



國郵資已付

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

32 揚生

2022 春

風箏報

Kite News



【本期焦點】揚生創新線上服務 — 【揚生旺來】正式啟動
2021 精彩回顧

青銀共創與交流是嚆頭也是幸福感提升的開始

【自癒力專欄】老者的睡前

【名家觀點】越老越內向，我會變成孤單老人嗎？

【國際新訊】年齡歧視與健康

【六〇・留鈴】老了有吃不餓就好？！小心衰弱找上門

總編輯的話

睽違一年多，《風箏報》在這閉關養生中，重現江湖了！

今年是揚生慈善基金會成立第十年，台灣 60 歲以上的人口數超過 9 百萬，50 歲以上的人口數也即將破千萬，也就是接近台灣一半的人口了。有些人將 2022 年定為元宇宙虛擬世界的元年，我想則是銀齡旺來（旺來為 on-line 的諧音）的元年。

揚生為了擴大服務族群，打開時間與空間的侷限，將啟動全新數位服務，從去年開始轉型做數位的醞釀與準備，今年更會展開一系列線上與線下的活動，包含【揚生旺來——空中自癒力學習陪伴中心】平台，與【銀齡樂活節】的銀星會。

活到老、學到老，多多學習新事物是預防失智的好解方，我們將一步一步陪伴大家去實踐，藉由新模式的嘗試、參與與體驗，打開新的視野、學習與社交。雖然可能有各種心理上、技術上、設備上，甚至經濟上的門檻，但就算跌倒又如何呢？人生都已經跌倒幾百次了，還差這一次嗎？

數位落差與識能不足可能造成挫折感，很大的原因其實是產品或服務設計不良、不友善，而非「我」的問題，就讓 2022 年成為銀齡旺來的元年，一起啟動這個轉變吧！

揚生慈善基金會
執行長

許華倚

虎年這一年，揚生啟動全新的
線上服務——揚生旺來！



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 2022 春 vol.32

創 辦 人 許光揚

發 行 人 詹火生

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 2022 年 4 月

版權所有，不得轉載。Copyright ©2022 YS Foundation.

目錄

本期焦點

02 揚生創新線上服務——【揚生旺來】揚生 On Line 正式啟動！

08 2021 精彩回顧

22 青銀共創與交流是嚟頭也是幸福感提升的開始

自癒力專欄

27 老者的睡前

名家觀點

29 李瑟 | 越老越內向，我會變成孤單老人嗎？

國際新訊

32 年齡歧視與健康

六〇・留齡

36 60 館故事 | 老了有吃不餓就好？！小心衰弱找上門

38 留齡講座精彩回顧—美力抗疫

40 【揚生 60 館】行事曆

41 【揚生旺來】節目預告

官網



YouTube



LINE



揚生創新線上服務 ——

【揚生旺來】

揚生 On Line 正式啟動！

文 / 楊佳陵

不囿於時間、場域限制的創新服務

隨著 COVID-19 疫情蔓延，過去兩年對全球來說都是動盪且艱難的年度，雖然台灣疫情局勢相對可控，但整體環境和群眾的思想與習慣，也受到前所未有的影響。從公共衛生的角度來看，防疫期間的社交距離管控、社區據點、樂齡學習中心暫停服務，是降低傳染病傳播的有效策略，然而疫情導致的高齡者社

交孤立與孤獨，以及身體活動降低，同樣是極需注意的議題。

此時，揚生慈善基金會也開始思考：如何為長者持續提供學習門檻較低的創新服務，讓知識的傳播不囿於時間、場域的限制，我們同時進行〈手機軟體使用經驗調查〉，調查以居住於台北市、新北市為主的 1,079 名 50 歲以上居民，結果發現：

- LINE 普及率為 **99.5%**

- **91.0%** 每天使用 LINE

- **41.0%** 每天使用 LINE 超過 (含) 1 小時

- **95.3%** 曾使用 LINE 轉傳影片



揚生旺來
揚生 On Line

【自癒力空中學習陪伴中心——揚生旺來】，旺來諧音揚生 On Line，為揚生慈善基金會於 2022 年春季所推出的全新服務！以 LINE 官方帳號【揚生旺來】為主要的入口，藉由多媒體自然地與生活結合，利用 Podcast 聆聽、影像觀看、文章閱讀和線上線下互動，提供健康養生、心靈關係與生活品味相關內容，為窩居在家的人帶來溫暖、希望、娛樂，找回自癒力的生命力量，消彌孤寂感，締造出在宅健康的新生活模式。

在宅健康的新生活模式——【揚生旺來】

因此，有了以大家最熟悉的 LINE 為媒介的全新線上服務——【揚生旺來——空中自癒力學習陪伴中心】的誕生！【揚生旺來】諧音揚生 On Line，藉由多媒體自然地與生活結合，利用 Podcast 聆聽、影像觀看、文章閱讀和線上線下互動，提供健康養生、心靈關係與生活品味相關內容，為窩居在家的人帶來溫暖、希望與娛樂，找回自癒力的生命力量，消彌孤寂感，締造出在宅健康的新生活模式！

在揚生旺來可以做什麼？



聆聽 Podcast



觀看影片



閱讀文章



線上線下互動



立即掃描 QR Code 加入

(第一次加入要點許可)

免費加入揚生旺來



Podcast 小辭典

Podcast 常被稱為網路廣播，又稱**手機版收音機**，和傳統廣播一樣可以一邊**放著聽**、一邊做其他事情。比傳統廣播更方便之處，在於使用 Podcast 時，我們可以**隨時播放、隨時停止**，我們也可以將 Podcast 比喻成純聲音版、沒有影像畫面的 YouTube。

聽 Podcast 不需要使用收音機，而是**使用手機 APP 或開啟特定網頁**，iPhone 有內建的 Apple Podcast、Android 有 Google Podcast，也可以使用 Spotify 收聽。



實體與線上融合，擴大「自癒力學習陪伴中心」服務能量

【揚生旺來】LINE 頻道在 2022 年 3 月 24 日舉辦開幕派對，在一百多位自癒力學習陪伴中心——揚生 60 館【板橋館】會員的見證下，【揚生旺來】宣告啟動服務！

這天也是揚生 60 館【板橋館】的 Bye Bye 同樂會，【板橋館】在 2017 年到 2022 年的 5 年間，累積 2 千多名會員加入，創造 47,037 的來館人次，陪伴許多人建立健康的生活型態！如同執行長許華倚在致詞時所說「今天的 Bye Bye 同樂會，我們沒有請傳統意義上的大咖，因

為在場的所有人，都是我們心中的『最大咖』！」

這天參加的觀眾，有些人曾經因為退休、喪偶而頓失生活重心，走不出困境，卻在揚生 60 館建立新的生活圈；有些人自詡過得健康卻依舊慢性病纏身，來到揚生 60 館後學會吃得對、正確做運動，慢慢建立健康的生活型態，慢性病也獲得了穩定控制；更有人把揚生 60 館當成第二個家，每天不來聊聊天就覺得哪裡不對勁！在揚生 60 館，每天都有好事萌芽、健康紮根！這天我們也特別邀請幾位「揚生 60 館【板橋館】最大咖」會員上台領獎，並接受全場喝采！在 60 館中建立的珍貴

