



# 樂齡主題書展 品閱晚美人生

受訪者共推好書 迎接超高齡社會

文／記者群

本期邀請受訪專家學者、公共圖書館以及樂齡學習示範中心工作者，共同推薦書單，協助民眾了解銀髮族與超高齡社會的課題。



## 《2025 無齡世代：迎接 你我的超高齡社會》

作者：陳亮恭、楊惠君

出版社：天下生活

日期：2015年12月

推薦人：

臺北市立圖書館總館諮詢服務課課長林佳穎

推薦原因：

本書撰寫於2015年，全面盤點了臺灣高齡化社會下所面臨的各種問題與議題，包括法定退休年齡、健保制度、年金、長期照護，以及失智症防治及老後生涯規劃，非常多面向地觀測高齡社會。臺灣在2018年即將走入高齡社會，社會變遷的速度非常快，然而我們準備好了嗎？兩年前書中提出的問題，如今是否已經獲得解決，或者是仍然假裝視而不見？都非常值得我們深入思考。

高齡社會帶來的衝擊，皆非一朝一夕可以解決，我們應提早開始正視問題，健全化整體社會制度，調整自己的心態。這本書十分推薦給對高齡議題尚無概念的朋友，相信閱讀之後，能獲得整體的完整資訊，並進一步思考可行的對策方案。

推薦人：

淡江大學教育科技學系教授顧大維

推薦原因：

作者觀察社會現況，並訪問專家學者，結合自身高齡醫學的專業，探討超高齡社會將出現的新趨勢，對未來進入超高齡化與少子化的世代進行剖析與解答，本書不將高齡者視為社會消耗，而作為資產，重新思考都市設計、希望能創造世代融合與健康無憂的無齡生活環境與氛圍。全面性的探討，以及不將高齡者視為消耗、強調世代融合的觀點，在目前世代對立的氛圍中，很值得一讀，另一方面，專業的作者，在資訊的正確性上有足夠的權威度，選擇較能信服的圖書，亦是年長者培養的資訊素養重要能力。



## 《下流老人：即使月薪5萬，我們仍將又老又窮又孤獨》

作者：藤田孝典  
譯者：吳怡文  
出版社：如果出版社  
日期：2016年4月

### 推薦人：

臺北市立圖書館總館諮詢服務課課長林佳穎

### 推薦原因：

「下流老人」是日本詞彙，指的是收入極低、無足夠存款、社會性孤立的貧窮長者們。任何人都不希望自己的老後孤單又沒生活品質，然而即使是年輕時生活富裕，在老後任何人都還是可能成為「下流老人」。作者在本書中提出自己的觀點，認為年金制度設計問題、家庭結構改變、照護資源不足、結婚率及生育率下降、

社會氛圍等，都是造成長者貧困的原因。因此，「下流老人」的出現，很多時候並非個人因素導致貧窮，而是整體社會製造出這些貧窮問題。

如今日本的年輕人因為非典型雇用比例增加，從年輕時期就面臨貧困，若不盡快解決目前「下流老人」的問題、改善現有制度，當年輕人也成為高齡者時，未來將可能造成日本更嚴重的社會崩解。本書雖然是針對日本社會所寫，然而其中許多論點都很值得臺灣借鏡思考。

### 推薦人：

中山醫學大學社會暨社會工作學系助理教授郭慈安

### 推薦原因：

作者觀察到日本出現了大量的「下流老人」（貧窮老人），對日本社會帶來了無法估算的衝擊，他從社會脈絡重要的宏觀概念，提出長者應如何自我準備和家人對話，以及不準備面對老後生活時會產生的後果，值得省思。



## 《老後生活心典》

作者：佐藤一  
出版社：晨星  
譯者：吳佩俞  
日期：2016年4月

### 推薦人：

新北市立圖書館館長高鵬

### 推薦原因：

本書從老年心理學的立場來察看人生後半場，列舉可能出現的代表性人生事件，對於心理和行動帶來哪些影響，

並提供應該如何處置進行深度思考。例如：要怎樣改變心裡的想法？怎麼保持心理的穩定？怎麼做才能在人生終點來臨之前幸福的生活？本書闡述出60世代到90世代各年齡層會面臨的人生事件。

