國內郵資已付

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

24
2018冬

揚生風箏報 Kite News

《逃家的醫生》
一本為身心帶來正向循環的繪本

揚生 × 小魯文化共同策畫出版

【本期焦點】2018 年度回顧
借鏡歐美──德國篇．美國篇

【自癒力專欄】老人難相處！？還是我們根本在討厭未來的自己

【名家觀點】你的呼吸「對」了嗎？正確呼吸，養出好眠好康健

【國際新訊】高齡生活實踐：活躍老化的全球趨勢

2019 豬事圓滿
自癒力醫生祝福大家

總編輯的話

台灣正式於 2018 年邁入高齡社會，也就是 65 歲以上的人口數達到 14%，今年我們啟動了一個新思維「從自癒力許個尊嚴與優雅的老後」，這個概念會繼續延續下去。

展望 2019 年，揚生將啟動「自癒力教室影音課程」，提供大家更多元的方式回家參考及分享給無法來六〇館的朋友。社區的朋友們，培訓這個方向我們依然會與時俱進紮實前進。五月的「春・聚」將在新北市政府集會堂與大家相聚。十月將舉辦第一屆「銀髮節」呼應聯合國訂定的 10 月 1 日國際老人日。

然而年齡歧視一直都隱性存在著，2019 年讓我們一起「出來・面對・改變」吧！

揚生慈善基金會 執行長 許華濟

圖片來源：《逃家的醫生》，小魯文化出版，圖・陳瑞秋

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　2018 冬 vol.24
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　2018 年 12 月
版權所有，不得轉載。Copyright ©2018 YS Foundation.

目錄

本期焦點

02 2018 年度回顧

06 借鏡歐美——
- 德國篇：好好照顧自己，就是高齡社會最大的翻轉
- 美國篇：這些科技產品，不會讓人誤會「你老了」

14 《逃家的醫生》一本為身心帶來正向循環的繪本

自癒力專欄

16 老人難相處！？還是我們根本在討厭未來的自己

名家觀點

19 你的呼吸「對」了嗎？正確呼吸，養出好眠好康健

國際新訊

22 高齡生活實踐：活躍老化的全球趨勢

六〇・留齡

26 六〇館的故事｜為了健康，你願意付出多少努力？
28 健康管理師團隊介紹
29 秋季留齡講座：只要願意開始，永遠都不嫌晚！
31 六〇節慶活動｜萬聖節摺紙趣
32 揚生六〇館行事曆【2019 春】

揚生官方網站

揚生官方 line

揚生慈善基金會

2018

高齡社會，我們準備好了！？

2018 年，台灣高齡人口突破 14%，正式進入高齡社會，愈來愈多人開始重視高齡議題、前端預防，同時高齡為主的銀光經濟陸續發酵，揚生依舊在推廣健康靠自己的「自癒力」道路上努力不懈，期盼更多力量的一起投入！

揚生六〇館

3,500+ 會員人數

自癒力教室

10 萬 + 參與人次
600+ 累積社區開班數

培訓研習

2,000+ 培訓人數

銀髮族幼兒園服務

1,000+ 幼兒園說故事場次
1 萬 4 千 幼兒園陪伴服務時數

揚生出品

122 萬 + 觸及人次

2018 年重要回顧

- 獲選衛福部第六屆老人福利推動小組民間團體代表委員。
- 台灣老年學暨老年醫學會第十三屆年會口頭論文發表第三名。
- 新北市政府頒發積極推動「新北動健康」政策，推動有功，績效卓越。
- 榮獲衛福部國健署 107 年「社區預防及延緩失能照護計畫 - 長者健康管理」績優團體選拔之創意永續獎。

Adding Life to Years

借鏡歐美

德國篇
美國篇

借鏡德國

好好照顧自己 就是高齡社會最大的翻轉

文 / 林玉華 ．轉載自《康健》名家觀點

閃一閃的霓虹燈，酷炫發光的耳機，一首一首經典傳唱歌曲，一個一個充滿活力忘情地隨音樂擺動著.....這天是 10 月 1 日「國際老人日」，在德國第二大城漢堡有一場銀髮族的快閃活動── Silent Disco。

「誰說只有年輕人能跳 disco ？老人也喜歡新穎事物，我們希望藉由這樣活動翻轉老的印象，老也可以充滿活力，生活依然可以有許多樂趣！老人自己要改變，年輕人要改變對老人的印象！」 Silent Disco 主辦單位走出孤獨協會 (Wege aus dem Einsamkeit Ev) 的創辦人，同時也是位 60 幾歲的銀髮族 Dagmar Hirche 女士有感地說。而這不正是在高齡化的衝擊下，各國正在努力做的翻轉。

據德國聯邦統計局的調查，2017 年德國 60 歲以上人口佔總人口 30%，平均三個人當中就有一位是

10 月 1 日「國際老人日」，在德國第二大城漢堡有一場銀髮族的快閃活動── Silent Disco。

翻轉拆建日成一個慶典，想必花了很大的力氣去理解協調每個「人」的價值認同。

60 歲以上，共近 2,500 萬人，相當於台灣總人口數，很難想像全台灣都是 60 歲以上的人口。因應高齡社會，德國在住宅、照護服務上也有值得我們參考學習的經驗。

照顧好每個「人」的住宅

Hartwig Hesse Quartier 如同一個特別規劃過的「一般」社區，居民有一般家庭、獨居長者、失智者和實習學生等，整體設計是以可以讓一個人住到離世為原則。失智者沒有特別被隔離，反而把他們安排住在靠近花園、幼兒園的位置，增加他們生活上的多元刺激，保有尊嚴地生活著。

