

風箏

銀髮抱報
Kite News



年紀長≠老，你也可以擁有活躍的生活

現在就是起點，像鳳凰般重振吧！

揚生基金會 × 片桐洋子

85歲的片桐洋子女士
與台灣長者分享
她的活力生活。

不論我們正迎向什麼年紀，保有夢想都是極重要的事，即便是看似遙遠的夢想，只要願意邁開步伐，都能為生活的樣貌帶來美好轉變。

本期風箏報遇見了一位對世界充滿好奇的85歲日本女子——片桐洋子女士，她在戰火中成長，蔓延的煙硝讓她年少時的夢想蒙塵，自此遁入家庭。生命給的磨練沒有打住，片桐女士在不惑之年罹患癌症，同時仍需擔起照護臥床婆婆的責任，她沒有放棄，而是堅定地走過生命給的傷痛，努力讓生命更圓滿。

終於在52歲那年，兒子足以獨立撐起家庭，她便將家庭託付給下一代，開啟了在少女時便縈繞於腦海的旅行計畫，往後30年間，踏足肯亞、台灣、中東、西歐與南歐各國，足跡更遠及北極與南極大陸！為了旅行，她開始學習英文、電腦，其後更義務教

導年長者使用電腦，持續以自身的技能貢獻社會！

想了解片桐女士獨特的生命觀？我們且聽她娓娓道來……

揚生：什麼契機讓您在52歲那年去了肯亞？

片桐：我從小就很喜歡動物，祖父和父親都是醫生，我小時候也想當醫生。可是高中畢業那年正好是第二次世界大戰結束時，家燒掉了，也沒有錢，父親不能擔任公職也不能在醫院工作，我也就沒辦法去上學了。於是當獸醫的夢想也沒能實現，就這樣結婚了。後來兒子結婚了，婆婆和丈夫可以托給媳婦照顧，就去了從小就很憧憬的肯亞。

揚生：您挑戰過什麼新事物呢？什麼想法支持著您不斷向前呢？

片桐：據說每10年挑戰新事物可以活化大腦！所以我52歲學習編織，也開始一個人到國外旅行；64歲挑戰英文會話；70歲學電腦，為初學者出書；74歲開始教電腦。由於小我4歲的妹妹在老人會教烏克蘭麗麗和鋼琴，我80歲也開始這項新挑戰。

揚生：請給台灣的長者一些建議吧！

片桐：無論幾歲都可以開始，沒有「年紀大了就不行了」那種事。現在就是起點，不只是電腦，書法、跳舞、游泳、彈琴等任何事物，請現在立刻開始挑戰，還能活化大腦前額葉囉！

或許，我們隨著年歲流逝而失去的，不是青春，而是勇氣！請試著邁開步伐開始改變吧，如片桐女士所說，現在就是起點，像鳳凰般重振吧！

阿森伯的故事

文/少過

星期六的傍晚，日本料理「留」餐廳。
星「清芳，恭喜你！有努力有收穫！」頭髮半白、
年紀六十餘歲的阿森伯對清芳說。

「阿森伯，沒有你的教導和鼓勵，我哪能通過多益綠色檢定，謝謝你！敬你。」二十八歲、長相清秀的清芳舉杯向阿森伯敬酒。

「不要這麼說，是你自己努力。」阿森伯說。「你能拿到多益綠色證書¹，我真為你高興，以後你在公司裡的升遷機會大大提升了呢！清芳，前景一片光明啊！」

「阿森伯，沒有那麼嚴重吧？不過自從美商併購了我們公司，英文程度一下子變成升遷的必要條件，這個變化讓我很沮喪，要不是有你的鼓勵和教導，我幾乎決定要轉換到其他公司上班了。」

「綠色只是個開端，到能說能寫還有一段蠻長的路要走，你不能鬆懈啊！」

「是，老師！」清芳坐直了身體說。

美麗坐在書桌前好一陣子了，她凝視著桌上的檯燈，腦子裡一片空白，心中想著：怎麼辦？要不要讓媽媽知道這件事？怎麼可能？一輩子循規蹈矩，雖然有點嚴肅，但愛家的爸爸怎麼可能在退休後有婚外情？是不是先問過爸爸再決定是否告訴媽媽？

