



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

26 揚生

2019 夏

風箏報

Kite News



【本期焦點】2019 年，台灣第一個【銀齡樂活節】來了！
春聚特別報導

【自癒力專欄】寫信給感恩的人

【名家觀點】財富傳承的好方法——寫一份遺囑

【國際新訊】銀接 AI 智慧照護時代

總編輯的話

你人生最重要的十件事是甚麼呢？為了設計【銀齡樂活節】的活動，我們開始展開調查，列出十件事不難，難在選擇其中的前五名，結果出來後，最令我意外的是「陪伴」並不在前三名，而「實現夢想」的排名如此後面。

健康的活在當下，自在的獨立生活儼然是現在的趨勢，長者的思維隨著世代與時俱進，突然覺得原來自己一直都擁抱舊時代的觀點。

而【銀齡樂活節】的誕生也是個有趣的過程，如果說熟齡世代代表55-75歲的族群，他們並不太希望被稱作「銀髮族」，或者「老人」，因為這些名詞有著歷史的刻板印象包袱，如殘弱、無用等等，但在健康允許的情況下，他們的內心其實是活躍與年輕的。

雖然已經在所謂的高齡領域工作多年，但其實一直是個持續學習的過程，人工智慧也慢慢從科幻電影進入我們的日常生活，善終議題也越來越開放公開討論了。期待「銀齡樂活」如「羚」羊的活力，如耶誕「鈴」聲的喜悅帶給我們健康自癒力！

揚生慈善基金會
執行長

許華倚



2019年10月銀齡樂活節預定在台北西門紅樓舉辦



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 夏 vol.26

發行人 許光揚

總編輯 許華倚

執行編輯 楊佳陵 林玉華

美術編輯 林玉華

出版時間 2019年6月

版權所有，不得轉載。Copyright ©2019 YS Foundation.

目錄

本期焦點

02 2019年，台灣第一個【銀齡樂活節】來了！

08 春聚特別報導

自癒力專欄

16 寫信給感恩的人

名家觀點

18 財富傳承的好方法——寫一份遺囑

國際新訊

21 銀接 AI 智慧照護時代

自癒力情報

25 2019 自癒力慈濟志工增能培訓、自癒力種子講師培訓綜合報導

六〇・留齡

27 做對的事 好命到終老

29 健康管理師團隊介紹

30 六〇館的故事 | 與時俱進 不老頑童

32 揚生六〇館行事曆【2019 秋】



揚生官方網站



揚生官方 line



揚生慈善基金會





2019

銀齡樂活節

健康·樂活·自癒力

6月——10月

全台行動列車互動劇&工作坊

9.28(六)——10.6(日)

台北西門紅樓 展覽&講座&互動劇&工作坊

台北市萬華區成都路10號(捷運西門站1號出口)

指導單位
衛生福利部社會及家庭署

主辦單位
揚生慈善基金會



2019 年，台灣第一個 銀齡樂活節來了

文 / 楊佳陵

台灣第一個銀齡樂活節

每到兒童節，孩子們總是期待假期與禮物的降臨，孩子們有兒童節，那邁入熟齡、高齡的人們是否也能擁有專屬自己的節日呢？一個有所期待與收穫的節日，一個美好的第三人生的提案！【2019 銀齡樂活節】就是揚生送給台灣熟齡、高齡者的禮物！

不管你幾歲，距離老還有多遙遠，都要學會聰明慢老、樂在老年的方法，銀齡樂活節將給 55 歲以上的族群，一個樂活安老的人生預習；也陪 65 歲以上的族群，體驗一場活在當下的練習。

來看展吧！

一起走出框架，遇見可能！

近年來策展成為一種新的文化，一場精心設計的展覽，就是論述當代社會文化的一種形式，藉由策展人的一連串綿密布局，將資訊有系統地轉化，並在時代性的角度予以





兩場創意迸發的青銀共創

在籌備階段，我們舉辦兩場青銀共創工作坊，邀集許多長者，與策展、運動、心理、戲劇、護理、成人教育、高齡服務、跨域整合問題解決……等領域的學者專家，以及生命科學、醫務管理、社會工作相關科系學生，從過往觀展經驗分享、實際社區長者樣貌、策展規劃與行銷策略、活動提案等主題切入，共

同激盪出許多創意提案，並進一步整合、收斂，讓展覽充滿更多的可能性與感染力！

人生中最重要幾件事

為求更適切地呈現觀展者在乎的議題，我們也邀請 60 歲以上族群為人生中重要事情排序，一共 649 人參加投票，每人可選出自己的前 5 名，前三名為健康、活在當下、財

新的觀點，讓觀展者得到新的體悟，經歷一場心靈的洗禮。然而，至今少有專為 55 歲以上族群設計的展覽，這個族群多數人們也少有過觀展經驗，他們不見得不喜歡看展，可能是從來不曾擁有機會，所以揚生邀請全台 55 歲以上族群來參加銀齡樂活節，一起走出家門，來看展覽；走出框架，嘗試不同；走出過往，看到未來；走出舒適，遇見可能！