這塊地的擁有者 Hartwig Hesse 基金會考量居民年紀漸大，房屋格局不適合高齡者居住，因此希望重新改建。協商過程困難重重，他們花了三年多的時間不斷地與居民溝通，妥善安排每個人拆遷後的住所；答應鄰居新蓋的社區會與周圍維持同樣樓層，不遮蔽周圍住宅的光線，最後連原本的居民都自己說出認為改建是好的。拆遷當日像是一個慶典，每個人都開心參與、舉杯慶祝，翻轉了印象中拆除改建總是有一群人哭喊，政府建商公權力強行拆除的畫面。

除了居民，周圍鄰居和原本住戶在整個規劃案裡，也都被好好照顧、安排。一件事情可以處理到這樣的品質，想必花了很大的力氣去理解

協調當中每個「人」的價值認同，深深感受到德國對於「人」的同理與尊重！

我可以「自己」決定我的生活

失智了、走不動了、臥床了、殘障了才需要有專人照護嗎？然而還有一些長者大部分時候都能自理，只有某些狀況需要人協助，卻得因此完全捨棄還健康時能從事的活動；或者時代變遷，資訊工具無法跟進，只能被社會慢慢淘汰至邊緣。

德國聯邦銀髮助理協會（BdSAD）是一個協助長者可以在自己家中擁有自我決定生活的組織平台，縮小護理與家庭照護之間的差距，並支持和減輕家屬的壓力。服務包含日常生活中的健康和營養問題、住房適應、政府事務、通信、記憶訓練、休閒時間 ..... 等等。

七十多歲的銀髮助理 Heide Volz 女士分享，有一位 80 幾歲的長者，很喜歡游泳，但中風後駕照被取消，且熟悉的游泳池離住家 30 幾公里，搭巴士需要轉乘，讓他充滿不安全感，一度要放棄他最愛的游泳。後來找了銀髮助理開車送他去游泳池，甚至陪伴游泳，對於這位長者而言，可以繼續他最喜歡的游泳讓自己感覺仍健康，同時這也是他生活中很大的精神支持。藉由銀髮助理，身體雖有侷限，仍可以過著有品質的生活。

好好照顧自己就是最大的翻轉

這趟造訪德國，看到他們對於人的同理與重視，深深感受到「好的服務，永遠以人為本」。在這動盪不安、快速變遷、高齡化的世代，許多看似解決環境、就業、壽命健康等的問題，其實最終本質都是解決「人」的問題，而我們所共同追求的不就是有品質的生命嗎？

高齡浪潮中，與其等待政府或社會團體為我們做些什麼，我們立即能做的是對於身邊的長者多一些理解，他們也許只需要一點點的支持，就能過得更有品質；更重要的就是照顧好自己，如同《找回身體裡的醫生——自癒力》一書中提到「顧好自己的健康，不是為了追求生壽命的延長，而是為了能開心自在地享受我們擁有的時光！」好好照顧自己就是高齡社會最大的翻轉！

Heide Volz 女士本身即為銀髮助理，今年已經 70 幾歲。

麻省理工學院年齡實驗室 Joseph F. Coughlin 提到大眾描繪的老人，仍充滿刻板印象，社會價值觀把老年視為「負擔」而非「禮物」。

這些科技產品不會讓人誤會「你老了」

文 / 鄭思妤．轉載自《康健》名家觀點

做為全世界最積極促進銀髮資訊交流組織平台的龍頭之一，國際活躍老化協會（ICAA）已超過 1 萬個組織加入，影響了 37 個國家 4 萬個據點。今年 2018 研討會，破千成員來自美國與加拿大產官學各界，提供各地長者持續用不同方法，讓健康主動融

ICAA 主席 Colin Milner（右 2）與全美及加拿大各地健康工作者，一起共同參與 2018 研討會。

「Here One」的 transparency 功能，會將所有的麥克風打開，將外界全部聲音引入，使用者聽起來就像沒有戴耳機一樣。這功能也會增強你的聽力，作用會和助聽器類似。（照片來源 Doppler Labs Inc. 2018）

入生活的每個細胞中。會中印象深刻的口號是「Ignite your culture of wellness（點燃你的健康想法）」，代表你能獨立自主，最重要的想法來自於健康不是標準條文！任何行為，都是鼓舞你要繼續活出自己的生活方式。

若你是洗腎病人，維持健康絕不只有定期去醫院治療就好這件事。而是在洗腎途中，還可以順便和朋友在星巴克見面，持續擁有自由行動、達成個人目標，並享受樂趣的能力，這才叫健康。

在目前的長壽時代，越來越多人想要健康的生活方式，會更積極使用科技產品來輔助。但大多數預測銀光產品的行銷，因為都把晚年視為負擔，所以設計上，偏好恐嚇大家要想辦解決問題，而非鼓勵繼續活在想要的生活裡。

穿著亮橘色牛仔褲，及輕鬆黑色帆布鞋就登場的演說大師柯佛林（Joseph F. Coughlin）——麻省理工學院年齡實驗室（MIT AgeLab）創辦人，提到所有能幫助健康的產品，要有樂趣、有嚮往，不分年齡，不要恐懼和憂慮，希望可以有讓人興奮，眼睛為之一亮的刺激。而不是一直強調會被保護得很好的產品或服務，你一使用，就無形中宣告你是失能人士。

能延續原本生活的模樣理念，才會成功發展出對健康有益的商品。例如「斯達克光環」（Starkey Halo）助聽器，能直接將音樂與電話音頻傳輸至助聽器，生活任何時候都可以聽得清楚。

又或是多普勒實驗室（Doppler Labs）研發的「Here One」聽力系統，外型是黑色電子耳機，可以過濾掉咖啡廳擁擠吵雜的環境多餘音，也可以透過 APP 和裝在手機與電腦上的 Siri、Cortana（微軟小娜）

