



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

33 揚生

2022 夏

風箏報

Kite News



未來職場 神隊友

青銀共創締造高齡友善環境

567.org.tw

線上互動體驗展 × 2 大互動

線上論壇 × 24 位講者

10.1 重磅登場



【本期焦點】揚生旺來・夏聚

2022 銀齡樂活節：一日明星計畫

未來職場神隊友：線上互動體驗展暨線上論壇

【自癒力專欄】目標

【名家觀點】你可以高效，也可以好好生活

【國際新訊】美國疫情下的新趨勢

【六〇・留齡】從心開始，改變看得見

總編輯的話

今年是揚生成立第十年
十年的日子說長不長 說短不短
就推廣一個理念來說 說長不長
就中小企業平均壽命來說 說短不短

謝謝你這些日子的陪伴 支持 參與 認同 響應
預防勝於治療的自癒力觀念 慢慢播下種子
因為看到高齡社會有需求 我們才要存在
因此看到一些美好的發生 我們才更堅持
從台北到全台 從城市到離島
直接服務 60+ 培力外展 50+ 世代融合 20+

下個十年會如何？依舊是那八個字
活在當下 順其自然

總之 有你真好

揚生慈善基金會
執行長

許華倚



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 夏 vol.33

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 8 月

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

目錄

本期焦點

- 02 一場舒心又活腦，更能減壓的歡聚 ——【揚生旺來·夏聚】
- 06 【2022 銀齡樂活節】「一日明星計畫」開啟社區數位學習之門
- 12 【未來職場神隊友】線上互動體驗展暨線上論壇 10.1 重磅回歸

自癒力專欄

- 16 目標

名家觀點

- 18 黃揚名 | 你可以高效，也可以好好生活

國際新訊

- 20 美國疫情下的新趨勢 —— 人際關係、腦健康與數位科技

自癒力情報

- 26 搭起年輕世代與社區據點的橋樑

六〇・留齡

- 30 60 館故事 | 從心開始，改變看得見
- 32 【揚生 60 館】行事曆
- 33 【揚生旺來】節目預告

官網



LINE





揚生旺來 空中自癒力學習陪伴中心

藉由多媒體自然地與生活結合，利用聆聽、影像、閱讀和互動，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，消弭孤寂感，締造出在宅健康的新生活模式。

1 日常陪伴 與學習

線上

定期每週一、週三推出

內容包羅萬象，圍繞著健康養生、心靈關係、生活品味三大主題，每月更有各行各業的達人訪談，形式有 Podcast、影片、文章、早安圖等，滿足你的五感體驗！



2 主題課程

線上 & 實體

8 週的線上主題課程 每季一次，一年 4 次

每次聚焦的主題都不相同，帶領使用者進入一場深度系統性學習體驗旅程，陪伴大家建立健康生活秩序，包含舒心減壓的【放鬆減壓·安眠好睡】，也有讓人開懷暢跳的【相揪來跳舞】！



放鬆減壓·安眠好睡 第2週
早晚都能做的十個伸展！讓一天更美好、睡眠更安穩。



放鬆減壓·安眠好睡 第1週
只要好好呼吸，就能舒緩焦慮、放鬆疲憊、減壓安眠。

3 實體小聚

實體

每季一次，一年 4 次

不只聆聽使用者心聲，更帶來充滿創意的樂活體驗活動，讓使用者享受開心時光的同時，也能輕鬆獲得在宅健康之道！



歡迎社區申請 線上體驗說明會

可以把揚生旺來實用的健康資源
分享給在地社區民眾



請掃描 QR Code
填寫申請表單

一場舒心又活腦，更能減壓的歡聚 —— 【揚生旺來・夏聚】

文 / 楊佳陵

由揚生慈善基金會成立的【揚生旺來】LINE 頻道，提供線上健康養生、心靈關係、生活品味的 Podcast (網路收音機)、影片、文章與互動陪伴，讓使用者舒心宅在家，也能知識零距離、學習不停歇，締造在宅健康的新生活模式！

在線上服務之外，【揚生旺來】為了和使用者拉近距離，聆聽使用者真實感受與建議，在成立 3 個月後舉辦首次【揚生旺來・夏聚】囉！夏聚中，除了【揚生旺來】深度導覽教學，揚生夥伴們同時訪問使用者的感受，發現在能「放著聽」的 Podcast 部份，睡眠、溝通、在宅



左 | 一起製作個人專屬五彩平靜罐，搭配呼吸放鬆練習，讓心和大腦回歸平靜與澄澈的狀態。



右 | 參與者彼此討論喜歡的【揚生旺來】內容，並給予回饋讓【揚生旺來】能更貼近使用者需求。

運動都是受歡迎議題；而「拿著看」的影片部分，預防失智、撰寫遺囑、穴道按摩都是使用者的心頭好！細究其原因，還是回歸到實用、可以跟著做，以及身邊親友發生相似情境，於是難免對相關議題特別在乎。

此外，參與者們還獲得搶先體驗【放鬆減壓・安眠好睡】8 週線上課程的機會！一起製作個人專屬五彩平靜罐，透過平靜罐搭配呼吸放鬆練習，讓紛亂的思緒和雜念，如同瓶中亮粉氣泡，逐漸沉澱，而心和大腦也得到安頓，回歸平靜與澄澈的狀態。

在製作的過程中，有大姊說「哎呀～亮粉加太多了！就像我浮躁的心情被實體化了！」也有大哥在會後分享「搖晃平靜罐、閉眼呼吸練習，真的能讓我的心靜下來，在炎

炎夏日中也感覺到一絲涼意，練習結束張開眼睛那一瞬間，有種清新明亮感！」更有人表示「夏聚有得玩、有得看，能和【揚生旺來】的主持人聊天，還做了屬於自己的放鬆減壓小物，太棒了～我下次還要來！」

