



內付
國資已郵

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

21 揚生

2018 春

風箏報

Kite News

春·聚

熟齡族的心靈饗宴

從自癒力許個尊嚴與優雅的老後

2018 5.17 四

【本期焦點】春·聚——熟齡族的心靈饗宴

【自癒力專欄】運動也要均衡——伸平有力

【專家講堂】人生最後的期末考：預約。好好告別

【國際新訓】WHO 高齡整合照護指南 (ICOPE)

【六〇·留齡】六〇讀書會

總編輯的話

過了個年，感受到大地的甦醒，身心像經過一番洗滌般的清新。有一句話說「Tomorrow is always fresh, with no mistake in it.」。在新的一年，揚生計畫將年度【春·聚】擴大舉行，期望透過這場心靈饗宴，在自然的互動與醒覺中，抒發我們內心對於生命的價值與渴望，邀請大家 5/17 相約親朋好友來相聚，從自癒力許個尊嚴與優雅的老後。

繼《風箏報》vol.15〈WHO 高齡與健康報告——全球老化與健康〉後，WHO 又於 2017 年進一步將其發展為高齡整合照護指南 (ICOPE)，其中指出六項關鍵要素：1) 強化骨骼肌肉功能、行動能力與活力。2) 維持感官系統的功能。3) 預防認知障礙，促進心理健康。4) 失禁照護與老年健康管理。5) 預防跌倒。6) 提供照護者支援。這將做為我們播種自癒力的參考。

而【自癒力推廣員】及【自癒力種子講師】培訓也持續進行，很高興看到第一線的照顧服務員如優照護、中化銀髮及社區單位如慈濟志工團、無子西瓜基金會的加入，也很感謝新北市政府的持續支持，相信有你們的共同推動，這條播種的路會越來越茁壯。

最後，《風箏報》vol. 21 又是精彩與用心的一期，希望你們會喜歡。

揚生慈善基金會 執行長



目錄

本期焦點

- 02 春·聚——熟齡族的心靈饗宴
從自癒力許個尊嚴與優雅的老後

自癒力專欄

- 06 運動也要均衡——伸平有力

專家講堂

- 10 人生最後的期末考：預約。好好告別

國際新訊

- 13 以人為中心的健康照護——
世界衛生組織 (WHO) 高齡整合照護指南 (ICOPE)

六〇·留齡

- 19 六〇館的故事 | 六〇讀書會
- 21 健康管理師團隊介紹
- 22 冬季留齡講座 多元且貼近生活
- 25 過年窗花活動 | 春到福到狗年到 喜氣洋洋剪紙趣
- 26 生命留聲機——揚生六〇館會員創作
- 27 留齡講座行事曆【2018 夏】
- 28 揚生六〇館行事曆【2018 夏】



揚生官方網站



揚生官方 line



從自癒力許個尊嚴與優雅的老後

文 / 許華倚 執行長

2017年，台灣老年人口(65歲以上)勝過幼年人口(14歲以下)，2018年正式邁入高齡社會，65歲以上人口超過340萬，達總人口的14%，高齡社會是人類有史以來從未發生的，我們的祖先及歷史上的智者也都沒有這麼老過，到底，老後該是怎麼樣的生活？這幾年，看到台灣50歲以上800萬族群開始有了不同思維，而理想的老後生活應包含尊嚴與優雅。

尊嚴的追求 找回自癒力

尊嚴可以說是獨立自主與行動自如的生活，這幾年來，所接觸的長輩中，幾乎沒有一個人不認同這是他們生命圓滿前最大的期望了。

透過健康密碼「把身體裡的醫生找回來，他的名字叫自癒力」的覺知與信念，及強化自癒力的整合行動「3+1」(3:飲食、運動、習慣，1:人際)，成為大家一起努力的方向與目標，用正向的態度邁向一個有尊嚴的老後，將平均壽命與健康壽命趨近於等號。

優雅來自於當下

優雅又是甚麼呢？想到優雅可能會聯想到奧斯卡影后奧黛麗赫本、英國王妃黛安娜、台灣的鄧麗君等，似乎很遙遠。有一回去東京旅行，在市中心的公園湖畔茶屋享用抹茶與和果子，不一會兒，身旁坐了好幾位日本女性，我推測平均年齡至

少 70 歲，從他們的舉手投足，言談微笑，品茶用食中，讓我感受到他們的幸福，散發著一股氣質，除了優雅二字找不出更好的形容詞了，這幾位女士其實就是身心一體的運用與生俱來的聽覺、嗅覺、味覺、觸覺與視覺，好好對待自己的肢體與眼前的人與物，全然在當下的環境與覺察中。如果說尊嚴是按照個人的意願做想做的事，優雅可以說是活在當下的展現。優雅，其實一點都不遠。

尊嚴與優雅是一體兩面

老人歧視 (Ageism) 是現今社會中或多或少存在的偏見，如老人很難搞、固執、味道不好聞、自尊高等，要將優雅與老人聯想在一起對這些人來說不太容易。日本名作家曾野綾子出版過不少老後議題相關的書喚起大眾的共鳴，她本人也 80 來歲了，其中一本《戒老錄》，裡面描述很多如何戒老態的句子，如

