



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

19 揚生

2017 秋

風箏報

Kite News

2017 輕鬆實踐自癒力 國際研討會



- 【本期焦點】2017 輕鬆實踐自癒力國際研討會
改變不容易，我們一起努力
揚生六〇館板橋館開幕茶會特別報導
第 21 屆全球老年學暨老年醫學會
- 【專家講堂】運動好習慣 靜脈曲張別來亂
- 【國際新訊】孤獨與高齡化人口

總編輯的話

邁入秋天了，這個夏季的炎熱程度和揚生夥伴內心的炙熱程度不相上下。揚生六〇館【板橋館】順利圓滿開幕，很感謝許多老朋友、新朋友前來祝賀，包括衛福部社家署及新北市政府團隊，這兩個月也的確看到長者的需求，絡繹不絕的新增會員。

「自癒力推廣員任人啟動計畫」與自癒力醫生爺爺的初登場於 8 月 15 號完成全台一仟位推廣員培訓，大家共同許下承諾，在培訓後的未來十天將自癒力的概念分享給身邊最想感恩的十個人。「自癒力種子講師培訓」也於台北市正式啟動，這次參與成員的平均年齡是我們培訓以來最年長的一次，達 60 歲，但是他們的學習態度及參與熱情絕對是有過之而無不及，再次證明心態勝於身分證上的數字。

全球老人學暨老人醫學會 (IAGG) 於 7 月底在美國舊金山舉辦四年一次的大會，匯集全世界的專家學者共同討論如何提升高齡社會的生活品質，揚生很榮幸參與並將「自癒力教室」的成果作發表，這期也將和大家分享高齡世界趨勢。

9 月 22 號是另個重要的里程碑，揚生第一次舉辦國際研討會，除了有台灣健康衛生、社會福祉及企管財務產官學專家匯集一堂，另有日本延緩老化與高齡困境權威分享日本經驗，供我們學習與借鏡，很感謝有 300 位來自全台各地不同領域的專業工作者與民眾的參與，一起更了解自己，邁向輕鬆實踐自癒力。

入秋了，季節轉換，身心也需要隨著調整，放慢腳步，一起多點時間愛護自己吧！

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 秋 vol.19

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 10 月

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

目錄

本期焦點

02 2017 輕鬆實踐自癒力國際研討會

08 改變不容易，我們一起努力

「健康財富樂活新人生跨國論壇」、「老得起的台灣 高齡趨勢論壇」特別報導

11 人的一生活，最重要的東西是什麼？

揚生六〇館【民生館】同樂茶會、【板橋館】開幕茶會特別報導

15 第 21 屆全球老年學暨老年醫學會 (IAGG) 舊金山特別報導

專家講堂

20 運動好習慣 靜脈曲張別來亂

國際新訊

22 孤獨與高齡化人口

六〇・留齡

26 六〇館的故事 | 生命的意義

29 父親節活動 | 父親的模樣

30 夏日留齡講座 精彩豐富破紀錄

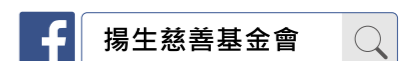
32 揚生六〇館行事曆



揚生官方網站



揚生官方 line





2017年9月22日揚生第一次舉辦國際研討會，邀請日本與台灣專家學者共襄盛舉，帶著現場近300位學員一起輕鬆實踐自癒力，把健康帶回家！

2017 輕鬆實踐自癒力國際研討會 日本經驗 台灣實踐

文 / 李欣潔

揚生慈善基金會於9月22日舉辦「2017 輕鬆實踐自癒力國際研討會」，邀請日本延緩老化權威醫學博士白澤卓二與台日暢銷書籍《下流老人》作者藤田孝典來台演講；綜合論壇邀請癌症關懷基金會董事長陳月卿與康健雜誌社長李瑟擔任論壇主持人。國內專家請到成功大學老年學研究所所長盧豐華、衛生福利部國民健康署署長王英偉、揚生慈善基金會執行長許華

倚，一起討論高齡健康之道。中華大學校長劉維琪及台灣大學社會工作學系教授馮燕、富邦人壽執行副總經理李回源一起探討下流老人預防對策。

國健署與社家署署長同台支持

社家署署長與國健署署長也一同到現場支持活動。社家署署長簡慧娟開場致詞提到：「兩年前在同個地方為揚生開場致詞，很開心今年

又可以在這邊見到大家，揚生與本署合辦『自癒力推廣員任人啟動計畫-社區健康促進培訓』，讓自癒力深入社區，提升健康老化識能。揚生這些年來的耕耘，大家都是有目共睹！」國健署署長王英偉應邀為大會講者，分享社區活躍老化2.0，強調長照服務與終身健康促進之結合，期能增進長者身心健康，減少失智失能的發生，讓長者健康老化、活躍老化。

日本延緩老化醫學博士 無病長壽秘方

白澤卓二醫師分享無病長壽的祕



國健署王英偉署長和社家署簡慧娟署長都很重視健康老化的議題，特別應邀出席這場國際研討會。





日本延緩老化權威白澤卓二醫師分享無病長壽的祕方，也很高興看到台灣已開始做前端預防了。



暢銷書《下流老人》作者藤田孝典提出「自助」解方避免成為「下流老人」，包含健康與財務，是另一種高齡者困境的前端預防。

方，他在日本出版超過 300 本著作，其中 9 月初在台上市的新書《生酮奇蹟實現教科書》，不到一個月已榮登各書店暢銷排行榜！白澤醫師現場說到，失智症目前還是無法治癒的疾病，日本有五百多萬失智人口，是不容小覷的疾病。白澤醫師提出「失智七大危險因子」：抽菸、憂鬱、不運動、社交孤獨、高血壓、過胖與第二型糖尿病，但這些其實都可以避免，提早透過良好的生活習慣，與人際關係，可以減少這些危險因子的存在，而這些都是揚生在推廣的概念，很開心看到台灣也有預防的觀念。

健康老化需要兩種醫師

成功大學老年學研究所所長盧豐

華上台就開玩笑說：「健康老化需要的兩種醫生，不是中醫跟西醫」，這兩個醫生其實是「醫生」與「病人」。偶而不幸生病時，是需要靠「醫生」協助，但更重要的自我平日保健，是要靠個人具有健康的生活型態及正向的心理，這些自我保健療癒的因素若做得好，就是另一位照顧個人健康之身體裡的醫師，即所謂的自癒力。

日本高齡者困境 台灣值得三思

藤田孝典提到為什麼會寫《下流老人》的原因，因工作關係，十多年來協助支援生活貧窮者，看到了許多高齡貧窮問題的嚴重性，並希望打破「老人 = 富有」的刻板形象。日本現在有 19.4% 的高齡者有著貧

困的問題，其中以高齡單身者的情況更加嚴峻，男性為 38.3%，女性更有 52.3% 面臨著貧困的狀態。藤田指出日本政府的年金制度措施，趕不上老化速度，造成下流老人問題，而這問題，只會更加嚴重。如何避免成為下流老人，藤田提出從「自助」開始，從自身的身體健康與財務規劃開始，並累積「社會關係資本」，也就是和親戚、家人、朋友甚至是周遭鄰居維持好關係，當遇到問題時可以彼此幫助，最後才依靠政府福利。

