

**不老回甘論壇-報名簡章**

一、論壇目的

台灣高齡化速度幾近於全球之冠，如何預備及因應高齡潮的來臨，已成為各界關注的重點，老人的需求因著健康狀況、家庭型態、教育程度、社會發展都有著差異的變化，因此，如何洞察高齡社會的整體發展趨勢，是投入高齡相關發展的首要課題。智榮基金會積極投入研究華人高齡社會發展趨勢，研究成效卓著，本計畫擬借重智榮基金會研究的回甘人生之趨勢藍圖，規劃知識性論壇，期待可以邀請各界代表，共同探討台灣高齡需求，創造台灣高齡新思維，共同打造台灣黃金高齡社會。

二、辦理單位

主辦單位：宜蘭縣政府

三、參加對象與名額

（一）老人服務單位；相關專業學科的老師及學生；對未來銀髮生活趨勢發展有興趣者。

（二）預計參與人數為500人。

四、辦理時間與地點

（一）時間：2014年10月01日(星期三)

（二）地點：宜蘭運動公園體育館(宜蘭縣宜蘭市中山路一段755號)

五、報名方式

（一）線上報名： http://goo.gl/wb28uA

（二）電郵報名：表填寫完畢請回傳至nb-hondao @hondao.org.tw信件主旨請打上「宜蘭不老節-不老回甘論壇報名」

（三）傳真報名：表填寫完畢傳至（ 02 ）2322-3867簡小姐收

（四）即日起至09月26日（五）17：00截止報名

（五）完成報名程序後，會由主辦單位以e-mail或簡訊發出報名成功訊息。

（六）因故無法參加者，請以電話或e-mail告知，以安排遞補名額。

（七）論壇線上報名QRCODE六、論壇流程

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 主題 | 主講者 |
| 08:50-09:20 | 報到 |  |
| 09:20-09:30 | 開場/貴賓致詞 |  |
| 09:30-10:30 | 華人三大需求巨趨勢綜觀-回甘人生之趨勢藍圖 | 李竺姮 總監  龍吟華人市場研發論壇中心 |
| 10:30-12:00 | Session 1 網路生活巨趨勢 | 李孟芬主任  實踐大學老人生活保健研究中心 |
| 有效率展現親子溫暖關懷 | 游乾桂老師  熟年誌專欄作家 |
| 展現個人價值的類家庭或社區互助體系 | 後埤社區發展協會  張永德總幹事 |
| 便利易得的新鮮安全 | 周美惠執行長  戴炎輝文教基金會 |
| 綜合提問討論 |  |
| 12:00-13:00 | 午餐時刻 |  |
| 13:00-14:30 | Session 2 伴獨生活巨趨勢 | 吳肖琪老師  國立陽明大學衛生福利研究所 |
| 一個人的健康均衡 | 朱妙貴爺爺  第一屆不老騎士 |
| 群中獨處 | 待聘 |
| 伴 | 李涼阿嬤  阿媽故事館 |
| 綜合提問討論 |  |
| 14:30-14:40 | 休息交流 |  |
| 14:40-16:10 | Session 3 回甘生活巨趨勢 | 張美鳳老師  阿媽故事館發起人 |
| 協助長者有尊嚴的自主能力 | 許佐夫執行長  多扶事業有限公司 |
| 協助長者心態年輕與快樂消磨時光 | 黃春明老師  文學作家 |
| 保存與分享人生記憶與智慧 | 林嬌娥阿嬤  阿媽故事館 |
| 綜合提問討論 |  |
| 16:10 | 賦歸 |  |

七、報名表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序 | 姓名 | 性別 | 連絡電話 | 服務單位  /就讀學校 | 職稱/科系 | 電子郵件 | 中餐  葷素 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |

【註】本論壇供餐。為響應環保，請攜帶個人環保餐具與飲水杯具。

八、交通資訊

（一）自行開車

1.台北出發：國道5號下宜蘭交流道(壯圍宜蘭)→191甲縣道→縣民大道右轉→中山路左轉→直行可抵達宜蘭運動公園。

2.花蓮出發：濱海公路往蘇澳→蘇澳交流道上國道5號→下宜蘭交流道(壯圍宜蘭) →縣民大道二段左轉→中山路左轉→直行可抵達宜蘭運動公園

（二）火車

搭乘火車至宜蘭火車站→宜蘭後火車站出來→772線葛瑪蘭市區公車→宜蘭運動公園。

（三）國道客運

1.葛瑪蘭客運(台北轉運站) →宜蘭轉運站→772線葛瑪蘭市區公車→宜蘭運動公園。

2.首都客運(市政府轉運站) →宜蘭轉運站→772線葛瑪蘭市區公車→宜蘭運動公園。

3.國光客運(圓山捷運站) →宜蘭轉運站→772線葛瑪蘭市區公車→宜蘭運動公園。

★9項未來生活趨勢摘錄重點

**趨勢1：維繫長者有尊嚴的自主能力**，不顯老、有尊嚴的隱形輔具，在地養老的自立表現、非單純被照料的養生村，貢獻社會建立新價值角色。

**趨勢2：協助長者心態年輕與快樂消磨時光**，首要腦袋抗老，提供新的刺激與學習，且能打發時間的商品與服務，其次皮相抗老，男性熟齡市場後勢看俏。

**趨勢3：保存與分享人生記憶與智慧**，下世代銀髮族人生大小事要留念、日常生活要記錄、旅遊精采紀實更不能錯放，需要跨越載具的多樣化儲存、更便捷的紀錄組織、更快的搜尋，在在指向更簡易靈活的記憶與分享科技。

**趨勢4：一個人的健康均衡，**一個人飲食難均衡難多元、一個人備餐很麻煩、一個人運動難持久、對適性健康飲食的一知半解，一個人的多元選擇、便利取得、跨餐均衡到餐餐均衡飲食趨勢潛力無限。

**趨勢5：群中獨處**，城市高壓生活需要轉化，公私場域都需要適時進行生活角色抽離，需要不被打擾的獨處空間、能進行自我心靈對話的時間與空間，打造實體或虛擬的獨處時空，有賴業者發揮更多創意與巧思實現群中獨的可能性。

**趨勢6：伴**，兩岸老少都缺志同道合生活伴、可成為心靈伴侶的談心伴、集眾人之力達成買方最有利的消費伴。然而兩岸的人際缺口不同，台灣缺社交廣度，關鍵在於藉由自然社交機制建立新人際；大陸缺社交深度，關鍵在於藉由累積信任機制建立深人際。

**趨勢7：有效展現親子溫暖關懷**，兩岸親子溝通鴻溝如出一轍，面對講求對等社交的時代，虛擬與實體溝通都需要更佳的跨代社交解決方案，協助父母表達對子女的愛護與親近，也協助子女表達對父母的關懷與親近，拉近親子距離。

**趨勢8：展現個人價值的類家庭或社區互助體系**，伴隨著龐大的活躍銀髮族，為鄰里互助網絡的重建開展契機，年輕和年長居住者的差異生活作息，恰好符合互助體系的建置邏輯，長者的類家庭功能得以高度發揮，亦能透過協助居住生活事務證明自己老有所用。

**趨勢9：便利易得的新鮮安全*，***兩岸面對層出不窮的食安問題，產生信任危機，龍吟研究顯示「新鮮」成了通向「安全」的最佳解，也是「美味」與「健康」的共解，如何讓新鮮便利易得成了市場決勝點。