



樂齡漫畫



畫中有話

— 為陪老人聊天搭橋樑，
並為自己的優雅老化做準備 —



樂齡漫畫

畫中有話



— 為陪老人聊天搭橋樑，
並為自己的優雅老化做準備 —



前 言

有三個老太太湊在一起喝茶聊天，感慨記憶力日漸衰退。第一個說：「唉，有時候我打開冰箱，就忘了要拿什麼。」第二個說：「我呀，有時候走到樓梯中間，喘個氣兒，就忘了要上樓，還是下樓。」第三個聽了，拍了一下桌子，說：「哇，還好，我沒那麼嚴重... 咦？有人在敲門，我去看看是誰...」於是，起身朝門走去。原來她把自己拍桌的聲音，聽成有人在敲門。讀到這個笑話，不好笑也得笑笑，不管真笑或假笑，都有益身心，不論老少。

請別讓這本漫畫書「來之易，去得快」。這裏頭有許多人力和物力，尤其腦力和創意，特別是黃美娜局長出版發行、蔡淑鳳副局長主編校閱，林湘宜及沈舒華協助編輯，專欄作家余鄭郡（余磊）負責漫畫評論，樂齡志工李之浩協助漫畫觀察與解讀。

我們從 2012 年臺中市政府衛生局主辦之 1981 件「為樂齡漫畫（話）」作品，挑出五十個鮮活、精彩的漫畫，以老人、家庭、城市為主題集結成冊。

這本書開始的構思是希望為「陪老人聊天」搭起橋梁，不再讓「孤獨」成為老人的問題，讓「與老人說話」不再是那麼困難，創造世代聊天的話題是這本書最大目的。故除

了原著漫畫，主編及評論再加上對照的《畫中有話》，文章配合各個漫畫主題，引領讀者學習如何過健康的生活及優雅的 aging，涵蓋知性、理性、感性、和靈性，有時帶有督責或挑戰意味，實願我讀者都能「健康呷百二」啊！

2016 年的台灣會有什麼大事發生？多半人會想到總統大選，誰出來選，誰會贏。但不管誰當選，新總統及全台灣民衆都要面對更嚴峻的人口結構問題，有三件大事不可輕忽：一、老人人口數達 311 萬，將第一次超越小孩人口數。二、40 歲以上的人口中數將會過半，意謂我們的半數人口將開始走入人生的後半場。三，勞動人口（15-64 歲）開始每年遞減 13 萬，10 年後跌掉 7.8%。（參考《天下雜誌》552 期）

即將來臨的影響，不管單身貴族、獨居老人、或大小家庭，不受波及也難。未雨綢繆已嫌太晚，如果現在還視而不見，見而不理，那就應驗了台灣俗語講的：「大目新娘看無灶！」但願從閱讀這本書開始 Learning \ 樂齡，能看到灶，學會起火，也能做出健康又美味的料理；也就是活出健康、快樂、希望的人生。

目 錄

1. 來慶祝吧！台灣老人日。 8-9
2. 越老越有趣。 10-11
3. 幸福值得一生盼望。 12-13
4. 當您八十歲時，還有夢嗎？ 14-15
5. 天佑老人。 16-17
6. 家如盛開的花。 18-19
7. 說「笑一個」，拍下來！ 20-21
8. 老知識，富城市。 22-23
9. 城有老，如有寶。 24-25
10. 一笑解千愁。 26-27
11. 脫掉！脫掉！脫掉年紀，快樂學習。 28-29
12. 請給老人一個擁抱。 30-31
13. 老年應是舞動人生。 32-33

14.人生列車如一年四季。	34-35
15.「跌」不起。	36-37
16.有錢買不到的祖傳：親情。	38-39
17.老人，優先！	40-41
18.祖父母應演老年代的自己。	42-43
19.成功老化：過好，活久，走快。	44-45
20.要 APP，不要 LKK。	46-47
21.老人家，在社區。	48-49
22.一樣老年，兩樣人生。	50-51
23.老趣味：今天您運動了嗎？	52-53
24.陪您慢慢變老的浪漫地方：台中公園。	54-55
25.退休和您想的不一樣！？	56-57
26.傳統情，回甘味。	58-59

27. 翻滾吧！老就老！	60-61
28. 身心靈和諧，奏出平安樂。	62-63
29. 有愛無礙。	64-65
30. 年年增加 G.D.P.。	66-67
31. 老人的玩具可以像什麼？	68-69
32. 阿公阿婆來補習：學才藝？	70-71
33. 「年輕」v.s.「蒼老」？由您決定。	72-73
34. 您幸福嗎？我姓「錢」？不姓「胡」？	74-75
35. 孩子是父母一輩子的牽掛？反過來說呢？	76-77
36. 快樂原來是付出。	78-79
37. 在地老人音樂會：Kara-Ok。	80-81
38. 老人遊戲盡早學：棋、藝、書、畫。	82-83
39. 生命一直進行中，不要因老而停止。	84-85
40. 四輪傳動：腦動、口動、互動、運動。	86-87

41. 友善樂齡城市應該像什麼樣？	88-89
42. 原來運動有益於失智預防。	90-91
43. 旅遊：多看、多問、多學。	92-93
44. 對別人好一點！	94-95
45. 順服自然，就是智慧。	96-97
46. 優雅老化從第 1 則：「做」開始。	98-99
47. 優雅老化的第 2、3、4、5、6 則。	100-101
48. 健康不平等是政府的首要責任。	102-103
49. 管理情緒能量，不是管理時間。	104-105
50. 生病，生活累積的病；活著，好好學習生活。	106-107
* 後語	108-110
* 附錄	111
* 版權頁	112



作者 陳梓嫻 / 11 歲

1. 來慶祝吧！台灣老人日。

「獨在異鄉為異客，每逢佳節倍思親；遙知兄弟登高處，遍插茱萸少一人。」唐代王維《九月九日憶山東兄弟》這首名詩之所以傳世，應是因為描述了遊子思親及雙親也思念在外子女的家人情懷。九月九日正是重陽節，我們有敬老的節期與慶祝活動，有如這幅畫散發出「獨樂樂不如眾樂樂」的氛圍及「熱狗」的香氣，更當努力在平常如何落實健康、樂齡的生活照護，莫要讓「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」的遺憾發生在年邁長者及將來的自己身上。



作者 邱品融 / 12 歲

2. 越老越有趣。

遊樂設施「旋轉木馬」的英文叫 merry-go-round，意思是「快樂的旋轉」。刺激、緊張、歡樂的表情湧現在這些銀髮族臉上；每隻動物的表情也讓人感受到友善與歡樂。「旋轉木馬」應該是老少咸宜的休閒樂趣，但願這不是畫著好看的，而是應該有一個實際的場所、設施、和機會，讓阿公阿嬤們重溫這個返老還童的樂趣。



作者 謝心語 / 12 歲

3. 幸福值得一生盼望。

大陸央視有一個街頭訪問節目，問路人甲：「你幸福嗎？」他回答：「我不姓福，我姓張。」世人追求幸福，但幸福的定義或需求卻因人而異。對於銀髮族，如果天天守在家裏，等著幸福來敲門，可能會是「門兒都沒有！」走出戶外才能尋得健康，有健康才会有幸福感。例如這幅畫裏的跆拳道、擊劍、放音樂跳舞、微笑或大笑。別忘了，健走、拉筋、深呼吸、曬曬太陽、與人互動交流，也都是樂齡 (learning) 的正向好元素。



作者 吳宏政 / 12 歲

4. 當您八十歲時，還有夢嗎？

有人曾把恐懼的英文 FEAR 當做縮寫的字頭：False Expectations Appearing Real.(錯誤的期待，卻好像是真的。) 美國著名樂團領導人列思伯朗 (Les Brown) 說：「我們當中有太多人不活在夢想裏，因為我們活在恐懼中。」台灣的「不老騎士」歐兜邁環島壯舉之所以轟動台、港、大陸、及太平洋彼岸，最大的賣點之一就是：「人生到了 80 歲，你還有夢嗎？」他們完成了！這幅漫畫的賣點也是顛覆恐懼，把老人家放在重機之間，還要後空翻秀一下，真是老帥！（但是要知，不老騎士並非說上路就出發，預備性訓練、沿途照料等也不可少。）

