



內付  
國資已

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

# 23 揚生

2018 秋

## 風箏報

### Kite News



## 恢復身體渴望的 一日行動

從微小改變開始

【本期焦點】加拿大第 14 屆國際老化聯盟會議  
恢復身體渴望的一日行動

【自癒力專欄】家人愛生氣

【名家觀點】運動只是冰山一角

【國際新訊】全方位防癌原則：2018 飲食、營養、  
身體活動與癌症預防全球報告

# 編輯的話

當全球一起變老，許多議題開始被熱烈討論，今年夏天執行長華倚走了一趟加拿大，和來自七十七國的學者專家共聚一堂，帶回許多國際名家觀點和心的體悟，她也在本期風箏報，和大家分享她的發現，並聊聊國外的月亮是否比較圓？

除了創新觀點，扎根落實改變一樣重要。本期名家觀點，有薛名淳助理教授，為我們導覽：人生運動旅程中，容易撞上的兩大冰山！國際新訊專欄，也為讀者帶來世界癌症研究基金會和美國癌症研究所，共同發布的《飲食、營養、身體活動與癌症預防全球報告》，帶我們從十大守則防癌於未然。揚生持續辦理的「輕鬆找回自癒力工作坊」，更帶著參與者實際體驗「恢復身體渴望的一日行動」，並一起搭起十年後的健康生活之橋。

身體改變不易，想法轉念更是挑戰，自癒力專欄則從不同觀點切入，提供兩項「不生氣」的執行指南，與您分享如何活得更謙和柔軟，發現截然不同的生命風景。

秋天，常和豐收聯想在一起，希望本期風箏報豐富的內容，也能為您的心靈帶來豐盛之秋。

揚生慈善基金會 企劃

楊佳陵

## 目錄

### ■ 本期焦點

- 02 加拿大第 14 屆國際老化聯盟會議特別報導——
  - 全世界都變老了，再來呢？
  - 羨慕外國的月亮比較圓？不如人人顧好自己的老後生活
- 10 恢復身體渴望的一日行動

### ■ 自癒力專欄

- 14 家人愛生氣

### ■ 名家觀點

- 16 運動只是冰山一角

### ■ 國際新訊

- 20 全方位防癌原則：  
2018 飲食、營養、身體活動與癌症預防全球報告

### ■ 六〇・留齡

- 25 六〇館的故事 | 正念十指感恩練習
- 27 健康管理師團隊介紹
- 28 夏日留齡講座精采回顧——好肌力 好美麗
- 30 生命留聲機——揚生六〇館會員創作
- 31 留齡講座行事曆【2018 冬】
- 32 揚生六〇館行事曆【2018 冬】



揚生官方網站



揚生官方 line



揚生慈善基金會







# 加拿大

第 14 屆國際老化聯盟會議

International Federation on Ageing, IFA

特別報導

加拿大環境優美遼闊，照片為安大略湖垂釣。



# 全世界都變老了，再來呢？

文 / 許華倚 執行長 · 轉載自元氣網

這週來到加拿大第一大城多倫多參加第 14 屆國際老化聯盟會議 ( International Federation on Ageing, IFA )，儘管要面對 12 小時的時差、冰冷的三明治午餐，儘管來自 77 個不同國家的與會者有很大的文化差異，但大家發現彼此有個共同點，我們都一起變老了，而且對於高齡社會所帶來的挑戰與機會有很相近的想法。

此次會議的主題為邁向十年的健康老化，呼應國際衛生組織 ( WHO ) 於 2015 年首次發佈的高齡與健康報告 ( World Report on Ageing and Health )，重新定義健康老化是發展和維護老年健康生活所需的功能發揮過程，而每個人應從強化自己的內在健康力開始。

大會的開幕演講即由國際衛生組織高齡部部長 Dr. John Beard 登場，談到除非我們重視年齡歧視

( Ageism ) 議題不然所有的事都是空談，年齡歧視到處都是，包含我們說話的方式，到各種學術研究，他接著以自己為例，最近被告知該退休了，因為達到 WHO 退休年齡，John 開玩笑說或許我該開始去做一直想做的繪畫，身為 WHO 高齡部部長，他覺得在年齡歧視上還需要很多努力。

而在我們增加的歲月中如何注入生命呢？聯合國代表 Dr. Cynthia Stuen 分享她最近跌倒縫了三十針



揚生許華倚執行長 ( 左一 ) 與國健署王英偉署長 ( 左二 ) 一同參加加拿大第 14 屆國際老化聯盟會議。

的故事，如果她受的教育不高，如果她沒有保險，如果她住在偏鄉，如果她沒有愛她的家人，如果她像全世界 50% 受到各種虐待的人一樣，她的日子會和現在完全不一樣，生活品質是首要。

資深科學家 Dr. Geoff Fernie 更直白地說，很多人都說要擁抱老化，他覺得這根本是垃圾話，對他來說高齡的生活就是避免受傷、避免貧窮，然後做想做的事，期望透過預防及科技幫助我們找出問題並可以在家裡解決。

另有多位專家都一致同意不應該再將思維放在蓋多一點醫院、增加多一點醫護人員，而是運用社區的能量，提升社區的功能，讓每個人

有機會一起參與老化的過程，共同努力。

現年 97 歲的前任加拿大密西沙加市 (Mississauga) 市長 Ms. Hazel McCallion 也受邀出席本次會議，她也是史上任職最久的市長，長達 34 年，腳步輕盈、中氣十足的上台介紹自己目前任職於一家公司的 CEO (CEO 為執行長的常用簡稱，但這裡指的是 Chief Elder Officer)，她提到隨時不要放棄自立生活的想法，並努力貢獻自己，幫助他人，參與社會，全場近千位聽眾看到她神采奕奕地分享人生智慧，不禁站起來鼓掌致敬，深受感動。