四場【夏聚】活動有約 150 人蒞臨，參與者不只來自台北市、新北市、桃園市，更有一早特地由台北北上參與的旺來好友！在大家閃閃發光的愉悅笑臉中，我們相約秋天再相聚！祝福【揚生旺來】的每位使用者，都能健康旺旺來，擁有尊嚴與優雅的老後生活！



◀ 夏聚精彩影片

期待下回再相聚，
記得加入揚生旺來喔！



【2022 銀齡樂活節】

「一日明星計畫」開啟社區數位學習之門

【2022 銀齡樂活節】「一日明星計畫」延續每年【銀齡樂活節】沉浸式體驗的設計，結合準備登台表演的情境，融入健康促進的概念並加上數位遊戲的有趣內容，讓長者能在有趣且安心的氛圍下輕鬆了解自癒力，同時跨越對數位服務操作的擔憂。



◀【2022 銀齡樂活節】預計培訓超過百位推廣大使，到全台超過 200 個社區帶領「一日明星計畫」，左圖為青年推廣大使培訓當日合影。



文 / 李佳霖

【銀齡樂活節】自 2019 年開始策劃舉辦，作為銀齡族的專屬節日，我們同時響應聯合國定義的 10 月 1 日國際老人日。而在邁入第四年，社會受到疫情衝擊之際，加速了數位對我們的生活各

方面的影響。於此我們不斷思考如何能讓長者在有趣的氛圍下瞭解自癒力，也能安心自在地迎接數位時代帶來的轉變，並且引導台灣正向的面對老後議題。

在這樣的背景下，我們設計了「一日明星計畫」，透過準備登台表演的情境，例如著裝、開嗓、彩排及正式演出等環節，同時融入健康促進的概念，像是長者容易忽略的飲食與肌少症的關聯，以及平時



10/1 國際老人日

聯合國通過鼓勵各國關注和應對有關高齡者和高齡化的負面刻板印象和誤解，並讓高齡者發揮潛力，以此來紀念國際老人日。

每年國際老人日都有不同的主題，2022 年主題為「高齡婦女的韌性和貢獻」，呼籲各國重視高齡婦女所遭受的年齡歧視和性別歧視等負面刻板印象，承認老年婦女的重要貢獻，並促進納入她們的聲音、觀點和需求，對於制訂有意義的政策以加強地方、國家和全球挑戰和災難的整體應對工作至關重要。

【Facebook 臉書響應活動】

10/1 揚生會在 Facebook 臉書舉辦響應活動，鼓勵大家可以把在社區帶領【銀齡樂活節】的活動照片上傳並留言，共同響應。

比較少接觸的認知能力練習，並且利用數位遊戲的方式來進行活動！而為了降低長者對數位的操作的擔憂，活動運用了在疫情期間廣泛使用的 QR Code，只要拿起手機掃描後即可線上即時進行簡單的互動式遊戲。在最後也會有記錄活動過程的虛擬報紙，讓長者可以掃描 QR Code 後下載分享給親朋好友，一起共享銀齡樂活節的歡樂氛圍！

為了把【銀齡樂活節】的概念推

廣至全台，今年預計在全台培訓百位推廣大使，扮演導演的角色，前進 200 個社區，舉辦 200 場以上的「一日明星計畫」！並且在這百位講師之中，有一群正值大學時期的青年推廣大使，他們選擇在難得的暑假期間進入社區，期待能帶著滿滿的熱情為社區帶來青春洋溢的自癒力，推廣大使也能把令人期待的【銀齡樂活節】帶給全台長者一起同樂！



歡迎全台社區申請，共同響應【2022 銀齡樂活節】！

- 報名日期：即日起 ~ 2022/9/30，場次有限，請多包涵！
- 報名方式：請掃描右側 QR Code 填寫表單。
- 注意事項：依基金會量能做北、中、南場次分配，媒合完成後，將會用 Email、電話確認後續舉辦事宜。
- 活動窗口：彭白瑾 營養師 02-2752-5058
Email: lylawork.ys@gmail.com
LINE ID :@117shaye



請掃描 QR Code
填寫申請表單



【銀齡樂活節】
「一日明星計畫」



4 場推廣大使培訓
培訓百位推廣大使

- 8/06 台北 • 8/19 台北
- 8/24 台中 • 9/07 高雄



全台預計超過 200 個社區
共同舉辦【銀齡樂活節】
「一日明星計畫」



8/6 為青年場的推廣大使培訓，培訓後推廣大使將到社區帶領長者「一日明星計畫」，期待能為社區帶來活力的氣息。



活動最後有記錄過程的虛擬報紙，可以讓參與者下載分享給親朋好友，一起共享【銀齡樂活節】的歡樂氛圍！

未來職場 神隊友

青銀共創締造高齡友善環境

《未來職場神隊友》
線上互動體驗展暨線上論壇

567.org.tw

2022.10.1 重磅登場

下注未來
一起靈光炸現你的銀光服務新創意！

未來就是我們現在身處的地方，高齡化社會正在逐步地改變各個產業的遊戲規則。後疫情時代下，活躍長壽、健康老化的願景與責任，將影響你高品質生活的關鍵，創新高齡多樣服務，將在全球極速發展。

