



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



36 揚生
2023 冬
風箏報
Kite News

春靜 安放身心之旅

喚醒自癒力 · 一場真正屬於你自己的靜逸小旅行

2024 4/18 (四) - 4/20 (六)

【本期焦點】2023 年度回顧

【自癒力專欄】幸運感

【名家觀點】三聲無奈？才怪！

【國際新訊】全球視野，社會關懷——系統思維引領台灣走向最適老化社會

2023 社會企業世界論壇 SEWF

【特別企劃】告別身體的疼痛，找回身體的幸福

總編輯的話



2023 揮手一別，邁入 2024，龍年！揚生創立之時也是龍年，12 生肖重新循環！

如果我們活在一個沒有時令，沒有節氣，沒有晝夜，沒有年份的世代，會是什麼樣貌？這些生活中的儀式感，如年底做反思，新年說好話、許願望等等是否就不復存在了呢？ChatGPT 正式引爆 AI 的無邊界，今年特別感受到工作與生活中有了不一樣的模式與「夥伴」，或許增加效率，但也覺察到自己開始喪失一些功能，是喜是憂？可能是個哲學問題了。

學習新事物的抗拒心理乃人之常情，不管你喜不喜歡，是否有準備妥當，數位化趨勢不可擋，2023 年是揚生正式投入數位學習的第二年，挫折與成長並存，逐步調整腳步，在抗拒與相迎之中，找到適合的位置，希望你也是。

有兩個醞釀多年，一直想嘗試的新方向將在 2024 年推出，

第一，過夜的營隊，一場喚醒自癒力，安放身心之旅將於四月啟動，這將是揚生第一次嘗試全包式活動，有課程與食宿，並結合環境教育的深度之旅。

第二，藝術結合健康，這兩種看似很不相關的議題，也幾乎少有人敢嘗試，從藝術的無框架中覺察身而為人，我們是如何被設計的？到底該怎麼使用？自癒力和我的關係有多深切？將透過全台巡迴模式，以有趣有感的藝術體驗切入。

