

高榮圖書館 109 年 9 月<預約老後人生>主題書展

主題館藏	簡介
	<p>熟年大腦的無限潛能/吉恩·柯翰</p> <p>索書號 173.3/854/2007</p> <p>本書作者根據腦科學研究成果，獨創「發展智商」概念，認為人的認知、情緒、判斷及自我意識等能力會隨著年齡的增長而更加成熟，並期望透過彰顯熟年大腦的潛在價值，一改社會大眾對老年族群的負面觀感。</p>
	<p>不老陪伴指南：這樣顧老爸老媽最正典！/許正典</p> <p>索書號 173.5/8444:2/2017</p> <p>本書作者提出老年人身心變化的徵兆及其對策，讓照護者能夠釐清老年人的身心狀態，減少雙方的誤會。</p>
	<p>端粒效應：諾貝爾獎得主破解老化之秘，傳授真正有效的逆齡養生術/伊莉莎白·布雷克本、伊麗莎·艾波</p> <p>索書號 364/8545/2017</p> <p>染色體末端的端粒是由簡單重複、非編碼的 DNA 序列所組成，可保護染色體並維持細胞功能正常運作。本書作者布雷克本博士為端粒研究專家，與心理學家艾波驗證了心理因素和生活環境如何影響端粒長短以及人體的健康，並進一步指導讀者改善生活以達長壽生活目標。</p>

高榮圖書館 109 年 9 月 <預約老後人生> 主題書展

主題館藏	簡介
 <p>優雅老化的 大腦守則 10 個讓大腦保持健康和活力的關鍵原則 John Medina 約翰·麥迪納 — 著 洪蘭 — 譯 HighLife 高齡學精要書系 Brain Rules for Aging Well 10 Principles for Staying Vital, Happy, and Sharp 白明奇 高齡學與神經科主任、神經學教授 •• 強力推薦 ••</p>	<p>優雅老化的大腦守則/約翰·麥迪納 索書號 394.911/8385-2/2018</p> <p>本書以輕鬆的敘事手法結合大腦科學相關研究，向讀者闡述各種老化知識，幫助讀者建構維持大腦健康的人生計畫。</p>
 <p>一個人的 老後 精心所談， 專想單身熟齡生活。 HighLife 高齡學精要書系 A Person's Old 上野千鶴子 著 楊明珍 譯</p>	<p>一個人的老後/上野千鶴子 索書號 544.386/8867/2008</p> <p>本書針對單身熟齡女性其居住、人際關係、理財等課題，給予適當建議，希望幫助女性建立成熟豁然的生活態度。</p>

高榮圖書館 109 年 9 月<預約老後人生>主題書展

主題館藏	簡介
	<p>變老的勇氣/岸見一郎</p> <p>索書號 544.8/8662/2018</p> <p>本書作者為阿德勒心理學研究專家，書中引述諸多阿德勒經典格言，並強調人們應接受不完美的自己，以「每一天都是全新的開始」的生活態度，享受老後的第二人生。</p>
	<p>沒想到...我會變得這麼弱/朱國鳳</p> <p>索書號 544.8/8955/2018</p> <p>本書指出長照 9 大難題，並羅列實務對策，提供給正面臨長照壓力或是想要提早防範長照壓力的族群。</p>
	<p>為自己準備一本獨老幸福存摺/保坂隆</p> <p>索書號 544.8/8974/2012</p> <p>本書作者奉勸大家勿把老年生活想成只是人生剩下來的時間，反倒應該保持樂活、互動、互助的態度，讓老年生活過得快樂又安心。書中針對老年人際互動有不少著墨，可讓正在或即將度過老年生活者掌握訣竅。</p>

高榮圖書館 109 年 9 月<預約老後人生>主題書展

主題館藏	簡介
	<p>下流老人/藤田孝典</p> <p>索書號 544.8931/8454/2016</p> <p>無法安逸度日而被迫過著中下階層生活的老人隱身於日本社會，而本書作者進一步將這群「下流老人」定義為「過著以及有可能過著相當於『生活保護』基準生活之高齡者」。書中描述日本下流老人的生活現狀，並提出針對貧窮的預防保護對策。</p>
	<p>誰在銀閃閃的地方，等你/簡嫻</p> <p>索書號 855/865-2/2013</p> <p>這是一本奇想版老年生活散文集，涵蓋健康、心靈、理財、居住、長照、臨終議題等層面，抒發作者自身或旁人經歷與感觸。</p>