60世代(60~69歲)：這個年齡層是自己與社會之間連結方式大幅變動的時期，也是找出自己的本心與真義，並加以實踐的年齡；70世代(70~79歲)：是身心各方面都開始出現質的變化的世代，也是接受他人的協助，並且思考世代繁衍傳承的年齡；80世代(80~89歲)：就進入一個人生開始倒數的年齡層，也是克服失去的痛苦，並對未來報持著嶄新期望的年齡；90世代(90~99歲)：則來到人生的完熟期，但只要持續保持智性的好奇心，也是能夠深度拓展內在生活圈的年齡。



## 《愉快的老後》

作者：保坂隆  
出版社：好的文化  
譯者：希沙良  
日期：2016年4月

### 推薦人：

新北市立圖書館館長高鵬

### 推薦原因：

日本人是世界最長壽的民族，日本的長者看起來也比實際年齡更顯年輕。本書所謂「愉快的老後」，是指無論年齡如何增長，都要自立、活得像自己，自己決定人生

該如何前進，並且無論任何時候，都能好好地往前看。本書共分五大章節，從正面看待「變老」這件事談起，也就是將老化視為人生的一部分，自然地對待。50歲到60多歲的腦若缺少新刺激，並放任不管，就會有退化的跡象。而學習新事物、培養新興趣，可以讓大腦重回年輕的狀態。保有健康的祕訣就是養生，如果養生做得好，壽命就能夠延長。

書中也提到在老後的日子裡，可以與自己一同享受樂趣的人，是絕對必要的「資產」，因此維繫提供心靈支持的人際關係是相當重要的。最後作者寫到隨著年齡的增長，在心態上也變得更加寬容，找出各種可能性，讓自己心智變得圓熟，讓自己一邊享受愉快的老後生活，一邊往前方邁進，原來變老的自己，也可以過得如此精采有趣！



## 《永遠不會太遲 113歲的繪畫人生》

作者：後藤初津  
譯者：卓惠娟  
出版社：太雅出版社  
日期：2017年7月

### 推薦人：

臺中市樂齡學習示範中心主任王婉如

### 推薦原因：

73歲時為了防止失智，後藤初津主動去報名課程，卻陰錯陽差地加入了繪畫班，她心想，「既然要學，就學從來沒接觸過的事情或許比較有趣。」沒想到「73歲才開始的學習」，卻從此開啟她的繪畫人生。81歲開畫展、103歲前往美國西部旅行……她深信要嘗試什麼事物，絕對沒有年老、為時已晚的問題。只要有想做的事，立刻去挑戰……初津奶奶永無止境的好奇心，絕對不會以「不符年齡」為藉口而退縮。



## 《假如我得了失智症：從預防、理解到遠離，失智症權威醫師教你從此不再害怕它！》

作者：王培寧、劉秀枝  
出版社：寶瓶文化  
日期：2014年2月

### 推薦人：

國立公共資訊圖書館多元文化服務科專員呂瑞蓮

### 推薦原因：

失智症無法完全治癒，退化性失智更是不可逆的過程。但是透過書中提出的十大失智警訊、八大預防因子、六大增智訣竅、五大照顧建議，可以讓擔心罹患失智症的人，知道藉由受教育、多動腦、多運動、多走路、多吃蔬果、預防中風、想法樂觀積極和正面、維持良好人際網絡，來做好失智症的預防。而如果家中有失智患者也不要慌張，經由書中的建議，照護者把自己照顧好，不要一個人扛下所有責任，請家庭成員共同分擔，並加入失智症支持團體，做好長期抗戰的準備與規劃，便能應對得很好。



