



超高齡社會倒數5年即將來臨
帶您超前貼近熟齡朋友
思考如何部署

2021年熟齡生活報告書

發起單位



社團法人中華金點社區促進聯盟
Chunghwa Golden Community Alliance



弘道老人福利基金會



THE LINKER
串門子
社會設計有限公司

統籌執行



THE LINKER
串門子
社會設計有限公司



這個世代需要更多行動

3個長期關注高齡與投入服務的單位
在2020年開始構思
當大家用問題、害怕談論著高齡社會到來
我們應該有更多的行動，讓大家認識這群人
用正向、理解展開服務思考和設計的可能

發起單位



社團法人中華金點社區促進聯盟
Chunghwa Golden Community Alliance



弘道老人福利基金會



THE LINKER
串門子
社會設計有限公司



5 年

高齡社會
2021

超高齡社會
2026



超前部署 更認識這群人

關於熟齡報告書

啟動熟齡的理解
從認識他們與高齡世代的差異
以及對於未來的思考和生活選擇開始

1. 熟齡樣態

熟齡世代與過去差異



現在



過去

2. 熟齡調查

生活想法與未來想像



生活想法



未來想像



精選台灣熟齡與高齡的圖像
讓你看見世代的不同樣子

熟齡樣態

精選熟齡樣態

高齡社會來臨，產官學都在關注高齡後的各種生活影響與服務。這次我們超前部署，向前理解熟齡的生活樣態，更了解未來的趨勢，創造各種可能。



運用各類政府開放資料及調查資訊
帶您快速認識熟齡的生活

您可以從中了解 不同世代的生活差異情形



居住與家庭結構



身心與照顧

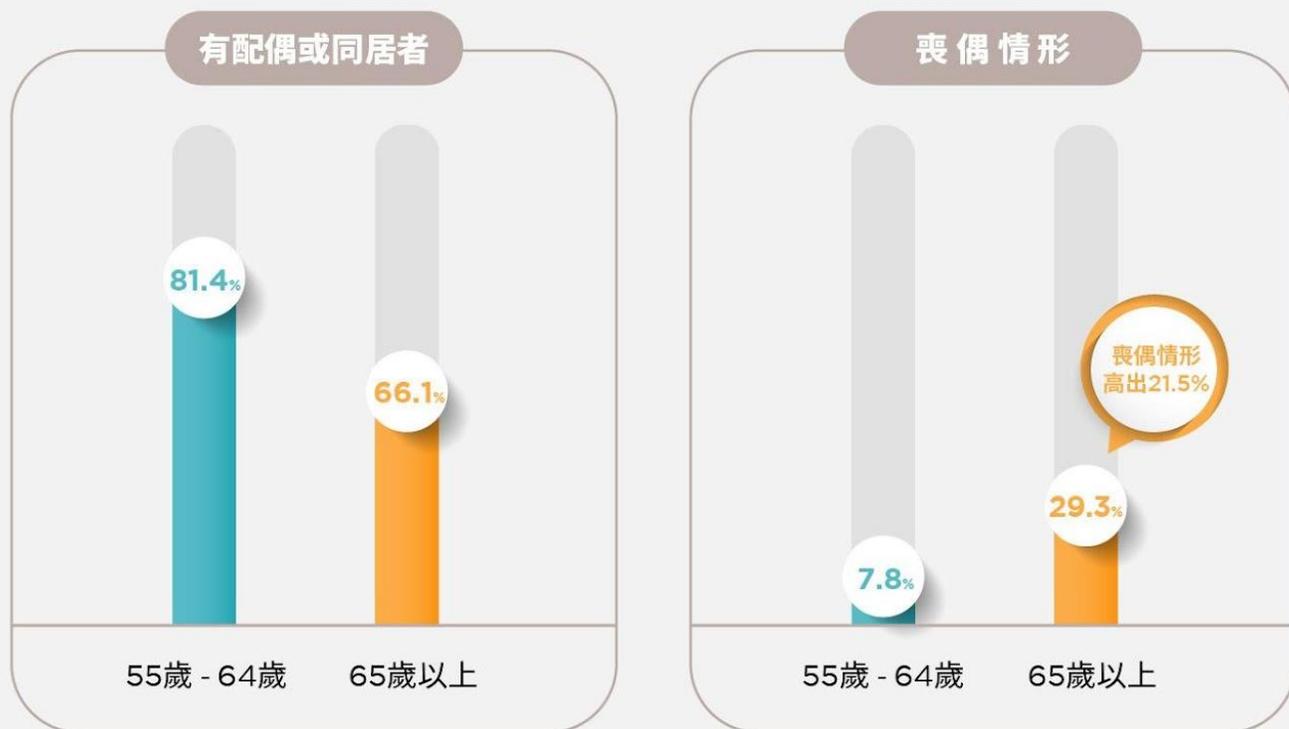


資訊與旅遊

家庭結構的改變情形

可以更關心**55-64歲熟齡世代**，討論未來他們可能面臨喪偶問題，在身心靈上的挑戰及可能因應方式。

婚姻狀況



不同世代的子女及孫子女狀況

▶▶ 55-64歲以及65歲以上



- 55歲世代沒有孫子女者約占49.6%，將近1/2
- 65歲以上世代沒有孫子女者約占15.8%

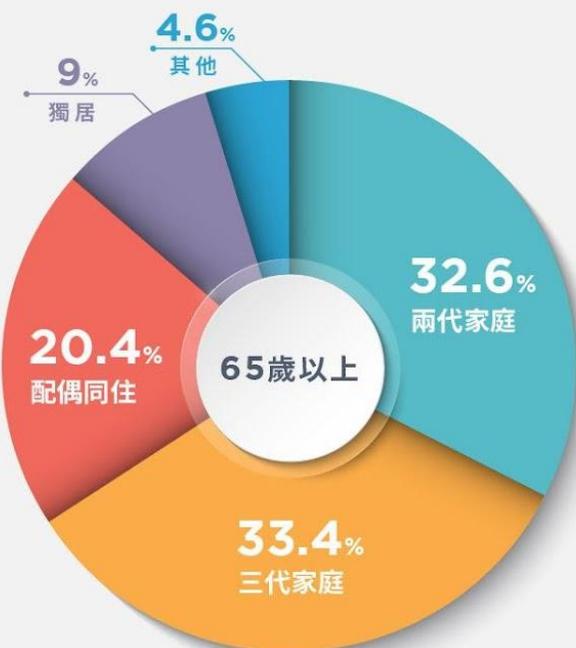
照顧孫子女差異情形



家庭居住的改變情形

55歲世代的家庭組成方式最多的是「兩代家庭」，其次為「三代家庭」；65歲以上族群則相反，顯示世代差異的居住型態。我們也可以更關注世代居住延伸的互動、關係、支持等議題喔！

