，現在誰敢打著「老」的招牌來賺錢，除了「老年科門診」、「抗老作戰」之外，大家都會很小心地使用「老」這個詞。像以前，我們會用「老人」來稱呼超過一定年紀的人，後來大家覺得這個詞彙太負面，所以陸續有很多不同的稱呼，像是樂齡族、銀髮族、白金族等等。

因為這樣的概念實在太根深蒂固

了，有研究甚至發現，只要讓中高齡者在進行記憶測驗前，先寫下自己的年齡，就會讓他們的表現變差；和沒有寫下年齡的那組相比較，記憶的表現大概是差了五歲！換句話說，因為寫下年齡，會讓人們覺得自己老了，對於老的負面印象也都會被激活，進而影響人們的行為。其實不僅是在中高齡者身上如此，針對大學生所進行的研究也發現了，只要讓他們看到一些跟「老」有關係的詞彙，他們的反應就會變慢，同樣是因為對於老的負面印象被激活所造成的。

### 「老」的定義需要調整

可是到底怎麼樣才算老？我母親有次就跟我說：「以前看長輩六十幾歲，覺得他們很老；但是現在自己已經六十幾歲了，覺得其實沒什麼」。我相信很多六〇館的朋友也是這樣想的，事實上，老這件事情，確實完全是人們自己定義出來的；像是幾歲開始領退休金，也都是人們自己創造的標準。而這些標準，都應該要隨著時空背景的不同而有所轉變。

雖然我們現在對於「老」有比較多負面的聯想，但其實很久以前「老」可是有尊敬、親密等意涵，

並不是單指年齡比較大這件事情，所以才會有老師、老婆、老公、老闆等的稱謂。像老師、老闆這些稱謂中雖然也有「老」，但不表示他們的年紀就比較大啊！

那麼，我們是不是可以一起重新定義「老」呢？誰說老只能表示一個人退化了，為什麼不能是一個智慧累積的象徵呢？

### 樂「齡」吧！

每個人都會老，為什麼面對自己年齡的增加，會需要這麼多的勇氣？我們該勇敢的講出自己的年齡，因為這如同我們的性別、宗教信仰、身高、體重一樣，年齡也是我們的一個部分，不該是需要被隱藏。只要我們對「老」有正確的態度與認識，就不用說自己不服老或是永遠不會老。連最怕「老」的時尚圈，都在興起一股擁抱「老」的風潮，只要夠時尚、夠潮就足夠了。就算你多吹了幾次生日蛋糕上的蠟燭，那又怎麼樣呢？

希望大家都可以成為樂「齡」族，樂於擁抱自己年齡的一族，時時都能做自己想做、喜歡做的事情，不要被自己的年齡給絆住了。



健康的生活方式都有助於延緩端粒短縮及細胞老化的速度，任何人都應該比醫護人員更積極關注自己的健康，讓身體功能維持在最佳狀態。

## 細胞的生命時鐘——端粒

整理撰寫 / 潘詩均 國際研究專員

人類壽命延長已經是一種明顯趨勢，近年來的研究發現，端粒的長短可能與老化過程有密切相關。隨著生命科學方面的研究不斷深入，這項領域的科學研究不僅牽涉了人體衰老機制和老化過程的關鍵，也讓我們進一步了解端粒和慢性疾病間的相互關係。

### 認識端粒與端粒酶

端粒 (Telomere\*) 是位於染色

體兩端的特殊分子結構，主要的功能是幫助調控細胞分裂周期，具有保持染色體完整性的作用，避免遺傳訊息遺失。端粒酶 (Telomerase) 是一種能催化端粒延長的酵素，其主要的功能在於重建其已縮短的端粒。一般認為，只要能維持端粒酶的活性功能就能不斷修復端粒而延緩細胞進入老化，然而，端粒會隨著分裂次數的增加而變短，可能導致染色體複製異常，造成細胞無法