銀齡樂活節中，我們將透過展覽、音樂、互動劇場、講座、工作坊，重新梳理老後必須面對的議題，將其轉化為更具美感、趣味、具象化的方式呈現，增加參與者的健康識能與人際互動，不僅走出孤獨，更在活動結束後有個可以分享的話題，及日常實踐的依循方向，決定如何提升自己的自癒力，進而尊嚴、優雅的活到生命最後一刻。

人生中最重要幾件事

649 位 60 歲以上長者調查結果

第 1 名

健康

第 2 名

活在當下

第 3 名

財務自主

學習

感恩

陪伴

溝通

旅行

實現夢想

貢獻



青銀共創【台中場】邀集 15 位跨領域跨世代參與【銀齡樂活節】的前端籌備發想。

務自主，各自有 98%、74%、71% 的票選率！投票者分別表示「健康是一切生活的基礎，絕對是最重要的」、「專心做好現在該做的事，不後悔過去、不擔憂未來，心滿意足過好每一天是最幸福的事」，「需要用錢時，有足夠的錢可用，才能安穩過好第三人生」。

7~10 月全台共同啟動銀齡行動列車

為了讓交通不便或資源相對匱乏區域，也有機會接觸到銀齡樂活節的概念，並進一步蒐集不同城市、與文化族群的觀點，我們計劃擷取部份精華內涵，先在中部、南部、

東部辦理多場行動展，並將不同的觀點帶回台北銀齡樂活節共同呈現。

10 月西門紅樓銀齡樂活節： 展覽・互動劇・講座・音樂・工作坊

巡迴全台後，銀齡行動列車將抵達台北西門紅樓，2019 銀齡樂活節就在這棟靜靜佇立在新世代流行中心的 111 歲歷史建築中發生！活動跨越聯合國訂定的「10 月 1 日國際老人日」(International Day of Older Persons) 期間，共同響應國際對世界人口高齡化議題的關注。這是一場專屬於 55 歲以上族群的節

慶，適合充滿好奇心的人，也適合想探索生命不同可能的人，更適合想找到美好第三人生解答的人！歡迎大家一起來看展覽、聽音樂、玩互動劇場、聽演講。

2019 銀齡樂活節～我們來了！

隨著壽命的延長，我們各自都有

需要預習的課題，透過 2019 銀齡樂活節，揚生提供不同的解方，要陪台灣迎接一個不一樣的老年，創造尊嚴、優雅的第三人生！你會在銀齡樂活節中遇到什麼呢？可能是展覽、戲劇，也可能是一個全新的自己！歡迎你來一探究竟！

如何參加

本活動不收取費用，將於 2019 年 8 月開放報名，請留意揚生官網及 LINE@，團體包場請洽 02-2752-5058 楊小姐。



青銀共創【台北場】邀集 17 位跨領域跨世代共同為【銀齡樂活節】討論發想。



春聚

| 2019 春聚特別報導

出走・學習・保持年輕 我也可以很優雅

文 / 簡世音

今年春天，揚生慈善基金會與新北市政府社會局，再次於新北市政府多功能集會堂一起打造屬於熟齡族的饗宴——【春聚】。超過 800 位長者集體出走，用行動證明，長者不需要被動的照護，也讓更多人見識到長者的活力，老後生活也有無限可能與精彩。

【春聚】活動前，舉辦了兩場前導活動——《手機 APP 創造精彩優雅的自己》與《優雅的世代對話》。希望長者能透過手機應用軟體編輯出精彩優雅的自己，對於有些長者來說這是一場科技新體驗，從一開始的擔心害怕，到創作完成後樂此不疲的和親友分享的喜悅；《優雅的世代對話》





舞群邀請參加民眾一起上台熱舞

則是邀請了不同世代面對面交流，老中青三代彼此互相學習一件優雅的事情，一起完成一段「優雅的世代對話」。**【春聚】**前導活動讓長者們動腦與互相學習交流新的人事物，為今年的春聚暖身加油！

5月16日活動當天，新北市政府社會局副局長林昭文親臨現場為活動獻上祝福：「謝謝揚生所推廣的

自癒力，讓長輩們學會好好地照顧自己（身心靈），希望大家在這幸福的時刻，一起享受一場心靈的饗宴！」延續第四年舉辦的**【春聚】**，今年活動首度加入《穿越時光旅行的迪斯科舞會》，DJ透過刷盤、混接等特效將不同時光的經典音樂串聯起來，如夏天的浪花、大眼睛、YMCA等流行歌曲，揚生健管師與