如何打破場地與學習的框架，讓許多舊有的體制逐漸解構，以學習者為中心，善用創新方法，協助找到銀光產業的痛點，並串聯資源，讓未來的個人生命發展，擁有更廣泛的技能。

之前錯過的你，今年必須重新把握！
未來職場神隊友線上展覽暨線上論壇，我們邀請你一起上線交流，
不管在哪裡，都能一起學習充電，蓄積進擊未來的能量！

你不能錯過的 2 大亮點

揚生慈善基金會攜手花旗基金會，透過青銀共創高齡友善環境計畫，精準掌握中高齡族群未來需求，交織青年創意創業生產力，引領青年及關心高齡生活的各世代，提升自己的生命最高健康品質。

互動遊戲體驗

自癒力大挑戰

趣味挑戰日常飲食、運動、習慣、人際四大領域生活知識關卡，收穫如何為身體打下永續健康基礎的方法。

銀星養成記

情境對話式遊戲設計體驗，培養銀齡服務規劃自學力。

青銀共創新健康 新服務方案

中高齡導師洞察未來健康服務需求觀點，交織青年創意創業生產力，淬鍊出高度同理長者並適合全台社區學習健康的模組課程。

《我們跟你想的不一樣》 跨世代對話行動劇

點出未來超高齡社會下，應運而生的問題之外，並消弭世代間因歧視的對立衝突，喚醒全民對高齡化環境的認識。

2 線上論壇 | 4大主題 × 24位講師解析

高齡戰略

社會價值

設計思考

實務案例

3大系列，每場30分鐘，1~3單元，可自主彈性學習



開啟職場優勢力



詹火生 Jeremy × 沈建文 張錦麗 何振忠 林玫君 朱娟秀 吳麗雪 吳誌清
揚生慈善基金會 董事長
Nicholls 英國社會價值及國際社會組織價值(SROI) 創辦人
國立中央大學 企管系教授
新北市政府社會局 局長
聯合報願景工程 策略長
國立臺灣師範大學 學務長
臺北醫學大學 副校長
104銀髮銀行 資深副總經理
群悅數位創意 創辦人



加值職涯競爭力



許華倚 Colin Milner John Beard 詹家昌 曾慶瑞 楊振甫 康仕仲 李柏憲
揚生慈善基金會 執行長
國際活躍老化理事會 (ICAA) 創辦人暨執行長
世界衛生組織 (WHO) 前高齡部部長
東海大學 副校長
花旗財富策劃諮詢部 資深副總裁
5% Design Action DreamVok 意集設計執行長
智齡科技 股份有限公司 執行長
合勤共生宅及合勤健康事業 董事長



賦能工作續航力



長谷川清 廖昱喬 張瑞夫 紀金山 × 紀鈞惟 劉彥宏 潘人豪
Kiyoshi Hasegawa 日本 NeU Corporation 執行長
惠生大藥局 執行長
「萬秀洗衣店」計畫主理人
好好園館 創辦人
愛長照 營運總監
銀髮一起玩 創辦人
WaCare 創辦人暨執行長



我該如何參加?

【掃描下列QR Code可直接參加】

- 此為免費活動，無需報名，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，就能即時收看喔！
- 參加就有機會獲得線上專屬虛擬小禮物&活動證書。



2022.10.1 重磅登場

活動服務資訊

聯繫窗口：揚生慈善基金會 鄭小姐

聯絡電話：02-2752-5058

活動信箱：567orgtw@gmail.com

服務時間：週一至週五

上午 09:00 - 12:00 / 下午 13:30 - 17:30



※ 主辦單位保留活動內容更動權利

目標

文 / 少過 收錄在《不老族隨筆》

秀雄的老婆美蓮打電話給我，要我去她家一趟，看看秀雄，她說：「他一直很認真復健，自己訂了計畫，並做紀錄追蹤，可是最近變了，變的懶散了，提醒他快一星期沒做復健紀錄了，他沒多說，只回復健有什麼意義？讓人擔心。」

和秀雄是多年的同事，也是好朋友。他在屆齡退休前一年不幸中風了，左手右腳活動不方便。在職場上，他是拼命三郎，能力強，人緣好，是公司裡的高階主管。中風後消沉了一陣子後，他決心重新再起，

參加一家物理診療所的復健計畫，每週去診療所兩次，同時診療師也安排了課程讓他在家裡自己復健。

以前在職場時，他有個綽號，叫「MR. KPI」，因為逢事必究 KPI，是非常目標導向的人。

開始做復健計畫時，也給自己設定了 KPI，盡可能量化。我問他：「KPI 是為了給群體裏的每一個人有一個明確的目標，能夠有志一同，利於達標，這是你以前最常說的話，復健是你個人的事，設 KPI 是不是

有點誇張？」

他回說：「習慣了。」然後接着說，「每一天的時間都太長了，整天坐在椅子上嗎？坐在椅子上幹嘛呢？總不能一直追陸劇吧？把診療師訂的課程當作工作，盡量量化，並記錄，知道有沒有進步，這樣可以消化掉許多時間，同時可以評估自己恢復的程度。」

到了秀雄家，秀雄看起來有點沮喪。

「今天是星期三，不是你到棋社下棋的日子嗎？」

「秀雄，我不是 MR. KPI，什麼事都一板一眼的。今天不想去下棋，就過來看你啊，自由自在啊。」

秀雄說：「不要再提 KPI 了。」他頓了一下，表情落寞地說：「中風之後，頹喪了一陣子，後來物理診療所的陳醫師告訴我，如果方法正確，並持續鍛鍊，我的病況有恢復 5-6 成的可能，這給了我很大的誘因，若能恢復 5-6 成，就不必事事麻煩美蓮，拖累她，你知道她以前常和幾個閨密喝下午茶，或一起唱唱卡拉 ok，因為我，通通中斷了……。」

