



果多樂齡風向球 🍎

— 2025 / 01月號 —

據點相關：社會處方箋

什麼是社會處方箋？簡單來說，它是由醫療專業人員開立的非藥物性處方，不再僅依賴藥物來維持健康，而是經由參與社區活動、文化藝術或體育運動來改善個人的身心健康。這些活動不僅僅是消磨時間，更重要的是，它們能有效減少孤獨感、提升心理健康，並促進身體活動。國立台灣博物館製作了一份博物館處方箋實務手冊，詳細說明籌辦高齡教育活動的幾項準則，電子書版本手冊可在此下載：[博物館處方箋實務手冊 電子版](#)。



選摘文章：



[93歲爺爺天天「上班」！小鎮醫師的大夢：用社會處方取代不必要的打針吃藥](#)



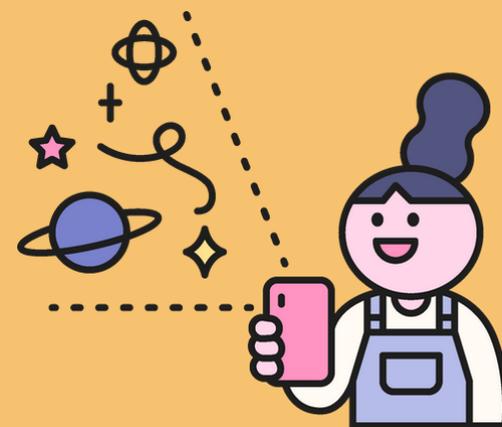
[兩廳院「表演藝術社會處方箋先驅計畫」 打造樂齡友善新生活](#)



[從藝術、自然到運動：英國社會處方為人們營造健康幸福的生活](#)

樂齡大事件：高齡智慧城市

高齡智慧城市，就是將先進科技融入城市建設設計中，從硬體設備到軟體應用，為樂齡族設計的一個安全、便利且友好的生活環境。在這樣的都市裡，智慧家居自動調節室內溫度、提醒吃藥時間、而智慧交通系統則能為老年人提供無縫的公共交通連接，確保出行便捷、透過穿戴裝置則即時監測健康數據，並與醫療機構連線同步。軟體應用方面，則有[果多樂齡活動平台](#)這類友善的活動參與平台，為樂齡族帶來多元活動與人際串聯。



選摘文章：



[2024智慧城市關鍵報告1》
樂齡共好超高齡社會 22縣
市科技治理績效大調查](#)



[智慧城市青年舉政徵件決選
20支隊伍角逐冠軍](#)



[老年人口比例最高，卻要做智
慧城市？台南化石小鎮的改造
故事](#)

