



內付  
國郵資已

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

# 25 揚生

2019 春

## 風箏報

### Kite News

# 春聚 2019

熟齡族的心靈饗宴

從自癒力許個尊嚴與優雅的老後

5.16 四 14:00-16:30

- 【本期焦點】2019 春聚特輯  
自癒力教室課程 YouTube 也可以看到
- 【自癒力專欄】PM2.5
- 【名家觀點】這樣動腦不失智
- 【國際新訊】老年口腔衛生保健

# 總編輯的話

過年期間休息一個月後，重新啟動了第一場強度運動，然而身體給的立即回饋簡直用痛苦萬分來形容呀！一切歸零！儘管又是新的一年開始，原來生活的平順與健康還是回歸到日常的平實累積！沒有所謂的關門與開工！

自癒力教室課程培訓亦是如此，我們從雙北跨到了中南部，從實體教室進入影音頻道，看似沒有甚麼新意，其實都是點點滴滴的厚實生活。台灣高齡化的腳步不會停，但我們可以盡自己的一份力，從照顧好自己開始！

隨著春天的來臨，大地甦醒，春暖花開，讓我們一起來相聚！5/16的【春聚】期待大家帶著親朋好友，透過舞動、音樂、戲劇及講座等來參與屬於自己的心靈饗宴！從自癒力許個尊嚴與優雅的老後！

十月的【銀髮節】系列活動也正式啟動，第一屆銀髮節的主題為【出來面對 改變 - 我的自癒力我自己決定】！我們在二月及三月分別在台北及台中開啟了【銀髮列車青銀共創工作坊】，透過跨領域及跨世代的討論激盪，將銀髮節的樣貌逐漸成型，並決定在年輕人聚集的西門町區、擁有百年歷史的台北西門紅樓迎接大家，希望透過十月的銀髮節展現不同的文化與歷史意義！

最後，祝福大家創造精彩的優雅老後！

揚生慈善基金會  
執行長

許華倚



2019年10月銀髮節預定在台北西門紅樓舉辦



揚生慈善基金會  
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 2019 春 vol.25

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 2019 年 4 月

版權所有，不得轉載，Copyright ©2018 YS Foundation.

## 目錄

### 本期焦點

- 02 【春聚】優雅不是一個人的事，一起創造你我的精彩老後
- 08 自癒力教室課程 YouTube 也可以看到

### 自癒力專欄

- 10 PM2.5

### 名家觀點

- 12 這樣動腦不失智

### 國際新訊

- 15 老年口腔衛生保健

### 自癒力情報

- 20 新北社區動健康 - 自癒力種子教師增能培訓計畫開跑囉 ~
- 22 《自癒力卡進來》狂銷 5500 套再版了

### 六〇・留齡

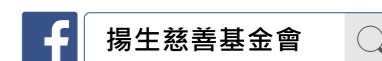
- 24 六〇館的故事 | 歲月靜好 晚年安穩
- 26 健康管理師團隊介紹
- 27 真正變老，其實是從不再繼續學習的時候開始！
- 29 六〇節慶活動 | 六〇館每天都有新鮮事！
- 30 東南歐五國 20 天
- 32 揚生六〇館行事曆【2019 夏】




揚生官方網站



揚生官方 line



揚生慈善基金會



# 優雅不是一個人的事 一起創造你我的精彩老後

文 / 鄭思妤

**猶**記得去年【春聚】時節，看到800多位長者主動走出家門，探索未曾去過的新北市政府集會堂，用專注的熱切純樸眼神，願意敞開身心享受當下互動，那臉上沒有停止過的笑容，是開始了解，要更好對待自己的證明。

「原來只是留意，這麼一個簡單的動作，就能從活動中和與人互動裡，發現一些沒注意到的體諒理解後，有些糾結放不下的，好像也沒那麼重要，心中馬上有股鬆口氣的安穩與自在，而且開始想到可以怎麼做，再讓生命有趣一點才好！」這是活動後，得到最多回饋的一句話。

## 感同身受的理解 擁抱優雅的快樂

在普立茲獎得主莎拉·考夫曼 (Sarah L. Kaufman)《凝視優雅》一書中，提到不帶任何價值判斷地

活在當下時，會看到他人真實的疤痕、疼痛、皺紋、困境，或悠然、活力，產生感同身受的理解，開始想像並調整自己，愈想去培養從容自在，來給予他人溫暖，同時也獲得更多屬於自己的快樂。會想讓人擁有寬厚仁慈的開放狀態，並連結給其他人，去享受到更多的安定愉悅，才是真正優雅的影響力。所以優雅這兩個字，從來都不是只屬於一個人的事，是希望能和別人一起活得更好的行動。

## 主動決定要做的行動 精采老後才會發生

在熟年生活裡，受到啟發，想為自己做些行動的時候，常不斷遇到自我試探。例如「週末出門走走嗎？」「上個學畫畫的課嗎？」我們問自己。「你知道要花多少錢嗎？」我們拒絕。「買個手機，就

為了傳 LINE？」我們質疑。「在那兒多待兩天？家裡很髒怎麼辦？」我們想知道。「哎，聽起來不錯，可是沒人跟我一起去，」我們說。就只好說「我已經過了做那種事情的時候了，」我們妥協，因此被動讓生命從身邊溜過，只好三天兩頭怨嘆，沒有像他人活得那麼不一樣。不錯，我們做不了每一件事。是的，我們可能容易累，更快感到疲乏。當然，有些事情耗費力氣太大，可選擇能負荷的就好。若總是不主動嘗試決定，老後就只能剩昏沉，切斷自己與他人一起都能自在優雅的機會。