「不要認為別人替你做是理所當然，因為老並非等於有權利要求別人替你做事。」「老人要保持整潔，這是對周圍的禮貌。」「別人對你客氣，只是你看來夠老。對你無禮，是把你看成對等的人。」成為高齡者是每個人都一定會經歷的生命歷程，當我們把尊嚴看的這麼重要，優雅其實是一體兩面。

從自癒力到尊嚴與優雅的老後

自癒力從全人整合觀點切入，當我們開始覺察自己的言行舉止，心緒思維，自然就活在當下，開始觀察今天吃了甚麼？身體有做甚麼樣的活動？睡眠的狀況？是否願意學習新事物？心情是否平穩？今天笑了嗎？願意珍視自己的生命與負責，自癒力提升，每天都是感恩的美好日子，如此，自然在尊嚴中活出優雅的每一天。

春聚

2018 5.17 (四) 14:30-16:30
13:45 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，大地一遍欣欣向榮

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。

邀請您以最優雅的服裝，並最優雅的姿態出席

參加對象 12歲以上的一般民眾

活動時間 2018年5月17日(四) 14:30-16:30

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

購票方式 \$200/張，4/16(一)開放購票，數量有限，售完為止。

■ 實體通路：僅接受現金付款(週一至週五 9:00-12:00，13:30-17:00)

- 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)

■ 網路：udn 售票網 <https://goo.gl/Qw4ny7>



udn 售票網

掃描即可進入購票頁面



活動詳情

現場憑票贈送
《不老族札記》
新書一本

活動內容

不老的尊嚴與優雅——《不老族札記》新書發表

民歌王子 殷正洋 X 搖滾爺奶創辦人 巧克力老師 X 揚生說書趣志工

《從身體到心靈全面安頓》專題講座

許瑞云醫師 花蓮慈濟醫院內科主治醫師 / 曾任哈佛麻省總醫院內科主治醫師

第一齣熟齡健康幸福的音樂劇

果陀劇場 X 揚生



暖身活動【屬於我的優雅】

什麼是優雅的老後？每個人對於優雅的定義都不同，揚生除了採訪了幾十位各領域專家學者、各年齡層的民眾，也邀請揚生六〇館會員分享他們對於優雅老後的想法，希望藉由不同世代、不同生命經驗的分享，進而彼此鼓勵，一同創造屬於自己尊嚴而優雅的老後！影片將陸續在揚生 youtube 頻道、官網、fb、line 播放！（歡迎六〇館會員到六〇館寫下屬於您的優雅老後！）



運動也要均衡——伸平有力

文 / 郭莞廷 職能治療師·健康管理師

隨著年紀的增長，退化是正常的現象，身體機能會逐漸降低，不論是肌力、平衡、體耐力、關節活動度都會降低。那要怎麼提升身體機能呢？運動便是很重要的一環。而運動，只要有動就可以了嗎？只是多運動夠嗎？相信很多人都聽過飲食要均衡，但大家有聽過運動也要均衡嗎？

2011年時，美國戰後嬰兒潮開始來到65歲，因應高齡化社會的

來臨，美國國家衛生研究院啟動了**Go4Life 體4（適）能計畫**。建議銀髮族均衡從事伸展（**Flexibility**）、平衡（**Balance**）、有氧（**Aerobic**）、肌力（**Strength**）四種類型的運動，更有效率地促進身心健康。**Go4Life 體4能計畫**除了鼓勵多運動，更提醒大家要均衡運動，如果沒有均衡的運動，而疏漏某一部分，可能沒有有效的降低跌倒或其他疾病的風險，舉例來說，像是如果你很喜歡去公園快走，每天都很認真的快走，

就覺得自己每天都有運動，很健康了，但快走只做到了「伸展、平衡、有氧、肌力」中的有氧，而漏掉了伸展、平衡、肌力的部分，所以可能會發現自己還是很容易跌倒或是有肩頸痠痛的毛病。揚生將「伸展、平衡、有氧、肌力」變成一個好記的口訣，也就是「伸平有力」（意指：我這生平都很有力）。

從現在開始，運動的時候記得伸平有力都要兼顧，均衡發展，讓身心都更健康。

伸

伸展

可以舒緩緊繃的肌肉、增加關節活動度。而且四肢關節活動度較大、肌肉較有彈性，快跌倒時可以用手拉住或腳跨步拉回重心。也能改善五十肩、足底筋膜炎、腰酸背痛等問題。瑜珈和一些拉筋的動作都是屬於這一類型的運動。

平

平衡

最棒的地方就是預防跌倒，60歲時閉眼單腳站立的能力是20歲的30%，相信大家都很怕跌倒以及跌倒後續帶來的問題。平衡的練習很簡單，譬如金雞獨立、或是墊腳尖都可以。

有

有氧

專治大家最怕的三高，高血壓、高血糖、高血脂，還有慢性疾病，更能促進心肺功能，跑步、健走、跳舞、游泳、騎自行車這些大家耳熟能詳的運動都是屬於有氧的類型。

力

肌力

60歲的肌力只有20歲時的一半，但日常生活中處處需要肌力，因此從事肌力活動，強化肌肉力量，維持肌肉量，才能讓身體有好的姿態，並增加日常自理的能力，千萬不要覺得辛苦，怕運動過後肌肉痠痛而跳過肌力的部分。

