



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



35 揚生

2023 夏

風箏報

Kite News

熟齡族的心靈饗宴

夏 2023 聚

從自癒力許個
尊嚴的優雅人生

專為熟齡族設計！邀您優雅出門、共度美好時光！

8/18 (五) 台中國立自然科學博物館

【本期焦點】一起探索以自癒力調節身體、調理心性的科學方法！

【銀齡樂活節】啟動全台灣長輩的數位力
晚美人生我做主自癒力工作坊

【自癒力專欄】活在當下

【名家觀點】重新認識 60+ 的自己

【特別企劃】台灣在地好食材，不可錯過的好食癒

我在倫敦與巴黎—品味生活的開始，來場自助旅行吧！

總編輯的話



隨著疫情陰霾散去，旅遊與聚會隨之而起，我們也舉辦了睽違多年的【春聚——從自癒力許個優雅的晚美人生】，800多人齊聚一堂，徜徉在歌聲與身心舒暢中，期待8月的【夏聚】與您在台中相聚。

而持續堅持多年的在地自癒力種子講師、推廣員培訓與增能，也在衛福部、彰化縣政府、新北市政府、台中市政府、甘霖基金會與法鼓山安和分院的支持下，陸續展開，謝謝各位講師積極熱情的參與。

去年響應熱烈的【銀齡樂活節】「一日明星計畫」，也邁入第二年的數位優化與改版，除了全新招募200位認證通過的推廣大使，於全台舉辦外，將踏入澎湖縣這個美麗的小島，讓數位遊戲化學習概念分享給離島的居民。

揚生旺來，揚生 online 已經上線一年多了，內容更豐富多元，近期的「好食癒月」，更拜訪台灣這片土地中，對食材非常用心的單位，你嘗試了哪些呢？還沒體驗過 Podcast 的朋友，快拿出手機享受聆聽的美好！

最後，歐洲自助旅行中，在巴黎書店隨意翻到一句話：「任何不經常拜訪巴黎的人，不可能永遠真正的優雅。」給自己一個機會去挑戰自助旅行吧！



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 2023 夏 vol.35

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 2023 年 7 月

版權所有，不得轉載，Copyright ©2023 YS Foundation.

目錄

本期焦點

- 02 【春聚】一起探索以自癒力調節身體、調理心性的科學方法！
- 06 【銀齡樂活節】啟動全台灣長輩的數位力
- 10 晚美人生我做主自癒力工作坊——數位行動力！健康零距離！

自癒力專欄

- 14 活在當下

名家觀點

- 16 陳月卿 | 重新認識 60+ 的自己

特別企劃

- 18 台灣在地好食材，不可錯過的好食癒
- 21 我在倫敦與巴黎——品味生活的開始，來場自助旅行吧！

自癒力情報

- 26 一個人走得快，一群人能走得遠
- 28 【揚生 60 館】行事曆
- 29 【揚生旺來】自癒力經典包

官網



YouTube



LINE





5月11日午後，800位熟齡族優雅聚首，新北市政府劉和然副市長更特別到場，帶來大大的祝福與鼓勵。

一起探索以自癒力調節身體、 調理心性的科學方法！

熟齡族的心靈饗宴【春聚——從自癒力許個優雅的晚美人生】活動報導

文 / 楊佳陵

當天氣變得暖活、萬物開始復甦，台灣人不只冬日邊緣走出來，也逐漸擺脫疫情陰霾，重新找回生機與活力。在這個意義格外特殊的春天，揚生慈善基金會也迎來了第五屆【春聚】！

5月11日午後，800位熟齡族優雅聚首參與【春聚——從自癒力許個優雅的晚美人生】！新北市政府劉和然副市長更特別到場，帶來大大的祝福與鼓勵，祝福每個人都有強

大的自癒力，並且持續透過飲食、運動、習慣和人際關係，提升自癒力，為自己許個優雅的晚美人生！

那麼，什麼樣的人生才夠「晚美」優雅？【春聚】特別邀約的三組演出者，各有不同的體悟！

把握當下！提升肌力，遠離疼痛的契機，掌握在自己手上

對雙和醫院醫療副院長劉燦宏醫

師來說，「把握當下」是活得光彩飽滿、優雅自在的核心之道！為了有夠好的體魄享受人生，他認為運動、肌力與興趣都要早點開始培養，而「今天」就是最適合開始啟動的日子！

劉醫師並以〈提升肌力，遠離疼痛〉為題，融合自家父親的故事為例，娓娓道來肌少症的風險、正確飲食和運動建議，更與專業運動教練合體，示範強健核心肌群、減少膝關節壓力的科學方法！鼓勵大家熱情去擁抱人生，讓生活變得多彩多姿！

身體是流動的！活絡才能解決問題

知名舞蹈家劉義芳教授的優雅之道，離不開「動」！「我們是動物，不要當植物，只要不動，身體能量就會受阻，身心就會有不好的狀態跑出來」吳義芳教授提醒大家無論何時，都要讓自己活絡起來，當「動起來」、「把心打開」，就能發現幸福。