家庭居住狀況的差異



跨世代理想居住排名



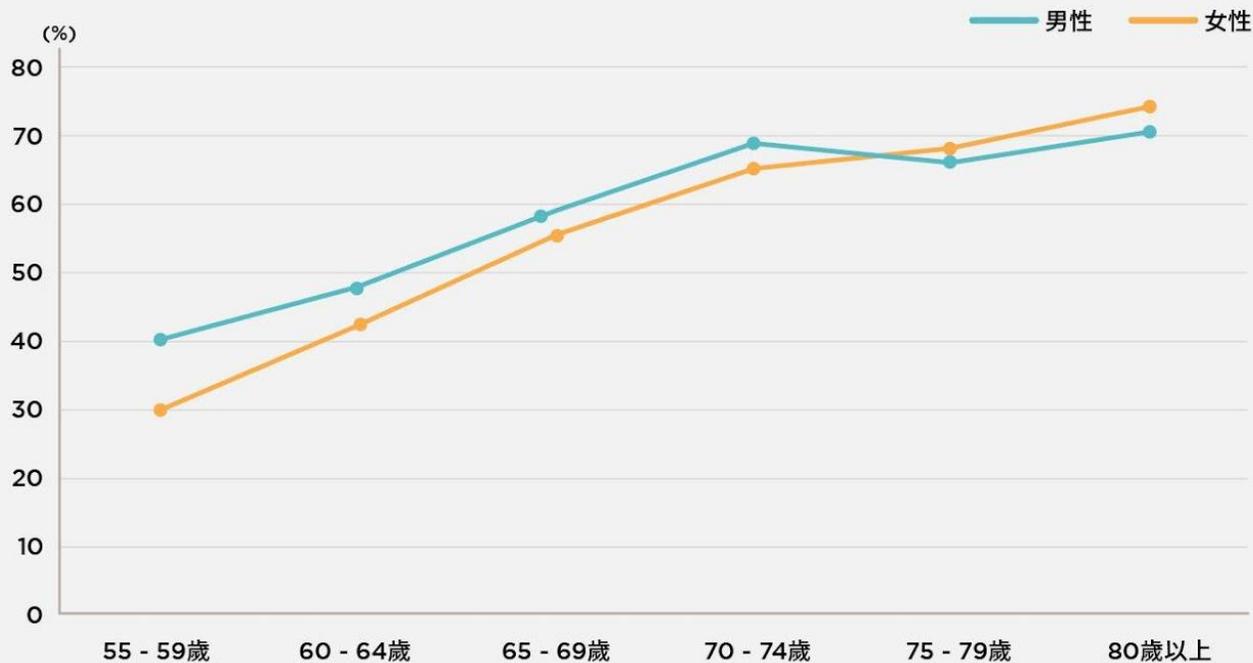
2個世代的居住期待排名，僅在第4和第5位有所不同，兩個世代超過5成都期待與子女同住，約3成期待與另外一半同住。