作者 詹承諺 / 14 歲



5. 天佑老人。

這幅漫畫以民俗放天燈的方式來為高齡化的社會祈福，並且訴求「一定要大家一起努力實現」。例如「居家服務，日間照顧」，當然不能只靠放天燈。事實上，在台北平溪的元宵夜空，佈滿冉冉上升的天燈景象，固然有「上達天聽」的美意，但根據媒體報導，第二天掉落的天燈殘骸散落在樹上、溪谷、電線桿、農田，連派出所的屋頂也無法倖免，造成景觀污染，甚或火警。所以「樂齡」要落實在長者日常生活的需要，需要個人、家庭、社區、政府一起努力和合作。願天佑台灣！

作者 周玟妍 / 17 歲



6. 家如盛開的花。

對於「家」的概念和期許，這幅漫畫極富想像力與創意，比喻家像一朵花的花瓣和一隻手的指頭。國字「家」的寫法為什麼是「宀」加「豕」？有小朋友說：「因為我家像豬窩一樣！」其實原意是「家是家人一起吃飯、吃肉的地方。」房子毀了，可以重建；家毀了，會是很難平復的傷痛。

英國有諺語說：「家是一個人的城堡。」所以儘管外面環境如何惡劣或社會價值觀如何錯亂，家仍是最值得守護與經營的地方。華德狄斯耐創辦了巨大的事業版圖，可是他說：「一個男人不能為了事業而忽略了家庭。」這話值得三思！



作者 陳美儒 / 16 歲

7. 說「笑一個」，拍下來！

「笑一個！」是過去的拍照用語，現代人多了「西瓜甜不甜？」「按一個讚！」英文則沿用「Say cheese!\ 說起士！」因會呈現笑臉。隨著相機數位化及手機影像功能，攝影方便又可快速分享。但畫面要抓得住感覺卻需下點功夫，如光源、角度、背景、距離、表情等。

年長者若肯學習攝影，拍出專題，也可自娛娛人；例如嬰兒、人物、山水、一草一木等。如詩人李白云：「況陽春召我以煙景，大塊假我以文章」。（何況溫暖的春天，用煙霧似的美景來召喚我，大自然在我面前展現一幅幅錦繡風光。）英文也說：「一張圖畫等於千言萬語。」



作者 陳祈翰 / 22 歲

8. 老知識，富城市。

這幅漫畫說得好：「老人的知識能給城市成長、富裕，使社會變得美麗。」；美林證券（Merrill Lynch）對嬰兒潮老年人做退休態度相關調查發現：76% 希望退休後可以一邊繼續工作（從事與上一份全然不同的工作），一邊享受悠閒人生，不只是參與社會、關心公共事務，更要將人生經驗傳承於家庭與社會，例如：長輩可以為鄰里互助網絡的重建展開契機，證明自己老有所用。



作者 楊凱婷 / 19 歲

9. 城有老，如有寶。

展翅高飛是這幅畫給人的強烈感覺。其中的三組人物，各有一少年人幫助老人或與老人握手寒暄，表現友善氛圍。圖後背景的彩虹和城堡襯托「城寶」的主題，把「家有一老，如有一寶」的傳統價值延伸到社區和城市，願我們共同創造三贏的老年生活：自我照護、家人幫助、政府扶助。

作者 林漢政 / 49 歲



10. 一笑解千愁。

有一個 99 歲的老姊妹過生日，她的牧師來祝賀，離去時說：「希望明年能來參加妳的 100 歲的生日會！」老姊妹打量地看看牧師說：「我看你還很健壯，應該沒問題！」幽默感是我們的文化中比較缺乏的素養，但總要記得「一笑解千愁」。

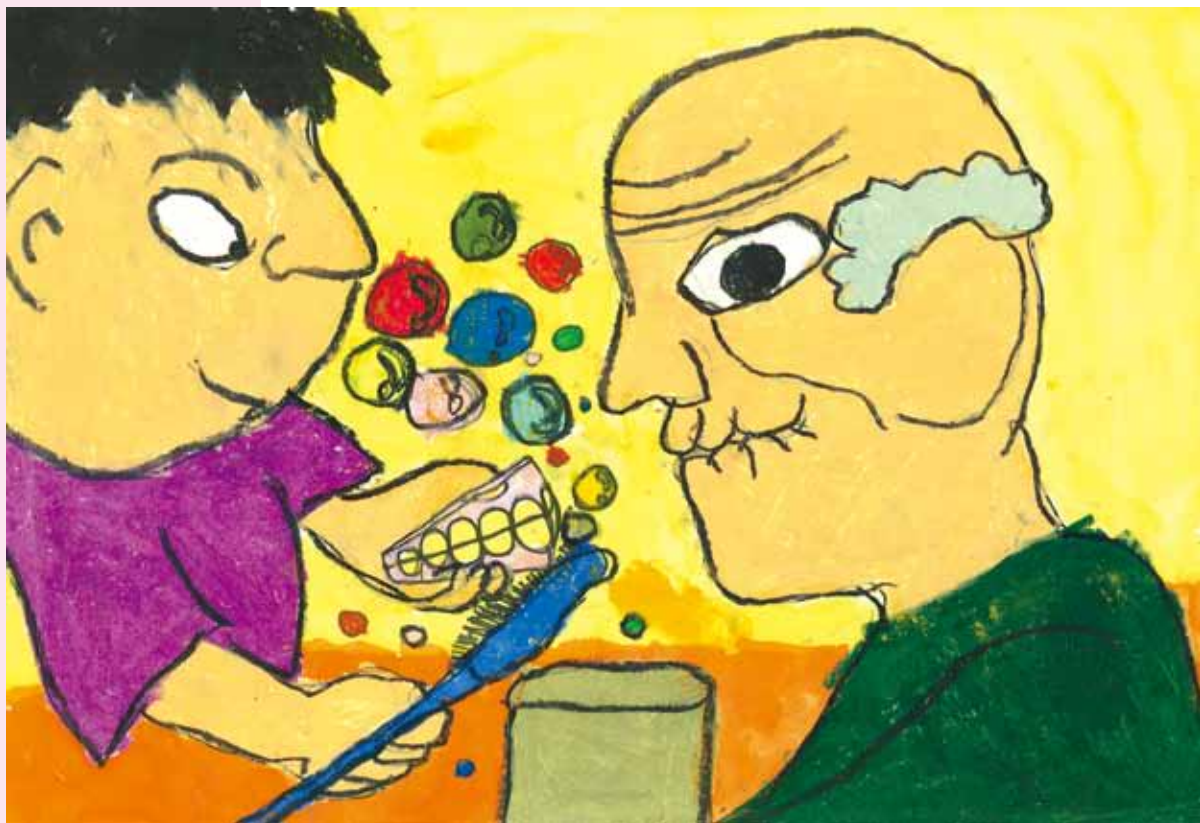
導演葉天倫受訪時表示，外婆失智症初期，家人只覺得她偷藏食物到發霉、半夜盛裝說要去搭飛機、不時在找存摺等舉動非常怪異。「現在想來覺得好笑，當時只想哭！」他說：「老人家一下就忘記了，我們卻都記得。」因此他建議照顧者積極調適心態，一定要培養幽默感。



作者 易君帆 / 12 歲

11. 脫掉！脫掉！脫掉年紀，快樂學習。

「活到老，學到老。」這話大家耳熟能詳，就怕流於老生常談卻不實踐。因此，有人用激將法說：「若不學到老，就沒有資格活到老。」有些長者說：「退休了，什麼都沒有，時間最多。」顯然不知如何管理或運用時間，也沒有在早年培養興趣或第二專長，或不肯克服困難學習新科技，如簡訊、blog、facebook... 等。這幅畫鼓勵長者上社區大學、當志工、精進廚藝、下棋、打太極拳、做瑜珈等。事實上，不斷學習新東西，接受新挑戰，更可降低失智風險。上網的部分，長者需要年輕人耐心教導、鼓勵、和多次練習，免得失了他們的志氣。



作者 蔡昀錚 / 7 歲

12. 請給老人一個擁抱。

有弘揚孝道的民間基金會推行「微孝運動」，頗有創意，也很實際。在這幅漫畫中即可體會到，小朋友為他的阿公清洗假牙，神情專注，動作細膩，長者也開心，稱讚孫兒很乖。但人人自小需天天保健牙齒，免得老來成為「無齒之徒」。