科技的話題當然也是這次會議的重頭戲，多倫多大學分享了他們利







揚生也在第 14 屆國際老化聯盟會議中發表自癒力相關研究成果，並深受多國學者的認同。



用機器人創造各種人際互動、避免社交孤立的案例，包含陪長者吃飯聊天，講笑話，玩撲克牌、賓果遊戲，準備餐點，依據主人的喜好、天氣及場合建議適當的穿著，及感應主人在家中的位置，倘若跌倒可以立即協助等，然而如參與會議的台灣國健署王英偉署長所說，**科技再怎麼進步，還是需要和人文結合，才能發揮真正的意義與綜效。**

揚生慈善基金會也發表了由陽明大學童恒新老師所主持的自癒力論述計畫，及輔仁大學黃揚名老師共同合作的自癒力教室介入計畫，結果顯示參與者在身體機能和生活品質上的改善成效，並深受多國學

者的認同，Dr. John Beard 也鼓勵說雖然很遺憾因為政治因素我們無法合作，但你們在自癒力上的推廣是和我們很契合的。此行另有陽明大學、成功大學、桃園市衛生局等共襄盛舉發表台灣在地的各方面成效。

在這個人類有史以來第一個的高齡世代中，跳脫現有思想框架，翻轉創新才是改變的開始，而我也相信嬰兒潮世代會是創新的領頭羊，60 不再是「老」的分水嶺。

如果要問這幾天的關鍵字，我想會是**生活品質、社區、科技、尊嚴與優雅。**



# 羨慕外國的月亮比較圓？ 不如人人顧好自己的老後生活

文 / 許華倚 執行長 · 轉載自《康健》名家觀點

年金、長照、選舉、經濟不振等議題，充斥著今年的新聞，工作與生活都產生了間接影響，不免讓人心思煩亂，去了一趟加拿大參加國際研討會之後，有了一些心的體悟。

加拿大人口數約 3 千 7 百萬，是台灣的 1.6 倍，然而幅員遼闊，僅次於俄羅斯，為全世界第二大面積的國家，將近台灣的 300 倍大；以人口密度來說，每人可享有 75 坪的土地空間，同樣面積在台灣則是要和 162 人共享。

加拿大與台灣同樣步入高齡社會，65 歲以上的人口數在 2016 年就超越 14 歲以下的人口數，比台灣 2018 年發生得早，偏鄉高齡化是議題嗎？共餐送餐服務、長者活動中心有可能普及嗎？我想加拿大除了幾個大城市外，處處皆偏鄉吧！台灣人在這點上比人家幸福，常見老人共餐津津有味。

我在加拿大第一大城多倫多最繁華熱鬧的 Yonge Street 街道上，見到不少遊民，有以此街為家的，有一大早進去早餐店和客人討錢的，



但另一方面，多倫多其實也是全世界前五大移民城市，很多人嚮往著住進來，估計未來三年仍將有 100 萬人移入。

另有一區叫做 LGBT 村，LGBT 為女同性戀 ( Lesbian )、男同性戀 ( Gay )、雙性戀 ( Bisexual ) 及變性者 ( Transgender ) 的簡稱，他們也同樣高齡化了，然而這一切似乎已經融合在這大城市中，就是這麼自然與和諧，我們台灣有準備好這樣的包容心嗎？

加拿大也是社會福利國家，所得稅從 20%-60% 不等，高稅收保障大家的基本福利，但所謂的**服務業**就是根據客人小費提供的多寡來決

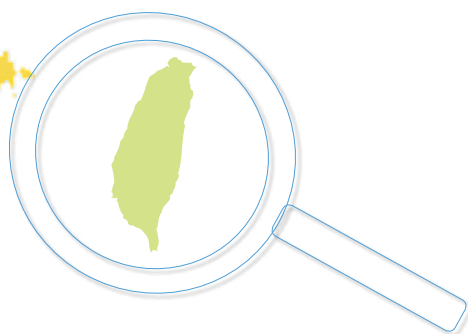
定服務品質，在台灣認為理所當然的服務，在這裡叫做「看錢做事」，因為小費佔他們薪水很大一部分，所以他們必須要選擇對自己有利的地方多花點心力。這麼重視服務與 CP 值，對於凡事都要物超所值計算抱怨著的台灣人，需要換個截然不同的價值觀才能看得下去。

雖然這裡沒有地震與颱風，但是身處高緯度，下雪季節長，有庭院的家庭不少，除草可以請除草公司幫忙，剷雪這件事還是得靠自己。根據哈佛醫學院的計算，以體重 70 公斤的人來說，每剷雪 30 分鐘相當於消耗 223 卡路里 ( 快走大約消耗 167 卡路里 )，所以有無這樣的體能也是決定能否出門的一種考驗呢！



加拿大面積 = 台灣的 300 倍  
加拿大人口 = 台灣的 1.6 倍

加拿大地廣，除了幾個大城外，處處皆偏鄉吧！  
如何因應高齡時代呢？



另外日照不長，維生素 D 攝取不足也可能會增加骨質疏鬆的風險！這些都不是身處亞熱帶但也同時在老化的台灣人所需要面對的問題。要慶幸了。

但另一方面，加拿的醫療照顧品質優良、醫病關係對等，且互相珍重。根據《刺絡針》2018 年度發表的全球醫療照護可近性和品質評估報告中，加拿大位居全球第 14 名（台灣只是第 34 名），醫生堅守品質標準，民眾的常識也足夠。從一般的感冒中看到他們對於開藥的謹慎程度，醫師會先確認感冒是細菌型還是病毒型？倘若是細菌型感冒，才有可能開立抗生素，因為抗生素無法殺死病毒。

但在台灣，對長者來說，藥物的識能及品質還是多停留在顏色、大小，及對醫師的信任度，根據健保署去年的資料顯示，長者平均一年看病超過 26 次，每天平均吃藥 5-6 顆，其實好像沒有甚麼好意外的呢？