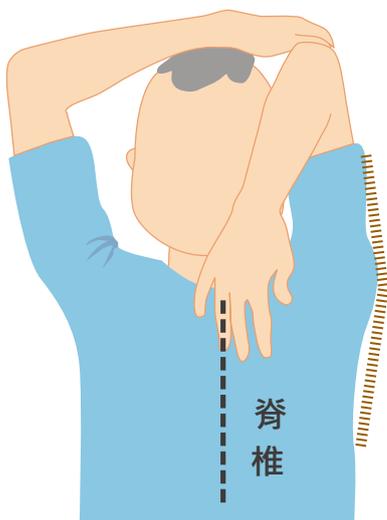
伸

摸背抬肘

益處：預防五十肩，換衣抓背不求人。

建議目標

左右手
各30秒
每日3回



腋下至上手臂
有痠緊的感覺

執行說明

- 單手往脊椎方向延伸。
- 另外的手輕扣手肘，使伸展程度加深。

平

單腳站立

益處：增加平衡感，預防跌倒。

建議目標

左右腳
各30秒
每日3回



執行說明

- 腰背挺直，腹部微收提氣，脊椎拉長。
- 單手叉腰，單腳抬高置於另一腳腳踝，左右腳輪流操作。
- 可於身旁備有桌椅，若有不平衡會跌倒時，手可輕扶桌椅做支撐。
- 若因不平衡沒數到30秒就暫停，繼續進行時可接著數，不須從1開始數。

有 快走

益處：增強心肺功能。

建議目標

每日
30分鐘



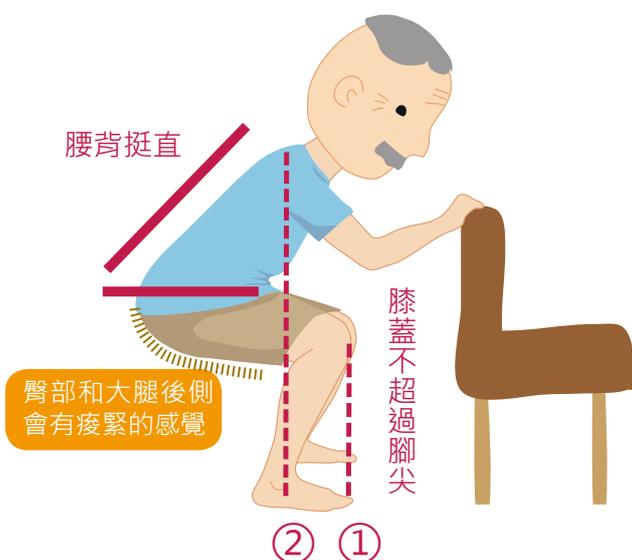
拉大步幅，擺動手臂，會有心跳加快、微喘現象。

力 蹲下起立

益處：增加下肢肌力，訓練臀部和大腿後側。

建議目標

15下
每日3回



執行說明

- 腳打開與臀部同寬，腳尖和膝蓋朝前呈同個方向，過程中腳不內八與外八。
- 手輕扶椅子，想像坐椅子或馬桶，臀部往後蹲到和椅子一樣的高度。注意第①條線的位置，膝蓋不要超過腳尖，避免增加膝蓋負擔。
- 注意第②條線的位置，肩關節對下來會落在腳掌正中間的位置，像一個注音符號「ㄥ」，可以照鏡子確認姿勢是否正確。



人生最後的期末考： 預約。好好告別

文 / 朱為民 醫師

又是一樣的場景：約四坪大小的會談室，我坐在扶手椅上，左手邊坐的是我們團隊的安寧共照護理師。右手邊的沙發上，坐著一位頭髮略顯蒼白、眼神憂傷的婦人，而她旁邊坐著她的女兒，看來都三十多歲的年紀，眼睛瞪著大大地

看著我。

「醫師，我想請問，要幫我先生拔管，要怎麼做？」婦人望著我，聲音微微顫抖著。

婦人的 70 歲先生，在我們討論的當下，正躺在醫院呼吸照護病房的



朱為民 醫師

台中榮總嘉義分院緩和療護病房 主任
多元關注台灣高齡化及善終議題

床上。所謂呼吸照護病房，就是無法自主呼吸的病人，必須要長期依靠呼吸器生活的時候，所居住的長期醫療機構。

我去看他的時候，他躺在病床上，嘴巴裡插管子，接著呼吸器。呼吸器打氣的時候，他身體微微動一下。我叫他的名字，他也沒有反應。身體很瘦，跟皮包骨一樣。

「請問，先生這次怎麼會插管呢？」雖然我看過病歷，還是要探詢家人們對於病人的病情知道多少。

婦人回頭望了一眼女兒，慢慢回答：「二個月前，我先生因為流感併發肺炎感染，那時都昏迷了，醫生說要插管，就插了。」她說著說著，頭漸漸低下來，聲音也變得小聲。

「這不是先生第一次插管，是嗎？」我繼續問。

「是，半年前也發生一次類似的情況。那個時候插管，住進加護病房接受抗生素治療，過一個禮拜就拔管了。我本來以為，這次可能也一樣，可是.....醫生卻說管子拔不掉，問我們要不要氣切，我不想讓他這麼痛苦.....」

