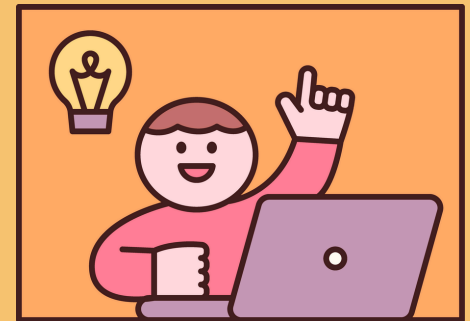


果多樂齡風向球 🍎

— 2024 / 12月號 —

終身學習：高齡化社會的數位挑戰

隨著科技日新月異，數位化浪潮席捲全球，樂齡族群在享受科技便利的同時，也面臨著嚴峻的數位落差挑戰。解決數位落差的關鍵在於透過參與多元化的數位學習課程，如電腦操作、網路應用、智慧型手機使用等，能幫助樂齡族提升數位素養。同時，政府、社區和家庭也應共同努力，營造友善的學習環境，鼓勵樂齡積極參與數位學習。



選摘文章：



[老了也要與時代接軌！退休不再當「五等公民」，Z世代青年打造爺奶當網紅](#)



[英國因應高齡化社會之社會照護改革及數位轉型](#)



[你敢接受機器人照護嗎 男性銀髮族意願更高](#)

樂齡大事件：超高齡社會來臨

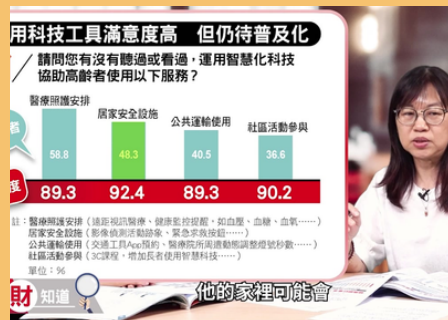
2025年，台灣將正式邁入「超高齡社會」，這意味著65歲以上的老年人口將佔總人口的20%以上。這項人口結構的巨大轉變，將對我們的社會、經濟、文化帶來深遠的影響。超高齡社會既是挑戰，也是機會。樂齡族可能面臨健康問題、經濟壓力、社會孤立等問題。然而，隨著社會對高齡族群的重視程度提高，將會有更多針對樂齡族設計的產品、服務和活動。



選摘文章：



[台壽高齡友善調查：超高齡社會來臨，向日本看齊！台灣家庭觀轉而嚮往「一碗湯的距離」](#)



[台灣超高齡社會來臨 科技力讓優雅變老更簡單](#)



[「高年級實習生」台灣版 職人淬讓退休族是咖啡師也是人生顧問](#)