加拿大的 Terry Eckmann 教授，用 Apple Watch 的音樂，帶領輕鬆訓練腹直肌群。

智慧型個人助理互動，各年齡層都很實用。誰都不要助聽器，只是肉色，外型又大又醜也無其他功能的生活累贅吧？！

又或是在日本電信電話公司 NTT 協助下，打造的「e-Home」服藥系統，可連結子女和父母的雙向視訊簡訊系統，忘了服藥就會直接提醒子女，也促進地理上相隔遙遠的親子之間主動互相溝通。這設計背後的意義在於，長者忘記吃藥一定會發生，但要子女記得去關心父母不一定會。能藉由這系統，定期持續生活上的溝通，才是維持健康的源頭，不然吃再多藥也是枉然。

科技要有人性，才能真正幫助找到健康生活。各種活動學習，也更應該融入你自己的生活經驗。

麥納特州立大學的 Terry Eckmann 教授帶來了 3-5 分鐘 10 個綜合平常就會做的生活動作，音樂隨時跟著 Apple Watch 切換，放的不一定是要動感的 Lady gaga，若喜歡 70 年代 Blueberry hill，節拍不一定要飛快，而是能創造出自己想要的模式，就是運動。

幫助降血壓的得舒（MIND）飲食概念中，國家營養師 Connie Dow 也強調，不是完全都不能吃起司，只要多搭配其他食材輔助，像是橄欖油等等才是重點。不然像是乳酪產量全美第一的威斯康辛州居民，笑說都因吃起司而中風比率大升囉？

84 歲的全美知名指揮家道肯金（David Dworkin）發展出讓指揮動作也能達到有氧效果，在聆聽交響

樂不同樂器聲音刺激時，藉由感官活化大腦，讓他現在體能比我們都好。

由健康中心專家范歌倫（Patricia VanGalen）帶領學員 Walk & Roll（aka Dance Walk），一起發現走路這件平常最簡單不過的事，讓你可以不管哪個空間，用小步伐走、大跨步、斜著走、聳肩晃著走、倒退走等，就能發覺身心的變化，逐漸引發對自己與環境連結，更全然享受的狀態，這樣就是健康。

期待不久的未來，相信每個人的銀髮生活裡，都會使用到像科幻小說中一樣的魔法時鐘。這樣的健康感應追蹤裝置，會使全家大小的每一刻，都能及時回傳彼此，讓生活所有事物一起互動，有趣又好玩。讓長壽生活，實際成為大家嚮往的美好機會。只要發現變老不需要安慰，你是不是就會很想要趕快健康變老呢？

左　｜搭配《Pretty Woman》歌曲，一起創意搖擺 walking down the street。

右上｜84 歲的全美知名指揮家道肯金讓學員一起嘗試創作指揮動作，享受沉浸於貝多芬：c 小調第五號交響曲《命運》的恢宏節奏。

右下｜「得舒飲食」（MIND）讓學員體驗自己調配橄欖油。

《逃家的醫生》一本為身心帶來正向循環的繪本

文 / 楊佳陵

一本書，能帶來什麼改變？它可能造成戲劇性的啟發，成為生命的解答；也可能靜靜地在我們的記憶中躺著，然後在某一天發芽。

揚生慈善基金會多年來持續推動「爺爺奶奶說書趣」銀髮故事志工方案，培力一群 55 歲 ~87 歲的銀髮爺奶故事演繹技巧，前往幼兒園展演。6 年來我們演出 1,000 多場、累積服務時數超過 4,000 小時，為 30 所幼兒園的 4,600 多位小朋友，說了近 100 本不同類型的故事。

說了這麼多故事，卻幾乎找不到討論「健康」這件事的有趣繪本，既然找不到，那就自己創造吧！我們想更用更有趣的方式傳遞健康概念，讓孩子們透過這本繪本，好好認識我們一生中最重要的健康好朋友──自癒力醫生，並且從小就學會如何照顧好他。

於是揚生與小魯文化投入一年時間，共同策劃《逃家的醫生》繪本。這是一本獻給大朋友、小朋友的繪本，透過柔軟的故事型態，傳遞吃得對、多運動、準時睡、多交友的健康態度。

故事描述每個人身體裡都住著一位自癒力醫生，負責照顧我們的身體健康，但小羊的自癒力醫生竟然逃家了！小羊在朋友們的幫助下，踏上找回自癒力醫生的路，一步一步努力改變生活型態，最後終於找回他的逃家醫生。

2019 年，揚生也將邀請爺爺奶奶故事志工，到幼兒園、國小巡迴演

圖．陳瑞秋

出《逃家的醫生》繪本，透過爺奶在台上揮灑熱情，讓孩子們知道如果照顧好身體裡的醫生，即使他活到 80 歲，還能像台上的爺奶一樣蹦蹦跳跳，開心地做自己想做的事。

當故事聽完了、繪本闔上了，現實生活中的各種挑戰仍在，對孩子而言，這本繪本或許是一個解答，聽過了馬上能像故事中的小羊一樣，牢記口訣 3（飲食、運動、習慣）＋ 1（人際），每天為自己的健康做一點小改變，對身心帶來正向循環。也或許他們在聆聽故事的當下沒有特別感觸，那也沒關係，快樂聆聽故事的回憶，和自癒力醫生一樣都住在我們的身體裡，自癒力的種子會在某一天發芽、茁壯，進而豐富生命。