## 實現優雅的機會 就從生活中發現來發現

生活中能讓自己悠然自得的事，也容易感染他人一起行動，就能實踐優雅生命。就像遠見雜誌報導過

的，85歲彰化阿嬤孫女每天幫她拍攝一支「古早味料理」的教學影片，讓她一手好廚藝，得到回饋，伴隨更多自信和快樂，也讓更多人開始嘗試自己動手做菜，從中感受到屬於生活的溫暖與幸福感。或是根據統計，目前65歲以上高齡志工計有22萬人以上，這些熟齡族群在服務過程中，都透露自主去幫助他人後，現在懂得珍視自己的健康，心境更自在愉快，並陸續影響身邊親友，一起加入行動行列，活得更有尊嚴。

要活出所想的優雅生活，就來自於對一切事物的主動嘗試。如果還沒有方向，不知道怎麼邁出腳步去做？誠摯邀請在今年春天，來參與一場能創造熟年精彩的心靈饗宴—「春聚」。讓實力唱將李麗芬和王瑞瑜、健康專家簡文仁、舞動身心迪斯可演出，以及果陀劇場音樂劇團隊，一起刺激您的想像與行動力。

# 春聚

2019 5.16 (四) 14:00-16:30  
13:00 開放入場

熟齡族的心靈饗宴

## 從自癒力許個尊嚴與優雅的老後

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。  
揚生將在這繽紛的季節舉辦一場熟齡族的心靈饗宴「春聚」  
邀請您與我們溫馨相聚，  
一同從自癒力許個尊嚴與優雅的老後。

### 精彩節目

- ✿ 《動出你的精采》 穿越時光旅行的迪斯可舞會  
搖滾 DJ 播放一首首歡樂 disco 舞曲，即興舞出您的魅力！
- ✿ 《點亮希望的光》 音樂劇  
果陀劇場與揚生合作，第一齣熟齡健康幸福的音樂劇。
- ✿ 《三自人生——衣食自足、行動自如、心靈自在》 專題講座  
簡文仁物理治療師帶領你學會自在人生的秘訣。
- ✿ 《不老的尊嚴與優雅》 音樂會  
實力唱將李麗芬、王瑞瑜現場演唱，重溫往日時光。  
李麗芬代表歌曲〈得意的笑〉、〈愛江山更愛美人〉……  
王瑞瑜代表歌曲〈重提往事〉、〈我依然戀你如昔〉……

活動詳情



現場憑票贈送  
自癒力福袋  
一個

歡迎您穿著粉色或紅色的服裝優雅出席

- 參加對象 12 歲以上的一般民眾
- 活動時間 2019 年 5 月 16 日 ( 四 ) 14:00-16:30
- 活動地點 新北市政府多功能集會堂 ( 新北市板橋區中山路一段 161 號 3 樓 )  
捷運板橋站 3A 出口沿指標步行約 10 分鐘
- 活動費用 需先購票，\$200/ 張，當日憑票贈送「自癒力福袋」一個。
- 購票方式

- 📍 7-11 便利商店 ibon : 4/15(一) 開放購票，請依下列路徑點選：  
票券中心 → 展演活動票 → 關鍵字：春聚或揚生
- 📍 揚生六〇館【師大館】 02-2368-2323  
台北市大安區師大路 86 巷 16 號 1 樓 ( 捷運台電大樓站 3 號出口 )
- 📍 揚生六〇館【板橋館】 02-2255-6866  
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 )

#### ! 揚生六〇館

4/8(一) 開放購票，僅接受現金付款，  
票可轉讓，恕不接受退票。  
週一~五 9:00-12:00，13:30-17:00

指導單位 |  新北市政府社會局

主辦單位 |  揚生慈善基金會



# 春聚 前導活動

## 創造精彩優雅老後

### 活動方式

1. 利用 APP 創作屬於自己的優雅照片，完成後傳送至揚生慈善基金會官方 LINE。
2. 揚生將精選部分照片分享在官方 FaceBook 粉絲團。

(※ 活動照片將公開於揚生之官方社群媒體、文宣刊物等，上傳視同同意公開授權使用照片。)



你的優雅老後是什麼？或許每個人定義與行動不同，但我們相信你能透過連結，關心家人和朋友，擁抱社會新的人事物，使得你的生活更活潑、優雅又精彩！2019年春聚，我們邀請您透過 APP 創作，和大家分享自己專屬的優雅老後！

### 步驟 1

至手機 Google Play 或 Apple Store 下載照片編輯的 APP，如 B612 美拍、LINE CAMERA 等。

蘋果手機



他牌手機



### 步驟 2

打開 APP，自拍或挑一張照片，善用 APP 中的功能，創作屬於你的優雅照片。



### 步驟 3

- ① 編輯過的照片一張
- ② 姓名
- ③ 照片短述 (20 字內) 傳送上面資訊至揚生慈善基金會官方 LINE。



揚生 官方 line



### ★不會使用 APP 怎麼辦？

請至揚生慈善基金會官方 LINE 輸入「編輯照片」，即有 APP 照片編輯教學。

# 自癒力教室課程



YouTube  
也可以看到

文 / 李欣潔



自癒力教室課程



【動 1】自癒力——身體裡的醫生

【動 2】我的大嘴巴

【動 3】吃出自癒力

【動 4】多元性運動

【動 5】久坐對身體的危害

【動 6】失智症的高危險群會是我嗎？

【動 7】淺談大腦休息法

【動 8】終活代辦事項

(每週陸續新增中)

網路時代的到來，改變了全世界人類的行為，也許有人覺得少了點人情味，少了點人際互動。但不可否認，網路帶來了極大便利，所有的事情幾乎可以用「google」搜尋找到答案。而 youtube 的出現，讓大家更方便搜尋影音，年少喜歡聽的國內外音樂都可以在 Youtube 上搜尋得到，讓人可以瞬間回到過去美好時光。甚至開始有

