



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



34 揚生

2022 冬

風箏報

Kite News



數位學習 可以這樣玩

2012-2022
10th

【本期焦點】當數位遇上高齡的火花！

那些從生活相遇，創造共感對話的日子
只有 8% 的人能成功實現新年願望！？

【自癒力專欄】清倉

【名家觀點】越老越要幫助別人

【自癒力情報站】甘霖、揚生攜手臺中市政府社會局跨界合作

【國際新訊】心理健康疾病是潛在的慢性自殺

總編輯的話

年近尾聲，在 2022 這個渾沌混亂之年，你是怎麼渡過的呢？是否更體會到生命的可貴與渺小，健康的自覺與重要，人際的連結與溫暖？其實當有困境時，往往都是人生另一扇門開啟的鑰匙，所有的安排都是最好的安排。

今年初，我開始規律拿起 20 多年沒碰的羽球拍，加入個羽球社團，找了教練，每週固定打球 3 小時，花了好多年的時間才讓我跨出這一步，一直很想做的事終於有勇氣去實踐了，跨出去的感覺真好。有個認識多年的朋友，從不運動，單身沒負擔，每年出國旅遊好幾趟，自從疫情後，今年開始爬山，一爬就是幾個百岳攻下來，整個體態完全不一樣，也變得開朗許多。

十月時去體驗了一週的兩鐵環島，兩鐵為鐵馬和鐵路，和一群人騎著單車、搭著火車環台一圈，全團近 30 人，平均年齡 55 歲以上，每天和我同桌吃飯的車友們，平均年齡更是超過 65 歲，聽著他們時而分享人生智慧，時而又像青少年般瘋狂打卡照相，人生不就應該是這樣嗎？好好走一遭！

疫情送給了我好多珍貴的禮物呀！你若也有甚麼一直想做的事，2023 年勇敢去嘗試、去體驗吧！



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 冬 vol.34

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 12 月

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

目錄

本期焦點

02 2022 年度回顧

06 【銀齡樂活節】當數位遇上高齡的火花！

10 【未來職場神隊友】那些從生活相遇，創造共感對話的日子

14 【揚生旺來】只有 8% 的人能成功實現新年願望！？成功秘訣在這裡！

自癒力專欄

18 清倉

名家觀點

20 李瑟 | 越老越要幫助別人：退休從助人為快樂之本開始

自癒力情報

23 甘霖、揚生攜手臺中市政府社會局，跨界合作開闢新藍海

國際新訊

26 心理健康疾病是潛在的慢性自殺，讓我們一起好好面對吧！

六〇・留齡

32 【揚生 60 館】行事曆

33 【揚生旺來】節目預告

官網



YouTube



LINE



20

22

年度回顧

揚生將 2022 年定位為銀齡族的數位元年，全面啟動數位元素於所有服務之中，包含揚生 60 館、自癒力相關培訓、銀齡樂活節等，更創立空中數位平台【揚生旺來】。

銀齡族的數位元年

5,264
揚生 60 館 會員人數

240,616
自癒力教室 參與人次

3,653
培訓人數

2,808,478
數位平台瀏覽量

25,421
社群媒體好友數

【數位生活圈】
揚生旺來 & 數位平台

【議題倡導】
銀齡樂活節、學術發表、
青銀共創

【擴大複製】
講座、培訓

【社區深耕】
揚生 60 館



(統計數字為 2013 年至 2022 年累計)

2022 年度重點摘要



1 【揚生旺來—空中自癒力學習陪伴中心】數位學習平台正式啟動

內容專為 55+ 設計，單一整合窗口，包含 Podcast、影片、文章等多元媒體互動形式，好友數為 6,140。

2 【未來職場神隊友】線上互動展 & 線上論壇

互動展「銀星養成記」，除了趣味的角色扮演，挑戰過程中模擬不同世代間的情境對話，增進世代共融共好。論壇共邀請 25 位國內外講者，網羅高齡相關各大主題，共有 2,428 人上線觀展。

3 培訓自癒力種子講師

揚生與新北市政府社會局合作，培訓 39 位青年自癒力種子講師。歷年的自癒力種子講師於 2022 年共開 138 班，帶領 20,036 位社區長者。

4 【銀齡樂活節】一日明星計畫

除了延續每年的沉浸式體驗與遊戲化設計，今年首次結合數位互動，開啟社區長者數位學習之門，培訓 101 位數位推廣大使，陪伴 4,250 位長者一同體驗學習。

5 國際論文發表

【青銀交流】與【銀齡樂活節】「咖棒」分別榮獲第 22 屆全球老人醫學暨老人學會議 (IAGG 2022- 22nd World Congress of Gerontology and Geriatrics) 口頭與海報論文發表。

6 歐盟 AAL Soaptimist 計畫

包含揚生與輔大心理學系，橫跨台灣、丹麥與義大利的 6 個組織，共同參與歐盟 The Active Assisted Living Programme (AAL) Soaptimist 計畫，用推力提高健康促進動機，同時增進社交功能，降低孤寂感。

7 日本 Good Design 設計獎入圍初選

揚生【銀齡樂活節】「咖棒」創意教具箱活動通過日本 Good Design 設計獎初選。

8 數位異業合作

與千禧之愛基金會合作推廣肌力操，適合長輩居家、日照中心、關懷據點初階肌力訓練使用。與台灣老年學暨老年醫學會合作，企劃及審定 10 支自癒力經典影片。授權自癒力影音課程給新北市政府社會局「新北銀髮 eBox」及臺北市政府教育局終身教育科「臺北 E 大」使用。



【銀齡樂活節】 當數位遇上高齡的火花！

文 / 彭白瑾



2022 銀齡樂活節
精采回顧影片

全新的挑戰！高齡者不該被排除在數位之外

傳統刻板印象認為，高齡者排斥網路與科技產品，實際接觸並不全然如此，多是進入門檻高且無人協助，若有機會高齡者仍樂意學習，這就是【2022 銀齡樂活節】的發

想契機。結合遊戲、健康、數位等三大主軸，藉由遊戲引發高齡者的學習數位興趣，降低數位的學習恐懼。這次更招募了超過百位的推廣大使，在全台超過 220 個據點，接觸超過 4,250 位長者，讓長者體驗嶄新的數位活動！



