

# 開出客家花路 湧發熟齡永續活力



熱血沸騰的奧林匹克運動會人人愛看，那您有聽過「世界壯年運動會」嗎？雙北很榮幸成為舉辦 2025 雙北世界壯年運動會的城市，從現在起至明年 2 月歡迎各界報名。特別的是，這是一場友善熟齡者的運動盛會，歡迎年滿 30 歲以上的民衆參賽。或許，您的阿公、阿婆也能站上賽場成為運動明星、接受全場的喝采！

這場盛會不僅在體育競技上有重大意義，更是首場結合運動與都會 SDGs 目標的活動。除宣揚 SDG 3 健康與福祉及 SDG 4 終身學習相關的價值理念外，還制定環境行動、健康福祉、社會倡議和產業經濟四大方向，及設置 9 種帕拉項目、首創女子棒球等，實踐「運動無界、人生無限」的賽會精神。

在城市裡，推動良好的健康生活和福祉也是重要的一環，身處在人口邁入高齡化的都會臺北，我們驚喜地發現許多客家前輩，面對熟齡仍從容不迫，活出繽紛美好的樣態。客家古諺說過：「敬老得福，敬禾得穀。」為什麼尊敬長輩的生活智慧，可以獲得福氣？或許可以從他們的日常窺見端倪，例如運動保持身體健康、培養興趣、社交維持心理平衡，都是親身實踐永續、創造美好第三人生的最佳範例，更為年輕一代樹立良好榜樣。

本期夏季號特以「熟齡」為題，封面設計，以在生命的年輪上，長出一朵又一朵精彩的「人生花朵」來表現；內頁底紋更特別以一道又一道的褶皺肌理來表現熟齡的生命經驗，每一道，都是那樣的彌足珍貴！迎接熟齡，有人持續投入專業，有人走出家門、探索世界，這群前輩始終抱持著對生活的熱愛與憧憬，將日常活成一朵盛放的花朵。當生命的意義不再受限於年紀，熟齡就是人生的下一段花路。

我想給予一個大大的擁抱並大聲地說：親愛的，您們把人生活成一朵花！