美蓮口氣急促地插嘴說：「秀雄，別這樣說，你沒有拖累我，我們是

夫妻耶！照顧你是應該的。」

秀雄夫妻感情很好，是我們朋友圈人人稱羨的一對。

「前幾天回診物理診療所，陳醫師依匯集的資料和我的臨床現狀評估，表示，雖然我復健的成果不如預期，但持續努力，仍有進步的空間，同時，持續鍛鍊可促進血液循環，減少引發新疾病的可能。最後，在我一再追問下，他告訴我恢復 5-6 成的可能性不高了，但是恢復 1-2 成是可能的。」

「1-2 成也很好啊！」我回說。

「好什麼？跟現在的狀況差不多，好處是可減少發生併發症的可能，活久一點，也就是折磨美蓮多一點……。」

美蓮插話說：「秀雄，你不是常說，退休後，要多陪我嗎？那裡是折磨呢？」

「美蓮，忙了一輩子，退下來了，是想多陪你，可是不是這種陪法……。」秀雄有點哽咽。

離開秀雄家，在回家的路上，心裡一直掛念着秀雄的一句話，他說：「我已經找不到活下去的目標和意義了。」

你可以高效，也可以好好生活



文 / 黃揚名

如果有人問你，你想要過一個高效人生嗎？我想可能只有不到一半的朋友，會希望過一個高效的人生。可是，如果有人問你，想要過一個美好人生嗎？我想應該多數的朋友，都會認同這樣的想法。

但對我來說，高效人生和美好人生的本質並沒有差異。我認為真正的高效人生，是很有效率的把該做的事情做完，然後好好的享受人生。也就是說，在我的心中，高效人生就是美好人生。不過，我也不是一

直都是這樣認為的，我曾經是一個追逐做事情高效的機器人，我可以很有效率的把書唸完，把該做的事情做完。只是，在做完這些事情之後，我往往有一種空虛的感覺，因為我不知道我接下來要幹嘛。

我這才逐漸意識到，**要找到自己真正想要的事物，比起汲汲營營去獲得很多的事物更重要**。這也就是為什麼，我在《開啟高效人生的心理課》這本書中，第一個跟大家分享的環節，就是要找到自己，要知

黃揚名

- 英國約克大學心理學 博士
- 輔仁大學心理學系 副教授

長年致力於讓更多人因為認識心理學而受惠，目前經營「生活中的心理學博士」、「銀髮心機」、「心理學博士陪你輕鬆育兒」等網路平台和 Podcasts。



道自己不需要什麼、又對什麼樣的事物是有熱情的。

雖然我們可能都花了很長的時間，才發現自己其實浪費了時間去追逐自己根本不需要的東西，而冷落了真正需要的東西。但只要你願意，像韓劇《如蝶翩翩》裡面的爺爺一樣，退休後才開始學芭蕾舞也不遲。晚開始沒有關係，就怕你不知道自己究竟想要什麼。

只要你是做你自己喜歡的事情，而且又有明確的目標，那麼你就自然而然可以很高效的，完全不需要刻意去規劃自己要怎麼做，才能夠高效。但是，我要溫馨地提醒大家，你可以高效完成一件事情，不一定你就能夠得到自己想要得到的東西。

在這種時候，我們可能覺得自己一無所獲，但實際的狀況並非如此，你只不過是沒有得到你想要得到的東西。而往往這些不如預期、不順遂，反而是很好的養分，讓我們有機會修正自己的做法。更別說，有些我們以為自己不需要的東西，其實對我們是比較有利的，是我們在那個當下不這麼認為罷了。

總的來說，**美好人生的秘訣，說穿了完全取決於你的心態**。我鼓勵大家可以跟我一樣，當個積極佛系人，對於自己可以掌握的部份，努力去做；對於自己沒辦法掌握的部份，就隨緣的安排，有得到很好，沒得到也不用覺得太惋惜。當你用這樣的方式來看待自己的人生，高效人生也就近在咫尺了！

(圖示由左至右為重要的先後順序)

美國疫情下的新趨勢 — 人際關係、腦健康與數位科技

文 / 揚生團隊資料整理

根據美國退休協會 (AARP) 與國家地理雜誌 (National Geographic) 最新的《人生下半場調查》指出，不同年齡族群對於人生下半場的重點有著不同的優先順序，似乎年紀越大，越在乎的是人際關係與腦健康，也就是擔心是否會失智。

40 歲以下


腦健康


獨立生活


財務自主

專注於生活的多個方面，並強烈期望財務狀況、人際關係和生活品質的改善。儘管癌症是發病率最低的群體，但在這一年齡族群中，癌症是對老化的一大恐懼。當談到對死亡的恐懼時，他們是最高的，並且更喜歡有更長的時間準備。

40-49 歲


腦健康


獨立生活


人際關係

財務、人際關係和生活品質改善的持續趨勢已經確立，隨著情況的改善，對進一步改善的期望開始減弱。許多對老化的擔憂開始減弱。身體健康開始下降。到 40-49 歲時，大多數人至少有一種嚴重的健康狀況。

50-59 歲


獨立生活


腦健康


人際關係

人們更加關注行動力 (mobility) 和獨立性 (independence) 的重要性。健康問題從疾病轉移到行動力。對退休旅行的期望開始下降。財務狀況繼續改善，個人意志成為退休的主要驅動力。對死亡的恐懼開始減弱。

60-69 歲


腦健康


獨立生活


健康

退休對大多數人來說已成為現實，它為其他優先事項留出了更多時間。人際關係變得更有意義。減緩老化的願望增加，這反映在採取行動與步驟來改善並維持健康。對臨終計劃 (財務和醫療文件) 的參與顯著增加，並且觀察到為死亡做好準備的感覺有所上升。