正常運作，甚至發生基因突變或死亡。整體而言，衰老機制要比我們想像中的複雜，大多數衰老基因跟代謝相關，端粒和端粒酶的研究只是探討老化過程中的一部分而已。

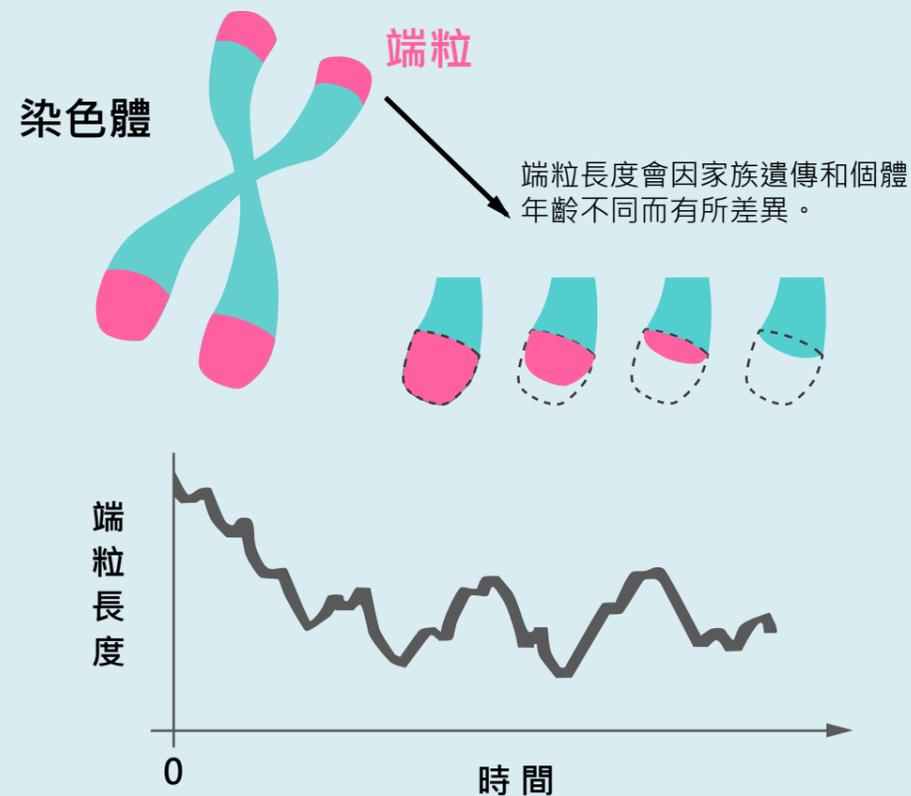
### 端粒在生命歷程中的變化

衰老機制其實早在生命最初期就開始成型了，細胞內的端粒也間接會受到生活中各種生活經驗的影響，因此，即便是相同年齡的人，他體內的端粒也會表現出不同的差異。舉例來說，婦女在懷孕時期受

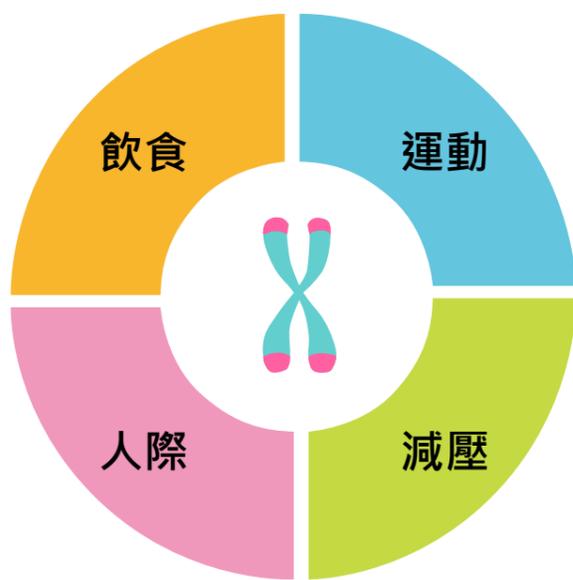
到的生活壓力會間接影響到自身的端粒長短變化外，亦會經由遺傳基因繼承給下一代子女。此外，孩童也可能因發育時期的周遭環境干擾讓端粒發展受到限制，因此，端粒在多項科學實驗與研究中被視為能推斷個體健康狀況和疾病發生的關鍵因素之一。

