

《新聞稿》

國臺圖辦理「熟成共老·無齡共好」高齡論壇
邀請民眾共創無齡社會，一起好到老

發布日期：112 年 10 月 27 日

發稿單位：企劃推廣組

承辦人：黃沛

電話/手機：(02) 2926-6888#5412

E-mail：pei8703@mail.ntl.edu.tw

新聞聯絡人：吳瑛玲

電話/手機：(02) 2926-6888#5400

E-mail：ylwu54@mail.ntl.edu.tw

國立臺灣圖書館（以下稱國臺圖）為響應聯合國永續發展目標（SDGs），今年閱讀節以「續借未來·實踐永續」為主題，推出系列活動。繼 8 月 12 日閱讀永續，10 月 25 日以「生活永續」為主軸，辦理「熟成共老·無齡共好」高齡論壇。邀請長期關心高齡議題專家學者，以多面向角度，探究高齡社會機會與挑戰。

國臺圖曹翠英館長表示，面對高齡化普世社會帶來的危機，其實也是轉機，如何促進社會的價值性、開發高齡者潛力，成為社會人力再生資源，或是參與健康照護，成為輔佐社會發展資深動力，都是眼下需積極關注的議題，國臺圖今天特別規劃高齡論壇，期待整合專家學者及圖書館力量，呼籲開發高齡者潛力與價值，不僅要能照顧自己，也能藉多元型態、不同類型退休規劃模式、參與活動來開發自我潛能，帶來更多面向、更多元化、更正向的社會價值。

論壇首場專題講座，由張曼娟作家揭開序幕，她以父母相繼出現思覺失調與認知症狀種種，分享作為獨「力」照顧者的生活日常，並以《我輩中人》書中佳句：「相信許多人都是踏著破碎的自己，慢慢長大的，都是靠著荒涼人世間，偶然相遇的溫情與善意，勇敢走過來的。」帶領大家正視自己的「老」，為自己未來規劃舒適環境與生活方式。

上半場座談，由臺灣大學圖書資訊學系林珊如教授主持，與談人埔里基督教醫院長照部周傳久顧問、5% Design Action 楊振甫創辦人及衛生福利部長期照顧司祝健芳司長，探討「我們如何建構一個高齡友善環境」議題，林珊如教

授表示，圖書館是高齡社會中一個非常重要的基礎建設，期盼「來圖書館健康到老，來圖書館動手又動腦，所以要健康到老，我們要用保健來取代健保」。周傳久顧問長期觀察國際先進國家高齡照顧服務議題，呼應：「圖書館是銀髮社會最安全、低廉、有效地社交，參與社會、生涯創新場所，甚至是未來引導超高齡老人，學習、照顧超高齡老人的對話平臺」，以終身學習取代過度醫療化舊思維，營造完善高齡環境國家。楊振甫創辦人則從設計角度看高齡議題與就業，透過不同關係及角度進行思考、重新詮釋，創造機會互相連結，面向未來高齡社會。祝健芳司長分享臺灣政府部門推動長照政策經驗，長照 2.0 服務以人為本，關注每個社區，民眾有任何問題，撥打 1966 長照服務專線，積極補足長照政策缺口。

長庚大學中醫學系傳統中醫研究所李宗諺教授傳授高齡健康法寶-「睡好眠」的重要性，沒有好的睡眠與循環進行修復，將使疾病累積、癌細胞病變對身體損傷更劇，睡眠是身體內建最重要修復功能，高齡長者常有睡眠困擾，建議民眾多曬太陽、補充能量、少吃藥、少傷神，最重要是讓自己睡個好覺，讓身體模式回穩，係健康、長壽的不二法門。

下半場座談，由康健雜誌李瑟編輯總顧問主持，與談人老五老基金會游麗裡執行長、佞可傳媒高有智策略長及弘道老人福利基金會李若綺執行長探討「一起勇敢邁向後青春生涯」實務性議題，打破年齡限制，創造青銀共融新時代。李瑟主持人分享自身退休快樂時光案例，嘗試想做而過去沒機會做的事，可以減緩老化並期許活出精彩人生，成為年輕人榜樣。游麗裡執行長以老五老基金會的「伴獨 360 關懷計畫」，讓服務更貼近長者需求，疫情期間協助長者線上交流，促進老年人科技力成長。高有智策略長則指出老化關鍵是心態，透過實務體驗，讓心柔軟、堅定、健康，就能活躍老化，活出精彩人生下半場。李若綺執行長分享，無論年輕或年長，相互陪伴與自我價值的跨世代共融理念，創造「共感」使陪伴產生意義。

最後，邀請中華民國老人福利推動聯盟張淑卿秘書長分享「臺灣面對無齡社會的未來」，強調我們必須重新學習與適應老，將老當成社會重要資產，並注重五大要點—健康自主管理、財務管理、居住安排、保持與社會的連結、鄰居互助好朋友三人行，打造無憂無齡的社會。

國臺圖關注每位與會者身心靈健康，以呼應世界衛生組織對健康的定義，提供布納咖啡廳養生餐與民眾抽獎同樂，會場外設置輔具攤位、發放熟齡志願卡，讓民眾譜寫、規劃對人生下半場期待，融入在地化實踐，透過閱讀延緩老化、活躍老化，用閱讀過快樂的人生。

國臺圖 12 月 2 日將持續推出「閱讀永續」，以「公園講堂暨不插电音樂會」

登場，與您一同品味，歡迎民眾留意國臺圖相關資訊，網頁：
<https://www.ntl.edu.tw/mp.asp?mp=1>。



張曼娟作家以「中年覺醒：從成為照顧者到為邁向熟齡作準備」為題，分享照顧者的心路歷程與正視老化的觀點。



兩百多位民眾一同參與「熟成共老·無齡共好」高齡論壇，關心高齡社會議題。



上半場座談「我們如何建構一個高齡友善環境」與會者共同合影（左起主持人楊達、國臺圖吳明珏主任秘書、埔里基督教醫院長照部周傳久顧問、臺大圖資系林珊如教授、衛生福利部長期照顧司祝健芳司長、5% Design Action 楊振甫創辦人）。



長庚大學李宗諺醫師傳授「高齡健康的好法寶—睡好眠」。



下半場座談「一起勇敢邁向後青春生涯」與會者共同合影。(左起國臺圖吳明珏主任秘書、佞可傳媒高有智策略長、康健雜誌李瑟編輯總顧問、弘道老人福利基金會李若綺執行長、老五老基金會游麗裡執行長、中華民國老人福利推動聯盟張淑卿秘書長)。



張淑卿秘書長於閉幕演講暢談「臺灣面對無齡社會的未來」合影。(左起主持人楊達、國臺圖吳明珏主任秘書、曹翠英館長、中華民國老人福利推動聯盟張淑卿秘書長)。



國臺圖曹翠英館長於臺上抽出獲得養生餐的幸運民眾。



民眾填寫熟齡志願卡，譜寫熟齡生涯的心願與期待。