六〇館的學員在舞台上帶動全場又唱又跳，這800位年齡平均70歲、裝扮優雅的長者們，從一開始害羞地搖擺著手臂，到逐漸熱絡進而和身旁的陌生人打成一片，大家卯足勁的舞力全開。整場跨世代的互動，彷彿帶領長者們回到人生不同的重要幸福時刻，重新認識自己身心的活力與潛力。

台灣劇場龍頭之一的《果陀劇場》，再次演出好評加碼的《點亮希望的光》音樂劇，從台灣社區中常見的年長者生活型態，不分族群去面對老後的種種，內心共同情感掙扎及態度，到終能鬆開不安心結，面對心中的朝陽，肯定自我。這樣的感染力，讓現場觀眾不分年齡，都體會到：「在從沒那麼老過的時代來臨，你我都是第一次經歷，不



《點亮希望的光》為揚生與果陀劇團合作的一齣關於熟齡健康幸福的音樂劇



金曲歌后李麗芬帶來多首膾炙人口的歌曲，如《得意的笑》等



物理治療師簡文仁展現軟 Q 好身手



情歌王子王瑞瑜走下台與長者互動熱絡

安也沒有關係，可以一起陪伴學習如何看待『老後生命』。」

健康專家簡文仁物理治療師，則以《三自的人生》設計理念，教導民眾如何以「衣食自足、行動自如、心靈自在」，規劃出延長「健康餘命」的悠遊企劃書。以實際的親身經歷與觀眾分享「決定健康的因素資源是手段非目的，生活品質、生

命意義才是健康真正的目的」。簡老師也多次示範他敏捷的身手，有位長者分享：「自己被簡文仁收服了，原本以為他上電視都只是說說而已，沒想到他真的有料而且真的做得到，身體這麼軟 Q，腳可以抬這麼高，實在很佩服。」

除此之外，情歌王子王瑞瑜與金曲歌后李麗芬更接受揚生專訪，分

享健康幸福老後的秘訣。王瑞瑜先生說：「健康的身體、開朗的心情、有好友相伴、運動，多唱歌，這就是我的健康老後」。李麗芬則表示：「多數的人，面對老病死難以接受，而老則是以年齡區分，其實所謂的優雅老後，一個人若懂得靜下，就是能獨立自在的與自己相處，而那份能量就是所謂的自癒力。」

2019 年【春聚】，我們見到了熟齡族的熱情與活力，長者願意主動走出家門，透過學習新知、跨世代分享溝通、跳舞、聽講座、看劇、聽歌等各種方式，整合身心的自癒力，老後也可以有無限的可能，生活其實可以很豐富多元且健康，讓我們一起從自癒力許個尊嚴與優雅的老後！

2019 春聚特別企劃 優雅的世代對談

策畫製作 / 揚生健康管理師 李欣潔 洪子明

每個世代都會擁有自己的共同記憶，也造就出不同的思考模式、文化甚至是流行。有人說跨世代很難融合，因為有著不同的共同點，但也因為這些不同點可以互相學習。在這次春聚，我們邀請了不同世代對談，彼此互相學習一件優雅的事情，一起完成一段「優雅的世代對談」。

從 10 歲到 80 歲橫跨了六個世代，60 歲 VS 大學生、70 歲 VS 國小學生、80 歲 VS 中壯年上班族。即使不同世代，大家都很滿意自己的生活，但對於現階段害怕的事情，每個年紀卻有不同的擔憂。小學生怕阿嬤逼她吃青椒，大學生面臨即將畢業對於未來去處有點害怕，卻又充滿希望；中壯年上班族因為有養家壓力最害怕失業。60 歲以上說著自己現在什麼都不害怕，因為現在可以做自己想做的事情，但 80 歲的人卻說不怕死只怕寂寞。

曾心蓮 80 歲 VS 黃揚名 40 歲

- 奶奶帶著上班族去投籃
- 上班族教奶奶手繪餅乾



特別感謝協助採訪拍攝

揚生六〇館會員陳敏楨、曾心蓮、簡清泉
輔仁大學老師黃揚名、中原大學學生王少慈、裕民國小學生羅郁晴

簡清泉 70 歲 VS 羅郁晴 12 歲

- 爺爺教小學生修理腳踏車
- 小學生教爺爺打毛線



不同世代有著不同的特色，如果可以彼此欣賞，那就是最優雅的一件事情。小學生帶著 70 歲爺爺學習打毛線，爺爺教她腳踏車小常識；上班族帶著 80 歲奶奶做手繪餅乾，因為那是與自己孩子在家的親密時光，希望奶奶可以一起感受。奶奶則是帶著上班族去遊樂場投籃，奶奶可是為了身體健康，每週去投籃一次，體力絕對不輸年輕人！60 歲的叔叔分享著自己每天吃的健康沙拉，大學生帶著叔叔體驗時下最流行的「杯子舞」。透過每個人不同的「優雅活動」，看看別人的美好，保留自己的優雅。其實優雅就在每個人的日常生活中，一件你最喜歡的事情，一段屬於自己的時間，不論任何年齡層都可以從自癒力許個尊嚴與優雅的生活！