70-79 歲


人際關係


腦健康


居住地自主性

人際關係成為 70-79 歲人群的主要關注點。健康問題繼續集中在行動力和獨立性上。對死亡的恐懼繼續下降，此時大多數人已經完成了臨終文件 (財務和醫療)。對於生命的結束有著更充分的準備。

80 歲以上


人際關係


腦健康


獨立生活


居住地自主性

人際關係、財富和生活品質在 80 歲以上的人群中都達到頂峰，對於失去行動力和獨立性的擔憂程度也達到頂峰。人際關係成為明確的核心。與較年輕的年齡族群相比，減緩衰老的願望較少。大多數人已經完成了臨終文件，包括與死亡有關的文件。這個年齡階段的人對死亡最有準備。

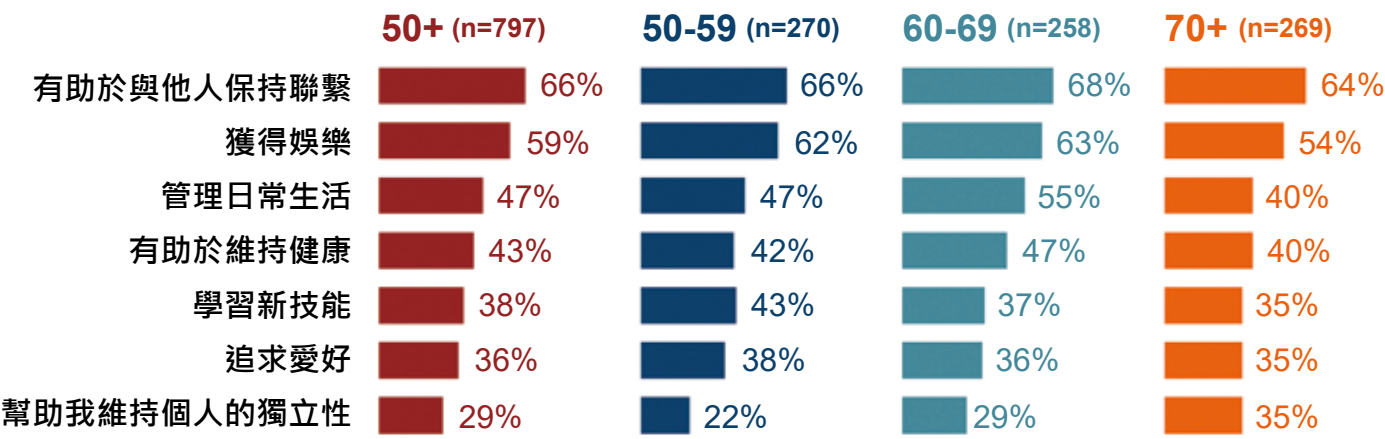
尤其在 COVID-19 疫情肆虐下，人際關係議題更顯得重要，隔離造成的社交距離與孤單，讓許多人身心健康皆受到影響，有趣的是，我們是在數位科技時代下發生疫情，科技為負面的疫情帶來不少曙光，不僅可以減緩社交孤立，也因此創造不少新的數位學習工具與刺激。

這展現在美國退休協會關於《科技趨勢》的調查中，疫情下，高齡者依靠科技來維持某種日常生活秩序感和社會聯繫。雖然日常生活的某些方面已經恢復正常，如去雜貨

店、外出用餐等，但高齡者使用科技幫助他們與他人保持聯繫是 2021 年的重要發展基石。

- 50 歲以上的族群中，有四分之三的人表示他們依靠科技來保持與社會的聯繫。
- 各式各樣透過科技的交流形式在逐年增加，如文本、視頻聊天和社交媒體。
- 三分之一的人渴望更了解科技運用，如果他們知道如何使用新科技，他們會更頻繁地使用。

年長者使用科技的主要動機為維持社會連結、獲得娛樂、管理日常生活與維持健康



五個科技採用的關鍵知識

 設計 & 使用者 體驗	 覺察 & 興趣	 成本 & 取得	 安裝 & 採用	 信任 & 隱私
使用簡單嗎？	為什麼我應該要對此科技有興趣？	我可以買得起嗎？	要如何融入我現有的生活中呢？	我的個人資料安全嗎？
是為我而設計的嗎？	有甚麼新產品誕生嗎？	我如何買？	如果我有問題，有誰可以幫助我？	有任何隱私或被竊盜的風險嗎？
是否有對像我一樣的人做過測試呢？	我應該要在意嗎？	我如何選擇對的產品？	要啟用安裝有多難呢？	有收集了什麼個人資料呢？

也就是說，面對科技，50 歲以上的族群仍然存在一些使用與接觸上的障礙。

- 超過四成的 50 歲以上族群不覺得現在的科技是為所有年齡設計的。最主要的抱怨是來自於現有科技設計過於複雜、用戶體驗差以及使用者教育訓練不足。
- 超過 50% 的人認為，使用網路的費用是個問題。

而與他人保持聯繫、娛樂、管理日常生活、維持健康是 50 歲以上族群接觸科技的首要動機。



此報告進一步指出，科技業可以通過解決這些障礙，花時間傾聽使用者的意見，了解當今的科技設計如何不足來提供幫助。50 歲以上用戶對於體驗感到沮喪，主要理由是他們感到被忽視了。他們不是數位原民，因此很多科技並不總是直觀的，它不夠簡單，也沒有考慮到老年人或任何人在視覺、聽覺、運動、言語、身體方面可能存在的限制，或需要使用的認知能力。