人在 youtube 經營自己的頻道分享自己的生活或新知，這群人已成為時下最流行的行業「youtuber」，youtuber 的興起，更是過去從未想過的行業，也讓資訊更加多元豐富。

揚生慈善基金會從 2018 年開始陸續有一些活動前導影片、活動花絮甚至是運動教學等影片上傳。而今年揚生的 Youtube 官方頻道開始增加了「自癒力教室影音課程」，讓

上課的同學可以回家複習，還可以將影片分享給身邊的朋友，一起了解「自癒力教室」內容。

課程非常精彩，由揚生上課經驗豐富的健康管理師們輪流上陣，輔助清楚的圖片講解。主題以「3+1」飲食、運動、習慣與人際關係，從理論到實做，每集只有短短七分鐘，讓你能在專注力最好的時間內看完影片。

Youtube 的功能不再只是搜尋歌曲，更有很多很好的頻道可以獲得新知，想學什麼幾乎都可以在 Youtube 上搜尋得到，現在連自癒力教室都可以看到囉！

「自癒力教室」將每週更新影片，不要忘記準時收看並分享影片給身邊朋友，讓我們一起找回身體裡的醫生，他的名字叫自癒力。

# PM2.5

文 / 少過

**最**近有報導，得肺腺癌的女性人數增加，佔肺腺癌人數的一半，其中有抽烟的女性佔少數，推翻了抽烟是感染肺腺癌的主要原因的說法。

從研究中，醫學界發現 PM2.5 也是主要兇手之一。PM2.5，PM 是懸浮顆粒，2.5 是 2.5 微毫米，是顆粒的直徑。大小約是人體頭髮的 1/28，不只可穿過鼻毛，也可穿過肺泡進入血液造成對人體的傷害。

PM2.5 的來源，主要的是遭污染的空氣。燃煤和塵霾是造成空氣污

染的主要原因。抽烟是眾所皆知的可能致癌因素，而常被忽略的是，室內二手烟其實也隱藏了 PM2.5，染病的風險並不下於抽烟，因此從多年前，很多國家就禁止人們在公共場所抽烟。塵蟎的 PM2.5，大都隱藏在地毯，沙發或臥室的被褥中。

烟害和塵霾是我們可以盡量避免的。燃煤的 PM2.5，主要來源是火力發電廠，因為它燃煤，日以繼夜，量又大，已被認定是最大的污染源。遺憾的是，這是政府的政策問題，我們難以掌控。

火力發電廠是產電的，沒有電或電量不足，現在的社會，人類幾乎不能適應，但是有電可用，卻要付出肺腺癌的代價，是不能被接受的，如果能不缺電，又可保肺，才是最好的政策。

公司同事得隆，去年得了肺腺癌一期，手術和化療後，仍在復健中。得隆不到 40 歲，不抽烟，父母沒有肺腺癌病史，但他得了肺腺癌。他結婚不久，有一稚子，目前他妻子工作養家。見面時，他常問，為什麼是我？我們很為他擔心，快一年了，他仍然在不平和恐懼中。他花了滿多時間了解 PM2.5，他認為造成他生病的元凶是 PM2.5，前一陣子深澳火力發電廠的設立，他是非

常激進的反對份子。他借用反燃煤團體的一句話，「我們要用肺來發電嗎？」

一般的口罩無法防堵 PM2.5 的入侵，積極的防疫方法是：

- 空氣品質不佳時，不要出門，若必須出門，則戴 N95 口罩。
- 少去人多且空氣品質不佳的公共場所。
- 不抽烟，避開室內二手煙。
- 定期清除家中可能的塵蟎。

當然，最重要的，是國家有友善的能源和環保政策。

## 身動、互動、腦動，缺一不可

現今台灣社會已經非常清楚「身體運動」具有預防三高等效益，及「與人互動」可減少憂鬱風險，二者都有助於遠離失智症。但要特別提出「動腦活動」更是絕對不可少的一環！研究調查基因相似的雙胞胎，中年時期生活型態中「是否從事動腦活動」（如動腦遊戲、拼圖、或閱讀等），比「是否運動」更顯著預測晚期罹患失智的風險。眾多長期追蹤研究結果一致顯示——從事腦力相關休閒活動，具有強力保護與預防認知退化的作用。總之，日常生活活動安排，要均衡並重，身動、腦動、及人際互動，缺一不可。



毛慧芬 副教授  
台灣大學職能治療學系

人罹患失智，效益非常可觀啊！

預防失智症的保護因子：接受教育或終身學習、規律運動、地中海式飲食（多吃魚類、蔬菜）、多從事認知活動、社會互動。

提高失智症風險的危險因子：抽菸、沒有控制之高血壓、肥胖、糖尿病、憂鬱、聽力受損、社會退縮。

## 儲存腦本不嫌晚，越早開始越好

為何「動腦」可以降低罹患失智的風險？腦影像研究結果證實，大腦具有可塑性，從事有挑戰性的認知任務，可使腦血流量及神經連結增加。因此近來心理學家提出「認知儲備理論」，認為動腦活動如同是在儲備腦本，以對抗老化或疾病的耗損。

## 這樣動腦不失智

文 / 毛慧芬 老師

失智無法治癒  
但可以從「預防」做起

每3秒鐘就增加一位新的失智症患者，全球現在已超過5千萬人罹患失智症，推估2050年時將達1.32億人。失智症可謂二十一世紀的黑死病，截至今日，醫學上仍沒有治癒的妙方。因此，全民都需瞭解——如何預防失智症上身。

諸多研究證實——「透過各種生活型態的調整，可降低罹患失智症的風險或延緩失智症發病的時間」。蘇格蘭地區研究指出，經過約二十年積極推動正確生活型態：趨向「保護因子」和遠避「危險因子」，當地失智盛行率由8.3%下降為6.5%。另依據眾多各國大型研究結果作推估，若能實踐「預防失智症的生活型態」，全球可減少三百萬