陳敏楨 60 歲 VS 王少慈 20 歲

- 爺爺和大學生分享自製的健康沙拉
- 大學生帶爺爺體驗杯子舞



寫信給感恩的人

文 / 少過

老年人希望有人陪伴，有人說說話，只是子女忙於自己的家庭，忙於工作，要時常陪伴父母有困難，若每周陪父母吃個飯，就算難得了。見了面，話題大都圍繞在孫子孫女身上，如果離題，訴苦自己的病痛，或又提起當年勇，家人便沒有興趣聽了。

這是很無可奈何的事，有沒有辦法解套？

耶魯大學教授桑托斯開了一堂簡稱「快樂課」的課程，點選這課程的學生人數之多，破耶魯 300 年的紀錄。「快樂課」是教學生如何讓自己過得快樂，課程中，有一個方法是：「寫信給感恩的人」。

感恩的人，是對你好，你一直銘記在心的人。信上寫什麼呢？再次感謝他嗎？一位心理學專家陳博士在一次演講會上，回答一位聽眾關於這個問題的提問，陳博士說：

「寫信給感恩的人，寫信的時候，就要有這信是不會寄出去的打算，你會問，既然不寄，為什麼要寫？這是

因為不打算寄，你才會無顧忌，傾吐心聲。老年人生活圈小，能講的話題也少，病痛訴苦多了，愛聽的人也就少了。但你把它寫在信上，就當那些對你好的人，就坐你旁邊，聽你訴苦，心中的苦吐出來了，就輕鬆了，心情也就快樂了。」

至於感恩的人，包括哪些人？可以包括遠至小學時很照顧你的老師，雖已過世，但你一直懷念她；或者你的初中同學，你們情同兄弟，一起渡過三年很快樂的時光，雖然已失聯，但你一直盼望有一天可以再見面；或者你的老同事，老朋友；當然，也包括你的另一半，或你的子女，當面不好講的，可以寫在信上。他們雖然收不到信，但你可借寫信，把心事宜洩出來。

這些信，要留著，不要丟掉，過些時候，想念他們時，或心情悶時，拿出來再讀一遍，便會有見信如晤的親切感，心情也就輕快起來，快樂了。桑托斯教授說：「這種快樂感的底氣可以醞藏數周」，就是這個道理。

陳博士接著說：「相反的，你有如意的事，心情特別好，比如，你今天一天頭都不痛，有個很舒服的一天，很快樂，可是這種快樂感，沒有長期受頭痛困擾的人，是沒法理解的。因此，除了家人，你也可以寫封信給感恩的人，描述你如釋重負的心情，你相信他聽到這事，一定有和你一樣的同理心，同樣的感受，有人和你一起同樂，你會更快樂！」



蘇家宏 主持律師
恩典法律事務所

財富傳承的好方法
寫一份遺囑

文 / 蘇家宏 律師

我時常在演講時會問一個問題：

「你認為財富傳承對家庭成員來說重不重要？重要的請舉手。」

大部分的人都會舉手回答：「重要！」

我接著問：「你有寫遺囑的請繼續舉手」，大部分的人都把手放下去了。

接下來就會有人說：「我沒有多少錢，不用管財富傳承」、「我才70歲，很健康還不用」、「我家很和樂，根本不需要寫遺囑，也不要事先規劃」、「我不會寫」……等各式各樣的理由。我發現大部分的人都還沒有做規劃，所以在我們周遭持續發生兄弟姊妹為了分配遺產而鬧翻的事件，甚至必須透過法院的訴訟程序，數年後才能把家產的事

情分配完畢，最後手足間互相不往來。那麼到底有沒有一個好的方法，讓我們財富傳承給下一代時，能夠讓家庭和諧充滿愛，減少訴訟的機會呢？今天就跟大家介紹一個財富傳承的好方法，那就是寫一份屬於你家的遺囑，奠定愛與和平的基礎。

案例：老王現年80歲，平常生活起居由老大在照顧，老二定居美國，因為老二在美國工作很忙碌所以好多年沒有回來台灣，只能藉著電話聯繫，老三是偶爾才會回來看老爸，所以老王覺得老大跟他住在一起（同一個戶籍）很辛苦的照顧他，所以一直跟親友說，他能感受到老大的孝心，為了表達父愛與公平，未來他過世後，老大財產應該要多分一份。