類似的情形，幾乎每個月都會看到。於是我問了我心中最想問的問題：

「那，這段時間，或是之前先生身體健康狀況比較好的時候，有沒有討論過，萬一遇到這種管子拔不掉的生命末期狀況，他想要不要接受插管等等這些急救治療？或是，有沒有曾經簽署『預立安寧緩和暨維生醫療意願書』等文件呢？」

婦人又回頭看了看女兒，對我搖搖頭，說：「我曾經想跟他提，但是卻不知道怎麼開口。我知道這個很重要，但是現在問他也來不及了，我.....早知道我這次就不讓他插管了，我真的不想讓他那麼受苦.....」婦人掩面啜泣起來，氣氛一陣凝結，我緩緩遞過去一張面紙。

就這樣幾分鐘的時間，除了她的哭聲，整個空間沒有人說話。

過了不知多久，看著她漸漸平復了，我繼續說：

「這不是個容易的決定，特別是前一次的插管治療這麼成功的狀況下，如果是我的家人遇到同樣的事情，我可能也會做跟您們一樣的選擇。雖然很可惜，先生現在無法跟我們溝通了，但我想知道，以您們

對他的了解，如果以他的個性，他會想要拔管嗎？」

婦人眨著紅通通的眼睛，很堅決地說：「他一定不會想要的！他這個人最怕痛，又最怕麻煩到別人，他一定不會希望，自己要用這樣的姿態過日子。」

我望向女兒說，妳也這麼覺得嗎？她點點頭。

「我明白了，接下來我們護理師會請太太簽一份撤除維生醫療的同意書，我們再慢慢說明接下來的步驟。」他們異口同聲說好。

離開前，我望了望整個呼吸照護病房，數十位病人並排躺在那邊，身旁的機器不約而同地發出低鳴。

留齡
講座

《人生最後的期末考：生命、死亡和預立醫療決定》

講師：朱為民 醫師

揚生六〇館【板橋館】5/21 (一) 09:30-11:30

(4/16起開放會員親洽六〇館櫃台報名，額滿截止。)



以人為中心的健康照護——

世界衛生組織（WHO）高齡整合 照護指南（ICOPE）

整理撰寫 / 國際研究專員 潘詩均

什麼是 ICOPE 指南？

一般而言，我們的身體功能會隨著年齡增加而逐漸退化，若長期在疾病或失能狀態，不僅影響生活品質，亦對家庭照護者造成負擔。對於相對較健康的高齡族群而言，需積極的健康生活來減緩身心功能衰退，延長健康平均餘命（healthy life expectancy）、持續發揮社



會價值。為實踐「聯合國永續發展目標 3」(United Nations Sustainable Development Goal number 3, SDG 3)：確保健康的生活，促進所有年齡層人們的幸福，並重申對健康老化的概念，世界衛生組織 (WHO) 於 2017 年底公布高齡整合護理指南 (Integrated Caring for Older People Guidelines · ICOPE)，協助年長者預防疾病、維持認知與身體功能。ICOPE 指南以高齡者之照護服務為核心，建立永續發展的全人健康照顧體系，針對高齡照護需求提供預防、延緩疾病的健康管理與建議事項，幫助個體最大化其內在健康力 (intrinsic capacity)，以發展和維護老年健康生活的功能發揮 (functional ability)。

ICOPE 指南如何為高齡者提供整合性照護？

近年來，全球健康照護產業型態發生變化，健康照護服務方式已從傳統醫院床邊服務，轉而以慢性病的居家照護與生活服務為主軸，也從疾病治療轉而以預防保健的角度來思考健康照護體系的發展。隨著人口老化與慢性疾病的高盛行率，高齡健康問題促使長期照顧成為社會關注之議題。依據前述原則與政策架構，ICOPE 指南提供下列社區照顧基本概念與推行原則，目的是為了有效改善高齡族群日常生活的身體功能，協助長者提升自主生活能力。

1 強化骨骼肌肉功能 (musculoskeletal function)，行動能力與活力



肌肉質量的下降、營養狀況的改變都可能造成身體功能上的損害，導致肌肉力量減弱和相應的功能下降，因此，鼓勵身體適能下降的高齡者進行適當的體能鍛煉和改善營養攝取問題。利用多模式運動 (multimodal exercise)，包含漸進式阻力肌力訓練 (progressive strength resistance training) 加強平衡、伸展、有氧運動以及肌力鍛鍊，透過體適能評估 (如步行移動，握力等) 來檢測日常生活的功能表現。依照個

別化的營養諮詢，配合口服營養補充劑（oral supplemental nutrition）以減少營養不均衡（undernutrition），維持足夠的肌肉量，才能維持身體功能的運作。

2 維持感官系統的功能



感官功能受損多半是因年齡增長，或其他外在因素造成器官加速老化所產生的生理退化現象。聽力缺損與視力退化往往因為自我覺察的不易，以致於錯失早期預防及治療黃金期，讓高齡者面臨更高的認知功能退化及社交參與的風險。建議每年固定做健康檢查（routine screening），便能透過簡易的視力矯正手術、使用助聽器（hearing aids）和環境改善等，便可預防許多因老化所造成的功能退化。

