

總編輯的話

隨著世界各地高齡人口比例的增加，銀髮休閒活動的重要性日益凸顯。休閒活動不僅是銀髮族日常生活不可缺少的部分，也是社會參與的重要途徑。然而，我國最近期（2022年）的「老人狀況調查報告」顯示，「看電視」仍是長者們所從事的休閒活動中，佔比最高的項目；研究指出長時間進行該類型的休閒活動，對於成功老化有負面影響。

為促進社會大眾與相關領域參與者，對銀髮休閒活動的認識與瞭解，本期《輔具之友》涵蓋多元主題，邀請相關領域的專家，以豐富的觀點與內容，分享銀髮休閒活動中身體與認知活動、社交互動、文化娛樂、樂齡學習等面向的相關研究及社區資源與實務經驗。樂齡玩具提供了一種全新的高齡休閒體驗；高齡者休閒輔具的創新設計提升銀髮族休閒參與的動機，帶來更多的獨立與自主；融合社區生活經驗的高齡課程設計，加入數位科技學習的元素，體現了對於生命情懷的關照，更為銀髮族提供展現自我及主動學習的平台；高齡運動健身、居家服務休閒活動介入等領域的落實與發展，以及融入日常生活與重視身體和情緒感受的活動設計，也為促進銀髮族的健康、社交與生活功能提供了更多務實且精彩有趣的選擇方案。

期待與您一起，共同推動高齡休閒活動領域的發展，使銀髮族以適合自己並有益於身心靈健康的休閒方式，為生活注入新的動力與活力，向成功老化積極邁進！



李淑貞

國立陽明交通大學ICF暨輔助科技研究中心 主任
衛生福利部社會及家庭署多功能輔具資源整合推廣中心 主任