跨世代的身心變化情形

65歲過後因身心狀況影響社交活動 **上升1倍**

罹患慢性病幅度



55~59跨至60~64歲，罹患慢性疾病漲幅高，而後漸漸緩升
衰弱情況、社交影響、日常活動影響都增加了！

顯示在55歲階段就需要注意身體的保健與變化

衰弱比例



身體健康狀況對日常活動影響

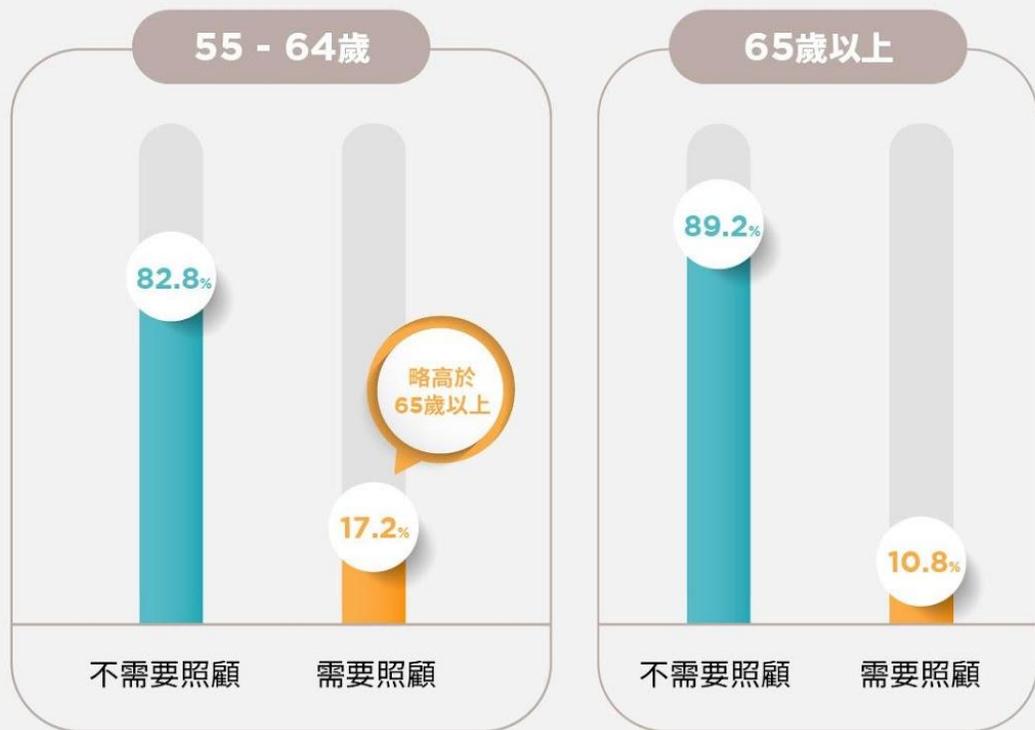


家庭照顧的狀態

需照顧家人者，55歲世代以父母居多，65歲以上則以配偶最多。

可關注照顧不同對象所帶來的身心負荷及社交情形

不同世代照顧情形



平均的照顧年數



平均每日照顧時間

此處指長照服務

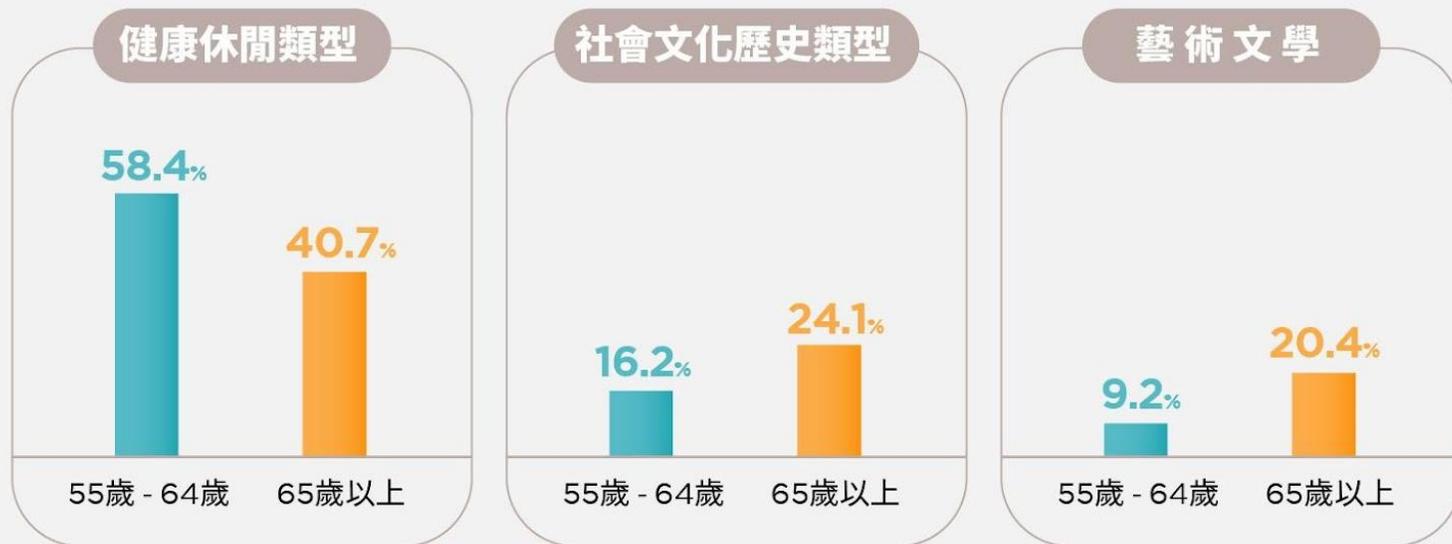


跨世代的成人教育參與情形

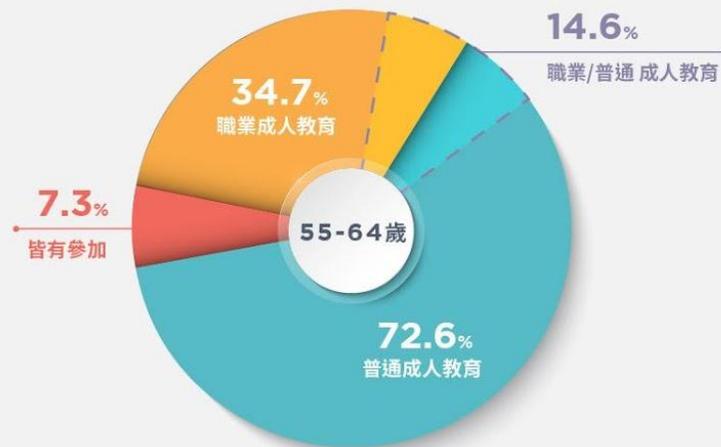
「55-64歲」的族群中約有1/3的人參與的是與自身職業相關的教育課程，而「75-80歲」的族群大多是投入與自身職業較無直接相關的課程。