### 《遇見未來的自己： 如何優雅地變老，中 年人應該知道的 10 件事情》

作者：張芳玲  
出版社：太雅出版社  
日期：2015年12月

#### 推薦人：

臺中市樂齡學習示範中心主任王婉如

#### 推薦原因：

如何優雅地變老，是中年人應該要知道的 10 件事情。中午會晤熟年，找到希望與勇氣的旅程，向所有熱愛生命、活在不凡信心中的前輩致敬。



### 《退休生涯經營：概 念、規劃與養生》

作者：朱芬郁  
出版社：揚智  
日期：2012年11月

#### 推薦人：

臺中市樂齡學習示範中心主任王婉如

#### 推薦原因：

退休是一個彈性的過程也是個多樣的選擇。對於自己的退休生活內涵和生涯發展，應具策略性的規劃與安排。本書呈現出「成功老化」願景與「活的老，又活得好」之目標。



### 《樂活在天地節奏 中：過好日的二十四 節氣生活美學》

作者：韓良露  
出版社：有鹿文化  
日期：2014年11月

#### 推薦人：

光寶文教基金會總監吳銀玉

#### 推薦原因：

出生戰後的吳銀玉，小時候生活十分艱苦，但在記憶深處一直深藏著豐厚的幸福，在那物資缺乏的時代，即使是一方豆腐，受過日本教育的媽媽也會用一個便宜簡單的餐皿，慎重地將煮好的豆腐裝好在餐皿中，還非常注重擺盤，那一方豆腐也因為媽媽那一份愛的慎重，味道特別雋永深刻。

記憶其實是照著四時節氣循序漸進，而節氣除了氣候之外，最能作為大自然代言的當屬食物了，節慶也搭配著食物陸續粉墨登場。作者韓良露出生於美食世家，對於四時節令，以她豐厚的文學、歷史、地理、民俗結合美食的知識，讓這本書內容豐厚充實，這本書也是二十四節氣的生活辭典！



### 《食在自然》

作者：陳惠雯  
出版社：上旗文化  
日期：2009年1月

#### 推薦人：

光寶文教基金會總監吳銀玉

#### 推薦原因：

這是一本屬於大自然的食譜書！因為，年過 60 之後，看遍大山大水，吃遍山珍海味，這個時候反而期望回到單純簡單的日子。對樂齡族來說，吃是很重要的一件事，尤其是對健康而言，吃到嘴巴裡的每件食物都可能影響自己的身體，但是這也不意味著進入樂齡的年紀就要放棄對美食的喜愛與追求。

當季的食物就是最健康最好的食物，簡單的烹調才能得到食物最鮮美的味道。這本書運用四時節氣不同的食材，提供讀者在簡單不需要浪費太多時間與金錢的原則下，就能做出一道道美味佳餚的料理書，讓樂齡族可以自己開伙做飯，既有樂趣又兼顧營養健康，不會耗費太多時間與精力，也可以讓退休之後的生活平添一點生活況味！



### 《老人與海》

作者：海明威  
譯者：傅凱羚  
出版社：木馬文化  
日期：2016年2月

#### 推薦人：

中臺科技大學校長李隆盛

#### 推薦原因：

描寫古巴老漁夫一連 84 天都沒有釣到一條魚，但仍不認輸，在第 85 天釣到一條大馬林魚。經過兩天兩夜之後，他終於殺死大魚，把它拴在船邊準備帶回家。

但是許多鯊魚來搶奪老漁夫的戰利品。他一一地殺死鯊魚，大魚還是被吃光了。老漁夫筋疲力盡地拖回一副魚骨頭，贏得村童的崇拜。最後疲累地睡著，夢中是他一直夢想的景象——一隻雄赳赳氣昂昂的獅子。

本書對年長者來說，不管年紀多長，仍要為追求理想而勇敢奮鬥；即使陷入孤獨和困境中，也要盡其所能；很多事情常常過程比結果更重要，書中最後老人自我實現與認同，沒有人能夠奪去。