六〇館推廣員與新北種子講師 國際舞台初登場

聚集國內外專業講師的研討會，



【自癒力時間】揚生健管師和自癒力種子講師帶著大家一邊動動腦一邊運動。

內容精彩豐富，但又怕久坐導致精神不濟，揚生特別安排了三場自癒力時間，分別為「認知運動」、「Joy Dance」與「安心減壓」，由揚生健康管理師帶領著新北市自癒力種子講師與揚生六〇館自癒力推廣員一起上台示範。六〇館推廣員每位超過 60 歲，上台都是笑容滿面，新北種子講師更是拿出種子講



【綜合座談 - 高齡健康之道】由癌症關懷基金會董事長陳月卿（右 1）擔任主持人，訪談揚生執行長許華倚（右 2）、白澤抗加齡醫學研究所所長白澤卓二（右 3）、成功大學老年學研究所所長盧豐華（左 2）、國健署署長王英偉（左 1）。

2017 輕鬆實踐自癒力 國際研習會



【綜合座談 - 下流老人預防對策】結束後，揚生執行長許華倚（左 1）與主持人康健雜誌社長李瑟（右 1），與談人《下流老人》作者藤田孝典（右 2）、中華大學校長劉維琪（右 3）、台灣大學社會工作學系教授馮燕（左 3）、富邦人壽執行副總經理李回源（左 2）合影。

師精神，一起 high 翻全場！讓台下日本講者對於台灣社區的活躍印象深刻，藤田孝典在論壇時更說：「台灣下流老人問題應該不會比日本嚴重，因為台灣的社區中的凝聚力與人際互動非常強，這也是日本這些年在消失的東西。」

百歲人生新戰略

劉維琪校長說到，現在十歲的孩子，平均都會活超過百歲，當百歲人生到來，人生規劃要有不同新策略。以前人生好像階段式，受教育、進職場、退休。但高齡時代來臨，這樣的階段人生將被重組，工作模式也不會是單一化，包含生活工作將同時存在，其中，人生資產也需要好好規劃，這樣的資產包括有形的財富與無形的「自癒力」。

不只身體健康 財務也要健康

台灣老化指數首度破百，加上醫療技術及公共衛生等政策推展，國人平均餘命持續增加，未來的社會不只老，我們都可能活得比自己想

像的還要久，理財是每個人的重要課題，卻也是最陌生的課題。揚生特別邀請富邦人壽執行副總李回源來分享樂活理財之道，提醒民眾提前做好退休規劃，李副總表示，完整的樂退人生應包含三個階段：準備期、享樂期及安養期，如何運用工作期間的財務準備，妥善安排合適的退休金及老年生活所需的各項準備，是能否擁有樂退人生的重要關鍵。

次匯集了台灣產、官、學界探討高齡社會中之健康與社福，並有日本兩位權威的經驗交流，希望不只喚起更多人從自己開始重視預防於未病的觀念、自癒力的精神，也很期望政府單位能整合資源做有效的運用，如同兩位日本專家所說，現在日本在台灣前面，未來十年台灣則會追上日本，比日本老化的速度還快，希望台灣不會邁入日本的後塵，而能健康老化，都是上流老人。」

日本經驗 台灣實踐

揚生慈善基金會執行長表示：「這



特別感謝富邦人壽的支持與響應，讓活動圓滿成功，更多人能關注前端預防。

老得起的台灣

高齡趨勢論壇



揚生與新北市政府社會局、天主教輔仁大學合辦「老得起的台灣高齡趨勢論壇」，左起為陽明大學藥學系助理教授許銘能、新北市社會局副局長林昭文、輔仁大學心理學系副教授黃揚名、《下流老人》作者藤田孝典、揚生執行長許華倚、富邦人壽協理林聖然、台北大學社會工作學系助理教授王品。

改變不容易，我們一起努力

「健康財富樂活新人生 跨國論壇」、「老得起的台灣 高齡趨勢論壇」特別報導

文 / 楊佳陵

2017年9月，揚生慈善基金會邀請到日本延緩老化權威白澤卓二醫學博士、深耕「下流老人」議題的社會工作者藤田孝典，來台分享日本老化經驗。兩位日本專家均首次在台演講，而揚生主辦的「輕鬆實踐自癒力國際研討會」場地最多僅能擴充至350席，報名熱烈、一票難求，為了讓更多買不到票券者、外縣市民眾有機會分享日本寶貴經驗，並結合台灣在地經驗啟發不同

的觀點，揚生分別在9月21日與台中市政府、天主教曉明社會福利基金會、富邦人壽攜手於台中市辦理「健康財富樂活新人生跨國論壇」；於9月23日與新北市政府社會局、天主教輔仁大學在新北市辦理「老得起的台灣高齡趨勢論壇」。論壇亦邀請台灣各領域專家學者，由健康、財務、生命意義三面向切入，交流如何共創幸福高齡社會，兩天活動共吸引近500位民眾熱烈參與。

白澤卓二開心工作到生命最後一天

白澤卓二醫學博士在分享升酮飲食與預防失智之道之外，亦提及日本觀念是60-65歲退休，但隨著老年人口迅速增加，若人們依舊65歲退休，年金保險、勞動力都將無法運轉。老人定義應該由65歲上修至75歲，並重新計算高齡者保險費用，更應該廢除退休制以鼓勵高齡者工作！他也笑著分享「我會做到生命最後一天也不退休」！

藤田孝典取經台灣路邊攤文化

藤田孝典則分享扣除年輕生病、意外事故死亡者，日本國民多數可

活到90歲！然而，當代日本已有近6成老人因生病、離婚、子女啃老等原因淪為「下流老人」，變得又老又窮又孤獨！國情相似的台灣也應提早因應。但台灣有物美價廉的夜市和路邊攤，陌生人亦可在此聊天、排解孤獨，或許可以一定程度化解下流老人問題，還說一定要將台灣路邊攤文化推薦給日本政府！

時尚美感·幸福有感的台中市

台中市林依瑩副市長分析台中「托老一條龍」政策，分享如何以健康力、科技力、創造力、美感力切入，用「時尚美感」推動預防照顧、用「幸福有感」提供長期照顧，



揚生與台中市政府、天主教曉明社會福利基金會、富邦人壽攜手於台中市辦理「健康財富樂活新人生跨國論壇」，左起為富邦人壽協理林聖然、天主教曉明社會福利基金會執行長黃淑貞、台中市副市長林依瑩、白澤抗加齡醫學研究所所長白澤卓二、揚生執行長許華倚。

最後更強調「年齡只是數字，我們越陳越香」！

新北市和你老在一起

新北市社會局林昭文副局長以「當我們老在一起」為題，分享新北市面對高齡化社會所推動包含老人共餐運動、社區動健康、銀髮俱樂部、社區整體照顧模式、公共托老中心及首創全國之先的「黃金自立給付包」等政策，以避免下流老人形成，並協助長者做到「晚年人生我做主」。

動員全民「前端攔截失能」

台北大學王品助理教授指出由於少子化、高速高齡化，2061年台灣青壯人口與受扶養人口將達到1:1，加以台灣慢性病防治不及格導致大量失能，這種社會沒有存續的可能！翻轉台灣的「永續」解方，除了要提高生育率，更要動員全民「前端攔截失能」！

健康老化·用愛關懷

而曉明基金會黃淑貞執行長則溫柔堅定地提醒：年齡只是數字，退休並非人生終點，退休後還有30多年生命，我們可以透過社會服務提

升生命境界、發掘生命神聖意義，愛與關懷將讓我們更健康。

心的年齡，自己決定才算數

輔仁大學心理學系黃揚名副教授以「好好照顧身體，失能不上身」、「笑看人生，失智不上身」為解方，為大家帶來面對變老的勇氣，即使意外難免發生，但正面積極最重要，因為心的年齡，你自己決定才算數！