普通成人教育類型

55歲世代對於健康休閒的投入參與比例高於64歲，顯示這個世代的興趣、意願或需求較高。



學習活動類型



跨世代的資訊使用狀況

網路使用率

▶ 55歲 - 64歲

82%

▶ 65歲以上

43.5%

5秒小問答

您是否曾經關心身邊熟齡者或長者的手機網路使用呢？



網路使用量增加了！

讓我們更關心網路對熟齡者產生的影響吧！



心理影響

4成熟齡者
脫離手機1天以上，便會感到焦慮。



生理影響

身體狀況、文字表達能力
以及實體社交能力皆變差。

1

使用的
習慣

2

使用的
時間

3

好的
影響

4

壞的
影響

跨世代的資訊使用狀況

由下方發現可以了解55歲世代的網路資訊和使用狀況，幫助我們更了解熟齡世代的網路資訊能量！

跨世代網路使用能力或頻率

字體大小呈現對應比例的高低喔！



資料篩選判斷能力

新資料蒐集
餐廳美食蒐集
自助旅行規劃



線上學習能力

線上課程
線上學習技能



健康促進參與

網路掛號
App健康自主管理
查詢門診進度



社會活動使用頻率

線上影音
查詢新資訊
網路電話
即時通訊



經濟活動使用頻率

商品查詢比價
網路購物
網路金融服務



電子化政府資訊

政府網站查詢
線上申報
接收政府資訊

跨世代的旅遊情形

50-59歲與70歲以上世代的旅遊差異可以發現**旅遊自主性高,獲取相關資訊的掌握度高**。

50-59歲世代高於70歲世代

個人自行規劃旅遊遊程

高於
17.3%



個人自行出遊

高於
20.1%



世代間旅遊資訊取得的差異

透過網路與社群

21.9%

55歲 - 64歲

5.2%

65歲以上

透過親友同事

29.7%

55歲 - 64歲

47.5%

65歲以上

108年每人每次旅遊平均支出

全體

2,320元

一天

1,199元

二天

3,597元

三天

5,817元

四天

7,910元



精選台灣熟齡與高齡的圖像
讓你看見世代的不同樣子

熟齡調查

熟齡調查

2021年，超高齡社會倒數5年，與1000位熟齡朋友聊現在與未來。
透過這些訊息，**讓我們一起思考未來的場域和服務設計吧！**



您可以怎麼了解這份資訊？

當您在閱讀或聆聽相關的熟齡聲音
可以一起想想熟齡朋友的期待和需要



有區域、性別和
生活情況的差異



他們的需求對應
我們現在做的



接下來我們可以
規劃進行的方向

我們的研究行動過程

研究設計



訪談時間

2021年1月-3月
並回收相關資訊進行資料建檔



資料分析

運用SPSS For Windows (社會科學統計套裝軟體)



剛過55歲生日的小敏
和女兒聊到生日的願望
不禁在想...



什麼時候退休?

生活會有什麼變化?

健康

交通

環境

運動

退休

支持

營養

要再工作嗎?

以後想過怎樣的生活?

最喜歡
的事

最常去
的地方

期待的
生活

錢夠用嗎?



受訪者的基本訊息

調查縣市

23.4% 中部

苗栗縣、台中市
彰化縣、南投縣
雲林縣

44.8% 北部

基隆市、宜蘭縣
台北市、新北市
桃園市、新竹縣、新竹市

28.9% 南部

嘉義縣、嘉義市
台南市、高雄市、屏東縣

2.9% 東部

花蓮縣、台東縣

性別分布

男性 48.8%

女性 51.2%

年齡分布

34%
50-54歲

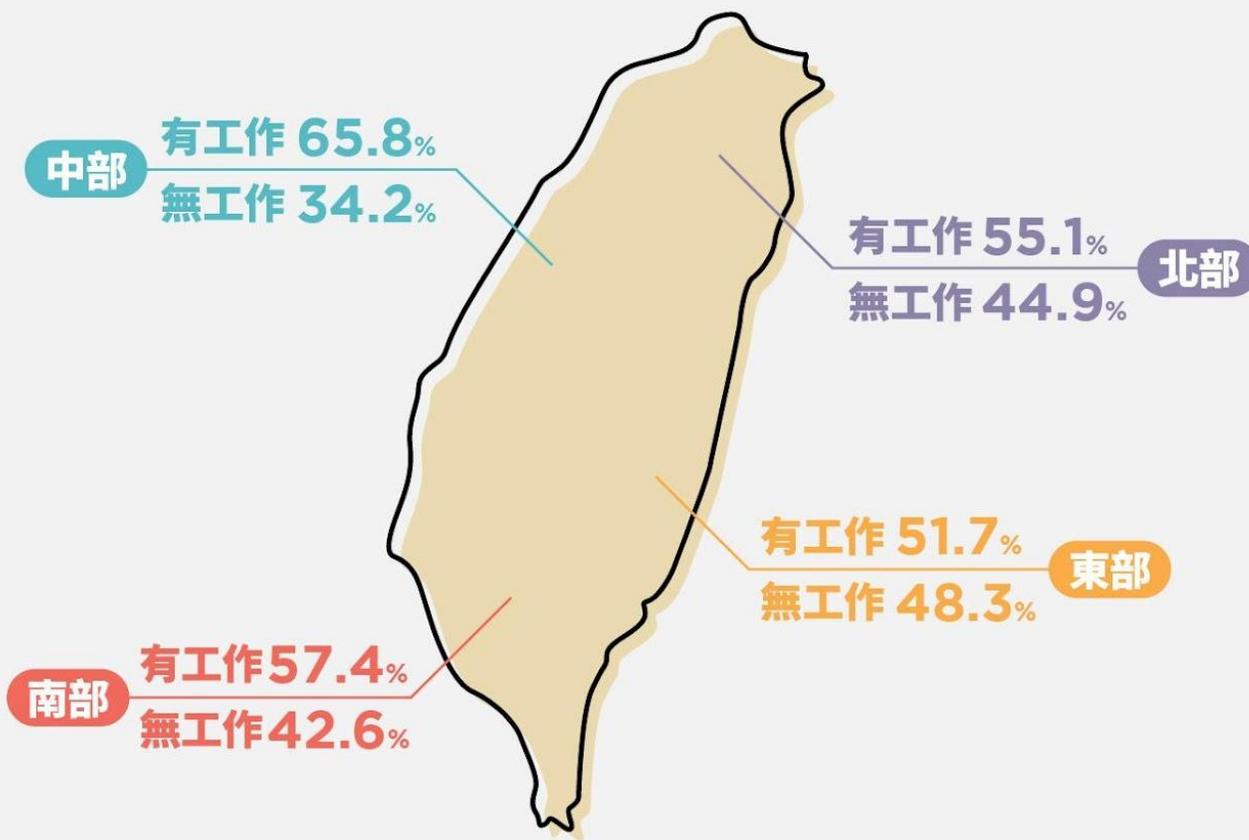
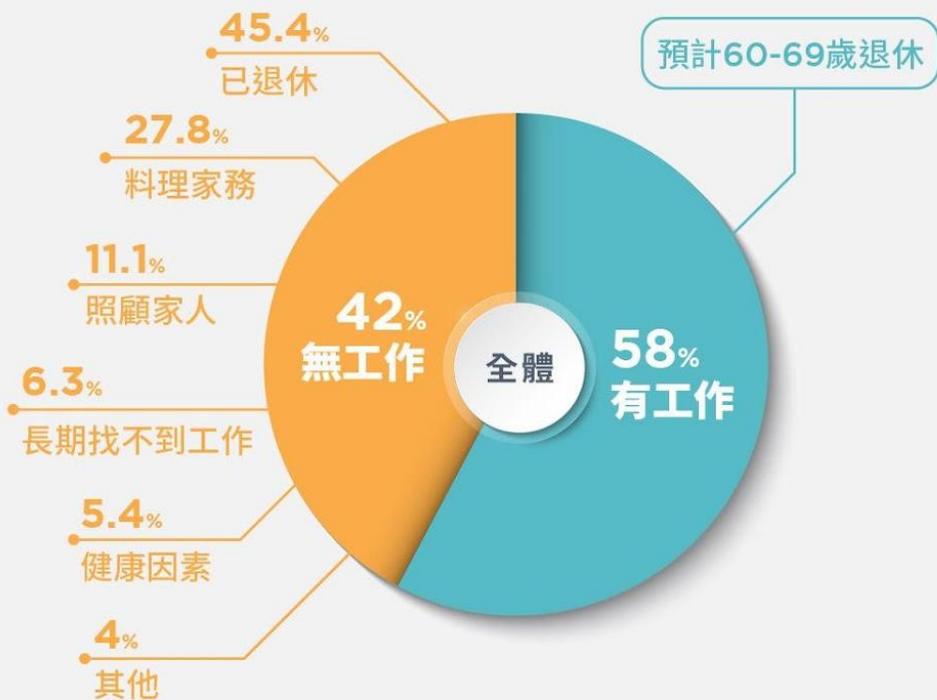
31.6%
60-64歲