### 《不老騎士：那些歲月帶不走的夢想與勇氣》

作者：阮怡瑜 / 著、弘道老人福利基金會 / 統籌製作  
出版社：高寶  
日期：2012年9月



### 《不老騎士》

作者：郝廣才  
繪者：陳建祥  
出版社：格林文化  
日期：2012年9月

#### 推薦人：

弘道老人福利基金會執行長李若綺

#### 推薦原因：

透過不老騎士環臺的過程，能看見不一樣的老後人生，每位長輩的人生都是如此精采、獨一無二，可以帶大家找回作夢的勇氣。



### 《換我照顧您：陪伴爸媽老後的 21 堂課》

作者：吳若權  
出版社：遠流  
日期：2016年4月

#### 推薦人：

中山醫學大學社會暨社會工作學系助理教授郭慈安

#### 推薦原因：

作者以親身照顧者的角度分享如何陪伴老後的父母，「現在照顧銀髮長輩就是照顧未來的自己，」細膩傳達很多在照顧長者時的心情和想法，相當適合嬰兒潮的讀者閱讀。



### 《正是時候讀莊子： 莊子的姿勢、意識與 感情》

作者：蔡壁名  
出版社：天下雜誌  
日期：2015年8月

#### 推薦人：

光寶文教基金會總監吳銀玉

#### 推薦原因：

莊子是一位生活智慧家哲學家。2,000年前的中國文學經典《莊子》，其實是現代人強化心靈的心靈雞湯，它可以讓自己雖處在艱難的處境中，仍能身心安適，心安住所。因為自己的專業是心理輔導，吳銀玉對現代人的焦慮不安與憂鬱比別人感受更深刻。

而我們身處的這個世代，因為晚婚，因為少子化，因為單身人口變多，更因為科技與經濟社會結構的重大鉅變，讓進入樂齡的世代對未來充滿焦慮不安與恐懼；所以特別推薦這本「正是時候讀莊子」給進入樂齡生活的讀者。唯有內心強大才能讓自己身處在這個鉅變的時代，不驚不怖不畏，讓心成為護衛自己最有利的武器，為生命尋找道理，讓惶惶不安的心，找到安心的住所！而心的強大是可以訓練學習的，這本書就是訓練自己內心強大的秘笈寶典！



### 《失智失蹤：一萬個遊 走失蹤家庭的衝擊》

作者：NHK 特別採訪小組  
出版社：天下生活  
譯者：吳佳璇  
日期：2016年9月

#### 推薦人：

新北市立圖書館館長高鵬

#### 推薦原因：

失智症是日本當代最常見的疾病之一，2012年，全日本高齡失智患者，推估已達462萬人。已經出現忘東忘西等記憶障礙，且符合輕度認知功能障礙者，估計也有400萬人，換言之，65歲以上人口，每4人就有1人是失智症的預備軍。2012年，日本因為失智症或疑似失智，發生遊走失蹤的人口大約1萬人。

本書是日本NHK電視臺「歷經400多個案件敲門訪問、30餘個跟拍心痛與遺憾的家庭」所集結而成的深度報導，並出版成書幫助社會大眾了解失智失蹤問題的嚴重性，也有專篇文章告訴家屬如何因應。書中揭露的案例及透過NHK的放送，在日本掀起了認識失智症的熱潮。反觀今日臺灣，高齡化也是現今社會面臨的難題，借鏡日本，預防高齡失智患者走失及早準備因應對策，本書提供相當多具體的對策。



### 《父母老了，我也老了： 如何陪父母好好度過人 生下半場》

作者：米利安·阿蘭森，瑪賽拉·巴克·維納 (Miriam K. Aronson, Marcella Bakur Weiner)

譯者：吳書榆

出版社：經濟新潮社  
日期：2014年2月

#### 推薦人：

中山醫學大學社會暨社會工作學系助理教授郭慈安

#### 推薦原因：

作者以其專業經驗提供關於老年照護的各項需知，有學理基礎也有方法，例如談到有可能要安置父母時該怎麼做，透過許多的案例提供大家借鏡和指引。



### 《臺灣樂齡學習》

作者：魏惠娟等

出版社：五南

日期：2012年7月

#### 推薦人：

臺中市樂齡學習示範中心主任王婉如

#### 推薦原因：

書內完整記載臺灣樂齡學習中心推展的歷程與成果，更對未來的樂齡學習政策永續發展提出建言。



### 《一個人的老後：隨心所欲，享受單身熟齡生活》

作者：上野千鶴子

譯者：楊明綺

出版社：時報出版

日期：2009年3月(初版)

#### 推薦人：

弘道老人福利基金會執行長李若綺

#### 推薦原因：

不管男生女生，人生到了最後都是一個人，生命的過程中也有很多時候都是一個人，所以要學習面對和享受一個人的時光，學會和自己獨處。



### 《藝域書寫：生活場景與公共藝術的行動對話》

作者：黃瑞茂

出版社：專業者都市改革組織

日期：2010年5月

#### 推薦人：

臺灣師範大學社會教育學系教授徐敏雄

#### 推薦原因：

作者從小朋友的想像空間出發述說參與社區營造整個發展過程。書中以淡水作為場域，以於當地發生的不尋常的事件，來反思環境營造的核心價值。作者認為，專業重要性的確無可取代，但是最後仍是要回到「生活」和「專業」的關係，作為最基礎的出發點。