兒孫輩對長者也許做不到晨昏定省，但在微小事情上，三不五時關心老人家需要，更可逗他們開心，給個擁抱、撻撻背、馬殺雞、抓抓癢等，因為他們已經「返老還童」了。此外，付出關懷給予社區老人，如固有美德所說：「老吾老以及人之老」，因為我們也都會老。



作者 王湘如 / 13 歲

13. 老年應是舞動人生。

這幅漫畫很強調「和老人一起...」，例如下棋、晨跑、運動、伸展、打太極拳、學習樂齡等。這些道理一般都知道，但「知是一回事，做是另外一回事。」年長者千萬別寄望等別人來陪你「一起...」，結果很可能「等無人」。所以，在有自主能力與時間的情況下，走出去，找到學習的地方和與人互動的機會，例如社區大學、長青老人中心、老人基金會、松年團契等，如果找不到，可詢問相關單位，如當地政府或里長辦公室。自己一個人能做的是健走、爬爬山、閱讀、記帳、和寫日記也都大有幫助。



作者 林彥叡 / 11 歲

14. 人生列車如一年四季。

這幅漫畫的作者，年紀應不大，卻很懂得生涯規畫。人生好像春、夏、秋、冬四季，但是要如何分配學習、工作、休閒三大生活領域？一般在春天（約 1-25 歲）著重學習，輕忽工作和休閒；在夏、秋天（約 26-60 歲）著重工作，輕忽學習和休閒；冬天（約 60- 退休）著重休閒，輕忽學習和工作。生涯規劃著名學者理查包力斯主張調整為四階段的三大領域要均衡，才是幸福、成功的人生。看來「活到老，學到老」，還要學習三個領域如何均衡成長。



作者 江侑蓁 / 7 歲

15. 「跌」不起。

「如果你跌倒七次，站起來八次！」這句英文名言在鼓勵人：每次跌倒，每次重新站起來，永不放棄。這話頗激勵人心，但是用在年長者身上，跌倒或撞倒非同小可，千萬使不得，因為很可能「一失足，成千古恨。」眾人皆知「馬路如虎口」，不要以為走在斑馬線就很安全，仍有不少交通事故就發生在這線上。開車的用路人，該禮讓的不只是老人，而是行人。願國人同胞共同學習這個現代文明國民的素養。



作者 陳奕伶 / 7 歲

16. 有錢買不到的祖傳：親情。

英文有個字叫 legacy，意指值得傳承、美好、優良的傳統，通常不指財產。譬如家人重視團聚，學校友善氣氛，公司同事相互協助等。做祖父母的，倒要好好想想留給子孫什麼樣的 legacy？華人的觀念裏多半是田產或存款，但是這幅漫畫透露出不同的價值觀，在有陽光、雲彩、涼風、大樹、綠草的天地，祖孫大手牽小手出遊、踏青，教導下一代認識環境、生態，或一句有趣的台灣諺語。這些都可能是後來子孫最懷念阿公阿嬤的 legacy，也可能成為他們傳承的價值觀。

作者 林少芄 / 11 歲



17. 老人，優先！

我們有句俚語說：「老鼠過街，人人喊打。」但在這幅車水馬龍的大街上，手持手杖的長者過街，人人喊「停」，又給他加油，實在敬老又溫馨！但願也落實在其他方面，例如電梯禮讓老人先行，車上讓座，特別是博愛座。又如幫老人帶路，若遇有失智迷路者，報警處理等。自家的長者，不妨多給抱抱，鼓勵他們多運動，誇獎活得健康，說話有道理。此外，長者若不喜歡手杖嫌難看，可選擇兩用的雨傘和手杖，否則一旦跌跤，就更不好看了。



作者 楊佳晏 / 17 歲

18. 祖父母應演老年代的自己。

『缺乏父親』的世代，容易讓兒童行為脫序，甚至影響腦部主司行為與解決問題能力的部位出現畸形。」這是2013年加拿大醫學季刊的報告。報告也指出英、美兒童不知父親是誰的情況愈來愈嚴重。台灣的單親情況普遍，也可能好不到哪裡去。「缺父」的原因可能是雖有雙親，但父親不盡責任，或單親，或隔代教養。國人有偏差的觀念，認為父親賺錢養家，養育孩子是媽媽的事情，也可能造成父親與子女的疏離感。既知如此，為人父者，當「父」起責任，護持良好的夫妻、親子關係；也讓祖父母回歸他們的角色。

19. 成功老化：過好，活久，走快。

「活得好、活得久、去得快」，是謂「成功的老化」，但這不是天上掉下來的禮物，乃個人、家庭、社會、政府共同努力得之。在一些北歐國家已是ing進行式，在日本也在努力當中，在台灣算是願景，但還要加好幾把勁。

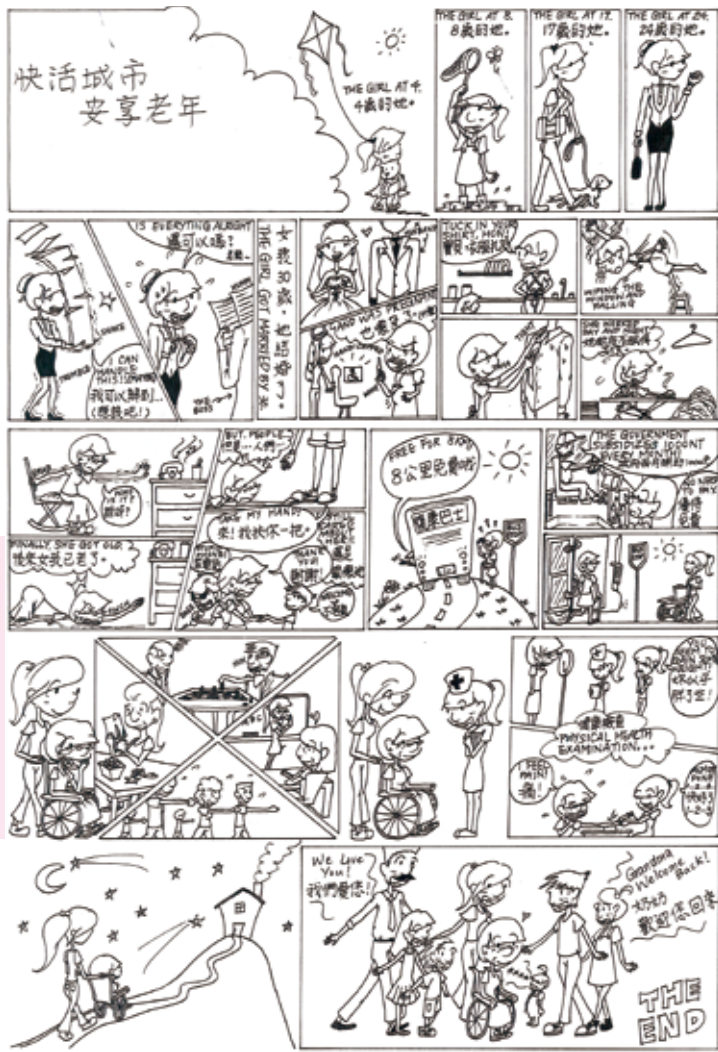
「活不好、病得久、去得慢」，是謂「失敗的老化」。沒有人喜歡活得如此沒有品質，若不早日未雨綢繆，鍛鍊自己的身、心、靈均衡「老康健」，等到「不知老之將至」，「樂齡、健康、幸福」恐已飄然遠去；更慘的是，淪為「三等公民」：等吃、等睡、等那個大家不願講的那個字。

作者 蔡宜頻 / 17 歲



20. 要 APP，不要 LKK。

現今資訊爆炸的年代，老一輩的大部分被炸得傷痕累累。電腦的更新從早期的 286、486、586、奔騰、XP、windows、iPad... 通訊的進步也從 BB call、大哥大、到智慧型手機等。在台灣學英文卻不學打字，輸入法成了剋星。約在 1950 年前出生的，多半把手機只當電話用；即使聰明如醫生者打病歷，也多半是「一指神功」。家中長者若有電腦設備，有晚輩耐心指導，能夠上網看全球新聞、看 Youtube、收發 email、Google 搜尋、文件處理、影像整理等，就夠他們忙的，也比較不會無聊或煩家人。所以呢？