情感與點點滴滴，就是支持揚生最重要的能量，而這些能量在揚生 60 館【板橋館】實體服務告一段落之後，即將在空中發散開來，透過【揚生旺來】頻道突破時間與場域的限制，持續服務更多城市、國家的人們。

現場的【揚生旺來】搶先體驗也收穫許多正面回饋：

😊「真是太有趣了啊～雖然我操作手機沒有很厲害，但我很會用 LINE！用【揚生旺來】很快就上手了。」

😊「旺來就像是另一個揚生 60 館，以前還有開放時間限制，現在可以隨時陪在我們身邊，我分享給國外的親友，還不用付費！真是太棒的進步！」

未來【揚生旺來】頻道將繼續守候著大家的笑容，回應更多人對健康的渴望，期許每個人都能健康到老，有個尊嚴與優雅的老後生活！



活動當天近百位長者到場歡慶，揚生健管師化身為復古典雅的主持人，帶領長者一一回顧板橋館這五年來的點滴，並教學如何使用【揚生旺來】，讓自癒力可以在空中繼續陪伴他們。

揚生 60 館【板橋館】大咖領獎者



蔡美麗

37 年的熱血醫院志工，一生熱心公益助人無數！



張玉蘭

揚生 FB 每篇發文都會按讚、參加 60 館所有課程！



黃美

不只喜歡到處學習，還總是笑容滿面、樂於分享！



張寬志

隨身帶著 60 館簡介，遇到適合的人就會介紹！



黃梅子

從不喜歡出門，到現在每天來 60 館聊天玩桌遊！



陳明慧

喜歡用紙筆紀錄生命故事，退休後持續書信關懷同學！



葉愛玲

從前飲食很隨意，課後認真的在生活中聰明吃！



洪招治

來館次數為【板橋館】之冠！同時人稱：拉密教授！



吳秀戀

從不遲到，愛學新事物、看書，認真寫筆記、畫重點！



鄭瓊櫻

個性大方、愛交友，有她在的地方，都充滿歡樂氣氛！

2021 精彩回顧

這兩年的疫情讓整個社會都動盪不安，各行各業也面臨前所未有的挑戰，揚生也積極應對轉型，從內部盤整到對外策略，邀請您一同回顧 2021 年我們做了哪些事。



自癒力教室 SROI 為 1:11.49

01 SROI- 英國社會價值認證

自癒力教室 SROI 計畫於 2021 年 4 月正式獲得英國社會價值國際的認證，其社會投資報酬率為 1:11.49，意味著揚生投入的每 1 元，可以創造 11.49 元的社會價值！這也是全球高齡健康促進教育領域中，第一份獲得國際第三方公證組織所認證的 SROI 計畫！

02 獲獎肯定

- ❖ 揚生榮獲第七屆「傳善獎」的肯定，對於不斷推動長者健康促進，及希望把自癒力推廣到全台各個角落的我們有著莫大的鼓勵！
- ❖ 「自癒力教室 - 自癒力盃搭配《8 週・輕鬆找回自癒力》健康練習書」課程榮獲 110 年度樂齡優良課程教案與教材評選非樂齡中心組特優獎，再度肯定超過 20 萬人次體驗的自癒力教室課程。

03 數位服務再升級

疫情停課期間揚生仍精心製作了 12 支影片，訪談 6 位不同領域專家學者，讓觀眾在家也能輕鬆學習，健康不停擺。並同時籌備全新線上服務【空中自癒力陪伴中心—揚生旺來】，進行一連串場測調查，希望能設計符合長者需求的線上服務。

04 培訓自癒力種子講師

揚生與新北社會局和台中社會局合作，舉辦 2 場自癒力種子講師培訓，共 72 位講師完成訓練！其中新北場全數皆為青年，期望為台灣社區及長者注入一股青春活力！

05 銀齡樂活節

延續 2020 年的「咖棒」，培訓 209 位推廣大使，走遍全台 20 個縣市，舉辦 323 場次的體驗活動，超過 6,600 位的長者感受健康、樂活、自癒力！

06 《未來職場神隊友》線上互動體驗展 & 線上論壇

揚生與花旗基金會合作，透過青銀共創設計出《未來職場神隊友》線上互動體驗展 & 線上論壇，內容包含 1 場戲劇、4 個線上互動體驗及 17 場專家論壇，線上超過 17,000 人次參與！讓各世代都能同步學習充電，一起打造更好的高齡環境！

揚生成立於 2012 年，推廣自癒力已經十年了，從鮮少人知道「自癒力」，一步一腳印，到現在自癒力已成為一種全民必備的健康意識，讓我們一起看看揚生這十年的服務漣漪圖。

揚生十年的服務漣漪圖



核心——健康密碼

把身體裡的醫生找回來，他的名字叫自癒力！

小樹苗象徵著我們與生俱來的自癒力，四個顏色的葉片分別代表 3+1（飲食、運動、習慣 + 人際），根部的筆尖代表自癒力種子，透過 3+1 的概念與行動，扎根種下自癒力的種子，揚生陪伴大家一起學習如何健康開心地老！