3 預防認知障礙，促進心理健康



認知功能障礙經常同時伴隨著心理問題的症狀。這些對個人的心理與社交行為所產生的影響與變化，會對生活品質造成的負面影響。WHO 的心理健康差距行動計畫（Mental Health Gap Action Programme (mhGAP)）將精神健康照護納入整體健康照護服務中，視長者需求擬定相關方案進行短期和系統化的心理介入治療（psychological interventions）訓練、衛教、與成效評估狀況，提供認知刺激（cognitive stimulation）及多元模式的認知治療，藉由創造、安排適合現階段能力及興趣之活動來促進高齡者的功能

表現，使精神症狀獲得認知改善或延緩疾病進一步惡化。

4 失禁照護 (urinary incontinence) 與老年健康管理



尿失禁是常見的老年症候群之一，其盛行率隨著年齡的老化而增長，影響了全球約 1/3 的高齡族群，其中女性又比男性有較高盛行率。失禁問題雖然不至於對生命健康帶來極大的威脅，但對生理或心理層面都可能造成威脅、造成自尊心降低、社交活動受限、沮喪憂鬱，甚至進一步引起性生活的障礙。排尿訓練 (prompted voiding) 與骨盆底肌肉的運動及訓練 (pelvic floor muscle training) 可加強對尿道的支撐，促進周圍肌肉協調功能，從而控制漏尿問題，可以改善絕大部分排尿障礙的困擾。

5 預防跌倒



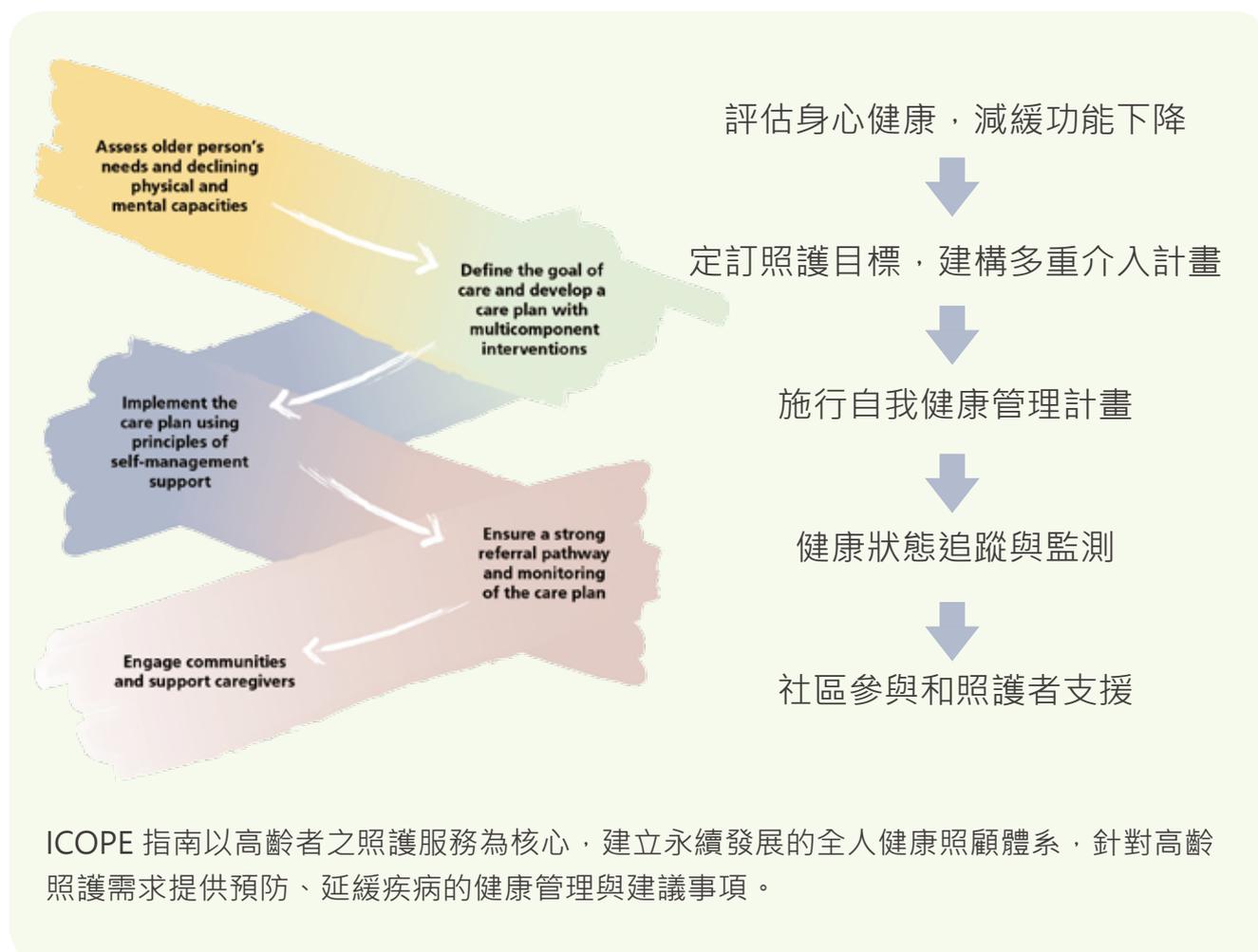
長者跌倒的風險會隨年齡增加而上升，而跌倒事件經常容易導致住院、失能甚至死亡的嚴重後果。跌倒與個體之健康狀況、身體適能和環境因素等息息相關，其他日常生活活動功能障礙也會增加跌倒風險，因此，評估跌倒發生時原因，判斷可能造成跌倒的風險因素，宣導防跌衛教資訊並改善居家空間的環境安全是非常重要的。應由醫師重新審核處方是否有同時併用容易導致跌倒的藥品之情形，必要時可考慮停用或減少有害藥物的用量 (medication review and withdrawal)。透過多元介入