34.4%
55-59歲

金門、澎湖、連江縣抽樣比例過低，僅1-2份，暫無列入分析中。

熟齡朋友現在的工作情形？

工作狀態



熟齡朋友想留在職場嗎?

續留職場意願

沒有意願 61.5%

全體

有意願 38.5%

需要更關心的面向

居住和經濟和留在職場有關係，我們可以多關心身邊熟齡者的以下兩個部分喔!

1



居住的狀況

2



每月可支配金額

續留職場的區域分布

你發現了嗎? **中部的比例最高喔!**
將近1/2的人回填，相較其他地區多出許多。
中部可以多發展中高齡就業的友善措施。



有意願
39.3%



沒有意願
60.7%

北部

有意願
47.4%



沒有意願
52.6%

中部

有意願
31.3%



沒有意願
68.7%

南部

有意願
18.7%



沒有意願
81.3%

東部

熟齡族對未來生活開支擔心嗎？

不擔心 56.3%

全體

擔心 43.7%



我們可以做什麼？

1

連結
相關資源

2

發展
理財行動

3

協助
定期檢視

其他調查也發現

2020年家庭理財暨 樂活享退指數大調查

針對六都及新竹市進行，以三大構面退休規劃滿意度、準備足夠度、過理想退休生活信心度，計算整體樂退指數。

※中國信託商業銀行委託遠見調查中心研究

整體發現

國人退休理財態度樂觀，但理財行動力不足。

最擔心的區域

2/3

在東部，每3個人中，就有2個熟齡族對於未來開支是擔心的喔！

年齡的差異

50-54歲這個階段最擔心未來開支，建議可以在這個階段提供一些資訊或協助。



居住環境安全嗎？聽聽熟齡怎麼說..

