

圖書館資源選介  
Library Resources List

# 充實地老去

## Ageing Meaningfully



# 引言

## Introduction

充實地老去

### Ageing Meaningfully

隨着醫學技術不斷進步，人類的壽命也越來越長。很多長者在退休後頓覺作息失衡，他們因生活節奏改變而感到百無聊賴，漸漸與社會脫節，把年老與身體機能退化、疾病和死亡連上關係。

事實上，年老只是年紀稍為增加一點點，社會角色改變一點點。只要積極面對，伴隨而來的，將是充滿活力的豐盛人生。

With the advancement of medical technology, human life expectancy has been increasing over the years. Many elderly people find it difficult to strike a balance between work and leisure after retirement. The sudden change in the pace of life makes them feel idled, detached from society, and eventually correlates ageing with physical degeneration, illness and death.

As a matter of fact, ageing is only growing a little older and having a little change in social roles. As long as we face it with a positive attitude, ageing can mean living a vibrant and fruitful life.

香港中央圖書館館藏「充實地老去」

資源選介

**A Selective List of Library Resources on**

**“Ageing Meaningfully”**

**in the Hong Kong Central Library**

## 目錄 Contents

---

1.	中文書籍及電子書 Chinese Books & e-Books	p. 3
2.	英文書籍及電子書 English Books & e-Books	p. 8
3.	電子資料庫 e-Databases	p. 13
4.	網上資源 Web Resources	p. 16

---

本小冊子選列了香港公共圖書館的圖書資料，讀者可在圖書館目錄搜尋其所屬圖書館及館藏狀況 (2023 年 5 月)。

The titles listed in this guide are library materials of Hong Kong Public Libraries. Readers may check library catalogue for their locations and status (May 2023).

## 1. 中文書籍及電子書 Chinese Books & e-Books

上海市醫學會、上海市醫學會老年醫學專科分會組編。《[健康 100 歲：老年病防治指南](#)》。上海：上海科學技術出版社，2018。

☞方正中文電子書

文綺雲。《[耆妙幸福同行](#)》。香港：東華三院社會服務科安老服務部，2018。

☞索書號：544.809391 4443

方婷。《[療癒之書：身心社靈健康手冊](#)》。香港：萬里機構出版有限公司，2022。

☞SUEP 電子書(經「知書閱聽圖書館」電子書平台)

☞索書號：[172.9 0040](#)

王海玲、顧勇。《[360 度中老年健康管理手冊](#)》。北京：化學工業出版社，2017。

☞方正中文電子書

丘榮襄。《[老後練習簿：終於可以自在過生活](#)》。台北市：四塊玉文創有限公司，2020。

☞索書號：544.807 7290

卡爾·歐諾黑(Carl Honoré)著；許恬寧譯。《[終極慢活：現在是當老人最好的時代](#)》。台北市：大塊文化出版股份有限公司，2019。

☞索書號：544.8 0080

平松類(Hiramatsu Rui)著；胡慧文譯。《[好好變老：自在享受 55 個身心靈的微變化](#)》。台北市：時報文化出版企業股份有限公司，2020。

☞索書號：544.8 1049

李韓玲。《[李韓玲亮麗一輩子手記：從身·心排毒做起](#)》。香港：萬里機構出版有限公司，2022。

☞SUEP 電子書(經「知書閱聽圖書館」電子書平台)

孟紅燕、丁蔚。《[養老護理技術指導手冊](#)》。蘇州：蘇州大學出版社，2017。

☞方正電子書

岸見一郎著；王蘊潔譯。《[變老的勇氣](#)》。台北市：平安文化有限公司，2019。

☞索書號：544.8 2613

長者安居協會。《[20種港式成長](#)》。香港：紅出版(青森文化)，2017。

📖索書號：783.91 1123

保坂隆著；張玲玲譯。《[幸福優雅的老後：保坂隆教大家如何構築第二人生的愉悅生活](#)》。台北市：遠流出版事業股份有限公司，2020。

📖索書號：544.8 2647

政務司司長辦公室。《[在香港積極健康樂頤年](#)》。香港：政務司司長辦公室，2017。

📖索書號：544.809391 4232

洪雪珍。《[要獨立老，不要孤獨老：人生的意義自己定義，走出自己的英雄之旅](#)》。新北市：有方文化有限公司，2019。

📖索書號：544.8 3411

珍妮.蘇(Jane Su)著；莊雅琇譯。《[這樣也很好！大齡女子獨立宣言：丟掉束縛、笑中泛淚！66篇熟女養成記，帶你揮別中年恐慌](#)》。台北市：日月文化出版有限公司，2021。