### 良好生活習慣是延緩老化最佳良藥

儘管我們認為衰老是一種自然現象，現代人卻因為不健康的生活型態而導致提早老化。越來越多的研



整體而言，端粒會隨著年齡增長而逐漸變短，但生命週期中的各種生活經驗也會間接影響到端粒結構的變化。



運動鍛鍊、均衡飲食、保持社交和適當緩解壓力等良好的生活方式，皆有助於提升健康，同時也能減緩端粒受損的速度。

究顯示，日常生活作息也大大的影響著端粒結構的變化，科學家們從不同統計數據中觀察到，當人們從事運動鍛鍊、均衡飲食、擁有充足睡眠、保持豐富社交和有適當的緩解壓力等生活方式，除能達到改善自我的健康狀況外，同時也減緩了端粒受損的速度。一般而言，每個人的端粒長度是受到家族遺傳和個體年齡而有所不同之外，雖然端粒能作為生物在細胞層次上辨識年齡指標的基礎，但生命階段中的各種歷程經驗也能讓端粒產生變化。最重要莫過於，健康的生活方式都有助於延緩端粒短縮及細胞老化的速度，能幫助我們降低患病風險的良好生活習慣，其所帶來的預期效果是藥物所無法企及的。

### 健康靠自己

近幾年各國在端粒研究上有許多重大突破，也為生命科學領域提供新的醫療對策與思考方向，可見端粒生物學 (Telomere biology) 在未來的高齡醫學研究中將會有開創性的發展。雖然現在這些研究結果對特定疾病與細胞變異的診斷治療都具有重要的理論和意義，然而，影響老化的因素仍然需要仰賴更多深入的研究來進行多面向評估。健康永遠是自己的事，任何人都應該比醫護人員更積極關注自己的健康，相較於延長壽命外，讓身體功能維持在最佳狀態才是每個人所追求的目標。

\* 在希臘文字裡，telo 意指末端，mero 意指單位。

# 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 |

## 樂來樂愛舞 點亮心美好

文 / 鄭思妤 健康管理師



在小美阿姨身上看到了，夢想其實從不設限，能點亮生命秘訣，就在於你決定何時出發。

**踩**著輕快腳步，總是又蹦又跳，並伴隨爽朗笑聲，是小美阿姨每次與人談天時的招牌動作。這樣絢爛的肢體動作，看的出是平時有空，就喜歡舞動一下所散發的習慣魅力。於是，在一次偶然的機會下，與阿姨談到了如何讓跳舞，來點亮生命的故事。

場景拉回到小美在港都的求學時代，時代氛圍讓她生活裡，只懂得抱持唯一的信念——讀好書，就能出頭天的想法。所以從小到大，總是努力成為班上前三名；出了社會之後，毫無懸念地，也自然進到人們稱羨的銀行業就職。就在這周而復

始的日子中，心底漸漸有種聲音迴盪，悄悄告訴著她：期待某天，能有一件事不同以往，讓心臟可以撲通亂跳，使人生瘋狂一次。剛好 80 年代初期，恰巧銀行國標舞社團成立，同事便與她一起興奮地加入，也是首次開啟了與舞蹈親密接觸的體驗。每週一天下班後的 6 點到 8 點，那段日子，跟著恰恰、倫巴、華爾滋的旋律，腳尖踩踏不同拍子，跟著音樂一邊旋轉並揮灑汗水的當下，開心的不能自己。假日期間，有時更是會與老師，和社團朋友們，一起到當時西門町最潮流的舞場，來場雙人舞約會。「人生第一次，