樂退人生財務管理

富邦人壽林聖然協理則以「樂退人生財務管理」為題，分享人生40、60、75歲三階段財務規劃重點，並強調金錢存摺與健康存摺息息相關，同步顧好方能提升生活品質。

改變不容易，我們一起努力

9月連續三天，揚生從台北走到台中，再回到新北，廣邀各界菁英以不同視野討論健康老化，希望這些日本經驗、台灣實踐能帶來不同的啟發、思考與改變。改變不容易，讓我們一起努力！



揚生六〇館【板橋館】於8月10日開幕，現場近300位嘉賓和社區民眾參與，新北市副市長侯友宜也勉勵在場民眾一起顧好自癒力，做好3+1！

人的一生，最重要的東西是什麼？

揚生六〇館【民生館】同樂茶會、【板橋館】開幕茶會特別報導

文 / 楊佳陵

用五年的陪伴，換五十年的健康

揚生六〇館【民生館】在滿溢人情味的靜巷小屋中，陪伴民生社區的長輩五年了！期間承蒙許多貴人相助，讓六〇館被更多人認識與認同，我們也看見許多人慢慢有了改變的力量，願意讓自己活得更好、擁有有品質的生活及正向影響力。由於租約到期，【民生館】的營運於2017年7月中旬告一段落，我們在7月14日舉辦了一場同樂茶會，邀請到200多位會員朋友們回來，一起回顧共同擁有過的溫馨歡

樂回憶，也給彼此的未來更多鼓勵與祝福。



揚生六〇館【民生館】五年來陪伴了許多社區民眾一起找回身體裡的醫生——自癒力。



揚生六〇館【民生館】於7月中結束長達五年的服務，舉辦同樂茶會，和200多位會員朋友一起說說笑笑回顧在六〇館的日子，對民生館大力支持的前介壽里里長蔡錦文也共襄盛舉。

茶會中，大家嘴角噙著笑回顧了「我在六〇館的日子」短片，並一起頒發十個特別的獎項給會員朋友們。第一位入會的慶章、清昭榮登「捷足先登王」；「六〇好聲音」、「日語歌唱王」獎落碧梅、鶴天；「笑果十足獎」由笑話天王煜榮獲得；「最佳進步獎」獎歸曾每天宅在家，現在堅持天天出門運動的立銓；「上課全勤獎」獲獎者承瓊分享全勤原因是「六〇館真是我的第二個家，來館就是回家」；俊彥是公認的「銀髮愛玩客」，全球五大洲走透透；「動腦王」瑞惠分享數獨、自癒力卡進來桌遊都是預防失智的好遊戲；

擅長聊天破冰的蕙芬則不負眾望獲得「最佳人緣獎」！

熱鬧的聚會當然少不了揚生特有的預防失能失智活動！健管師雅淳特別設計幫助動腦、動身體的寶島曼波 Joy Dance，帶領大家在舞蹈中發送一個又一個愛與祝福給在場的朋友們！溫馨的相聚時光，就在歡樂歌舞中畫下美好句點。如同捷足先登王清昭所分享「回顧過去，歷歷眼前盡是歡笑；展望未來，認識自癒力獲益無窮！」讓我們彼此祝福、共同努力，五年相伴留下的不僅是歡樂回憶，更將是未來超過

五十年的身心健康！

揚生六〇館【板橋館】歡慶開幕

為幫助更多60歲以上族群認識自癒力與健康老化之道，坐落於新北市板橋區的揚生六〇館【板橋館】於8月10日正式開幕。現場邀集衛生福利部社會及家庭署老人福利組陳美蕙副組長、新北市政府侯友宜副市長、社會局張錦麗局長、衛生局林奇宏局長、老人福利推動聯盟吳淑惠秘書長、芮宜健康學堂涂肯榮執行長、長島牙醫診所吳建德院長……等貴賓，及超過250位社區民眾蒞臨參與。

活動由揚生基金會許華倚執行長揭開序幕，許執行長分享高齡化乃全球趨勢，觀察全球最老、與台灣國情最為相近的國家日本，已有500萬人失智，此數字相當於雙北人口總和，且日本已有近1,000萬老人成為所謂「下流老人（過類似台灣中低收入戶標準生活者）」！將視野拉回台灣，台灣人往生前平均臥病8-10年，我們如何借鏡日本、成功老化？推動自癒力是極為重要且可行之道！

侯友宜副市長亦致詞分享他今年正好60歲，希望也能跟六〇館的長輩們一樣健康留齡，將健康停留在60歲的良好狀態，所以現在起要

跟大家一起開始顧好自癒力、做好3+1！為了讓在場嘉賓體驗顧好自癒力也可以輕鬆又開心，揚生設計了刺激大腦防失智、活動肢體防失能的 Joy Dance，邀請侯副市長及與會嘉賓民眾們一起舞動身體、開心同樂。

我們也邀請香惠及世達兩位六〇館會員來到現場分享，香惠提及「來這裡不是唱唱歌、跳跳舞、開心一下就沒了，六〇館的活動很有架構，完整教你自癒力，教你怎樣吃、怎樣動、怎麼養成習慣、交朋友，有效又簡單！」世達則先開玩笑說道「在【板橋館】大家的3（飲食、運動、習慣）+1（人際）都能更上一層樓！因為【板橋館】在31樓，就是3+1樓！」再繼續分享「我覺得人最大的財富是健康，沒健康什麼事都辦不了。健康要靠自己提升自癒力，才能臥病少、身體好。」



（左起）新北市社會局局長張錦麗、揚生執行長許華倚、新北市副市長侯友宜、新北市衛生局局長林奇宏於揚生六〇館【板橋館】開幕合影。

我透過 3+1 變健康，來之前我的體重是 80 公斤，現在是 74 公斤！我還要繼續努力下去！」

開幕茶會同時邀請民歌王子殷正洋、情歌王子王瑞瑜蒞臨演唱，兩位王子演唱數首膾炙人口的歌曲重現民歌風華，帶領現場超過 250 位 60 歲以上的民眾，在其時而高亢清激、時而纏綿悱惻的嗓音中，重拾年輕時的甜蜜回憶。茶會便在全場歡樂大合唱中畫下完美句點。

你我都是一座微型六〇館

人的一生中，最重要的東西是什

麼？每個人在不同階段答案可能都不同，但隨著年齡慢慢增長，對多數人而言，最重要的都是能健康到老、臥病很少。揚生六〇館的「六〇」取「留齡」之意，想傳遞的便是：老化不可避免，但我們可以透過自癒力與 3+1 來調整，來將健康留在 60 歲、讓健康永續不斷。不管你是否曾到過揚生六〇館，只要能把自癒力的念放在心中並傳達出去，去影響、改變周圍的親友，那麼不管實體的六〇館在哪裡，它的精神都在你我心裡，你我都是一座行動式的微型六〇館，都是播種自癒力的園丁。



① 開幕邀請到民歌王子殷正洋、情歌王子王瑞瑜蒞臨演唱。② ③ 邀請揚生六〇館自癒力推廣員香惠、世達上台分享。④ 揚生夥伴溫馨大合唱，宣告正式在新北市服務，請多多指教！



全球老年學暨老年醫學會 (IAGG) 今年在美國舊金山舉行每四年一次的會議，共有來自 86 個國家、超過 6 千位學者參與，是過去 80 年以來最盛大的一次，匯集了全世界老年醫學及老年學的專家學者。