期望這新的方向，對未來的大家有些不同的幫助與啟發。

祝福我們在新的一年，心想事成，好運龍總來！

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 冬 vol.36

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 2024 年 1 月

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

目錄

本期焦點

02 2023 年度回顧

自癒力專欄

08 幸運感

名家觀點

10 李瑟 | 三聲無奈？才怪！

國際新訊

14 全球視野，社會關懷——系統思維引領台灣走向最適老化社會

18 2023 社會企業世界論壇——集體行動，永續變革：首推以人與地球為重

特別企劃

24 告別身體的疼痛，找回身體的幸福

自癒力學習陪伴中心

28 【揚生旺來】寫一封感恩的書信，找回感恩的心與積極的力量！

29 【揚生 60 館】行事曆

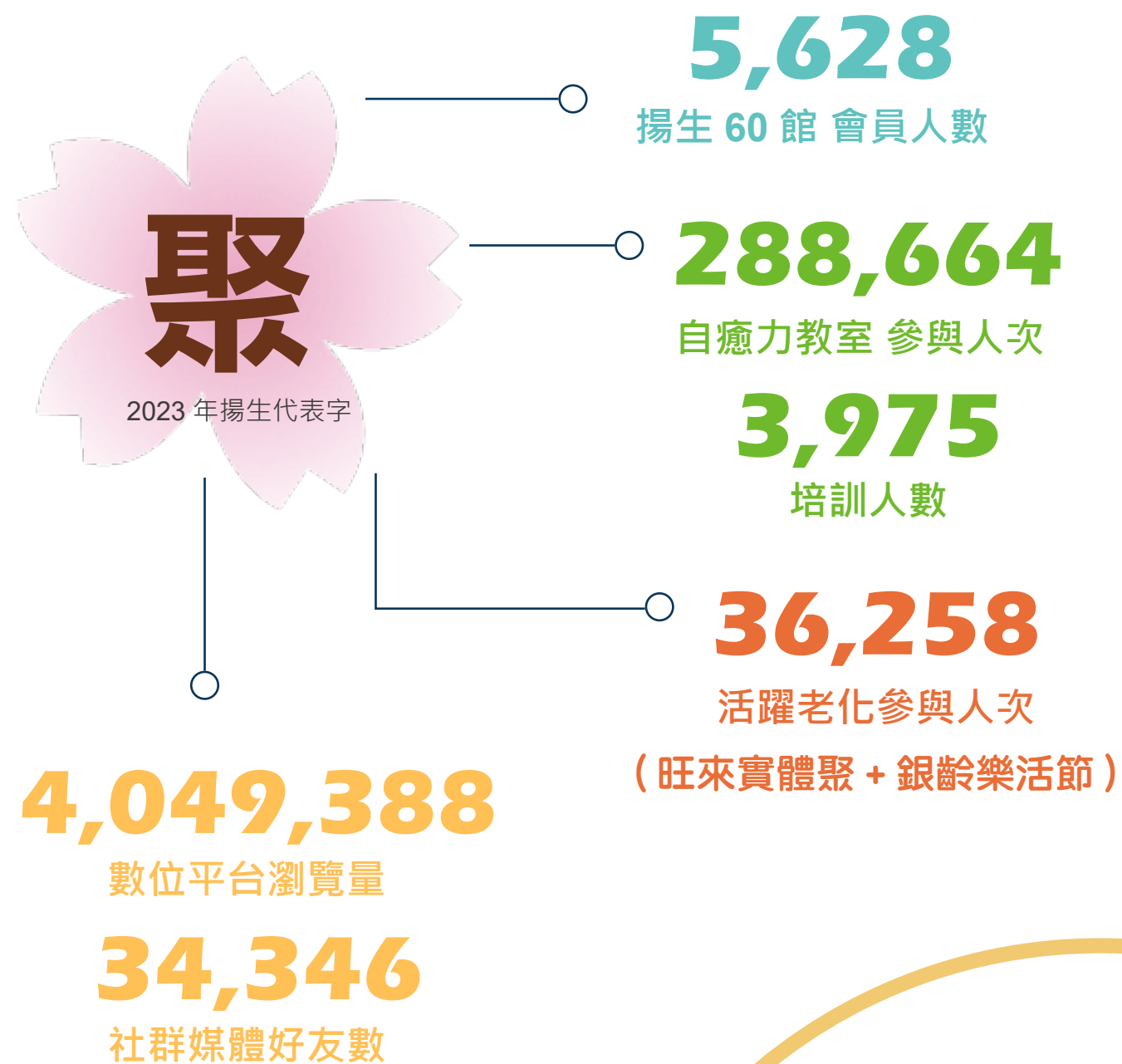




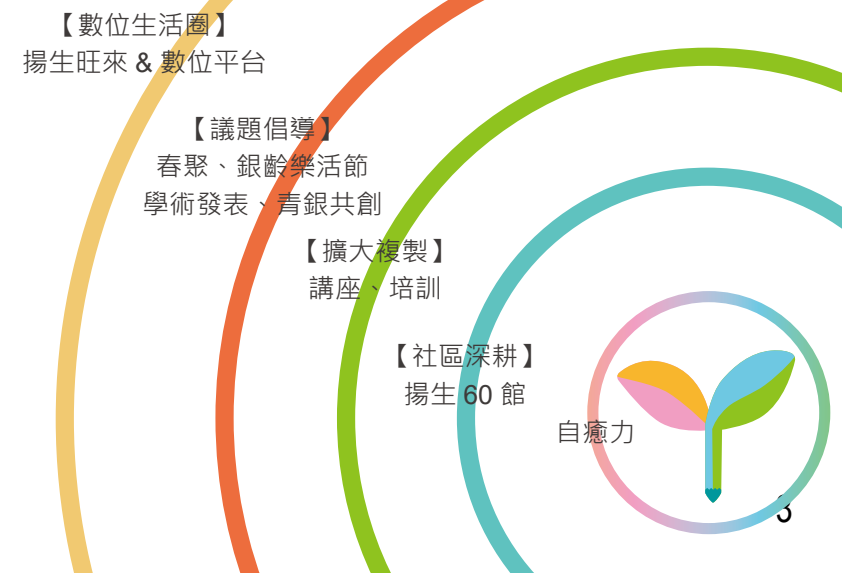
年度回顧

播種自癒力第 11 年，數位化第 2 年

2023 年是疫情解封後的第一年，雖然許多人還是戴著口罩，但大家已經熱切地參與著各種活動。2023 年揚生的代表字為「聚」，各種相聚，疫情過後的重聚，【揚生旺來】辦理了 6 場實體聚會——春聚、夏聚、秋聚與冬聚；全新的初階與進階種子講師培訓，並針對現有種子講師複訓及相聚；銀齡樂活節第二年辦理「一日明星計畫」，2022 年的推廣大使再度相聚。2023 年揚生仍持續在播種自癒力這條路上勤勤懇懇，跟隨著時代的變化，不斷創新，希望帶給服務的長者新的體驗與視野，減少不同年齡跨代間的隔閡，呼籲更多人重視高齡社會的前端預防，一起活活潑潑健康到老！



(統計數字為 2013 年至 2023 年累計)



2023 年重點回顧

揚生 60 館

在地深耕

自癒力學習陪伴中心



位於台北市師大路，2014 年開館至今已邁入第 10 年，累計服務 5,628 名 60+ 族群。2023 年累積服務近 1 萬人次、自癒力教室開班 350 堂、青銀跨代交流 6 堂、專家講座 7 場等，深度陪伴長者健康到老、臥病很少！



銀齡 樂活節

議題倡導



延續 2022 年主題，再優化為更適合社區的混成式數位學習，共培訓 203 位推廣大使，遍及全台 21 縣市，包含離島澎湖，陪伴 6,716 位長者一同進入數位世界。



擴大複製

自癒力講師培訓



辦理初階及進階的自癒力種子講師培訓，2023 年共培訓 119 位自癒力種子講師，歷年的自癒力種子講師於 2023 年共開 226 班，帶領 37,700 位社區長者。



議題倡導

國際論壇



參與 2023 社會企業世界論壇 (Social Enterprise World Forum, SEWF23)，揚生執行長許華倚於台灣主場與來自世界各地的專家分享台灣健康老化的經驗。



揚生 旺來

數位生活圈

空中自癒力學習陪伴中心



好友人數突破 1 萬，串聯 65 個單位，舉辦 6 場實體聚會。其中【熟齡族的心靈饗宴—春聚】於 2023 年 5 月於新北市舉辦，近 800 人出席饗宴。推出系列課程：安心減壓 28 天、筋膜放鬆、相揪來跳舞、台灣好食癒等專題，多元內容線上陪伴長者的日常。