📖索書號：192.1 9500

紀治興、黃大業。《[轉變的勇氣：人生下半場的6個思考](#)》。香港：印象文字，2019。

📖「樂活站」電子書

📖索書號：[191 2737](#)

香港耆康老人福利會荃灣長者地區中心。《[荃灣區安老服務資源手冊](#)》。香港：香港耆康老人福利會荃灣長者地區中心，2021。

📖索書號：544.8 4373

香港基督教服務處長者核心業務。《[「同築耆願」計劃：長者故事集](#)》。香港：香港基督教服務處，2016。

📖索書號：544.809391 7847

香港醫學會。《[老友記健康大學實用手冊](#)》。香港：香港醫學會，2018。

📖索書號：544.8026 4402

馬傑偉。《[人生走到初秋](#)》。香港：天窗出版社有限公司，2018。

📖「金閣閣」電子書

📖[索書號：191 7122](#)

區祥江。《[人生下半場：好好善待自己放過自己](#)》。香港：亮光文化有限公司，2022。

📖索書號：191 7133

張俊生、盧霞。《[老年日常生活料理](#)》。重慶：重慶大學出版社，2020。

📖方正電子書

張筱蘭。《[健康長壽：香港實證研究](#)》。香港：中華書局(香港)有限公司，2021。

📖索書號：411.1 2074

張儉。《[老有高壽：人人都能做彭祖](#)》。成都：西南財經大學出版社，2017。

📖方正電子書

終身成長學院。《[接納自己：終身成長的高效方法](#)》。北京：北京大學出版社，2020。

📖方正電子書

郭志銳口述；陳曉蕾著。《[好好地老](#)》。香港：大銀力量有限公司，2021。

📖索書號：544.8 0748

陳志耀。《[幸福你有得揀—二十四個真實故事，在逆境中勇敢前行，活出更豐盛的生命](#)》。香港：皇冠出版社(香港)有限公司，2017。

📖「金閣閣」電子書

📖[索書號：191 7549](#)

陳炳麟。《[樂齡居家安老：衣食住行生活護理錦囊](#)》。香港：萬里機構出版有限公司，2020。

📖索書號：544.8 7590

善寧會。《[3G 圓滿人生. 2, 退休後的幸福](#)》。香港：萬里機構出版有限公司，2018。

📖索書號：544.8 1663

- 曾智華。《[快樂退休](#)》。香港：天窗出版社有限公司，2018。  
📖索書號：411.1 8084
- 曾智華。《[有盈退休](#)》。香港：天窗出版社有限公司，2019。  
📖「金閱閣」電子書  
📖索書號：[560.7 8084](#)
- 曾智華。《[優雅退休](#)》。香港：天窗出版社有限公司，2021。  
📖「金閱閣」電子書  
📖索書號：[544.807 8084](#)
- 馮婉儀、郭翰琛。《[園藝治療與長者服務——種出身心好健康](#)》。香港：明窗出版社，2020。  
📖「學術天地」電子書  
📖索書號：[418.98 3142](#)
- 黃元山等作。《[樂齡科技概況報告](#)》。香港：團結香港基金，2017。  
📖索書號：409 2225
- 黃育清。《[幸福老：高齡的快樂祕密](#)》。台北市：四塊玉文創有限公司，2020。  
📖索書號：544.807 4403
- 黃若恒等編輯。《[膝頭哥自由行](#)》。香港：香港聖公會福利協會有限公司，2020。  
📖索書號：416.6 7112
- 嗇色園社會服務編。《[香港賽馬會社區資助計劃：愛生命·長者有明天：適應性懷緬治療分享冊](#)》。香港：嗇色園，2018。  
📖索書號：544.809391 2337
- 奧特弗里德·赫費(Otfried Hoffe)著；靳慧明譯。《[優雅變老的藝術：美好生活的小哲學](#)》。北京：社會科學文獻出版社；聯合出版中心，2021。  
📖索書號：544.8 0055
- 楊金田、仇廣信、何海燕主編。《[老年人運動寶典](#)》。石家莊：河北人民出版社，2018。  
📖方正電子書

