



果多樂齡風向球 🍎

— 2024 / 6月號 —

退休財務：「無退休時代」來臨

無退休時代並不是說我們要無止境的工作，而是重新定義「退休」的意義，將其視為一種轉變，而非結束。在無退休時代，我們需要重新思考生活規劃和價值觀。對於樂齡族來說，無退休時代提供了無限的可能性。追求自己的興趣、發掘自己的潛力，並享受生活，在這個無退休的時代，是一種祝福，也是一種幸福。



選摘文章：



[錢薇娟：「球場上的每秒都算數，人生也是！」，中國信託專家提出「退休三本」讓一個人的老後不再迷惘](#)



[壽命變長，卻可能被經濟壓力擊垮？超高齡社會的新商機怎麼來？](#)



[工作有時限，人生沒有退休的一天，理想高齡生活該是什麼樣貌？](#)

據點相關：友善高齡城市

隨著全球高齡人口比例逐年攀升，城市的再設計成為了各國政府的一項全新的挑戰。強調更重視長者的生活環境以及一個包容、關懷、無障礙的「友善高齡城市」環境，以及更友善的室內環境設計規劃，更能讓高齡者無憂無慮、獨立自主地生活，提升高齡者的生活品質。衛福部也對友善高齡城市，提出組成的八大面向，從無礙、暢行、安居、親老、敬老、不老、連通、康健提出對友善高齡城市的推進。



選摘文章：



[城市能否陪伴我們老去？專訪為設計：城市空間需更有高齡包容力的想像](#)



[城市陪你慢慢變老！做個擁抱樂活的銀髮族](#)



[社會住宅「不只是房子」，更是生活機能重建：日本泉北新城再生啟示錄](#)

08

10

15

30

6/8-10
端午節

6月下旬
畢業季

適合樂齡活動：

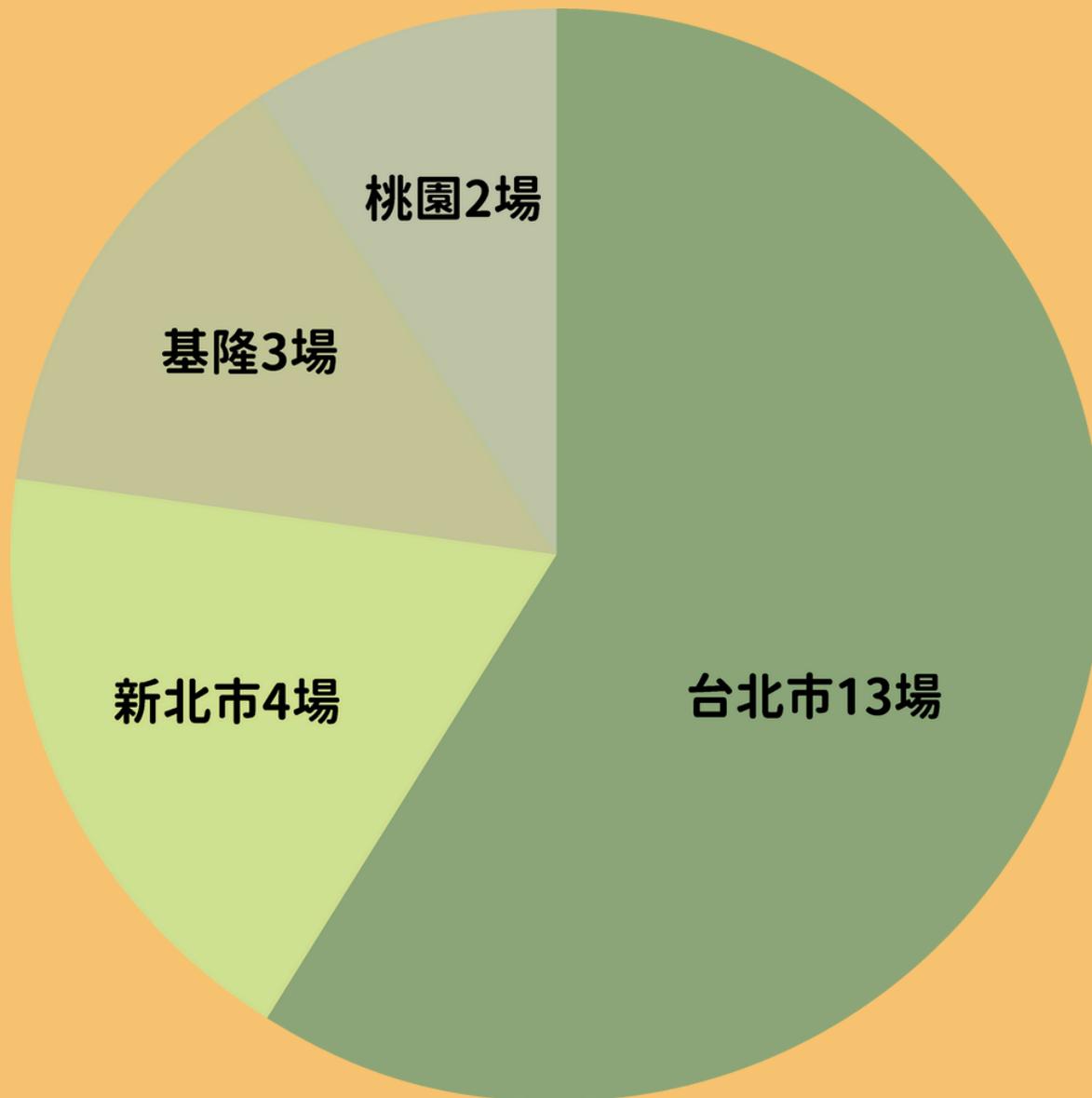
端午主題活動：包粽子DIY 體驗課、傳統香包香包手作課等，或是近距離欣賞龍舟，感受滿滿的端午氛圍。