揚生執行長許華倚與 WHO 高齡部部長 John Beard 合影



第 21 屆 全球老年學暨老年醫學會 (IAGG) 舊金山特別報導

文 / 許華倚 執行長

今年八月是全球老年學暨老年醫學會 (IAGG) 每四年一次的會議，這次有來自 86 個國家、超過 6 千位學者參與，是過去 80 年以來最盛大的一次，匯集了全世界老年醫學及老年學的專家學者。本屆

大會的主題是：「全球高齡與健康 - 建起科學、政策及實務的橋樑」，其中有 4,749 個獲遴選的研究報告來自醫學、社會科學、心理學、財務、政策等多方面領域來探討改善全世界長者的生活品質。

2050 年 全球 將 有 21% 的 人 口 大 於 65 歲，4% 的 人 口 大 於 80 歲。如 輝 瑞 公 司 副 總 裁 Pol Vandembroucke 在 開 幕 演 講 所 說：「和 上 個 世 代 相 較，我 們 現 在 可 以 說 是 一 週 有 8 天，和 我 們 的 下 一 代 比 起 來，他 們 將 過 著 一 週 9 天 或 10 天 的 日 子。高 齡 世 代 是 改 善 我 們 的 生 活，還 只 是 讓 我 們 晚 點 面 臨 死 亡 呢？」

「今天的小孩有 50% 的機率成為人瑞，甚至推估可以活到 150 歲的人已經出生了，現在的高齡和以前

已經很不一樣了，高齡不應再視為危機而是如何利用此機會讓人類更好，科學與醫療雖然有很大的進展，但是我們的社會價值、人生觀及態度尚未趕上，我們對高齡化的偏見仍然存在，不應只是接受而是去擁抱高齡化，將其視為機會而不只是挑戰，更多的貢獻而不是負擔。」美國最大的退休老人協會總裁 Jo Ann Jenkins 感性地在開幕演講時述說著。

「美國也只有 7,000 人受高齡醫學的專業訓練，那是每 2,000 位

Mindfulness-Based Program Enhance the Quality of Life for Older Adults in Taiwan

OBJECTIVES
The study aimed to evaluate the impact of an eight-week mindfulness-based program on the quality of life and cognitive status for older adults from community population.

METHODS
The benefits of mindfulness research on human well-being have accumulated much empirical evidence. Several studies have also indicated that mindfulness training enhances cognitive functions. However, it is unclear whether the positive effect can be generalized to older adults. An eight-week, mindfulness-based program which was modified from Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) that involves mindfulness practice, self-awareness through the practice of body stretch, sitting meditation, body scan, and breathing. Role play, chair or tai-chi finger-approximation activities were also included to enrich the social element of the program. It is noteworthy that this program is easy-to-implement for older adults. Eighty-nine older adults recruited from a community center volunteered for the present study. All participants were over 60 years old, and the mean age was 71.88 years old (SD = 5.52). The changing of the quality of life, depression, cognitive status was measured by visual analogue scale, Taiwanese Geriatric Depression Scale-15, and modified Chinese Mindfulness Awareness Attention Scale (CMMAAS), respectively.

RESULTS
The results showed that the quality of life was significantly improved after the program: $SBS = 3.15, p < .01$. Both the depression scale and cognitive status were remained the same ($p = .841$ for depression, $p = 0.52$ for cognitive status).

CONCLUSIONS
It is an exciting finding that the quality of life was significantly improved after the program for older adults. It is likely that the mood and cognitive measures measured the calling so that they were insensitive to program. The impact of a long-term training program and more sensitive measures should be further assessed.

Feedback from Participants

- 70% The quality of life was significantly improved after the program.
- 95% The quality of life was significantly improved after the program.
- 88% The quality of life was significantly improved after the program.
- 96% The quality of life was significantly improved after the program.

Feedback from Participants (continued):

- I learned how to live myself in difficulties and live in the present moment. The mindfulness practice gave me a peaceful mind, and sense of joy.
- This program increased my knowledge. I know how to adjust my feelings and get along with family, address and handle better. I feel relaxed and peaceful.
- After the program, I had to stand longer and had more confidence program.
- I appreciate the program that it has improved my nervous system and learned how to take care of my own feeling. Through the 8-week training program, I could make adjustment for my body and mind. Originally, I felt bored with the program, but started to feel good in the last four weeks.

Activities:

- Breathing Practice:** Introduce an easy-to-implement 4-7-8 breathing practice technique. A custom program on pre-recorded music system and their website to keep quality and duration.
- Body Stretch:** Do the body stretch by focusing on the awareness and feelings of the body that was able going to stretch. Instead of focusing on the technique itself.
- Mindful Eating:** Use a piece of the mindful eating practice through the five senses including looking, smelling, touching, listening, and feeling. Choose one body-mind event to apply the mindfulness concept, such as eating, walking, sitting, stretching, and walking.
- Chair Tai Chi:** Use colorful gitters as the indicator of the movement controls. Each participant to choose or understand body and use those gitters into the chair. Balance the "Chair" in the body-mind event to understand when we are under stress or uncomfortable. Learning to be in the present moment. Learning to be in the present moment and a clear, purposeful, calm and respectful response.
- Role Play:** Explain basic theory of cognitive therapy through role play with role-play scenarios on "boredom" and the other person play on "boredom" emotions such as anger, sadness, or disappointment.
- Sitting Meditation:** Facilitate 5-10-20 minutes sitting meditation gradually in the 8 weeks program. CMA includes for discussion after practice and home practice.
- Tai-Chi Finger Approximation:** Cultivate a comprehensive and graduate mind would provide us a different mindset and see things in different angles. Make a drawing of your ten fingers and draw them for attention or needs to understand you especially appropriate for.
- Mini-Mini Meditation:** Use meditation as the metaphor of a garden, including flowers as faith, structure as grounded, water as reflection and life as seeds. The meditation by holding these 4 items gradually and give us the peace and joy in our mind.

