

高雄榮總圖書館主題書

10509 主題：熟齡世代



老得好優雅

作者：瓊·齊諦斯特(Joan Chittister)著；唐勤譯

索書號：173.5 8445 2010

條碼號：0000062012

這是第一本深入老年各種面向，能讓老年煥發全新光彩的書。

活到老年，是福分，是長壽，是智慧，是風範。

老年，有許多尚待我們去開發的神祕與新鮮，去了解的豐富與奧妙。

當我們有幸活到老，就讓我們一起學到老，透過這本書，一起來學習——

人在最後一個成長階段，要如何轉型，活出生命的優雅巔峰。

要在晚年把生活過得興奮有意思，有個絆腳石——我們太相信自己正在失去一樣東西，以至於沒有察覺正在得到的東西。

孔子說七十歲，才是他能從心所欲不逾矩的年紀。

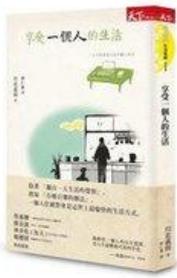
老年，有著累積一生豐富的記憶、經驗與智慧，不僅能對過去的歲月有嶄新完整的看待，還有人生七十才開始的全新挑戰。

了解老年，能讓我們活得更精湛、豐樂與優雅，能點化我們自己，還能照亮我們身邊的人。

這本書是寫給瀕臨老年的人，是寫給關心父母的人，是寫給那些想要反思老化歷程在自己身上逐漸顯露的人，同時，也是寫給不覺得自己老的人。

瓊·齊諦斯特生動深刻的書寫，從許多角度來看隨著年齡而浮現的核心議題，是關於老年的經典之作，帶領我們重新領會人生這個最特殊的階段，明白這段歲月是達成終極成就的歲月，是使全新的生命再次成形的歲月。這段歲月賜予我們的，不僅是活著而已，而是活得比以往任何時候都更加圓滿優雅。

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010467374>>



享受一個人的生活

作者：川北義則著；林仁惠譯

索書號：177.2 8762-2 2013

條碼號：0000068436

**陶醉於一個人的自在悠閒，
是人生最難能可貴的享受。**

隨著時代的演進與醫療科技的進步，人們生活的結構也起了很大的變化。雖然目前出生率、人口數逐年遞減，但家戶數反倒有逐年遞增的趨勢。這也表示著，目前有越來越多「一個人住」的生活形態產生。

一旦開始過「一個人住的生活，任誰都會「期望這般的生活能過得充實」；然而，羅馬不是一天造成的，若等到那時候再來打算就太遲了。我們得從現在起，以「一個人生活」為前提，事先做好規劃與籌備。

一個人生活與獨處其實充滿了無限的可能，不一定必須與「寂寞」劃上等號。一個人生活，可以說走走走去旅行、「一人新年」也很快樂...。在現今愈來愈長壽的年代，沒有人可以斷言自己不會成為「一個人住」的一份子。因此，為了讓往後的人生過得更好，提早為一個人生活做準備、養成一個人行動的習慣。

「一個人住」應該事先規劃與籌備什麼呢？一般人最先想到的應該是錢的問題吧！不過，就算有充裕的金錢，也不一定可以讓單身居住的生活變得充實。如果抱著「獨自一人生活的覺悟」，熟知「自娛自樂的辦法」，一個人住絕對會是這世上最愉快的生活方式。

試著跳脫尋常生活，體驗不尋常

在有助於延年益壽的時代下，一定要事先做好自己會一人生活的心理準備。最簡單的方法就是改變生活的步調。急性子的人可試著放慢生活的腳步，慢郎中則可偶爾試著急忙一下，讓不像自己的行為舉止偷偷地潛進日常生活之中。

能讓一個人住的生活過得更快活的兩件事——「戒斷」與「捨棄」
唯有過簡單的生活，一個人住的生活才能真正快活。試著丟棄、捨棄日常生活中不需要的東西，通常會得到出人意料的結果。