有受訪者表示，變化和不斷更新的需求可能會讓人望而卻步。也許最重要的是缺乏培訓或指導，儘管 50 多歲以上的族群似乎渴望並願意學習，但許多人缺乏這樣做所需的資源。總之，對於大多數老年人來說，缺乏的是知識，而不是信心或興趣，這是他們提高數位素養的最大障礙。

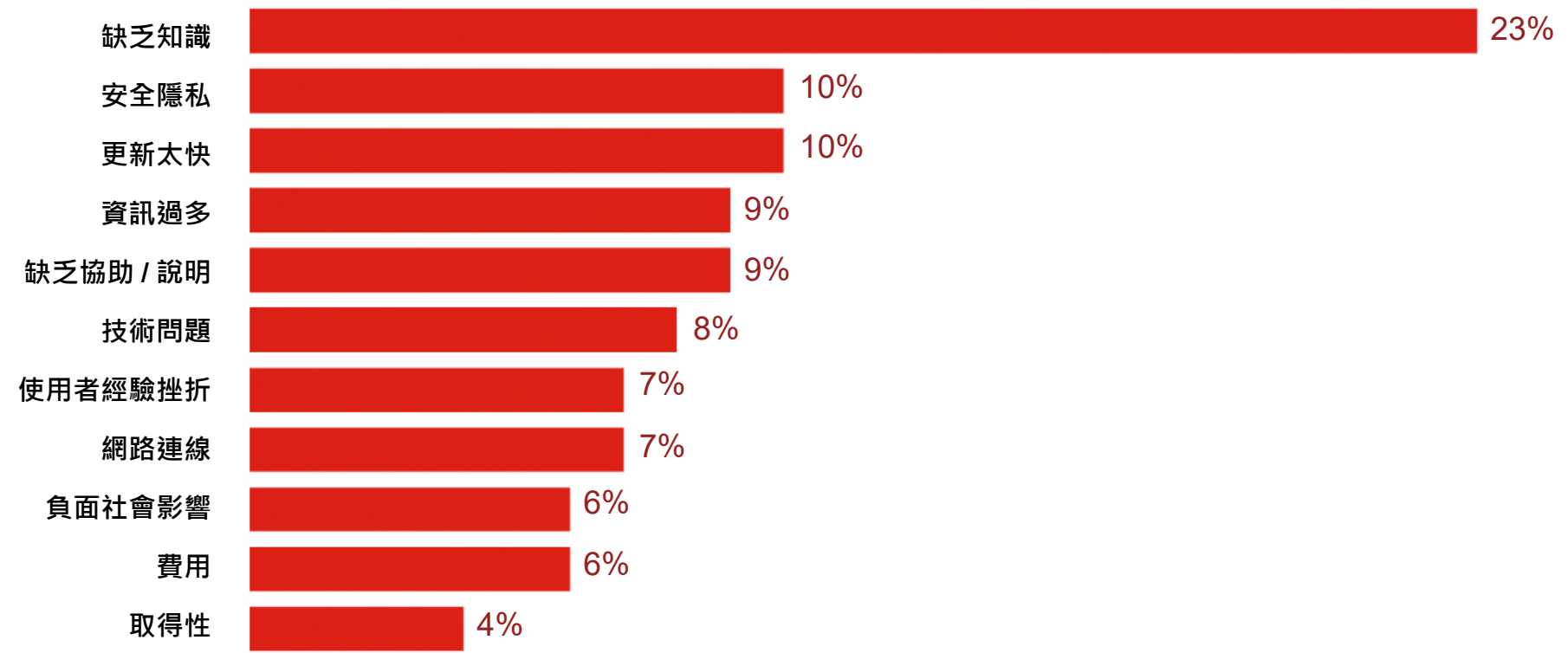
綜合以上，如果可以解決面對數

參考資料：
DOI: <https://doi.org/10.26419/res.00538.003>
DOI: <https://doi.org/10.26419/res.00493.001>
DOI: <https://doi.org/10.26419/res.00493.008>

位科技的關鍵障礙，科技不僅可以成為人際關係好幫手，增進身心健康，也因為新學習、新刺激，同時提升認知功能，促進腦健康，一舉雙得，西方有句話說：「Innovation come with disruption（創新來自於破壞）」，東方則說：「大破大立」，兩者皆有相同的意涵，這或許是 COVID-19 帶給我們的禮物，人際關係、腦健康與數位科技，三者看似遙遠，卻有機會牽起人生下半場的幸福處方。



2021 科技趨勢 - 使用科技的最大挫折感來源





搭起年輕世代與社區據點的橋樑

新北市政府社會局 + 花旗基金會 + 揚生基金會聯手出擊
青年自癒力種子教師培訓計畫

文 / 張怡華

揚生看見社區據點的需求，服務人力結構的老化與凋零，如沒多點機會與資源開放讓青年人靠近、認識與服務社區據點，恐將面臨世代的斷層，未來服務人力銜接能量不足的問題。

110 年感謝新北市政府社會局與花旗基金會的支持，讓揚生成功培育 41 位青年種子教師，社區長輩在疫情期間苦於無活動時，透過青年教師開辦線上課程，陪伴長輩度過讓人不安與恐懼的時光，同時也讓社區長輩感受到青春活力的能量。

招募青年人進入社區急不可待

今年揚生繼續與新北市政府社會局及花旗基金會合作，進入雙北 6 所大專院校高齡相關科系學程，包括輔仁大學心理學系、臺北醫學大學高齡健康管理學系、國立師範大學社區高齡者服務人才培力學分學程社區高齡者服務實習、臺北市立大學聰明老化跨域創新中心聰明老化微學分課程高齡友善與療癒環境規劃、國立臺北護理健康大學長期照護系、耕莘健康管理專科學校口腔衛生與健康照護科，進行培植社區據點新血招募工作，宣傳管道觸及超過 500 位青年。