培訓 101 位推廣大使
全台超過 220 個據點推廣
接觸超過 4,250 位長者

推廣大使熱情推廣與困難中的逆襲

這次為鼓勵青年與高齡交流，特地招募了 13 位熱情的學生走訪台灣 41 個社區，增加更多對高齡的認識。除了青年學子外，更從既有的推廣大使中招募願意嘗試數位活動的夥伴。他們比青年推廣大使面對更艱難的挑戰，第一個挑戰就是熟悉自己帶活動的設備。多位講師購入新筆電、升級手機網路吃到飽，

只為了讓長者有更好、更流暢的課程體驗。下一關挑戰就是帶領長者，能順利引導長者學習掃 QR Code 進入遊戲中。然而社區據點 WIFI 的不穩，也是數位遊戲中的一大變數，在這重重的困難下，推廣大使們還秉持的熱情讓【2022 銀齡樂活節】「一日明星計畫」能圓滿結束，真的很不簡單。

銀齡樂活節

健康★樂活★自癒力

2022 年最耀眼的推廣大使

今年的數位推廣實屬不易，除了要克服設備問題，還要克服社區長者內心對於數位的抗拒，今年特別挑出了推廣大使中特別不同的幾位明星。

場次之星



林志龍

屏東。社區講師，銀齡樂活節推廣超過 9 場。

推廣分享：雖然第一次讓長者用手機參與活動有些生疏，但第二次就熟悉了，萬事都要有個起頭，很多事情不是不會，而是不想學，銀齡樂活節，讓我們在玩中得到健康，在玩中得到健康知識，在玩中陪伴長輩。

離島之星



許曉琳

澎湖。護理師，從澎湖飛來台北培訓，讓銀齡樂活節第一次到澎湖。

推廣分享：看到長輩們認真參與各項挑戰活動，有運動到也能學到健康營養，更可以放鬆心情快樂的玩，很久沒聽到長輩那麼開懷大笑。臉上露出快樂專注的神情，我的內心是喜悅、安慰、滿足的並為我的留下了寶貴回憶。

資深之星



施櫻滿

高雄。退休國小教師，揚生目前最年長的推廣大使。

推廣分享：長輩對於當一日明星很感興趣，尤其在介紹自己的時候擺姿勢真的是花招百出，彩排練習呼口號完要喊 Action 打板時，哇！更是笑料百出，因為長輩都不會英文，導致發音錯誤，但也都笑得燦爛。

網紅之星



陳玉娟

嘉義。社區講師，FB 貼文推廣銀齡樂活節破百人按讚。

推廣分享：數位著裝遊戲非常吸引長者，他們認真記憶顏色、樣式。飲食題材可強化平日飲食知識，教材設計專業又實用，長者對於菜單中的三色豆與香滷豆干間取捨討論也非常熱鬧熱絡。

救援之星



黃韻晴

台中。日文老師，緊急救援其他講師臨時空缺的活動。

推廣分享：學員們看到完成的影片與報紙都驚喜萬分，一開始我以為只能給報紙，而且還能夠申請影片給各單位窗口，實在太好了~~能成為他們最棒的回憶與禮物。

實踐之星



蔡佩欣

屏東。輔仁大學心理學系，將活動帶回家鄉，自己接洽 3 場活動。

推廣分享：我覺得與長輩們的一來一往，非常考驗腦袋的靈活度，就像聊天的時候下一句要接什麼才好繼續聊，比起事先想好的笑點，他們更喜歡我把他的回答記住，雖然我沒辦法記住每個來參加的長輩，但我很感謝他們給我珍貴的經驗，讓我認識更多人，看見不同的世界。

最後要感謝 2022 年與揚生一同前進的銀齡樂活節推廣大使，在全台灣的社區熱情推廣，從遊戲中協助開啟高齡者對於數位學習的另一扇窗，銀齡樂活節圓滿結束，2023 年再見啦！

找到並記得讓自己快樂的那一塊，你得先感動自己，才能感染別人



萬秀洗衣店張瑞夫受邀在【未來職場神隊友】論壇中分享如何從共感翻轉世代距離（照片來源：萬秀洗衣店 張瑞夫）

【未來職場神隊友】線上展暨論壇回顧—— 那些從生活相遇，創造 共感對話的日子

文 / 鄭思妤

今年十月，揚生開啟增加世代共感橋梁的線上展暨論壇。感謝來自每一位在空中與我們相會交流的你，目前共有 2,428 位民眾來到我們的線上，應該都留下了一段難忘回憶。你有來參與這次的線上展暨論壇嗎？如果沒有，也沒關係，

現在就讓我們來回顧揚生在空中留下感動記憶的那些日子。

找到身邊真實故事，打開心房連結

這兩年起心動念舉辦線上展的一個想法，是希望「能夠改變關係、產生關係」。



567.org.tw

【未來職場神隊友】
線上互動展 & 論壇

更多精彩內容

立即掃描 QR Code 體驗



互動體驗中的「銀星養成記」，埋下許多長者真實困境的心聲……
透過遊戲互動的方式，增加青年對長者的認識了解。

身邊很多生活片段的回饋中，發現許多長輩因為不知道聊什麼，又希望和孩子們有交集，最後就透過負面質疑來產生對話，誤以為這就是溝通。因此，從線上展互動遊戲和論壇中，我們在每一個體驗旅程都埋入了故事性的引導。像在「銀星養成記」透過玩家幫熟齡族打造明星夢的故事，埋下真實會遇到的困境心聲，來創造青年一輩可以找到契機，在看完展後，有個切入的機會來主動發問，讓長輩講自己的故事。發問是一把溫暖的關心鑰匙，只要我們願意拿鑰匙打開門，就自然會用對方聽的懂的話來說，就有機會讓自己看見沒看過的風景、聽到沒聽過的故事。再者，青年也能從中主動分享自己的生活，讓熟齡一輩理解他們。

感受時間迫切，才能顛覆有限的創意

「人生很有限，但也很現實，能和彼此在乎的人還可以相處多少天？能快一點嘗試對話，做了就算失敗，也是種經驗，不管何時，都還可以重新再開始。」這是一位來自 20 歲的大學生的坦承分享。這位青年看了今年的線上論壇，感嘆世界太多不可控制的事，他要趁現在趕快做。在他誠摯的留言中，透露了自己與阿公阿嬤的關係的辛酸轉變。是自從上了大學後，有自己的生活圈，對他們的關心，反而覺得很煩。甚至對每天的三餐關心，是否要回家吃飯，都覺得討厭、囉嗦，進而也誤解他們不懂最新的變化，跟不上時代，導致每天見面就吵架。經由體驗線上展和論壇的