爺爺奶奶說書趣 前進國小囉！

文．林宗憲
圖．陳瑞秋

揚生 × 小魯文化
共同策畫
2019.1.1 出版

我們預計在 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

老人難相處！？還是我們根本在討厭未來的自己

文 / 許華倚．轉載自聯合新聞網｜元氣網

板橋江子翠附近有一棟地標高樓，這是棟忙碌的商業大樓，通常搭電梯時都滿滿的，在 31 樓處有一間【揚生六〇館】。

有一回電梯裡只有我和另一位女性，而且都是到 31 樓，我們安靜了一會兒，然後我自然地回頭看了一眼這位女性，心想她會是六〇館的會員嗎？結果是個年輕人，她主動和我說：「你是隔壁做老人的喔？」我輕輕點了頭，接著她又說：「老人很難相處吧？我看你這麼年輕，去做老人，好特別喔！」，31 樓到

揚生六〇館【板橋館】之日常

了，電梯門開了，走出電梯，我們就揮揮手各自走了。

雖說「種瓜得瓜，種豆得豆。」所有的事情一定都其來有自，但是我們的大腦其實很懶的，當建立一種印象後，就很少去改變，對待老人的看法也像這位年輕人一樣，好像所有的老人都難相處。

哈佛大學有個探討人的內隱連結研究（IAT），藉由回答一些測驗題了解自己真實的內在信念與刻版印象，測驗題包含性別、年齡、體重、種族和宗教等。從年齡的測驗中，需要做兩回合的配對，第一回合是當出現「年輕」這個字時，請選擇好的詞語，當出現「年老」時，請選擇壞的詞語，接下來第二回合則是相反配對，經過超過十年，30 幾萬筆的測試結果發現，當把年老和「壞」的詞語連結，年輕和「好」的詞語連結時，測試者心有成竹，回答較快，對年老不友善似已有定見。

隨著世代的演變，我們的社會對於種族、性別、文化等的歧視慢慢有了包容心與同理心，但是我們發現對於年齡歧視卻還是根深蒂固，認為老人就是比較固執、不懂聆聽與尊重，愛說教。我們無法選擇自己的種族，自己的原生性別，自己的根本文化，但是每個人沒有意外

的話，都一定會變老，所以年齡歧視是否其實隱喻我們討厭變老，也根本就討厭未來的自己呢？

最近要舉辦祖孫桌遊大賽，開始邀請六〇館的會員揪孫一起來， 沒想到每週超過 600 人聚集的六〇館中，聽到最多的回應是：「我要問問媳婦的想法」、「我要問問孫子是否願意」、「週末不歸我管，要問一下耶」、「孫子很忙，沒有時間陪我們的啦」，從這些回應，知道老人的心態已和大多數人的印象不一樣了。

有一次和幾位長者聊天，問他們最擔心甚麼？沒想到最擔心的居然是「不知怎麼和人相處」，嬰兒潮世代長者的成長背景幾乎都是在是吃飽 - 工作 - 家庭中旋轉，很少有機會走出家庭和外界接觸，幾乎失去了如何適當的對他人表達情緒的能力。但是，你可看到她帶了包自己的手作來和會員分享；看到她倒了杯溫水給身體不適的會員喝；看到她一見面就問候膝蓋痛的會員好一點沒有？

一個動作、一句話，帶來的溫暖勝過千言萬語。老人不難相處，雖說「家有一老，如有一寶」的時代已過，但只要不歧視他們，會發現他們會是給我們帶來溫暖的人。

長者在揚生六〇館上課的歡樂畫面，他們其實也希望可以融入年輕的世代。

林彥璋
自然牙醫診所院長
無恙森林創辦人

你的呼吸「對」了嗎？正確呼吸，養出好眠好康健

文 / 林彥璋 醫生

在我的診療過程中，經常遇到許多人因為睡眠問題引發許多慢性症狀，他們幾乎試過各種治療，卻還是苦無對策。直到我請他們觀察自己的「呼吸量」。

現代人的呼吸，跟飲食一樣，都處於一種過量狀態

我們每天呼吸約莫 2 萬次，這 2 萬次多半是無意識作為，大多數人也鮮少關注自己的呼吸。現代人的呼吸經常又亂又急—聲音大、速度快、頻率急、動作大，就算只是靜靜坐著，每分鐘呼吸量幾乎都高於 10 公升。

而根據生理測量，我們人在一般作息裡每分鐘只需吸 1.25 公升的

把你的舌頭「大面積」用力往上顎頂，注意，此時雙唇是閉合的，牙關也盡量不要緊咬。

空氣，就能攝取足夠氧氣（0.25 公升）供身體所用。一旦過量，失控的呼吸模式將促使人感覺更加窒息胸悶、吸不到空氣，形成難以控制的惡性循環。在醫學上，這叫作「過度呼吸」，對於生理與心理都會造成很大的負擔。

想想看，切開的蘋果為何變黃？鐵為何生鏽？過量呼吸對於人體首當其衝的傷害就是氧化壓力。目前醫學研究已證實，氧自由基是慢性發炎、自體免疫疾病、代謝異常疾病、退化性疾病、遺傳疾病與癌症的成因。

減量呼吸是養生的不二法門

如果可以，每個人都應該練一練「減量呼吸」的養生之道，這個秘密，就藏在「舌頭」裡。

從解剖學來看，舌頭與我們呼吸系統的組織，包括氣管、肺臟、胸腔筋膜、橫膈膜連在一起。因此我研究出一套「舌控呼吸法」，不管是辦公、通勤、走路、運動、休憩時，你都可以透過「舌頭用力頂上顎」這個動作，來控制你的吸氣量。

請試著把你的舌頭「大面積」用力往上顎頂，注意，此時雙唇是閉合的、牙關也盡量不要緊咬。持續練習這個動作，你將慢慢感受到：

- 橫膈膜的張力增加，感覺好像氣才吸進一點點，就好像吸飽了。
- 胸腔筋膜的張力變大，胸腔漸漸變得穩定，不易過度起伏。
- 嘴巴自然閉緊，鼻子進氣如同龜息般微弱，但不容易覺得悶或憋。