5,000

揚生 60 館 會員人數

214,376

自癒力教室 參與人次

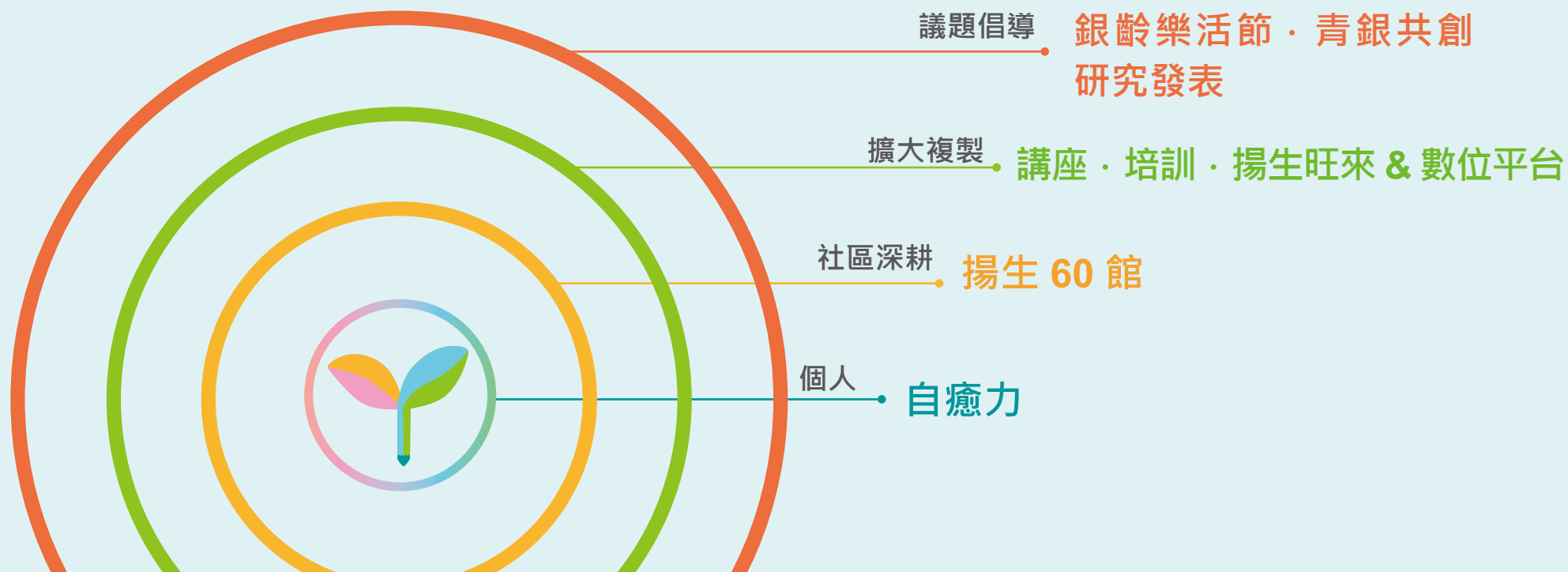
3,228

培訓人數

383,320

揚生旺來 & 數位平台 好友人數

（統計數字為 2013 年至 2021 年累計）



由個人至社會，由深至淺，一層一層擴大影響

揚生深耕自癒力已經第 10 年了，自癒力是我們的核心，希望**每個人都能提升自癒力**，健康到老、臥病很少！

揚生參考國際經驗，在雙北社區設立【**自癒力學習陪伴中心—揚生 60 館**】，開設自癒力教室課程，陪伴

長者學習健康自主管理。

台灣是高齡化非常快速的國家，揚生希望更多長者有前端預防及健康靠自己的意識，因此我們提取自癒力教室課程的精華帶到全台各地，辦理多元的**講座、研習、培訓、培力**等，藉由社區在地的力量層層擴大影響。

世界在推進，世代也在推進，嬰兒潮世代的長者無論在觀念價值、生活方式與數位能力上，和上一代的長者都有很大的不同，加上這兩年疫情影響，減少了社交聚會，揚生創立【**空中自癒力學習陪伴中心—揚生旺來**】，讓自癒力的推廣更不受時間及空間限制，陪伴更多長者。

除了長者，我們也希望有更多的大眾可以意識到健康的重要性，因而舉辦一個銀齡族專屬的節日【**銀齡樂活節**】，並減輕不同世代間的隔閡、年齡歧視，開始走入校園，促進**青銀交流**。

2021 年度回顧 高齡浪潮下 青年人

文 / 林書緯

20出頭歲的青年，普遍被認為對於「老」沒有太大的感覺。正是因為年紀輕、接觸少、生活連結低，進而形成的高齡無感。

揚生慈善基金會推動「青銀共創締造高齡友善社會」，讓青年從認識自癒力與健康、深入高齡議題，進而引領青年進入高齡領域，讓青年有更多機會接觸高齡，打破高齡無感。

「自癒力啟動你的夢想生活的即戰力」就是其中的大專在校研習活動，去年與 4 所學校合作，今年則擴大到與 7 所學校共同舉辦，兩年合計讓 500 多位青年更認識高齡。

研習主題由青年自身的自癒力出發，將 3+1 設計成四個日常生活相關的情境關卡（食謎解密、你的姿勢很有事、你睡得好嗎？淺談失眠、正念 x 腦科學）。闖關後解答時，帶入高齡社會樣貌、高齡趨勢轉變

與高齡產業發展三大議題。

「自癒力青年種子講師培訓」（與新北市政府社會局合作辦理），去年結訓 42 位認證講師，今年也預計培訓 50 位認證講師投入高齡社區。原先青年在培訓後會進入社區授課，可惜去年疫情封鎖，社區停課，無法實際開班，轉而改為線上授課模式。

即使在這樣的變動下，青年依舊

絞盡腦汁去發揮本身創意。一組青年講師群，運用線上輪盤遊戲讓銀髮族點選隨機抽出今天要一起做的運動動作，課程中充滿著不間斷地笑聲與驚叫聲。

打破青年與高齡之間的楚河漢界，從接觸與認識開始，進而互補與理解，彼此激盪出超乎預期的的絢爛火花。**高齡浪潮下，青年人不是局外人，是急需的生力軍。**



2021 年揚生在全台培力 188 位「銀齡樂活節 推廣大使」，舉辦 366 場融合健康教育與遊戲化學習的活動！

2021 年度回顧

銀齡樂活節

讓健康知識不再難以接近，反而像水到渠成一般自然記憶！

文 / 楊佳陵

走過 Covid-19 疫情最嚴峻的 2021 年上半年，「2021 銀齡樂活節」緊接著在疫情逐漸趨緩的 2021 夏秋之際登場！「銀齡樂活節」的使命始終如一——為銀齡族帶來「健康・樂活・自癒力」！在這個特別的年度，我們想陪伴因為疫情導致社交孤立與孤獨、身體活動降低，以及心情在焦慮與恐懼中起伏的銀齡族們，再度走出家門、找回心靈的動能與生活的重心！

2021 年夏天，揚生慈善基金會在全台培力 188 位「銀齡樂活節 推廣大使」，而大使們在 9-12 月帶著名為「咖棒」（諧音「卡棒」）的創意教具箱，踏上全台 19 縣市、149 鄉鎮的土地，舉辦 366 場融合健康教育與遊戲化學習的活動！陪伴超過 7,500 位銀齡族在新奇好玩的活動中，學會如何透過 3（飲食、運動、習慣）+ 1（人際）改善生活型態，迎回身心健康的圓滿狀態。

在 2021 年末，揚生邀請推廣大使們回娘家，一起回顧過去半年的足跡與轉變，我們得到了這樣的回饋：

活動中長輩們的眼睛彷彿像星星般閃耀，他們的眼神帶著期待，期待驚喜、期待下一階段會發生什麼！咖棒不像我們以前上課的靜態樣貌，反而充滿了動！我們每個帶領者就是這麼



長者在推廣大使的引導下，畫出隔年寄給自己的明信片。



銀齡樂活節 X 「咖棒」創意教具箱

銀齡樂活節自 2019 年開始舉辦，是揚生慈善基金會送給 55 歲族群安老樂活預習、陪伴 65 歲以上族群活在當下人生練習的節日，每年跨越 10 月 1 日國際老人日舉辦。2019 年「銀齡樂活節」以〈人生大富翁〉沉浸式舞台劇巡迴全台，並於西門紅樓舉辦為期 8 天的展覽。

2020-2021 年，為了台灣的銀齡族，我們把提升自癒力與健康的訣竅，裝進一只「咖棒」創意教具箱中，並將它和台灣銀齡族最喜歡的活動之一——登山結合在一起！

「咖棒」與日文和台語的手提箱諧音，聽起來有「卡棒、更棒」的聯想，使用「咖棒」創意教具箱的道具，就能帶領一場 2 小時的體驗活動！這 2 小時的活動，融合「如何變得更健康」的飲食、運動、習慣、人際主題活動，以及銀齡族最喜歡的「登山」體驗情境，邀請社區長者在歡樂、新鮮的氣氛中，和新朋友、老朋友打成一片，並從中自然學會如何照顧好自己的身心。

三年來，「銀齡樂活節」的足跡踏上全台 21 縣市、188 鄉鎮，累積超過 2 萬 1 千位 60 歲以上族群參與，並將於 2022 年邁入第四屆，和更多銀齡族共享提升「健康・樂活・自癒力」之道！