如果沒有風，就由自己來起風

獨自過生活，最重要的在於自己思考、自己決定，以及自行採取行動。如果要在無風的狀態下放風箏，這時候該怎麼做呢？只要高舉起風箏向前奔跑就行了。將這個原理納入生活方式裡，想要打破呈現停滯的現狀，由自己來起風是效果最好的辦法。

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010581902>>



當爸媽變成小孩：全方位照顧失智長輩

作者：張靜慧, 黃惠如等作

索書號：415.847 8753 2012

條碼號：0000068179

以前，你牽我手陪我長大
現在，換我幫你記得，牽你手終老
用愛彌補遺忘的缺口，用照顧來修補失能

台灣每年增加 1 萬名失智症患者，速度超越全球，只要活得夠久，人人有機會，家家得面對。

本書由《康健雜誌》記者執筆，採訪醫師、護理師、社工與家屬，真實故事串連而成，

詳細介紹失智症的症狀、診斷及治療最新進展，淺顯好讀，並提供實用的照護指南，不僅照顧好病人，也疼惜自己。

共分為四個篇章：

第一章介紹失智症的症狀、診斷、治療最新進展及如何預防；

第二章為實用的照顧指南，包括生活起居、復健、居家安全、財務規劃、選擇長期照顧機構、善用安寧療護等；

第三章提醒照顧者疼惜自己，學習紓解壓力、教外籍看護成為好幫手等，不僅照顧好病人，也照顧好自己；

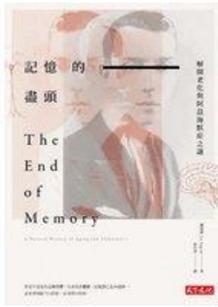
第四章越洋採訪日本、瑞典，看先進國家如何照顧失智者、喚起社會重視失智症，供台灣借鏡。

本書特色

照顧長輩不留遺憾，你必須做最好的準備！

- 哪些檢查可以更早揪出失智症？
- 忘記吃過飯、迷路、手表放進冰箱……，失智十大警訊藏在生活細節裡
- 失智症能治好嗎？怎樣讓病情惡化得慢一點？
- 慎選養護機構，不讓爸媽受虐
- 社福資源那麼多，哪些適用失智患者？
- 善用安寧療護，幫助失智親人安詳往生
- 怎麼把外籍看護變成好幫手？
- 怎麼跟失智長輩相處？行政院副院長江宜樺、失智症專家劉秀枝、藝人 Ella 真情分享

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010557027>>



記憶的盡頭：解開老化與阿茲海默症之謎

作者：應格朗(Jay Ingram)著；徐仕美譯

索書號：415.934 8243 2016

條碼號：0000056572

結合近兩百年來科學史與最新的醫學研究，
橫跨老化生物學、遺傳學、腦病理學、神經科學、精神病學、人口學，
得獎科學作家應大師第一本全面解析老化與阿茲海默症的專書，
為現代人解開跨世紀醫學之謎，找出抵抗大腦退化的種種神祕機制，
預告重大的科學與醫學躍進如何到來！

現在的 72 歲等於未來的 30 歲

光是 20 世紀，我們的預期壽命就增加了 25 歲，已有研究指出，現在的 72 歲等於未來的 30 歲，2000 年以後出生的人，有 50% 會活到 100 歲以上，只是現代人一想到長壽，已有不同的感受。

回不去的 3 秒

全球失智症人口正快速增加，根據最新研究報告，以每 3 秒新增一名病例的速度盛行；對抗這項疾病的花費與醫療照護費用已龐大如天文數字，卻還在無情擴增中。健康老化已不只是個人、家庭的功課，現在更是科學界、醫學界、生技界、衛福行政單位急於解開的難題。

搶救記憶

應格朗結合科學史與最新醫學研究，橫跨老化生物學、遺傳學、腦病理學、神經科學、精神病學、人口學，深入淺出的道出人類與阿茲海默症交手、尋求療法的故事，試圖找出抵抗大腦退化的種種神祕機制、哪些基因會導致早發性或晚發性阿茲海默症、哪些預防因子可增加我們的腦力存量、哪些認知活動可提高我們的概念密度，還有哪些重要食物群可有效降低失智風險……