在【春聚】中吳教授更以〈被風吹的樹，去找流動的身體〉為核心，不藏私地分享身體自覺與復甦之道，引導現場觀眾採行「浪潮式呼吸法」，搭配九大關節運動，用骨頭來運動、用肌肉來唱歌，在舞動

自然地舒緩關節與脊椎，體悟身心合一的流動，並學習從中練習調理心性、調節身體！

跟生命無關的都無須在意，把自己過好！

【春聚】壓軸由南方二重唱粉墨登場！這兩位充滿迷人魅力的女人，保持優雅的秘訣在於心境平和



提升肌力、舒緩疼痛怎麼做？復健科名醫來解答！

劉燦宏 雙和醫院醫療副院長



學會9大關節運動，活絡細胞通能量，怎麼動都輕鬆！

吳義芳 舞蹈家 / 國立台灣師範大學表演藝術研究所教授



春聚三大精彩節目，左上圖為雙和醫院醫療副院長劉燦宏醫師娓娓道來肌少症的風險，提供正確飲食和運動建議。左下圖為吳義芳舞蹈家不藏私地分享身體自覺與復甦之道。右圖為南方二重唱優雅演唱一系列經典歌曲，帶著大家沉浸在悠揚歌聲中。

與持續學習。小南方林明樺說「我的優雅之道，是心情平和，跟生命無關的事情都無須在意」，而大南方閻宗玉更提醒「別倚老賣老，要跟年輕人學習」「別對孩子嘮叨！把自己過得好，對孩子才是最好的方式」。

這個美好的午後，南方二重唱優雅演唱〈風吹風吹〉、〈秋蟬〉、〈動不動就說愛我〉、〈海裡來的沙〉等一系列經典歌曲，帶著大家沉浸在悠揚歌聲、幽默睿智言談中，感受春暖花開、新生歡聚的喜悅，並找回最初的感動！

除了長照，人生還有更好的選擇

台灣長照險領導品牌南山人壽作為本屆策略夥伴，不僅推出「長照服務地圖」，更透過「健康守護圈」回應樂齡族健康與醫療照護需求，以及分享如何透過保險為退休生活做足準備，以積極倡議「健康老」觀念！現場還有脈動健身、千禧之愛健康基金會共同響應，並帶來最新 AI 科技體態分析與運動引導諮詢！

那麼，你對「優雅晚美人生」的定義是什麼呢？一起勇敢探索、實踐晚美人生，找回生命的能量吧！每一次相聚都不容易，讓我們照顧好自己，等待下次的相逢。

活動後，我們也收穫許多好評與鼓勵！

- 精心策劃的活動，每個細節都令人感動不已！
- 令人回味無窮！充滿歡樂、正能量的活動！讓我也願意努力為自己許個優雅晚美人生。
- 很喜歡春聚的安排！有醫療知識，有身體舒展教導，有美好的歌曲，身心靈都顧到了～

【春聚】過後，位於台中的【夏聚】將接力登場！歡迎中部的熟齡族們一起加入，透過提升自癒力，保有尊嚴與優雅，拿回生命的掌控權！



主持人帶領台下 800 位觀眾玩起 Kahoot! 問答，這是揚生首場大型活動融入適合長者的數位元素，鼓勵長者多接觸新事物，活化大腦。



雙和醫院醫療副院長劉燦宏醫師與專業運動教練合體，帶領現場觀眾練習強健核心肌群與舒緩酸痛的運動。



【2023 銀齡樂活節】台北場推廣大使合影

【銀齡樂活節】 啟動全台灣長輩的數位力

文 / 彭白瑾

「年齡」不是高齡者成為科技邊緣人的絕對因素，只是缺乏學習機會。【2023 銀齡樂活節】「一日明星計畫」2.0，將於全台灣擴大啟動推廣，擷取去年亮點並更優化為更適合社區的環境，藉由實體與數位穿插的混成式 (Hybird) 學習，提升高齡者數位連結並潛移默化普及高齡者數位力。

你我都是大明星

「一日明星計畫」2.0 版，讓全台灣長輩都能成為最閃耀大明星。大明星養成的沉浸式體驗課程，從暖身、開嗓、著裝、彩排到正式演出。2 小時活動，添加歌唱環節、人際互動、遊戲挑戰，豐富有趣無冷場。



數位飲食遊戲，即時掌握學員理解程度。



著裝遊戲，隨機圖卡挑戰長者記憶力。

體驗數位最友善，降低高齡者的數位恐懼

雖然社區夥伴們一聽到數位，直覺反應會說社區長輩不適合！但 Czaja & Lee(2003) 認為在科技學習方面，高齡者需要從緩慢、嘗試錯誤中進行學習，若缺乏友善的學習環境，將使長者產生逃避的心理。數位時代早已來臨，應有更多不同類型的活動介入，讓社區高齡者能有多種面向的體驗。【2023 銀齡樂