請問：如果老王沒有寫遺囑，

法律上的長子或是實際上對於照顧老王的人，是不是可以多分一份家產呢？答案是否定的，也就是法律不管孩子對於父母親有沒有照顧？感情好不好？是不是長子？都是一視同仁，都有平均分配父母的遺產的權利，也就是在法律的規定下，老王的三個兒子「有權」平均分配老王的遺產，並不會因為老大比較孝順就多分一點。這樣看來，好像法律沒有鼓勵我們孝順？其實並不是如此，法律的規定是一種通則，只能規定每人平均分配，至於每一個家庭狀況都不一樣，法律就設計「遺囑」這種制度，讓每一個人能夠自主決定要分給哪一個繼承人比較多，調整財富繼承分配的比例，鼓勵孝順的子女。我們也可以說寫遺囑就是掌握自己財富傳承的主控權，當自己放棄主控權時（沒有寫

遺囑)，法律就以平均的方式分配遺產。

老王如果把握自己對財富傳承的主控權，寫一份遺囑，表示因為老大照顧他終老，將一半財產給老大繼承，其他兩個兒子各繼承四分之一，就可以改變法律的規定，讓財產的繼承可以符合老王的期待，尤其是如果財產種類有房地、股票、現金、黃金……等等，假設老王名下的房地大概占他總資產的一半，老王可以寫遺囑表示房地給老大繼承，其他財產分別再給老二、老三繼承，如此一來，子女也不會為了要爭取個別的財產而對簿公堂。

況且，老王的二兒子長年在國外，如果在未來要辦理繼承老王的財產時，老二必須飛回國內或辦理複雜的授權手續，才可能辦理繼承，如

果老二因故不能配合辦理，老王的遺產也沒辦法順利繼承，因為沒有寫遺囑的情形下，需要全體繼承人同意才能辦理遺產繼承，而法律上規定遺囑執行人有權代理全體繼承人，所以老王寫遺囑並且指定遺囑執行人的話，就可以避免有繼承人無法配合而卡住辦理繼承的狀況，如此一來，遺產的繼承會因為有寫遺囑以及遺囑內有指定遺囑執行人，讓遺產的分配不但符合自己的意願，也可以讓遺產得以順利分配。

最後，建議每個人馬上寫一份適合自己家庭的遺囑，就可以減少繼承人間互不相讓的衝突機會，讓家庭能夠和諧，並且紀念父母親的愛心。

※ 想了解更多預立遺囑相關內容，歡迎參加揚生六〇館的留齡講座。

留齡講座

《人生最重要的理財課——財富繼承》

講師：蘇家宏 恩典法律事務所 主持律師

揚生六〇館【師大館】2019/7/30 (二) 14:30-16:30

揚生六〇館【板橋館】2019/8/01 (四) 14:30-16:30

(會員限定，6/24 開放報名，額滿截止。)

銀接 AI 智慧 照護時代

整理撰寫 / 潘詩均

圖片來源：The Scripps Research Institute

個人機器人的未來發展

台灣的人口結構已正式進入高齡社會，可以預期的是，對於醫療照護人員與醫療資源的需求將會大幅提升。在此背景下，無論是更長的壽命、慢性疾病的普遍化與醫療資源的緊縮，對於醫療體系或整個社會來說，都是必須及早因應的課題，如何利用 (Artificial Intelligence · AI *) (註) 提升高齡照護效率與品質非常值得探討。

健康監控與疾病預防

隨著生活的進步，人們越來越重視個人健康，因此健康管理和疾病預防成為全球健康照護的焦點。根據麥肯錫顧問公司 (McKinsey Analytics, 2018) 的報告預測，到了西元 2030 年大約會有 70% 的企業採用至少一種形式的人工智慧，而在眾多的 AI 新技術中，醫療保健方面的應用特別受到重視。利用穿戴裝置 (如智慧型手錶) 紀錄各種健

康數據，及時監測身體狀況，增加自主健康管理的意識，瞭解自身的健康狀況，進而降低到醫院看診的頻率。另一方面，大家最為熟知的「達文西手術系統」 (da Vinci Si Surgical System) 為目前全球最先進的機械手臂微創手術系統，西元 2000 年通過美國食品暨藥物管理局 (FDA) 認證在美國上市，突破傳統手術時所遭遇到的困難，大幅提升手術的安全與品質，開啟微創手術的新時代。

為了讓醫生和護理人員有更多時間關注在患者的病情上，台北榮民總醫院和中國醫藥大學附屬醫院今年也開始導入「AI 門診」，使用人工智慧技術加速醫療影像判讀及提高診斷一致性與精準度，協助醫師快速準確的判斷病因，分析病史及環境影響因子，引導其進行預防性護理計畫。在人工智慧 AI 的幫助下，能簡化行政和臨床醫療流程，

