

首度全臺大串聯 重陽健走為長者發聲

資料提供 | 衛生福利部社會及家庭署
文字撰寫 | 黃倩茹



臺灣今（2025）年將進入超高齡社會，如何營造高齡友善環境、實踐健康共融是政府積極推動的施政目標，10月18日舉辦的「114年重陽全臺健走活動」，於臺北、臺中、高雄、花蓮四地串聯同步實體健走，並有6千餘人透過線上參與同步健走，希望可以鼓勵年長者培養健走習慣、迎向健康人生，也喚起社會對高齡相關議題的關注。

迎接超高齡挑戰 建構友善環境

臺灣在2025年即將邁入超高齡社會，意即65歲以上人口占總人口比例超過20%，因此，政府正積極推動「健康臺灣」政策，由醫療、休閒、教育、社會參與等面向著手，建構高齡友善環境，衛福部社會及家庭署（簡稱社家署）代理



實體健走活動於10月18日舉辦，全臺四地串聯同步開走，向全年齡世代宣傳「健康共融」的概念。

署長周道君指出，政府結合產官學力量，運用人工智慧等科技來提昇高齡者的生活品質，同時透過社區照顧關懷據點，支持長者在日常生活中落實健康促進，協助長者保持活力，迎向美麗健康人生。

社家署以「自主、自立、共融及永續」四大政策願景為主軸，辦理高齡者相關倡議活動，促進社會大眾對於高齡議題的了解，並且鼓勵高齡者自主、自立、自信地正向迎老。今年社家署舉辦「114年重陽全臺健走活動」，以「健康共融」為主題，推動高齡友善、世代共融，串聯全臺各地長者及民眾走出家門，一起邁向健康。

實體線上結合 四地串連齊步走

「114年重陽全臺健走活動」包含「實體健走」和「線上健走」，其中實體健走的地點包含：臺北國父紀念館中軸廣場、臺中帝國製糖

廠臺中營業所、高雄衛武營公園、花蓮知卡宜森林親水公園，上述四地於 10 月 18 日同步串聯開啟活動，透過薪火相傳儀式，傳遞健康與希望。在進入超高齡社會元年的關鍵時刻，除了舉辦健走活動外，也邀請臺北、新北、臺中、高雄、花蓮等地的地方政府和民間團體與企業協力，在活動現場周邊設置攤位，提供各類互動式的趣味關卡，讓民眾透過這些互動體驗，更了解「健康共融」的概念，也更進一步實踐高齡友善健康生活，積極創造不同世代間相互理解的共融氛圍。

社家署希望透過「114 年重陽全臺健走活動」的舉辦，鼓勵長者培養日常健走習慣。透過健走活動，讓長者達到社會參與、世代共融與家庭支持等目的，提升生活品質與獨立能力，亦能增進身心健康。

連結不同世代 凝聚社會共識

今年的重陽健走活動吸引近萬人參與，其中約有 3 千人實際現身全臺四地的實體健走現場；於此同時，還有約 6 千人熱情響應線上健走，參與者只要掃描 QR code 即可加入活動，健走地點不受限制，但須在規定時間內完成 2 公里健走並上傳至系統。

面對超高齡化社會的挑戰，周道君表示，創造積極友善的環境，鼓勵長者主動走出家門、融入社會，才能實現健康安老的目標。今年的重陽健走活動正體現了這樣的願景，不僅讓更多人看見長者的活力與自信，也透過專業展攤與趣味關卡推動跨世代交流，邀請不同世代人群共同參與，以健康行動凝聚社會共識，共同用尊重與包容的態度，響應總統賴清德所倡導的「健康臺灣」理念。MOHW



透過「114 年重陽全臺健走活動」的舉辦，社家署希望長者培養健走的運動習慣，不僅能保持獨立能力與生活品質，也能主動走出家門，展現活力與自信。