Image by Fred Lehmann from Pixabay



失智症不是突然發生的，也不是到老人期才需要去關注，證據顯示失智症患者腦中的類澱粉蛋白沉澱或腦血管阻塞（導致失智症的可能原因）可追溯到中年（診斷前約二十年），大腦即開始發生改變，所以在年輕時多進行腦力活動，就能儲備較多認知能量，來強化穩固大腦，以對抗老化或疾病的耗損。另研究發現學習新事物的八十歲長者，大腦仍會有功能與結構的改變，老年時動腦也絕不嫌晚！

### 健腦活動 -- 「新奇」與「挑戰」是必要條件

健腦活動非常多元，只要是「新奇」、或稍有「挑戰」（如需要策劃、問題解決、或隨機應變等）的特色，即可提供大腦刺激，有助於活化腦細胞之神經連結；反之，若從事例行性、反射而不經思考的活動，則較不具有訓練作用。例如研究證實，長時間看電視者，得到失智症的風險達 1.3 倍。

有研究調查 75 歲以上老人每週從事休閒活動的情況，追蹤五年後罹患失智症的情形，發現每週多一天從事腦力活動，可降低 7% 機率成為失智者。過往研究實證推薦的健腦活動，包含：閱讀書報、彈奏樂器、藝術創作、腦力遊戲（麻將、橋牌、下棋、電玩、數獨、桌遊……），學習新事物（如上語言課、學新歌、使用 3C 產品），及從事複雜的日常活動（如理財、規劃旅遊等）。生活中隨時有訓練頭腦的機會（如：記住新人名、記住要買的東西），過去認為退休就是要享清福，啥事都不要去費心，但現代新觀念 -- 當個「好命」人不是好事，多費心與多勞動才是上策。

健康生活型態愈早開始愈好，身動、互動、腦動三者要均衡並重，千萬別服老，對人事物保有好奇心，「多挑戰、多做事、多運動、多朋友、多歡笑」是遠離失智症的不二法門。

## 老年口腔衛生保健

整理撰寫 / 潘詩均



圖片來源：公益財團法人 8020 推進財團

### 口腔保健有多重要？

飲食攝取的能力取決於口腔功能的優良與否，而生活習慣中又以口腔衛生習慣的養成最為容易，卻也是最常被人們所忽略。隨著年齡增長，多數高齡者因為口腔組織老化，咀嚼能力變差，牙齒的磨耗、牙周病的惡化、牙根齦齒的增加、或唾液分泌減少而衍生出口乾、疼痛，口臭等問題，不僅讓社交活動受阻，

還可能會因為飲食攝取困難和營養不良等問題，促成肌少症的發生，增加體能衰弱、失能和死亡率的風險。由此可知，改善口腔衛生和減少肌力的衰退，在維繫長者的體能健康和晚年生活品質至為關鍵。

### 全球口腔衛生政策的發展

國際牙醫聯盟 (FDI) 將每年的 3 月 20 日訂定為「世界口腔健

## 留齡講座

### 《這樣動腦不失智》

講師：毛慧芬 台灣大學職能治療學系 副教授

揚生六〇館【師大館】2019/5/14 (二) 14:30-16:30

揚生六〇館【板橋館】2019/5/21 (二) 14:30-16:30

(開放會員親洽六〇館櫃台報名，額滿截止。)



## 8020運動30周年紀念事業

— 日本齒科醫師會 —

### 多咀嚼 顧健康



圖片來源：公益財團法人 8020 推進財團

康日」(World Oral Health Day)，呼籲人們盡早正視口腔健康問題，建立起良好的口腔護理習慣，提高口腔健康識能，降低疾病風險。雖然如今各國已逐漸意識到口腔保健康的重要性，但仍有許多中低收入國家尚未能達到世界衛生組織(WHO)所制定的牙齒健康標準。WHO在1990年提出「2020年全球健康目標」(Global Goals for Oral Health 2020)，藉由減少口腔健的不平等(health inequality)差距，讓人們充分了解造成口腔疾病的病因、預防方法，和前往牙科做定期口腔檢查與保養的必要性。口腔疾病已經是世界各國目前所關注的公共衛生議題，據2016年全球疾病負擔研究(Global Burden of Disease Study)的資料估計，全世界至少有35.8億人口患有口腔疾病，其中又以齲齒(蛀牙)是最常見的問題，為提升各年齡層對口腔保健的關注，強化

口腔衛生保健認知，後續在推動執行口腔保健政策的同時，應加強健康促進概念中預防勝於治療的宣導。

### 日本 8020 護齒運動

日本政府相當重視老年人的進食能力

與口腔吞嚥能力，為了讓年長者盡可能維護口腔功能及咀嚼能力，日本牙醫界從80年代便開始積極實行「8020運動」(ハチマルニイマル)來落實口腔保健的扎根工作，用意是希望日本國民即便到了80歲的高齡，依然能擁有20顆自然牙(natural teeth)，在全日本已成為家喻戶曉的國民運動。日本厚生勞動省採分齡、分對象的方式來推動8020政策方案，讓民眾透過培養正確刷牙方法，養成潔牙習慣，讓孩童與高齡者都能維持及提升攝取食物及吞嚥等口腔機能。30年來的執行成效相當受到WHO的肯定，和1989年剛開始推行的時候相比，8020達成率已經成長6倍之多。