註：人工智慧 (AI) 又稱人工智能，是一種透過電腦程式來呈現人類智能的科學與工程技術。



完全自主型的醫療機器人

未來可透過完全自主型智慧機器人來控管醫院，從諮詢櫃台、診斷到手術過程等



高度協作的 安全與救援機器人

- 機器人將能與人類合作執行救援工作
- 這類機器人將具備自主操作功能，且能透過過去的資料自行適應未知情況



照護老人的 智慧型機器人

機器人將能準備食物與醫藥予老人，以及偵測人類的異常行為、健康或情況，並能執行後續的因應處理。



多功能人類助理 的機器人

能提供指引、解決各種社會問題、資料蒐集、辨識與具有同情心的機器人助理，預計被應用於零售業、餐廳、學校與健身中心等公共空間。



作為陪伴用途 的機器人

- 具備知識與類似人類聊天能力的機器人，將能替代寵物提供陪伴
- 東京電氣通信大學正著手研究能夠學習與溝通的機器人

2040

2035

2030

2025

2020

縮短看病的繁瑣流程，亦能妥善應用在健康管理、護理照護及醫療策略等不同層面，改善醫療服務效率與降低醫療成本，可見未來運用人工智慧來解決照護人力不足的問題，有非常大的發展空間。

科技始終來自於人性

人工智慧藉由模仿人類智能，讓人類的生活變得更好，以現階段技術來看，具備多種功能的服務型機器人，已經可以為我們解決許多生活瑣事，例如：透過睡眠偵測掌握

呼吸睡狀態、自動同步量血壓、體溫、血糖生理訊息、追蹤用藥正確性與規律性等等；但電腦畢竟還是無辦法跟人類的大腦一樣有各種思維、意識或感受能力，去辨識複雜的情緒、感情和動機。如何讓人工智慧傳達有「溫度」的關懷服務，除了要建立清楚明確的指令外，在設計時確實是需要一些巧思。若要做到無微不至的照顧，仍然面臨著許多挑戰，亦會是未來科技接下來要發展的重要方向。



圖片來源：Jacques GAIMARD 在 Pixabay

狗狗機器人身體能靈活移動，雙眼可顯示各式各樣的表情，可以像真正的小狗般尋找主人，與家人建立情感連結，帶給人們喜悅。



2月23日於台中慈濟舉辦志工增能培訓，志工反應積極活躍。

2019 自癒力慈濟志工增能培訓、自癒力種子講師培訓綜合報導

文 / 簡世音

我真的好想把希望種在土壤
灑下陽光 期待著一天天成長
看花朵綻放

我真的願意 把希望捧在手裡
朝朝夕夕 用一份真心祝福你
自在又歡喜

這段歌詞節錄自揚生慈善基金會的主題曲《點亮希望的光》，充分地傳達了揚生與社區自癒力種子講師在服務社區長者時的心境。

為了讓自癒力的種子散播全台各地，揚生與衛生福利部社會及家庭署今年再次共同規劃辦理「社區增

能暨健康老化方案研發與人才培訓計畫」，透過培訓，孕育自癒力種子講師在社區開課，協助在地長者能健康到老、臥病很少！往年培訓大多在北部舉辦，今年揚生特別南下，2月23日於台中慈濟舉辦志工增能培訓，5月4、5日於台中市，針對教育部樂齡講師們舉辦自癒力種子講師培訓。

兩場活動，近150人參與培訓，遠從離島金門、馬祖至台灣本島各地，學員各個充滿熱忱齊聚學習，十分認真地筆記演練，害怕錯過哪個精彩環節，就有可能遺漏傳授給

長者們的正確健康新知。

活動現場的氣氛十分熱鬧，從理論到實作，用簡單互動的方式學習健康新知，透過自癒力餐盤、桌遊、出聲朗讀、多元運動……等 27 項系統性練習，讓學員能帶回所學，落實在生活與授課中，並搭配一套共 9 本的《8 週・輕鬆找回自癒力》自主練習本，協助長者在社區課程中循序漸進養成 3+1（飲食、運動、習慣與人際）的良好生活型態，反轉為預防重於治療與健康靠自己的心態，藉以提升自癒力，健康到老！

參與培訓的學員回饋，「原來帶長者的飲食不僅要少油少鹽，還要學會用自癒力餐盤，均衡飲食，吃得健康吃得對」、「雖然社區的長

者都有在練習健走，但還是患了肌少症，上課後才發現原來健康預防要透過自癒力四大主題才行」。也因為志工和樂齡講師們長期與社區長者深厚的互動經驗，了解健康教學困境，培訓時，積極詢問揚生健管師如何克服。而揚生的健管師團隊也毫無保留地將自癒力的教學技巧傳授給各學員。

培訓活動圓滿結束，學員帶著健康預防新知滿載而歸，然而這只是開始，接下來自癒力種子講師將陸續在全台各社區開班授課，預計帶領近 1,200 位長者朝著健康、自主、尊嚴的熟齡生活邁進！讓我們期待健康新希望的種子在北中南東、離島 17 個縣市一一開花綻放！