楊順莉、姜燕。《[全民健康一本通](#)》。天津：天津科學技術出版社，2018。

☞方正電子書

萬子綾等作。《[希望老後的我，看起來還不錯！](#)》。台北市：時報文化出版企業股份有限公司，2020。

☞索書號：544.8 4042

詹慶齡。《[秋葉落下之前：活在燦盛熟齡時](#)》。新北市：方舟文化，2021。

☞索書號：192.1 2702

雷正權。《[中老年人健康生活宜與忌](#)》。西安：西安交通大學出版社，2016。

☞方正電子書

潘世芬。《[勇氣阿嬤的美好熟齡時代：38 個跨出人生新旅程的第一步](#)》。台北市：麥浩斯出版，2020。

☞索書號：848 3244

蔡東豪。《[50 歲後](#)》。香港：天窗出版社有限公司，2017。

☞「金閱閣」電子書

☞[索書號：191 4450](#)

鄧惠珍等編。《[長者生活好幫手](#)》。香港：葵涌醫院老齡精神科，2016。

☞索書號：544.809391 7423

盧俊義。《[預約 50+好日子：25 堂心靈必修課，找回五十後的自在](#)》。台北市：啟示出版，2020。

☞索書號：544.8 2128

聶向榮。《[不是生活無趣，是你過得乏味](#)》。北京：化學工業出版社，2019。

☞方正電子書

魏惠娟、王梅。《[樂齡的幸福課：設計你的下半場人生](#)》。台北市：四塊玉文創有限公司，2020。

☞索書號：544.8 2654

Elaine Chung。《[因病得福：開始，停止追逐](#)》。香港：P. Plus Limited，2021。

☞SUEP 電子書(經「知書閱聽圖書館」電子書平台)

☞[索書號：176.52 2058](#)



## 2. 英文書籍及電子書 English Books & e-Books


Altrows, Rona. [\*You Look Good for Your Age: An Anthology\*](#). Edmonton: University of Alberta Press, 2021.

 ProQuest Ebook Central

Anderson, Steven, Bernd Fritsch and Matthew Rizzo. [\*The Wiley Handbook on the Aging Mind and Brain\*](#). Newark: John Wiley & Sons Incorporated, 2018.

 ProQuest Ebook Central

Ashton, Julian, Lee Knifton and Edwards Heather. [\*Ageing and Mental Health\*](#). Bradford, West Yorkshire: Emerald Publishing Limited, 2020.

 ProQuest Ebook Central

Bennett, Beth. [\*Defy Aging: A Beginner's Guide to the New Science of Longer Life and Better Health\*](#). Lanham, Maryland: Rowman & Littlefield, 2022.

 Call Number: 613.0438 BEN

Bethell, Katharine. [\*An Essential Guide to Aging Well: Older, Wiser\*](#). New York: Routledge, 2021.

 Call Number: 305.26 BET

Brown, Ian. [\*Sixty: A Diary: My Year of Aging Semi-Gracefully\*](#). US: The Experiment, 2016.

 OverDrive eBooks

Buch, Elana D. [\*Inequalities of Aging: Paradoxes of Independence in American Home Care\*](#). New York: NYU Press, 2018.


 eBooks on EBSCOhost

Cameron, Julia. [\*It's Never Too Late to Begin Again: Discovering Creativity and Meaning at Midlife and Beyond\*](#). New York: TarcherPerigee, 2016.


 eBooks on EBSCOhost

 [Call Number: 155.67 CAM](#)

Chief Secretary for Administration's Office. [\*Active and Healthy Ageing in Hong Kong\*](#). Hong Kong: Chief Secretary for Administration's Office, 2017.