的活潑、這麼的熱情，而這樣的活潑跟熱情可以去感染到長輩們！

「咖棒」我都叫它「變變變」！這個活動沒有死板的1、2、3流程，而是從開始就要「變」！第1個活動發生，下一個不是2，而是要變出新東西！1怎麼來、我就怎麼去～在考驗個人臨場應變的同時，也在累積我們的經驗！帶這個活動蠻有壓力的（笑），但也很過癮、很享受，有種經驗值再向上跨一步的感覺。

「咖棒」的活動設計有種扎實又柔

軟的感覺——用柔軟的遊戲情境，去扎實的學健康知識，長輩在活動中很開心、我也很開心！當大家融合在一起，快樂的時光就這樣子的過去～

「2021 銀齡樂活節」以「咖棒」創意活動為全台銀齡族獻上祝福，透過遊戲式學習，健康知識變得不再難以接近，反而像是水到渠成一般，在自然的體驗與互動中留下記憶！活動結束了，生活仍然繼續，期望全台推廣大使與銀齡族們各自珍重，我們 2022 年再見！



2021 年「咖棒創意教具箱活動」陪伴超過 7,500 位銀齡族，學會透過 3 + 1，迎回身心健康的圓滿狀態。



2021 年度回顧

捲動青年創薪銀響力：

《未來職場神隊友》

線上互動體驗展暨線上論壇

文 / 鄭思好



人類有史以來從來沒有這麼老過，不管你是否喜歡變老，我們正走在一個嶄新的篇章。為了能讓台灣青年們迎戰這波浪潮，2021 年 10 月花旗基金會攜手揚生啟動線上跨域學習平台，整合串接拓展需具備的相關領域知識，為年輕世

代找到切入嶄新長壽生態圈的薪機會。

高齡變成經濟動能，觀念需要多維度翻轉

精準了解未來超高齡化社會的趨勢，將帶來全新累積財富保障的

優勢訣竅。曾擔任世界衛生組織（WHO）前高齡部部長達 10 年，John Beard 教授在本次活動裡提到，要因應未來挑戰，關鍵點在於各國政府需從政策和老人的權利觀點出發，必須深入了解高齡者不同高度異質化的特性，包括企業與民間在心態上與制度上的轉換，才能讓每個人都有機會過上有品質的健康生活。因此，揚生基金會詹火生董事長，與許華倚執行長也以經驗傳承分享，青年必須先找出超分眾社會的經濟消費方向，才能在生活和職場上永續獲利。另外，在來自北美最大活躍老化社區平台（ICAA）創辦人暨執行長 Colin Milner，在這次分享中強調，無論是在環境的改善或是政策方針上的制定，除了積極參與社會活躍老化外，能在參與的過程中，有效蒐集其健

康數據策略靈活運用，也是重新塑造商模的良好機會。在掌握經濟第一線脈動的花旗財富策劃諮詢部曾慶瑞資深副總裁，也特別不藏私透露，盡早勇於規劃嘗試各種投資規劃，也是能累積經驗並內化成養分，更能掌握住藍海效益的有效學習。

焦點論壇 深化青年投入薪興職涯趨勢動力

另外，青年常見在高齡產業的最大挑戰，在於學用落差，及產官學串接資源的關鍵問題。學界代表，國立臺灣師範大學林玫君學務長、東海大學詹家昌副校長、臺北醫學大學朱娟秀副校長皆透過短講鼓勵青年，在校期間要把握多元運用校內外資源連結的 USR 計畫，就能系統累積跨域能力；斜槓創業設計代表 5% Design Action 楊振甫執行



我該如何參加？



567.org.tw

- 此為免費活動，不需報名，歡迎分享與共同響應！
- 【線上互動體驗展】直接掃描 QR Code 即可參加！
- 【線上論壇】簡易註冊登入，就能及時收看喔！

★預計 2022 年 10 月改版，請把握最後機會！

4 大主題內容 X 17 位專家解析

高齡戰略

設計思考

社會價值

實際案例

每場 30 分鐘，分為 1-3 個單元，可自主彈性學習

長、群悅數位創意吳誌清創辦人透露，能不設限場域多掌握各種計劃方案去嘗試，以翻轉使用者旅程思維重新規劃未來需求，就能為自己投入職場時無縫有效接軌，會賦予未來職涯裡，更游刃有餘的薪興前景。

產業再造代表，104 銀髮銀行吳麗雪資深副總經理、合勤建設及健康事業李柏憲董事長、智齡科技康仕仲執行長，建議以未來發展，在職場中嘗試在地創生結合健康促進、與科技醫療照護的服務，打造永續共同生活圈，讓醫療、照護、

社福同步寓教於生活，工作與生命品質達到新的優化平衡，絕對能搭上白銀經濟機會浪潮。

國際社會價值大師 Jeremy Nicholls、國立中央大學企管系沈建文教授、聯合報系願景工程何振忠策略長期許年輕世代，別忘了在衝刺事業之餘，要建立自己生活與工作關係的專屬平衡，能利己與利他共存，實踐個人健康社會價值，才是未來能持續在職場上不斷永續成長的秘密。

新北市政府社會局張錦麗局長在論壇中也特別提到，各地方政府積

極推動高齡友善城市措施，在地安老的願景下，已串聯業界打造許多健康、財務、安寧、生命規劃等人才培力輔導方案外，也透過參與式福利計畫－佈老時間銀行，在工作之外，更能實踐回饋社會服務的健康價值。鼓勵更多青年越早積極地系統性參與，找到未來自身的方向，順利接軌導入正職，就能無畏將來銀光藍海的各種挑戰！

在觀看 17 位講者的主題影片後，來自 111 份問卷回饋中，高達 87% 願意進入高齡相關職場。顯示多方解密銀光職涯發展可能的刺激，明確了青年對未來擁有具體正向的前進目標。

實境體驗 4 大面向生活學 深刻獲取精準健康法

透過這次 1.7 萬上線人次的調查，在另一項互動體驗展實境闖關環節，81 份熱烈回饋分享中，有 84% 的青年表示，以貼近日常的 4 大面向生活學（食謎大解密、姿勢很有事、開學找睡課、疫情關係學），有效大幅提升如何自立健康的意識，並搭上當今數位學習潮流，收穫滿載。像是互動於線上超商購物，透過愛採買的消費者心理，理解出如何打造飲食的營養均衡。另外，在

緊張的挑戰限時搶答，就能洞察睡眠狀態是否良好。還有，很吸睛地以虛擬角色人物一天的生活扮演裡，抓取姿勢動作錯誤問題。最貼近人心的，是在外在環境持續大變動的時代，透過聆聽日常對話聲音、觀察日常環境，就能懂得如何找回專注，讓心正念。這些都是能讓每個世代，重新思考並精準打造自我健康的需求與樣貌。在完成學習後，有 82% 的青年願意突破原本成見，即刻翻轉因不了解造成的歧視對立，理解未來高齡族群的文化需求與想法。