可以想怎樣表現自己，就怎麼跳，就算有錯拍的瑕疵不完美，也無所謂，這是最接近現實樣子，才有人的溫度嘛。」阿姨大笑著說。她眼中閃爍的星芒，耀眼又自信，有著確信無論未來如何，都有專屬自己的燦爛。

正當感受到藉由跳舞，敞開心靈窗口時，卻意外地發現，其中一邊的耳朵聽力，開始逐漸模糊。接著 2 年內，積極進行各式檢查，但都找不到病因。歷經一段擔心困惑的時期後，最後在馬偕確診為癌症。生病的那刻，就如平地一聲雷那樣，讓人驚恐也措手不及，真心以為過

不久就要離開人世了。當下就預先把所有身後事，都跟先生叮囑了一遍。在臺大醫院化療期間，也曾一度質問自己，老天是否對自己開了玩笑？生命裡去追求一次揮灑舞蹈夢的機會，也就此殞落了？不安的慌亂總反覆包圍著她。幸好自我懷疑之際，有家人樂觀和積極的鼓勵，消弭了一切紛擾。三個月的療程後，恢復狀況特別好，也讓小美決定多把握人生，提早退休，並於 55 歲時，重新投入參與師大媽媽土風舞社團的生活。

每天早上固定在師大校園騎樓下，運動跳舞的日子，不管颶風下

雨，都有 10 首歌曲舞步在輪流變換練習，以前都習慣跟著老師的指示，把動作跳完而已。經年累月下來，卻逐漸發現，舞蹈不只是把姿勢做到位就好。因此，漸漸地會在每次學完一條舞後，在夜深人靜的時候閉上眼，給自己一些空間，在腦中建構每個動作，如何搭配音樂來表現出情感的流淌，去娓娓述說曲子裡想傳達的不同人生故事。在今年春季揚生六〇館安心減壓的課程之後，小美向我訴說，活在當下的概念，更讓她運用在跳舞時，觀察呼

吸與肌肉間的協調，可以更有餘裕地用五感察覺，舞動當下的每份體會，更加知道感謝萬物的幫助。

「想跳到幾歲才休息？」我好奇的問。「當然是要跳到不能動為止呀！」小美害羞地回應。盡情地揮灑心之所向，擁抱什麼都有可能發生的未來，順應自然的節奏，我了解到，這是她越來越愛自己的方式。在阿姨的身上看到了，夢想其實從不設限，能點亮生命秘訣，就在於你決定何時出發。



熱愛跳舞的阿姨也代表揚生六〇館參加活力秀表演。



| 節慶活動—母親節 |

## 送自己一朵康乃馨 祝自己永遠幸福開心



文 / 楊佳陵

今年從母親節的前兩週開始，揚生六〇館內就洋溢著溫馨動人的笑聲與祝福！我們總是祝福著親友平安、幸福，也期待、感恩他人的祝福，但回頭想想，我們多久沒有給最重要的自己一個祝福、送自己一個有意義的禮物了呢？所以有別以往的裝扮活動，今年我們帶著母親們手做康乃馨，送給最重要的

自己！同時也分享自己想要收到什麼母親節禮物。

在參與分享的近百位奶奶中，有 38 位希望家人萬事都好、身體健康、快樂順心；有 16 位期待著與家人團圓，他們的願望或許是子女的陪伴出遊，或許是一頓吃龍蝦牛排晚餐；還有 11 位只想要子女的问候

關懷，如一通來自旅居海外子女的電話，或是已婚兒子的關心、溫暖的話語及祝福，或者只是一個溫暖的擁抱；也有4位奶奶盼著子女早日成家。

參加活動的奶奶們認真地許下願望後，噙著溫暖的笑容、別著親手

做的康乃馨，開心地回家。看著奶奶們踏上歸途的背影，揚生工作夥伴們心裡只有滿滿的感動與祝福，祈願大家都能收到想要的禮物，我們也默默在心裏記住，回家要好好陪家人吃頓飯、給母親一個深深的擁抱！