睡眠時刻，你的呼吸失控了嗎？

白天時，呼吸模式有機會透過訓練不致完全失控。但是，一旦進入睡眠無意識控制時，整副軀體幾乎

是「無人管」的狀態，這時候，呼吸失調很容易變得更為劇烈。

嘴巴大開用口呼吸、呼吸氣流沈重、鼾聲猛烈、胸腹腔起伏明顯，這些狀況對大部分的人來說應該不算陌生，即使不曉得自己的睡覺模樣，也一定曾經看過家人或朋友入睡後的樣子。如果睡眠時出現上述情況，那麼每分鐘的呼吸量少說也有 20 公升！還記得人每分鐘的空氣需求只有 1.25 公升嗎？每天睡眠時間數個小時，分分秒秒都讓身體接受過度的氧化壓力，經年累月下來，對身體的殺傷力實在不容小覷。

值得我們注意的是，過量呼吸會促使體內氧氣濃度劇增，對中樞神經有相當大的影響，所以很多睡眠不安穩的人，常常整晚作夢、睡睡醒醒，明明睡了整晚，起床後卻仍疲勞不已，而且口舌乾澀、腰酸背痛。長期下來因為睡眠品質差，久而久之整體免疫力降低，大病小病便隨之而來。

所以請記得，即便在入睡後，也應該讓自己保持良好的呼吸模式。

健康的呼吸，就是身體自癒的泉源

很多人會問我，睡著後怎麼在無意識的情況下維持穩定的呼吸呢？我的觀念非常簡單，那就是「復健」，跟我們身體其他動作復健相同，正確的呼吸模式是可以復健的，以下提供我的方法給各位參考：

1. 睡前盡量訓練減量呼吸
2. 入睡後使用輔具維持閉口防止口呼吸
3. 持續訓練舌頭肌張力

好眠好康健，唯有穩定的呼吸，才能讓您擁有一夜沈穩的睡眠，日日精神飽滿。

留齡講座

《睡眠、呼吸與養生》

講師：林彥璋 自然牙醫診所院長

揚生六〇館【板橋館】2019/1/17（四）15:00-17:00

揚生六〇館【師大館】2019/2/21（四）15:00-17:00

（開放會員親洽六〇館櫃台報名，額滿截止。）

圖片來源：Milken Institute Center for The Future of Aging

高齡生活實踐：活躍老化的全球趨勢

整理撰寫 / 潘詩均

關於活躍老化

聯合國大會早於 1991 年提出了「聯合國老人綱領」（United Nations Principles for Older People），以獨立、參與、照顧、自我實現與尊嚴五大原則，確保高齡族群在生活上能獲得適當的需求滿足，隨後更將每年 10 月 1 日定為「國際老人日」（International Day of Older Persons），呼籲各界持續關注世界人口高齡化的議題，期待共同創造一個不分年齡，人人共享的社會。依據前述原則，世界衛生組織（WHO，2002）闡述活躍老化的實質內涵，除延續經濟合作發展組織（OECD）於 1998 年的「活躍老化」（Active Ageing）政策架構，以提升生活品質為終極目標，致力於提高各種有助於提高老人健康、社會與勞動參與以及安全的機會。歐洲經濟委員會（UNECE）更進一步將活躍老化的實質內容轉化成「活躍老化指數」（Active Ageing Index, 2012），利用 22 項指標來衡量各國高齡人口在各領域活躍的情況，作為國際性比較的標準化參考數值，值得各國政府借鏡。

創齡 - 再創新人生

當跨過法定年齡 65 歲的門檻後，年齡所帶給人們的自我認同之轉變，其社會性的意義事實上遠高於生物性的差異。就生理層面而言，由於整體健康壽命之提升，即使達到某個年齡階段而被視為老人，其生活可自主的程度並不會急速下

滑。根據內政部（2017）老年健康狀況的統計資料顯示，有 46% 的 65 歲以上高齡人口認為自己「身體健康良好」，生活起居皆可獨立自理。他們有著健康的身體以及充裕的時間，退休後對工作與嗜好依舊抱持著濃厚的興趣，仍想繼續從事體力範圍內能夠負荷的社會活動。如果我們對於「老」的想像還停留在負擔、退化、死亡、危機等字眼與生理特徵的刻板印象，低估了高齡者對於家庭及社會的貢獻，間接也會促使部份長者限縮個人的社會參與和生活型態。如同「創意老化」（creative aging）與日本「創齡」一詞所要傳達的主要意涵，希望從正面角度思索人生課題，不讓年齡成為限制個人生活與發展的阻礙，扭轉主流社會對於老年的想像與認知，開創第二人生。

活躍老化的具體行動

當全球人口老化成為一種新的社會趨勢與潮流，跨國組織也開始注意到相關議題，如何將高齡人力資源的開展策略與活化運用，將是各國未來推動高齡者就業的發展基礎，處處顯示活躍老化所關切的焦點，已逐漸由個人層面擴展到社會層面。美國米爾肯研究院的高齡化未來中心（Milken Institute Center for The Future of Aging）致力於推動健康、具生產力、有明確目標的高齡化生活理念，讓年長者過著有目標、有意義、有生產性的生活，為晚年帶來新的生命意義（Purpose of Life，2016）。美國規模最大的社會企業安可組織（Encore.org）則透過媒合平台，帶領 50+ 熟齡族群重新進入就業市場，協助即將