為長輩開發 VR 益智遊戲，以復古記憶的台南城隍廟古蹟為背景，讓熟齡族體驗年輕世代愛用的 VR。(照片來源：智捷生醫股份有限公司 顏進平)

內容，才知道他們問三餐，只是想了解孫子的近況的溫暖舉動。爺奶不懂現況？可能是自己根本沒好好解釋過，目前流行的是什麼？或是手機怎麼用？社群訊息怎麼發？忽略以長輩的角度去考慮，想出能一起學習跟上時代的方法。現在，他秉持「想做就去做」的動力，要多製造與阿公阿嬤一起建立信心的機會，希望能開拓他們重新找到存在的價值，不會只活在過去，可以一起開心接受跟年輕世代的溝通，願意留下更美好的回憶。

成為彼此神隊友的特質，需要擁抱生活的刺激

跨出以往的舒適圈的想像，找到共同成長的事物，是這次策展的重點理念之一。許多對銀世代是稀鬆平常的事，但對年輕人可能是新的刺激，反過來也是這樣。記得有位來自南部大學生的回饋，他想起看完論壇後，在一次家族聚會中，88歲的姨婆講了一段日據時代到抗戰勝利年代，刻苦逃難生活的故事。以前很排斥聽這些，覺得陳腔濫調，但當下突然轉念，原來這些豐富的口述歷史，這麼酷和有趣的經歷，若只有他知道，這不是可惜了嗎？馬上決定用手機，開發了一個網頁版的線上解謎故事體驗，一起穿梭時空去同理那年代軌跡。這個創意，

在那位青年認識的年輕族群中，當時引起了一陣復古小潮流，大家都興奮表示，對長輩的想法，終於有了能真實共感的機會。

用彼此都懂的語言溝通，才能創造共好

【未來職場神隊友】線上展覽論壇中，其實在每個設計環節裡，都隱藏放入了世代間，能聽懂的心聲語言。這樣一來，不僅抓住了青世代的吸引力，也讓壯世代知道有另一種未來生活樣貌的可能性，彼此都能找到可以一起成長的話題。像是論壇中，很受歡迎的其中一個主題，像是介紹來自日本頭戴式大腦活化遊戲裝置體驗、主打只要用手機 APP，連結裝置，一家大小都可以有不同活化腦力的方法，不分彼此，打破框架。此外，最新即將為

長輩開發的 VR 益智遊戲，會讓熟齡族嘗試了解，為何年輕世代愛用 VR？但體驗中，背景卻以台南城隍廟古蹟，及總統府的復古記憶故事來講述歷史，有別於以往常見的主題，不同的刺激，反而增加了青年的動力，願意多了解長輩那年代的脈絡，彼此對話。

透過這次的活動，希望不管哪一世代，都能跨出以往的框架，對未來的高齡社會需求，有不同的創意與觀念改革。最後，我們很感謝來觀展的你，也感謝這一路上關注著高齡議題的你。無論你用著什麼方法關心著我們，希望透過這次的線上展，讓更多人看見在挹注了設計的力量後，青銀之間的社會議題有機會被眾人看見，創造更多影響力！



► 來自日本頭戴式大腦活化遊戲裝置體驗、主打只要用手機 APP，連結裝置，一家大小都可以有不同活化腦力的方法。
(照片來源：日本 NeU Corporation 長谷川清)

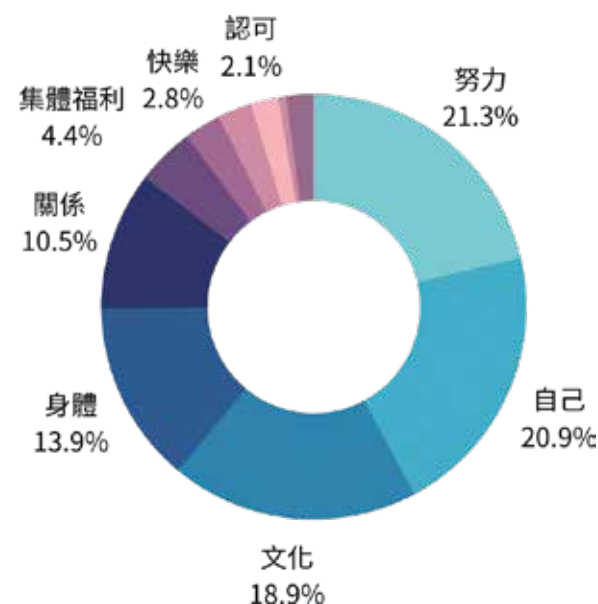
【揚生旺來】 只有 8% 的人 能成功實現新年願望！？ 成功秘訣在這裡！



文 / 楊佳陵

歲末將屆，在年終掃除、斷捨離之際，也到了制定新年願望的時刻！新年願望並不新鮮，你許過什麼願望呢？一項橫跨美國、德國、韓國、日本和義大利的研究顯示，與新年願望相關的主要價值觀是「努力——專注且堅定地追求目標」、「自己——關愛自己」、「文化——創造或消費文化產品」，而排名較低的價值觀則是快樂、金錢、認可和超越。

以不同國家來看：



各國民眾 與新年願望相關的 主要價值觀



美國人的關鍵字，以「開始特定活動——例如開始鍛鍊、開始閱讀」、「自己」、「存在狀態——例如快樂、積極」為主。



日本人多數圍繞「自己」，並將「自己」與「全力以赴」、「努力工作」聯繫起來，這可能是出於社會期望。



德國人是更開放的「學習」、「實現」和「健康」。



韓國人的討論，聚焦在「努力工作」、「學習」、「鍛煉」和「金錢」，這意味著付出努力、考慮經濟。



義大利人的詞彙網絡分佈最廣，從「工作」、「減肥」到「認識新朋友」都有。

2023 年，你的新年願望是什麼呢？或許你想以某些方式保持良好體型——對某些人來說，這代表運動或飲食控制；也或許你想花更多時間，培養新愛好——對大腦而言，這意味著鍛鍊腦力、延緩失智；或想花更多時間陪伴家人，找到彼此都舒適的相處模式。那麼，你認為自己能達成新年願望嗎？來自美國斯克蘭頓大學（University of Scranton）的研究數據顯示，只有 8% 的人能成功實現他的新年願望！成功的關鍵在於：