隨著年齡增加，我們所生活的環境夠不夠安全呢？
1/5的熟齡朋友也開始感覺到目前環境不安全喔！

最有感五縣市

對環境調整的認知感



最有感五縣市

對環境調整的強烈度



認為居住的環境
需要隨著老化而調整

目前已經開始感受到
居住環境不安全

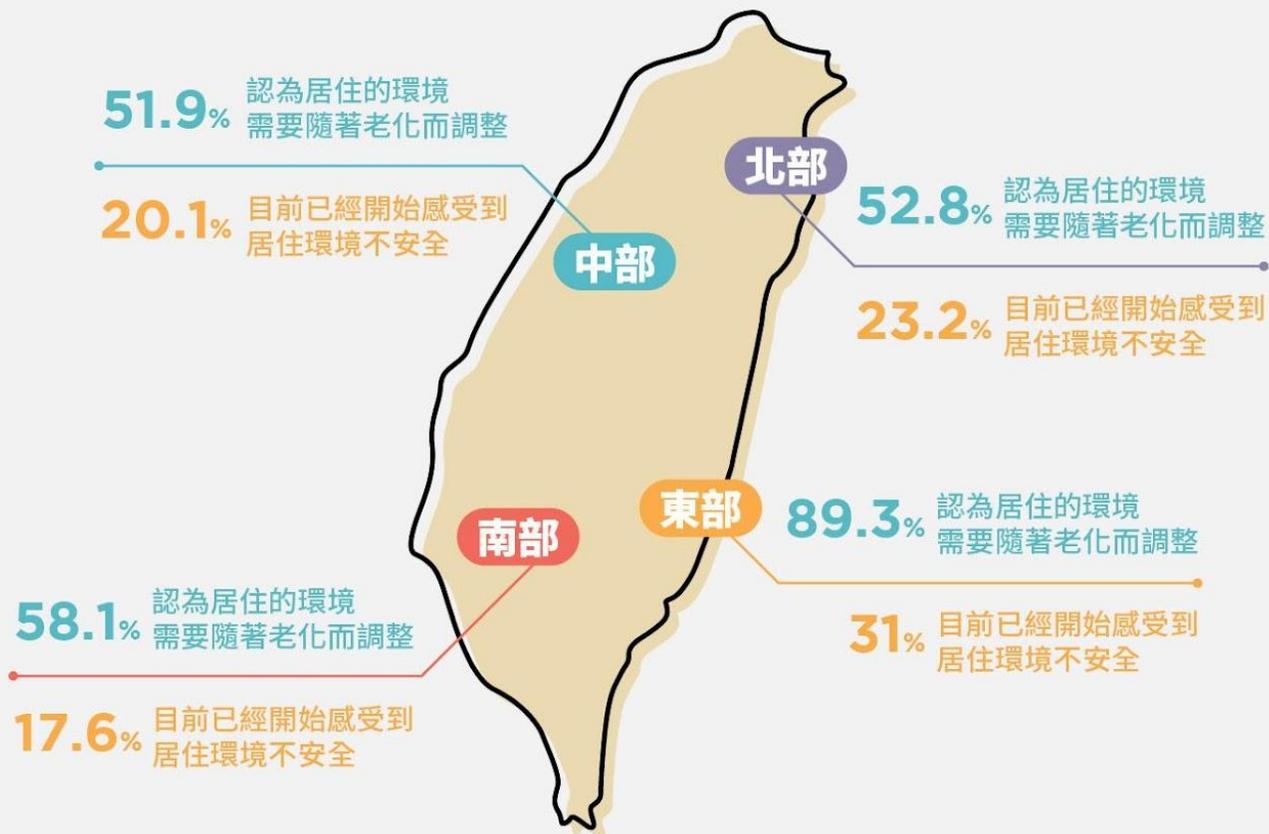
55.1%

全體

21%

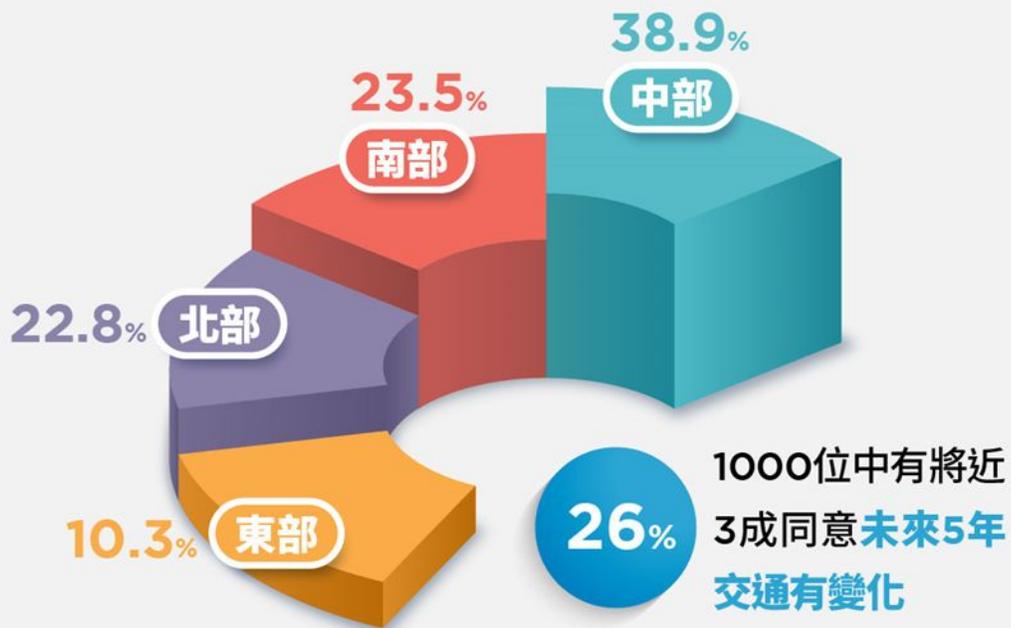
居家
調整

可多提供居住環境評估與修繕服務
提前預備未來生活



未來5年的交通工具會改變嗎？

我在五年內交通工具會有改變



年齡差異

隨年齡升高，對於交通工具改變的比例越高。



區域差異

特別是住在中部，即將邁入高齡的時候會有意願調整，可以特別關注中部熟齡的交通狀況喔！



我們可以做什麼？

1 了解長者的交通習慣

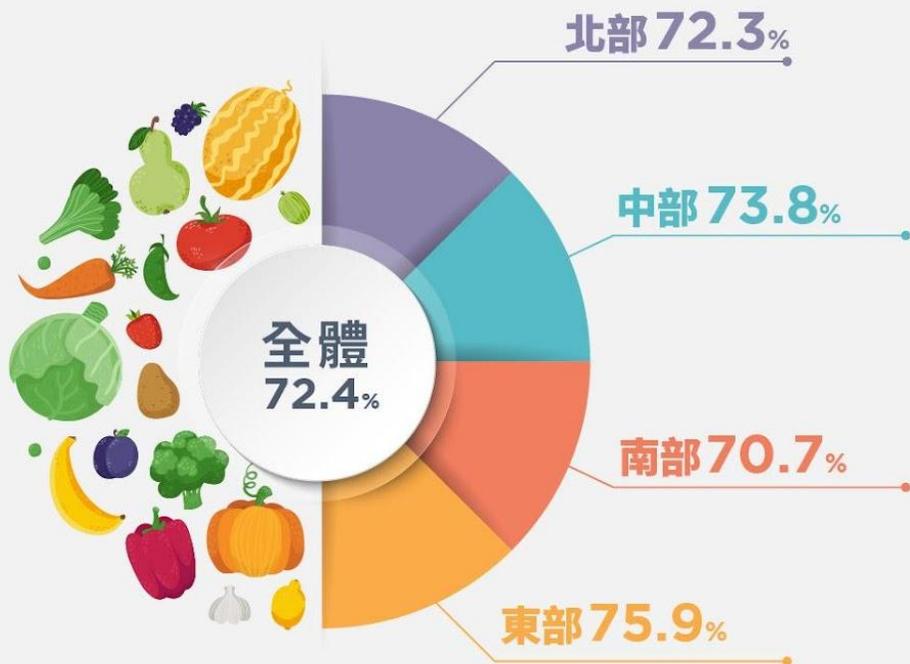
2 跟長輩聊聊交通方式

3 發展交通工具的健檢

4 發展交通服務方式

熟齡朋友現在吃的健康營養嗎？

自己認為目前營養的攝取狀況



4成

每月可以支配金額在5000元以下熟齡族，可能有營養攝取和健康的風險。



可以結合營養服務或請專家協助判別與了解!