圖片來源：Milken Institute Center for The Future of Aging

圖片來源：Milken Institute Center for The Future of Aging

退休的專業人士轉入非營利機構，利用人生下半場從事社會創新，證明高齡人口也能藉由勞動參與的方式，繼續傳承工作的專業知識與人生經驗，成為國家競爭力的一部份。除了參與勞動市場外，耶魯大學法學博士 Edgar S. Cahn 從共同互助（reciprocity）的概念，構思出「時間銀行」（Time Bank，1980）的社會服務方式，強調人力時間投入的價值，而非以傳統貨幣進行衡量與交換。服務提供者可以把參與服務的「時間」轉換成「時間貨幣」（time credit）存入時間銀行，未來可以使用這些時間貨幣來換取自己所需要的服務。這種與他人產生關心與情感連結的社會服務型態，能開發社區裡的資源及人力，亦可協助熟齡族群重建生命的尊嚴與價值。

活出生命的無限價值

退休只是生命的一個階段，若以現在的平均壽命 80 歲來計算，每個人退休後至少都還有 15 至 20 年的後半人生要渡過。哈佛大學著名的成人發展研究（Harvard Study of Adult Development）經過 75 年的觀察，從人們的早期生活經歷中找到幸福人生的線索，了解到良好的人際關係可以帶來幸福快樂與健康長壽。生命的價值不在於歲月的長久，如果可以用人生經驗，為社會做出更多的貢獻，不論是擔任志工或運用個人專業，為社會貢獻一己之力，延伸自我的價值，那麼，縱使即將邁入老年，也能重新找到生命的意義與生活的尊嚴，讓退休後的人生舞台更加寬廣。

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|

為了健康 你願意付出多少努力？

文 / 李欣潔

板橋館會員美玉總是笑嘻嘻地出現在館內，開心的跟我們分享即將要去參加的馬拉松比賽。沒錯！你沒有看錯，70 歲的美玉要去參加馬拉松賽事，然而驚人的不是美玉的年紀，而是她雙膝都換了人工關節，甚至還曾患有惡性腫瘤，胸腔開刀，整整有一年多的時間無法平躺入睡，卻還是可以參加馬拉松賽事。

美玉說到，自己的雙腳膝關節已經退化很久了，但總是強忍著不舒服，直到 2016 年因為婆婆要搬來家中長期居住，心想著這樣要怎麼照顧婆婆呢？於是下定決心開刀；然而在開刀前做了全身檢查，發現心臟與肺中間長了不明物體，於是在換了人工關節兩週後，又進了開刀房。開刀前醫生告知肺可能會沾黏甚至需要切除肺，可能會住加護病房一個月。不過還好一切都很幸運，雖然惡性腫瘤像顆雞蛋這麼大，但也沒有沾黏的問題，只

美玉的孫子受她影響，將來想就讀體育系，因此美玉帶著他一起來跑馬拉松。

是需要引流管幾天便可。

雙膝同時換了人工關節，究竟要怎麼克服身體上的疼痛復健呢？美玉說，開刀第二天她就下床走路了。忍不住問她不會痛嗎？美玉睜大眼睛的說：「痛啊！！痛死了！根本是痛徹心扉。」但美玉又說：「**健康是需要付出很多努力的，沒有努力就沒有健康**，所以不能賴在床上，一定要下來走動」。而當時剛好去學拍打課程，老師是個很熱衷有氧慢跑，受到老師影響，決定來嘗試看看，先從 4.5 公里開始跑。問美

人工關節可以跑步嗎？美玉從比走路還慢的慢跑開始，一路跑到現在要挑戰 10 公里的賽事。

玉有什麼跑步技巧？美玉只說：「**從比走路還慢的慢跑開始**」，就是秉持這樣的想法，跑不動的時候就快走，固定每週三天都跑 4 公里，就這樣慢慢練習，從 2017 年 2 月開始的一場馬拉松賽事，一路跑到現在要挑戰 10 公里的賽事。

而這樣固定練習，也影響了孫子，現在國小的孫子說以後要考體育系，所以美玉就帶著孫子一起參加馬拉松，已經完成一場賽事，現在孫子每天在學校也自己練習，2019 年 4 月還要再一起跑。

世界上沒有什麼事情是可以不勞而獲的，包括健康也是。根據世界衛生組織（WHO）報告顯示，造成慢性疾病與癌症，最大的原因是「生活型態不良」，養成良好的生活型態，就可以減少我們生病的機會。聽起來是多麼簡單的一件事情啊！但卻「知易行難」，而美玉的故事，正是要告訴大家「健康是需要努力的，沒有努力就沒有健康」。為了健康，你願意付出多少努力呢？

健康管理師團隊

行銷企劃

簡世音

大家好， 我是世音。從小就受家人影響，十分喜歡服務人群。在學時期讀的是商管系，但因一門社會創新的課程，而開啟了我對公益產業的熱忱。

「健康，就像一架蹺蹺板，很少有絕對靜止，而當身心不平衡時，將即刻反應在自己的生活中，這時就需要付出行動即刻救援！」

加入揚生後，同時我也學習到了如何以明確的實踐方法，輕鬆找回健康的身心。很開心加入揚生大家庭，期待你我在未來一起找回身體裡的「自癒力」！

揚生志工簡清泉先生退休後開始享受單車旅遊，不僅膝蓋退化問題改善，也獲得了健康，鼓勵大家只要願意開始，永遠都不嫌晚！

秋季留齡講座精采回顧

只要願意開始，永遠都不嫌晚！

文 / 張馨怡

秋高氣爽的 11 月在兩間揚生六〇館各舉辦了三場講座，首場就是板橋館邀請養生達人暨暢銷書《人體使用手冊》作者——吳清忠老師，跟大家分享主題「**長壽時代 - 新世紀養生觀**」，從黃帝內經探討現代養生，用現代語言把中醫理論描述的讓大家都容易理解，早睡睡好 + 細嚼慢嚥 + 敲膽經有助氣血提升，膀胱經是人體所有經絡的大排水溝，梳頭皮 + 按摩背部膀胱經把排泄通道清乾淨，保持經絡暢通無阻，各個臟腑的毒素就能順利排出，「一式三招養氣血，梳頭推背排身心垃圾」，養生做得好就可啟動身體自癒機制。