作者 陳亭云 / 15 歲

21. 老人家，在社區。

在火車列車長驗票時，發現眼前找不到車票的老人竟然是令人尊敬的美國退休大法官赫姆斯先生，就說：「本列車很榮幸搭載赫姆斯先生，你下車後，把車票寄還給我們就可以。」赫姆斯回答說：「問題是我不記得哪裡上的車，也不知道到哪裡下車。」看來，人老了，真的不宜出遠門或住外地。

「在地安養」是英文 ageing in place 的翻譯，此概念源於北歐國家。以期用在地的資源、所熟悉的環境，讓老人在地就可得到完整的照顧和自然老化，增進尊嚴的生活，盡量避免入住機構式的照護。這不僅是國際化，也是人性化，畢竟葉落歸根是人的基本需求。個人、家庭、社會、政府需有此共識，進而朝此「在地安老」的方向群策群力，建構照護體系。



作者 吳佩蓉 / 14 歲

22. 一樣老年，兩樣人生。

在一個餐會上，有個體態豐腴、珠光寶氣的富婆初見長得削瘦、以幽默嘲諷著名的英國大文豪蕭伯納，挖苦他說：「認識你才知道世界上有些地方在鬧飢荒！」蕭伯納冷冷地回答說：「認識妳才知道為什麼世界上有飢荒！」這是蕭翁的戲謔之言，但教育、城鄉、貧富的差距當然會造成生活的品質差距，包括老人。

但現代文明國家的指標是建立覆蓋所有國民的社會福利制度，政府徵稅，本是「取之於民，用之於民」。稅收決不能被政府自身消費或浪費，而是用於財富的再分配，提供公共建設和服務，如免費道路、教育、醫療、基本養老等。有些中東國家、北歐國家、法國等已在進行式。

歷來華人引以為傲的孔子《禮運大同篇》說：「大道之行也，天下為公；... 故人不獨親其親，不獨子其子；使老有所終，壯有所用，幼有所長；鰥寡孤獨廢疾者，皆有所養；...」是不是「禮失求諸野」的時候到了？



作者 許慈恩 / 14 歲

23. 老趣味：今天您運動了嗎？

這幅漫畫的色彩豐富，但十分和諧；構圖是老人運動，但趣味十足。老婆玩極限滑板的機率不高，但鼓勵長者運動，誠意十足。據 2014 年 2 月美國西北大學研究報告，觀察 2286 位 60 歲以上長者，分析其平日運動與不動者時間，發現僅 6% 的符合每周至少運動 2.5 小時的標準，有高達 6 成的人平均一天 9 小時坐著不動。其中 4% 最後因身體退化造成行動不便。

行動不便者 2013 年在美國約有 5600 萬人，無法自理三餐或上下床。也會提高住院機率，因長時間坐臥，肌肉燃燒脂肪較少，血流也變慢。到時候，高血壓、心臟病、腳踝腫脹、或糖尿病都容易惹上身。學者指出：「等到有一天真的行動不便，身體恐難再運動了。」以上所述，不是美國老人的「專利」。



作者 陳薏瑀 / 14 歲

24. 陪您慢慢變老的浪漫地方：台中公園。

臺中市聞名的地標是畫中的臺中公園湖心亭，若有機會去走走，應該會逛出好心情；例如畫中的風情有划船、遛狗、運動、閒坐。實地去觀察，大樹、圍籬、綠地、小山、拱橋、古建築、亦有可觀，還有下棋、市集、舞蹈、聚會活動。老人的樂趣之一是看小孩跑跑跳跳，就笑得合不攏嘴了。

若能結伴搭免費公車到此一遊，更可增進與人的互動。就算無法到達此公園，也可到住家附近的空間活動，曬曬太陽等。處理人人可能碰到的老人失智麻煩，最經濟的方式仍然是：天天預防，重於治療。

25. 退休和您想的不一樣！

人生如果像沙漏，老年就是上層漸少、下層漸多，難免焦慮。退休是個重要指標，有三個功課要好好「樂齡 (learning) 學習」：(a) 接受事實，調整心情：很多人以為退休就是睡到自然醒，看看書、去旅行、做運動，但事實上可能無法忍受那份落寞或寂寞，悶悶不樂，也影響家人。(b) 管理時間，妥當安排：規律、樸實的日常生活，用週曆、月曆管理時間，比較不會忘記或閃失。(c) 控管健康，自我照護：「健康就是財富」，但是失去健康的人才知道「健康勝過財富」。有病當然要就醫，但身體要自我照護，例如飲食均衡、規律運動，被照護的時間才會縮短。

作者 劉靜蓉 / 31 歲



26. 傳統情，回甘味。

在劇變中的當代台灣社會，冀望傳統的三代、五代同堂，恐怕是「烏托邦」的奢望。或許漫畫中的「幸福社區」是個有待實現的夢想，比較實際的做法，也是文明、已開發國家努力中的「在地老化」的照護政策。

光靠自己家人照護，家人也患憂鬱症或病倒；國人也說「久病床前無孝子」。所以居家照護、政府部會、社福單位、醫院或診所、社區活動中心、通報系統等照護的建立和配合，使老人在其習慣的家庭和社區中健康而自然的去，維持自主、自尊、自在的生活品質。當這日實現，可謂台灣集體人民之光！

作者 游婷鈞 / 19 歲



27. 翻滾吧！老就老！

美國舞蹈家瑪莎葛蘭姆 (1894 – 1991) 奉獻舞蹈志業超過七十年。她早年表演，中年擔任教師，晚年成立舞團和編舞，直到終老。她在幕後專注於編舞，有些評論指出，其晚年的編舞作品甚至比年輕時的演出要來得動人。1976 年她獲福特總統頒自由獎章，1979 年獲得甘迺迪中心榮譽獎，1998 年美國時代雜誌選出葛蘭姆為代表人物，尊稱為 20 世紀舞蹈家。她的得意門生包括台灣雲門舞集創辦人林懷民，和首席舞者許芳宜。舞蹈不一定是每個人專長，重點是為一生的職志奮鬥，直到終老，無怨無悔。



作者 洪琴惠 / 54 歲

28. 身心靈和諧，奏出平安樂。

國人的健康觀念偏重身體和飲食層次，生病了，要吃藥；人虛了，要食補。但現代醫學和生物科技的趨勢指向全人的健康是身、心、靈的平衡與和諧。

例如楊定一博士說：「現代人的文明病，包括三高、癌症、憂鬱症、慢性病，若僅靠單一治療方法，是不可能完全恢復健康的，我們必須主動找回與生俱來的諧振狀態。... 因為疾病的出現只不過是顯示身、心、靈在更深的層次出現不合諧的現象。除非身、心、靈能達到和諧，否則任何治療皆很難觸及疾病的根源。」換言之，人類從少到老，除了身體糧食，也需要精神糧食和靈魂糧食。



作者 王素珠 / 74 歲

29. 有愛無礙。

談到殘障，很難不想到出生於澳洲的力克胡哲。跟他後來成立的慈善機構《沒有四肢的人生》一樣，克服生活與行動不便，忍受取笑。有一天被取笑 11 次，他說：「如果再一次，我就自殺！」後來有個同學走向他，他心想這下完了，未料第 12 位讚美他，也救了他；他學習各種運動和技能。

完成大學雙修學位，成為勵志演說家，他周遊列國，自述「沒手、沒腳、沒煩惱」、「好得不像話的人生」、和基督信仰；後來也結婚生子。力克胡哲給世人的啟示是殘而不廢，痛而不苦。期盼我們的社會對待行動不便者的態度，包括老人，有如「無障礙空間」的英文意思一樣：「輪椅（或殘障）友善的地方」。



作者 王思宜 / 19 歲

30. 年年增加 G.D.P.。

談興趣，可能要先界定什麼是「興趣」；吃吃喝喝、唱唱跳跳、滑滑手機算不算興趣？至少興趣需學習、培養、有益身心靈的愉悅和健康。海明威說：「如果你有幸在年輕時住過巴黎，它會一生跟著你，有如一場可帶走的盛宴。」台積電董座張忠謀引用此話詮釋他對學習與興趣的三個培養：多方面的求知慾、終身學習的習慣、獨立思考的習慣。