轉型數位 創造後疫情 + 超高齡時代下的神價值

大環境瞬息萬變的影響，讓媒體平台已成為知識學習、議題擴散及改變實踐的重要管道。2022 會延續持續深化數位線上展覽的舉辦，希望凝聚並串聯更多世代，重視對健康活躍生命歷程的積極規劃，也成為陪伴未來青年職涯前進與成長的力量！

越早開始轉變與行動，就能促進社會財富經濟更正向的流動，進而堆疊出自己從生活、社交與職場裡，無可取代的神隊友價值。



互動體驗包含飲食、運動、習慣、人際四大關卡，設計有趣生活化的情境，讓線上參與者能提升健康自主管理的意識。上圖為飲食關卡，藉由我們常在便利商店選購食物情境，再從這些食物中分析是否飲食均衡。



青銀共創與交流 是嚟頭也是 幸福感提升的開始

文 / 許華倚 轉載自《康健》名家觀點

高齡長壽世代的來臨，讓人類歷史上有個新變革，從以往的3-4個世代共存，演變成6-7個世代的多元樣貌，你是來自那個世代呢？喜歡自己的世代嗎？享受和其他世代交流相處嗎？

需要和六個世代共處的年代來了！

每個世代因應不同的背景有了代名詞，如二次世界大戰前出生稱為沉默的世代，戰後經濟復甦，生活安定而有了嬰兒潮世代，接下來這批在父母經濟起飛下誕生的世代稱之為X世代，隨著電腦科技發展進入了千禧年世代，Z世代及阿爾發（ α ）世代更代表者數位科技、人工智慧與元宇宙的來臨。

生長在不同世代的人，由於生長環境及生活經驗不同而在思想、態度及行為習慣等各方面發生歧見或衝突，稱為「代溝」，當人類從只要和3個世代交流，轉化成需要和6個世代共處，創造了更多代溝的機會，同時也提供了彼此刺激與成長學習的生命動能。

世代	年紀區間	出生年
沉默的世代	77+	1928-1945
嬰兒潮世代	58-76	1946-1964
X世代	42-57	1965-1980
千禧年世代	26-41	1981-1996
Z世代	10-25	1997-2012
阿爾發世代	≤ 9	2013-現在

現在的我們需要和6個世代共處，創造了更多代溝的機會，同時也提供了彼此刺激與成長學習的生命動能。

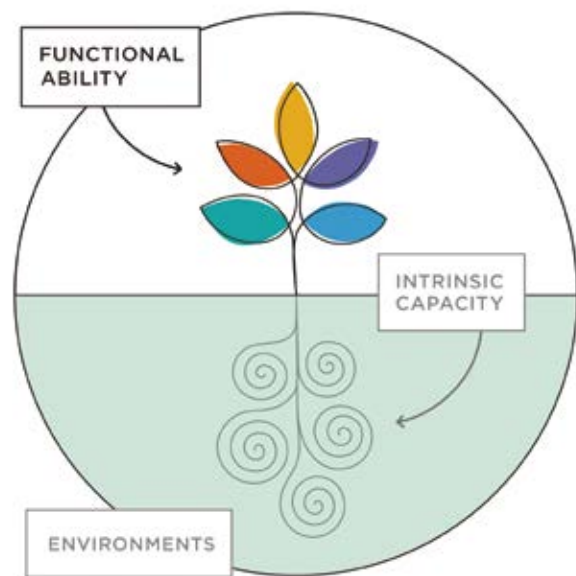
青銀共創成為全球潮流

青銀共創這個名詞因此而誕生，代表者兩代或更多代的成員參與可能使他們意識到不同（代）觀點的活動，藉由增加互動、合作以實現共同目標、相互影響和變化的可能性。全世界正以各式各樣的形式鼓勵青銀共創，如德國的青銀共居；歐盟的青銀共讀；韓國有提供和長者聊天交換大學生租金減免方案；日本發展促進傳統產業的傳承與再生的基礎；台灣這幾年也將青銀共創從一個噱頭名詞，慢慢成為可以落地執行的新文化。

更全人地看待一個人的生命及社會參與

這也呼應世界衛生組織（WHO）最新的健康老化關鍵十年報告（Decade of Healthy Ageing 2020-2030），採用了一朵花的意象來代表健康老化的意涵，土壤下的根莖顯示內在健康力（intrinsic capacity），土壤本身則是象徵著環境（environments），內在健康力與環境的交互作用反映了我們功能發揮能力（functional ability），健康老化就是最大化一個人的功能發揮能力，而不是在於是否有疾病。功能發揮能力包含：

1 基本需求得到滿足，如可以負



擔適當的飲食、衣物、住屋、健康照護、長期照護及藥物。

- 2 有學習、成長和做決定的能力，來強化自主性、尊嚴、獨立與自由。
- 3 有行動能力來完成每天的任務，及參與活動。
- 4 創造和維繫親友、鄰居等的關係能力。
- 5 有貢獻的能力，如擔任志工、照顧家人、工作、當年輕人的顧問、協助朋友等。

由此可見健康老化所指的功能發揮能力不只是基本的生理功能，而是更全人看待一個人的生命，及社會的參與。

不同世代有不同思考模式，需要耐心體會、慢慢調適

揚生慈善基金會也自去年開啟了一連串青銀共創與青銀交流的活動，包含與台灣師範大學、台北醫學大學、中正大學、長庚大學、朝陽科技大學，與輔仁大學等的合作。其中共創了三週的青銀交流活動，從認識彼此，開始覺察彼此思想上

的不同，面對同一件事會有表達差異，到面對差異要如何應對與處理。

這三週的活動中，揚生的帶領者們原本很擔心跨世代之間的互動會卡卡的、難以獲得共感、互動只流於表面，後來，在引導之下，發現跨世代的交流意外的順暢啊！活動後訪問參與者，我們得到以下回饋：



長輩問了我很多問題，都是她無法向她孫子說出口的話，包含「你們對家長是不是都很沒耐性？」「是不是覺得家人常常用親情勒索你們？」「是不是常說『你不懂啦！』」，並和我分享「你不懂」這句話真的讓她很生氣！其實她就只是希望孫子多打電話回家而已。我仔細思考後發現，其實現實生活中我們遇到的長輩，通常都存在著「關係」，祖孫關係、師生關係……等，因為這些關係讓我們無法好好溝通了解，當今天對方與我沒關係只是一個「人」，回到人與人之間的對話，也許才是最能破除世代敵對的方式！（20歲男性）



此次活動提供一個很好的橋樑，讓青銀之間更多的對話，不會只侷限在新聞媒體上常常報導的「年輕人都很衝撞、自我；老人都悲觀、消極」，如年輕人都在打架、飆車、鬧事，老人家都叫人讓博愛座，課堂中的大家都很願意溝通。透過此次活動，更加強了自己要不斷接收新知的想法，不去定義年輕或老，只要心態年輕就是年輕，但也要把自己的身體照顧好。提醒自己要練習「講重點」，不要長篇大論，也要持續學習，讓人覺得跟長輩互動是有價值的，大家才會比較願意溝通。（68歲女性）



不同世代追求的事物不一樣，如老人愛爬山，年輕人愛滑手機或追劇，透過此次活動更加印證了自己慢慢體會、慢慢調適好的想法，不同世代有不同的生活、思考模式，老一輩的要更寬容、不要糾結、干擾、嘮叨，要給時間、不給壓力的彼此溝通。（68歲女性）