短暫的一個半小時，大家環遊了亞洲＋美洲＋歐洲，帶隊導遊簡清泉先生曾任揚生慈善基金會董事暨銀髮志工，分享退休之後終於可以開始享受旅遊「**用單車閱讀世界**」，摺疊式鐵馬小黃陪著他上山下海，共一千多張精選照片搭配背景音樂讓大家神遊其中，表示多年前被醫師警告要更換人工膝關節，開始騎單車後讓大腿肌力增加，膝蓋退化問題慢慢改善，也獲得了健康！最後鼓勵大家年齡不是問題，只要願意開始，永遠都不嫌晚！

生、老、病、死是人生不變的常態，死亡總有一天會面對到，但卻因為避諱而準備最少，台中榮總家醫科醫師也曾任嘉義分院緩和療護病房主任的朱為民醫師，跟大家分享「**人生最後的期末考－生命、死亡和預立醫療決定**」，透過實際案例分享，不時地讓人感動到眼眶含淚，引發每個人思考及討論「考題」，相信大家心中應該有不同的答案，也希望每個人找出自己的答案為何，並回家和家人討論溝通，才能讓人生更加圓滿。

根據研究老年人一天平均約坐著12小時，預計2020年全世界人民有70%的疾病將由「坐太久」而引起，國立臺灣師範大學體育系薛名淳老師，鼓勵大家「**一起來運動！擺脫久坐危害**」，藉由問與答來破除一些常見運動迷思，勞動≠運動，並鼓勵高齡者運動要包含伸展、平衡、肌力、有氧等四種運動型態，運動是長壽和健康的第一功臣，人體各項機能呈現多元、全面性衰退，無法僅靠單一運動類型達到健康或延緩老化效益，我們不要坐以待斃，維持健康就要一起動起來！