張座認為常掛嘴邊的泛泛之詞「活到老，學到老」，不算終生學習，而是必需具備「目標、紀律、計畫」三項要素。（英文字母是 GDP，原意是國內某期間的國民生產毛額。）包括音樂、藝術、文學、運動、園藝、科技、理財、閱讀寫作等。把所學消化為己有，這需要毅力，步步精進；也算不虛此生。

作者 盧劭婕 / 10 歲



31. 老人的玩具可以像什麼？

一般認為桌上遊戲可預防老人失智。例如下棋要動腦分析、擬定佈局、研判勝算等，對「勝敗乃兵家常事」的EQ也有幫助。漫畫中的阿公看來精神奕奕，像個另類的「不老棋士」。益智遊戲有跳棋、象棋（明棋、暗棋、打虎、麻將）、五子棋、圍棋、西洋棋等，撲克牌的遊戲變化也很多，例如10點半、21點、排7、大老二、橋牌等。UNO牌在國外很盛行，學會了有機會可與國際友人接軌。這些遊戲最好趁年輕時學著點，年輕人若教會老人家玩撲克大老二，也是一件大功德。



作者 白晏濡 / 12 歲

32. 阿公阿婆來補習：學才藝？

作者把樹上的果實想像成老人可發展的能力，例如做家事、學中文、學英文、玩音樂等。但是，果實不是一天兩天生成的，從種子發芽、小樹、大樹、開花、結果，在在需要養分和毅力。在聖經的加拉太書說：「聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。這樣的事沒有律法禁止。」(5:22-23) 但願每個國民發願，將來上了年紀，在自己的樹上長出一個果實叫「友善樂齡 (learning)」，讓身、心、靈都健康，都快樂！



作者 柏奇蕾 / 10 歲

33. 「年輕」 v.s. 「蒼老」？由您決定。

網路上有用台語唸的老人定義：「站咧無元氣，坐咧就哈戲，倒咧暈抹去，無食愛生氣，食飽鰲 (gao) 放屁，見講講過去，現講現忘記，出門無地去，要死無勇氣，祇好活下去。」文字讀來固然有趣，老人家看了可能不服氣或生氣，但生氣不如爭氣，努力把這些負面話變成正面的：「站咧有元氣，坐咧抹哈戲...」我們不是也有讚許老人的話？「老當益壯、老馬識途、寶刀未老、薑是老的辣。」人漸老，鬢如霜，要保持「一顆年輕的心」，不只靠轉念，更要靠鍛鍊。



作者 林佳誼 / 10 歲

34. 您幸福嗎？我姓「錢」？不姓「胡」？

古有明訓：「活到老，學到老。」現代人講「終身學習」，這話不應停留在口號或理念。每個人都需要仔細思量：我要如何負責任地落實在訂立什麼目標、如何執行、管理自己的「高齡學習，快樂人生」？其實，人人都想快樂，也常常唱「祝你生日快樂」，但是每個人對快樂的解讀可能大異其趣。有此一說：「快樂來自內在，不是來自外在，所以，快樂不是看我們擁有什麼，而是我們是什麼。」這也是要終身學習的好功課。



作者 楊承諺 / 14 歲

35. 孩子是父母一輩子的牽掛？反過來說呢？

這幅漫畫期許「孝順要及時」，已到了十萬火急的地步！透過超人強力電波阻擋忙碌的交通或生活，讓人及時行孝。其孝心與苦心令現代窮忙族或未盡孝道者汗顏。宋代歐陽修在名文《瀧岡阡表》中寫道：「祭而豐，不如養之薄也。」（死後祭祀得豐厚，不如生前供養得菲薄。）

台語有三句關乎孝道的話說：「在生一粒豆，較(ka)贏死了拜豬頭。」「飼某飼到肥吱吱，飼父母飼到剩一隻骨。」「在生沒人認，死後歸大陣（來分家產）。」不管是警誡或諷刺，及時行孝的榜樣是三贏：父母、自己、下一代。



作者 張雯淇 / 8 歲

36. 快樂原來是付出。

當志工？沒收入，又花時間、花精神，划得來嗎？有一對夫妻經常到老人安養中心演奏大提琴和長笛。太太在演奏前說：「我們要演奏巴哈組曲。」有重聽者問旁人：「她說什麼？」旁人說：「她說要演奏『剝哈』組曲 (bie ha, 台語打哈欠)。」也許聽了會哈欠連連，幫助睡眠也不錯。

志工常出現在校門口指揮交通、街頭打掃、醫院推床、老人機構等，也有出現在比較專業的法院、郵局、消防單位。這些志工的付出，不是划不划得來的問題，而是彰顯了無價的人性與道德的正向意義與力量。

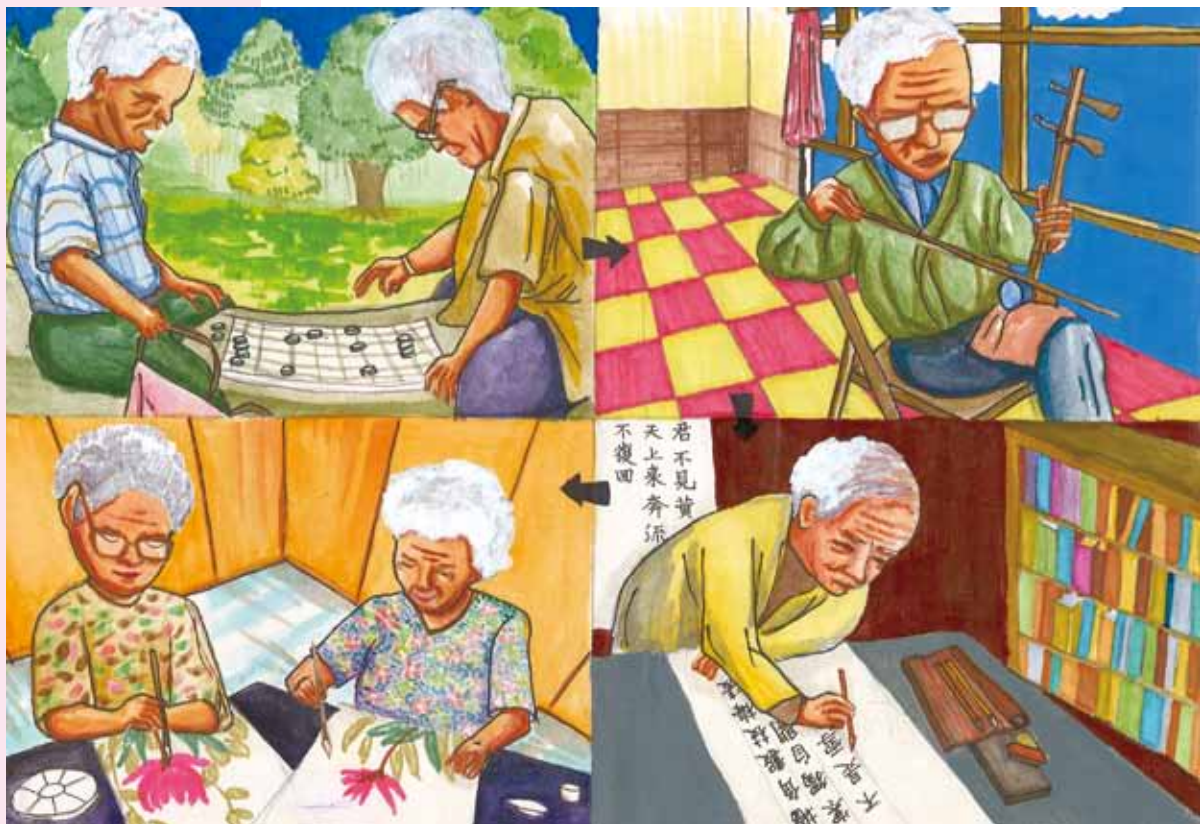


作者 陳皓恩 / 12 歲

37. 在地老人音樂會：Kara-Ok。

孫子問：「卡拉 OK 是什麼意思？」阿公回答說：「這個詞結合兩種人：一種是不該喝酒的，另一種是不該唱歌的！」這當然是玩笑話，但是有些人酒後胡亂唱，另有些人歌聲確實難於入耳。愛唱卡拉 OK 的大有人在，但請控制好音量及時段，不要製造噪音汙染社區安寧。