### 預防口腔衰弱(oral frailty)

衛生福利部心理口腔健康司「104-105年度成年與老人口腔健康調查計畫」的結果顯示，國內65歲以上長者平均

## 牙口好關乎全身健康



圖片來源：公益財團法人 8020 推進財團

## 牙口好關乎全身健康

自然牙數僅剩 16.7 顆，80 歲以上全口無牙率為 12.7%，有牙周問題者高達 88%，高居全亞洲之冠。研究證實，牙齒的減少有害於身體健康的維持，當口腔肌力（包括咀嚼、吞嚥能力和牙口狀態）下降時，會使食物缺乏充分咀嚼而影響消化能力，而無法獲得良好的營養。缺牙（edentulous）狀況會造成進食不便，咀嚼不爛、吸收不良，連帶影響腸胃道健康以及營養狀況。缺牙也會改變人們在食物上的選擇，而且在喝水、吃東西時也容易噎到或嗆到，甚至會引發吸入性肺炎，亦是高齡者常見的死因之一，因此若能及早察覺口腔功能下降，就能及早介入並予以改善。口腔醫療不同於其他全身性疾病的治療，大多數口腔疾病是可以預防與早期治療的，口腔疾病、口腔癌前病灶等若延遲就醫，將錯失醫療良機致使預後情況不佳影響到正常生活。由此可見，口腔肌力下降對中老年人的健康與生活品質有著莫大的影響。

口腔是全身最多細菌的地方，尤其是牙周病，如果沒有治療，細菌會隨著血液循環，從口腔蔓延到身體其他器官，造成全身重要器官的負擔，加重原有的疾病惡化。口腔疾病及主要非傳染性疾病（non-communicable disease, NCD，又稱為慢性病），如糖尿病和心血管疾病，均存在共同風險因素，包括吸煙、過多糖份攝取量、不良飲食習慣、壓力、過多攝取酒精及衛生欠佳。近年來，多篇國際研究文獻更指出牙周病與全身健康問題有關，有效預防蛀牙，降低齲齒及牙周發炎風險，能減少罹患失智症機率，從而降低失能風險。只有使用正確的方法刷牙與掌握正確的刷牙時機，在刷牙後進行口腔自我檢查，並於每半年定期至牙醫師處進行檢查，即可保有良好的口腔狀況。



### 【動 2】我的大嘴巴

揚生也製作了一支短片，教您如何好好照顧口腔可上 YouTube 搜尋「自癒力教室影音課程」或掃描左側 QR code



## “新北社區動健康 - 自癒力種子教師增能培訓計畫” 開跑囉～

我們是一群愛學習的新北自癒力種子講師

文 / 張怡華

**揚**生慈善基金會與新北市政府社會局合作培育「新北動健康」種子講師，已培訓出三屆近兩百位的自癒力種子講師，在新北市各社區開設近千班的自癒力教室，為了讓講師們有更多能量服務社區，每年都會辦理專業團督增能講座與進階培訓課程。今年的專業團督分為兩部分，一部分為專業增能講座，

邀請到了台北市聯合醫院失智中心與神經內科主任劉建良醫生，分享「如何安全用藥與減藥～談串連性投藥/用藥安全」，另一部分為說明2019年3月27日、28日為期一天半的【輕鬆找回自癒力】進階培訓計畫內容與報名行政工作，由揚生執行長許華倚與林書緯主任分享說明，並搭配由揚生專業團隊精

心策畫與10萬人次體驗後實證有效的一套9本教材——《8週·輕鬆找回自癒力》，將自癒力及3+1行動融入每天的生活，如同回家功課的概念，養成每日漸進式的自主練習。計畫開設60班自癒力教室進階課程，受惠人數將達1800人。

國民健康署「中老年身心社會生活狀況長期追蹤調查」顯示，65歲長者八成以上有一項慢性病，五成以上有三項經醫師診斷的慢性病，伴隨其用藥的問題與副作用，常常是銀髮族忽略或是困擾的問題，3月12日下午在新北市政府大禮堂，舉辦專業團督講座，開場邀請新北市社會局社會福利科鄭淑敏科長熱情為大家勉勵後，接下來就由台北市聯合醫院失智中心與神經內科主任劉建良醫生分享「如何安全用藥與減藥～談串連性投藥/用藥安全」，劉醫師針對老年人用藥的特殊性、老年藥物開立原則、如何看診並與醫師溝通、如何整理藥物清單、開立適當處方與減少藥物使用建議與如何減少不當用藥，談「串連性投藥」等項目，讓自癒力種子講師在傳遞與提升自癒力的方法外，還可以分享符合銀髮族需求的正確用藥觀念，並且對藥品副作用與整合處方簽有基本的了解，進而避免串聯性投藥的問題。

劉醫師在講座過程與種子講師互動討論熱烈，Q&A時間也有許多交流，如一位種子講師問到自己的母親也是用藥繁多，如何在合適的門診減少不當用藥的問題，或是詢問那一科可以協助整合藥物的工作……等。

講座尾聲，劉醫生貼心總結給大家下列幾項寶貴的建議：

1. 老年人對藥物適應性較差，需要注意藥物副作用。
2. 定期整理藥物清單，可以避免藥物不良反應，減少不當藥物使用。
3. 看診前中後，應該與醫師做緊密配合，時常詢問是否有非藥物治療的可能性。
4. 因為新症狀就醫時，主動詢問醫師是否可能為藥物副作用，可以減少串連性投藥的發生。
5. 注意用藥，就可以安全用藥，減少藥物使用。

透過「新北社區動健康-自癒力種子教師增能培訓計畫」不但讓自癒力種子講師「再次得力」！增加授課的實質能力外，更多社區長者能用《8週·輕鬆找回自癒力》這套健康練習書，更實際有效的方式建立好的生活型態，提升自癒力，一起健康到老、臥病很少喔！

# 自癒力“卡”進來

## 狂銷 5500 套 再版了 !!

文 / 林玉華

《自癒力卡進來》桌遊為 5% Design Action 與揚生慈善基金會共同開發設計，及新天鵝堡出版，是一款專為銀髮族設計，結合動腦、運動、飲食、口腔、人際、安心減壓等各個面向，在遊戲中提升自癒力、學會好好照顧自己。這套桌遊從 2016 年研發至今已狂銷 5,500 套，遍及全台各地社區。