加拿大環境的優美遼闊利於人生自在到老，令我印象深刻。在安大略湖中央釣魚 6 個小時，體驗慢與靜，在尼加拉瓜湖旁的草地上走路與靜坐，覺察內心的聲音、腦中的思緒、雙腳和草地接觸的感覺、風的味道、鴨子曬太陽的樣貌……。

這兩個經驗令我體會：其實處處是正念、處處可靜坐。讓我想起在台灣我們揚生慈善基金會自癒力教





右圖為加拿大第一大城市多倫多街景。

室的安心減壓課程中有個「每日心情檢視」的活動，將自己每天所有活動從刷牙、洗菜、倒垃圾、看電視.....到晚上睡覺一一列出，並觀察這是件讓我消耗元氣的事還是讓我增加能量的事？我清楚知道甚麼是讓我心情一振的事，碰到讓我無法不做又消耗元氣的事時，我可以怎麼微調整。在台灣，我們一樣可以訓練自己活得自在愉快。

外國的月亮真的比較圓嗎？其實不只外國的月亮比較圓，太陽也比較大呢！這是因為在高緯度地區看到的月亮位置較低，而造成月亮或太陽看起來較大的光學錯覺。

每個國家都有自己的問題，世上幾乎沒有完美的桃花源，在美好環

境的加拿大也有無家可歸的人要照顧，一不小心就骨質疏鬆，地那麼大是要如何為孤苦老人送餐？這些事在台北不見得是問題，但台灣卻另有台灣的問題，例如不少老人仍在生存線上掙扎，或雖不缺錢用但習慣了錙銖必較，無法心存寬容，常用負向角度看事情，到老都心念無法安頓.....

所謂比上不足，比下有餘，每個世代、文化、歷史都有不同的挑戰要去面對、接受與臣服，**台灣人、加拿大人各有各的優勢與長處，當各自能在自己的位置上把自己的責任做好、照顧好身心就是種尊嚴與優雅老後生活的展現了。**



輕鬆找回自癒力工作坊報導——

## 恢復身體渴望的一日行動

文 / 簡世音 行銷企劃

受不了小時候最討厭上生物課的害怕？  
老師常拿一堆身體器官圖卡拼湊，好像只會嚇得晚上做惡夢？對身體每個部位的了解，只剩和同學組隊去保健室探險的回憶了嗎？

在長大的旅程，我們每天都要運用身體幾百萬次，是否有聽到它最真實呼喊的渴望了嗎？希望每天躺著不動最輕鬆，但如貴妃躺久了，反而心亂腳麻？如病西施狂咳流鼻水，睡一覺又容光煥發？走路不小心仆街黑青，隔一週卻又皮膚幼咪咪？

恢復身體原始的渴望很難嗎？只要給自己一天，就能以簡單的做法重塑身心，你也可以輕鬆讓健康醒過來。

這是一個陽光燦爛的早晨

黃先生，今年六十五歲

剛退休，身高 175 公分，體重 90 公斤



## 8:30am

一早趕車到工作坊會場。剛入會場，當下還模不著頭緒的他，報到處的工作同仁就邀請他跳繩十下，想起上回跳繩好像是國小的事情了，感覺心跳加速有些喘。

## 9:00am

工作坊正式開始了，第一堂課是《認識自己身體》，講師第一件事竟問他：「可不可以跟我分享有關你自己的事情？」，他一臉疑惑的向在場學員分享：「我孫子上週出生了！我很開心！」，接著，講師再問一句：「那麼，你能分享一下有關你身心靈的事情嗎？」，當講師問起這問題時，不禁感到疑問？講師為什麼這麼問呢？

## 9:30am

經過講師以生物學的角度介紹身體的組成方法後，又分享了一篇動畫《感冒咳嗽與我的關係》，小組討論後他發現「原來感冒發燒即是身體的警訊，咳嗽和流鼻水，都是只身體自我排毒的反應，所以感冒其實只要多喝水勤洗手多休息即行。」

## 10:00am

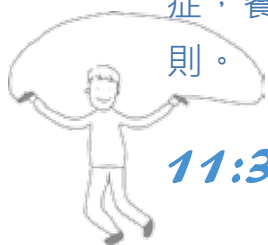
當講師分享黃帝內經《身心的關聯》，「怒傷肝、喜傷心、思傷脾、憂傷肺、恐傷腎」，情緒是人體對外界的正常反應，不會令人致病，但若情志太過，就會導致疾病的發生。經過講師一系列的講解與黃帝內經這番道理，他突然領悟到：「原來身體與生俱來就有自我療癒的能



力，它讓身體內各生理機能系統和諧運作，維持在身心平衡的狀態。」

### 10:30am

接下來進入單元課程「飲食」關，講師分享的自癒力餐盤將過去自認為的健康飲食習慣全部推翻，從前以為只要少吃肉即健康，其實肉吃太少會無法補充蛋白質造成肌少症，餐餐均衡飲食才是飲食首要原則。



### 11:30am

工作人員又再次邀請他跳繩，這回跳十下後，他發現沒那麼喘，感覺比上回順暢。接續著「運動」關，過去他曾以為對身心有利的運動只有跑步、游泳，殊不知原來透過「伸、平、有、力」等體適能口訣，就可以預防疾病發生。

### 12:00pm

因為早上學過了自癒力餐盤，現在他懂得均衡飲食，分辨每一餐究竟要攝取多少食物的份量。

### 13:00pm

接續「習慣」關，他發現原來以茶代水是錯誤的習慣，喝水要喝白

開水，另外也發現原來數獨、簡單計算與出聲朗讀皆會訓練大腦，延緩失智的發生啊！

### 14:00pm

一天又過了一大半，課程休息的空檔，工作人員這次請他跳二十下跳繩，這回他發現熟能生巧，跳得更輕盈更起勁，竟然臉不紅氣不喘！

### 15:00pm

在最後「人際」關時，黃先生體會到了如何腹式呼吸、安心減壓與正念飲食，透過體驗一粒葡萄乾的視覺、觸覺、味覺與嗅覺，感覺內在充實、平靜，是在享受食物而不是吃食物。



### 16:00pm

課程進入尾聲《想像十年後的自己・『健』起未來的橋》，經過了一整天的自我覺察，跳繩也跳了近百下，他發現其實過去所習慣的事情原來可以被改變，就好比過去承諾親友自己要減肥但卻時常食言，然而只要下定決心透過恆毅力堅持運動，他未來必定能瘦下十公斤！且影響身邊的親友！