5 場青年培訓體驗工作坊

透過體驗工作坊，讓學生了解國人高齡健康狀況與基礎健康識能，引導關注高齡社會的需求。工作坊讓 214 位青年認識新北社會局動健康政策推動，並願意進入社區參加自癒力種子教師培訓。報名期間湧入人數達 84 人，經篩選確認可全程出席學員有 55 位學員。

青年自癒力教師培訓 ~ 培植新血世代共榮

培訓到實習督導，從 4 月到 10 月，養成自癒力教室課程 6 週授課能力，在實體課程與社交群組中給學員在技術與心態上的指導。中途疫情來擾，近兩年揚生在疫情中累積實戰經驗，以減少疫情風險之分流分小組模式辦理，讓學員無因疫情停止培訓，且無學員因為參與培訓而染疫。

務學習的機會，透過自癒力地傳遞，創造世代共融的美景，讓自癒力在社區中繼續綻放，代代接棒，棒棒強棒！

自癒力 - 代代共融的健康密碼

新北市政府社會局、花旗基金會與揚生搭起年輕世代與社區據點的橋樑，開出一條讓青年進入據點服

- ① ② 青年自癒力種子教師在社區實習帶領自癒力教室課程，為社區注入年輕活力。
③ 感謝新北市政府社會局與花旗基金會的支持，讓揚生成功培育 41 位青年種子教師。



青年培訓學員溫馨的回饋

謝謝督導們耐心教導，細心備足所有需要的東西、提前整理好活動地點與桌椅，讓我們有趣愉快的學習。熱情的帶活動，對於我們許多大小問題，都不厭其煩的回答，讓我覺得好溫暖，同時讓我們有許多發揮空間，用鼓勵方式點出許多需要注意的部分，讓我從慌張、不知所措，變得更有自信帶領課程！

超級感謝在這當中很完善的把資訊知識全部植入我們的頭腦～時間雖然緊湊但過得超充實！幾乎都是歡笑時光，謝謝督導們不辭辛勞六日幫我們上課！！超級無敵之大感謝，辛苦你們了。

在國小時常常跟阿嬤去社區上課，但從來沒有想過自己也能成為在社區授課的講師，真的很高興，有把握這次機會！看似簡單的每一堂課其實都是督導們付出很大的努力才製作出來的成果，在上課過程中都感受的出來～我也會努力去學習！

謝謝督導們用心的帶我們培訓！！你們每個人都超好的，超級喜歡你們，謝謝你們設計的課程！過程都非常開心，也很認真地陪伴、教導我們，有夠喜歡你們的啦!!! 謝謝每個督導!!!

我培訓的收穫是學習講者台風與互動方式、更能同理高齡者行為與感受、將知識用好理解的方式傳播給需要的人。



揚生 60 館男女會員比例近 2:8，退休男性參與活動的比例相對較少，上圖為父親節男性會員參與活動的畫面。

60 館的故事 從心開始，改變看得見

文 / 張馨怡

退休之後，男生都去哪裡了？

這 10 年來申請揚生 60 館入會的人數，男女會員比例落差很大，我們常常覺得很納悶：「退休之後，男生都去哪裡了？」，發現其實男生退休以後，失去了工作上既有的人際關係，又很難在熟齡

階段才透過社會參與建立新的人際關係，往往就宅在家不出門了！當然他們也會外出爬山或是去公園運動，大多是一個人來來去去，不像女生比較喜歡呼朋引伴。

“

太太們秉持著關愛的初衷，都會絞盡腦汁且想方設法地讓另外一半出來參加活動！

”

阿華說老公阿志 3 年前退休後，幾乎整日待在家中，以前阿志在上班時我還有自己的時間，不需要準備三餐，現在變得更忙，更受不了的是他有高血壓、高血脂的問題還是不忌口，人越來越胖又不運動，拜託我們幫忙管理一下，社交生活也完全中斷，沒有朋友常常數週足不出戶，只是看報或看電視變成沙發馬鈴薯，怎麼勸他都聽不進去！

太太們秉持著關愛的初衷，都會絞盡腦汁且想方設法地讓另外一半來接觸到 60 館，我們也知道很多被太太介紹來的先生，一開始不是自願過來認識自癒力跟 60 館，他們常說「來看看太太上課學習的地方」，或是更直接地說「我是被太太騙來、逼來的」。

身為 60 館的工作人員，在此時當然要掌握時機提供五心級服務「貼心、細心、耐心、用心、關心」，來接待好不容易敞開心房願意踏進

來的他們，所以自癒力教室的課程內容設計，有人際交流互動及溝通環節，拉近彼此距離協助大家融入在團體當中，接著就會看到彼此主動打招呼、寒暄問候，自然而然就結交到新朋友，甚至在課程結束後互相加 LINE 維持著連繫與關心。

只要有心開始，改變是看得見～原本個性內向且憂鬱的阿松，下課的休息時間跟我們分享剛才上課進行相框畫活動，讓他多瞭解認識了 3 個人，喜歡這樣跟同學們自然的互動交流，講述這件事情時看到阿松非常開心的神情；阿東剛加入會員時都不苟言笑且獨來獨往，漸漸地發現他會主動跟工作人員及班上同學問候及打招呼，分享出遊的相片，他說來到 60 館感受到大家的用心及善意，產生了潛移默化的作用。