「讚美和感謝奶奶每天煮飯給自己吃」、「社區一般都是講座的課，有了桌遊真的比較活潑有趣」、「現在才知道原來買菜自己先算好錢就可以幫助預防失智了」..... 透過這款桌遊的推廣，無論在代間、社區工作者、銀髮族本身都帶來正面的影響。為了增添桌遊的趣味，這次改版更換了部分牌卡，預計 5 月中上架，可以在各大網路平台購買，如博客來、pchome 等，現在就先來體驗看看吧！



桌遊玩法  
<https://tinyurl.com/y5dhpo2r>



## “初版”特惠

### 適合對象

- \* 想為長者安排健康促進課程，卻缺少有趣的活動教案。
- \* 適合家庭，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 (皆包含運費)

定價 \$490，優惠每套 \$300。  
 4 套以上 (包含 4 套)，每套 \$250。

### 申請方式

1. 申請時間：即日起至 5/31 前
2. 數量有限，請先來電確認存貨。02-2752-5058 林小姐  
 確認後請於 2019/5/31 前至郵局劃撥：  
 劃撥帳戶：財團法人揚生慈善基金會。劃撥帳號：50367140
3. 傳真或 email 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。
4. 傳真號碼：02-2752-8758 / email: yuhualin@ysfoundation.org.tw

### 寄出時間

4/30、5/13、6/3 (以收到郵局核對單的時間為主)

<h3>飲食</h3> <h4>吃出好肌力</h4> <p>預防肌少症，<b>蛋白質</b> &amp; 運動不可少，請問以下哪個食物有助於<b>長肌肉</b>？</p> <p>杏仁果 綠花椰菜 鮭魚</p>	<h3>習慣-牙口好</h3> <h4>愛的鼓勵</h4> <p>請彈舌★愛的鼓勵★2次。  <b>答.答.答答答.      答答答答.答.答</b></p> <p>答.答... 答.答...</p>	<h3>人際 交友互動</h3> <h4>和世界打招呼</h4> <p>請用<b>3種語言</b>說出「你好」或打招呼。</p> <p>Hola Ciao Bonjour Hi Aloha</p> <p>여보세요 ใญ่หู่ สวัสดีครับ (三碗豬腳)</p>
--	---	---



靜枝 70 歲才開始學油畫，畫作栩栩如生充滿生命力，從畫畫中體認不僅作畫要取捨，人生也是要懂得取捨。

| 六〇館的故事 |

## 歲月靜好 晚年安穩

文 / 李欣潔

**靜**枝是揚生六〇館師大館會員，靜枝本人就好像她的名字一樣，感受到她散發出「靜」的氣質。曾在私校當老師，做到屆齡退休，看似很平凡普通的生活，直到七十歲開始學了油畫，人生開始有了不一樣的面貌。

靜枝說到，可能因為很了解自己，所以退休前就規劃退休後一定要做的三件事情：「運動、當志工與學習」，現在每天早上固定都會去做外丹功，更常告誡自己身邊兄弟姊妹，運動的重要性不是第一是「唯一」。每週也會固定去慈濟做志工，也因為做志工的關係，認識了學畫的朋友，帶著她去畫室學畫，從此開始不一樣的人生。

看到靜枝的畫作，她的鮮豔明亮

色彩讓人驚艷，以花為主題的時候更可以感受到每朵花的生命力。靜枝提到，也許是因為以前當插花老師，所以對於花很了解，自己也很喜歡花，所以畫起來特別有感覺。看到靜枝的作品真的會讓人很好奇，是否從小就很喜歡畫畫呢？靜枝笑笑地說，小時候美術老師有說畫的不錯，但那年代都說畫圖吃不飽，所以更本沒有想過「畫畫」這件事情，腦中只想好好念書。但在私校教書的時候，廣設科的老師曾經在校園看到靜枝穿的服裝，稱讚靜枝對於顏色敏感度很好！但當時也都只是覺得老師只是客氣地稱讚，並未放在心上。

當初之所以會去學會也只是因為想說可以打發時間，一開始也是會遇到一些挫折，但畫室的前輩也鼓

勵她，就是多來練習，每天畫一點也比一個禮拜畫一次好，也因為受到鼓勵，靜枝一個禮拜至少有4-5天都在畫室作畫。學畫兩年，就開始有很好的成績，老師鼓勵靜枝開個人畫展，畫展對於學畫的人是個很重要的里程碑，畫室的同學都是聯展，唯獨她是老師選出來做個人畫展的，老師更是鼓勵她，將作品編輯成畫冊。不過靜枝也只是客氣的說，就是要勤勞多練習而已。雖然靜枝客氣的說都是練習而已，但沒有這樣的天分也真的無法達到這樣的境界，因為靜枝說到曾經去報名學游泳，換了三個一對一的教練，還是學不會，畢竟，有些事情還是講求天分的。

靜枝也提到在學畫中學到「取捨」，這幅畫的重點「取」跟「捨」都是一門學問，不僅做畫要取捨，人生也是要懂得取捨。大家常說學音樂與藝術有療癒的效果，靜枝也說當時退休的時候有點憂鬱症，心悸很嚴重，但在學畫的過程中，心悸狀況也改善很多了，也因為做畫的成就感，讓她找到生命的熱情。

「歲月靜好 現世安穩」這是張愛玲與胡蘭成結婚時，胡蘭成寫下的結婚證詞，看似很平淡又帶點卑微，卻是幸福的一切根本，越是到了晚年更能感受到「歲月靜好」的美，願祝每人「歲月靜好 晚年安穩」。