合作 串聯



衛生福利部社會及家庭署、衛生福利部國民健康署、教育部青年發展署、新北市政府社會局、嘉義市政府衛生局、彰化縣政府社會處、臺中市立圖書館、臺中市政府社會局、臺北市衛生局、臺南市政府社會局、澎湖縣政府社會處、澎湖縣馬公市朝陽社區發展協會、東海大學社會責任計畫推動辦公室、國立科學博物館、國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系、臺北醫學大學高齡健康暨長期照護學系、臺灣師範大學社會責任實踐計畫推動辦公室、三峽小草書屋、千禧之愛健康基金會、中華金點社區促進聯盟、中華民國農會（台農鮮乳廠 / 南投縣魚池鄉農會 / 苗栗縣公館鄉農會）、公共電視、台灣在地安老協會 / 紳士協會、甘霖基金會、明怡基金會、法鼓山安和分院、陳永泰公益信託、智庫驅動 D4SG、感恩社會福利基金會、慈濟長照推展中心、福智慈善基金會、曉明社會福利基金會、里仁、南山人壽、惠生大藥局、嘉和健康 Pulse Gym、圖靈證書、漸強實驗室、躍齡健康等。





幸運感

這世上，有很多比我們辛苦的人，想想他們，我們便會覺得比上不足，比下有餘，我們是幸運的一群。

文 / 少過 收錄在《不老族隨筆》

二妹來訪。

我問他：

「好些了嗎？」

二妹一直睡不好，整天精神不濟，加上四肢疼痛酸麻的毛病吃藥改善有限，平常少出門，鬱鬱寡歡。

她露出難得的笑容，回說：「還好」，接著又說，

「這幾天心情開朗一些，就想過來喝喝茶。」

「心情開朗一些？有什麼好事？」

「前幾天，去醫院看麗菊，她是我從小認識的好朋友，我身體不好，她常來看我，鼓勵我，我除了謝她，常羨慕她身體這麼健朗。那天在醫院看到腦中風的她，左腿右手不能動，想到她將來的日子怎麼過？心裡好難過。離開醫院在回家的路上，我走著走著，想到麗菊以後不能走路了，我在路旁抱頭痛哭。哭過後，我心情一下崩開了，輕鬆了！」

「怎麼回事？」

「說起來有點慚愧，對不起麗菊。因為我想的是，麗菊以後行動不便，而我可以自由活動，比她幸運多了，心情就鬆開了。」

「哦，好啊！」

「可是我有罪惡感，我好像在幸災樂禍，利用好朋友的不幸，鬆開自己的悶鍋。」

「不會啦，她中風，不是你害她的，中風之後，你還是把她當好朋友對待，對不對？所以你沒有對不起她，沒有必要自責。」

「哥，看到她中風，我心情沉重，可是我發現沉重的心情把我自怨自哀，抱怨上蒼對我不公的情緒沖淡了，怎麼會這樣？」

「阿華，你沒有對不起好朋友，你這種心態很正常。原來自以為很倒楣，身體整天不順暢，現在看到有人，尤其是好朋友落難了，身體狀況比你更差，心裡就起比較心，覺得，還好，我還比她好一些。這種感覺會給你帶來慰藉感，你就覺得比她好運，幸運感油然而生。」

這世上，有很多比我們辛苦的人，想想他們，我們便會覺得比上不足，比下有餘，我們是幸運的一群。



李瑟

資深媒體人
康健雜誌編輯總顧問



三聲無奈？才怪！

文 / 李瑟

為了我的幸福熟齡生活，我正在遠離兩種人：

一種是動不動就要講，「哦，領到敬老卡了，擘，擘，擘，三聲無奈啊。」

奇怪了，怎麼不是三聲幸福，三聲快樂，三聲光榮呢？這是我認真

貢獻社會、家庭之後的熟齡安全保障，宣告我進入 65 歲人生最優遊自在階段的一張卡呀！

另一種就是訴說（或是想引我討論？）他房產多少、每月退休金、被動收入有多高，幫兒女買了多少房子的人，令我頓時回到從前激烈

競爭、錙銖必較的年代，人比人氣死人，緊張焦慮情緒升起。我趕快告辭脫離現場，有毒的人際關係一定要遠離。

以前為了求生存，為了爭取業績賺點錢，我們有時忍氣吞聲，甚而討好有毒的人做我的客戶、同事、老闆……。每天壓下的怒火，成為身體的巨大負債。現在可好了，離開職場真是海闊天空。

可能我還是躲不開把我家天花板淹爛的惡鄰，但是我幾十年從摔跤裡學會的技能，讓我學會和顏悅色地找資源，找方法解決，以不引起他惡向膽邊生為最高原則。能夠應付會傷害我情緒的人，讓激勵支持我的人圍繞，是熟齡人用一輩子換來的（學到的）幸福。

幸福來自選擇，是一種持續時間較長的心靈的滿足。退休後我選擇了回歸本性、充分愛自己的生活方

式。我去學畫畫、日文、游泳，明年打算去學彈鋼琴，夢想有一天可以跟孫女合奏《小星星》。小星星就好。過去忙家庭、兒女、父母、工作，沒有為自己活，現在終於可以有很多的自由時間。

為了這種快樂生活延續久久，不要成為臥病在床的熟齡人士，我堅持運動，每天打柔軟操，每隔一天跟著教練做有氧運動，以及肌力訓練。最喜歡運動後盥洗完之後，我覺得自己頭腦清明，腳步輕盈，無名快樂升起。