「爸，你睡了嗎？」美麗敲敲父親的房門。

阿森伯打開房門，「這麼晚了，有事嗎？美麗。」

「爸，有件事想跟你講一下。」

「好，進來吧。」阿森伯打開房門說。

美麗坐了下來，注視著年邁的父親。聽媽媽說父親年輕時蠻帥的，現在的父親雖然頭髮半白，但五官端正，有一種成熟男人的氣質，別有一番魅力，這是那個年紀輕輕的女孩願意和父親交往的原因嗎？

美麗不知從何和父親說起。

「美麗，有什麼事就說吧！」

「爸，想問你一件事。」

「什麼事？」

美麗把眼光從父親的臉上移開。

「爸……」

「到底什麼事？」

美麗咬了咬嘴唇，說：「爸，你有外遇了？」

「什麼？」

「我看到你和一個年輕女孩從日本料理餐廳走出來，她是什麼人？」

「你在跟蹤我？」

「爸，這一年多以來，媽媽發現你都在固定時間出門，而且越來越在意儀容，懷疑爸是不是有外遇了，也就開始注意爸的行蹤。」

「所以你們開始注意到有我的存在？」

「爸，你這話是什麼意思？」

「自從退休以後，我在家裡變成多餘的人。你媽每天有參加不完的活動，你和你哥忙你們自己的家庭，這個家跟我好像沒有什麼關聯了。這下好了，你們開始注意到我的存在了！」

「爸，不要這樣講好嗎？家人怎會不關心你，尤其是媽媽。如果她知道你有外遇，夫妻這麼多年，叫她情何以堪？」

「是嗎？在她眼裡，我是個一無是處、什麼都做不好的人。我擦了地板，她嫌不乾淨，一定要自己再擦一遍，燒開水，她怕我忘了關瓦斯，洗碗怕我洗不乾淨。我什麼都不行，但是再怎麼差我也是知名公司退休下來的經理，有這麼不堪嗎？」

「爸……」

「哪有什麼外遇。清芳上班的公司和我以前的公司有業務往來，我們本來就認識，後來他們公司被美商併購了，她的專長是會計，原本很有機會升上課長，但美商進來之後，英文變成升遷主管的重要條件，清芳因為英文程度不太好很沮喪，我退休後，在一個偶然的機會碰見了她，了解詳情之後，我就義務幫她在工作之餘的時間補習英文，今晚我請她去『留』吃晚餐是慶祝她拿到多益綠色證書。」

「爸，你和她……」

「美麗，不要用有色眼光看這件事。清芳把我當長輩看待，而我也把她當成女兒看待。在家裡，我一無是處，但清芳對我的感激和敬佩，讓我總算找回自己存在的價值，家人都不再需要我，但我的專業對清芳卻意義非凡，這份成就感對我的意義恐怕不是你們能理解的。」

¹ 多益綠色證書為多益成績470~725分



老得慢·臥病少

——美國銀髮哲學

大洋彼岸的熟齡經驗

西元2013年台灣有超過260萬的老人同時在島上呼吸，每10個人中，就有1個超過65歲！我們已經跨越「高齡化社會」¹的門檻，正大步跨向「高齡社會」。未來該如何面對一國皆老？我們除了可以向熟悉的鄰國日本取經外，提早日本30年進入高齡化社會的美國，更是良好的參考對象。

基金會在11月遠赴美國聖地牙哥，參加「活躍老化國際協會（ICAA, International Council on Active Aging）」主辦的第13屆年度研討會，與400多位各國學者與實務專家交流，帶回豐厚紮實的理論及實務經驗，可說是滿載而歸！

老得慢·臥病少

我們發現美國的老化速度和台灣相似，但對高齡的想像卻大相逕庭，在台灣，大眾認為長者需要被敬重、被照顧，也假設他們的生活缺乏動力，只能被動選擇；美國沒有「敬老」觀念，長者認為自己和年輕人沒有差別，社會認為長者可以自我照顧、持續參與活動，他們的生活是主動而充滿選擇權的，他們對銀齡生活的理想，是「老得慢·臥病少」。這樣的差異同時反映在老人服務類別上，台灣偏向治療疾病、恢復健康為主的補救性服務，美國則以預防疾病、維持健康為主的預防性服務為主流。