 Call Number: 362.6095125 ACT


Chinese University of Hong Kong Jockey Club Institute of Ageing. [Learning for Life, Planning for Death: Building Capacity for End-of-life Care in Hong Kong](#). Hong Kong: The Hong Kong Jockey Club, 2018.

 Call Number: 362.6095125 CHI

Davis, Joseph E., and Paul Scherz. [The Evening of Life: The Challenges of Aging and Dying Well](#). Notre Dame, IN: University of Notre Dame Press, 2020.

 ProQuest Ebook Central


DK. [Happy Retirement: The Psychology of Reinvention: A Practical Guide to Planning and Enjoying the Retirement You've Earned](#). New York, NY: DK, 2016.

 eBooks on EBSCOhost


Docking, Rachael E., and Jennifer Stock. [International Handbook of Positive Aging](#). Abingdon, Oxon: New York, NY: Routledge, 2017.

 Call Number:305.26 INT

Edleson, Harriet. [12 Ways to Retire on Less: Planning an Affordable Future](#). Lanham, Maryland: Rowman & Littlefield Publishers, 2021.

 eBooks on EBSCOhost

Galiana, Jean, and William A. Haseltine. [Aging Well: Solutions to the Most Pressing Global Challenges of Aging](#). Singapore: Palgrave Macmillan, 2019.

 Call Number: 362.19897 GAL

Gratton, Lynda, and Andrew Scott. [The 100-Year Life](#). London: Bloomsbury Publishing, 2016.


 OverDrive eBooks

 [Call Number: 301.32 GRA](#)


Hughes, Mark, and Karen Heycox. [Older People, Aging and Social Work: Knowledge for Practice](#). Abingdon, Oxon: New York, NY: Routledge, 2021.

 Call Number: 362.66 HUG

Janogly, Lee. [Getting Old: Deal with It](#). London: Mensch Publishing, 2020.

 Call Number: 613.70446 JAN

Judd, Bruce, Kenichi Tanoue and Edgar Liu. [\*Ageing in Place: Design, Planning and Policy Response in the Western Asia-Pacific\*](#). Cheltenham, Glos: Edward Elgar Publishing, 2020.

 Call Number: 305.26095 AGE

Larson, Eric B. MD, and Joan DeClaire. [\*Enlightened Aging: Building Resilience for Long, Active Life\*](#). Lanham: Rowman & Littlefield, 2017.

 OverDrive eBooks


Lem, Ellyn A. [\*Gray Matters: Finding Meaning in the Stories of Later Life\*](#). New Brunswick: Rutgers University Press, 2020.

 Call Number: 305.26 LEM

Lereah, David. [\*The Power of Positive Aging: Successfully Coping with the Inconveniences of Aging\*](#). Fresno, California: Quill Driver Books, 2020.

 eBooks on EBSCOhost

Leung, Mei-yung. [\*An Indoor FM Guideline for Care and Attention Homes in Hong Kong\*](#). Hong Kong: Leung Mei Yung, 2017.

 Call Number: 362.61095125 LEU

Levitin, Daniel J. [\*Successful Aging: a Neuroscientist Explores the Power and Potential of Our Lives\*](#). New York: Dutton, 2020.

 Call Number: 612.82 LEV

Manly, Carla Marie. [\*Aging Joyfully: A Woman's Guide to Optimal Health, Relationships, and Fulfillment for Her 50s and Beyond\*](#). US: Familius, 2021.