我好像重過一個完全不同於過去 60 年的人生了。

人類自古以來就對追求幸福，有濃厚的興趣，我也是。我認為「做自己」「只為自己活」，就要不受他人左右，即使別人給建議，也要意識到「最後，還是由我決定。」

所以，我做了 5 件事。

- **積極擺脫消極情緒，把注意力放在正向的思考，尋找能激勵我、或讓我感動的東西。**有時臉書會跳出來影音，人們直著嗓門，帶著刺，橫著臉，互相謾罵，我馬上封鎖。
- **放下完美主義，承認自己的能力有限，不讓自己泡在壓力中。**學日文卻記不住，銀髮同學下課哀歎學不會，無法明年去自助旅行，我覺得，寬限自己三年後才達成夢想，有什麼關係呢。把注意力放在每次講對的那句的快樂，就好了吧。



- **放棄比較。**不斷的與他人競爭，阻礙我的健康，與其關注別人的成就，不如關注自己的進步，慶祝每件小事的成功。所以誰舉辦了世紀婚禮、如何的奢華，甚至於某某人怎樣的「凍齡」，我一律拒聽拒說。

我發現，當我停止自我比較，開始為學會盪鞦韆而快樂，為這一小步成就慶祝之餘，我報名學游泳了。

- **拒絕自我批判**

一味地自我批評只會讓你失去快樂和自尊。當你對自己更友善，你會體驗到更大的快樂。日文班的銀髮同學遲到，因為他進教室才發現忘記帶家庭作業，趕緊回家拿了再來。老師安慰他沒關係，他卻說，哎呦，一定會再發生的，我就是糊塗嘛。我警覺到「不要停留在過去裡」，過去已過去，過去不代表未來。此刻安好就好。

- **學到新把戲。**比如：

1. 找到可以做一輩子的運動
2. 交了一些新朋友
3. 學會跟人 small talk (閒聊)，並且多笑笑，不爭辯。
4. 安排每天 2 到 5 小時的自由時間，但如果有一兩天我在外面奔忙，那週就一定要再找兩天，只跟我自己相處。

所以，最後，我要回到那個敬老卡，它代表我們沒有金錢的壓力，有一些退休金可花用，兩萬有兩萬的花法，十萬有十萬的方法，都很好。而且還有一些敬老的優待，啊，嗶嗶嗶，三聲幸福，三聲珍惜啊！



台灣團隊在 Map the System 全球系統變革競賽總決賽上報告〈如何在台灣打造最適老化的系統〉的研究成果。

全球視野，社會關懷 系統思維引領台灣走向最適老化社會

文 / 林宥均 台灣大學工商管理學系四年級
林佳緯 台灣大學法律學系二年級

參賽背景

Map the System 全球系統變革競賽是由牛津大學賽德商學院 (University of Oxford Saïd Business School) 所主辦，參賽學生需以系統思考的方式分析問題、繪製系統圖、與利害關係人進行訪談、研究現有解方、找出現況與願景之間的差距並提供拉近兩者的具

體建議等研究方法，對一個複雜的社會議題進行系統性的盤點。Map the System 比賽的緣起是因為賽德商學院希望能改革傳統競爭激烈、只在意「如何賺最多錢」的商業競賽，透過比賽培養學生系統思考的能力，讓其能夠在未來遇到日趨複雜的社會問題時能看得更深入、全面。

我們希望透過參加比賽，將系統思考的所學用於解決我國實際的社會問題，也和其他國家的參賽隊伍切磋、學習，提升國際視野，也從中找尋台灣社會可以汲取的養分。選擇高齡化作為議題，除了連結台灣社會當前最嚴峻的挑戰，也是因為高齡化的議題更能引起跨文化的共感與共鳴。畢竟，我們都會老，也都「正在」老。

最適老化：生理健康、心理健康、社會參與

我們將最適老化的六種面向——生理、功能、認知、情緒、社會、

心靈——簡化成「生理健康」、「心理健康」與「社會參與」三個面向，以利後續的分析。

台灣的最適老化

透過訪談台灣最適老化系統中的利害關係人，包含高齡者、老年醫學醫生、社工師、在地老化的專家與揚生慈善基金會等相關組織近 30 位受訪者，並閱讀近 100 份國內外文獻，釐清台灣推動最適老化的現況：