此外，有人開玩笑說，人要如何知道自己已沉迷於卡拉 OK？就是聽到收音機播完一首歌時，你會情不自禁的拍手。（卡拉 OK 語出日語 kara-orchestra \ 無人伴奏樂團，是先將每一首歌的伴奏音樂錄起來，然後再讓歌手邊聽邊唱的伴唱帶。）



作者 羅慧君 / 13 歲

38. 老人遊戲盡早學：棋、藝、書、畫。

長者若出現失智症早期徵狀，包括記憶障礙、誤認誤判、警覺性降低等，要去看專業醫師；同時，「吃腦補腦」的觀念也應該要退場了。之前「老人癡呆」的稱呼，帶有嘲諷意味，改稱「失智症」較為中肯。2013年台灣約20萬人屬失智危險群。臺中市政府衛生局指出：「失智是疾病，非老化過程；在台灣也趨向年輕化。」

如何讓「腦幹長新枝」？除了飲食、睡眠、運動、生活習慣的良好管理，醫事專家認為最有效的是多多開發腦力，接受新刺激。例如運用數字、計算、記帳；語文方面的閱讀、書寫、寫日記；推理、思考、玩樂器、益智遊戲等。這幅漫畫強調華人四大藝術，最好不要等到老了才開始學，否則應驗了順口溜說的：「琴棋書畫不會，洗衣做飯嫌累。」恐人列早發性名單。

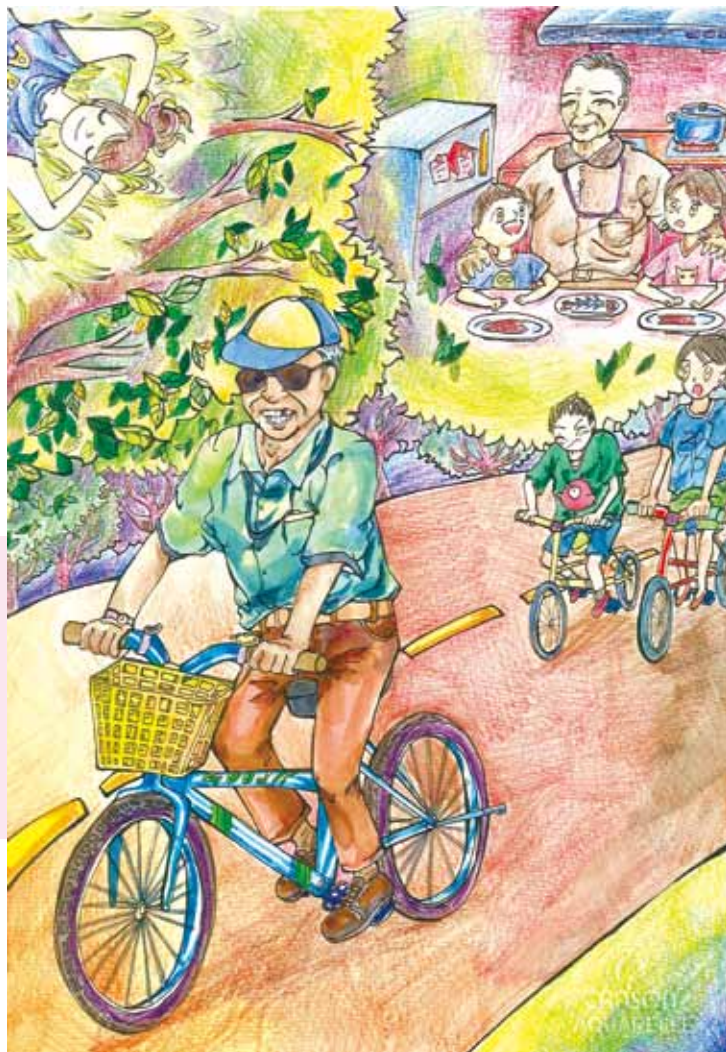


作者 尤怡晴 / 16 歲

39. 生命一直進行中，不要因老而停止。

1938年諾貝爾文學獎頒給《大地》的作者賽珍珠(1892-1973)，表彰她對中國農民史詩般的描繪，以及諸多精采的個人散文。她曾寫道：「人生是一連串的過程。我現在來到八十歲的起頭，是一種享受，我的健康良好，有很多事要做，我喜歡我自己，也喜歡我做的事。...我雖然一個人過生活，卻不孤單，也不寂寞。」她不斷提醒自己的飲食、體能、工作、睡眠、心靈的各個層面要互相協調、平衡；看來她不僅懂中國農民，也很懂得實踐孔子的「七十而從心所欲不逾矩」。所以期待別人對自己好，先反求諸己。

作者 林汝安 / 16 歲



40. 四輪傳動：腦動、口動、互動、運動。

漫畫中的阿公是樂齡運動的典範。要活得好，活得久，就要擁有堅強的免疫系統，其最大功能是抵抗體內的病毒，消滅壞細胞。免疫系統除了來自均衡飲食、優質睡眠、心情放鬆，最要緊的來源是運動，及每天 15 分鐘的陽光。小到感冒，大至癌症，堅強的免疫系統會使負面症狀減緩，增加正面的呈現。因為足夠的運動量促使血液把養分和抗體送到身體細微、較弱的末梢，也是病毒通常形成或聚集之處。

歸納醫護專業的建議，最好的次數是每天（至少每週 3 天）；最好的方式是走路（尤其快走）；最好的時段是飯後 30 分鐘（其他時段也 OK，總比不動要好得多）；最好的長度是 30 分鐘；最好的強度是心跳到 130 下；最好的心情是哼著小調。古人有云：「行之苟有恆，久久自芬芳。」運動亦然。

作者 張庭瑄 / 17 歲



41. 友善樂齡城市應該像什麼樣？

有些機構到了日本沖繩的長壽村考察友善老人社區，例如 TED 的《如何活到 100 多歲？》，發現天然的清淡飲食、多顏色蔬果、小魚類等固然有關，也有 5 個 S 的生活習慣：Simple、Slow、Sharing、Sleep、Smile（簡單過生活、慢慢來、互動分享、睡得好、常微笑）。但是，家庭和社會文化尊敬老人，老人自己也不以「老了」為恥，反以為榮，這是其他文化少有的。他們也沒有屆滿 65 退休的概念或制度，只有「活到老，做到老」，也不以為苦。我們華人有「老吾老以及人之老」的說法，但是要落實在成功老化，恐怕路還很長；不妨先參考沖繩島人的觀念。

作者 黃柏元 / 13 歲

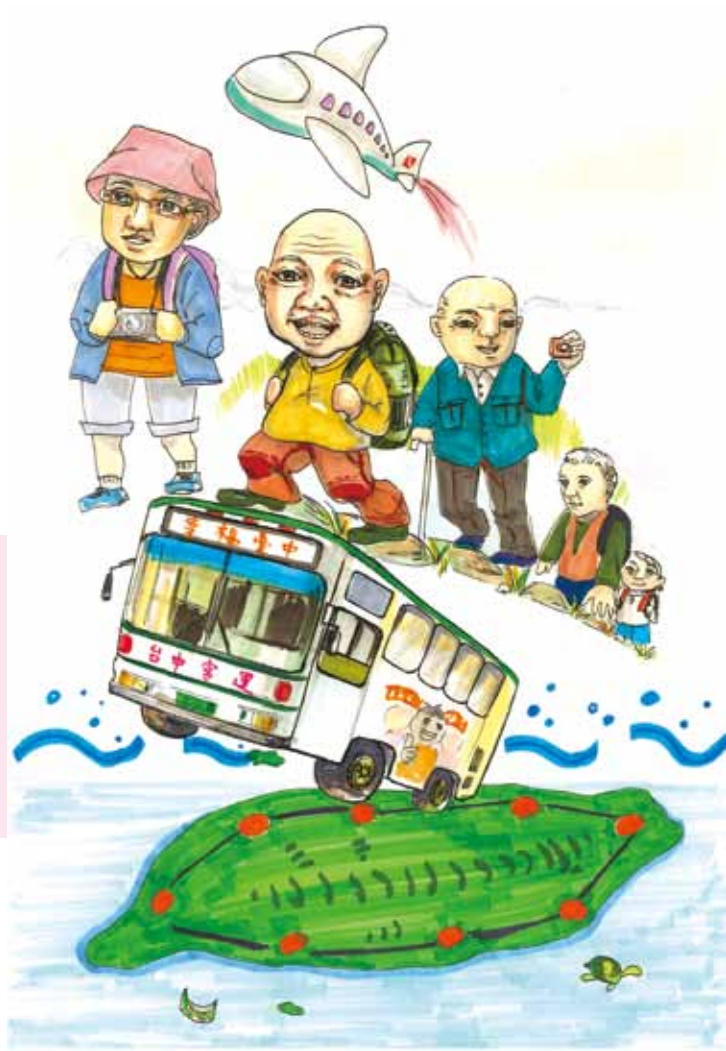


42. 原來運動有益於失智預防。

加州大學 LA 分校老年中心主任 Gray Small 博士說：「認為失智症（舊稱老人痴呆症）完全來自遺傳、不可預防的說法，是對此症的最大誤解。」研究人員現已明白，就像心臟病和癌症，是經年累月形成的病症，是受生活因素影響，包括膽固醇、血壓、肥胖、癌症、憂鬱、教育、營養、睡眠、腦力、體力、和社交活動等。