適合樂齡活動：

社區大學、據點學習：社區大學提供多元的課程，如養生氣功、樂器演奏、繪畫等。透過學習結交新朋友，還能培養興趣。



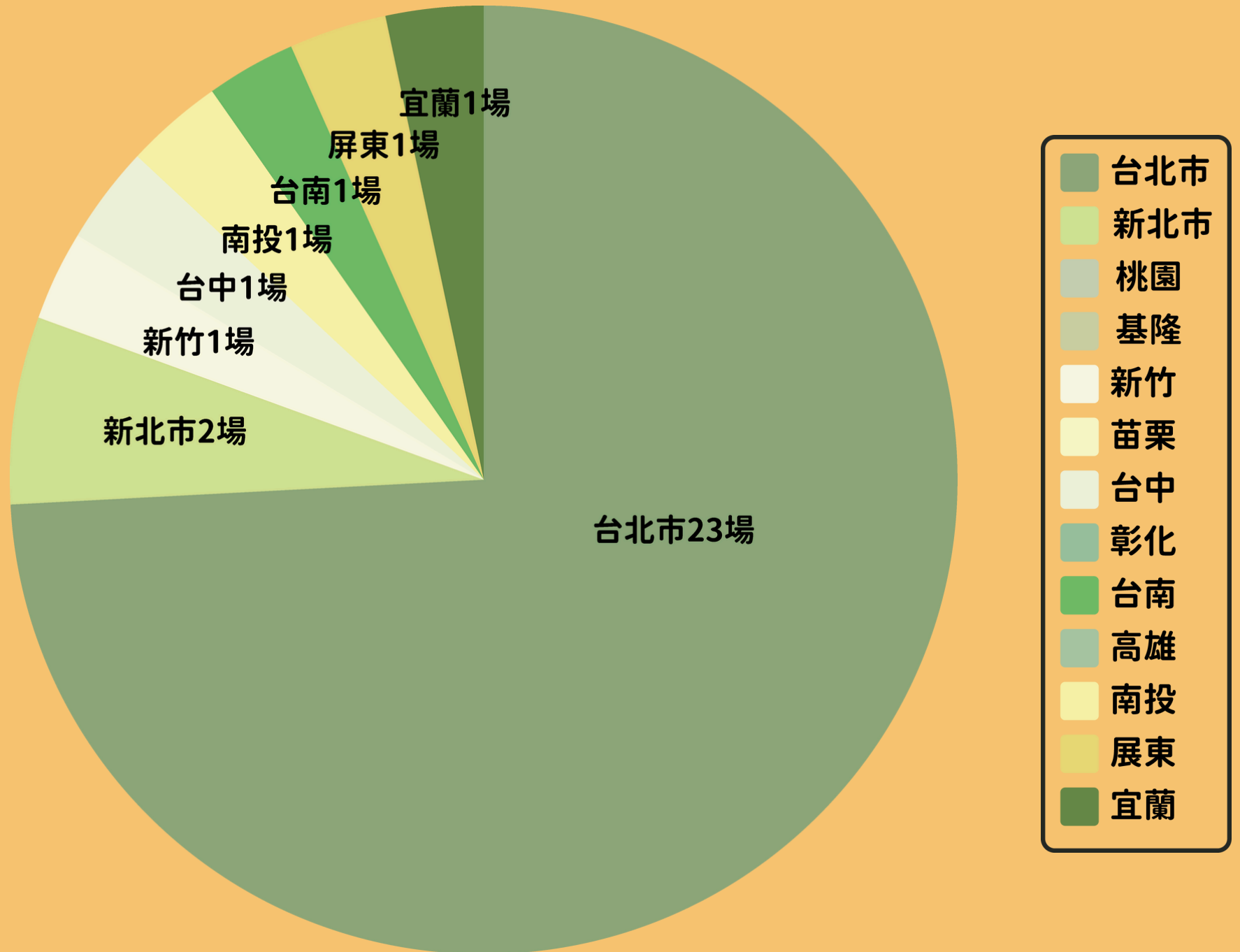
保暖踏青活動：前往溫泉公園或步道走走；記得穿著保暖的衣物，戴手套和帽子，並攜帶足夠的飲水。



聖誕佳節慶祝：全台各地都有大大小小聖誕活動設計、裝置藝術與趣味市集，別錯過這個美好的季節。



果多活動參與數據



11月果多公開活動

果多樂齡風向球



開講人：
醫鼎科技股份有限公司
行銷長 林宏鈞



數位洪流下如何找到正 確的健康與營養資訊

2024.12.05 (四) 14:30-16:00

Digi Block 數位創新基地 C棟



主辦單位：



協辦單位：



隨著數位化時代的來臨，各類健康與營養資訊鋪天蓋地，但您是否曾為了分辨真偽資訊而感到困惑？在這資訊爆炸的時代，我們該如何有效判斷、篩選並利用這些資訊，守護自己的健康？

講座重點：

分辨健康與營養資訊真偽的關鍵技巧

常見的錯誤資訊與迷思解答

善用可信賴的健康平台，建立屬於自己的健康資訊網絡

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](#)