該書用藝術作為媒材進行連結，共同思考核心價值，希望圖書館亦可思考將資訊、文化、藝術當做媒材，進行媒合，來思考如何擴展服務，專業與當地的生活的結合，也是圖書館對於年長者服務的一個參考思維。



### 《失智症照護指南》〔增訂&字體加大版〕

作者：邱銘章、湯麗玉

出版社：原水

日期：2009年05月

#### 推薦人：

國立公共資訊圖書館多元文化服務科專員呂瑞蓮

#### 推薦原因：

全球 65 歲以上的高齡人口，約有 5 ~ 6% 患有失智症，每增加 5 歲，失智症患者就會增加一倍。也就是說，到了 85 ~ 90 歲，每 3 ~ 4 人就有一人是失智病患。而隨著人口的快速老化，未來將有更多失智患者。

照顧失智症患者的人，可透過書中實際案例，詳細介紹各種失智症患者可能出現的狀況與應對方式，學習如何照顧失智症患者，提升照護品質。以同理心陪伴失智長輩，當患者感到自己受到尊重，便願意配合治療，同時減少彼此衝突，對於改善照護者的生活品質也有很大的助益。



## 《一眼就突破盲點的思考力：破解假數字、偽科學、不實資訊背後的真相》

作者：丹尼爾·列維廷  
(Daniel J. Levitin)

譯者：曹熾恆

出版社：商周出版

日期：2017年5月

### 推薦人：

中臺科技大學校長李隆盛

### 推薦原因：

一般人習慣在論辯或研究時以「數據」作為可信度的指標，然而網路時代裡，「數據」常常就有問題。來自網路上充斥的片面資訊，網路謠言、偽造數據，如失業率、選舉民調、智商測試到離婚率，都有不同的闡釋與論點。本書作者使用主流媒體中的實例，鼓勵讀者檢視與懷疑各項資訊，如名詞定義是否正確、是否列出具代表性的例子、是否有可信的專家背書、到資訊來源的聲譽，教導讀者如何善用批判思考，對抗充斥周遭的假資訊。

本書內容以現實的例子佐證，易於了解與應用，有助年長者培養洞悉問題的批判思考能力，成為明智的閱聽人。



## 《藝術與公共領域：藝術進入社區》

作者：吳瑪俐

出版社：遠流

日期：2007年10月

### 推薦人：

臺灣師範大學社會教育學系教授徐敏雄

### 推薦原因：

在臺灣中，藝術以社區營造、藝術造街、藝術村、藝術節或公共藝術的方式進入許多社區之中，在這些實際案例中，居民與藝術家如何彼此影響？社區文化與藝術之間的關係是如何呈現？藝術進入社區意義何在？藝術／社區／產業可否兼得？本書高師大跨領域藝術研究所研究者，針對藝術進入社區產生的不同問題，邀集從北到南到東 10 個著名案例操作者與理論、行政工作者，進行對話並反思目前的景況與問題。

本書的藝術，可視為內容的文本，或是一個特色館藏。當圖書館思考要如何需要走出建築，走進社區時，進入年長者社群之中時，本書值得參考，從案例到內涵，圖書館可類推這些經驗，他山之石，可以攻錯。

### 推薦人：

淡江大學教育科技學系教授顧大維

### 推薦原因：

雖然 LINE 跟 FB 是時下年輕人的生活必需品，本書介紹樂齡族如何輕鬆使用社群軟體，和親朋好友連繫感情、分享生活趣事。

本書文字簡單，以生活經驗介紹 3C 詞彙，讓年長者輕鬆易懂，另外以超大字體，超大圖解排版，就年輕人來說可能覺得不習慣，或是與自身的美學觀不同，但這就是針對長者的生理弱勢條件所提出的貼心服務。🌀



## 《跟著樂齡優良教師學 LINE·FB》

作者：陳千里、謝明原

出版社：旗標

日期：2017年3月