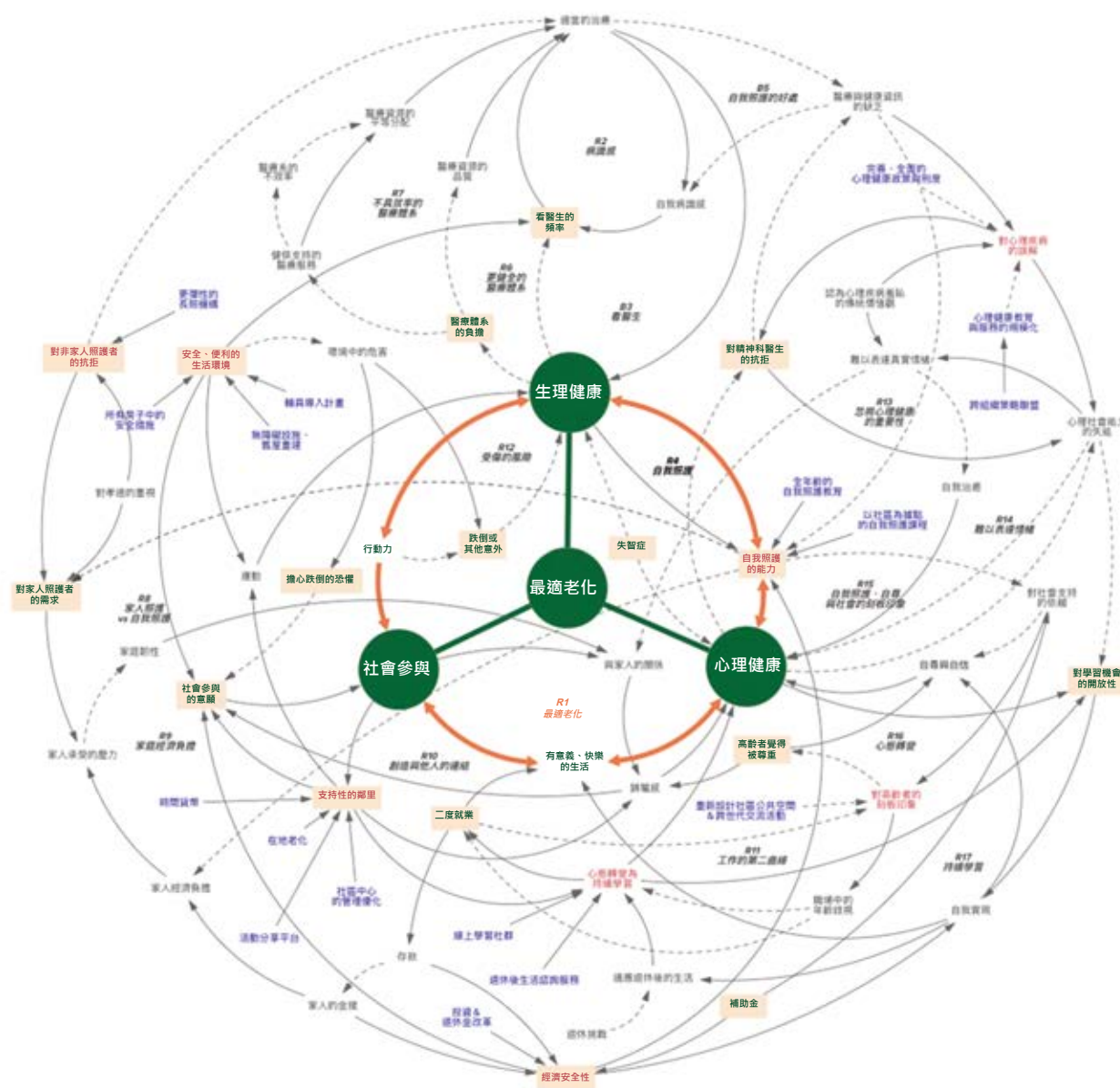
生理健康

台灣便利的健保體系使得高齡者



總決賽隊伍、主辦單位與評審於賽德商學院合照。

最適老化系統圖全圖



習慣依賴醫生的協助，導致沒有效率的醫療體系，然而第一線服務長者的夥伴曾與我們分享「培養自我照護的能力」所要付出的努力對於高齡者而言反而是個壓力。我們如何與長者溝通、陪伴他們練習「自我照護」便尤其重要。

心理健康

雖然高齡者習慣仰賴醫生維持其生理健康，「心理健康」的重要性卻經常被忽略。長者因為對於「心理疾病」的誤解延後了治療的時間，而社會如何與長者互動更會影響其心理健康的狀態，我們十分驚訝的

發現即使在強調敬老尊賢的台灣社會中，仍對於高齡者有負面的刻板印象，使高齡者對自己缺乏自信，也對於開創高齡生活的更多可能性抱持猶豫的態度。

社會參與

積極的社會參與體現了良好的生理與心理健康，雖然台灣鼓勵高齡者退休後繼續投入職場或是參與社會大學持續進修，但我們發現這些人多集中在教育程度與所得高、本就了解社會參與重要性的高齡者，針對資源不足的高齡者們，他們無法理解也沒有意願進行社會參與。

系統圖的影響力

2023 年共有 63 個來自世界各地

的隊伍參賽。我們先在四月贏得初賽，取得台灣代表權，又於五月的複賽中脫穎而出成為最終到牛津比賽的 17 個隊伍之一。

在五天的培訓課程中，我們認識了許多他國的選手以及了解不同國家面臨的困難議題，最終也有幸成為 17 個隊伍中 6 隊進入總決賽的隊伍之一，並獲得第三名的佳績。

比賽雖然已在七月份結束，但我們希望能持續發揮系統圖的影響力，讓研究不只停留在紙上，而是成為我國邁向最適老化的養分，並期待能早日看見一個高齡友善的台灣社會。(詳細報告內容請參閱

<https://mapthesystem.sbs.ox.ac.uk/article/national-taiwan-university>)



主辦單位安排參賽團隊於牛津大學自然歷史博物館參加晚宴，圖中右三人為來自美國 Wesleyan University 的隊伍，他們的研究為印尼的童婚議題。



由林萬億政務委員率領相關部會及社會企業與非政府組織代表，參與 10 月於荷蘭阿姆斯特丹舉辦的 2023 社會企業世界論壇。

2023 社會企業世界論壇 SEWF —— 集體行動 · 永續變革： 首推以人與地球為重

文 / 許華倚

概述

2023 社會企業世界論壇 (Social Enterprise World Forum, SEWF23)，由阿姆斯特丹影響力 (Amsterdam Impact) 和荷蘭社會企業 (Social Enterprise NL) 共同主辦，台灣亦由林萬億政務委員

及外交部組團，Impact Hub Taipei 承辦，30 餘人前往取經及分享台灣經驗。

在 10 月 11 日至 12 日，來自 80 多個國家的 2,000 多名參與者在阿姆斯特丹、線上和全球 27 個社區中心集會。共有 130 名講者，40 多場