(multifactorial intervention) 策略改善肌力及步態平衡，加強關節穩定度以及身體功能能力，以避免跌倒事件的發生。

6 提供照護者支援



隨著高齡化議題日益受到重視，家庭照顧者在長期照護中扮演著重要的角色。照顧工作經常會帶給女性及未支薪照顧者身體、心理、社會關係和經濟方面的負荷，形成莫大的照顧壓力 (caregiver strain)。藉由照護支持的服務系統，協助照顧者做好自我健康管理，提供喘息服務、照護技能訓練及情緒支持與轉介，以提升照顧品質，減少照顧者的負擔。



六〇· 留齡

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 |

六〇讀書會——

人生智慧的交流

文 / 李欣潔 健康管理師

「**讀**書會」是否讓你覺得是個沉重的聚會？要獨自看完一本書，還要寫讀書心得，聽起來就是很嚴肅的一件事情，但在揚生六〇館的「六〇讀書會」卻顛覆了所有人對於「讀書會」的想像。

「六〇讀書會」在 2017 年 5 月於民生館成立，第一位加入的成員就是蕭瑞，蕭瑞說，聽到六〇館要成立這

樣的自主團體，毫不猶豫地第一時間就報名參加，還不忘邀請身邊朋友一起來參加，每個月一次固定聚會，每次一個人分享一個主題，分享的範圍非常廣泛，有醫學知識、旅遊、生活美學甚至是宗教。蕭瑞也是整個讀書會很重要的靈魂人物，總是很熱心地幫忙聯繫，每次分享都可以很準確地說出讓人眼睛一亮的重點，讓大家收穫不少，但蕭瑞卻更客氣地說，享受

這個過程就是最好的成長。

何邦立是讀書會中少數的男生，也說到以前參加的讀書會都是決定一本書之後，大家回去讀完再分享，但這邊一人分享一個主題，大家壓力也不用這麼大，畢竟這年紀看一本書真的很辛苦。邦立提到二月份分享的書籍《情緒勒索》是探討心理方面，也是安心減壓的概念，這是現在人更需要的，大環境一直在變，我們也要學習新事物，才不會有代溝出現。而邦立將自己調查飛機事故的專長用在歷史調查，六月將與大家分享「你所不知道的二二八」，並希望用更宏觀的方式來看歷史，我們應該在歷史學習族群相處方式，而不是扭曲歷史讓大家對立。

「六〇讀書會」從民生館開始，

現在固定在板橋館每月聚會，但還是有不少師大館會員參加。這不得不提到瓊英在師大館精彩的《走讀台灣我的感動》講座吸引到師大館的兩位麗珠。師大會員洪麗珠說到，讀書會中大家的分享，像是開了一扇窗，這邊不是只看到自己，還看到別的人生故事，也開始學習表達自己的想法，訓練自己的口才。洪麗珠說：「來了這邊更有自信，更能深刻了解到人生七十才開始，而不是七十古來稀」，以前參加這樣的活動都是靜靜聽別人說話的角色，現在決定要在三月挑戰上台分享，洪麗珠笑著說：「70歲要給自己不一樣的挑戰。」郭麗珠則說，自己讀書很容易選固定類型圖書，甚至常用自己的邏輯觀點下結論，但透過讀書會才會接觸到陌生的領域，藉由學員之間的討論，可以吸



「六〇讀書會」是個自主性、固定每個月一次的聚會，分享的範圍含括醫學知識、旅遊、生活美學甚至是宗教，就像是每個人的生命分享會。

收到不同觀點。已完成館內所有自癒力教室課程的郭麗珠也說到，「讀書會」就好像是安心減壓的升級版，從認知問題，面對問題，解決問題，到最後怎麼放下的過程，而每次成員坦承地說出自己故事，更是一種抒發與面對，古人說「三人行必有我師」，真的是到哪都可以學習。

讀書會發起人，同時也是揚生健管師的洪子明，說到當初成立的讀書會的目的就是希望大家可以很輕鬆地來，不要有讀書的壓力，也考量到

長輩看書很吃力，因此主題不只是圖書，甚至可以是電影、生活、歷史等等，每個人都可以回應主題，分享自己的經驗，尊重每個成員的發言與價值，只需要聆聽不需評斷。

你對讀書會的期待是什麼呢？是一本好書？還是一句佳話？在「六〇讀書會」中，每個人都是值得期待的，因為這不只是一場讀書會，還是每個人的生命分享會，在這邊，你會獲得比你期待的還要多！