想像十年後的自己，想許自己一個怎樣的未來，從今天開始啟動小小的改變，健起未來的橋。

看了以上黃先生的故事，發現，其實想了解身心原始的渴望，即透過身體覺察開始！藉由飲食、運動、習慣、人際等強化自癒力的方法，就可以重塑身心，把身體的醫生找回來！

也因此，為了讓更多民眾學會自我覺察自己的身體，揚生自六月起，於台北和台中曉明基金會接連舉辦四場《輕鬆找回自癒力：一日自癒力工作坊》，讓民眾能輕鬆透過一天體驗式的活動，重新檢視自己的身心靈，了解身體運作原理，並了解如何以系統性的方式細膩地對待

自己的身體。

課程最後，揚生更送給學員們《八週·輕鬆找回自癒力》套書，讓學員們能透過此套書，循序漸進，將當日所學學以致用。

這次「認識身體覺察」、「主題式跑關實踐」、「蛻變與『健』起未來的橋」等三大主題貫穿了整個工作坊，正因為揚生相信，若渴望健康，預防失智失能，就讓我們從「覺察」開始，並啟動微小的改變與恆毅力步步實踐，實踐的過程將建起未來健康生活的橋，十年後，必定有太大的改變！

# 家人愛生氣

文 / 少過

**據**調查報告，台灣人每天生氣的，約有 15%，每週生氣的，約有 60%，而生氣的對象，大都是家人。這些數字和我們的認知有相當的差別。

家人是我們最親近的親人，跟他們發生摩擦而生氣或賭氣，怎麼會這麼頻繁？

平和的情緒是維持身體健康的要素，這麼高的生氣頻率，如果沒有深入了解產生的原因並設法改善，不只會賠了健康，也會壞了家是避風港的溫馨氣氛。

研究「人際關係」多年的陳教授，針對這問題提出他的看法，他說，

「家人之間偶有小爭執，鬥鬥氣是很平常的事，大家也就不以為意，只是看到這麼高的比率，就會自問我們家生氣的頻率有這麼高嗎？有點擔心了。」

家人之間生氣，有兩個主要原因，第一個是，在外面受了委屈受了氣，回到家把氣發洩在無辜的家人身上；第二，退休後，同在一個屋子裡的

時間增多，以前上班時看不到的小毛病，一一顯露，便會互挑毛病，起口角。如果這兩個問題點能稍加修正，家人之間的相處，肯定會融洽得多。

如何修正呢？陳教授的建議是這樣的，「在外受氣受委屈偶而都會有，是無法避免的，因此盡量不要把外面的氣帶回家是最好的辦法。」





怎樣才能把氣留在家門口外呢？有個方法，不妨試試，比如，提早一站下捷運或公車，慢慢走回家，走動會促進血液循環，豐富你的正能量，同時讓你有時間建設自己，比如，揚起嘴角不斷的對自己說，『我很好，我很好，我要回溫暖的家了』。心念轉變，我執的念頭淡了，說不定到了家，讓你生氣的事，你

已經不在意了。」

「至於第二個問題，比較複雜。我的經驗是，如果能常說『謝謝』和『對不起』便可化解諸多爭端。」

我們發現，家人之間，常以為是自己人不必客套，而忽略表達適當的情緒。舉個例子，比如，老公去逛書店，回家時帶了一包你愛吃的蚵仔麵線，你很歡喜，但忘了說「謝謝」。說「謝謝」，對方會有下次更願幫你服務的情緒湧現，而當你說「謝謝」時，臉上的表情是最美麗的。

再比如，老公買好了票，在電影院門口等你，你遲到 15 分鐘，見到面，你若說，「對不起，對不起，讓你久等了……。」你臉上愧疚的表情會把老公的悶氣打消，你們便會有個愉快的電影約會。

「對不起」，這三個字有很大的能量，可化解許多可能發生的爭執和不愉快。說對不起並不是先低頭，矮人一截，相反的，常說對不起，心中會生起包容心的情懷，慢慢的，你說話和舉止會因而更謙和柔軟，不僅家人喜歡你，在外面你也會成為受歡迎的人。





## 運動只是冰山一角

文 / 薛名淳 老師

**運**動對於人類健康的重要性已經是大街小巷、眾所皆知的事情，就像知道吃甜食會發胖一樣。

有位長輩向我分享了運動心得：「我昨天做十分鐘快走，早中晚共做三次，新聞說我這樣就算是有達到足夠的運動量了！」。我接著問：「大哥這禮拜每天都這樣做嗎？」。

長輩心虛地回應：「這禮拜就走這麼一次」，這時全班哈哈大笑！沒錯，運動目標的確可以用分期付款方式來累積，但這卻漸漸地讓人只願意追求「運動最低標準」。其實由於正確的運動資訊不足，也往往讓許多人只學到三腳貓功夫就心滿意足，卻不知只摸到了冰山一角。



## 薛名淳

國立臺灣師範大學體育學系 助理教授

很多人都知道世界衛生組織 (WHO) 建議高齡者每週應至少要達到 150 分鐘的身體活動量，但很少人注意到「至少」這兩個字。其實 WHO 所指稱的身體活動是指「中高強度有氧運動」，例如打球、慢跑等會大量流汗且會喘的運動。當我告訴長輩們時，大家會開始捲起褲管用食指黏住自己的膝蓋瞪大眼睛看著我念念有詞。