每個人願意從心開始，用真誠熱絡的心互相對待，讓 60 館蘊含著溫暖人情味。

揚生 60 館行事曆

● 自癒力教室 2022 年 9 月 - 2023 年 1 月

各活動時間不一，請留意報名時間。



了解更多課程

【試聽】新生體驗

！對象為非 60 館會員，須事先報名

09 月班：09/16(五) 下午 02:00 - 04:30
09/30(五) 下午 02:00 - 04:30

10 月班：10/14(五) 下午 02:00 - 04:30
10/28(五) 下午 02:00 - 04:30

12 月班：12/09(五) 下午 02:00 - 04:30
12/23(五) 下午 02:00 - 04:30

【高階】安心減壓

09/19(一) 至 09/30(五) 接受報名
！10/11(二) 公告名單
一期 4 堂課，每週 1 堂，每堂 2 小時

週三上午 09:30-11:30 (10/19-11/09)
週三下午 02:00-04:00 (10/19-11/09)
週四上午 09:30-11:30 (10/20-11/10)

【跨代】青銀有你 更加美好

！09/12(一) 接受報名，額滿為止
一期 3 堂課，每週 1 堂，每堂 2 小時



09/19(一) 至 9/30(五) 接受報名
10/11(二) 公告名單
一期 8 堂課，每週 1 堂，每堂 2-2.5 小時

【初階】來去動動

上課期間



週一下午 02:00-04:30 (11/14-01/09)
週二上午 09:30-12:00 (11/15-01/03)
週二下午 02:00-04:30 (11/15-01/03)
週四下午 02:00-04:30 (11/17-01/05)
週五上午 09:30-12:00 (11/18-01/06)

【中階】自癒力盃

週一上午 09:30-11:30 (11/14-01/09)
週三上午 09:30-11:30 (11/16-01/04)
週三下午 02:00-04:00 (11/16-01/04)
週四上午 09:30-11:30 (11/17-01/05)

A 班：10/04、10/11、10/18
週二上午 10:00-12:00

B 班：10/25、11/01、11/08
週二上午 10:00-12:00

C 班：10/25、11/01、11/08
週二下午 2:00-4:00



2023/01/02(一) 元旦假期，停課一次。各活動時間，揚生保留修改彈性。



過年-窗花
2月



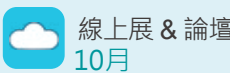
母親節-驚喜
5月



父親節-驚喜
8月



銀齡樂活節
10月



線上展 & 論壇
10月

【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

9 月

【Podcast 手機版收音機】

養生力 | 秋老虎來了！如何養身又養心？

09/07 健康呷百二！百歲人瑞養生之道
09/14 168 斷食法是什麼？3 種人千萬要注意！
09/21 6 個秘訣避開心靈陷阱！找回快樂！
09/28 一次搞懂四季節氣養生法！

【精選影片】

09/12 養成運動習慣，就從健走開始
09/26 4 個帶來幸福感的人際秘訣

10 月

【Podcast 手機版收音機】

好腦力 | 不可不知！養腦活腦防失智！

10/05 忘東忘西是失智嗎？大腦健檢告訴你！
10/12 你過勞了嗎？2 招帶你過好每一天
10/19 腦力全開！健腦食物報你知！
10/26 每週 5 分鐘，激盪腦內靈活力！

【精選影片】

10/10 有機蔬果 4 大迷思
10/24 一張圖就能學會均衡飲食！從今天起，吃得健康又美味！
10/31 為何吃紅豆湯圓比綠豆薏仁易嚥到？

11 月

【Podcast 手機版收音機】

優雅力 | 從容不迫，活出最自在的自己

11/02 「老」的刻板印象如何產生？
11/09 提升情緒自癒力，有效減輕焦慮！
11/16 台灣 65 歲後的勞動參與率只有 8.3%！
高齡就業市場出了什麼問題？
11/23 你的愛健康嗎？學會優雅的愛！
11/30 如何優雅迎接 50 歲以後的人生

【精選影片】

11/14 早安！來份健康早餐吧！
11/28 食物百百種，要「這樣吃」才能預防肌少症！

12 月

【Podcast 手機版收音機】

清爽力 | 善用減的力量，讓身心更健康

12/07 肚子越來越大，60 歲之後該減肥嗎？
12/14 清理心靈、快速轉換心情，就靠這幾招！
12/21 幫生活新陳代謝的減壓小撇步！
12/28 打掃讓你抓狂嗎？整潔達人教你輕鬆亮晶晶！

【精選影片】

12/12 聞蛇色變，小心帶狀皰疹找上身！
12/26 10 分鐘就有感！不只舒緩焦慮，還能放鬆疲憊、減壓安眠！

11-12 月

【相揪來跳舞 Joy Dance】主題課程

來跳舞囉！精選 8 首耳熟能詳曲目，搭配活力四射的舞蹈，陪你伸展身體、舒暢心靈！



立即掃描 QR Code 加入
(第一次加入要點許可)

【揚生旺來】

實體小聚報名

無論你目前是不是揚生旺來的好友，
快來報名實體小聚！



【揚生旺來・秋聚】

銀齡樂活節

報名資格：需於 9/28 前加入揚生旺來

報名時間：9/29(四) 開放線上報名，每人限報一場，
額滿為止。

報名方式：9/29 會在揚生旺來上傳送報名連結
活動地點 & 場次：

【揚生 60 館】

- ☐ 10/13(四) 下午 02:00-04:00
- ☐ 10/18(二) 下午 02:00-04:00
- ☐ 10/27(四) 下午 02:00-04:00
- ☐ 10/28(五) 上午 09:30-11:30

【龍山寺板橋文化廣場】

- ☐ 10/20(四) 上午 09:30-11:30
- ☐ 10/20(四) 下午 02:00-04:00

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。