- # 從簡單的開始、慢慢來
- # 明確寫下要做的事
- # 持續追蹤進度
- # 相信自己

2022 年春天，揚生慈善基金會創立【揚生旺來——空中自癒力學習陪伴中心】LINE 線上平台，並累積創作許多豐富影音內容！【揚生旺來】不只提供健康識能與生活新鮮事，更願意陪伴大家健康安老、完成生命中的每個目標！

對應歷年最受歡迎的五大新年願望主題，【揚生旺來】有許多你一定不能錯過的內容，一起來體驗吧！

【揚生旺來】vs. 最受歡迎的五大新年願望主題

減重

若你的新年決心與「減重」相關，我們推薦：



用聽的



肚子越來越大，肉越來越鬆，60歲之後該減肥嗎？



用看的



痠痛還可以運動？增肌減脂怎麼做？復健科名醫來解答！ft. 王思恒復健科醫師

多陪伴親友

在花更多時間陪伴家人朋友的同時，懂得如何溝通也很重要！



用聽的



說真話傷感情？教你最「正」的溝通心法！



用看的



4個帶來幸福感的人際秘訣

改變飲食

如果你的新年決心，是吃得更健康或改變飲食模式，那這裡有簡單又實用的指引：



用聽的



想要抗發炎？這樣吃最聰明！



用看的



一張圖就能學會均衡飲食！吃得健康又美味！

培養新的愛好

學習新事物，不只找到新的生活重心，更能活化大腦，延緩失智症發生！



用聽的



面對新科技就卻步？一起更快樂學手機吧！



用看的



跳舞提升肺活量、活腦力，一起相揪來跳舞囉！

多旅行

疫情期間悶壞了！現在只想多出門走走！



用聽的



出門先知道、不怕找不到！必訪樂活友善五星級步道



用看的



走出自癒力、創造快樂腦內啡！

理財

如果你想中樂透，我們可能幫不上忙，但關於理財，這裡有些建議：



用看的



銀髮族與財務規劃

想要每週收到【揚生旺來】的精彩影音嗎？

快掃描 QR Code 加入【揚生旺來】LINE 官方帳號吧！

立即掃描 QR Code 加入！

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。



LINE

”

常在店面的鐵門上看到寫著：「結束大拍賣，清倉價」。我這個歲數了，身上有好幾種慢性病，是該想想如何清倉結束這一生了

“

古人說，「好死不如歹活」，這話現代應該不合用了。誰願意活在病床上五年十年的？

文振今天的 LINE 上說：

「我大姐今年 80 歲，前幾天因咳嗽，胸口痛到醫院檢查，查到肺有個 3 公分大的黑點，疑有肺癌。醫生建議切片檢查，確認是不是良性的？」

他接著說：

「如果確認是肺癌，該怎麼處理？開刀嗎？化療嗎？處理後，若穩住了生命現象，接著要面對的，是術後或化療後受傷的身體，加上原有的慢性病，80 歲的她，留下來承受這些病痛，有意義嗎？同時她兩個兒子一個女兒也會因照顧她而受拖累。」

他說：

「如果我是她，我會停止治療計畫，請醫生只開舒緩病痛的藥，不要做進一步的治療，順其自然。但這種生死觀，就算是親弟弟也不宜提出。」

他最後說：

「寫給你，是想聽聽你的想法。」

不認識文振的人，會認為他的說法冷酷無情，其實，文振是個熱心很有溫度的人，我不認為他的說法冷酷無情。試想，如果他的姐姐經過醫療加工後，存活下來，但她要面對的是，80 歲的自己，這個自己有原有的慢性病，加上這次醫療加工後的後遺症，最大的可能性，就是臥病，沒有生活品質可期待。

文振的姐姐將如何抉擇？

我回文振，我贊同他的想法。

清倉

文 / 少過 收錄在《不老族隨筆》

過年後，準備搬家，搬到小一點的房子，老了，空間大，整理費時，在裡頭活動費力。老婆提醒，新家沒有書房，我書房裡三個大書架子上的書，在搬家前要設法送出去。藏書我是從不送人的，現在得把這麼多年一本一本用心挑回來的書送走，情何以堪？細想了兩個月，想開了，不只藏書留不住，還有什麼東西留得住？想開的那一刻，心

胸豁然開朗，對自己說，就是要清存貨啊！這一兩年，除了必需品，已不再添購日用品了，只是沒有想到清倉這一層。常在店面的鐵門上看到寫著：

「結束大拍賣，清倉價」

清了倉，營業就結束了。我這個歲數了，身上有好幾種慢性病，是該想想如何清倉結束這一生了。



越老越要幫助別人 退休從助人為快樂之本開始

文 / 李瑟

莫恩斯博士 40 年職涯中擔任過企業主管、顧問、作家、教育家、導師、出版商和研究員。其中最成功的，是創辦了一家財富管理公司，被列入《加拿大名人錄》。甚至著有《理財教練》一書，銷量 20 多萬本。所以他在準備退休時，認為擅長理財是成功退休的關鍵。

他享受了幾乎所有退休族都會經過的「假期階段」。想何時起床就何時起床，整天想做什麼就做什麼，沒有固定的行程，沒有約束，輕鬆尋找樂趣，跳了很多的華爾滋舞。

一年後，「假期」就開始失去光彩，覺得有點無聊了，好像需要回到每天的固定行程，需要一點什麼



李瑟

資深媒體人

曾任《康健》雜誌社長、總編輯

東西，於是他問自己「這就是退休嗎」，他稱為第二階段，感到失落，失去目標、人際關係、身分認同、每日行程、權力身份地位，五個失落同時發生，情緒低落。

第三個階段，他面對離婚、憂鬱、身體跟精神走下坡，感到恐懼、憂慮、焦慮。他不想接下來的 30 年都活在失落中，所以又跑去創業（他喜歡又擅長的事），結果帶來一些失望，比如他想想種水仙花，一個不一樣的事業，卻被其他董事罵。於是他去念法學院，以解決紛爭，卻提不起勁。他喜歡寫作，開始寫回憶錄，但路途迢迢，只寫了一點。

