

高雄市政府與國家文官學院 合辦全國分區導讀會



- ◆ 書目：《創齡：銀色風暴來襲》
- ◆ 作者：駱紳、朱迺欣、曾思瑜、劉豐志 著
- ◆ 出版社：立緒
- ◆ 導讀者：臺灣喜大人協會秘書長 駱紳
- ◆ 時間：103 年 6 月 26 日(星期四)下午 2 時至 4 時
- ◆ 地點：高雄市立圖書館中興堂（高雄市前金區民生二路 80 號）
- ◆ 活動程序表

時 間	議 程	備註
13:30 ~ 14:00	報 到	
14:00 ~ 14:10	主 席 致 詞	人事處 指派
14:10 ~ 15:30	導 讀	臺灣喜大人協會 駱秘書長紳
15:30 ~ 15:50	心 得 分 享 、 討 論 交 流	
15:50 ~ 16:00	圖 書 抽 獎	
16:00	結 束（期 待 下 次 再 相 會）	

講座簡歷—駱紳 秘書長



講座簡介—駱紳 秘書長

【現職】

臺灣喜大人協會秘書長

【經歷】

- 1975 年至 2005 年，歷任中國時報人間副刊執行編輯、影劇版主編、生活版主編、大地副刊主編、寰宇版主編、家庭版主編、旅遊版主編、醫藥版創版主編、社刊主編、及生活中心主任兼中國時報副總編輯，媒體工作經驗 30 年。
- 2006 年 2 月為換心名醫、前振興醫院院長魏崢撰寫「活著上天堂」一書（天下出版）。
- 2007 年 1 月為特殊奧運游泳金牌選手「唐氏症兒」范晉嘉代筆的「愛是『泳』不止息」一書由「印刻」出版。



備忘欄



《創齡：銀色風暴來襲》書目簡介

【內容簡介】

「創齡」一詞來自日本，
以全然不受限的精神年齡，
正面思索人生課題，
繼續築夢、追夢，開創充滿挑戰的第二人生。

銀色風暴席捲全球

經建會在 2011 年初的時候，發表統計數據指出，2011 年台灣地區人口老化程度排名世界第 48，但最快在 22 年後，台灣將會超越日本成為全球最「老」的地區，較原先預測提前 7 年。加上台灣世界最低的生育率，人口老化的程度恐將侵蝕國本。

「老人潮」來襲，老人倍增所形成的「銀色風暴」正在席捲全球，我們也身陷其中，即使你現在居住的地方還不屬於「超高齡地區」，那也不用高興得太早，「台灣老化地圖」很快就會畫到你家門口，把你居住的地方圈進去。

經建會很悲觀的預測：1990 年以後出生的年輕人，將有 3 成沒孩子、4 成沒孫子，50 年後老年人口將成長 3 倍，這個預測簡稱為「9034 現象」。

台灣少子化現象甚至是國安層級的問題了！

二戰後出生的「嬰兒」潮人口曾支撐起台灣經濟奇蹟，不過從 2010 年起他們開始進入 65 歲、正式成為老年人口。

當年這些受過很好的教育的中壯年知識群，現在也成了老年知識群。他們無論在經濟上、知識上、健康上，都有能力來關心和照顧老年這個話題。他們還掌握著今天這個社會的許多資源，他們不再是弱勢或邊緣人。

如何重新定義這一代的老人，並輔之相應的社會政策，將是今天台灣社會的新課題。

「創齡」運動正在發生！

高齡、少子化早已是台灣社會常態，當執政者面對敬老傳統式微、長照政策未明仍拿不出對策，高齡者社福機制還停留在發放津貼的同時，日本介助服務協會 NCSA (Nippon Care-fit Service Association) 已將 Gerontology 理念從「老人學」轉換為「創齡」一詞，以正面角度思索人生課題，鼓勵健康的老人能多外出、過快樂的生活，以建立一個活潑開朗的高齡社會為目標。