這本全面解析老化與失智症的專書，將幫助你了解切身相關的生命科學，及早改變以掌握老化的樣貌與速度。

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010704414> >



高齡者的諮商與心理治療：從精神動力觀點出發

作者：Paul Terry 著；秦秀蘭, 李靈譯

索書號：417.7 835 2014

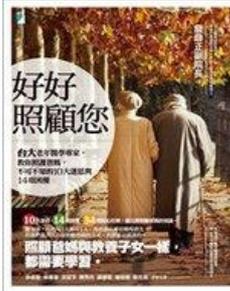
條碼號：0000070861

本書提供了關於高齡者及其照護者在諮商與心理治療方面的深度理解，探尋治療在老化過程中的價值，為高齡服務使用者所面對的一系列議題提供了線索，從虛弱的疾病、對依賴的沮喪，到哀慟與創傷的長期影響。

Paul Terry 善用他個人在這個領域的廣泛經驗，以令人回味的案例研究及充滿人情味的實例，在個人、配偶與團體治療方面，提供讀者實用的深刻理解，既發人省思且引人入勝。本書的內容包括：

- 簡短介入與長期治療中，各種治療性技巧的使用。
- 不管治療師與學生們的理論取向為何，本書的描述都會我們更容易基礎心理分析的概念。
- 強調照護者的重要性，強調該如何幫助照護者面對，並預防虐待性關係與年齡歧視主義。
- 本書提供諮商與心理治療一個傑出的反省性實踐例子，以及如何從困難、錯誤、挑戰與成功中學習。

本書對有興趣在這個具挑戰性且有意義的實踐領域工作的所有專業人員、實習生及學生們來說，是一本珍貴的閱讀材料。



好好照顧您：台大老年醫學專家，教你照護爸媽，不可不知的 10 大迷思與 14 項困擾

作者：詹鼎正著

索書號：417.7 8664-2 2015

條碼號：0000056288

10 大迷思・14 項困擾・34 則貼心叮嚀，最完整照顧爸媽的知識。

據報導，台灣每 5 人就有 1 人，為看護長輩從職場消失。

但我們最習以為常照顧爸媽的方式，其實都是錯誤的。

照顧爸媽與教養子女一樣，都需要學習。

只有正確的照顧方法，

才能讓爸媽延緩老化，並及時發現病症，及早治療。

10 大照顧爸媽的錯誤迷思

1. 為爸媽烹調三餐，一定要「軟糊糊」？（錯）
2. 當爸媽有多重慢性病，一天吃十幾顆藥無法避免？（錯）
3. 爸媽怕三高，什麼都不敢吃，我們應該好好配合？（錯）

.....

照顧爸媽時，子女的 14 項困擾

1. 偷偷吃電台的藥？
2. 很會忍痛，拒絕看醫師？
3. 看了醫師，卻自行改藥量？

.....

34 則貼心叮嚀

1. 如果爸媽沒有牙齒，建議考慮植牙或戴假牙，才能完全吸收食物營養。
2. 如果爸媽毛巾扭不乾，可能患肌少症。
3. 當爸媽比過去變矮超過 3 公分，可能患骨質疏鬆。

.....

擁有美國老年醫學博士學位與正規完整訓練，並在台大老年醫學部看診近 10 年，更親自照顧 104 歲外婆的詹鼎正副院長，懇切、專業地提出他對現代人照顧爸媽所需具備的正確觀念，以及當照顧爸媽時，所最常遇見的困擾與解決之道。