健康管理師團隊 |

營養師 / 健康管理師

彭白瑾



在臨床診所、食品、藥品公司走了一圈後，覺察自己的生命需要平衡，工作、生活、健康與心靈的平衡。其中健康大部分跟「吃」有關。吃～可以補充營養、調養身體、發洩情緒、療癒心情。當台灣快速地邁入高齡化國家（繼少子化後創造的另一奇蹟），同時越來越多人關注退休後的健康、生活、財務、休閒。白瑾則在揚生跟大家分享熟齡的營養，也希望能多聽聽大家的需求與心聲，讓各位能更有活力、更健康，顛覆「老」這個字，去開創精彩的第二、第三人生。



手足保健教育協會李安騏理事長帶領手足保健師現場示範如何正確修剪保養指甲，非常實用。

冬季留齡講座 多元且貼近生活

文 / 張馨怡 護理師

二月天外頭冷颼颼，會員們參加揚生六〇館留齡講座的熱情，沒有被刺骨寒風吹熄，反倒讓六〇館裡面人氣滿滿，明顯感受到暖呼呼的溫度。

人們常說「病從口入」，癌症關懷基金會執行長黃翠華營養師表示吃不對讓許多慢性病悄悄上身，十

大死因中有高達七項與吃相關。黃營養師跟大家分享《如何吃健康、快樂又幸福》，健康飲食的武功秘笈是「兩招三式」，兩招——開心享受食物及天然、尚好，三式——多樣化、適量及全食物。提醒大家攝取豬牛羊肉的比例要減少，可以用大豆三兄弟（毛豆、黃豆及黑豆）來

替換；難免會吃到臘肉香腸這些加工食品，可以在吃之前先吃一顆芭樂或富含維生素C的水果，來代謝掉食品中的有害物質「亞硝酸」。

另一場邀請到台北榮總高齡醫學中心彭莉甯主任，分享高齡者較容易遇到的《衰弱症》，彭主任說衰弱是老化失能的前兆，會引起一連串問題，在身體上的表現有體重減輕、疲憊不堪、握力下降、走路速度慢及活動力下降。但是衰弱狀態

是可逆的，要如何逆轉衰弱症？預防衰弱症要先動起來！動起來！動起來！尤其是阻力型運動，例如：舉裝滿水的寶特瓶、拉彈力帶等；飲食均衡也要兼顧，要攝取足量蛋白質；透過足夠的日曬或補充維生素D，來向衰弱症說NO！

手足保健教育協會李安騏理事長跟大家分享《擁有健康的雙足・談指甲保健》，強調許多卷甲、甲溝炎等問題，跟指甲修剪不當有關，

健康飲食的 武功秘笈

2 招

開心享受食物
天然「尚好」



3 式

多樣化
適量
全食物

如何預防 逆轉衰弱症

動起來！

動起來！

動起來！



指甲保健

正確剪指甲很重要！





癌症關懷基金會執行長黃翠華營養師與會員分享健康飲食的武功秘笈。

因為正確修剪方式很重要，所以特地透過大型指甲、剪刀及磨板道具來做示範，台下好幾位會員說都年紀那麼大，才知道原來自己剪指甲的方式一直是錯誤的。安騏理事長問大家全身上下哪裡皮膚最厚？不要跟我說是「臉皮」，逗得大家哄堂大笑，答案是足底的皮膚最厚，提醒除了穿襪子減少摩擦，足部也

需要塗抹乳液來照顧，貼心地贈送每人一份足部保養品，希望大家日常生活中養成預防勝於治療，保養更勝於預防的觀念。

留齡講座內容傳達與日常生活息息相關的健康知識，未來揚生會持續用心為大家安排不同主題類型的講座，走～到六〇館去學習，將自癒力維持得更好！



台北榮總高齡醫學中心彭莉甯主任勉勵長者動起來，以預防、逆轉衰弱症！

| 六〇節慶活動——窗花 |

春到福到狗年到 喜氣洋洋剪紙趣

春到福到狗年到，會員們每人手上一把剪刀、一張紙，琳瑯滿目的剪紙作品繽紛炫麗地掛滿揚生六〇館，洋溢著濃濃的年味。有位阿姨回憶二、三十年前曾經很喜歡剪紙，當下又找回那時專注剪紙的心情。會員們看到自己一刀一刀親手剪出地作品，紛紛覺得很有成就感。



| 生命留聲機——揚生六〇館會員創作 |

失落个心情

文 / 張俊彥 79 歲

北四縣腔

連續幾日个落水沒停
影響到心情低潮
身心靈非常痠瘁
麻煩事接踵而來
感覺歸身沒爽快
人生渺茫
內心苦不堪言，有話講毋出來
臨暗仔
一儕人怙怙企在大樹下
盼望奇蹟
等待心目中意愛个妳出現
斷真皇天不負苦心人
當妳出現有佢面前
陪佢坐寮、分佢鼓勵
有妳愛个鼓勵摺關心
分佢能爬上高山
橫渡狂風暴雨个大海
每當佢倚靠妳，有妳个相惜憐愛
讓佢看到光彩人生路途及永恆
無形中，讓佢超越自家
因為有妳愛个鼓勵
失落个心情變成彩色个人生行進
啊！人生，啊！人生……
愛情个力量係無限个……



留齡講座

- 報名時間：2018/7/2(一) 開放報名，額滿截止。
- 報名方式：限揚生六〇館會員，請攜帶會員卡親自到揚生六〇館【師大館】、【板橋館】櫃台報名，每人限報1場。
師大館 02-2368-2323 板橋館 02-2255-6866