每週有三天，他早起跟健走團走一萬步，走完就是七點鐘，大夥去喝咖啡、吃肉桂捲，而且設定主題進行討論。有一天，主題是「如何從退休生活萃取菁華」。但第二天

起床，他還在想這個主題，覺得應該再好好想想，好好作答。

他問自己：如何才能讓我的生活重新變得有意義？如何可以貢獻？但答案可能就會回到第二階段，就是一直感覺失落跟創傷。

於是他想出了第四階段，開始了最快樂的人生，幾乎都跟「為他人服務」有關，有時幫助某個慈善機構，有時去親手勞動。他們還到農夫市集設了一個攤子，然後坐在那裡為需要的人提供經驗，任何人路過，有問題想問，這些各行各業老專家老職場人，就提出建議，給予幫忙。

比如教不會平板電腦的人使用科技，學童就會做功課了，他的一位朋友—數學教授畢爾因而教了兩堂數學課，一堂在 iPad 上教，一堂在 iPhone 上。

助人是把開啟快樂的鑰匙，因為得到滿足感，大腦會分泌腦內啡，一種天然止痛劑。

“

第一年他們提供了九個項目，兩百人來參加。第二年項目擴大到45個，有七百多人參加。最近來到九十多個項目，有2,100個人來參加。教打橋牌、打麻將、教畫畫、修理單車、輔導當地學校的孩子，教新移民學英語，成立了讀書俱樂部、電影俱樂部、還有幾個高爾夫球練習營。「非常累，但我們都好興奮」，莫恩斯在TED演講中說，覺得得到了退休的菁華。

退休生涯可長達30年，他們從助人找到了快樂30年的方法。

賓州大學塞利格曼教授曾分享，想快樂一小時就去睡午覺，想快樂一整天就去釣魚，想快樂一個月就去結婚，想快樂一輩子就去幫助人。助人是把開啟快樂的鑰匙，因為得

到滿足感，大腦會分泌腦內啡，一種天然止痛劑。

當志工的人一般比較快樂，就是因為與社會連結，提升自尊心。當你跟一群人一起活動，交換意見，帶來了團體的認同感，學會對於所擁有的事物感激，感覺到歸屬感。而且還因刺激他人，帶動快樂的循環進而改善友誼，就有助改變對自己的想法，使人變得更樂觀更正面。

在接受採訪時，莫恩斯說：「真希望我以前就知道，退休的挑戰不在金錢，而是心理，好心情讓糾結的事情變得更簡單。」

「每個人都說退休你必須做好財務準備。不，現在我說，你必須做好心理準備。」

”



111年度臺中市政府社會局辦理推動「享齡健康力」計畫，甘霖、揚生也共同合作參與，一同推廣健康老化！

甘霖、揚生攜手臺中市政府社會局 跨界合作開闢新藍海

文 / 林錦雪 甘霖基金會執行長

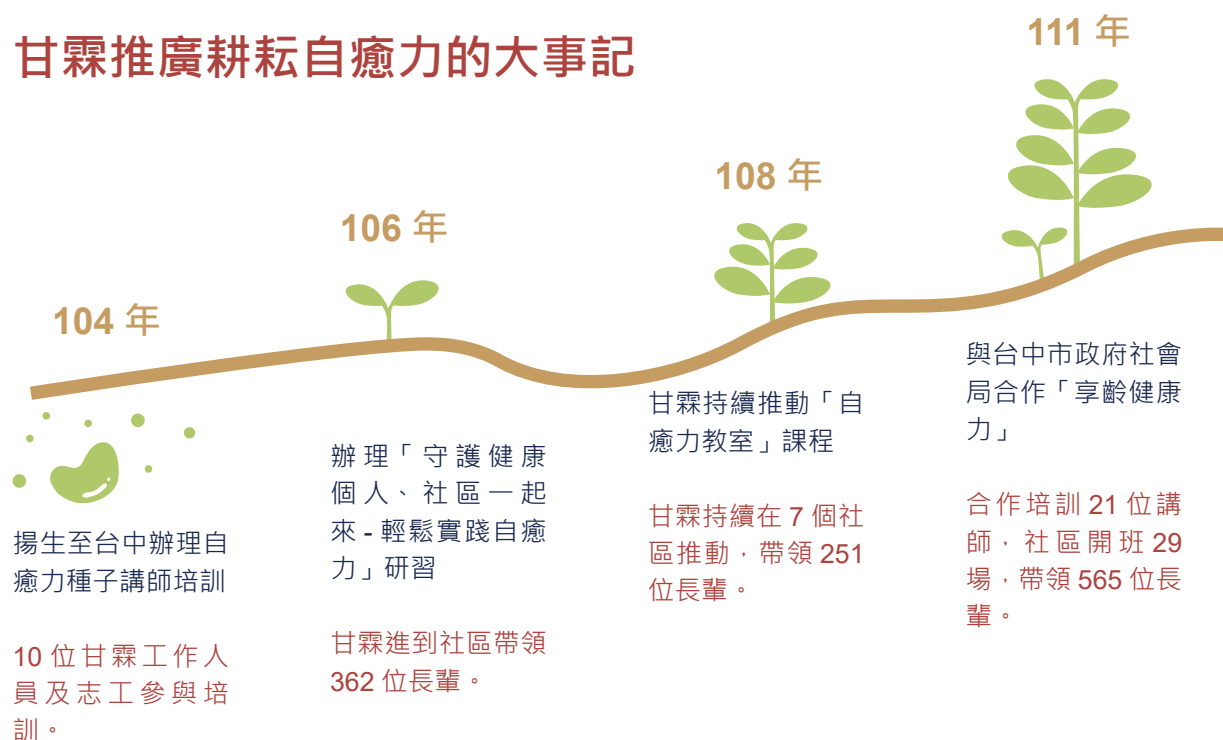
臺灣在3年後將進入超高齡社會，屆時，每5個人就會有一個是超過65歲的老人，而其實變老並不可怕，讓人心生恐懼的是擁有一個不健康的老年生活，依衛生福利部統計，109年國人平均壽命為81.3歲，健康餘命為72.4歲，代表著需要臥病在床讓他人照顧的時間長達近9年的時間，這樣的老年生活，你想要嗎？