當面對台灣每 5 人就有 1 人，為看護長輩，不得不選擇離職，或在經濟上面臨困境，為人子女最能先做的，就是先預備、規劃，並學習正確照顧爸媽的方法。

曾經，像大傘般，為我們抵禦人生風雨的爸媽，從這一刻起，正確的照顧知識，就是我們所最能回饋他們的。

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010665443>>



陪伴，是生命最好的禮物：給家人與臥病者的解憂書

作者：史丹·高柏格(Stan Goldberg)著；陳俐雯譯

索書號：419.71 8344 2013

條碼號：0000069140

就像助產士溫柔地引領新生兒來到人世，照顧者也將溫柔地引領親人走向人生的另一端。

——作者，摘自本書第七章

由於人口高齡化，長期照顧無可避免成為全民議題。統計資顯示，每個人一生中至少有一次成為照顧者，據估計全球有 3,500 萬人長期或暫時地照顧他人，肩負照護重任的照顧者，會遇到親人性情大變、病況如溜滑梯般急轉直下、蠟燭兩頭燒等棘手的問題，即使照顧者不離不棄、全心投入也難免折磨。「照顧」往往是生命中最孤立無援、也最難熬的時刻。

本書作者史丹·高柏格博士因曾患癌症而發願成為安寧療護志工、也曾照顧中風的妻子多年，有過照顧者與被照顧者兩種身分，他更能體會兩方的為難，因此寫下《陪伴，是生命最好的禮物：給家人與臥病者的解憂書》。

全書共分七章，給予照顧者最專業、實用的建議。

第一章〈照護的基本原則〉傳達正確的「善終」觀念，指引如何幫助親人在病榻達到心靈的平靜，完成未了的心願。

第二章〈你的世界〉探討了照顧者的艱困處境，提供舒解壓力的實際作法與支援的管道。

第三章〈生病親人的世界〉站在被照顧者的立場，說明所受的折磨與死亡將至的恐懼，剖析被照顧者的轉變、甚至出現傷人或自傷行為的原因，進而指引妥善的應對之道，能為生病的親人帶來安慰，也維持照顧者身心健康。

第四章〈交談與溝通〉則建議與病人交談最好的語氣、速度、用字遣辭等，必要時以音樂、按摩等方式代替語言，讓逐漸失能的親人還維持對外界的接觸與連結，不至被孤立。

第五章〈年老、疾病和失智〉則提出照顧老、病和失智親人的方法，盡力延緩疾病對記憶力的破壞。

第六章〈臨終時、死亡後〉提出陪伴病人平靜離世的指引，幫助照顧者減輕死亡帶來的悲痛、縮短內心平復的時間，進而重拾生活。

第七章〈從互惠的角度看照顧〉提出了嶄新的觀點：陪伴親人平靜走向生命終點的過程中，照顧者、受照顧者都飽受痛苦煎熬，但也都體驗更深的愛與關懷、更珍惜生命的可貴，這是一份溫暖的生命禮物、一份祝福。

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010592449> >



積存時間的生活

作者：津端修一，津端英子口述；水野惠美子採訪撰文；李毓昭譯

索書號：421.4 8448 2014

條碼號：0000070685

什麼是〈熟年優雅學院〉—

Aging Gracefully, 優雅而睿智地老去，
絕對比只想健康地活久一點，更具魅力。
我們相信 50 歲之前，人的潛力發揮低於 20%，
所以 50 歲之後，變成人類智慧結晶的關鍵年齡。
好生活，不只是舒適安全，或是心靈找到寄託的對象；
而是對於生活內容和身心安頓的滿足感，可以打上極高的分數。
我們所引見給您的優雅熟年人物，
不是邁入晚年才開始經營他們的 Aging Gracefully，
而是一直以來，他們就是對生命充滿熱情的人，
在自由時間變多之後，活出更多倍的熱情！
以上帝賦予人的夢想力，
執著而有紀律地做著他們喜愛的事情，
直到時日足了，生命的畝田呈現出燦爛的果實。

★本書附錄「出版人序」太雅總編輯前往名古屋實地採訪津端修一和津端英子的報導。

★任何紀念日，送給父母最好的禮物，「有家真好！送給父親和母親打氣加油的一本書」！（「有家真好」，是津端修一家裡牆壁上面的家庭名言）

★「如果人生的尾巴是青春就好了。」活潑好動的津端修一，88 歲完成大溪地帆船之旅。這對夫妻 89 + 86 = 175 歲。愈老，卻過著愈美麗的人生。身體健康、沒有疾病、精神充沛。雖然沒什麼錢，卻過著令人羨慕的好生活，2012 年接受日本 NHK 電視專題報導，引來絡繹不絕的訪客。