 OverDrive eBooks

Mohammed, Patricia, and Cheryl-Ann Boodram. [\*Connecting the Dots: Work. Life. Balance. Ageing\*](#). Kingston: Ian Randle Publishers, 2020.

 eBooks on EBSCOhost

Moss, Wes. [\*What the Happiest Retirees Know: 10 Habits for a Healthy, Secure, and Joyful Life\*](#). New York: McGraw Hill, 2021.

 eBooks on EBSCOhost

Nussbaum, Martha C., and Saul Levmore. [\*Aging Thoughtfully: Conversations About Retirement, Romance, Wrinkles, and Regret\*](#). New York, NY: Oxford University Press, 2017.

 eBooks on EBSCOhost

Pak, Richard, and Anne Collins Mclaughlin. [\*Aging, Technology and Health\*](#). London: Academic Press, 2018.

 eBooks on EBSCOhost

Pollock, Lucy. [\*The Book About Getting Older \(For People Who Don't Want to Talk About It\)\*](#). London: Penguin Books, 2021.

 Call Number:305.26 POL

Reese, Thelma, and BJ Kittredge. [\*How Seniors Are Saving the World: Retirement Activism to the Rescue!\*](#). Lanham, Maryland: Rowman & Littlefield Publishers, 2020.

 eBooks on EBSCOhost

 [Call Number: 320.08696 REE](#)

Saavedra, Mary Jo. [\*Eldercare 101: A Practical Guide to Later Life Planning, Care, and Wellbeing\*](#). Lanham: Rowman & Littlefield, 2016.

 Call Number:362.6 SAA

Scott, Andrew, and Lynda Gratton. [\*The New Long Life: A Framework for Flourishing in a Changing World\*](#). London: Bloomsbury Publishing, 2020.

 Call Number: 305.26 SCO


Slattery, Martin. [\*The New Sociology of Ageing\*](#). Abingdon, Oxon: New York, NY: Routledge, 2022.

 Call Number: 362.6 SLA

Thomas, Elizabeth Marshall. [\*Growing Old: Notes on Aging with Something Like Grace\*](#). San Francisco: HarperOne, 2020.


 Call Number: 305.26 THO

Verbree, Ruth. [\*Life Begins at 60!: Start Living a Happy Life Full of Purpose\*](#). New York: Morgan James Publishing, 2021.

 eBooks on EBSCOhost

 [Call Number: 646.79 VER](#)

Whitbourne, Susan Krauss. [\*The Encyclopedia of Adulthood and Aging\*](#). Chichester, West Sussex, UK: Hoboken, NJ: Wiley Blackwell, 2016.

 Call Number: 305.2403 ENC

Wilkes, Helen. [\*The Aging of Aquarius: Igniting Passion & Purpose as an Elder\*](#). Canada: New Society Publishers, 2021.

 OverDrive eBooks


Willimon, Will. [\*Aging: Growing Old in Church\*](#). Grand Rapids: Baker Academic, 2020.

 OverDrive eBooks

Yeoh, Eng Kiong, and Hor Yan Angel Lai. [\*An Investment for the Celebration of Aging\*](#). Hong Kong: Our Hong Kong Foundation, 2016.

 Call Number: 362.6 YEO

Yoon, Hyunsook, and Jon Hendricks. [\*Handbook of Asian Aging\*](#). Boca Raton, FL: Routledge, 2018.