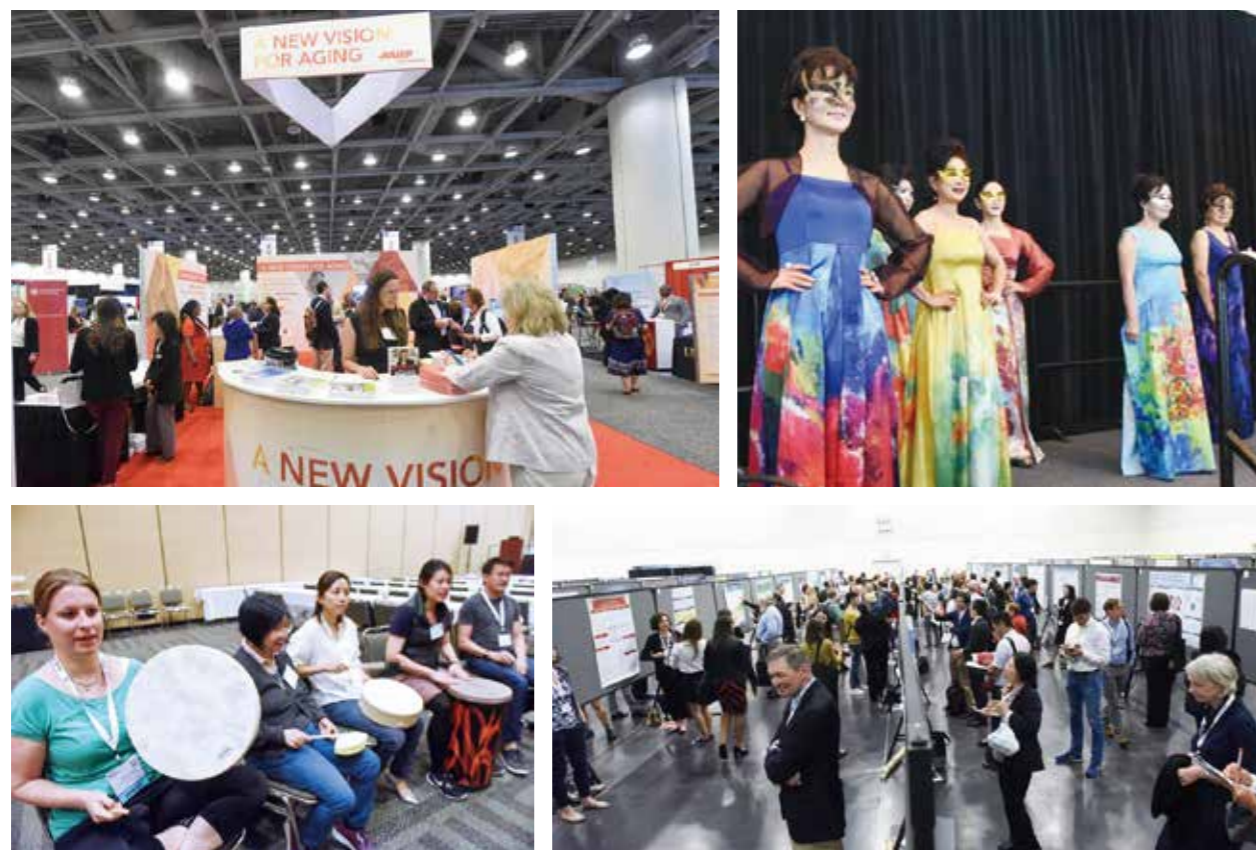
揚生和台灣師大成人教育系的郭郡羽老師合作將「自癒力教室 - 安心減壓」的成果作發表並與多位跨國學者交流學習，藉由各種呼吸練習、正念靜坐、情緒覺察讓我們更自在的和自己相處，提升生活品質與自癒力。

75 歲以上的長者可以分配到一位醫師，完全不夠，除了健康照護的問題外，孤單可以說是新式抽菸，相當於一天抽 15 支香菸，縮減八年的壽命。」 Jo Ann Jenkins 提醒大家重視孤單的議題。

美國哥倫比亞大學公共衛生學院院長 Linda Fried 接著從人類的三個人口紅利(註)階段來談人口結構轉變，第一階段是從高死亡率、高生育率慢慢轉型成高出生率、低生育率、高經濟成長率，到第二階段穩定的死亡率、低生育率、壽命延長、財富增加，而高齡化社會的來臨讓我們有機會投資創造第三階段的人口紅利，越來越多的長者希望可以工作、參與社會，包含三種面向，

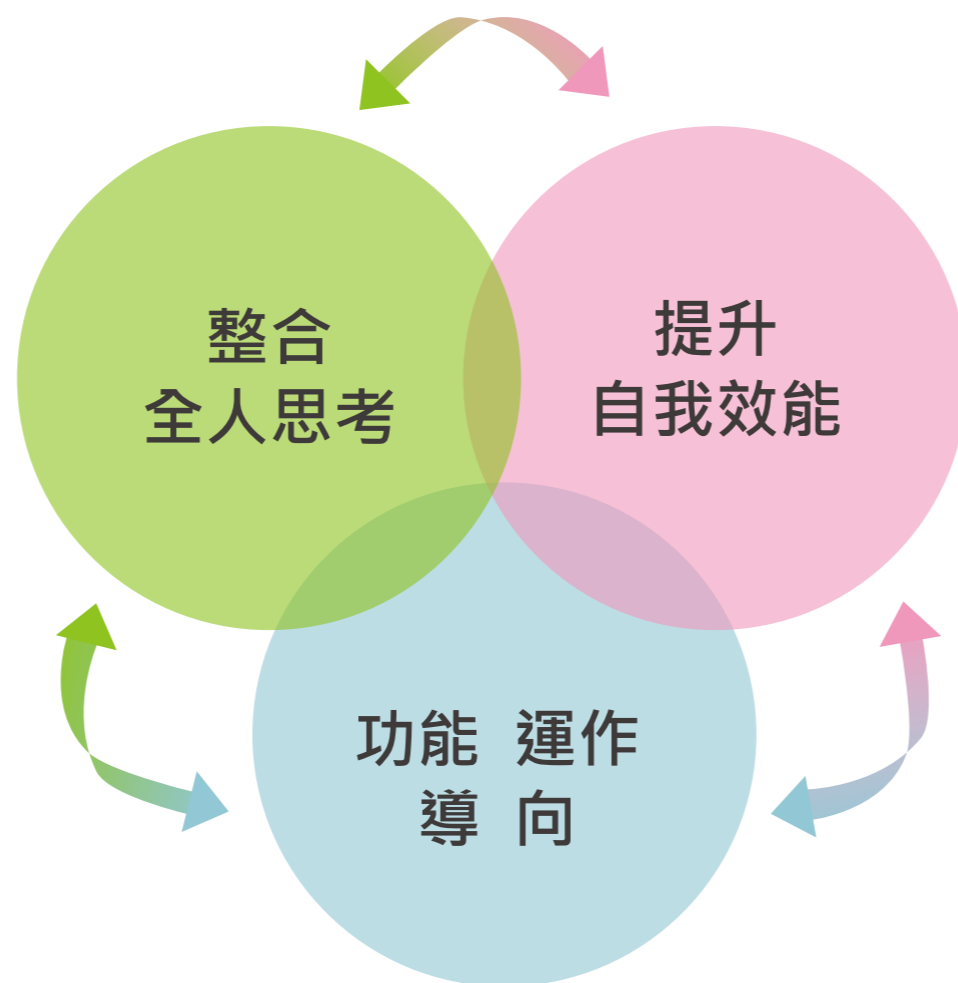
1) 終身教育，學習高科技 2) 失能失智是可以預防或延緩的，維持健康是人生各歷程的重點 3) 新型的社會機構產生社會影響力如志工，視為一種新式的「禮物」，如美國無給薪家庭照顧者及高齡志工相當於創造 1,600 億及 780 億美金的經濟價值，而這兩個金額的加總幾乎等於美國長照經費。「我們應將這些高齡者對社會的貢獻表彰出來，另外根據研究顯示，志工工作有助於前額葉的認知功能促進及提升問題解決能力，我們只是沒有機制去衡量長者對社會的貢獻，但並不表示他們都是無生產力的。」 Linda Fried 述說著。

另有世界衛生組織 (WHO) 高齡



本屆大會的主題是：「全球高齡與健康 - 建起科學、政策及實務的橋樑」，其中有 4,749 個獲遴選的研究報告來自醫學、社會科學、心理學、財務、政策等多方面領域來探討改善全世界長者的生活品質。