戶外紓壓活動：森林健走、園藝治療活動、生態欣賞活動等，吸收大自然的芬多精，也紓解生理和心理的壓力。

文化體驗活動：夏日傳統文化，如：藍染工藝課、手作風鈴或扇子、製作傳統夏季點心，感受夏季獨有文化韻味。

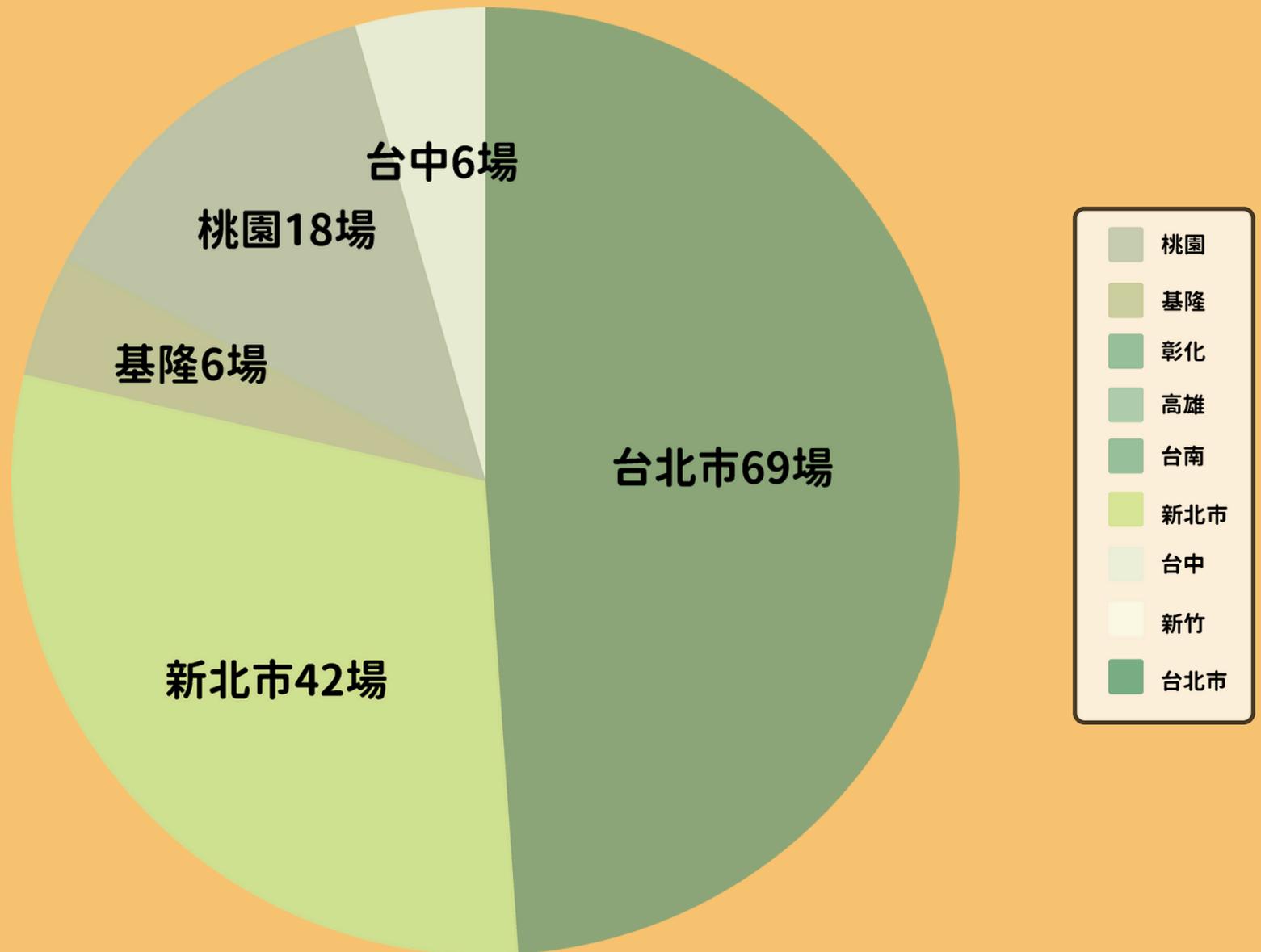


果多活動參與數據



公開活動

果多活動參與數據



半公開活動

果多 果多開講

創齡學

長大變老的終身必修課

以果多報名可抽獎

05/24 (週五)
14:00-16:00
永和樂活基地
主講人 | 周妮萱(凱特)

主辦單位：果多 七分熟創齡推動發展平台

由創齡學作者周妮萱(凱特)，在本次開講與大家分享她的經驗和見解。她在30歲前開始經歷長期照護的生活，因此深信在長大變老的每一天，除了身體健康之外，心理健康和社會幸福感也同樣重要。她運用創意增齡 (Creative Ageing)、服務設計和社會處方箋的研究及開拓，致力於推動台灣創意健康的照顧與健康福祉新思維。

訂閱果多樂齡風向球

《果多樂齡風向球》是一份每月出刊，針對「終身學習」、「退休財務」和「樂齡活動經營」等主題在過去一個月間的全球話題選錄，並從「果多 - 熱門活動與話題參與」App 的營運數據與樂齡參與觀察所整理而出的洞察報告。

[前往訂閱](#)