 Call Number: 305.26095 HAN

### 3. 電子資料庫 e-Databases

- 孔澤宇。〈社會參與對老年人生活質量的影響〉。《調研世界》，2021 年第 4 期，頁 72-80。中國期刊全文數據庫。
- 方建移。〈積極老齡化離我們有多遠——基於老年人精神需求的思考與探索〉。《浙江工商大學學報》，2022 年第 1 期，頁 126-136。中國期刊全文數據庫。
- 王龍虹。〈健康老齡化背景下發展老年體育〉。《經濟研究導刊》，2022 年第 28 期，頁 38-40。中國期刊全文數據庫。
- 石芳芳、田靜、徐成立。〈體育鍛煉對老年人生命質量的影響〉。《湖北體育科技》，2022 年第 3 期，頁 51-53。中國期刊全文數據庫。
- 石春輝。〈社區互助，能否讓我們優雅地老去〉。《數據》，2022 年第 9 期，頁 20-22。中國期刊全文數據庫。
- 石龍、龐慶泉。〈健康旅居養老理念及模式選擇〉。《合作經濟與科技》，2022 年第 6 期，頁 151-153。中國期刊全文數據庫。
- 向運華、金巧森、王曉慧。〈智能手機使用會影響老年人的老化態度嗎？——來自中國老年社會追蹤調查（CLASS）的證據〉。《東南學術》，2023 年第 1 期，頁 150-161。中國期刊全文數據庫。
- 李宏潔、張艷、杜燦燦、趙敬、李思思、田雨同、劉珍。〈積極老齡化理論的國內外研究進展〉。《中國老年學雜誌》，2022 年第 5 期，頁 1222-1226。中國期刊全文數據庫。
- 沈丹、袁晶。〈積極老齡化視角下老年人健康狀況與社會參與的關係〉。《攀枝花學院學報》，2022 年第 6 期，頁 24-34。中國期刊全文數據庫。
- 孟微。〈社區老年人健康老齡化與生命態度的相關性〉。《廣西醫學》，2022 年第 6 期，頁 631-634。中國期刊全文數據庫。
- 林樂慧。〈無懼老齡化，如何優雅老去？〉。《現代商業銀行》，2021 年第 22 期，頁 32-35。中國期刊全文數據庫。

唐小茜、董曉欣、龐文。〈不因年老而老：老年社會工作本土化實踐研究——基於積極老齡化理論視角〉。《黑龍江生態工程職業學院學報》，2022 年第 3 期，頁 57-60,92。中國期刊全文數據庫。

徐海生、陳中永、烏雲特娜、七十三、王欣瑜。〈老年人學習需求特徵的現實意義探蹟〉。《內蒙古師範大學學報(教育科學版)》，2022 年第 6 期，頁 43-49。中國期刊全文數據庫。

桂世勛。〈高度關注低齡老人適度“參與”對健康老齡化的影響〉。《華東師範大學學報(哲學社會科學版)》，2022 年第 4 期，頁 145-152,179。中國期刊全文數據庫。

劉頌。〈甚麼是積極老齡化〉。《保健醫苑》，2022 年第 10 期，頁 29-32。中國期刊全文數據庫。

劉遠立。〈樹立積極老齡觀 促進健康老齡化〉。《行政管理改革》，2022 年第 4 期，頁 15-20。中國期刊全文數據庫。

蔣俏蕾、陳宗海。〈銀發沖浪族的積極老齡化：互聯網使用提升老年人主觀幸福感的作用機制研究〉。《現代傳播(中國傳媒大學學報)》，2021 年第 12 期，頁 41-48。中國期刊全文數據庫。

Grami, Nickrooz, Joshua R. Tuazon, Surbhi Kalia, Andrea Lawson and Joyce Li. "Promoting healthy aging in older women: A call to action." *Journal of the American Geriatrics Society* 70, Issue 3 (March 2022): 928-931. ProQuest Databases Services.

Joshi, Pallavi, and Rajesh R. Tampi. "Occupational factors of successful aging." *International Psychogeriatrics* 34, Issue 1 (Jan 2022): 1-2. ProQuest Databases Services.

Ley, Sylvia H., and Amanda M. Romrell. "Healthy eating for healthy aging: What and when to eat as an older adult." *The American Journal of Clinical Nutrition* 13, Issue 2(August 2022): 293-294. ProQuest Databases Services.

Linkov, Igor, Stephanie Galaitsi, Katarzyna Klasa and Andrew Wister. "Resilience and Healthy Aging." *Psychiatric Times* 38, Issue 7 (July 2021): 12-13. OmniFile Full Text Mega.

Lou, Vivian W. Q. "Meaningful aging: A Relational Conceptualization, Intervention, and Its Impacts." *Social Sciences* 11, Issue 1 (January 2022): 10. ProQuest Databases Services.

Plugge, Marina. "Successful ageing in the oldest old: objectively and subjectively measured evidence from a population-based survey in Germany." *Ageing International* 18, Issue 4 (March 2021): 537-547. OmniFile Full Test Mega.