## 健康管理師團隊 |

### 自癒力醫生

每個人身體裡都住著一個醫生——自癒力，自癒力需要好好照顧，藉由3+1良好的生活型態，可強化自癒力。特別製作「自癒力醫生」襪娃放在揚生六〇館內，希望進到館內的長者能時時提醒自己「健康靠自己」！

- 🌱 小樹苗：象徵著體內的自癒力
- 🌱 將小樹苗捧在手心：代表著好好照顧自癒力
- 🌱 結實的身體：需有強健的身體，才能站得穩。
- 🌱 材質：襪子



| 生命留聲機——揚生六〇館會員創作 |

## 四季舞台



文 / 章健美 Jasmine

**春** 天空為我繫上蔚藍的絲帶。  
戀戀櫻紅，風姿淡雅，百花嬉春，氣象萬千。

**夏** 澎湃的濤聲依舊，沙灘上捲起那朵朵潔白純情的浪花，  
讓人流連忘返。

**秋** 秋蟬不絕於耳，鳴唱出最美的樂章。  
楓葉如紅，斑斕繽紛，秋色宜人。

**冬** 鬱金雪梅競色爭艷，無限歡樂，秀麗香氛。  
留下了一個幸運音符 ~ ~ ~ 冬季未完的戀歌。

<https://goo.gl/iWnH9P>

## ● 自癒力教室 秋季班 9/4-11/1

每期共 8 堂課，每週 1 堂，每堂 2 小時。

6/26(一) 至 7/7(五) 接受報名，7/14(五) 公告名單。

### 師大館

#### 【初階】來去動動

週一班 14:30-16:30 (09/04-10/30)  
週二班 09:30-11:30 (09/05-10/31)  
週二班 14:30-16:30 (09/05-10/31)  
週三班 09:30-11:30 (09/06-11/01)

#### 【中階】自癒力盃

週三班 14:30-16:30 (09/06-11/01)  
週四班 09:30-11:30 (09/07-10/26)  
週五班 09:30-11:30 (09/08-10/27)

#### 【高階】安心減壓

週一班 09:30-11:30 (9/04-10/30)  
週四班 14:30-16:30 (09/07-10/26)

### 板橋館

#### 【初階】來去動動

週一班 09:30-11:30 (09/04-10/30)  
週一班 14:30-16:30 (09/04-10/30)  
週二班 09:30-11:30 (09/05-10/31)  
週三班 14:30-16:30 (09/06-11/01)  
週四班 14:30-16:30 (09/07-10/26)

※ 報名延長至 8/28(一)

#### 【中階】自癒力盃

週二班 14:30-16:30 (09/05-10/31)  
週三班 09:30-11:30 (09/06-11/01)

#### 【高階】安心減壓

週四班 09:30-11:30 (09/07-10/26)



- 10/4(三) 中秋節、10/9(一)、10/10(二) 雙十節連假，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。  
(師大館 02-2368-2323，板橋館 02-2255-6866)

## ● 單元活動【師大館】

### 培訓

#### 自癒力推廣員

A 班：7/19(四) 09:30-12:00  
B 班：7/24(一) 14:00-16:30  
講師：揚生健管師

※ 限完成自癒力教室三階課程者

### 課程

#### 趣味摺紙

A 班：7/27(四) 14:30-16:30  
B 班：8/01(二) 09:30-12:00  
講師：陳素珠、林香秀  
揚生六〇館會員

#### 六〇健身房 (共兩堂)

A 班：8/02、8/09(三) 09:30-11:30  
B 班：8/03、8/10(四) 14:30-16:30  
講師：菲特邦健康管理

#### 好食癒廚房

8/16(三) 09:30-11:30  
講師：Julie 老師 & 揚生健管師  
芳庭彼得餐廳 主廚

#### 活力吹箭 (共兩堂)

8/21、8/28(一) 14:30-15:30  
講師：揚生健管師

### 體驗

#### 自癒力教室·新生體驗

7 月班：7/7(五) 14:00-16:00  
8 月班：8/4(五) 14:00-16:00  
9 月班：9/1(五) 14:00-16:00  
講師：揚生健管師