運動的好處多多，但知其有助記憶力的恐不多。運動把血液中的氧帶進腦部的細胞，稱之為神經元（記憶體），司管組織和儲存記憶。實驗顯示，有跑步運動的一組學生，成績表現高過於另一組不跑步者。長者隨著年齡增高，腦部萎縮的風險也增高，更應多運動，多刺激腦力。讓我們記住台語說法：運動無師父，骨力就會有 (ghu le do e wu)。

作者 萬 叡 / 18 歲



43. 旅遊：多看、多問、多學。

有個老太太第一次坐飛機，要去美國探視金孫。她的票是經濟艙，她看見商務艙的位子比較寬敞舒適，就坐了下來，任空服員怎麼勸說，她就是不聽，說：「在鄉下坐公車，上了車，我愛坐哪裏就坐哪裏！」空服員拿她沒辦法。

有一年輕人看到這一幕，走過來，在她耳邊說了幾句話，老太太就匆忙收拾包包，走到後面的經濟艙去坐。空服員十分佩服這年輕人，好奇地問：「你跟老太太說了甚麼？」他說：「我問她要去哪裏，她說要去美國。我告訴她，要去美國的坐在後面，坐在前面的是要去澳洲的。」這個笑話給長者的功課是，出門旅行，不是有錢有閒就行，還要有見識。

44. 對別人好一點！

「世界上什麼床最貴？」答案是「病床」，代價可能是龐大醫藥費或一條命。有名有利的名流，可以有人替你提公事包、開車、或跑攤，但沒有人能替他吃飯、運動、睡眠、或生病。俗云：「萬貫家財三頓飯，千屋萬戶一張床。」因此，如何平衡金錢、物質、權力的慾望或標準，也是修習健康、幸福、長壽的畢生學分；等到有朝一日出現紅字，恐為時較晚或太晚。

所以，要珍惜自己和善待他人。前者包括良好的飲食和生活習慣、規律運動、情緒調整；後者包括禮貌、公德心、與人為善、良性互動與溝通、存憐憫之心，但也要預防被騙，包括陌生人和熟人，因為受損的包括金錢、情緒、和健康。

作者 王旻孺 / 19 歲



45. 順服自然，就是智慧。

有個校長服務教育界三十年，在退休會上有個小精靈出現，說：「為了感謝校長辛勞與貢獻，可以獲得三選一的大禮：財富、長壽、或智慧。」校長驚喜之餘，篤定地選了智慧，接著出現一道閃閃金光繞著校長，從腳到頭頂，果然看起來容光煥發、充滿智慧。眾人於是請校長開示，他說：「我剛才做了錯誤的選擇！」

人多好說喜歡智慧，但什麼是智慧？恐是「一人一把號一各吹各的調」。例如智慧型手機滑來滑去，就有智慧嗎？其實英文原意是「聰明手機」。老人家若倚老賣老地賣弄智慧：「我吃過的鹽比你吃的米還多！」會不會得到回應：「是不是因為你一輩子都在吃鹽啊？」漫畫主題如何「智慧永保」？聖經說：「認識上帝是智慧的開端。」應該也是個大智慧的選項。

作者 林昀儒 / 19 歲



46. 優雅老化從第 1 則：「做」開始。

故美國總統甘迺迪的有句名言說：「不要問國家為你做些什麼，要問你為國家做些什麼。」年長者若能自我照護，減輕國家負擔，「一兼二顧」：為自己做些什麼，也為國家做些什麼。日本作家兼商界聞人曾野綾子在八十多歲時，出書論述「如何怡然自得、樂觀奮進的度過晚年？」她先不論社福或立法，直接向年長者和自己提出六項挑戰，從「要求自己」開始做起；歸納為 wiffar：1. 工作 2. 獨立 3. 通達 4. 信仰 5. 獨處 6. 面對。簡述如下：

1. 工作：「人應該工作到死」；雖然富裕，她沒雇用女傭，家事如做菜、清潔、洗衣、種花，凡事自己動手做。（上）



作者 陳美珠 / 45 歲

47. 優雅老化的第 2、3、4、5、6 則。

2. 獨立：許多老人習慣依賴，成為「幫我族」。例如在公車上，長者要學習不期望別人讓位。自己執行該做又能做的事，少麻煩別人。

3. 通達：「恰如其分」的生活，不依賴配偶或兒女照顧。沒有錢，就不要「打腫臉充胖子」。若已身無分文，也要有「死無葬身之地」的覺悟。

4. 信仰：曾野在四十歲時勤讀聖經，她說上帝的話就像是一付度數正確的眼鏡，可以把人生看得清清楚楚。離開人世，也有個好去處。

5. 獨處：孤獨是必然的，不當做負面或自憐，反而是感受人生寧靜、喜悅的大好機會。不但可以發現自己，也可以嘗試合情合理的的冒險。

6. 面對：老化、孤獨、疾病、死亡是人生的一部分，學習開朗不愁煩，從中找尋樂趣。活著時要將身後事安排妥當，不要給別人添麻煩。實踐這六項，離「優雅老化」不遠矣。（下）



瑪麗媽媽 蓮花之家

36年來瑪麗以她壯碩的身軀與堅強的慈母愛心，收容了五百多位孤兒哺育教導至長大成人自立。

1975 年代南非種族殘酷鬥爭中無數人民家破人亡，此時瑪麗他來到一處幾乎全毀的村莊，見到一個小嬰兒，父母在鬥爭喪亡，瑪麗慈愛抱嬰兒至警察局，可是像這樣的嬰兒數也數不清，警局也無法協助，於是瑪麗收養了首位孤兒從那時開始收容了街頭孤兒，由數位增加到數百位，從此人們多稱呼她瑪麗媽媽。她曾來台灣受邀加入慈濟行列。

本圖文茲錄 慈濟月刊



作者 黃國珍 / 71 歲

48. 健康不平等是政府的首要責任。

「誰會想到，台東人壽命 73.7 歲，居然比台北人 82.3 歲，少了 8.5 歲？」這個斗大標題出現在媒體，不知吸引幾個人的注意？台東好山好水，怎麼會比台北人短命？根據公衛促進會研究：「城鄉差距包括醫療資源分配不均，導致健康不平等的情況惡化。... 雲林縣民的健康不平等狀況最差，若雲林縣能有北台灣的生活條件，死亡人數每年平均可以減少 26%。」

此擴大中的差距，經濟上的弱勢與社會、教育不平等是主因。依世衛組織主張，各國應把健康列入所有政策的考量，不是只放在健康政策的考量而已。若依美故總統雷根名言：「政府的第一責任是保護人民，不是管控人民生活。」人民固然當自求多福，但握有行政權、支配權、審議權的政府單位，有責任為人民謀求多福，尤其城鄉差距下的弱勢老人。



作者 王嘉暉 / 19 歲

49. 管理情緒能量，不是管理時間。

韓裔美籍醫學博士李相玖以基因研究和預防醫學聞名，訪台演講時說：「莫以為基因不會改變。實際上，其意義變好或變壞，源自人的飲食、生活習慣、運動、情緒好壞，好的遺傳基因會變壞，壞的也會變好。... 所謂的『元氣』，就是意志力、活動力、免疫力的強盛與否，來自細胞裏的粒線體（細胞動力工廠）和基因裏的安多酚（快樂的荷爾蒙激素），其質、量決定人對健康意義的反應；吾人當知正、負面的情緒更是左右的關鍵。」