- | | |
|-------------|-------------|
| 1
了解經濟情形 | 3
準備餐食方式 |
| 2
三餐飲食內容 | 4
身體狀況關心 |

營養運動十年

2016-2025年是我國重點營養推動，國民健康署從推出每日飲食指南。



詳細手冊

4大行動

- | | |
|---------------|---------------|
| 1
找到的健康體重 | 3
查出熱量需求 |
| 2
檢視生活活動強度 | 4
找出六大飲食需求 |



1 找到的健康體重

身高 (公分)	健康體重 (公斤)	正常體重範圍 (公斤) 18.5 ≤ BMI* < 24	身高 (公分)	健康體重 (公斤)	正常體重範圍 (公斤) 18.5 ≤ BMI* < 24
145	46.3	38.9~50.4	169	62.8	52.8~68.4
146	46.9	39.4~51.1	170	63.6	53.5~69.3
147	47.5	40.4~51.8	171	64.3	54.1~70.1
148	48.2	40.5~52.5	172	65.1	54.7~70.9
149	48.8	41.1~53.2	173	65.8	55.4~71.7
150	49.5	41.6~53.9	174	66.6	56.0~72.6
151	50.2	42.2~54.6	175	67.4	56.7~73.4
152	50.8	42.7~55.3	176	68.1	57.4~74.2
153	51.5	43.3~56.1	177	68.9	58.0~75.1
154	52.2	43.9~56.8	178	69.7	58.6~75.9
155	52.9	44.4~57.6	179	70.5	59.3~76.8
156	53.5	45.0~58.3	180	71.3	59.9~77.7
157	54.2	45.6~59.1	181	72.1	60.6~78.5
158	54.9	46.2~59.8	182	72.9	61.3~79.4
159	55.6	46.8~60.6	183	73.7	62.0~80.3
160	56.3	47.4~61.3	184	74.5	62.6~81.2
161	57.0	48.0~62.1	185	75.3	63.3~82.0
162	57.7	48.6~62.9	186	76.1	64.0~82.9
163	58.5	49.2~63.7	187	76.9	64.7~83.8
164	59.2	49.8~64.5	188	77.8	65.4~84.7
165	59.9	50.4~65.2	189	78.6	66.1~85.6
166	60.6	51.0~66.0	190	79.4	66.8~86.5
167	61.4	51.6~66.8			
168	62.1	52.2~67.6			

*身高質量指數(Body Mass Index, BMI)
=體重(公斤)/身高²(公尺²)

2 檢視生活活動強度



3 查出熱量需求

19-30歲		171公分		64公斤	
活動強度 低	活動強度 稍低	活動強度 適度	活動強度 高		
1850 大卡	2150 大卡	2400 大卡	2700 大卡		

31-50歲		170公分		64公斤	
活動強度 低	活動強度 稍低	活動強度 適度	活動強度 高		
1800 大卡	2100 大卡	2400 大卡	2650 大卡		



51-70歲		165公分		60公斤	
活動強度 低	活動強度 稍低	活動強度 適度	活動強度 高		
1700 大卡	1950 大卡	2250 大卡	2500 大卡		

71+歲		163公分		58公斤	
活動強度 低	活動強度 稍低	活動強度 適度	活動強度 高		
1650 大卡	1900 大卡	2150 大卡			

19-30歲		159公分		55公斤	
活動強度 低	活動強度 稍低	活動強度 適度	活動強度 高		
1500 大卡	1700 大卡	1950 大卡	2150 大卡		

31-50歲		157公分		54公斤	
活動強度 低	活動強度 稍低	活動強度 適度	活動強度 高		
1450 大卡	1650 大卡	1900 大卡	2100 大卡		



51-70歲		153公分		52公斤	
活動強度 低	活動強度 稍低	活動強度 適度	活動強度 高		
1400 大卡	1600 大卡	1800 大卡	2000 大卡		

71+歲		150公分		50公斤	
活動強度 低	活動強度 稍低	活動強度 適度	活動強度 高		
1300 大卡	1500 大卡	1700 大卡			

4 找出六大飲食需求

依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀雜糧類(碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀雜糧類 (未精緻*)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀雜糧類 (其他*)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚蛋肉類	3	4	5	6	6	7	8
乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類(份)	3	3	3	4	4	5	5
水果類(份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果 種子類(份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類(茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子(份)	1	1	1	1	1	1	1