Pocnet, Cornelia, Julius Popp and Daniela Jopp. "The power of personality in successful ageing: a comprehensive review of larger quantitative studies." *European Journal of Ageing* 18, Issue 2 (June 2021):269-285. ProQuest Databases Services.

Sabatini, Serena, Obioha C. Ukoumunne, Allyson Brothers, Manfred Diehl, Hans-Werner Wahl, Clive Ballard, Rachel Collins, Anne Corbett, Helen Brooker and Linda Clare. "Differences in awareness of positive and negative age-related changes accounting for variability in health outcomes." *European Journal of Ageing* 19, Issue 4 (December 2022): 1087-1097. OmniFile Full Test Mega.

Sanwal, Tanushree, and Puja Sareen. "The Relevance of Social Intelligence for Effective Optimization of Retirement and Successful Ageing." *Ageing International* 48, Issue 1 (March 2023): 247-262. ProQuest Databases Services.

Solhi, Mahnaz, Razieh Pirouzeh and Nasibeh Zanjari. "Middle-aged preparation for healthy aging: a qualitative study." *BMC Public Health* 22 (February 2022): 1-8. ProQuest Databases Services.

Villar, Feliciano, Rodrigo Serrat, Montserrat Celdran and Sacramento Pinazo. "Active Aging and Learning Outcomes: What Can Older People Learn from Participation?" *Adult Education Quarterly* 70, Issue 3 (August 2020): 240-257. OmniFile Full Text Mega.

Yeung, Suey S. Y., Michelle Kwan and Jean Woo. "Healthy Diet for Healthy Aging." *Nutrients* 116, Issue 12(December 2021): 4310. ProQuest Databases Services.



## 4. 網上資源 Web Resources

投資者及理財教育委員會 退休計劃計算機

<https://tool-retirement.ifec.org.hk/tc/main/index.jsp>

長者社區法網

<http://www.s100.hk/tc/>

長者學苑 Elder Academy

<https://www.elderacademy.org.hk/tc/welcome/secretary.html>

長青網

<http://www.e123.hk>

香港中文大學賽馬會老年學研究所 The CUHK Jockey Club Institute of Ageing

<https://www.ioa.cuhk.edu.hk/zh-tw/home>

香港金融管理局 退休規劃

<https://www.hkma.gov.hk/chi/smart-consumers/retirement-planning/>

香港長者協會

<http://www.hkasc.org.hk>

香港政府一站通 退休計劃及貼士

<https://www.gov.hk/tc/residents/employment/mpf/employees/planandtips.htm>

香港政府一站通 長者服務

<http://www.gov.hk/tc/residents/housing/socialservices/?/elderly>

香港耆康老人福利會

<http://www.sage.org.hk>

衛生署長者健康服務

<http://www.elderly.gov.hk/>

賽馬會流金頌護老有 e 道 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care

<https://www.cadenza.hk/e-tools/zh/>

賽馬會齡活城市 Jockey Club Age-friendly City

<https://www.jcafc.hk/tc/index.html>

United Nations – Department of Economic and Social Affairs - Ageing

<http://www.un.org/development/desa/ageing>

United Nations - International Day of Older Persons

<https://www.un.org/en/observances/older-persons-day>

World Health Organization Age-friendly World

<https://extranet.who.int/agefriendlyworld>

如有任何查詢，請與當值圖書館館長聯絡：

**For enquiries, please contact duty librarians:**

地址 **Address:** 香港中央圖書館八至九樓參考圖書館  
Reference Library, 8/F & 9/F,  
Hong Kong Central Library

電話 **Tel:** 2921 0222

電郵 **Email:** [hkcl\\_ref@lcsd.gov.hk](mailto:hkcl_ref@lcsd.gov.hk)

網址 **Website:** [www.hkpl.gov.hk](http://www.hkpl.gov.hk)



本刊物由香港公共圖書館於 2023 年 5 月編印

**Published by the Hong Kong Public Libraries in May 2023**



香港公共圖書館  
Hong Kong Public Libraries

香港中央圖書館 · 參考圖書館  
Hong Kong Central Library · Reference Library