李醫師和相關團體推行「NEWSTART \ 新起點」，強調八面保健：營養均衡、運動持久、飲水充分、陽光適度、節制情緒、空氣清新、休息身心、信仰倚靠；值得樂齡者學而時習之。近來常聽聞「自己的國家自己救」、「自己的孩子自己救」，那自己的健康呢？等別人來救會不會太晚了一點？



作者 許益榮 / 19 歲

50. 生病，生活累積的病；活著，好好學習生活。

依照世衛組織健康的定義：「健康不僅是疾病或虛弱之消除，而且是體格、精神、與社會之完全健康狀態。」自 1948 年至今 66 年來，這個全人的健康觀念未曾修訂。可惜華人社會偏重看病、養生、與延壽，例如媒體充斥吃喝玩樂、怪力亂神的報導，忽略精神、心靈、靈魂的健康，或品格、生命、人倫的健康；難怪路上按喇叭會起大衝突，酒駕闖禍層出不窮。

世衛組織研究指出，健康與醫療的因素比重分成四塊：一般國人所看重的醫療資源其實只占 10%，生活環境占 20%，身體遺傳占 20%，而個人生活型態則高達 50%；有些先進國家把三高疾病（高膽固醇、高血壓、高血糖）稱為「生活習慣病」。換言之，養成健康的生活習慣，才是健康王道。

後語

許多名家名著名列「沒讀完的書」，包括霍金博士的科普經典暢銷書《時間簡史》。美國威斯康辛大學教授艾倫堡研究指出：「多數讀者可能從未把一本書從頭看到尾。通常是前面部分翻翻、或劃劃重點而已。」人若問自己：讀完的書有幾本？答案恐怕是「瞎子吃湯圓～心裡有數。」

所以，如果你從「前言」讀到這裏「後語」，恭喜你，多了一個好記錄。但挑戰來了，書中受用的部分，你我受教嗎？能夠堅持多久？長壽名人南懷瑾說過：「人的健康和長壽是一天天累積起來的。」同樣，一個人失去健康或生命，也是一天天失去的。常言道：「師父領進門，修行在個人。」很多技藝是這樣，樂齡人生更是如此；若有人認為是「天上掉下來的禮物」，也請多到戶外走走，看看天空。

本書提供不少樂齡\ Learning 的順口溜或要訣。選取 10 則如下，請讀者查考該句出現在哪一篇，把篇張頁數填在(P.)：一來溫故知新，二來防止失智；是謂「一兼二顧～摸蛤兼洗褲」。（解答附在《後語》的最後面。）

- (1) 「樂齡\ Learning」四輪傳動：運動、口動、腦動、互動。 (P.)
- (2) 終生學習必需具備「目標、紀律、計畫」。 (P.)
- (3) 「祭而豐，不如養之薄也。」 (P.)
- (4) 運動 333。 (P.)
- (5) 五個 S 生活習慣：簡單過生活、慢慢來、互動分享、睡得好、常微笑。 (P.)
- (6) 「運動無師父，骨力就會有。」 (P.)
- (7) 曾野綾子六項挑戰：1. 工作 2. 獨立 3. 通達 4. 信仰 5. 獨處 6. 面對。 (P.)
- (8) 「NEWSTART\ 新起點」八面保健：營養均衡、運動持久、飲水充分、
陽光適度、節制情緒、空氣清新、休息身心、信仰倚靠。 (P.)
- (9) 世衛組織定義：「健康不僅是疾病或虛弱之消除，而且是體格、精神、
與社會之完全健康狀態。」 (P.)
- (10) 「行之苟有恆，久久自芬芳。」 (P.)

如果記不了那麼多，要不枉費獲得本書的機緣或努力讀完本書，至少可記住第一則「四輪傳動」，或以下易記的十二字真言，並且落實在日常生活：

大步走，多蔬果，少發火，睡得夠。

願你蒙福！照顧好自己的身體，你的身體也會好好照顧你！！

(1) P.87 (2) P.67 (3) P.77 (4) P.87 (5) P.89
(6) P.91 (7) P.99 (8) P.105 (9) P.107 (10) P.87

： 景 翹

附錄：畫中有話評論

說明：畫中有話評論是樂齡志工余磊、李之浩兩位參與 50 件漫畫作品的老少對話過程記錄，每次討論時間約為 90-120 分鐘。

討論日期	討論內容	討論日期	討論內容
09/16	漫畫編號 1、2	10/28	漫畫編號 27、28
09/23	漫畫編號 3、4	10/29	漫畫編號 29、30、31
09/24	漫畫編號 5、6、7	11/04	漫畫編號 32、33
09/30	漫畫編號 8、9、10	11/05	漫畫編號 34、35、36
10/07	漫畫編號 11、12、13	11/11	漫畫編號 37、38
10/08	漫畫編號 14、15	11/12	漫畫編號 39、40、41
10/14	漫畫編號 16、17、18	11/18	漫畫編號 42、43
10/15	漫畫編號 19、20、21	11/19	漫畫編號 44、45、46
10/21	漫畫編號 22、23、24	11/25	漫畫編號 47、48
10/22	漫畫編號 25、26	11/26	漫畫編號 49、50

樂齡漫畫 · 畫中有話

— 為陪老人聊天搭橋樑，並為自己的優雅老化做準備 —

出版單位： 臺中市政府衛生局
Health Bureau, Taichung City Government

發行人：黃美娜 局長

編：蔡淑鳳 副局長

輯：沈舒華、林湘宜、蕭春櫻、陳淑芬、湯澡瑛、黃羽桐、王蕙璋、陳俞妃、陳思緯

畫：陳梓嫻、邱品融、謝心語、吳宏政、詹承諺、周玟妍、陳美儒、陳祈翰、楊凱婷、林漢政、易君帆、蔡昀錚、王湘如、林彥叡、江侑蓁、陳奕伶、林少芄、楊佳晏、鄒亞庭、蔡宜頰、陳亭云、吳佩蓉、許慈恩、陳蕙瑀、蕭薇琪、劉靜蓉、游婷鈞、洪琴惠、王素珠、王思宜、盧劭婕、白晏濡、柏奇蕾、林佳誼、楊承諺、張雲洪、陳皓恩、羅慧君、尤怡晴、林汝安、張庭瑄、黃柏元、萬叡、游皓程、王旻孺、林昀儒、陳美珠、黃國珍、王嘉暉、許益榮

評地電參 論：余鄞郡(余磊)、李之浩

址：420 臺中市豐原區中興路136號

話：(04)2526-5394

考：臺中市政府衛生局網站—友善樂齡·幸福臺中專區

(<http://www.health.taichung.gov.tw/np.asp?ctNode=13286&mp=108010>)

製作單位：ARGO 亞格廣告有限公司

址：420 臺中市豐原區圓環東路703號

電話：(04)2537-1478

企劃總監：廖梓婷

執行編輯：涂佩穎、張詩芸、紀榮傑、林晏如

美術設計：陳陵祜、李健綾、陳佑丞、李秀娃、陳素幸

出版日期：2014年9月

ISBN 978-986-04-2076-0

GPN 101-030-1578

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

樂齡漫畫·畫中有話：為陪老人聊天搭橋樑
余鄞郡等作 --- 臺中市：中市衛生局，2014.09
面；公分

ISBN 978-986-04-2076-0 (平裝)

1.漫畫 2.作品集

947.41

103016428

本書「樂齡漫畫·畫中有話」是以「繪畫」和「文字」彙編成冊。

我們倡議的「樂齡」意涵四件事：

- (一) 快樂地去面對和管理年齡的變化。
- (二) 透過學習為人生的高齡階段作準備。
- (三) 正向詮釋對「老」的認同。
- (四) 選擇成為快樂的老人。

即使在聚餐，我們也常把老人家「涼」在一邊，不是好現象。這本書是「陪老人聊天」的好話題，也讓世代對話更容易，同時也是每位讀者朋友可以「優雅老化」的人生指南。



臺中市政府衛生局
Health Bureau, Taichung City Government