「銀髮美容教室」~ 迎接健康老化・活躍不老青春

講師：台灣資生堂專業團隊

師大館 8/23(四) 下午 02:30-04:30

板橋館 8/07(二) 上午 09:30-11:30

骨質疏鬆與老化

講師：詹鼎正 台大醫院竹東分院 院長

師大館 8/10(五) 下午 03:00-05:00

就一招，痠痛立消

講師：簡文仁 國泰綜合醫院 物理治療師

師大館 8/14(二) 上午 09:30-11:30

板橋館 8/15(三) 下午 02:30-04:30

認識衰弱症

講師：彭莉甯 台北榮總高齡醫學中心 主任

板橋館 8/23(四) 下午 02:30-04:30

揚生六〇館

● 自癒力教室 夏季班

每期共 8 堂課，每週 1 堂，每堂 2 小時。

4/23(一) 至 5/4(五) 接受報名，5/11(五) 公告名單。

師大館

【初階】來去動動 上課期間

週一下午 02:30-04:30 (6/04-7/30)
週二上午 09:30-11:30 (6/05-7/24)
週三上午 09:30-11:30 (6/06-7/25)
週四下午 02:30-04:30 (6/07-7/26)

【中階】自癒力盃

週二下午 02:30-04:30 (6/05-7/24)
週四上午 09:30-11:30 (6/07-7/26)
週五上午 09:30-11:30 (6/08-7/27)

【高階】安心減壓

週一上午 09:30-11:30 (6/04-7/30)
週三下午 02:30-04:30 (6/06-7/25)

板橋館

【初階】來去動動 上課期間

週一上午 09:30-11:30 (6/04-7/30)
週三下午 02:30-04:30 (6/06-7/25)
週四下午 02:30-04:30 (6/07-7/26)
週五上午 09:30-11:30 (6/08-7/27)

【中階】自癒力盃

週一下午 02:30-04:30 (6/04-7/30)
週二上午 09:30-11:30 (6/05-7/24)
週四上午 09:30-11:30 (6/07-7/26)

【高階】安心減壓

週二下午 02:30-04:30 (6/05-7/24)
週三上午 09:30-11:30 (6/06-7/25)



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-許願
12月



- 2018/6/18(一) 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。



<https://goo.gl/iWnH9P>

師大館

【體驗】自癒力教室・新生體驗

5月班：5/04 (五) 下午 2:30-4:30

6月班：6/01 (五) 下午 2:30-4:30

7月班：7/06 (五) 下午 2:30-4:30

講師：揚生健管師

※ 對象為非六○館會員

【培訓】自癒力推廣員

5/07 (一) 下午 02:00-04:30

5/15 (二) 上午 09:30-12:00

講師：揚生健管師

※ 限完成自癒力教室三階課程者

【單元活動】

※ 7/2-7/13 接受報名・7/20(五) 公告名單

頭腦動動 - 桌遊 (連續兩堂)

8/09、8/16 (四) 下午 02:30-04:00

正確姿勢做運動 (連續兩堂)

8/10、8/17 (五) 上午 09:30-11:00

大家來數獨 (連續兩堂)

8/13、8/20 (一) 下午 02:30-04:00

方塊踏步 (連續兩堂)

8/15、8/22 (二) 上午 09:30-11:00

板橋館

【體驗】自癒力教室・新生體驗

5月班：5/04 (五) 下午 2:30-4:30

6月班：6/01 (五) 下午 2:30-4:30

7月班：7/06 (五) 下午 2:30-4:30

講師：揚生健管師

※ 對象為非六○館會員

【培訓】自癒力推廣員

5/14 (一) 上午 09:30-12:00

5/16 (三) 下午 02:00-04:30

5/22 (二) 上午 09:30-12:00

5/24 (四) 下午 02:00-04:30

講師：揚生健管師

※ 限完成自癒力教室三階課程者

【單元活動】

※ 7/2-7/13 接受報名・7/20(五) 公告名單

正確姿勢做運動 (連續兩堂)

8/06、8/13 (一) 上午 09:30-11:00

方塊踏步 (連續兩堂)

8/07、8/14 (二) 下午 02:30-04:00

活力吹箭 (連續兩堂)

8/09、8/16 (四) 下午 02:30-04:00

大家來數獨 (連續兩堂)

8/10、8/17 (五) 上午 09:30-11:00



報名對象：揚生六○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○館櫃台報名，額滿為止。

【師大館】02-2368-2323・【板橋館】02-2255-6866



開啟 YouTube，搜尋揚生
更多自癒力相關的健康資訊，盡在揚生頻道

自癒力推廣員分享【人際篇】



<https://goo.gl/WRSKWd>

揚生祖孫桌遊大賽

自癒力改變你 - 訪問篇

自癒力——身體裡的醫生

自癒力卡進來

爺爺奶奶說書趣

春聚回顧影片

【自癒力運動十式】教學影片

TVBS 採訪「自癒力實踐館——揚生六〇館」

2017 輕鬆實踐自癒力國際研討會

2018 自癒力推廣員

健康老化基礎課程



健康老化基礎課程



自癒力微電影



自癒力推廣員



自癒力卡進來

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