活節】「一日明星計畫」2.0，結合數位與實體互動，提升高齡者數位連結。並且擷取去年的經驗，優化使用者體驗流程，設計出符合高齡者使用的遊戲介面設計。從遊戲操作介面、色彩、彩度、字型、圖案，皆更適合高齡者操作學習，進而降低進入數位世界的門檻。

生活化互動遊戲，挑戰大腦記憶

課程內容穿插了飲食的數位遊



「一日明星計畫」2.0 擷取去年的經驗，優化使用者體驗流程，設計出符合高齡者使用的遊戲介面設計。從遊戲操作介面、色彩、彩度、字型、圖案，皆更適合高齡者操作學習，進而降低進入數位世界的門檻。

戲。利用生活中常見的食物，來測驗高齡者對肌少症的認識。遊戲皆為個人化填答，不受從眾影響，並且講師能即時掌握現場長輩的理解狀況！給予精準回饋，讓教學成效更提升。

驚喜彩蛋，即時轉播當日活動花絮影片

2小時活動結束後，推廣大使能即刻在現場提供今日「一日明星計畫」花絮影片。每位參與的學員皆能獲得當日參與活動最客製化的紀念禮物「風箏報」，還可以用LINE及時跟親朋好友分享。

首度與台南市政府社會局、嘉義市政府衛生局、澎湖縣社會處，並朝花東前進

經由長期合作夥伴的引薦，擴大【銀齡樂活節】推廣大使的培訓活動，期待【銀齡樂活節】能在台南市、嘉義市遍地開花。除了歷年所規畫的北、中、南培訓，期待今年能將數位培訓帶入花東地區。有機會與更多縣市政府，在高齡健康促進上有更多的合作深耕機會。

【2023 銀齡樂活節】推廣大使們，都充滿了愛心與耐心並願意嘗試新挑戰的夥伴，雖知引導高齡者操作手機不太容易，依然願意奮不顧身的投入推廣。



【2023 銀齡樂活節】台中場推廣大使合影

【2023 銀齡樂活節】及時客製化紀念禮物——風箏報



2023 銀齡樂活節！ 推廣大使全台開課中

嶄新的數位體驗課程，全台灣將近200位推廣大使，歡迎大家邀約開課！

推廣期間：2023年8月~12月底

場地需求：社區有投影設備、網路

想了解自己縣市是否有【2023 銀齡樂活節】推廣大使
歡迎來電洽詢：02-27525058 揚生慈善基金會 彭小姐





新北市政府社會局與揚生慈善基金會攜手合作「晚美人生我做主自癒力工作坊」，希望透過多方合作，為新北市的老年人提供更完整、更貼心的支援。

晚美人生我做主自癒力工作坊 數位行動力！健康零距離！

文 / 張怡華

社區講師、志工、據點工作人員與長輩是社會的重要資產，他們的智慧經驗是社會進步的重要推手，但同時面臨許多生活壓力和心理困擾。為幫助其擁有更健康、積極的生活，新北市政府社會局近年推出了「晚美人生我做主」政策，引導銀髮族或屆齡退休者規劃老年生活藍圖，在實踐自我夢想的過程中，得以自我支持、維護自身、做

好規劃，展現另一段精彩人生，並在面對生命終章時，能為子女及自己人生畫下晚美的完美句點。

同時揚生慈善基金會也一直致力於推廣身心健康，透過「自癒力」的概念，協助更多人建立自我照顧的意識，提升個人的幸福感和生命品質。為達成「晚美人生我做主」政策目標，新北市政府與揚生攜手合作「晚美人生我做主自癒力工作

坊」，希望透過多方合作，為新北市的老年人提供更完整、更貼心的支援。

「晚美人生我做主自癒力工作坊」 的精華內容

本工作坊涵蓋下面內容：幸福生涯、心靈支持、健康養生、生活法律、緩和醫療五大部分。並運用數位教材開啟課程內容，以自癒力與3+1（飲食、運動、習慣與人際）為課程主軸。課程中健康識能與實務操作兼具，藉由加入揚生旺來 LINE 官方帳號，讓學員經歷一場「學得

會、記得住、帶得走」的課程。

多元資源結合更豐富，打造幸福 生涯、提升生活幸福感、鼓勵社會 參與滿足心靈支持

新北市政府社會局老人福利科吳佳明股長到場致詞，說到新北市政府社會局「晚美人生我做主」政策與揚生詹火生董事長的淵源，表示社福領域的人一定有唸過詹火生教授的書，很開心與揚生合作，藉此活動提供大家更活潑全面的支援，讓社區講師與志工能夠擁有更積極、健康的生活。

增進健康持續學習的能力，提高健康識能與自癒力數位行動力

上午揚生慈善基金會分享自癒力數位內容，現場由透過【揚生旺來——空中自癒力學習陪伴中心】豐富的內容，讓參與者能夠更方便持續不間斷地接觸自癒力，讓自癒力發揮數位行動力，讓健康零距離。