三個思維翻轉



功能運作導向

日常生活功能是否可以正常運作比身上帶有幾個疾病還重要。

整合全人思考

翻轉以往的單一器官導向的思考，高齡者的各種狀況複雜且全面，不僅需要整合各生理機能，也需要將心理層面的考量納入。

提升自我效能

每個人應從自己做起，提升自癒力及內在健康力，以預防慢性病及延緩失能失智的發生。

與生命歷程部門發表多場演講，最重要的莫過於 2015 年 WHO 匯集全球 192 個國家所簽屬的《高齡與健康報告》，再度強度健康其實就是我能按照我的意願做我想做的事，而不是沒有疾病。「我們一直在討論一個複雜的議題，但其實非常簡單，只要我們能從中年起讓自己的功能運作維持最佳化，就個人而言，提升自己的內在健康力，加上環境的配合就可以達到健康老化了。」WHO 高齡部部長 John Beard 述說

著。這將顛覆傳統以疾病為導向的思維，內在健康力就是我們的功能運作，而不是用生物學角度來評斷，這樣將可突破由醫療專業人員擔負所有的健康照護責任，而擴展到社區及個人。

**健康老化 = 功能運作
= 內在健康力 + 環境**

揚生慈善基金會很榮幸有機會不僅第一線參與到全世界各個專家學

者的最新發表外，另和台灣師範大學成人教育系的郭郡羽老師合作將「自癒力教室 - 安心減壓」的成果作發表，並與多位跨國學者交流學習，藉由各種呼吸練習、正念靜坐、情緒覺察讓我們更自在的和自己相處，提升生活品質與自癒力。

高齡化社會的來臨是一個不可逆的趨勢，沒有人喜歡變化，但往往危機也就是轉機，將有越來越多充滿智慧與人生經驗的族群將人類帶

到另一個境界。高齡議題是跨領域的，除了社會、經濟、心理、健康、科技等多元面向，同時也需要用全人 (holistic) 的觀點來思考，看到全球這麼多熱情投入於高齡議題的專家學者，相信人類會越活越幸福的。

註：所謂「人口紅利」指的是在一個時期內生育率迅速下降，少兒與老年撫養負擔均相對較輕，總人口中勞動適齡人口比重上升，從而在老年人口比例達到較高水平之前，形成一個勞動力資源相對比較豐富，對經濟發展十分有利的黃金時期。



運動好習慣 靜脈曲張別來亂

文 / 楊志勛 醫生

下肢靜脈曲張俗稱「浮腳筋」，其實很多人都知道自己有這個毛病，在站立時，大腿或小腿肚就會浮現出彎彎曲曲的靜脈血管，像是許多纏繞爬行的蚯蚓。靜脈曲張在早期沒什麼症狀，長褲穿起來就遮住了，反正不說也沒有人會知道。但是拖個五年十年，腿部逐漸發熱腫脹、皮膚搔癢、色素沉澱，出現頻繁抽筋，才願意就醫檢查，甚至

嚴重到皮膚潰瘍出血，這時候連醫師也無言了！

靜脈曲張以女性居多。這主要是因為在懷孕期體重增加，還有全身也多了 50% 的血液總量，腿部靜脈在這期間承受巨大的重量和壓力，因此疼痛、腫脹、靜脈曲張等症狀往往伴隨而來。老師、專櫃小姐、餐飲業、美容美髮師，護理人員、



楊志勛 醫生

長庚醫院皮膚科 主治醫生

技術作業員也都是高危險群，這和「久站」、「缺乏運動」有關。科學數據顯示，如果立正站立，像站衛兵般一動也不動，3 分鐘後腿部的壓力就會達到最高值，靜脈血液逆流堆積在腳底。這時候要趕快踮踮腳、走動一下，活動筋骨，任何能讓小腿肌肉收縮的動作，壓縮腿部靜脈血液回流到心臟，促進腿部的血液循環，對雙腿的健康大有益處。

還有另一個常被忽略掉的危險因子，就是過度肥胖。肥胖會造成腹壓上升，下盤負荷過重，影響腿部血液靜脈的回流，減弱肌肉幫浦的力量，靜脈血液因此堆積在下肢，靜脈曲張因而加重。所以說，每天固定的「運動」，健康適量的「飲食」，讓自己保持在良好的生活「習慣」和體態，將可以大大減少靜脈曲張的發生率。

搭飛機長途旅行，長時間坐在狹窄的位子，活動空間受限，腿部無法伸展，腿部血液流動會變得緩慢，加上機艙空氣乾燥，攝取水分不足，血液的黏稠度變高，血液便很容易凝固，當卡在腿部靜脈，影響血液回流，就會形成「深部靜脈血栓」，腿部會出現嚴重

腫脹疼痛，也常被稱之為「經濟艙症候群」。如果凝固的血塊順着血液流過心臟，卡在肺動脈，造成「肺栓塞」，會出現呼吸困難、咳血、血壓下降、心悸暈厥。深部靜脈血栓和肺栓塞是緊急醫療情況，特別是有靜脈曲張的患者容易發生，不可以等閒視之。

聰明的旅客搭飛機都會優先選擇靠走道的座位，比較能夠自在的起身，舒緩筋骨上廁所。千萬要記得打牌、打麻將或搭車長途旅行時，每隔 30 分鐘在座位做些簡單腳部運動，動動腳踝、踮腳跟反覆踏步、伸腿活絡膝蓋與小腿肚按摩等，讓腿部的肌肉收縮，就能有效預防血液瘀積，促進下肢血液循環。如果能站起來活動活動、喝茶倒水，伸伸懶腰，放鬆肌肉，做簡易健身操，促進血液循環，更可大大減低血栓症的危險。

腿部的靜脈曲張不只是美觀上的問題，嚴重的話是會影響到健康。這幾年醫療科技進步，局部麻醉的血管內雷射微創手術及泡沫硬化劑注射都能有效治療靜脈曲張，不需要住院，只有針頭一般的小傷口，恢復快，穿上醫療彈性襪後可立即下床行走，再也不用擔心循環不良的問題。



照片來源：IBM Institute for Business Value

「孤獨老化」意謂未來將有許多高齡人口，因處於獨居、缺乏社會關係連結的境況之中，落入生理、心理以及社會關係之非健康狀態風險提高的情況。

孤獨與高齡化人口

整理撰寫 / 潘詩均 國際研究專員

人口老化是世界各國共同面臨的變遷經驗，內政部 2017 年 3 月公布最新人口統計顯示，台灣 65 歲以上高齡人口已經超過 14 歲以下幼年人口，而衛生福利部 2013 年所調查的老人獨居人口結果，其中 55-64 歲就有 5.6% 的獨居人口，而 65 歲以上獨居人口也高達 11.1%；因此高齡族群的身心健康及對社會所帶來的影響是我們應積極關心的議題。

「孤獨老化」意謂未來將有許多高齡人口，因處於獨居、缺乏社會

關係連結的境況之中，落入生理、心理以及社會關係之非健康狀態風險提高的情況。這不僅對於個體來說是嚴重的問題，也將連帶影響家庭與國家的未來發展。IBM 商業價值研究院關於高齡化問題計畫之《孤獨與高齡化人口 (Loneliness and the aging population)》，報告內容探討孤獨問題對全球人口高齡化所帶來的影響，說明政府及企業團體如何提供社會支持和解決方案，幫助長者重建社會關係。

當孤獨來敲門

孤獨 (loneliness) 表示個人社交關係的缺乏，社交互動需求未能得到滿足的結果。對年長者而言，孤獨的感受不僅僅是一種心態，更是一種健康風險因素，這種情況會隨著人口高齡化的增加而進一步惡化，導致本來就有限的醫療資源更加緊張。雖然還沒有具體證明孤獨是如何影響健康，孤獨與生理疾病還有行為與認知能力下降都有關聯。根據報告中的醫學調查顯示，孤獨感將會導致健康狀況惡化，包括：患失智症的風險增加 64%，中風風險增加 32%，心臟疾病的風險增加 29%，死亡的可能性增加 26%。除此之外，43% 的受訪者表