正確來說，如果想要獲得更多健康效益，每週中高強度有氧運動應該要達到 300 分鐘才理想。而且每週應至少做 2 次肌力訓練（如舉啞鈴、彈力帶、重量訓練器），這在美國運動醫學會 (ACSM) 給長輩的建議是「每個動作要做 2-4 組，每組反覆次數為 8 至 12 下」才能增強肌肉力量。此外，對於行動能力

緩慢、下降，想要增加平衡能力及預防跌倒的人，每週應至少做 3 次以上平衡訓練，每次至少 20 分鐘。

聽到這邊，有些長輩會開始解釋平常要照顧孫子、買菜、煮三餐，沒有時間怎麼辦……。最後我告訴大家不用擔心，WHO 也有說明以上標準可以根據每個人身體能力與適應狀況做調整。ACSM 也強調，有活動總比完全沒有活動來的好，無論從事多少程度的身體活動皆能獲得健康。這時可愛的大哥大姐們才開始放鬆心情，然後就忘了剛剛的事情了。若有一個平台能夠讓社區長輩的生活向運動高標倚靠，大家就不用擔心了運動沒辦法維持了，這也突顯了參加社區高齡者運動組織的重要性。

即使有足夠的運動  
久坐時間過量也會提高罹病率及死亡率



坐捷運



坐著吃飯

另一個冰山很少被關注，漂浮在每個人生活當中卻不易察覺——「**久坐行為**」（sedentary behavior）是行為流行病學近年積極討論的主題。它對健康的影響並不亞於不活動（inactivity）或身體活動量不足（insufficient physical activity）。久坐行為是清醒時長時間坐著或躺著的行為，是靜止、低代謝當量（METs），且不超過 1.5 METs 的活動（輕度活動 = 1.5~3 METs；中高強度 = 3~≥6METs）。

由於長時間坐著會降低體內的代謝效率，加上坐著的時候經常會伴隨著高熱量飲食進而對健康造成影響。令人擔心的是，許多知名醫學

期刊皆報導了一致性的研究結果：在考慮身體活動行為的因素後，長時間久坐仍會提高罹患肥胖症、二型糖尿病、心血管疾病、癌症及死亡的風險。換句話說，**即使有足夠的運動，久坐時間過量也會提高罹病率及死亡率**。這是非常震撼的消息，過去二十年的研究一直告訴我們運動可以預防疾病，但最近研究卻顯示這個事實並不一定會成立，原因就是過量的「久坐行為」。

那到底坐多久才算是久坐呢？我有一個朋友，阿鎧，他是一位活動企劃，他常常說自己下班都有運動，但怎麼還是這麼胖，我就算給他聽：你一天從吃早餐，坐捷運上班，在





坐著辦公



躺著滑手機

辦公室打企劃，開會，吃中餐，下午吃點心，坐捷運去運動中心，回家後躺在沙發上看電視，然後睡覺。一整天只有在做運動的時候你才不是坐著，算一算你有將近八個多小時都是坐著。

研究顯示 18 至 66 歲成年人平均一天坐著的時間是 8.7 小時，而老年人則是平均 10.1 小時。若您的久坐時間超過這兩個標準就要小心

了，台灣研究團隊於 2018 年在知名醫學期刊 BMC Medicine 刊登一項研究指出：相比每日久坐不到 7 小時者，久坐超過 9 小時死亡風險增加 22%，久坐累計 11 小時者，風險擴增 50%。因此建議民眾除了每天運動之外，應盡量減少久坐時間，至多不應超過 9 小時。

## 留齡 講座

### 《一起來運動！擺脫久坐危害！》

講師：薛名淳 老師

揚生六〇館【板橋館】11/15 (四) 09:30-11:30

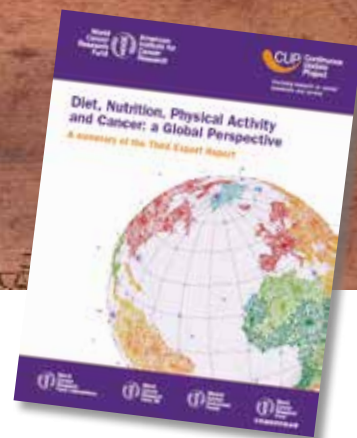
揚生六〇館【師大館】11/16 (五) 09:30-11:30

(開放會員親洽六〇館櫃台報名，額滿截止。)

# 全方位防癌原則：

## 2018 飲食、營養、身體活動與癌症預防全球報告

整理撰寫 / 國際研究專員 潘詩均



行政院衛生署今年 6 月公布的台灣十大死因排行，惡性腫瘤（癌症）已經連續 36 年高居首位，佔所有死亡人數 28.0%。依據世界衛生組織的統計指出，2015 年就有 880 萬人因癌症死亡，幾乎佔全球死亡數的六分之一，且有逐年增加的趨勢。世界癌症研究基金會（World Cancer Research Fund, WCRF）和美國癌症研究所（American Institute for Cancer Research, AICR）在 2018 年發布第三版《飲食、營養、身體活

動與癌症預防全球報告》（Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: A Global Perspective）檢視了全世界超過 5100 萬人資料，包括 350 萬癌症病例，對現有文獻進行全面性的評估，指出營養攝取和生活方式在癌症發展（tumor development）過程中的關聯性，目的在於提供最新的癌症預防建議，以減少癌症的發生率。