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010644023> >



一個人的老後：隨心所欲,享受單身熟齡生活

作者：上野千鶴子著；楊明綺譯

索書號：544.386 8567 2008

條碼號：0000066037

結婚也好，不結婚也罷，無論是誰，最後都是一個人。

從這一刻起，妳需要的不是年華將老的自怨自艾，

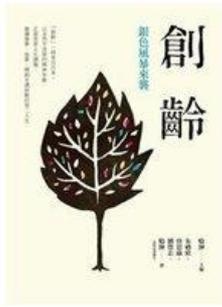
而是積極面對生命風景的自在與期待。

「一個人的老後」，並非僅指「終身未婚女性」的老後生活，而是所有「未婚」、「離婚」、「喪偶」的單身女性都會面對的人生大件事。由於高齡少子化社會的形成，加上女性平均壽命較男性長，不婚、離婚的趨勢也逐漸增加，大多數女性可能都將面臨一個人度過的晚年——身為單身老人預備軍的妳，是否做好準備了呢？

在本書中，社會學者上野千鶴子，以剝切的觀點和明快的筆調，分享自己長年累積的智慧與體驗，針對單身熟齡女性的住居、人際、照護、理財、遺產和身後事安排等生活課題，提供妥切、合宜的建議，更希望幫助所有女性建立成熟、健康、豁然的態度——只要順應自己的需求與心意來安排生活，做好心理上和實質上的準備，「一個人」和「寂寞」並不是同義詞；「老年」也不代表絕對的「弱勢」，一個人的老後並不可怕、也不悲涼，同樣能過得樂觀優雅、充實而有餘裕。全書共分為六大章：第一章從單身女性晚年生活的趨勢談起；第二章闡述年長者應打破「和子女同住」的迷思，並列舉現行的各種年長者居所型態；第三章探討如何維繫人際交往，也可以利用手機、電腦等高科技設備輔助生活；第四章論及晚年的金錢規劃，以確定經濟獲得保障；第五章分享如何面對醫療照護問題；第六章則對遺產分配提出建言，並提醒讀者及早對臨終和葬儀方式進行思考，才能安心面對死亡。

上野式單身暮年生活觀

1. 不再為家人工作而煩惱、能好好享受人生的基本條件，就是有一處「專屬自己」的住所。
2. 廣結善緣，多認識生活方式不同、和工作無利害關係的朋友，相處起來也比較坦率自然。
3. 長壽的單身者，對於權勢和地位都已看淡，也就沒有拘泥於世俗人情的必要。
4. 高齡者還是不要依賴投資，安心地採取較為平穩的資產管理方式為佳。
5. 名下的房子就是自己的房子，沒必要留給子孫。
6. 接受照護時，最麻煩的就是無謂的客氣和羞恥心，身體和心理的忍耐都毫無好處。
7. 孤獨是單身者的重要伴侶，與其一味逃避它，不如試著學習面對。
8. 預立遺囑，並且找到能確實代為執行的人，這樣就能有效活用身後的遺款。
9. 無須害怕獨自面對死亡，但必須做好能讓別人及早發現並方便處理的準備。



創齡：銀色風暴來襲

作者：駱紳主編；朱迺欣等著

索書號：544.8 847 2012

條碼號：0000067917

**「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。

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010555343> >



老年之書：思我生命之旅

作者：湯瑪斯.科爾(Thomas R. Cole), 瑪麗.溫克爾(Mary G. Winkler)主編；梁永安, 鄧伯宸譯

索書號：544.8 873 2011

條碼號：0000065754

我們的高齡化社會正在描繪一幅「耳目一新的人生地圖」

經典中的經典

古代和中世紀都視年老為世間永恆秩序的一個神祕部分，但這觀念卻逐漸被一種世俗、科學和個人主義的年老觀所取代。

本書由英國牛津大學出版社出版，由兩位深具人文修養，以及長期關注老年議題的醫學院教授編選的文集。

其範圍深廣，在時間的長度上，可上溯到西元前二千六百多年前黃帝內經，西元四、五百年前的羅馬、中東、印度薄伽梵歌等古文明留下來的經典文學、詩歌、文論。下可至 20 世紀各領域如文學、心理、社會、醫學等重要的、代表性人物如榮格、弗洛伊德、赫塞、愛默生、馬奎斯、谷崎潤一郎等大文豪，大思想家的文字。

