

成功老年學院

成功老化
銀向成功

主講人：郭哲誠

講師介紹

- 美國北卡羅來納州大學 老年學研究所 碩士
- 高雄醫學大學健康科學院 公共衛生系 畢業
- 美國 國家老年學榮譽學會 ($\Sigma \Phi \Omega$) 會員
- 美東 持續照顧退休社區 (C C R C) 教師
- 台北市立仁愛醫院 / 健康服務中心 特約講師
- 台北市大安、松山、中正社區大學 講師
- 國立台北護理健康大學 / 樂齡大學 講師
- 著作：銀向成功：銀髮族的健康銀行

金石堂、誠品、健康老化特展

延伸閱讀



《50歲後的生活智慧》 NT：200

悲欣交集的人生

「悲」是生命難得的珍貴，死後悲懼之至，萬分捨不得。

「欣」是生命種種的考驗，忍辱負重，何等欣賞和自然。

年輕時是著名的詩人、演員、音樂家、大學教授，中年以後皈依佛門，成為一代高僧的弘一大師，臨終時自己寫下四個字：「悲欣交集」。

悲什麼？生命珍貴，能降在世上為人幾十年，是非常難得的因緣；死後，一切成為幻影，永遠消失，真是悲懼之至，萬分捨不得。

欣什麼？人生有種種考驗，種種折磨，委曲求全，忍辱負重，要遠處，爭那個，難得有片刻安寧，如今生命結束，業障全消，豁然開朗，逍遙自在，何等欣賞與自然。

銀向成功



人生，是你所有選擇的總和——卡潔

在高齡普及化的趨勢下，為了避免因生命長度的增加而延長了痛苦的時間，如何造就一個成功的晚年顯得格外重要。筆者撰寫這本「銀向成功」，其目的就是希望能儘量將眾多專家學者所發展出來的研究結果與專業知識，轉化成淺顯易懂的大眾常識；藉由帶領各位深入瞭解與老化相關的個人、家庭與社會問題，進而培養全民老化的健康觀念。

我們可以選擇消極或逃避老化的存在，卻也可以妥善準備來面對老年問題。每個人都可以修行，其實一點都不難，不過就是：「修正錯誤，持續身體力行！」

透過閱讀《銀向成功》，你將會明白如何創造更優質的晚年生活，迎向人生的平安。

建議陳列：生活類



書號：J030 建議售價：260元

心靈空間

30



銀向成功

郭哲誠 著



銀向成功

銀髮族的健康銀行

郭哲誠 著

一本針對如何邁向成熟齡的使用手冊

讓每個人都有機會成為富爺爺、富奶奶



中華民國癌症協會理事長 林芳仁 推薦

【作者簡介】

郭哲誠

- ◆學歷
 - 美國北卡羅萊納州大學格林斯堡校區 老年學研究所碩士
 - 高雄醫學大學健康科學院 公共衛生學系畢業
- ◆專業領域
 - 成功老年、健康促進
- ◆現職
 - 大安、松山、中正社區大學 老年與健康課程講師
- ◆經歷
 - 美國國家老年學榮譽學會 會員
 - 美國尚區老年學學會 會員
 - 美國Well-Spring持續照顧退休社區 (CCRC) 長壽課程教師
 - 台北市大安社區大學 課程與教學發展研究委員
 - 淡水社區大學 教師聯合會副會長
- ◆銀髮族相關媒體受邀：
 - 台北廣播電台、中正社區關懷據點、快樂廣播網、北投農禪寺、扶輪社、國立台北護理健康大學

封面設計 黃姿華

今日重點

- 打破老年刻板印象
- 初步瞭解成功老化



- 銀向成功：銀髮族的健康銀行

不同老化

1. 成功老化
2. 一般老化
3. 病態老化



- 銀向成功：銀髮族的健康銀行

觀念澄清

衰弱疾病，不等同於老化，
老化，也不等於衰弱疾病；
“健康銀行破產” 才是病！



- 銀向成功：銀髮族的健康銀行

減少老年負面化

- 減少吸收老年負面訊號：

1. 從童話故事書開始

2. 電視劇：歹命喔…

3. 說話要注意：S L K ?



- 銀向成功：銀髮族的健康銀行

怎樣才算成功老化？



- 銀向成功：銀髮族的健康銀行



- 銀向成功：銀髮族的健康銀行

哲誠之成功老化



- 銀向成功：銀髮族的健康銀行

科學實驗

實驗組：毛色均勻，肌肉、大腦退化緩

對照組：心血管疾病、腫瘤、糖尿病多



· 心血管疾病：2：4
· 銀向成功：銀髮族的健康銀
· 腫瘤形成：4：8

重點：

熱量減少三成

!



- 銀向成功：銀髮族的健康銀行

親朋好友，就是你的...

保命仙丹！



- 銀向成功：銀髮族的健康銀行

相關科學研究

1997 年研究 2575 名 65 ~ 102 歲

長者後，發現：最近三年內，

習慣與三個人以上有互動者，

死亡率較低！銀髮族的健康銀行





- 銀向成功：銀髮族的健康銀行

•
•
•

保持好心情，
就是在養生！



- 銀向成功：銀髮族的健康銀行

相關科學研究

- 研究發現：原本沒有心臟病之健康者，進行 14 年研究後發現：經常情緒沮喪的人，罹患心臟病機率：多三倍



- ! 銀向成功：銀髮族的健康銀行

哲誠之成功老化



- 銀向成功：銀髮族的健康銀行

紓壓養生 課程

- 內容：壓力與健康、紓壓、健康飲食、一夜好眠
- 時間：晚間 7:00 ~ 9:30
- 地點：中正社大（週三）
金甌女中（週五）
- **欲報從速，額滿為止！**



哲誠祝福大家：

健康幸福；
銀向成功



!

· 銀向成功：銀髮族的健康銀行