關於社會採購、循環經濟以及採用 AI 技術提高生產力的會議。這為來自世界各地的創新者和改革者提供了一個平台，聚集在一起，分享想法，並創造可持續解決全球一些最迫切問題的方案。其中最重要的是優先考慮人和地球，這是一個前所未有的重要課題。

「我們的世界站在十字路口，面臨著前所未有的氣候變遷挑戰，導致自然災害和社區流離失所。與此同時，政治分歧和衝突似乎正在加劇，威脅著全球的穩定和合作。這是一個令人擔憂的局勢，需要緊急行動、全球合作和創新思維。」來自 Kasia Kotlarska。

其中荷蘭社會企業—Fairphone、Freshtable、Makers Unite 和 Roetz-Bikes 分別於開幕場分享他們的故事與使命。Fairphone 是一家設計和生產智慧型手機的電子工業製造商和社會企業，其目標是比同行生產更低的生態足跡和更好的社會效益。Freshtable 致力於雇用東歐難民為員工，提供健康食材，以蔗糖製作的包裝材質的宅配餐點。Markers Unite 為具有創意的新來者 (東歐難民) 提供人才發展計劃，使他們能夠在荷蘭獨立工作，一起參與衣服改造的創意任務，並通過合作設計過程為他們的合作夥伴工

什麼是社會企業？

社會企業 (Social Enterprise) 是將人們和地球的利益置於股東獲利之前的企業。這些企業以社會 / 環境使命為驅動力，並將利潤重新投資於創造積極的社會變革。

作。而每年荷蘭大約有一百萬輛自行車被棄置不用，即使車架仍然完好無缺，Roetz-Bike 透過重新加工那些不應該被丟棄的零件和材料，給它們一個第二次的生命，實現了 30% 的循環使用率。

台灣也漸漸有不少創新組織與企業在賺取利潤的同時，開始思考怎麼能為這個社會和地球提供更幸福的抉擇，而藉由這個論壇也提醒者我們每個人可以從自身做起，減少浪費，覺察自己真正的需要，親力親為取代便宜方便。



揚生很榮幸受邀成為台灣社企與非政府組織代表團成員，執行長許華倚於台灣主场 (SEWF23 Fringe Day - Taiwan Stage) 與近 100 位來自世界各地的專家分享台灣健康老化的經驗。

你將為你的孩子、你愛的人以及我們所有人留下什麼樣的世界？

— Thami Schweichler · Makers Unite / United Repair Centre

如果我們不以人和地球為重，每個人都將蒙受損失。我們需要回歸地球生命的本質，去做轉型的艱苦工作。

— Hélène Malandain · SEWF 主席



圖說左 | 台灣代表團由 Impact Hub Taipei 負責承辦，由右至左為為衛福部設家署周道君副署長、揚生慈善基金會許華倚執行長、Impact Hub Taipei 共同創辦人陳昱築、中央大學尤努斯社會企業中心沈建文主任。

圖說右 | SEWF23 開幕主場演說，大會從參與者充滿個人特色的穿搭與環保方式的會場布置，在在呼應永續及創新。

內在發展目標架構

內在發展目標 (Inner Development Goals, IDGs)

另外在這次論壇中，參加了一場關於內在發展目標的工作坊，深受啟發，以下將此核心概念做摘要分享：

2015 年，聯合國訂定了可持續發展目標 (SDGs) 為我們提供了一個到 2030 年實現可持續世界的全面計劃。這 17 個目標涵蓋了各種問題，牽涉到有不同需求、價值觀和信念的人們。雖然有一個關於未來所需發生的願景，但迄今





自我檢視





內在發展目標


以下將就 5 大面向，23 項能力做細項介紹，可以在閱讀每一個項目時，於旁邊圈選「+」，代表你自認擁有此項的能力，圈選「-」，代表你自認此項能力尚須改善，藉由此自我檢視，可以讓我們的內在能力發展得更完整，對這個社會與地球有更多價值與存在意義。

 存在(Being) - 與自我的關係 培養我們的內在生活，發展和深化我們與自身思考、感受和身體間的關係，有助於我們在面對複雜環境時保持臨在、有意識、不過度反應。			
內在指南針：深刻感受到對促進整體福祉的價值觀和使命的責任與承諾。		+	-
正直和真實性：以誠摯、誠實和正直的承諾和能力來行事。		+	-
開放和學習心態：擁有好奇心，願意接納自身的脆弱，並擁抱改變與成長。		+	-
自我覺察：能夠反思自我的思維、感受和欲望；擁有真實的自我印象和自我調節的能力。		+	-
臨在：能夠活在當下，不帶評判，處於一種開放的臨在狀態。		+	-

 思考(Thinking) - 認知能力 透過採取不同觀點、評估資訊，和理解全世界是一個相互關聯的整體，來發展我們的認知技能，這對於做出明智的決策是至關重要的。			
關鍵思考：批判性地評估觀點、證據和計畫正確性的技能。		+	-
複雜性覺知：具有處理複雜和系統性狀況及因果關係的理解和技能。		+	-
觀點技能：尋求、理解和善加利用不同觀點的技能。		+	-
意義建構：觀察模式、對未知事物之組織建構並有意識地創造故事的技能。		+	-
長期導向和願景：長期導向，並有能力制定和堅持與更大脈絡相關願景的承諾。		+	-