## 冬季留齡講座精采回顧

# 真正變老，其實是 從不再繼續學習的時候開始！

文 / 聶湘秀

2019 金豬年來臨，農曆新年前後，揚生為大家安排兩場精彩的講座，一場邀請到揚生爺爺奶奶說書趣銀髮志工方案的林宗憲老師，帶來「**用繪本傾聽老年的美好**」。開場老師詢問大家：「人是從什麼時候開始變老呢？」是從頭髮開始花白、戴上老花眼鏡、忘東忘西，或是退休的那一刻開始的嗎？「真正

變老，其實是從不再繼續學習的時候開始！」鼓勵大家隨時保持好奇心，老有所用，退而不休。

繪本，圖多文少，是適合老少咸宜的故事書，可以透過繪本啟發對老年的美好想像，用熟齡的態度閱讀繪本，讀出美好老年的智慧。講座中和大家分享了四本繪本《逃家

## 健康管理師團隊 |

企劃專員  
楊佳陵



世界上存在著一些人，默默地在堅持自己的信念，並且努力地以不同形式，將之付諸實現，令人意外的是，揚生基金會有好多夥伴都是這類的人！大家在不同的工作崗位，將如何提升自癒力的方式傳達出去。

偶爾會聽到服務的對象這麼說：「認識揚生之後，才開始學會聆聽自己身體的聲音，並且好好照顧自己。」在揚生的這些年來，我也一直有相同的感受與感謝，未來佳陵也會和大家一起，過好每一天，期待每一天！

小兔》、《香蕉爺爺 香蕉奶奶》、《長壽湯仙女》、《活了 100 萬次的貓》；鼓勵大家心態很重要，要學習正面健康的思考，打開心胸，隨時保持好奇心，先學會愛自己、照顧自己，才能愛別人，領悟愛的人生。

另一場講座板橋館及師大館，各邀請到自然牙醫診所何瑪丹專員及林彥璋院長，和大家聊「**睡眠、呼吸與養生**」，許多慢性病症及睡眠障礙問題，都與錯誤的呼吸模式有關。現代人的呼吸跟飲食一樣，都處於一種過量狀態，對於生理與心理都會造成很大的負擔，而減量呼吸是養生的不二法門。

呼吸可以重新訓練就像習慣可以改變，建議大家可試「鼻呼吸保健法-膠帶封口」，睡前 10 分鐘使用膠帶貼口，剛開始可貼直的一條，習慣後就可以改橫貼，可選擇嬰幼

兒透氣膠帶。第二種呼吸方式「舌控呼吸法」，建議閉眼，坐著訓練，鼻吸氣後憋氣，覺得氣不夠時再度吸氣，分為三步驟：

- 1 舌頂上顎 - 訓練舌頭張力、鼻呼吸養成及穩定呼吸量，練習提醒舌頭大片面積出力貼齊上顎，非捲舌，牙齒勿緊咬。
- 2 墜肘壓肩 - 放鬆肩頸、拉開後背及矯正上胸呼吸行為。
- 3 凹縮腹部 - 鍛鍊橫膈筋膜、支撐胸腔張力及減量呼吸。

現場醫師帶著大家做 5 分鐘的呼吸練習，有人說：「身體會發熱流汗」、「背會痠」、「會想咳嗽」等，若您想體驗減量呼吸方式，不妨在睡前試試，希望為您帶來一夜好眠、精神飽滿！



左圖 | 《逃家的醫生》作者巧克力老師（本名林宗憲）鼓勵大家隨時保持好奇心，老有所用，退而不休。  
右圖 | 自然牙醫診所林彥璋院長及何瑪丹小姐，從呼吸提供睡得好的小妙招。



| 六〇節慶活動——春節 & 聖誕節 |

## 六〇館每天都有新鮮事！

**聖**誕節換換樂市集，每個人以物以物，熱鬧滾滾，有絲巾、保溫杯、蠟燭等無奇不有，一位會員說換換樂市集讓她很想難忘，換到很多喜歡的東西，還有一條漂亮項鍊，晚上回到家還將這些趣事寫在日記中。

春節「舞龍舞獅慶團圓剪紙」活動，會員們手作時屏氣凝神的專注模樣都好看極了，活動室裡充滿了紅包袋的味道，濃濃年節味。



| 生命留聲機——揚生六〇館會員創作 |

## 東南歐五國 20 天

文 / 阿萊 68 歲



照片來源：阿萊

**此**次行程是沿著亞德里亞海至愛情海，地中海的五個國家——斯洛文尼亞，克羅埃西亞，蒙特內哥羅，阿爾巴尼亞和希臘。

這五個屬於巴爾幹半島的國家，除了克羅埃西亞和希臘外，其餘都比台灣小，人口也少，尤其是阿爾巴尼亞剛脫離共產國家，人民生活水平很差，進出關也深受限制，走出國門，相互比較後會發現台灣的美好，會更珍惜它。

亞德里亞海岸處處是世界知名的旅遊和渡假天堂。瓦藍的天空，湛藍的海水，瀏覽廣場，教堂，古城牆與城樓，奢華皇宮遺跡等等。斯

洛文尼亞的布蕾德湖，渤興湖，石口茲漾的石灰岩洞。

克羅埃西亞的十六湖國家公園由無數瀑布和大小湖泊組成，湖水瑰麗異常，遊賞碧綠的山水，藍藍的天空，茂鬱山林，徜徉於如夢似幻的情境中。克羅埃西亞的札達城擁有獨特的建築風情，史普利特的奢華皇宮與被紅色磚牆圍繞的杜布羅夫尼克是被聯合國文教組織列為世界遺產之地。