示至少有一些時候感到孤獨，32% 表示缺少友情，25% 表示感到自己被忽視，18% 覺得自己至少在某些時候感到被孤立。孤獨不再只是老年人的問題，近年來日本出現「孤獨死」的社會現象也有年輕化的趨勢。

孤獨效應的惡性循環

老化所造成之生理機能與感官退化限制了高齡者的社會接觸機會，身體功能障礙以及有限的行動能力是造成社交孤立的主要因素。相關研究也發現，健康問題及日常生活依賴程度等持續性壓力愈高的人，心理適應狀態愈差。另一方面，退休後面臨到社交生活和社會身份的

導致孤獨的六大面相

圖表來源：IBM Institute for Business Value



透過資源整合，能提供更完善的服務



除了積極建構新型態的高齡照護模式，尚需因應社會的進步及科技的發達，配合跨領域合作與轉型思考，以支持適應不斷變化社會的需求，才有機會提供周全且符合需求的服務。

雙重損失，也對長者的心理健康形成極大的影響。此外，大眾媒體和傳統形象的價值和規範會進一步誤導人們對高齡者在社會角色的看法，使得社會氛圍對「老」產生某些刻板印象，限制了高齡者的價值認同和在社會中的地位。

為何孤獨問題如此難以解決？

由於目前缺乏標準的診斷篩選，加上行政管理時間和預算有限，基本的健康資料中往往缺乏對心理健康和社交方面的收集與紀錄，醫護人員和社會工作者通常無法從有限訊息中判斷出孤獨潛在的風險性，因此可能錯過適時給予治療的時機。和治療心臟病和糖尿病等身體

疾病相似，解決孤獨的最有效方法也是及時發現徵兆並採取措施，但因心理疾病形成的原因是多方面的，相對地也會讓治療過程變得複雜。雖然現今的醫療體系有不同的社會支持來源，提供多種類的心理健康和疾病照護相關衛教資訊，也不一定能夠緩解孤獨情緒所引起的焦慮與不安。

從個人層面來看，人們通常對一個人的獨立性給予高度評價，這也可能讓已經失去社會價值的長者拒絕承認心理的孤獨，以避免產生對他人造成負擔的情緒。很多時候，即使檢測到問題的存在，人們往往也並不認為孤獨是重要的健康問題，不值得立即關注或採取就醫行

動，只有極少數人會坦誠討論自己的孤單感受。這種猶豫和不去尋求支持的態度易延誤治療也可能讓情況惡化。

然而，從社會文化及經濟層面上觀察，孤獨者因人際關係的薄弱、家庭支持系統失衡和與外界隔離常常會造成個人缺乏安全感，猶如日本高齡獨居者更易陷入經濟短缺，只能仰賴社會福利救濟渡日的下流老人^(註)。因此，促進長者心理健康與社會連結的政策或計畫，和促進長者的生理健康同等重要。

終結高齡孤獨大作戰

儘管每個人所需要的社交互動程度有所不同，孤獨的風險在今後每個人的生活中似乎不可避免。近年來有許多利用行動智慧將通訊科技

導入新興產品（如陪伴型機器人），結合健康諮詢與診斷以加強照護效率。希望透過資訊科技來協助分攤照護提供者（家庭、醫護專業者）的照顧壓力以及人力調配問題，使高齡獨居者減少社會隔離擴展社交範圍，同時達到延長健康餘命與促進身心健康的效果。在面對高齡化與醫療照護缺口擴大的問題時，除了積極建構新型態的高齡照護模式，尚需因應社會的進步及科技的發達，配合跨領域合作與轉型思考，以支持適應不斷變化社會的需求，才有機會提供周全且符合需求的服務。

註：下流老人指的是收入少、存款少、依賴少，過著中下階層生活的老人。2015年由日本社會學者藤田孝典提出，說明日本高齡者的貧窮生活的社會現況所創造的詞彙，沒有歧視高齡者的意思。



和治療心臟病和糖尿病等身體疾病相似，解決孤獨的最有效方法也是及時發現徵兆並採取措施。

六〇·留齡

| 六〇館的故事 |

生命的意義

文 / 王海寧 健康管理師

在艾薇阿姨生命的全景中，沒有一個部分是微不足道的，每一個層面都是很重要的一環，覺察身邊周遭，無處不在皆是美好的素材，找尋喜愛的圖片用美工刀刻畫，並且收集能再利用的物品，用巧妙的手工注入色彩能量及情緒投入製作，給予作品新的生命力，也會為每一件藝術品寫下心情故事，呈現每一刻當下的意義。

年輕時就偏愛手工藝術，但是為了工作沒能擁有創作的時間，直到50歲，妹妹過世之後，了解到能活著是件很重要的意義，走出傷痛後開始自學卡片設計，透過作品傳遞

溫暖給朋友們，同時也能舒展自己的情緒，很感恩老天爺讓自己對藝術有如此的敏銳度，挑戰創作極限，塑造第二專長。

艾薇阿姨是位豪氣灑脫的蒙古姑娘，對自己設立做人的原則，這一生，無論發生什麼事，絕對不傷害別人，留意自己行為所造成的影響，並且擁有著愛與憐憫心。當朋友們有心理的不舒服與難過時，很自然會成為一位聆聽者，讓朋友們有個溫暖的港灣停靠，真心誠意希望自己

我可以煥發光采與尊嚴，自在地過這一生！不去擔憂因隨著年紀漸增的自己還有多少時間，而是規劃想著每天能做些什麼事，想好好探索自己獨一無二的體驗和天賦，找到人生新的展現方式，可以自在開展純粹的熱情，每天都是有目標的願景，活出真實無遺憾的人生。

- 趙艾薇 -

為身旁所關心的人，所做的一切是有幫助及建設性。

經過揚生課程洗禮之後，最大改變就是調整自己待人處世的方式，以前個性像夏天的太陽，非常炙熱，到六〇館碰到秀英、冬冬、蘊清這



在艾薇阿姨生命的全景中，覺察身邊周遭皆是美好的素材。

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……



過一個不同的生日吧！

每一天都有人在過生日！但是每一天也都是一些可憐的孩子們無法過生日！我們一直說人應該是生而平等的，但是卻不盡然。我希望當我們在過生日的時候，想想那些需要我們伸出援手的孩子們，或許我們可以少買一份禮物或是一個蛋糕，就可以幫助一個孩子一個月的陪讀計畫！

- 趙艾薇 -

艾薇阿姨將 line 群組出遊的照片，設計美化後，傳送給大家作為紀念。



些同學們，不僅交到一輩子的好朋友，還從大家身上學習到將熱情轉變的收斂些，化成冬天的太陽，了解到一個眼神、一個微笑、拍拍肩膀，和有力量的擁抱，就是交心的意義。透過與同學相處，體會出原來不需要刻意的約會外出和過多言語，都能傳遞出深厚情誼，找到自己老後人際上想要的互動方式。

阿姨在課程中學習到飲食和運動概念，也一直持續維持著習慣，說起來也是相當自豪的地方。

從參加來去動動時因為吸收到正確均衡飲食的餐盤概念，從 70 公斤到畢業的八週後少了 8 公斤，過程中自己研發多元化的養生菜單，再搭配每日走 1 萬步的習慣，日前排便不順問題也得到解決。