揚生健管師帶領現場朋友動起來，透過有氧舞蹈，增強心肺功能、提高代謝率和血液循環，同時刺激大腦釋放內啡肽和多巴胺等快樂激素，帶來積極的情緒和幸福感。

每個主題開始時都有【相揪來跳舞】熱歌勁舞，揚生健康管理師帶領現場朋友動起來，透過有氧舞蹈，增強心肺功能、提高代謝率和血液循環，對大腦是一種很好的鍛鍊，且可釋放身體和心靈的壓力，提升情緒狀態，刺激大腦釋放內啡肽和多巴胺等快樂激素，帶來積極的情緒和幸福感，現場充滿歡樂的氛圍。

「自癒力數位行動力」主題包括學員身心都需要的：〈【自癒力】身體裡的醫生，陪你一起健康到老〉、〈【飲食】一張圖學會均衡飲食，吃得健康又美味〉、〈【習慣】全球每三秒就有人失智症，教你 5 招遠離失智症的方法〉、〈【運動】走路易喘、瓶蓋打不開、手抬不起來，四招保證有效改善〉、〈【人際】10 分鐘就有感！舒緩焦慮，還能鬆疲憊、減壓安眠！〉、〈【自癒力數位行動力】取得自癒力數位資源，增加行動力〉。

認識緩和醫療：黃勝堅 醫師



下午第一場特別邀請前台北市聯合醫院總院黃勝堅院長，人人口中的堅叔，是一位很溫暖的醫生，在緩和醫療領域有傑出貢獻的人。本主題為【晚美人生我做主，最後一哩路】，常常聽到「長壽」、「富貴」、「康寧」、「好德」、「善終」，如何活得長？活得好？病得尊嚴？死得有意義？不再恐懼失能、依賴、死亡？院長說了一句話：「世界上唯一公平的就是人免不了一死」，這句話提醒大家，不管你再有錢有權，你都會死，提早啟動對生命的討論，是對自己也是對家人的一個愛的表現。

並讓與會者了解緩和醫療的意義、台灣執行現況，未來面對相關問題可以有更多選擇，人都有好死（自然死亡的權利），「死亡不是在醫院裡才會遇到的事，唯有清楚理解自己與家人對生死的想法，死亡的正向意義才能夠真正得以彰顯。」

提供生活法律：吳怡德律師



下午第二堂邀請到現任懿品騰達法律事務所、法律扶助基金會的吳怡德律師。律師一開口就說：「聽到律師，就會想到要請律師很貴，但現在有很多公益諮詢平台，如法扶基金會提供免費諮詢服務」。吳律師針對幾個常見的法律問題，包括預立遺囑、法律扶助、監輔宣告、預設代理人，並運用近期時事相關案件如：五億高中生命案件與知名大企業老闆如何運用預立遺囑來減少家族爭產的問題……等，用淺而易懂方式的讓與會者了解日常生活中可能會遇到的法律問題，並提供相應的解決方案和建議。

當天與會者共 143 位，有一半的與會者沒有參加過揚生的活動，在問卷結果的回饋上，每個主題以 5 顆心為最高的評分標準，在最喜歡主題與社區工作實用性兩個部分，僅一項 4.7 顆心的好評，其餘都是 4.8 顆星的好評，如此的高評價，除了感謝每位講者外，還要謝謝新北市政府社會局老福科夥伴與志工們的協助，讓這場「晚美」能完美，為活動留下一個美好的 Ending！



揚生健管師帶領正念伸展，有助於舒緩焦慮、減壓安眠！



活在當下

活在當下，現今頗流行，是個正向的人生觀，但詮釋不一，有時候會被誤導。

文 / 少過 收錄在《不老族隨筆》

文振今天的電話，嚇了我一跳，他說：「我報名參加日本旅遊團了，這是今年第二次出國旅遊，準備年底再出國一次。」

文振是公務員退休，領年金夠他一年出國旅遊三次？

我問他：「你那麼愛出國啊？」

他回說：「自從聽過活在當下，覺得很有道理，一把年紀了，趁還能動，多跑，多玩，我不想『錢在銀行，人在天堂』。」

「萬一不幸，你錢用光了，卻生

病了，怎麼辦？」

他回說：「不會啦，多跑多玩，心情好，身體自然不會生病啦。」

頭一次聽到如此詮釋「活在當下」的。可能有不少人也持這種想法吧？

活在當下，現今頗流行，是個正向的人生觀，但詮釋不一，有時候會被誤導。

聖嚴師父曾經講過「活在當下」這個課題，他用一個例子說明。

師父說：

「有個罹癌的病友，每次見到主治醫師，必問兩個問題，一個是病什麼時候會好，可以出院？第二個是，出院後會復發嗎？主治醫師的答案每次都一樣，告訴病友，病情穩定後就可以出院，出院後會不會復發，那得看你喜不喜歡復發？不喜歡的話，出院後，得定時回診，同時，最重要的是，必須調整生活習慣，吃得對、多活動、不熬夜，把菸戒掉，細菌就不會再回來，也就不會復發了。」

師父開示說：

「活在當下，是把現今的事用心做好。有人誤解『當下』是指這一時一刻，不是的，當下有可能是一分鐘，或一天，或一個月.....，比如生病的病友，可能需要兩週或兩個月或更久的休養，體能才能慢慢復原，這些時間都叫當下。把這段時間裡最重要的事做好，就是『活在當下』。」