揚生於 5 月 4、5 日在台中市，針對教育部樂齡講師們舉辦自癒力種子講師培訓。



通過認證的自癒力種子講師，提供開班所需的《8 週・輕鬆找回自癒力》練習本，讓社區長者可以在生活中循序漸進自主養成良好的生活型態。

春季留齡講座精采回顧

做對的事 好命到終老

文 / 張馨怡

忽晴忽雨的 5 月梅雨季，揚生六〇館的留齡講座仍持續舉辦，首先邀請到台灣大學職能治療學系毛慧芬副教授，跟大家分享「這樣動腦不失智」，失智風暴席捲全球且目前無法治癒，大家都需要瞭解在生活中如何趨吉避凶？

演講過程中穿插顏色辨識、簡單算數、挑戰記憶力反應力，藉由屬性不同的認知遊戲來跟大家互動，說明不單單只有運動及飲食要均衡，強調腦力活動也要均衡多元的

重要性。透過許多研究調查來深入淺出地告訴大家，腦部的可塑性很強，動腦學習永遠不嫌晚，可以多儲備腦力來強化大腦。

買菜購物精打細算、跟著年輕人一起瘋桌遊、寫日記回想生活點滴、去超商購買火車票，時時保持好奇心並試著挑戰一下，拋開例行的生活習慣，其實在日常生活中隨處都可做動腦訓練。身動 + 腦動 + 人際互動，缺一不可的健康生活型態越早開始越好，預約沒有失智的未來。



尊重選擇 好圓滿

在台前坐在輪椅上用甜美爽朗的聲音詢問大家，病人自主權利法（簡稱病主法）在今年一月正式施行，大家知道嗎？她就是病人自主研究中心楊玉欣執行長，病主法推動者親自來跟大家聊聊「幸福的關鍵密碼——病人自主權利法」。敘述著自己 19 歲就得了罕見疾病且無法治癒，生活中的吃喝拉撒睡都要依賴他人幫忙才能完成，已超過 20 餘年，深深體會久病的身心之苦。也曾探訪上百個罕重病家庭，發現幾乎每個病人都會談到想自殺，更看

到許多病人仰賴著呼吸器，已無意識臥床數十年。希望求生不得、求死不能的病人，能獲得有尊嚴的善終機會，這是推動病主法的初衷。

不瞭解的人常常會把安樂死、安寧療護、病主法都混為一談，其實完全不同。安樂死是使用藥物加工來縮短生命，病主法主張拒絕延長生命的醫療加工方式；安寧療護只保障末期病人在病危瀕死，拒絕心肺復甦術及維生醫療，病主法除了保障末期病人，還擴大到不可逆轉的昏迷、永久植物人、極重度失智及政府公告的重症病人，且可以拒



台灣大學職能治療學系毛慧芬副教授與大家分享日常生活中隨處都可做動腦訓練。

絕醫療救治的範圍更廣。

因為愛自己～在意識清楚的時候，透過預立醫療照護諮商為自己做出

預立醫療決定，到了生命的盡頭可以少受苦、有尊嚴；因為愛家人～不把難題留給親愛的家人，這是給親人最珍貴的禮物。



病人自主研究中心楊玉欣執行長，親自來跟大家聊聊「幸福的關鍵密碼——病人自主權利法」



健康管理師團隊 |

健康管理師
李佳霖



五年前盛夏的一段實習，是我與揚生和自癒力緣分的開始。五年是多久呢？那是揚生六〇館分別還是民生及師大的時候。而繞了一圈，現在正式成為了揚生大家庭的一份子，跟大家一同將自癒力真切地傳達出去。

無論在什麼年齡，想要完成任何行動和目標，最基本的就是擁有一個健康的身體。而如何去聆聽、照顧自己的身心，都是大家共同的期望，未來佳霖會一路陪伴著大家，讓自癒力成為你我最好的朋友！



| 六〇館的故事 |

與時俱進 不老頑童

文 / 李欣潔

敏楨是揚生六〇館【師大館】的會員，每天去菜市場買菜後總是會繞來師大館報到，一進門就用宏亮的聲音跟大家問好，並與交誼廳的所有人閒話家常。敏楨總是充滿活力，最重要的是，他有顆與時俱進年輕的心。

敏楨跟自己的兒子很親近，對於兒子想做的事情都很支持，與兒子之間的相處就像是兄弟一樣。這點跟父權社會之下傳統父親的形象很不一樣，問到與兒子的教育方式是否有什麼不同？敏楨一改輕鬆態度正色說到：「親子關係是需要經營

的，孩子小的時候每年寒暑假一定會帶全家出遊；孩子的學校營養午餐都是老婆做便當，我負責送過去；高中以前孩子的上下課接送都是我負責；他們從小到大的任何重要場合，我從未缺席過！」敏楨更說到：「從小到大，我從來沒有罵過他們，對於他們想做什麼就讓他們去做，從來不干涉任何他們的決定。」兒子現在有自己的事業，父子間各自忙碌著，但兒子去哪總不忘記幫爸爸帶一些小禮物，固定回家看看爸爸分享最近生活。