甘霖基金會在近20年老人服務工作中，有感於服務之失能、失智長

者對社會與家庭所產生的照顧壓力及負擔，希望投入老化預防推廣工作，認識揚生慈善基金會所推動的自癒力，不但是一套有系統地課程，且相當有趣，讓人可以輕鬆實踐，心想如果可以帶到臺中讓長輩們也可以輕鬆的健康，那該有多好。

104年揚生來到臺中辦理種子講師培訓，當時基金會就派了10位工作人員、志工參加。隔年我們在長青學苑開課，上過課的同學反應都很好，可惜推動初期困難重重，於

甘霖推廣耕耘自癒力的大事記



是我們改變策略，主動出擊進入社區，106 年在臺中市公益彩券盈餘經費補助下，辦理「守護健康 個人、社區一起來 - 輕鬆實踐自癒力」研習活動，我們走出市區，到海線、山區與大家分享簡單的健康好方法——「自癒力」，362 位長輩、民眾一起來輕鬆實踐自癒力。107 年曾因人力與經費問題暫停了推動的工作，但是這是一項重要的工作，於是 108 年起在本會扶老委員會的贊助下，繼續在社區推動自癒力教室，在疫情發生前我們持續在 7 個社區推動，也有 251 位長輩、民眾參與。以往在政府的補助裡預防性工作能獲得的補助相當有限，因此對有意想做的民間組織來說會是一個很大的挑戰。很高興我們的堅持與努力

獲得市府社會局的肯定，從政府的角度想嘗試推動不一樣的老人預防工作模式時會想到甘霖基金會。

今年度臺中市政府社會局辦理推動「享齡健康力」計畫，很榮幸甘霖參與其中，我們結合社會大眾、社區的力量，帶領 21 位享齡健康力講師走入公寓大廈、圖書館、咖啡廳、廟宇、教會、活動中心等地點舉辦銀髮族健康生活課程——自癒力教室，讓 55 歲以上的初老世代及熟齡族群，可以更自在、舒適的參與社區式活動，講師們生動活潑教學模式、淺顯易懂的課程內容，有別以往乏味的講座方式，上完課的學員們都表示上課的氣氛輕鬆且收穫滿滿。

參加學員利女士透露：「退休後一個人在家覺得很孤寂，在臉書看到開課資訊決定報名，學習有助於健康的居家運動，上完課後也與同學持續聯絡相約爬山、真的很棒」；另外一位學員黃女士也分享：「課程有別於其他長者課程，55 歲就可報名參加，在課堂上學習到許多健康知識，尤其是人際關係方面，鼓勵大家多出來參與課程與同學互動，老師教學生動活潑，課後心情都愉悅起來。」

在活動開辦初期，因受到新冠疫情的襲擊，開課之路變的困難重重，但非常感謝臺中市政府社會局、揚生慈善基金會、社區及講師夥伴們的協助及支持，讓我們順利辦理完成 25 場活動，也因課程活動內容大受好評，還加開了 4 場次，報名人數達 565 位。

健康是存老本的第一步，擁有健康、樂活的銀齡生活，才可以追求美好的人生下半場，讓我們一起把自己照顧好，健康、快樂、慢慢老。



甘霖非常認同揚生推廣的前端預防「自癒力」，自民國 105 年開始陸續開班推廣，共陪伴 1,178 位長輩學習健康老化。



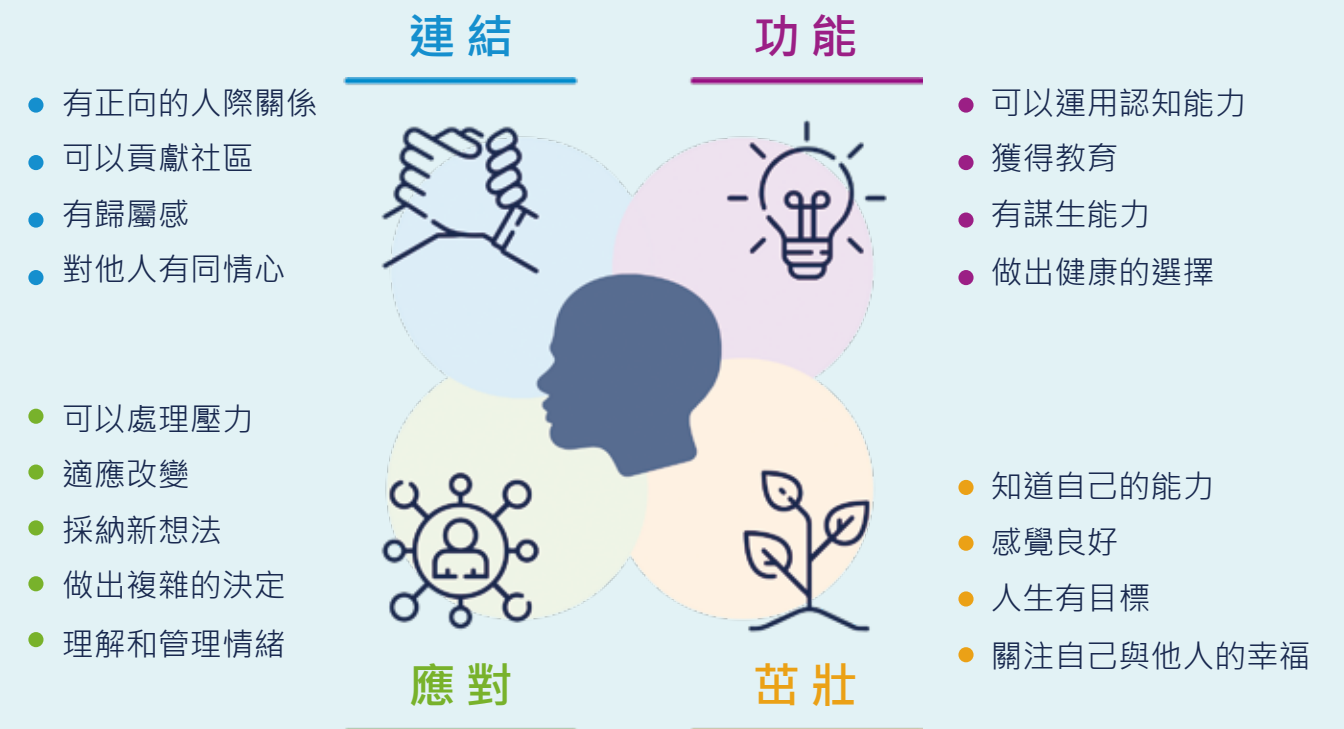
心理健康疾病 是潛在的慢性自殺， 讓我們一起好好面對吧！

文 / 揚生團隊資料整理

心理健康在 COVID-19 的隔離與封鎖之下，更彰顯其重要性，本期將從世界衛生組織 (WHO) 於 2022 年新發佈的《世界心理健康報告：改變所有人的心理健康》(2022 World mental health report: Transforming mental health for all)，摘錄其重點，提醒大家關注自己及周遭親友的心理健康。