師父接著說：「為什麼要活在當下？你想想，懊悔以往常常熬夜，不運動.....等壞習慣，才造成今日的病痛，有用嗎？往日不可追。擔心會不會復發，更是自找麻煩，擔心，就不會復發嗎？不只沒用，還會因擔心而影響情緒，升高復發的可能性。」

文振把儲蓄花在「當下」，將來老了，病了，醫療費用怎麼辦？他忘了他在這個當下，重要項目之一是儲蓄養老金。

師父開示：

「把當下重要的事做好，未來的事也就會跟著好。」

重新認識 60+ 的自己

文 / 陳月卿



《時時刻刻微養生》是作者陳月卿努力克服退化的紀錄，也是她給 60+ 朋友的叮嚀。

進入 60+，覺得自己加速退化了嗎？我有，而且相當明顯。

其實，人體有 3 個加速變老的階段，分別是 34 歲、60 歲和 78 歲。

60 歲以後各項機能步入老年，衰退速度加快，如心臟每搏輸出量（指一次心搏，一側心室射出的血量）較 20 歲時減少 30%~40%，導致身體供血不足和代償失調等問題。

60 歲左右，口腔、食道、胃腸功能逐漸衰退，消化功能下降，營養吸收受到影響，便秘和胃腸道疾病風險增加。

60 歲，免疫功能也開始下降，人體內 T 淋巴細胞總數不斷減少，免疫功能隨之降低，更容易受到細菌、病毒的侵襲。

再加上 60 歲正處於更年期末期和退休生活轉換期，超過半數的 60+ 朋友都會對自身健康感到擔憂並有不安全感，更易導致情緒不穩、焦慮、抑鬱等心理問題。

瞭解了退化的原因，我開始研究如何克服衰退，設定目標，從營養、姿勢、運動、靜坐，全面加強改進。


我蔬果吃得夠多，但蛋白質可能

不足，加上 60 歲以後，蛋白質的消化能力也會衰退，於是增加容易吸收的優質蛋白質的攝取。

我的肌肉量不足，核心肌力也不足，這是我經常扭傷和摔倒的原因，於是把原來的運動量加倍，盡量達到 WHO（世界衛生組織）的標準，每週進行 300 分鐘中等強度的心肺運動，加上肌力及平衡等多元性運動訓練，除了可以改善心肺功能，加速血液循環，還可以增加肌力、減少跌倒，改善腦部供血，減少記憶力衰退或突然斷線。

姿勢是我的一大弱點，站立、坐姿、行走，都有待改進，於是一面研究、一面矯正，並養成時時刻刻察覺身體姿勢的習慣。


我放緩生活節奏，增加生活的多元面向：

 **學習茶藝**，從品茶到佈置茶席、蒔花養草，活化自己的五感、增加肌肉的協調、動作的流暢和觀照、覺察能力。



陳月卿

癌症關懷基金會董事長
養生書籍作家

 **加入合唱團**，練發聲、學呼吸、鍛鍊耳朵、熟悉音律，增加肺活量和內臟按摩，更享受唱歌帶來的愉悅心情。

在這段期間一面研究、一面矯正、一面書寫，花了四年的時間，完成了《時時刻刻微養生》，並且發現，退化是可以克服改善的，甚至體力、儀態比過去更好。正如遺傳學家大衛·辛克萊所說：我們的生活方式對壽命有巨大的影響，就像 CD 上的劃痕一樣。而正確的生活方式可以大幅減少人體時鐘老化的速度。

《時時刻刻微養生》是我努力克服退化的紀錄，也是我給 60+ 朋友的叮嚀。

藉著每天持續的鍛鍊，體能是可以改進的；而拓展自己的嗜好、增加生活的多元面向，會讓你發現自己擁有更多的潛能、持續進步，也會發現生活更有滋味人生值得珍惜。

養生，要增加的不只是生命的數字，而是活活潑潑的生命力。

台灣在地好食材 不可錯過的好·食·癒

文 / 李欣潔

我們生長在這一片土地上，對於它的了解有多少？如果可以認識這片土地上有什麼好食材，放在日常飲食中，對於環境與自身健康都是一個很棒的題材。基於這樣的想法，我們開始計畫「好食癒月」。

保久乳、鮮乳一樣好

關於好食材，第一個想到的是大家幾乎都會喝的鮮奶，於是聯繫到「台農鮮乳」進行訪談。抵達台農工廠，有專員帶著我們參觀，環境很整潔明亮，所有生產線都一目了然，可以看到鮮乳快速高溫殺菌的生產線，還有保久乳的殺菌方式，以及乳源車一台一台的進來，就像加油站一樣，蒐集今天來的生乳，準備產出鮮乳。原來鮮奶是這樣製作的，看到這過程對我們來說真的覺得好新奇。