蒙特內哥羅和阿爾巴尼亞由於剛從南斯拉夫獨立未久，生活程度較差，尤其我們拉車行經各國邊界，光通關就浪費時間和精力，也見識

到未開發國家和已開發國家之異同，沿途也多虧了導遊和司機的機智反應，幫助我們解決不少困難。

每日沿著亞德里亞海的海岸線，在擅長爬山的導遊引領下，整團六十歲上下的團員全欣然地接受他的額外健行行程，日行一萬多步，讓我每晚十點多就趴倒在床啦！

行程的一半是遊歷旅者嚮往的希臘，值得懷念的天空之城，面對那群屹立峰頂的修道院，除了讚嘆大自然的美景，只能用“上帝的傑作”來形容。希臘的神話，藝術，古建築，迷人陽光，讓旅人的浪漫情懷交織在愛情海裡。遊歷了克里特島

3,000年前米諾斯文明遺跡，讚嘆希臘對古建築的保護，身處藍白之間的聖托里尼島是遊客的最愛，濱海蜿蜒巷弄角落都是攝影愛好者的焦點，夕陽西下，日落餘暉照映藍天碧海，更是終身難忘。

出國不要抱持著一百分的期望，我都帶著六十分的心情出發，享受旅途中的驚喜！「不再旅行是衰老的開始」解讀為「不再築夢」。出去看一看不同的地方，回來更珍惜熟悉的老地方，一個現在的得意，勝過千百個回憶。

<https://goo.gl/iWnH9P>

## ● 自癒力教室 2019 夏季班

每週 1 堂，每堂 2 小時。

2019/4/15(一) 至 4/26(五) 接受報名，5/10(五) 公告名單。

## 師大館

【初階】來去動動 上課期間

週一上午 09:30-11:30 (5/27-7/15)  
週三下午 02:30-04:30 (5/29-7/17)  
週四下午 02:30-04:30 (5/30-7/18)  
週五上午 09:30-11:30 (5/31-7/26)

## 板橋館

【初階】來去動動 上課期間

週二下午 02:30-04:30 (5/28-7/16)  
週三上午 09:30-11:30 (5/29-7/17)  
週五上午 09:30-11:30 (5/31-7/26)

## 【中階】自癒力盃

週一下午 02:30-04:30 (5/27-7/15)  
週二上午 09:30-11:30 (5/28-7/16)  
週三上午 09:30-11:30 (5/29-7/17)

## 【中階】自癒力盃

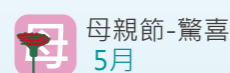
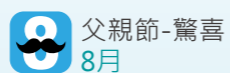
週一下午 02:30-04:30 (5/27-7/15)  
週二上午 09:30-11:30 (5/28-7/16)  
週四上午 09:30-11:30 (5/30-7/18)

## 【高階】安心減壓

週二下午 02:30-04:30 (5/28-7/16)  
週四上午 09:30-11:30 (5/30-7/18)

## 【高階】安心減壓

週一上午 09:30-11:30 (5/27-7/15)  
週三下午 02:30-04:30 (5/29-7/17)  
週四下午 02:30-04:30 (5/30-7/18)

過年-窗花  
2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-換換樂  
12月

- 2019/6/7(五) 端午節，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

## 【試聽】自癒力教室·新生體驗

※ 對象為非六〇館會員，需事先報名  
師大館 02-2368-2323

5 月班：5/03(五) 下午 02:00 - 04:30  
6 月班：6/14(五) 下午 02:00 - 04:30  
7 月班：7/05(五) 下午 02:00 - 04:30

## 板橋館

## 【試聽】自癒力教室·新生體驗

※ 對象為非六〇館會員，需事先報名  
板橋館 02-2255-6866

5 月班：5/03(五) 下午 02:00 - 04:30  
6 月班：6/14(五) 下午 02:00 - 04:30  
7 月班：7/05(五) 下午 02:00 - 04:30

## 【板橋館讀書會】

※ 揚生六〇館會員皆可參加，無需事先報名

4/03(三) 上午 09:30-11:30 探索大稻埕之二

5/08(三) 上午 09:30-11:30 《微霞與桑榆》，認識老、重新定義老。

6/05(三) 上午 09:30-11:30 分享生命中的美好

留齡  
講座

※ 限揚生六〇館會員參加，2019/6/24 開放報名，每人限報一場，額滿為止

## 《全方位預防失智症妙方》 養生達人 吳建勳中醫師

在老祖宗的養生經驗中，處處是預防健忘與失憶等簡單實用的妙方，例如穴道刺激、食療、氣功運動、手腳按摩等，吳醫師都會跟大家分享，很容易學會喔！

師大館 7/24(三) 上午 09:30 - 11:30 板橋館 7/30(二) 上午 09:30 - 11:30

## 《人生最重要的理財課 - 財富繼承》 蘇家宏 恩典法律事務所主持律師

如何預立遺囑處理自己的資產是很難開口討論的話題，如法定繼承人的順序、遺囑訂立的原則及規定等，該如何開始？要如何處理？是理財課也是智慧課。

師大館 7/30(二) 下午 02:30 - 04:30 板橋館 8/01(四) 下午 02:30 - 04:30



此為揚生說書趣 3/16 在華山文創園區的聯合報願景工程表演。

## 爺爺奶奶說書趣 前進國小囉！

揚生預計在 2019 年 3 月開始，開放國小、育幼院等機構申請，公益服務不收取費用，歡迎有興趣的機構來電洽詢唷！

- 🌿 適合國小一～四年級的百人活動
- 🌿 演出時間 50~120 分鐘
- 🌿 申請請洽揚生

02-2752-5058 楊小姐



文·林宗憲  
圖·陳瑞秋

揚生 × 小魯文化  
共同策畫  
2019.1.1 出版

### 自癒力實踐館——揚生六〇館

服務對象：60 歲以上不限戶籍、可行動自理者。  
加入費用：採會員制，每年酌收 100 元清潔費。

揚生六〇館 LINE@



#### 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