心理健康具有內在價值和工具價值，是我們整體福祉不可或缺的一部分，包含連結、功能、應對與茁壯四個面向。

心理健康具有內在價值和工具價值，是我們整體福祉不可或缺的一部分，包含連結、功能、應對與茁壯四個面向。



資料來源：世界衛生組織

然而心理健康問題到處都是，往往沒有被妥善處理，也非常缺乏資源，全球每八個人當中，就有一人有心理健康的問題，71% 的精神病患者沒有接受到適當的治療，在健康預算中，也只有 2% 用於心理健康議題。

普遍的



1 in 8

全球每八個人當中，就有一人有心理健康的問題。

治療不足的



71%

71% 的精神病患者沒有接受到適當的治療。

資源不足的



2%

在健康預算中，也只有 2% 用於心理健康議題。

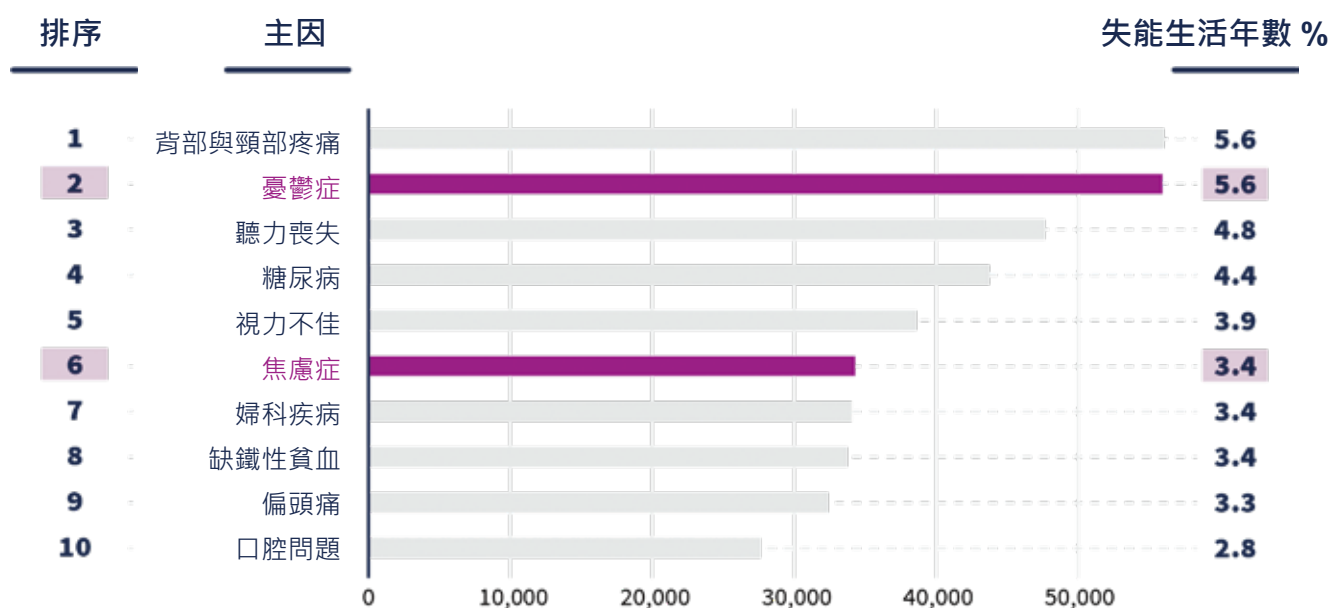
資料來源：世界衛生組織

在 2019 年，有 9 億 7 千萬人口遭受精神障礙疾病，其中女性占 52.4%，男性為 47.6%，最主要的原因來自於焦慮症（佔 31%），次高來自於憂鬱症（佔 28.9%），而高所得國家比低所得國家的精神病患比例高出許多。

心理健康甚至對於失能的影響甚

鉅，2019 年造成失能生活年數最高的十大主因，依序為背部與頸部疼痛、憂鬱症、聽力喪失、糖尿病、視力不佳、焦慮症、婦科疾病、缺鐵性貧血、偏頭痛及口腔問題。其中和心理健康相關者就佔了兩項，分別為第二名的憂鬱症與第六名的焦慮症，更顯示了心理健康造成生理健康的影響。

2019 年造成失能生活年數最高的十大主因



資料來源：世界衛生組織

而越來越多證據顯示心理健康的狀況和生理疾病有著雙向影響的關聯，如在非傳染性的慢性病中，患有心臟病的人罹患憂鬱症或焦慮症的可能性是其他人的兩倍多；糖尿病與憂鬱症、間歇性暴食症、暴食

症和神經性貪食症顯著相關；憂鬱症在癌症患者中尤為普遍；中風和憂鬱症彼此有很強的關聯；患有常見精神疾病的人，比一般人因為吸煙、糖尿病、心肌梗塞和高血壓而死亡的機率高出 8–12%。

因此，精神疾病的預防與心理健康促進更應採取積極的行動，其中又以自殺防治列為優先處理議題，世界衛生組織制定了 LIVE LIFE 自殺防治方法。LIVE LIFE 專注於四個證明有效的關鍵預防介入措施。