70%的身體老化及50%的心智老化來自於生活型態

「老得慢·臥病少」的觀念要如何實踐呢？美國研究發現，70%的身體老化及50%的心智老化來自不良的生活型態

，於是主張預防老化可由改變生活型態開始，諸如適量運動、適當飲食、良好生活習慣、持續刺激認知機能……等，都是良好的方法。

用進廢退的生活哲學

另一研究指出，老化會造成大腦神經元衰敗，進而影響認知與身體機能，但若持續使用，人腦仍會製造新的神經元及連結，亦即，無論是頭腦或肢體機能，使用就會進步，不使用則會退化！

適量且適當的運動可以改善身體機能，同時刺激大腦認知，運動強度可循序漸進，由靜到動、淺入深、坐至站，或是融合生活常用的動作，如：彎腰拾物、墊腳取物等，以加強生活中的臨場反應。同時，若能持續訓練注意力、專注力和記住新事物的能力，便可提升記憶力並延緩失智，數獨（sudoku）就是一項很有效的大腦鍛鍊方式。

此趟參訪我們看到美國正面積極地面對老化，也帶回豐富的實踐方式，並計畫將它們融入基金會活動中，陪同台灣長者神采奕奕地度過銀齡生活。同時，我們也與ICAA團隊有了進一步接觸，並很榮幸地邀請到ICAA執行長Mr. Colin Milner於12月訪台，期待日後基金會能和國際有更多的交流，為台灣打造更健康、友善的銀齡環境。

¹根據聯合國世界衛生組織（WHO）之定義，一國65歲以上人口超過總人口7%時，即進入高齡化社會，超過14%時則為高齡社會。



台北市大安區師大路86巷16號

揚生60館【師大館】 2014年春天開幕！

留齡的種子，在師大聚落等待綻放。



想 認識台北城的文化地景與社區發展，師大聚落是不容錯過的區域。

除了讓文藝青年著迷的咖啡茶館、風味獨具的異國餐廳，及以價廉物美征服庶民肚腹的傳統吃食，這裡亦有隱身蒼鬱樹叢間的木造屋舍群，其中更不乏殷海光、梁實秋等大師故居，它們仍幽幽訴說著這裡曾有過的文化風華。

因現有以「六〇·留齡」為寓意的「揚生60館民生館」深受民生社區長者認同，揚生基金會亦希望協助更多區域的長輩健康老化，於是有了建置第二個60館的計畫。在一連串調查、拜訪，與激烈的內部辯論後，終於選定台北市老年人口數最多、密度最高的大安區，並在因緣際會下，於瀟灑人文風情的師大聚落找到了作為「揚生60館師大館」的絕佳建築。

正在建構的60館師大館，座落於師大路旁靜巷中，近百年的木造日式平房中，每個角落都有著歲月雕刻的痕跡，為保留既有屋舍風情，我們計畫大量採用樸拙的原木傢俱，佐以泛著暖和光芒的照明，不會有喧嘩的設計，只有更貼近長者生活的貼心。在不久的將來，60館師大館將藉由提供健康管理、保健知識、交誼空間，以及無負擔的肢

體與頭腦運動，協助在地長者提升與生俱來的自我療癒能力，盡可能將身體保持在60歲的健康狀態。我們亦期待這裡成為社區客廳，讓長輩在每個暖陽灑落的悠哉日子，穿街走巷，自在漫遊，來此與館內友伴聊養生、說文化、談生活。

揚生60館師大館將於2014年春天開幕，屆時有老歌手演唱，也備有精緻吃食，歡迎舊雨新知造訪，與我們一起健康留齡，譜出悅耳的生命協奏曲。

花見京都

劉淑媛個人攝影展

揚生60館

【民生館】2013.12.23 - 2014.02.21

【師大館】2014.03.03 - 2014.04.30

【民生館】

服務對象：60歲以上，不限戶籍，行動方便的銀髮族。

加入費用：本館採會員制，僅收清潔費100元/年。

電話：02-2742-3666

地址：台北市松山區新中街6巷6號



活動企劃與帶領
洪子明

曾經以為健康是必需品，而快樂是奢侈品。和60館內的長輩接觸後，才發現健康與快樂都是必需品！在揚生60館，我們致力讓每個長輩都可以用最愉快的笑容接受更多健康的知識，積極的互動與關懷能讓長輩開心快樂。在揚生60館，我們視健康與快樂為長輩們該擁有的必需品。