廠長林志青也強調，台農是全台灣最早開始做保久乳的，主要是當年冰箱不普及，保久乳方便存放，而且營養價值跟鮮奶其實一樣，希望大家不要再有鮮奶比較好的迷思。

你不知道的「豆」知識

除了鮮乳，豆漿也是大家非常喜歡的食材，邀請到「甘樂文創」，執行長林峻丞當年青年回鄉到三峽，從做豆漿開始，接著看到家鄉孩子的需求，因此開始藉由地方創生來回饋在地。

「甘樂文創」選用台灣生產的黃豆，雖然價格比較貴，但營養成分比進口黃豆更高，且進口黃豆經過長時間運送，豆子已經不新鮮，再製作成豆製品吃進我們身體裡，對於健康也有疑慮，而提供了更多選擇，希望大家可以成為聰明的消費者。

食在永續少添加

講到土地友善，不能不提到「里仁」，這次也非常榮幸邀請到里仁產品開發專員林恩儀分享理念與許多故事。里仁堅持不加多餘的添加物，從 300 多種添加物裡面只取 70 幾種適合添加物，但還要保持食材的原味口感，都是經過許多努力完



苗栗公館農會總幹事古雪雲（右），向我們介紹了公館三寶的再製品。



甘樂文創堅持使用台灣在地黃豆，營養成分比進口黃豆更高。



日後有機會來到日月潭，不要忘記來魚池鄉農會走走喔！

成的。里仁也強調，要從「產品、經銷方與消費者」三者一起努力，才能讓土地可以永續發展。

日月潭造就台灣紅茶故鄉

講到好食材，其實台灣農會是個非常好據點，這次拜訪了「南投魚池鄉農會」以及「苗栗公館農會」。魚池鄉有三寶「紅茶、香菇、蘭花」，因為日月潭，可以調節溫度與濕度，造就南投魚池鄉終年常溫與獨有的地形，讓魚池鄉三寶可以發揮至極，日後再來日月潭時，千萬不要錯過魚池鄉農會的紅茶會館喔！

台灣紅棗唯一產地在苗栗

苗栗公館最有名就是紅棗，但其實公館鄉也是有三寶喔！「紅棗、福菜與芋頭」，說到芋頭真的是超乎大家的想像。公館的水源上游就是泰安溫泉，溫泉中的碳酸氫鈉經由水源流到芋頭田，讓公館的芋頭更加好吃！

這次好食癒月真的是我們花了很多時間與心思做的專題，讓大家可以看到台灣好食材，對於這片土地有進一步的認識。更多詳細的內容，歡迎大家加入【揚生旺來】收聽與收看！

掃描下方 QR Code，完整觀看精彩的

台灣在地好食癒



好食癒月 安全衛生超營養！
全台最好喝保久乳始祖在這裡！



好食癒月 魚池鄉紅茶為什麼好喝？
日月潭造就台灣紅茶故鄉！



好食癒月 市場豆腐安全嗎？
基改、非基改差在哪？



好食癒月 台灣紅棗唯一產地！
最高品質芋頭的家鄉！



好食癒月 食在永續！何謂有機？
你吃的有機食物真的有機嗎？



充滿美感的巴黎歌劇院一隅

我在倫敦與巴黎—— 品味生活的開始，來場自助旅行吧！

文 / 許華倚 轉載自《康健》名家觀點

倫敦與巴黎，號稱世界前十大首都之二，除了收藏了人類多年的歷史遺產，並孕育著西方文化的起源，是個首度踏入歐洲自助旅行很好的選擇，除了交通便利外，地理位置鄰近，搭乘著歐洲之星 (Euro Star)，就像從台北坐高鐵到高雄，也從倫敦到了巴黎。

第一印象

倫敦的第一眼印象是，路人很多，地鐵擁擠，原以為人潮眾多都是亞洲城市的專利，不論台北、東京、大阪、香港、新加坡、上海和北京等，這些人潮代表著城市活力，與亞洲快速步調和效率，沒想到歐洲的慢

活其實並沒有在倫敦看到。而對於巴黎的第一印象是，充滿丟棄菸蒂的髒亂街道，伴隨著時而撲入鼻息中的惡臭味，怎麼沒有像電影看到的一樣浪漫與唯美呢？開始思索著是我感受度不夠嗎？人潮完全不輸給倫敦，只是比倫敦更多元，除了每年超千萬觀光客湧入，還有眾多的北非與東歐人。

吃飯皇帝大

吃是台灣人非常重要的人生大事，對於巴黎人更是，很多好的餐廳都是晚上七點才開始營業，一天最重要的一餐，可以一路聊天到晚上十點，沿著街道，也常常看到坐在戶外享受陽光的群眾，點個小酒，椅子面向馬路，而非和自己共餐的親友四目交接。點菜是最大的挑戰，期待碰到提供英文或者中文