### 「治未病」是健康的基礎

癌症的發病機制複雜，就某方

面而言，是多種因子交叉影響的結果。老化會增加許多癌症發生率，原因是因為每當體內的細胞進行分裂時，身體可能會累積越來越多的基因變異，導致細胞內的 DNA 因為突變而使細胞癌化。多年來醫學與科學界一直都在探討誘發癌症的成因與治療方法，臨床上可透過預防性檢測、標靶治療甚至預後監測<sup>1</sup>等不同方式預防或治療。癌症被認為是和生活型態高度相關的一種疾病，形成癌症的原因很多，經研究證實的相關因素包含遺傳、生活習慣、外界環境、精神狀態、細菌或病毒感染等等。值得一提的是，即使家族成員中先天帶有此類遺傳基因，不等於一定會變異為癌細胞，只要能調整生活方式和進行定期的癌症篩檢，避免接觸致癌因子，並且配合改變飲食習慣，其中 30%-50% 的癌症是可以被預防的。

### 懂養生，抗癌加分

根據該篇報告內容指出，飲食是預防癌症的一大關鍵，其他的建議還包括規律運動，維持健康體重，

調整癌後之生活型態，甚至容易被忽略的哺餵母乳也有關，因此，如何正確飲食以預防癌症發生是每個人都應熟知的課題。除了以上所提有關飲食防癌事項外，不久坐，不抽煙、限制酒精及醣類攝取，亦是癌症預防基本原則。另外，沒有特定證據顯示保健食品有預防癌症的效果，均衡的攝取各類天然食材，才能充分獲得身體所需的營養素，以達到最佳的防癌效果。

### 小小習慣，大大健康

面對社會變遷所帶來的發展，人們的生活節奏變得緊張，長時間在睡眠時間不足，營養不均及缺乏體能活動的情況下，容易使人體處於失衡的亞健康狀態，久了還可能積勞成疾，有損身體健康。如果能掌握下列「防患於未然」的 10 大守則，並持之以恆，即能夠幫助我們用正確的方法來預防疾病發生，以實現延年益壽和健康老化的目的。

註：預後 ( prognosis ) 是預測的疾病發展情況，「預後監測」指的是疾病治療後的追蹤觀察。



# 防癌 10 大守則，你做到幾項？

5. 限制酒精飲用



4. 減少速食及加工食品



3. 攝取全穀、蔬菜、水果和豆類



2. 保持身體活動



1. 維持健康體重

6. 減少食用紅肉及  
加工肉類



7. 減少飲用含糖飲料



8. 不建議攝取營養  
品來預防癌症



9. 女性應盡量哺餵母乳



10. 癌症診斷後，應  
遵循治療建議



圖片來源：《Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective》Summary of Third Expert Report 2018

# 六○ 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○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 |

## 正念十指感恩練習 勝過十公斤的治療

文 / 李欣潔 行銷公關

**你**有認真的看過自己的雙手嗎？這一雙手，陪著我們打拼到現在，第一次牽起喜歡的人手，第一次牽著孩子上學，我們用這雙手，打拚出自己安穩生活，以及現在的樂退人生。回頭看看走來的這條路，是否需要感謝的人事物也很多？讓我們用十指手指頭數數這些感恩的人事物吧！

揚生也將正念放在自癒力教室高階課程【安心減壓】，讓長輩能透過正念，學習面對自己情緒，找回當下的美好，好好處理自己的「心」。而在初階課程【來去動動】中，加入了安心減壓的入門體驗——正念休息練習法。課程中有三項練習：正念呼吸、身體掃描與十指感恩。其中十指感恩





你有多久沒好好感謝身旁的人事物了呢？不妨嘗試伸出雙手默默回想生命中讓你感謝的每一刻！

練習總是獲得大家最多的回饋，課程中會帶著大家練習將自己專注力放在身上，不受外在環境影響，並在心中默默想著過去或是現在的心中感謝的十樣人事物。

館內有長輩分享到，因為公司倒

閉，當時連吃飯都是問題，可是在路邊撿到了一隻流浪狗，這一養就是好幾年，感謝這隻狗的陪伴，度過最低潮的日子。也有人分享到很感謝自己以前同事的正面能量，讓他從喪失兒子的傷痛中走出來。也有人感謝當年國小老師，為了讓自己順利升學，甚至自掏腰包幫忙付學費。更多人不忘感恩自己父母，當年對於教育的堅持，才可以到現在這年紀好好享受晚年。每每這堂課結束，總是看著大家心懷感恩的走出教室，甚至有人因為這樣學習到放鬆方式，改善睡眠品質。

根據根據麻省理工大學 Judson Brewer 準教授的報告指出，大腦是



可以透過正念 ( Mindfulness ) 達到真正休息。英國利物浦約翰摩爾斯大學 ( Liverpool John Moores University ) 的一項研究顯示，正念練習 ( mindfulness practice ) 可以延緩腦部老化，幫助調節心身狀態。

揚生最新出版的著作《不老族札記》中也提到：「人生總是會遇到許多不開心的事情，人的心情狀態就像是一個天秤，開心和不開心各據一邊，如果開心的事情比不開心的多，

愉悅的情緒逐漸膨脹，便會有個快樂的一天。」每天想想今天發生令自己覺得感恩的事情，也許是今天的好天氣，也許是自己穩健的雙腳，也許是朋友的陪伴。你今天感謝的事情是什麼？今天睡覺前不要忘記好好想一下吧！在揚生六〇館內常常聽到會員們對我們表達感恩之詞，更有許多人感謝因為認識自癒力對自身健康的改變，不過千萬不要忘記感謝自己，因為自己願意改變的小小力量，累積出最棒的健康果實。



## 健康管理師團隊 |

企劃美編  
林玉華



「取之於社會，回饋於社會」，踏入社會十年之後，希望可以貢獻自己在非營利組織上，進到揚生，接觸到健康可以靠自己的自癒力，才明白自己仍是最大的受益者。人口老化是全球趨勢，健康則是一個人的最根本條件，有人說如果將生命的創造比喻為財富，健康就是那個 1，才有後面的 0，要創造幾個 0 ( 豐富人生 )，前提都要有那個 1。