在 line 成立一個樂活留齡美少女的群組，將與同學一起出遊的照片，運用電腦程式的設計軟體美化背景，再傳送給大家作紀念，每次都令同學驚豔不斷，從自己做起綻放喜悅和笑顏，療癒自己和身邊的人。



| 父親節活動 |

爸爸的模樣

文 / 楊佳陵

爸爸～就像天空一樣寬廣，像高山一樣偉大，像雲彩一樣溫暖。爸爸或許總是一號表情，不懂溫言軟語，但他們都很珍惜地在腦海裡記錄了和兒孫的回憶，一點一滴都充滿慈愛與溫情～

2017 年父親節，揚生六〇館設計了一面照片牆，邀請會員們分享和兒孫的合照，照片有正經八百的家族合照、溫馨逗趣的家庭聚會，也有陪孫兒寫功課的苦惱情境。唯一不變的，是會員們分享自己照片與故事時，充滿驕傲與光輝的表情，在此也與您分享這些帶給我們無限溫暖的照片～



父親節快樂



心態對了，年齡就不是負擔
- 黃揚名



32°C 警戒
- 朱柏齡



健康讓黃金歲月更美好
- 陳月卿



肌不可失 淺談肌少症
- 黃安君



骨質疏鬆與老化
- 詹鼎正



靜脈曲張不是小毛病
- 楊志勛

夏日留齡講座 精彩豐富破紀錄

文 / 李欣潔

為迎接新開幕的揚生六〇館【板橋館】，今年夏天的留齡講座增加到了六場，吸引近五百人次參與講座，真的是精采豐富，更打破館內的講座參與人次。

師大館舉辦的「32°C 警戒」，請到三軍總醫院內科部腎臟科朱柏齡醫師，跟大家分享正確的中暑觀念。台灣屬於海島型氣候，中暑是個常見問題，但國人對於中暑觀念偏低，錯誤觀念還會威脅到生命。朱醫師特別提到「熱指數」，所謂熱指數

就是室外溫度 (°C) + 室外相對濕度 (%) × 0.1，當熱指數超過 35°C 就需要注意多補充水分，而達到 35°C - 40°C 時，要避免從事劇烈運動。「靜脈曲張不是小毛病」邀請到長庚醫院皮膚科楊志勛醫師，來分享許多長輩最常遇到的問題，楊醫師也準備了自己的書讓現場會員有獎徵答，並現場回答大家對於靜脈曲張的疑難雜症，包含靜脈曲張是否可以泡溫泉？彈性襪是否需要穿到大腿？楊醫師回應到，溫泉可以泡，但也要適量，彈性襪只需要

穿到小腿即可，過長沒有效果反而會悶熱。輔仁大學心理學系黃揚名老師也帶著最新出版作品與大家分享「心態對了，年齡就不是負擔」，揚名老師強調「老只是個意象，年齡只是個幌子，心的年齡，你決定就算數」的態度，面對變老的勇氣。

板橋館邀請到台大醫院竹東分院詹鼎正院長談「骨質疏鬆與老化」，提醒大家每天曬個 15 分鐘的太陽，讓自己增加維他命 D，減少骨質疏鬆風險。台北榮民總醫院高齡醫學

中心黃安君醫師「肌不可失 淺談肌少症」，黃醫師現場還帶了握力量測器，讓大家可以測試是否有達到標準，也提醒會員們攝取適量蛋白質，平時也要有運動的習慣，台下的會員更開玩笑說：「來六〇館上課就可以預防肌少症了！」。癌症關懷基金會董事長陳月卿「健康讓黃金歲月更美好」，現場示範了蔬果汁的做法，讓大家體驗到，原來健康的食物也可以這麼好吃。

<https://goo.gl/iWnH9P>

● 自癒力教室 冬季班 2017/12/4 - 2018/1/29

每期共 8 堂課，每週 1 堂，每堂 2 小時。

10/16(一) 至 10/27(五) 接受報名，11/10(五) 公告名單。

師大館

【初階】來去動動

週一班 09:30-11:30 (12/4-1/29)
週三班 09:30-11:30 (12/6-1/24)
週三班 14:30-16:30 (12/6-1/24)
週四班 14:30-16:30 (12/7-1/25)

【中階】自癒力盃

週一班 14:30-16:30 (12/4-1/29)
週二班 09:30-11:30 (12/5-1/23)
週二班 14:30-16:30 (12/5-1/23)

【高階】安心減壓

週四班 09:30-11:30 (12/7-1/25)
週五班 09:30-11:30 (12/8-1/26)

板橋館

【初階】來去動動

週一班 14:30-16:30 (12/4-1/29)
週三班 09:30-11:30 (12/6-1/24)
週四班 09:30-11:30 (12/7-1/25)

【中階】自癒力盃

週一班 09:30-11:30 (12/4-1/29)
週二班 09:30-11:30 (12/5-1/23)
週三班 14:30-16:30 (12/6-1/24)
週四班 A 班 14:30-16:30 (12/7-1/25)
B 班 14:30-16:30 (12/7-1/25)
週五班 09:30-11:30 (12/8-1/26)

【高階】安心減壓

週二班 14:30-16:30 (12/5-1/23)



- 2018/1/1(一) 元旦，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。

● 單元活動 冬季班 2017/11/2 - 2018/2/8

師大館

【體驗】

自癒力教室·新生體驗

11 月班：11/10(五) 14:00-16:00
12 月班：12/01(五) 14:00-16:00
01 月班：01/05(五) 14:00-16:00
講師：揚生健管師

※ 對象為非六〇館會員

【培訓】

自癒力推廣員

11/2(四) 14:00-16:30
11/6(一) 09:30-12:00
講師：揚生健管師

※ 限完成自癒力教室三階課程者

【講座】2018/1/8 開放報名

如何吃健康、快樂又幸福！

2/1(四) 09:30-11:30
講師：黃翠華 營養師
癌症關懷基金會 執行長

認識衰弱症

2/2(五) 14:30-16:30
講師：彭莉甯 醫師
台北榮總高齡醫學中心 主任

板橋館

【體驗】

自癒力教室·新生體驗

11 月班：11/03(五) 14:00-16:00
12 月班：12/01(五) 14:00-16:00
01 月班：01/05(五) 14:00-16:00
講師：揚生健管師

※ 對象為非六〇館會員

【培訓】

自癒力推廣員

11/9(四) 09:30-12:00
講師：揚生健管師

※ 限完成自癒力教室三階課程者

【講座】2018/1/8 開放報名

如何吃健康、快樂又幸福！

1/30(二) 09:30-11:30
講師：黃翠華 營養師
癌症關懷基金會 執行長

擁有健康的雙足，享受漫步
在雲端的生活(指甲保健)

2/8(四) 09:30-12:00
講師：李安麒 理事長
中華民國手足保健教育協會 理事長

- 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：請親洽揚生六〇館櫃台報名，額滿為止。

【師大館】02-2368-2323 · 【板橋館】02-2255-6866



Healthy Ageing

健康老化基礎課程



▶ 線上看

<http://ppt.cc/n8sCJ>

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！

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
台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 **2017/12/31**
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！



自癒力實踐館——揚生六〇館

官網 www.ysfoundation.org.tw

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

揚生六〇館【板橋館】

電話：02-2255-6866

220 新北市板橋區文化路二段 285 號 31 樓

(昇陽立都大樓，請搭左側電梯)

捷運站：江子翠捷運站 2 號出口前方 20 公尺

公車站牌：捷運江子翠站、江翠國中、雙十路