揚生六〇館也是因為兒子的介紹

才來的，當時兒子看到住家附近的師大館，回去跟敏楨說：「這家好像咖啡店喔！你去看看他們到底葫蘆裡賣什麼藥！」就這樣敏楨成了師大會員，更加入了「爺爺奶奶說書趣」志工，到幼兒園講故事。對於尚未成為爺爺的敏楨來說，來到幼兒園像是大開眼界一樣，敏楨提到現在小孩真的很聰明，很有自己的想法；以前的小孩好像就傻傻地跟著老師指令，現在的孩子很有思考邏輯，也讓他學到要尊重孩子的想法。

善於觀察的敏楨更說到：「時代變得太快了，現在的孩子在媽媽肚子裡的胎教就是『網路搜尋』了！」也因為這樣更提醒自己要保持好奇心，才能一直跟上時代。問敏楨自

己保持好奇心的訣竅是什麼？他不假所思的說：「多看電影，就算覺得電影內容好像很不合現實，但那也是一種想像世界，不要拘限電影類型，就像不要拘限自己想像力與好奇心一樣。」

時代真的改變得很快，短短的三十年間，從蔣經國時代到民選總統、從三台到無線電視台甚至到現在網路媒體，從前對性別的歧視，到現在性別平等。如今，同性都可以結婚了，不論自己有多不願意接受現在世界的改變，但我們都無法改變時代的大巨浪；與其說現在是高齡化時代，不如說是「無齡」甚至是「吾齡」（年齡我自己決定）的年代，不論幾歲，都不要忘記保留對這世界的好奇心！

揚生六〇館

● 自癒力教室 2019 秋季班 8 月-10 月

<https://goo.gl/iWnH9P>

每週 1 堂，每堂 2 小時。(須參加新生體驗成為正式會員後，才能報名課程)

2019/7/8(一)至 7/19(五) 接受報名，7/26(五) 公告名單。

師大館

【初階】來去動動 上課期間

週二上午 09:30-11:30 (8/6-10/22)
 週二下午 02:30-04:30 (8/6-10/22)
 週三下午 02:30-04:30 (8/7-10/23)
 週四上午 09:30-11:30 (8/8-10/31)

板橋館

【初階】來去動動 上課期間

週一上午 09:30-11:30 (8/05-10/21)
 週一下午 02:30-04:30 (8/05-10/21)
 週二下午 02:30-04:30 (8/06-10/22)

師大館

【試聽】新生體驗

※ 對象為非六〇館會員，需事先報名
 師大館 02-2368-2323

8 月班：8/9 (五) 下午 02:00 - 04:30
 9 月班：9/6 (五) 下午 02:00 - 04:30
 10 月班：10/4 (五) 下午 02:00 - 04:30

板橋館

【試聽】新生體驗

※ 對象為非六〇館會員，需事先報名
 板橋館 02-2255-6866

8 月班：8/2 (五) 下午 02:00 - 04:30
 9 月班：9/6 (五) 下午 02:00 - 04:30
 10 月班：10/4 (五) 下午 02:00 - 04:30

【中階】自癒力盃

週一上午 09:30-11:30 (8/19-10/07)
 週四下午 02:30-04:30 (8/22-10/17)
 週五上午 09:30-11:30 (8/23-10/25)

【中階】自癒力盃

週二上午 09:30-11:30 (8/20-10/08)
 週三下午 02:30-04:30 (8/21-10/09)
 週四上午 09:30-11:30 (8/22-10/17)

【高階】安心減壓

週一下午 02:30-04:30 (8/19-10/07)
 週三上午 09:30-11:30 (8/21-10/09)

【高階】安心減壓

週三上午 09:30-11:30 (8/21-10/09)
 週四下午 02:30-04:30 (8/22-10/17)
 週五上午 09:30-11:30 (8/23-10/25)

留齡講座

※ 限揚生六〇館會員參加，2019/9/16 開放報名，每人限報一場，額滿為止

《口腔常見疾病的預防與治療》

介紹常見的口腔病症像蛀牙及牙周病如何發生。細說人類一生從嬰兒出世長大成人及至中老年期，如何預防及儘早治療擺脫這些惱人的疾病。

師大館 10/30(三) 上午 09:30 - 11:30

板橋館 10/16(三) 上午 09:30 - 11:30



吳建德
長島牙醫院長

《怎麼吃～健康快樂趴趴跑》

資深的黃翠華營養師教你如何透過飲食預防失智，如何吃出勇氣，預防肌少症？並提供簡單好吃的健康食譜，讓你健康快樂慢慢變老！

師大館 10/29(二) 上午 09:30 - 11:30

板橋館 10/30(三) 上午 09:30 - 11:30



黃翠華
癌症關懷基金會執行長
營養師

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

- 2019/9/13(五) 中秋節，10/10(四)-10/11(五) 國慶連假，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。



自癒力教室課程



掃描可立即點選觀看



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)

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