 關聯(Relating) - 關心他人與世界 欣賞、關心並能感受與萬物之連結，如鄰居、未來世代或生物圈，有助於我們為所有人創造更公平和永續的系統和社會。			
欣賞：以欣賞、感恩和喜悅之心與世界萬物建立連結。		+	-
連結感：敏銳地感知與意識到自己與更大的整體有所連結 / 或是他們的一部份，如社群、人類或全球生態系統。		+	-
謙遜：能根據情況的需要行事，而不在意自身的重要性。		+	-
同理心和慈悲：能以仁慈、同理心和慈悲的方式與他人、自己和大自然建立連結，並能夠處理相關的痛苦。		+	-

 協作(Collaborating) - 社交能力 為了在共同關心的議題上取得進展，我們需要發展我們的能力，以便能包容、A23:B31護持空間，並與擁有不同價值觀、技能和能力的利害關係人進行溝通。			
溝通技能：能真正聆聽他人，促進真誠的對話，並有技巧地提倡自己的觀點，建設性地處理衝突，並調整與不同群體的溝通方式。		+	-
共同創造技能：與多元的利害關係者建構、發展和促進合作關係的技能和動力，並以心理安全和真誠的共同創造為其特點。		+	-
包容性思維與跨文化能力：願意且能夠擁有多樣性並包容擁有不同觀點和背景的個人和集體。		+	-
信任：能展現信任並創造及維繫信任關係。		+	-
動員技能：能激勵和動員他人投入共同目標。		+	-

 行動(Acting) - 促進改變 勇氣和樂觀等素質有助於我們能夠獲得真正的自我驅動力，打破舊有模式，產生原創想法，並在不確定的時刻堅持不懈地行動。			
勇氣：能堅守價值觀、做出決策、果斷行動，並在必要時挑戰和打破既有結構和觀點。		+	-
創造力：能產生和發展原創想法、創新和願意打破傳統模式。		+	-
樂觀：能維持和傳達希望感、積極態度以及對有意義的改變之可能性具備信心。		+	-
毅力：即使努力需要很長一段時間才能看見成果，依然能堅持投入並保有決心和耐心。		+	-

為止，實現這個願景的進展令人失望。我們缺乏處理日益複雜的環境和挑戰的內在能力。幸運的是，最新研究顯示，我們現在需要的內在能力是可以培養的，因此 IDGs 誕生。Inner Development Goals (IDGs) 是一家非營利組織，致力於內在發展。透過研究、收集並傳播以科學為基礎的技能和特質，以幫助我們過著有目標、可持續和高效的生活。這就是「內在發展目標」倡議的起點。故內在發展目標框架對於實現可持續發展目標的工作至關重要。(資料來源 <https://www.innerdevelopmentgoals.org/>)



揚生也在 SEWF 的會場擺設攤位，向來自世界各地的社企夥伴，分享前端預防的「自癒力」觀念。



告別身體的疼痛 找回身體的幸福

文 / 許雅淳

為什麼我們可以站立、走路，甚至追趕跑跳？能夠擁有這些再日常不過的能力，除了要靠肌肉的力量、骨骼的支撐之外，還必須要靠「筋膜」來讓組織彼此之間傳遞訊息和力量。筋膜張力如果失衡，很容易會發生痠痛或是引發其他身體疾病

等等，因此揚生這次以筋膜放鬆為主題企劃，並偕同為高齡領域努力的「躍齡健康」一起來拍攝影片，更邀請揚生的好朋友——簡文仁物理治療師來跟我們一起拍攝，簡老師除了有專業之外，還非常幽默風趣！當時現場花了很多時間在調整

光線，調了很久都無法避開眼鏡的反光，簡老師突然說了一句：「需要我把鏡片拿下來嗎？」，當場大家非常開心的說：「可以嗎？」，簡老師很可愛的說：「當然不可以啊！」，全場哄堂大笑，可見老師非常會製造笑果！簡老師除了風趣，對現場的拍攝的小細節也充滿

了好奇心！

這次規劃四種從頭到腳常見的身體狀況，像是「五十肩」、「足底筋膜炎」、「肩頸痠痛」、「閃到腰」，遇到這些問題，除了尋求正確的醫療之外，還可以搭配動作伸展及輔具按摩來放鬆緊繃的筋膜。

閃到腰

閃到腰是不分年齡的！久坐、姿勢不良、缺乏運動都可能導致背部肌群僵硬，一旦姿勢不當或是在搬重物、抱小孩時就容易閃到腰。

我們可以適時地做些伸展或按摩來幫助放鬆，才不會因為肌肉緊繃、血液循環變差，提高反覆復發的風險。

按摩的方式可以準備一顆不要太硬的按摩球或是網球，放在腰後外側，避開脊椎上下左右滾動，用適度的力道慢慢繞圈來按摩結節處，以減輕疼痛。



五十肩

當罹患五十肩，會發現逐漸喪失正常肩關節功能，穿脫衣服、洗澡、洗頭都在痛，甚至會影響到睡眠，嚴重的話，肩膀周圍組織就會開始沾黏，導致肩膀逐漸僵化，影響生活起居。如果有五十肩的困擾，可以練習躺姿抬手的伸展運動，平躺在床上或瑜珈墊上，雙手反手抓木棍或雨傘，由下往上做抬高的動作，停留在有點痛但可以接受的地方，每次停留 30 秒，每天 3 次，停留過程中要保持呼吸順暢不憋氣。



肩頸痠痛

多數人肩頸痠痛的主因，是長期姿勢不良、缺乏運動，尤其是久坐族和低頭族，更容易長時間維持同一姿勢，讓肩頸緊繃無法放鬆。當肩頸痠痛，不只可以用雙手伸展頸部周邊肌肉，也能用按摩球或網球，放在最緊繃、痠痛的位置做深壓或滾動，來減緩痠痛不適感。要告別肩頸痠痛「頂叩叩」，可以常常練習拉伸斜方肌，雙手先交叉放頭部側的枕骨處，先吸氣，再吐氣並搭配雙手慢慢往下壓，下壓至最低處時停留 30 秒並保持呼吸順暢，每天可練習至少 3 次。