※ 對象為尚未成為六〇館會員的 60 歲以上長者

### 講座

#### 32°C 警戒

8/07(一) 14:30-16:30  
講師：朱柏齡 醫師  
三軍總醫院內科部腎臟科 主治醫師

#### 心態對了，年齡就不是負擔

8/15(二) 09:30-11:30  
講師：黃揚名 老師  
輔仁大學心理學系 副教授

#### 靜脈曲張不是小毛病

8/24(四) 14:30-16:30  
講師：楊志勛 醫師  
長庚醫院皮膚科 主治醫師

※ 因名額有限，三場講座每人限報名 2 場。



- 報名對象：揚生六〇館會員 (年費 100 元 / 人，課程不需另外收費)
- 報名方式：請親洽揚生六〇館【師大館】02-2368-2323 報名，額滿為止。

## 揚生外展活動



<https://goo.gl/WKrVvL>

**參加對象：社區工作者（包含志工）**

日期	活動名稱	報名方式
7/18(三)	自癒力推廣員任人啟動計畫【台中】	網路報名 <a href="https://goo.gl/7HmKz5">https://goo.gl/7HmKz5</a>
7/24(一)	自癒力推廣員任人啟動計畫【花蓮】	網路報名 <a href="https://goo.gl/e4uCyL">https://goo.gl/e4uCyL</a>
8/15(二)	自癒力推廣員任人啟動計畫【台北】	網路報名 <a href="https://goo.gl/GJZg75">https://goo.gl/GJZg75</a>
8/24(四)	自癒力種子講師培訓【台北】 8/24、8/25、8/31、9/1 共計四天	尚未開放報名
9/22(五)	輕鬆實踐自癒力國際研討會【台北】	網路報名·詳情請見 <a href="https://goo.gl/oZxAfj">https://goo.gl/oZxAfj</a>
10/31(二)	輕鬆實踐自癒力研習【台中】	尚未開放報名

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。

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！



# 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 成功大學老年研究所

因反應熱烈，延長至 **12/31** 前完成  
播映四堂課程，並將**機構名稱**、**播放  
時間與人數**、**播放現場照片三張**傳送至  
揚生 line 官方帳號，即可獲得精美禮物  
一份與認證錦旗喔！



# 輕鬆實踐自癒力 國際研討會

—日本經驗 台灣實踐—

9/22 (五)

4

大領域專家對談

醫界 學術 財務 社福

3+1

揚生專業團隊帶領

飲食 運動 習慣 人際

日本抗老之神  
從自癒力實踐健康老化

白澤卓二 白澤抗老醫學研究中心 所長

《下流老人》作者 台灣初登場

藤田孝典 NPO 法人 HOT PLUS 代表理事

X

李回源 富邦人壽 執行副總經理

李瑟 《康健雜誌》社長

許華倚 揚生慈善基金會 執行長

馮燕 國立台灣大學社會工作學系 教授

盧豐華 成功大學老年學研究所 所長

(台灣講者依姓氏筆畫排序)

時間 | 2017年9月22日(五) 09:00-17:00

地點 | 張榮發國際會議廳 11樓

(台北市中山區中山南路11號)

對象 | 高齡者健康促進相關領域人士與一般民眾

報名 | 網路報名，詳情請見 <https://goo.gl/oZxAfj>

費用 | \$1200/人

8/25前報名享有早鳥優惠價 \$1000/人

三人以上同行，\$900/人