01

1/1
元旦

25

1/25-2/2
農曆春節假期

31



適合樂齡活動：

智慧居家運動：利用智慧健身設備，參加運動課程，如瑜伽、太極或體能訓練，保持身體的靈活和健康。



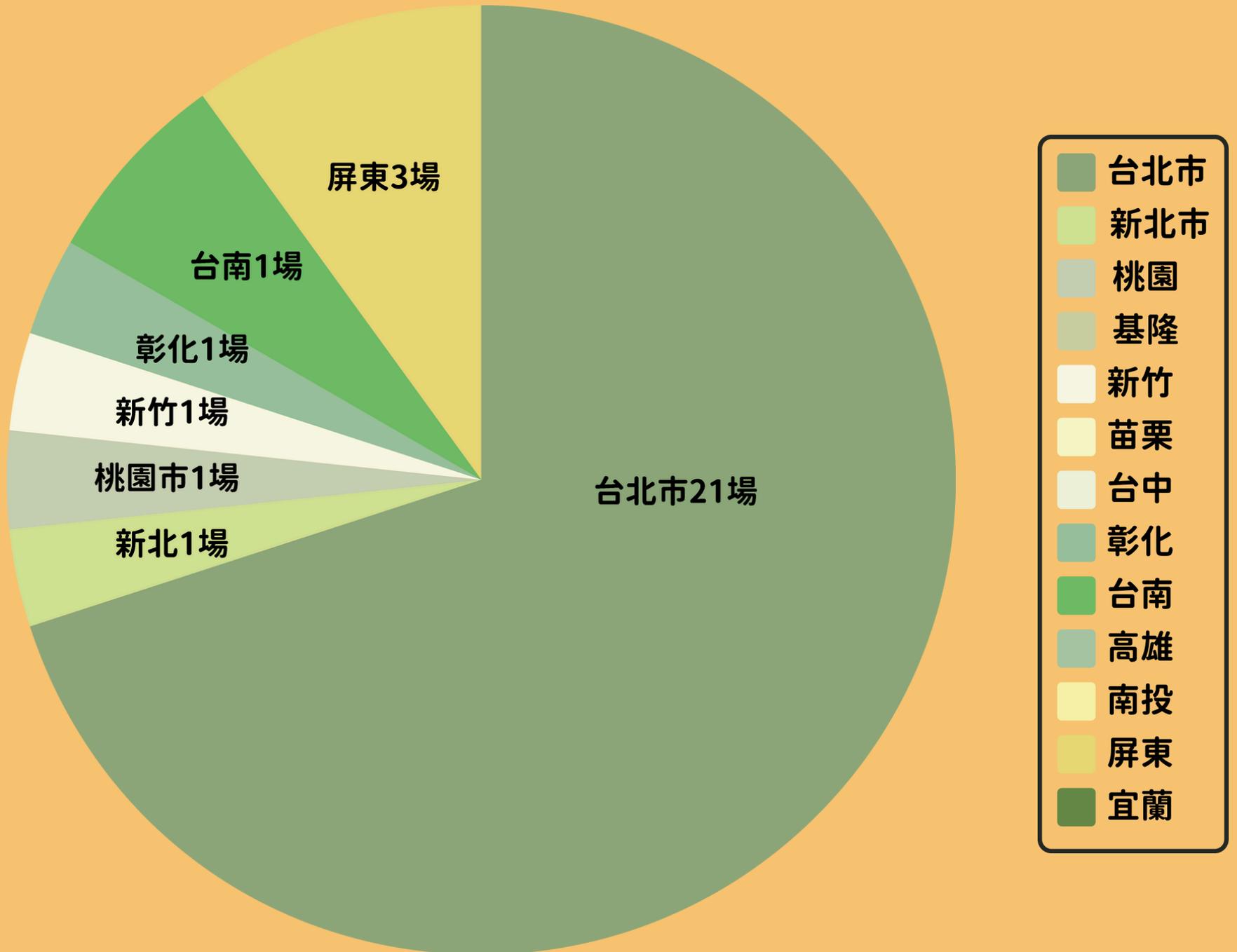
文化藝術體驗：參觀博物館、藝術展覽或參加藝術創作課程，提升你的文化素養，享受藝術帶來的心靈滋養。



新年歡慶活動：全台各地多彩的慶祝活動，包括新年市集、燈秀和音樂會等，享受美好時光的好機會。



果多活動參與數據



12月果多公開活動



數位熟齡力： 二手整理與永續生活指南

2025年1月15日 (週三) 14:30~16:30

Digi Block 數位創新基地 C棟



開講人：

厝邊 MyNeighbor |

創辦人 楊菁菁

主辦單位：



協辦單位：



邀請厝邊 MyNeighbor 創辦人楊菁菁分享她的經驗與理念，幫助長者了解如何透過整理家中的閒置物品，並利用二手交易平台進行物品交換，達到循環經濟的目的。

講座重點：

1. 學習永續發展的基本概念，更深入了解綠色生活的意義
2. 如何整理家中的閒置物品，並利用二手交易平台進行物品交換
3. 應用數位科技，從而達成環保和資源再利用與在信任的基礎上互助分享

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](#)