足底筋膜炎

足底筋膜幫助我們在走路或運動時，有良好的緩衝，並分散壓力，但隨著年齡增長或長時間過度使用，我們就容易感覺腳底疼痛。有足底筋膜炎的人，可能也會有小腿肌肉緊繃的問題，我們可以練習踮腳拉伸的動作，站在階梯上並且手扶穩，先往上踮腳再足跟下壓，藉此伸展到小腿肌肉和阿基里斯腱，一次可以做 10 下，每天可以做 3 次。



掃描下方 QR Code，跟著一起做

筋膜放鬆系列影片



或在 YouTube 搜尋
「揚生筋膜放鬆」

【揚生旺來】安心減壓主題 —

寫一封感恩的書信， 找回感恩的心與積極的力量！



一年之始，是很好的機會回顧過往的一年。人生一路走來，有許多人、事、物的協助與陪伴，讓我們的生命更加美好～今天，就讓我們一起來寫封感恩的信！

準備

- 一張紙、一枝筆，以及一個能專注書寫、不被打擾的空間。
- 開始前，先讓自己的心穩定下來。輕輕閉上雙眼，做幾次深呼吸，隨著吐氣，讓全身放鬆。

➔ 跟著下面音檔練習正念呼吸，讓自己安定

如果很難想，也可以試著閉上眼睛，聽聽看你的心現在想到了什麼？或許這就是你一直想感謝的。

這封感恩的信，可以寄給對方，也可以留下來，時時提醒自己「我是被愛著的」！2024年希望我們都能帶這些感恩的力量，滋養生活的能量，陪伴我們調適心情、重新出發！

試著問問自己下面的問題

- 我想寫給誰？是家人或朋友嗎？還是自己的身體呢？
- 是因為對方給我陪伴或支持嗎？還是有其他原因呢？
- 還是已經離世，而我卻來不及好好說聲感謝，因此深感遺憾的對象呢？



5分鐘正念呼吸練習



感恩書信引導

➔ 更多健康養生內容，歡迎加入【揚生旺來—空中自癒力陪伴中心】

揚生 60 館行事曆

● 自癒力教室 2024年1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

- 1月班：1/12(五)下午 02:00 - 04:30
1/29(一)上午 09:30 - 12:00
- 2月班：2/21(三)上午 09:30 - 12:00
- 3月班：3/22(五)下午 02:00 - 04:30
- 4月班：4/19(五)下午 02:00 - 04:30
4/26(五)下午 02:00 - 04:30
- 5月班：5/13(一)上午 09:30 - 12:00
- 6月班：6/14(五)下午 02:00 - 04:30



2023/12/25(一)至 2024/1/05(五)接受報名，1/15(一)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 (3/04-4/22)
- 週二下午 02:00-04:30 (3/05-4/23)
- 週三上午 09:30-12:00 (3/06-4/24)
- 週四上午 09:30-12:00 (3/07-5/02)
- 週四下午 02:00-04:30 (3/07-5/02)

【高階】安心減壓

! 2023/12/25(一)至 2024/01/05(五)接受報名，1/15(一)公告名單
一期 4 堂課，農曆年前兩堂課年後兩堂課，每堂 2 小時

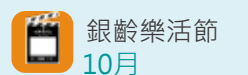
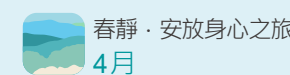
- 週二上午 09:30-11:30 上課時間 ↓
(01/23、01/30、02/20、02/27)
- 週二下午 02:00-04:00
(01/23、01/30、02/20、02/27)
- 週四上午 09:30-11:30
(01/25、02/01、02/22、02/29)

【中階】自癒力盃

- 週一下午 02:00-04:00 (3/04-4/22)
- 週二上午 09:30-11:30 (3/05-4/23)
- 週三下午 02:00-04:30 (3/06-4/24)
- 週五上午 09:30-11:30 (3/08-5/03)



! 4/4(四)、4/5(五)兒童清明連假，停課一次。
各活動時間，揚生保留修改彈性。



活動預告

春靜 · 安放身心之旅 —

喚醒自癒力 · 一場真正屬於你自己的靜逸小旅行

初春，大地復甦
山裡，一片遼闊靜綠
身體裡的自癒力也在等著被喚醒

2024

4/18 (四) - 4/20 (六)

透過三天兩夜的行住坐臥沉浸，將焦點轉回內在 ~
覺知身體、覺知情緒、覺知關係、覺知生死
在靜謐中感受生命的豐富與和諧，一場安放身心的生命之旅！

時間：2024/4/18(四) - 4/20(六)

地點：新北市金山秘境 - 法鼓文理學院

對象：探索熟齡生活者；對於身心健康有興趣者；希望轉換環境，嘗試新體驗者

費用：\$8,800/人 · 3/17 前早鳥優惠價 \$8,000/人 · 兩人以上同行 \$8,500/人 (費用含 6 堂課程、台北 - 金山交通、食、宿，無其他衍生費用)。

報名：2024/2/19(一) - 2024/4/12(五)，限額 35 名，額滿截止。



有興趣報名者請掃描 QR Code，後續將與你聯絡！



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。
- 定期提供數位內容，自主學習外，亦可分享親友。

LINE