在空間的廣度上，從東半球、西半球、南半球、北半球重要的人類遺產經典，如小說、詩歌、回憶錄、散文、兒童故事，有哲學家、歷史學家和心理學家的反思，有非洲與日本的傳說，有《聖經》與《古蘭經》的片段，也有選自科學與醫學小冊子的段落。都蒐羅在內，為顯示本書編選的權威性，特以牛津版老年之書名之。

人生的賽跑場是固定的，只有單一條路徑，而這條路徑只能跑一趟。生命的每一階段都分配著恰如其份的特質。——古羅馬哲學家西塞羅 (Cicero ,BC106—43)

生與死都是我們獲得的大禮，但大多數人都只是打它們旁邊走過，不去打開這禮物。——德國詩人里爾克 (Rainer Maria Rilke ,20 世紀)

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010512906> >



為自己準備一本獨老幸福存摺

作者：保坂隆著；連雪雅譯

索書號：544.8 8974 2012

條碼號：0000067700

老年不只是「人生剩下來的時間」， 做好準備，就可以自在享受人生最自由幸福的單身時光

根據內政部統計資料，二〇一一年，全台六十五歲以上單身人口，有將近一百萬人，其中，獨居之老人接近五萬人。若不分年齡別，一個人生活的人則達到兩百四十萬。這些數字，未來只會增加，不會減少。不管是選擇未婚、獨居，或者離婚、喪偶，一個人生活，特別是，一個人的老年生活，變成越來越不能忽視的課題。

獨居的老年生活就像這世上的所有事，有好也有壞。我們必須先徹底了解這點，做好老年獨居生活的心理準備，這麼一來，就不會對獨居生活感到莫名的害怕或不安，讓自己陷入混亂的生活當中。

本書作者保(土反)隆教授說，千萬別把老年生活想成只是「人生剩下來的時間」，確立樂活、互動、互助三種態度，掌握五大重點：

- 1 獨居但不孤單
- 2 自立而不孤立
- 3 成為健談的人
- 4 避免「惹人厭」：謹記十六個訣竅
- 5 碰上突發狀況，必須有可求援的人

讓獨居老年生活過得快樂、充滿活力又安心，從容自在享受人生最自由的幸福單身時光！不再與「孤單」、「寂寞」、「可憐」沾上邊！

本書特色

- ★精神科醫談老年獨居的元氣祕訣：樂活、互動、互助
- ★不當孤單、無助的獨居老人，從現在開始累積
- ★十六項重點，讓你不成為「顧人怨」

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010545306> >



逆齡社會：愈活愈年輕的全球新趨勢

作者：凱瑟琳·梅爾(Catherine Mayer)著；顧淑馨譯

索書號：544.81 838 2012

條碼號：0000068174

《Time》時代雜誌選為改變世界的十大趨勢！

愈活愈年輕的世界趨勢，我們稱他們為「逆齡族」

從年輕到死亡，他們都用同一種生活態度活著！

幾歲是適婚年齡？幾歲適合為人父母？

幾歲是該退休的年紀？幾歲又算是步入中年？

如果你心裡面的答案愈來愈模糊，甚至覺得這些問題是老一輩的觀念；

那麼，歡迎你加入逆齡流行浪潮！

逆齡族並非抗拒長大，只是不在乎社會對年齡數字的期待，

他們避免不了歲月所帶來的生理變化，卻有不停歇的衝勁！

月曆只是裝飾品，年齡只是數字，要過幾歲的生活，自己決定！

《Time》時代雜誌歐洲總編輯梅爾，以長達 30 年新聞工作資歷，長期觀察社會變遷，首度精闢剖析社會趨勢：逆齡現象（Amortality）。

《逆齡社會》的各面向：

對於繁衍下一代：就像《精選完美男》的珍妮佛·安妮絲頓，或是《備胎女王》的珍妮佛·羅培茲，挑戰大自然的繁衍法則，不照傳統婚姻生子制度，甚至像艾爾頓·強克服性別問題，一求體驗為人父母的人生經驗。