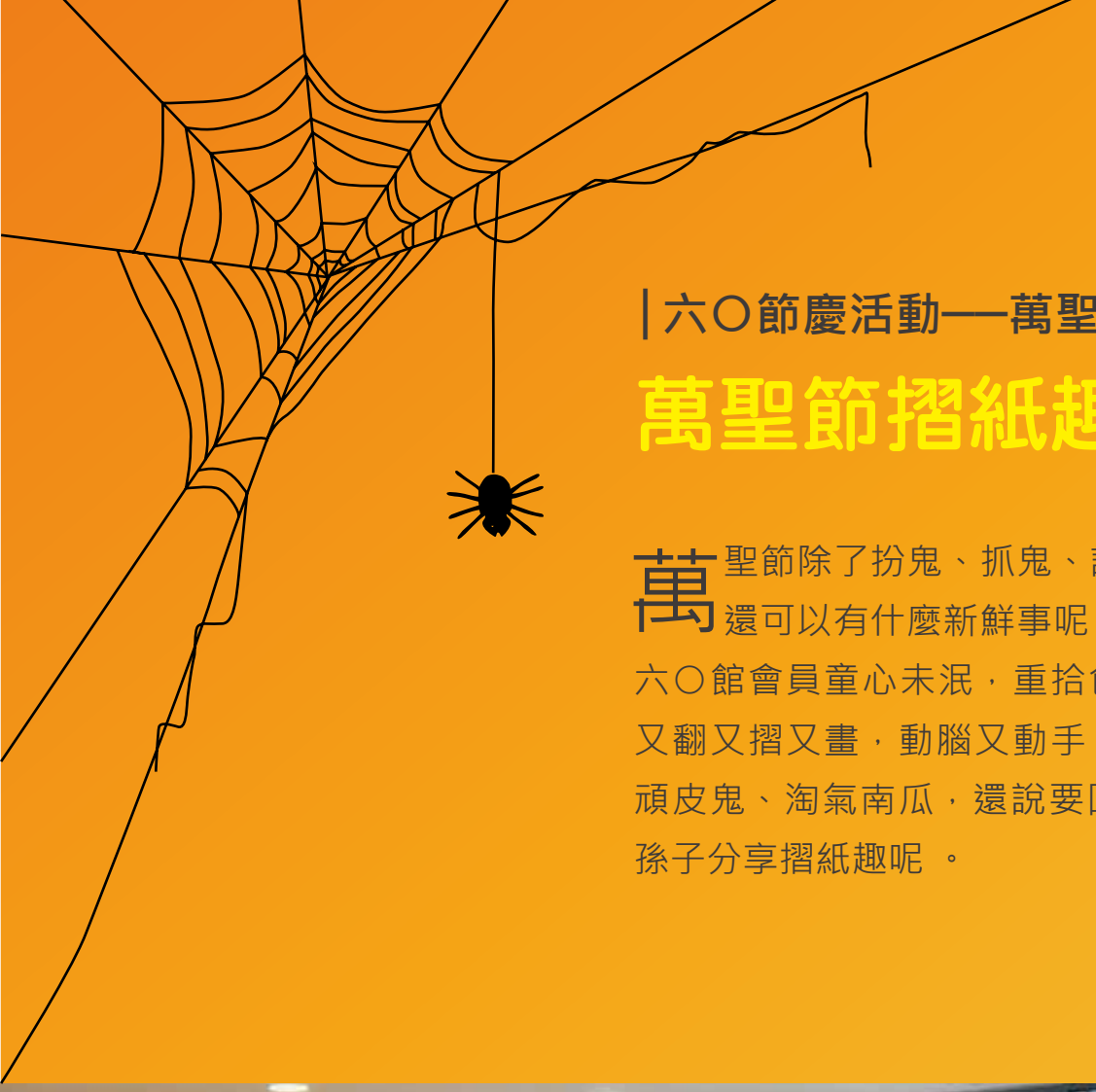
秋季留齡講座 講師群

吳清忠
《人體使用手冊》
暢銷書作者

簡清泉
揚生慈善基金會
董事暨志工

朱為民
台中榮總
家醫科醫師

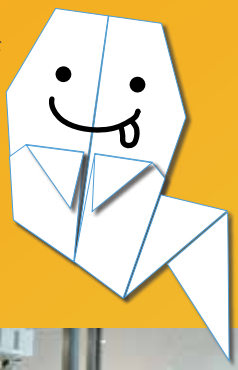
薛名淳
臺灣師範大學
體育系助理教授



|六〇節慶活動──萬聖節|

萬聖節摺紙趣

萬聖節除了扮鬼、抓鬼、討糖，還可以有什麼新鮮事呢？揚生六〇館會員童心未泯，重拾色紙，又翻又摺又畫，動腦又動手，摺出頑皮鬼、淘氣南瓜，還說要回家與孫子分享摺紙趣呢 。



揚生六〇館

自癒力教室 2019 春季班

每週 1 堂，每堂 2 小時。

2019/1/2(一) 至 **1/15**(二) 接受報名，**1/25**(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 (3/04-4/22)
週二上午 09:30-11:30 (3/05-4/23)
週三上午 09:30-11:30 (3/06-4/24)

【中階】自癒力盃

週二下午 02:30-04:30 (3/05-4/23)
週三下午 02:30-04:30 (3/06-4/24)
週四上午 09:30-11:30 (3/07-5/02)

【高階】安心減壓

週一上午 09:30-11:30 (3/04-4/22)
週四下午 02:30-04:30 (3/07-5/02)
週五上午 09:30-11:30 (3/08-5/03)

板橋館

【初階】來去動動 上課期間 ↓

週一下午 02:30-04:30 (3/04-4/22)
週二上午 09:30-11:30 (3/05-4/23)
週四上午 09:30-11:30 (3/07-5/02)

【中階】自癒力盃

週一上午 09:30-11:30 (3/04-4/22)
週三下午 02:30-04:30 (3/06-4/24)
週四下午 02:30-04:30 (3/07-5/02)

【高階】安心減壓

週二下午 02:30-04:30 (3/05-4/23)
週三上午 09:30-11:30 (3/06-4/24)
週五上午 09:30-11:30 (3/08-5/03)

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

- 2019/4/4(四) 及 4/5(五) 兒童清明連假，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

2019 年
2 月班：2/20（三）下午 02:00-04:30
3 月班：3/08（五）下午 02:00-04:30
講師：揚生健管師
※ 對象為非六〇館會員

【培訓】自癒力推廣員

2019 年
1/21（一）下午 02:00-04:30
1/22（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

板橋館

【體驗】自癒力教室 • 新生體驗

2019 年
2 月班：2/20（三）下午 02:00-04:30
3 月班：3/08（五）下午 02:00-04:30
講師：揚生健管師
※ 對象為非六〇館會員

【培訓】自癒力推廣員

1/17（四）上午 09:30-12:00
1/21（一）下午 02:00-04:30
1/22（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

留齡講座

※ 限揚生六〇館會員參加，2019/4/1 開放報名，每人限報一場，額滿為止

《這樣動腦不失智》 毛慧芬 台灣大學職能治療學系副教授

你知道多運動、玩桌遊、唱歌、跳舞都可以預防失智嗎？預防失智，就要從「三動」~身動、腦動及互動做起，大家一起打造不失智的人生！

師大館 5/14(二) 下午 2:30-4:30　　板橋館 5/21(二) 下午 2:30-4:30

《幸福的關鍵密碼 - 病人自主權利法》 楊玉欣 病人自主研究中心執行長

認識《病人自主權利法》所帶來的保障，翻轉東方社會忌諱談論死亡的氛圍，使每個人都能夠在生命的最後一里路活得有尊嚴、有品質，自主決定自己的生命藍圖！

師大館 5/23(四) 下午 2:30-4:30　　板橋館 5/20(一) 下午 2:30-4:30

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

《不老族札記》選讀

讚美

文 / 少過 ◆ 圖 / 三木森

少過 著 ◆ 開學文化出版

早上去診所打維他命 B 群點滴，護理師上針時，很輕沒有刺痛感，我稱讚她技術很好一點痛感都沒有，她笑著，哪裡，問她打針的技術是天分還是後天訓練？她回說，應該是有些天分，因為扎針的角度，力道是有眉角的，手感很重要，我對她說，像妳這樣的高手，一定很受歡迎，她很開心地笑了，說「謝謝鼓勵」。再一次印證真心的讚美對一個人的激勵真是威力無比，相信這位護理師會因為我的讚美有個很開心的一天。

日本學者做的實驗，對水講好話，讚美的話，它的晶體結構就顯示出有規則形狀優美的形體，反之，對水罵髒話，說不好聽的話，水的晶體結構就很明顯出現紊亂沒有規律的形體。以前工廠裡的邱文興也是個例子，記得當時他是個快被淘汰的課長，消極、業績常常不達標，和他長談之後，調他到另一個部門，幾個月之後，他的單位竟成為績效成長率最高的前三名，出乎大家的預料。他的怠慢只是因為他的主管不喜歡他，處處挑剔，怎麼努力都得不到主管的認同，他因而擺爛了一段時間，就在和他長談前他已經準備提出辭呈，我的介入，保留了一位人才。

今天的事，再提醒我，鼓勵比責罵效果好很多，不要忘了適時適度讚美他人。

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

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

揚生六〇館 LINE@