其中一個臉譜圖活動，請學生及長者在活動前、後運用自己的想像力，描繪心中另一個世代的樣貌，及自己成為或曾經是那個世代的樣貌，並各自給予三個形容詞，我們發現在活動參與後，青年對高齡者的正向形容詞多了 50%，並在對另一個世代的態度量表中有顯著的正向改善。

倘開心胸去探索、挖掘，讓人生更豐實與圓滿！

我想世代之間的隔閡，常常來自於不同立場，以及因為立場與相處經驗而無法彼此坦誠，需要彼此放下包袱不容易，需要多創造不同的機會、也需要引導，既然我們生在這個多元並存的世代，何不倘開心胸去探索、去挖掘，讓我們的人生更豐實與圓滿。

老者的睡前



1-02-①

左半：請畫我自己老年的樣子 右半：請畫我認為的老年人

我認為何時算老？ 55歲

左半：請用三個詞描述我希望我老時，別人怎麼形容我？
漂亮、有氣質、有智慧

右半：請用三個詞描述我認為的老人
愛抱怨、愛猜忌、固執

姓名：_____

1-02-②

左半：請畫我自己老年的樣子 右半：請畫我認為的老年人

我認為何時算老？ 55歲

左半：請用三個詞描述我希望我老時，別人怎麼形容我？
漂亮、有氣質、有智慧

右半：請用三個詞描述我認為的老人
愛分享、關懷、同理心高

姓名：_____

活動前，我認為的老人
愛抱怨 / 愛猜忌 / 固執

活動後，我認為的老人
愛分享 / 關懷 / 同理心高

文 / 少過 收錄在《不老族隨筆》

十點多了，準備睡覺。

打開床頭燈。以前不喜歡開床頭燈，如今燈一開，好像老朋友來了，溫暖了起來。以前為什麼不喜歡床頭燈？記不得了，後來為什麼喜歡呢？可能是孤單寂寞吧？來了一盞燈，一個隨時對着你笑咪咪的好朋友，就喜歡了。

按穴道吧，這是睡前必做功課。上周有位對穴道也有興趣的朋友，

對我說，最好不要在睡前按，因為穴道一通，身體就得做工，不利休息。問了另外兩三位朋友，都認為此說不通，我也是這個看法，睡前還是繼續按。

按穴道 3-4 年了，不知道對身體有沒有正面幫助。有不少中醫師是用穴道按壓術治病，而且穴道的醫術已行之有年，應該有效吧？

今天有個報導，說有哈佛醫師研

越老越內向， 我會變成孤單老人嗎？

文 / 李瑟



究出一種保健食品，這種保健食品，吃了，可修補人體的 DNA，讓你「回到從前」，人類因而存活到 150 歲變成常態。因為是打着哈佛的名號，似乎比較有可信度。但是如果是真的，這種藥可修補 DNA，讓人體年輕 10 歲或 20 歲，不就是仙丹了嗎？這文章中說，將來大量生產後，比巧克力還便宜。這句話，直接告訴我，這是假新聞。如果真有這樣的產品，價錢不可能這麼低。假新聞太多了。

希望今晚有個好眠。昨晚沒睡好。吃失眠藥。不少人主張不可吃安眠藥，只要放鬆心情，白天多運動，不要胡思亂想，不吃藥就可安睡。

可能吧，有些人辦得到，一躺下，幾分鐘就睡着了。很多人辦不到。吃安眠藥，對身體的運作有負面影響，這是大家都知道的。問題是，不吃睡不著，整夜無眠，演變成另一種病痛。

歲數這麼大了，兩害取其輕，能睡好還是比較重要。

很多人談老年人的生活品質，睡眠是很重要的一項，夜尿是另一項，還好我夜尿頻率不高。

希望今夜有個好眠。

阿彌陀佛！

【揚生旺來】影片推薦

穴位按摩好輕鬆，一起來當睡美人！



你昨天睡得好嗎？

透過穴位按摩，能舒緩焦慮的心情，幫助身體放鬆、更好入眠！讓我們一起來當睡王子、睡美人吧！

玉珍跟高中同學及同學的朋友爬山+賞桐花，晚上回家對老公說：「下次你去，我才去。」原來，她覺得一整天被冷落、大家都圍著新加入群組的人耍寶（一看到整條路鋪滿剛落下的油桐花就尖叫），擺仙女陣拍所謂的「網美圖」，老是以那幾個活躍的，又唱又叫的人為中心大拍特拍，玉珍總是只能站邊邊微笑。

而且好累哦！玉珍旅遊回來後，在家裡足足休息了兩天才覺得元氣恢復，她內心嘀咕：「幹嘛到處都有人叫我要活躍老化，要出去交朋

友.....。其實我宅在家裡看書、寫毛筆字，整天很快樂，整天不會累。」

玉珍其實是佔了人口 40% 的內向性格的人，較為安靜、內向和內省。所謂度過美好時光，就是一個安靜的下午，享受自己的愛好和興趣，也享受孤獨，例如把母親節收到的康乃馨畫出來，做成書籤，到後山漫步，享受清風穿過樹梢的舒暢，都能恢復精力，且感覺幸福。

這方面最著名代表人物，應是以出書、podcast 網路語音節目、演講教大家如何獨處，在華人世界裡極享聲譽的美學家蔣勳先生。

“

內向並非社交焦慮或害羞，他們只是在社交場合比較安靜，不容易成為眾星拱月式的焦點，但他們與一小群特別親密的朋友在一起卻很活潑，有說有笑。

”

與外向型人靠社交互動獲得能量不同，內向型人在社交場合，會覺得能量被消耗殆盡。參加聚會或跟一大群人長時間在一起之後，會需要獨處一段時間來「充電」。

關於內向的常見誤解是，他們不喜歡人，喜歡搞自閉。其實大錯特錯。內向並非社交焦慮或害羞，他們只是在社交場合比較安靜（有氣質），不容易成為眾星拱月式的焦點，但他們與一小群特別親密的朋友在一起卻很活潑，有說有笑。他們可能朋友較少，但謹慎選擇朋友，進行深度對話、交心，維持較深厚且持久的關係。

因為性格傾向於內向，所以他

們也會花時間來檢查自己的內心經歷，洞察自己的初心和感受，喜愛思考人生，閱讀書籍，以探索他們重視的議題。他們通常也喜歡靠觀察來學習新事物，喜歡在四下無人、不需表演的地方，安安靜靜地練習自己的技能；也會被獨立工作所吸引，所以出現很多作家、會計師、電腦工程師、美術或網頁設計師、藥劑師、醫師或藝術家。

在我服務過的公司就很明顯，編輯部的同事多半愛思考，競相提出深刻的見解，對於辦公室另一頭的業務部同事則不以為然，嫌他們太吵太沒氣質，大聲說著愛吃炸雞塊、愛拼酒的「蠢話」。但到了尾牙場合，編輯部的人只能安靜吃宴席，