菜單的友善餐廳，但往往這樣的餐廳又是專門賣給觀光客，不夠道地了，只能拿出手機把菜單照相，使用 Google 的照片翻譯功能。

雖說時尚和美食都是巴黎的代名詞，但其實法國本是農業之國，起司是世界有名的，往往在正式的法國主餐之後，都會來一盤起司，再來才是甜點，難怪都說法國人體態良好，起司相對其他加工食品，天然又富有高營養價值。在蒙馬特街道美食之旅中，聽著在地導遊娓娓道來各家小店的特色，法國人很尊敬能重視自己工作的人，也就是不管是屠夫、廚師、麵包師傅、釀酒師，甜點師傅，和相對於期望開著名車，在金融業上班的倫敦人是很不一樣的價值觀。

店家招牌刻上主廚的全名，

代表著對顧客負責任，也很重視手工現做，會特別標示 Artisan 的字樣，代表新鮮，而非中央工廠機器製造的，就連天然的放養雞，也就是台灣俗稱的土雞，都有各式認證，還會參加比賽，看著店家裡除了有像台灣傳統市場未處理過的雞與鴨外，還掛著得到的各種勳章，令人讚嘆！台灣的滷肉飯與牛肉麵也是赫赫有名，期望有一天處理這些豬肉與牛肉的幕後神手也能獲得像這家小店一樣的尊重。

行程、交通與網路

當到一個完全陌生的國家，加上語言並不熟悉，千萬不要把行程排得太滿，留點空白給自己探索。網路已經是不可或缺的工具，運用 APP 找地鐵路線與公車班次，Google 地圖餐廳選擇與觀看評價，

都非常需要網路的協助，這些數位工具的學習與運用會讓旅遊更豐富，也可以提升成就感。

地鐵成為主要交通工具，在這超過百年歷史的老舊地鐵中，幾乎沒有冷氣，人潮又多，不同路線穿梭著，下車最需要的就是找到出口在哪裡？Way out 和 Sortie 一定要記得啦！地鐵上也是觀察在地生活有趣的體驗，可以覺察自己的狀態是緊張有人靠近，擔心有扒手，還是可以自在的觀察其他人，如看看他在看什麼書？是什麼語言？穿著如何？做什麼行業等等。

晚上十點半的巴黎羅浮宮，呈現夏季長畫的美好與壯觀。





各種令人垂涎三尺的起司



倫敦白金漢宮侍衛交接儀式

數位時代來臨，也讓在地迷你導覽興盛起來，比起幾十年前的一趟旅遊去好幾個國家才划算，越來越多人傾向沉浸式體驗，細細品味生活，活在當下。可以參與當地導遊的 2 至 3 個小時導覽，如聽聽牛津與劍橋大學的學生介紹他們的學校，觀看一場巴黎歌劇院的芭蕾舞劇，在塞納河畔騎單車聽歷史，或者在博物館租借數位導覽器，無論溫莎堡、大英博物館、奧賽博物館等等，都有設計非常友善的數位導覽器，有些也都有中文語音，透過自主、沉浸式的參與，讓旅遊成為終生學習的好調味。

文化差異造就人格特質不一

有人說，英國人對於英語的用字和發音非常講究與嚴謹，法國人對

於法語非常傾慕，對於在法國不會說法語的人不能認同。我在倫敦看到結構、邏輯與嚴謹，我在法國看到創意、美學與自由。倫敦地鐵站不時會有廣播提醒你，若有身體不適，請連絡站長，將可以提供協助；有廣告標語寫著，對你周圍的人展現體貼，並不是每個人都是看得到的。巴黎地鐵間，牆上印著芭蕾姿態的黑色剪影小巧思；出地鐵時，播放著可愛的音樂；刷卡進站時，設有擋門防止有人逃票。

嚴謹與結構的確是金融發展的必要原則，才有規則可循，秩序可以建立，也成就了倫敦成為世界金融之都，格林威治天文台則制定了全世界的時區，讓我們整個社會可以運作與溝通，而創造超過一兆營業

額的哈利波特傳說，也是來自於倫敦與牛津等豐富的文化資產，及充滿想像力的環境，謝謝倫敦教我的事。

巴黎的一致性建築色系，米黃或白色的牆、黑色圍欄、磚紅色煙囪，以凱旋門為中心的 12 條大道，在綠色林廊中交織著，早已奠定這城市最基本的美，奧賽博物館只能用浪漫來形容，週六晚上在塞納河畔跳著巴黎式「廣場舞」的人群，孚日廣場中，坐在草地上享受陽光的人們，沒有手機與電子用品，誰在意罷工，暴雨後街上積水，地鐵站漏水，與不知哪個人撒了一泡尿在地鐵站？

如果說倫敦適合久住過日子，巴黎則適合度假找尋靈感，不管如何，都是值得細細品味生活的地方。

自助旅行是個認識自己，與自己相處的好時光，隨時有各種驚奇與驚喜等著你，也可能有伴侶同行，需要彼此磨合與學習。而體力與認知能力都在旅程中自然提升，為自己選一站來品味人生吧！