對於愛情：敢為愛情冒險，雖然離婚痛苦，但一旦愛情變調或人生規劃改變，會勇於另尋真愛。即便高齡也如此，如美國前副總統高爾夫夫婦在結婚 40 年後分手，但也有破百歲還甜蜜新婚的史上最熟齡新娘與新郎。此外，由於流行文化與藍色小藥丸等藥物研發，年輕人與年長者對性生活的圓滿，也比以往更加重視。

對於宗教信仰：從單一宗教信仰，變成廣義的精神慰藉。無論是為死亡做準備或重視生命，都期望度過一個更有意義、更快樂的人生。

對於心理上的需求：講求自我認同，會像戴安娜王妃和凱特·摩絲等好萊塢名人般，善於借用心理治療，來獲得心靈上的解放。逆齡族相信：外表年輕，心理也要健康！

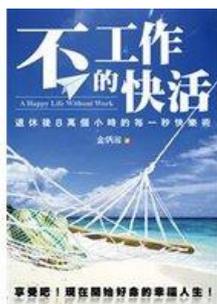
對於工作：追求不停歇的生活，不是用另一種形式延長工作生涯，如成為「熟齡創業家」（olderpreneurs）等，就是開發多元興趣、安排豐富活動，來填補第二人生。

對於消費：相較於縮衣節食的傳統老世代，逆齡族更樂於消費，會購買諸如旅遊、汽車和娛樂服務等商品。對逆齡族而言，消費有趣的不是在買到完美物品，而是追求完美物品時的過程。所以，旅行要活動滿檔才好玩，蘋果產品等新潮科技是他們的最愛。

無論你是不是逆齡族，人生是一趟無法回頭的單行道，健康與活力是享受人生的關鍵。

書中附逆齡測驗：你趕上愈活愈年輕的生活態度了嗎？

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010557435>>



不工作的快活：退休後 8 萬個小時的每一秒快樂術

作者：金炳淑作；陳品芳譯

索書號：544.83 8626 2012

條碼號：0000068274

★享受吧！現在開始好命的幸福人生！★

★50 歲，給站在人生最大轉捩點的你！Life Plan for Senior！★

給正在煩惱退休生活的 40 歲人、面臨退休的 50 歲人，以及已經退休的 60 歲人最佳的生活建議：從配角變主角，別再為了五斗米折腰，改為夢想而活吧！

退休生活都是「老人的生活」？因為我們父母的世代，以在那之前的世代，全都是這麼活過來的。

但現在，該活出和父母不同的退休生活了。

《退休人生活出夢想七要點》

第一、為夢想而活

如果現在稱為第二人生，那就要再規劃第三人生。

第二、享受趣味

「有趣」就跟萬靈丹一樣，能將退休之後的人生變回青春期的人生，非常了不起。

第三、準備

無論在什麼狀況下，都要隨時準備好實現夢想，為了 20~30 年後更美好的未來準備。

第四、學習與忍耐

準備好維持想學習的心情學習。因為已經不是年輕人了，也要能夠忍耐學習的殘酷面。

第五、計畫

「漫無目的」這個辭彙有著微妙的興奮與浪漫感，但對於站在退休岔路口的人，卻一點都不適用。

第六、變化

學習與年輕人對話，並努力將所有事情做到正確，評斷一下自己每天拒絕多少倚老賣老。

第七、熱情與興奮

要體會昇華為藝術而不再是勞動，人生的興奮才會延續、才會產生無止盡的熱情。

別再為了五斗米折腰，改為夢想而活吧！

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010569924>>