倖倖然眼巴巴看業務部又唱又跳才華洋溢。

所以玉珍就該宅在家裡獨處嗎？沒有誤。人畢竟不是孤島，不能離群索居。玉珍發現她只要三天窩居，人就情緒低落，事情總往壞處想，

一定要走出去與人為伍，縱使只去菜市場跟菜販說兩句都好。

其實這次去爬山＋賞桐花，也是她殷殷期盼得來的，很想跟人在一起；不見得是為了老年學家說「要走出去活躍老化」而走出去的。



李瑟

資深媒體人

曾任《康健》雜誌社長、總編輯

家庭會議結論：

1. 順著自己的天性享受獨處，做你喜歡做的事：聽音樂、讀小說、畫畫……
2. 常常跟一起會自在的朋友碰面，盡情享受友誼與支持。
3. 但在一大票人的場合中，「你就找跟你一樣邊緣的人多拍幾張照片吧，主動點！」老公說，你去照顧服務比你還內向的人吧。別忘了，你們是世界上很大的人口呢。



年齡歧視與健康

文 / 潘詩均

年齡歧視有多普遍？

年齡歧視 (ageism) 是一種基於年齡的偏見和刻板印象 (stereotype)。根據聯合國的調查，全球每兩個人當中就有一个人對老年人持有年齡歧視的態度。世界衛生組織 (WHO) 針對 57 個國家約 83,034 萬名成年人的調查發現，有 60% 的人認為老年人未受到社會的尊重，其中對老年抱持著「負面想法」的人，平均比對老年持「積極態度」的人少了 7.5 年的壽命，同時也發現已開發國家對老年人的負面觀感比例更高。事實上，年齡歧

視是雙向的，過去遭遇年齡歧視的大多是年紀比較大的人，在職場往往對老年員工有刻板印象，認為中高齡者因為年紀大，體力狀況無法負荷工作量，工作能力較低。如今年輕人也會遭到年齡歧視，年輕族群容易被貼上「媽寶」、「草莓族」、「不成熟」或「缺乏人生目標」等標籤，因此總被認為「經驗不足」而影響日後的職涯發展。

年齡歧視對老年人的影響

年齡歧視問題對人們的健康、福祉和人權有嚴重和深遠的影響，這些刻板印象也會誤導我們對他人的

判斷，並由此造成社會的不公平。仔細觀察很多的社會政策或媒體報導，都不難發現其大致上都是從關懷服務或醫療照護的觀點出發，無形中塑造了老年人無助、等待被幫助的形象。久而久之，當老年人將這種負面的想法內化之後，就會自我否定自己的生理能力、心理能力與社會能力，從而影響其從疾病中復元的能力及參與認知性活動的意願，最終影響其生活的品質與壽命。年齡歧視常常又與性別歧視等意識形態和錯誤的老化迷思互為交錯，如此更加速老人身心衰退，增加社會孤立和孤獨感，限縮了他們表達意見的權力，增加被施暴和虐待的風險，使得老年人的窘境雪上加霜。

破除年齡歧視

年齡歧視所導致的身心健康問題和社會經濟損失往往超乎人們的想像。因此，我們需要積極改變社會上對陳舊過時的年齡偏見及定型觀念，傳遞正確的老化知識與態度給社會大眾，從而消除年齡歧視對老年人與年輕人的種種負面影響，減少對不同年齡人群的誤解。WHO 在《關於年齡歧視的全球報告》中概述了年齡歧視的行動建議，其目的在於改善健康、增加機會、降低

成本以及使人們在任何年齡都能夠有所作為，提高我們對年齡歧視所有方面的理解，以建立一個友善共榮的高齡社會。

學習接受每個年紀的自己

變老，是生命無可避免的環節，既然變老這件事無人可免，那為何我們還要對「老」充滿偏見？根據衛福部國民健康署在 104 年「健康行為危險因子監測調查」發現，超過 5 成受訪的長者認為老人「是體弱多病的」，另外 4 成受訪長者認為老人「是家人或社會的負擔」和「沒有工作能力的」。但是，有 8 成以上 15-29 歲的年輕人卻認為，老年人是「有解決問題的能力的」，顯示台灣年輕一代對老年人的看法普遍比老年人自身更為正向。

俗話說：「人老心不老」，現在有很多長輩儘管已經 80、90 歲，仍充滿活力的活著，並且對社會有貢獻，只要正向對待，變老未必就等於是世界末日。與其否認自己的年齡、騙自己還年輕，或許可以採取更明智的作法，從正面的觀點看待老年，所以不管你現在的年紀多大，都該重新認識老年，好好規劃你的老年生活吧！

年齡歧視 AGEISM

年齡歧視是因為年齡而對他人產生的刻板印象，包含思考方式（成見）、感受（偏見）和行動方式（歧視）

年齡歧視無所不在



全球每兩個人中就有一個人對老年人持年齡歧視。在歐洲，年輕人所遭受的歧視與不公平對待反而比老年人嚴重。



年齡歧視不分老幼，人人受害，並廣泛的存在於社會制度、人際關係或個人之中。



失能、種族，性別年齡歧視會加劇其他不平等現象。

年齡歧視的危害



生理健康



心理健康



社會福祉



年齡歧視造成重大經濟損失。

年齡歧視對我們的健康造成了深遠的影響。

打擊年齡歧視



政策和法律可以解決年齡歧視和不平等問題，保護每個人的人權。



教育活動可以透過提供正確知識與技術，增強同理心。



不同世代間的互動能促進世代間的溝通交流。

| 60 館的故事

老了有吃不餓就好？！ 小心衰弱找上門

文 / 彭白瑾

約莫半年不見，厚厚壯壯的明雄叔叔身材大消風，瘦了一大圈，臉也凹了。整個人動作、反應也慢了。明雄說自己瘦了 7 公斤，覺得這樣應該會比較健康。80 多歲又獨居的明雄，平常在社區當志工、警衛，雖獨居但並不孤獨。由於職業病犯，總覺得不對勁，單刀直入的問。叔叔你的血糖、血壓最近還穩定嗎？

叔叔說最近血壓不太穩外，沒甚麼問題，有固定回診。

再追問，怎麼瘦這麼多？有刻意不吃東西嗎？

叔叔有聽到，反而先說跟朋友去了南投玩了一趟，再分享兒孫的近況，大孫子有女朋友了；小孫子的學測分數，很不錯。繞了一大圈，才幽幽地說自己最近比較吃不下，年紀都這麼大了，又不是小孩要長高，營養沒這麼重要，不會餓就好了，沒甚麼關係啦。慢慢聊，發現原來叔叔胃口、食慾變差之外，也非常擔心自己會中風。鄰居太太建

議「少吃一點肉、蛋比較好」，所以最近幾乎都不吃肉，只吃一點飯，配菜搭配一點豆腐或魚，連雞蛋都不吃怕膽固醇。

明雄是滿典型的例子，認為自己胃口差是因為活動少，對於「中風」有著恐懼，且受著不正確的觀念進而影響到生活，反而越養生越虛弱。

真正困擾他的是幾項身體機能的衰退：

1 身體感覺變得不敏銳

最典型的的就是不容易覺得渴，所以喝水少，不單是渴而已也不容易有飢餓感。

2 唾液分泌減少

唾液，幫助食物做初步消化，當唾液變少，食物消化就會變差，導致消化不佳。

3 吞嚥肌肉逐漸退化

牙口、吞嚥肌肉退化後，就連喝水、吃水煮蛋都容易噎到，更不用說外面便當或自助餐的蔬菜、肉根本都咬不動，最後導致營養每況越下。

長者健康，體重不再是唯一關注的焦點，吃得下，更重要。先讓自己先吃得下，再吃的對。才能維持良好營養狀態。吃得下，可以靠「口腔按摩」增加唾液分泌，幫助食物消化。再來是讓食物變得好入口跟咀嚼。利用切小塊或將蔬菜冷凍後再烹調；肉類先捶打或是用酵素軟化，會更好咀嚼更容易吃得下。再來是吃的對，利用自癒力餐盤調整好食物的比例，讓吃的每一口都營養滿分，才能真正越養身越健康。