上圖 | 倫敦格林威治天文台 0 度經線，又稱本初子午線。下圖 | 巴黎孚日廣場中悠閒享受下午陽光的群眾。



左圖 | 自癒力種子講師培訓透過學習、演練、實習，扎扎實實培養為自癒力種子講師。
 右上圖 | 高雄場為揚生開辦講師培訓的九年以來，第一次在南部地區辦理講師培訓。
 右下圖 | 台中場結合台中市政府社會局「享齡健康力」計畫，攜手甘霖基金會辦理。

自癒力種子講師培訓報導——

一個人走得快，一群人能走得遠

文 / 林書緯

推廣自癒力的道路上，揚生基金會一個人走，可以走得快，但我們堅信一群人一起走，能走得更遠。於是我們號召熱忱服務及勇於學習的人，透過「自癒力種子講師培訓」賦能使其成為具有「自癒力教室」授課能力，返回社區或單位開設「自癒力教室」課程，讓在地長者透過動靜穿插、有趣實作的內容，輕鬆學會自癒力。

今年上半年共辦理的2場次的「自

癒力種子講師培訓」，培育出95位自癒力社區推廣生力軍，投入高齡健康促進服務。

首場講師培訓在4月份於高雄舉辦，由揚生自辦，學員來自高雄、屏東、台南與嘉義等地，也有從中部與北部遠道而來者。這是揚生開辦講師培訓的九年以來，第一次在南部地區辦理講師培訓，主要的考量是資源平衡與開拓播種，期望借重在地新師資將自癒力推廣由過去

較少著力的南部地區慢慢佈點與推展。

第二場講師培訓結合台中市政府社會局「享齡健康力」計畫，攜手甘霖基金會於台中辦理的講師培訓。「享齡健康力」推動以自癒力為核心的高齡健康促進服務，至今已持續於台中推動達3年，不只著力社區據點，逐漸擴散至全新、多元通路，例如：公寓大廈、咖啡店、圖書館、廟宇教會等，擴大接觸到更多初老世代。

不只有揚生一個人，透過不同的

推廣、研習與培訓，召集、培訓與凝聚出一大群散布在全台灣各地的優秀夥伴，在自癒力的推動的道路上，我們這一大群人一起同行。

歡迎社區申請

自癒力教室課程目前被納入以下三個方案中，歡迎社區向各地方政府了解詳情。

- 衛福部「預防及延緩失能照護計畫」
- 新北市銀髮大學「社區動健康行動教室銀色奇肌班」
- 台中市政府社會局「享齡健康力計畫」

揚生 60 館行事曆

● 自癒力教室 2023 年 7 月 - 10 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

10 月班：10/13(五) 下午 02:00 - 04:30
10/25(三) 上午 09:30 - 12:00
11 月班：11/10(五) 下午 02:00 - 04:30
12 月班：12/22(五) 下午 02:00 - 04:30

【高階】安心減壓

! 07/03(一) 至 07/14(五) 接受報名
07/24(一) 公告名單
一期 4 堂課，每週 1 堂，每堂 2 小時

週一下午 02:00-04:00 (7/31-8/21)
週二上午 09:30-11:30 (8/01-8/22)
週二下午 02:00-04:00 (8/01-8/22)

【留齡講座】! 僅開放揚生 60 館會員報名，8/3(四) 開放線上報名，每人
限定報名一場，額滿為止。

1 我們與善終的距離

時間：8/21(一) 上午 09:30-11:30
講者：施至遠 台大醫院家庭醫學部主治醫師

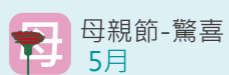
2 正念覺察，活出自在人生

時間：8/24(四) 下午 02:00-04:00
講者：胡君梅 華人正念減壓中心創辦人暨執行長

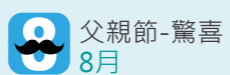
! 9/29(五) 中秋節、10/09(一) 至 10/10(二) 國慶連假，皆停課一次。
各活動時間，揚生保留修改彈性。



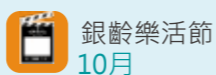
過年-窗花
1月



母親節-驚喜
5月



父親節-驚喜
8月



銀齡樂活節
10月

自癒力

12 支必看的經典影片 熟齡健康養生超推薦



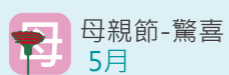
揚生 執行長
真心推薦

掃描右側 QR Code，立即觀看
或網頁搜尋「自癒力經典」

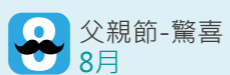
自癒力經典



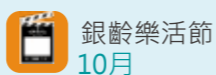
過年-窗花
1月



母親節-驚喜
5月



父親節-驚喜
8月



銀齡樂活節
10月

熟齡族的心靈饗宴

夏²⁰²³聚

從自癒力許個
尊嚴的優雅人生

專為熟齡族設計！邀您優雅出門、共度美好時光！

8/18 五 下午 2:00-4:30
(1:00 開放入場)

國立自然科學博物館 B1 第四演講廳
(台中市北區館前路 1 號)



免付費，立即
掃描 QR Code 報名



聲心療癒

魏世芬

聲心修繕師



舒解酸痛講座

簡文仁

物理治療師



相揪來跳舞

許雅淳

健康管理師

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。

LINE