在揚生接觸了許多長者，發現有愈年輕化的趨勢，「與時俱進」，長者不斷在調整接納新的事物，年輕世代也要放下對於「老」的刻板印象，彼此合作，創造社會新風景。





化妝不只可以變美麗，還可以刺激活化大腦，增加認知功能、訓練手部肌力等。

## 夏日留齡講座精采回顧

# 好肌力 好美麗

文 / 聶湘秀 護理師

隨著炎炎夏日的到來，暑假期間，揚生也為大家安排了四場精彩的講座，場場爆滿，堂堂精彩。

揚生邀請台大醫院竹東分院詹鼎正院長，主講【**骨質疏鬆與老化**】，開場詹醫師問大家：「一年內曾經跌倒的人請舉手？」台下沒有人舉手，詹醫師開玩笑說：「原來來揚

生的人都不會跌倒，因為都有來做運動訓練肌力！」另外提到很重要的「骨質疏鬆風險 1 分鐘自我評量表」，其中有一項「您現在年紀減掉體重是否超過或等於 20？」在座 76 位長者，有 2 位舉手，這表示體型過瘦，BMI 應該小於 18.5，必須增加體重，避免骨鬆風險增加。

痠痛是長者非常困擾的問題，國泰醫院簡文仁物理治療師，以【**就一招，痠痛立消**】為講題，分享絕大多數的痠痛都歸因為「五不」所造成：姿勢不對、用力不當、肌力不足、久滯不動、勞勞不休。尤其是肌肉長期處於備戰狀態，張力過大，血液循環不良，就易產生缺氧、乳酸堆積，而產生痠痛，必須找出源頭，才是根治之道。現場教大家「1~10」的口訣運動：「一等一」、「二字V」、「三像山」、「四不是」、「五跳舞」、「六月芥菜假有心」、「七孔咩呼喘」、「八仙過海隨人變通」、「九彎十八拐」、「一塊散散」，利用雙手舞動各種姿勢，編排出簡單有趣的伸展操，老師現場示範，並帶著大家一起做，氣氛非常熱烈。（有興趣可上網觀看 <https://youtu.be/hvWCzpD7UAI>）

另外，應會員熱烈響應，我們再次邀請榮總高齡醫學中心彭莉甯主

任分享【**衰弱症**】，肌少症被認為是導致衰弱的重要原因，年紀越大越加速肌肉流失，其中適量的補充蛋白質及運動，是增加肌力的重要關鍵。

化妝不只可以變美麗，還可以刺激活化大腦，增加認知功能，揚生邀請**資生堂化妝療法**團隊，為長者示範並現場操作。從開始的精油提神、手部清潔、卸妝、按摩、擦保養品、熱敷、化妝等程序，讓大家重新找回自信感。其中83歲的牡丹奶奶表示：「這是她這輩子第二次化妝，上次化妝是在結婚時！而且這次是自己親手畫，真的很開心！」課程中老師也不斷提醒大家：「化妝時手要舉高點，才能訓練到肌力！」台下的長輩都很認真跟著一起做。課程結束時，大家都很有自信地走出教室，腳步也變得相當輕盈，充滿愉悅笑容！

## 夏季留齡講座 講師群



詹鼎正  
台大醫院  
竹東分院院長



簡文仁  
國泰醫院  
物理治療師



彭莉甯  
榮總高齡醫學中心  
主任



資生堂  
化妝療法團隊

| 生命留聲機——揚生六〇館會員創作 |

## 感恩惜福 我好幸運

文 / 張素雲 66 歲



炎夏酷暑，氣溫飆破三十六度了吧，柏油路面彷彿要出油冒煙，只見馬路上依舊奔馳著南來北往的貨車機車，行人無不撐傘掛墨鏡。

我正揮汗如雨的趕在回家的途中，這時一個熟悉的身影又出現我眼簾了，是一位看來約莫八十歲的阿婆，瘦小佝僂的背影吃力地推著一輛手推車，推車上堆疊一層又一層寶特瓶和各式各樣的雜物，龐雜的瓶罐、紙盒，澎湃搖晃，顯然是資源回收物。

眼前幾乎看不見阿婆瘦小的身軀，偏偏這條路是狹窄的，沒有慢車道，沒有人行道，而車流量

是呼嘯奔馳的，令人為烈日下步履蹣跚的阿婆捏了把冷汗，高齡的阿婆為何在馬路上單獨推著比身軀龐大的回收物？堅毅耐勞的精神令人震撼，是迫於生活困窘嗎？是孤苦無依靠嗎？感嘆人世間的境遇不由人，為阿婆不捨，也想到有多少像阿婆這樣高齡可憐的人。

猛然回首，自己是多麼幸運，衣食無缺，能自由自在運動趴趴走，在空調教室學習許多養生保健課程，在公園或活動中心學歌唱、瑜珈、舞蹈，生活何等寫意，何等幸運，我告訴自己：要知足惜福！要感恩哪！



## 留齡講座

- 報名時間：2018/12/17(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

## 用繪本傾聽老年的美好！

講師：巧克力（林宗憲）

搖滾爺奶社會企業創辦人 / 揚生說書趣志工講師

教育沒有教我們變老，而台灣即將邁入超高齡化社會，對於老年生活的想像絕對不只有貧、病、孤。

繪本，圖多文少，適合小孩更適合長者，我們可以透過繪本啟對老年的美好想像，用熟齡的態度讀繪本，讀出美好老年的智慧。歡迎一起讀繪本，傾聽老年的聲音、體現老有所用的精神、邁向熟齡的英雄旅程。