坦然面對身體的老化，並與之共存，繼續築夢、追夢，開創充滿挑戰的第二人生，是現今高齡者共同的願景。

【主編簡介】

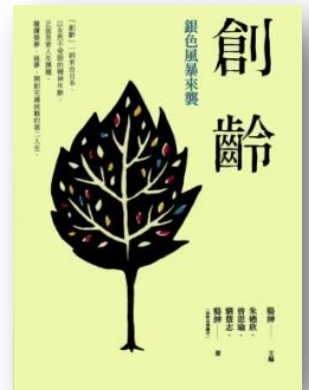
駱紳 中國時報前副總編輯、喜大人協會秘書長。

【作者簡介】

朱迺欣 美國密西根大學 (University of Michigan) 神經生理學博士，曾任林口長庚醫院神經科主任，長庚醫院顧問級醫師及榮譽副院長，目前退休。

曾思瑜 國立雲林科技大學建築與室內設計系教授，日本國立筑波大學藝術學研究科環境設計分野設計學博士。

劉豐志 財團法人金屬工業研究發展中心區域研發服務處專案經理，國立陽明大學醫學工程研究所博士。





《創齡：銀色風暴來襲》書目簡介

【目錄】

序 老人們請奮起！ / 駱紳

I · 銀色風暴 / 駱紳

- 二〇三三年，台灣將超越日本成為全球最「老」的國家
- 石原慎太郎的直言：「停經婦人還活著是一種恥辱」
- 台灣老化地圖很快就會畫到你家門口
- 歐豬中的希臘跟義大利為什麼會「樓起樓塌」？

- 與老共舞，你準備好了嗎？
- 遺產要怎樣分配呢？

II · 美國的老人與「老年問題」 / 朱迺欣

- 老年族群的崛起
- 老伴、老本、老狗和老友
- 「超老」人口增加中
- 由老人照顧老人的高齡社會
- 美國老人真幸福
- 老人醫療與長期看護
- 不要小看「老人問題」
- 債台高築的福利天堂!?
- 長期照顧的變通
- 以「銀髮智慧」為榮

III · 日本創齡學習之旅 / 劉豐志

- 亞洲最富有、最長壽、對老人最友善的國家

- 專為老人服務的京王百貨
- 東京的高齡者銀座
- 捨棄「保障」，選擇「機會」
- 團體家屋：不只活著，還要感受生活
- 生活方式、生命延續或結束的選擇權

IV · 二十一世紀的明星產業 / 劉豐志

銀髮族多元照顧產業

- 將防醫學概念導入居家照顧體系
- 跨時代的銀髮產業革命
- 亟待整合的多頭馬車
- 仙台—芬蘭健康福祉照護中心
- 充滿懷舊氣息的銀髮育與樂
- 由身障者照顧老人的案例

醫療照護產業的創新思維 173

- 醫療資源的延伸：居家照護服務
- 換藥十分鐘，等待一上午
- 社區藥局：居民的健康諮詢顧問
- 放眼老年居家醫療照護商機
- 從 OEM 走向 OBM 的醫材產業
- 由社區出發的大同世界

V · 銀髮住宅大改造 / 曾思瑜

一般居家高齡者住宅

高齡者對現有住宅的評價

- 對現有住宅的滿意度
- 優質老後生活及住宅的規劃與考量
- 住宅及居住空間方面的考量
- 老年人住居規劃與設計之建議

日本茨城縣神栖町無障礙住宅案例

- 無障礙住宅的基本條件
- 基地及空間配置特徵
- 空間寬敞的生活起居室
- 站坐皆能調理食物的廚房空間
- 暗藏玄機的主臥室——電動吊梯
- 乘坐輪椅也方便使用的衛浴空間

日本東京都瓦斯之兩代同堂示範住宅案例

集合式高齡者住宅 4

高齡者住宅的建構原則

高齡者住宅的建設計畫

- 設置區位與規模
- 高齡者住宅意象
- 公共設施的計畫
- 餐廳、小型廚房
- 文康休閒 / 交誼廳等公共空間
- 走道空間
- 樓梯、電梯
- 空間標示及色彩計畫

住戶計畫

- 住戶面積
- 廚房、調理設備
- 浴室、廁所衛生設備
- 身體老化殘障時的設計考慮

VI · 「創齡」的故事

- 呂世光與林茂雄 創辦 TARP 的雙人搭檔
- 宋恒新 把健康交給醫生，把生命交給上帝，把快樂留給自己

- 周詠棠 行萬里路的人生
- 王士彥 推動「生命自主權」
- 王 健 精采人生的七個大夢
- 陳海陸 闖入瑜珈殿堂十年有成
- 潘秀雲 噴射機阿嬤的運動人生
- 薛 無 七十五歲玩九個部落格和七個網路社群