揚生邀請資生堂化妝療法團隊舉辦「手部保養及彩繪課程」，提醒大家要好好呵護雙手。

留齡講座精彩回顧

美力抗疫

文 / 聶湘秀

新冠肺炎疫情在全球不斷漫延，揚生 60 館於去年 5 月開始休館 9 個月，休館期間為了大家的健康，60 館仍照常舉辦了 3 場健康講座，讓大家「美力抗疫」！

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，在師大館舉辦「**手部保養及彩繪課程**」，提醒大家要好好呵護雙手，並為長者示範及現場操作，從修指甲、清

潔、保養、按摩、上指甲彩繪等，有會員羞澀的說：「我從來沒塗過這麼紅的顏色！會不會太妖嬈了！」最後大家都充滿自信並帶著愉悅的心情，美美的回家！

同一天資生堂在板橋館舉辦「**芳香療法 & 頭部護理**」課程，先以穴道指壓舒緩全身、手部清潔、保養、精油按摩、利用香味與穴道的按摩舒壓頭部，過程中撥放著輕柔音樂，有會員表示：「身心靈好像做了一



男性會員也和太太一起來體驗指甲彩繪。

場很舒服的 SPA，覺得自己好像貴婦！」化妝療法不但讓你外在變得美麗，進而使心靈得到正面能量。

此外，也很榮幸邀請到串門子社會設計執行長黃珮婷談「**身心空間段捨離**」。退休後的生活開始有了不同變化，時間變多了！也能開始做一些自己過去想過或沒想過的事情，在任何想做的事情之前，用一點時間關照自己，看看自己的身心空間吧！讓自己處在舒服的位置。

感官體驗活動在心理學來說，是一個理解、認識自己的過程，也有助於人際互動的發展，是學習和自己對話的過程，一個身心空間的互動體驗。身心空間斷捨離的第一個功課就是了解自己、欣賞現在的自己，故啟動感官體驗模式非常重要，運用五感（視、聽、嗅、味、觸）才能真正觸動到自己的內心深處，例如：到戶外樹療體驗，讓大家好好的整頓自己的心靈和自我對話，感受樹木的療癒力量，甚至安排一趟森林之旅，漫步在芬多精中，可以快速讓我們重新找回自己的定位感；早晨接觸明亮的陽光，對幸福感、情緒和認知能力都有幫助！運用五感的方式有很多種，簡單的紓壓方法，持續享受生活，讓自己過得更好，相信能在這繁忙生活中為自己的身心帶來更多的空間！



60 館邀請串門子社會設計執行長黃珮婷談「身心空間段捨離」。

揚生 60 館行事曆



了解更多課程

● 自癒力教室 — 新生體驗

對象為非 60 館會員，須事先報名

6 月班

6/17(五)

下午 02:00 - 04:30

6/24(五)

下午 02:00 - 04:30

7 月班

7/15(五)

下午 02:00 - 04:30

7/25(一)

早上 09:30 - 12:00

9 月班

9/16(五)

下午 02:00 - 04:30

9/23(五)

下午 02:00 - 04:30

! 各活動時間，揚生保留修改彈性，詳細訊息，請洽揚生 60 館。

過年-窗花 2月 母親節-驚喜 5月 父親節-驚喜 8月 銀齡樂活節 10月 線上展 & 論壇 10月 新年 12月

【揚生旺來】節目預告

Podcast 每週三 早上 8:00
精選影片 每週一 早上 8:00

5 月

【Podcast 手機版收音機】

食癒力 | 一日三餐，怎麼吃最健康？

5/04 你喝對「奶」了嗎？

5/11 喝茶抗氧化，但哪 5 種人不宜多喝？

5/18 蜂的「蜜」密！養蜂專家來解密

5/25 別把雜念吃下肚！發現食物的美味

【精選影片】

5/09 5 招預防失智症！

5/23 自己的遺囑要趕快寫，上篇

5/30 自己的遺囑要趕快寫，下篇

6 月

【Podcast 手機版收音機】

溝通力 | 有話好好說，你會說話嗎？

6/01 好聲音比你想象的更重要

6/08 打破僵局 讓說愛變簡單

6/15 培養好聲音 說話更自信

6/22 說真話又不傷感情的溝通心法

6/29 毛小孩的溝通之道

【精選影片】

6/13 輕鬆學會製作早安圖！

6/27 只要這樣做，就能預防 40% 的失智症！

7 月

【Podcast 手機版收音機】

好睡力 | 睡袂去？如何天天好眠？

7/06 拆解睡眠警訊 睡好睡飽

7/13 打呼正常嗎？神經科學專家來解謎

7/20 調整自律神經 睡個好覺

7/27 4 類好睡食物 教你懂吃

【精選影片】

7/11 擺脫焦慮，找回人生！

7/25 一天 3 次、每次 5 分鐘！解決口水少、喉嚨乾、吞東西卡的難題！

8 月

【Podcast 手機版收音機】

好動力 | 這樣動，樂活、健腦、好骨力！

8/03 從根本強化大腦功能的運動法則

8/10 此生一定要造訪的台灣步道

8/17 關節保養好簡單 自己的關節自己救

8/24 職能治療師帶路！破解運動迷思

8/31 做好 5 件事 就能降低骨折率

【精選影片】

8/08 補充包真的環保嗎？

8/22 人際關係決定你是否幸福！4 個帶來幸福感的人際秘訣

8/29 你聽過這些聲音嗎？生活中的 ASMR

8-9 月

【放鬆減壓】特別企劃！

從呼吸、伸展與靜坐開始，沉澱雜念、減壓安眠！



【揚生旺來 Podcast】好聲音精選

在宅好陪伴，一邊運動、打掃、煮飯，一邊放著聽，
不傷眼睛，每集約 15-20 分鐘，輕鬆學習，好好享樂！

掃描下面 QR Code，快來試聽手機版收音機吧！



【揚生旺來】 Podcast 使用教學

Q 揚生旺來有什麼？



看的



好文



影片



聽的



收音機

Podcast

Q Podcast 是什麼？



手機版收音機

不用拿著手機



放著聽，好陪伴

Q Podcast 怎麼聽？



1

Podcast 點此收聽

點這裡



2

播放

按「播放」



立即掃描 QR Code 聽聽看

(第一次加入要點許可)



揚生 60 館

自癒力學習陪伴中心

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。

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

揚生旺來

空中自癒力學習陪伴中心



- 掃描 QR code，點選「許可」，即可免費加入。
- 內容包含 Podcast、影片、文章、互動。