師大館 01/25(五) 下午 02:30 - 04:30

板橋館 02/25(一) 下午 02:30 - 04:30



## 睡眠、呼吸與養生

講師：林彥璋 自然牙醫診所院長

高齡人口所面臨的疾病與老化現象，除了運動、飲食外，良好的睡眠及呼吸，同樣也能減緩老化和維持身心健康。

林彥璋醫師整合醫學觀念，配合臨床觀察，確立自癒之道。他將分享自身經驗，並提供保健方向與觀念，歡迎您一同來了解，讓我們不僅能延年益壽，還能越活越健康的自癒法則！

師大館 02/21(四) 下午 03:00 - 5:00

板橋館 01/17(四) 下午 03:00 - 5:00



## 揚生六○館

## ● 自癒力教室 冬季班

每週 1 堂，每堂 2 小時。

10/8(一) 至 10/19(五) 接受報名，10/26(五) 公告名單。

## 師大館

【初階】來去動動 上課期間

週二下午 02:30-04:30 ( 11/20-1/15 )  
週三上午 09:30-11:30 ( 11/21-1/09 )  
週三下午 02:30-04:30 ( 11/21-1/09 )  
週四上午 09:30-11:30 ( 11/22-1/10 )

## 【中階】自癒力盃

週一上午 09:30-11:30 ( 11/19-1/14 )  
週四下午 02:30-04:30 ( 11/22-1/10 )  
週五上午 09:30-11:30 ( 11/23-1/11 )

## 【高階】安心減壓

週一下午 02:30-04:30 ( 11/19-1/14 )  
週二上午 09:30-11:30 ( 11/20-1/15 )

## 板橋館

【初階】來去動動 上課期間

週一上午 09:30-11:30 ( 11/19-1/14 )  
週三下午 02:30-04:30 ( 11/21-1/09 )  
週四下午 02:30-04:30 ( 11/22-1/10 )

## 【中階】自癒力盃

週二下午 02:30-04:30 ( 11/20-1/15 )  
週三上午 09:30-11:30 ( 11/21-1/09 )  
週五上午 09:30-11:30 ( 11/23-1/11 )

## 【高階】安心減壓

週一下午 02:30-04:30 ( 11/19-1/14 )  
週二上午 09:30-11:30 ( 11/19-1/14 )  
週四上午 09:30-11:30 ( 11/22-1/10 )



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



- 2018/12/31(一) 及 2019/1/1(二) 元旦假期，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○館。



<https://goo.gl/iWnH9P>

## 師大館

### 【體驗】自癒力教室・新生體驗

11 月班：11/02 (五) 下午 2:00-4:30

12 月班：12/07 (五) 下午 2:00-4:30

2019.1 月班：01/04 (五) 下午 2:00-4:30

講師：揚生健管師

※ 對象為非六○館會員

### 【培訓】自癒力推廣員

10/23 (二) 下午 02:00-04:30

11/01 (四) 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

## 板橋館

### 【體驗】自癒力教室・新生體驗

11 月班：11/02 (五) 下午 2:00-4:30

12 月班：12/07 (五) 下午 2:00-4:30

2019.1 月班：01/04 (五) 下午 2:00-4:30

講師：揚生健管師

※ 對象為非六○館會員

### 【培訓】自癒力推廣員

10/23 (二) 上午 09:30-12:00

10/29 (一) 下午 02:00-04:30

11/01 (四) 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

### 【讀書會】僅在板橋館舉辦

※ 揚生六○館會員皆可參加，無需事先報名

**11/07 (三) 上午 09:30-11:30 《把時間留給自己：失智症權威醫師的自在熟齡指南》**

當年紀漸長不用拚快，也衝不動了，但依然可以更從容而智慧地，找到自己的步調，走出自己的步伐。

**12/05 (三) 上午 09:30-11:30 《老後所煩惱的事有九成都不會發生》**

未知的老後是否也伴隨著一些尚未發生的煩惱呢？老後不該是拒絕幸福的藉口，我們一樣可以擁抱五歲時的童心，優雅樂活的享受老後。

**01/02 (三) 上午 09:30-11:30 我的年代我的歌**

如果你沒有參與過 7 月份在板橋館舉辦的，我的年代我的歌，就別再錯過這一次了。來與我們分享一首讓你懷念、讓你感動已久的樂章吧！



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



# 《不老族札記》選讀 為你好

文 / 少過 ◆ 圖 / 三木森



少過 著  
◆ 開學文化出版

中午和文仁夫妻聚餐，到了餐廳才坐定，文仁老婆麗君對文仁說：椅子往前拉一點，等一下夾菜才方便。文仁看了麗君一眼，椅子輕輕動了一下。吃紅燒牛肉時，麗君跟文仁說：「把牛肉剪成小塊再入口，你牙齒不好，小塊才咬得動，」文仁又看了麗君一眼，嘴巴繼續咀嚼。文仁喝湯時，麗君說：「你胃口不好，湯不要喝太多，免得胃飽了其他的菜吃不下。」

文仁看了麗君一眼，臉色不悅地說：「能不能給我留點面子，不要在老同學面前把我當小孩子一樣碎碎念。」

麗君一臉不可置信的表情，對文仁也對我們夫妻說：「你們看，他這是不知好歹啊，我是為他好啊！」

前幾天天冷，孫女準備出門時，外套拿在手上，老婆提醒她天冷把外套穿上免得感冒，孫女回說不覺得冷，不肯穿，老婆說怎麼不聽話，孫女一臉不耐煩地說，阿嬤，你怎麼這麼囉嗦，頭一甩就走了，老婆氣呼呼說，才小二脾氣就這麼大，說她是怕她感冒，為她好啊！

「為你好」是主觀的意見，這意見是否為對方所接受，常常因人而異。會有「為你好」的念頭，大都出於對家人或親友的關心，但每個人的習性想法不盡相同，「為你好」偶而為之，尚可接受，如果過於頻繁瑣碎，便會變成嘮叨，惹人厭。

人的心情狀態，就像個天秤，  
開心和不開心各據一邊，  
如果開心的事比不開心的多，  
心情就會向開心的一邊傾斜。  
願天下銀髮族活出優雅閒適的生活～



自癒力實踐館——揚生六〇館

官網 [www.ysfoundation.org.tw](http://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