- 限制自殺手段與工具的使用。
- 與媒體互動並負責任地報導自殺議題。
- 培養青少年的社交和情感生活技能。
- 對受影響的所有人進行自殺行為的早期介入。

各國也有提出不少預防介入方案，如澳洲推行 Act-Belong-Commit (A-B-C) 計畫，鼓勵人們積極地提升心理健康。它圍繞在三個主軸：

- 做一些事情來保持身體、社交、心理和認知方面的活躍（Act 行動）。

- 與某人做某事以保持與朋友、家人和社區的聯繫（Belong 歸屬）。
- 做一些有意義的、重要的和有價值的事情來提供目的感（Commit 承諾）。

這個計劃透過線上資源（包括自助指南、概況介紹、當地活動清單和學校課程）和社區參與的支持，期望加強社區成員之間的聯繫，並幫助人們參與可以保護和促進他們心理健康的多元活動。

在台灣，也越來越多人開始關注心理健康的重要性，老年人可以藉由參與擴大社會連結的活動，來保護其心理健康與福祉。最後將分享聯合國的 IASC 組織所設計的「與時俱進，COVID-19 大流行期間針對老年人的心理健康和社會心理支持工具包」，藉由這個工具包可以在社區開啟一些對話交流，讓我們都有個幸福的晚年。



在台灣，也越來越多人開始關注心理健康的重要性，老年人可以藉由參與擴大社會連結的活動，來保護其心理健康與福祉。

我可以做什麼改善我的情緒？



我可以做些什麼 來感受與家人和社區的聯繫？



揚生 60 館行事曆

● 自癒力教室 2023 年 2 月 - 5 月

各活動時間不相同，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

2 月班：2/10(五) 下午 02:00 - 04:30
2/21(二) 上午 09:30 - 12:00

3 月班：3/24(五) 下午 02:00 - 04:30

4 月班：4/21(五) 下午 02:00 - 04:30

5 月班：5/04(四) 上午 09:30 - 12:00
5/19(五) 下午 02:00 - 04:30

【高階】安心減壓

！2022/12/12(一) 至 12/23(五) 接受報名，2023/1/3(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 (2/08-3/01)

週四上午 09:30-11:30 (2/09-3/02)

週四下午 02:00-04:00 (2/09-3/02)

【留齡講座】！僅開放揚生 60 館會員報名，2023/01/31(二) 開放線上報名，每人限定報名一場，額滿為止。

主題：骨力自癒逆轉密碼

2/06(一) 上午 09:30-11:30

講者：蔡凱宙 自然骨科診所院長



2022/12/12(一) 至 12/23(五) 接受報名
2023/01/03(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



週一上午 09:30-12:00 (3/06-5/01)

週二下午 02:00-04:30 (3/07-5/02)

週三上午 09:30-12:00 (3/08-5/03)

週三下午 02:00-04:30 (3/08-5/03)

週四上午 09:30-12:00 (3/09-4/27)

【中階】自癒力盃

週一下午 02:00-04:00 (3/06-5/01)

週二上午 09:30-11:30 (3/07-5/02)

週四下午 02:00-04:00 (3/09-4/27)

週五上午 09:30-11:30 (3/10-4/28)

主題：如何擺脫擾人的下背痛及膝蓋痛

2/07(二) 下午 02:00-04:00

講者：王思恒 內湖恆新復健科診所院長



【揚生旺來】 節目預告



LINE

立即掃描 QR Code 加入

1 月

吉利月 | 福氣有餘！健康更有餘

【Podcast】

- 01/04 每逢春節壓力大？春節症候群這樣調！
ft. 鄭智元 諮商心理師
- 01/18 接好運、迎平安！過年去哪拜？怎麼拜？一次教給你！ ft. 林金郎 作家

【精選影片】

- 01/09 你用對關節了嗎？正確姿勢呵護關節不卡卡、運動不做白工
- 01/11 年節飲食愛注意！掌握 5 原則，吃得豐盛又健康！
- 01/25 舒筋活血解痠痛，過年在家這樣動！

3 月

抗痛月 | 舒筋活血補關節

【Podcast】

- 03/01 看診這樣說，讓醫生秒懂你哪裡痛、怎麼痛！
- 03/08 跟名醫一起做！帶你遠離疼痛、骨力自癒！ ft. 蔡凱宙 骨科醫師
- 03/22 擺脫下背痛超簡單！復健科名醫教你這樣做 ft. 王思恆 恆新復健科診所院長
- 03/29 擺脫牙周病，從「齒」健康！

【精選影片】

- 03/06 自癒力：給自己一個自在有尊嚴的老後
- 03/15 火燒心癢癢！告別胃食道逆流

2 月

豐食月 | 懂吃能吃·豐衣足食

【Podcast】

- 02/01 你懂吃醋嗎？來點好醋，消除疲勞抗氧化！
- 02/15 睡前一杯酒助眠？小酌保護心血管？你的觀念過時了！

【精選影片】

- 02/06 走路易喘、瓶蓋打不開、手抬不起來？4 招保證有效改善
- 02/08 鮮奶、奶粉哪個好？糙米帶走致癌毒素？營養師來解答！ ft. 張斯蘭 內湖國泰診所營養師
- 02/22 鹹味人生！鹽的大小事！

4 月

健腦月 | 防失智的大腦鍛鍊法

【Podcast】

- 04/12 當朋友圈變成「失智圈」！防失智也要學會和失智者相處！
- 04/26 退「修」不退休，當個斜槓老年！

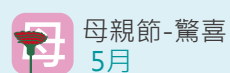
【精選影片】

- 04/03 3 招讓你吞嚥順暢不卡卡！語言治療師蘇心怡教你改善吞嚥弱化！
- 04/05 你是健忘還是失智？ ft. 陳俊佑 天主教失智老人基金會社工主任
- 04/19 養腦又健康的睡眠法！

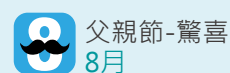
！1/02(一) 元旦假期、4/03(一) - 4/05(三) 清明節、兒童連假，停課一次。
各活動時間，揚生保留修改彈性。



過年-窗花
1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】

相揪來跳舞



★ 你學跳舞・我們送禮 ★

從【相揪來跳舞】的 6 支影片中（影片請掃描右側 QR Code）

挑選喜歡的一段跟著跳，錄下你至少 1 分鐘的舞姿

2023/1/11 前回傳至【揚生旺來】即可抽獎送好禮

（要先加入【揚生旺來】才能回傳影片唷，請掃描下方 QR Code）



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



LINE

• 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。