熟齡朋友覺得目前健康狀況和運動如何呢？

最有感五縣市

自信度未超過5成



最有感五縣市

需要更多運動維持



自覺目前健康的自信度

61%

全體

自覺目前需要更多運動維持健康

74.3%

性別差異 女性的自覺運動需求更多

居住狀況 有同住者，8成以上認為需要更多健康，可能與家庭照顧或有高齡者同住經驗有關。

55.6% 自覺目前健康的自信度

77.8% 自覺目前需要更多運動維持健康

中部

北部

62.2% 自覺目前健康的自信度

73.2% 自覺目前需要更多運動維持健康

南部

東部

62.1% 自覺目前健康的自信度

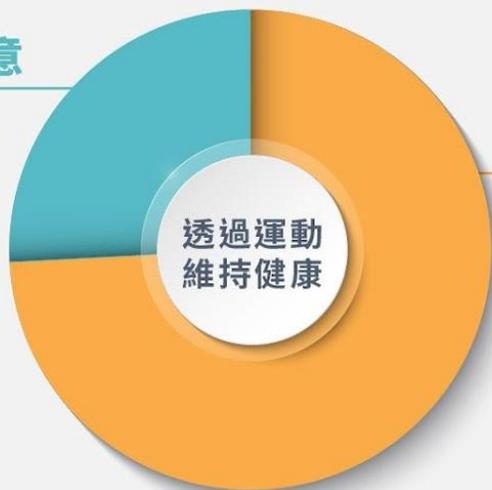
62.1% 自覺目前需要更多運動維持健康

63.8% 自覺目前健康的自信度

74.4% 自覺目前需要更多運動維持健康

運動與熟齡族的近距離

不同意
26%



同意 74%

要透過運動維持健康，表示熟齡的運動認知度高！



對應教育部體育署《109年運動現況調查案結案報告書》，退休者規律運動人口比例高意願高。

1/3

熟齡者退休後預期常去的地方：運動場館，如健身房、球場等，**營造場域與機會是未來重點。**

運動強度

熟齡者運動習慣多停留在低強度、低阻力的**無健康促進效果的運動型態。**

(張少熙, 2015)

其他國家的發現

別再說長輩不運動不想動啦！

芬蘭發現機會不平等才是真正原因



增加運動誘因

- 透明的資訊
- 簡易取得



降低運動阻礙

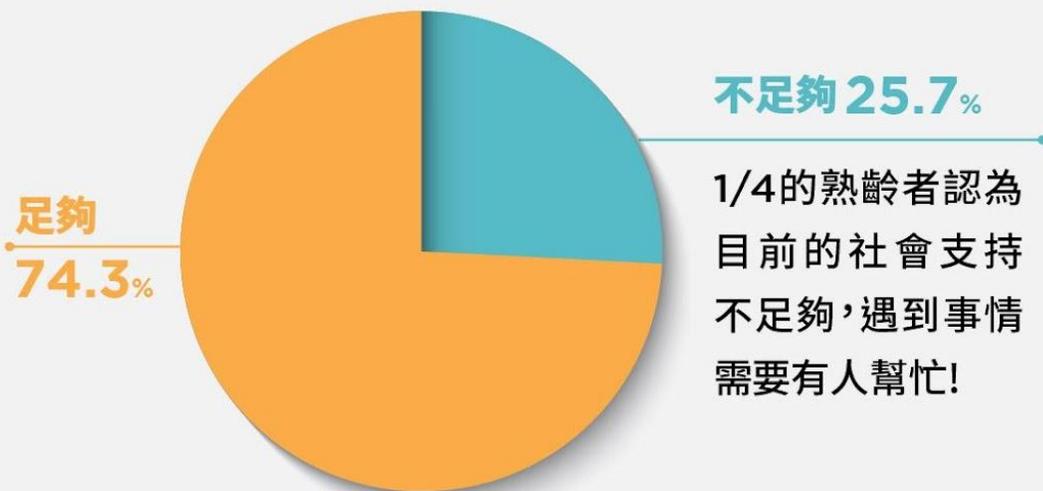
- 有伴提高意願
- 便利的交通

(Huovinen, 2011)

只有在公園或居家附近的學校，從事較簡單的身體活動是不夠的喔！需要更高強度和阻力，還有正確面對運動傷害的處理方式。



熟齡朋友的社會支持情況



不足夠 25.7%

1/4的熟齡者認為目前的社會支持不足夠，遇到事情需要有人幫忙！

足夠
74.3%



遇到事情有人商量嗎？



01 居住狀況的差異

近5成獨居者遇到事情較無法獲得足夠的支持。



02 經濟狀況的差異

5成每月可支配金額5000元以下者社會的支持度不足夠！



03 性別也有差喔

男性遇到事情的支持度較不足夠。



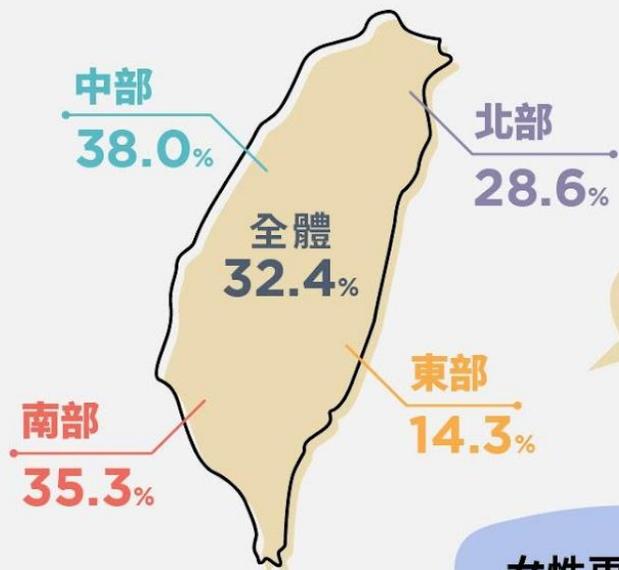
04 婚姻情形

離婚及從未結婚者5成以上認為支持度不足。

熟齡朋友期待聊聊退休的安排嗎？

快來跟我聊聊吧！

這些縣市都有很高的意願
想聊聊關於退休的規劃與安排



中南部熟齡族最期待討論
東部地區最低

女性更有意願
聊關於退休

55-59歲
意願最高

超過4成從未結婚者
期待有人討論退休安排



1/4

超過1/4的男性是願意討論的，我們可以思考用什麼方法，和男性討論退休想法和安排。

哪些內容

關於退休，有哪些面向需要釐清呢？



身心健康



日常重心



家庭關係



財務經濟



社會活動



生命靈性

熟齡朋友目前的一日安排



找到和熟齡的連結吸引他們參與社交

熟齡者目前的生活多以工作家人為主
從事志工和課程活動者少
吸引他們參與是重要的未來目標

熟齡者目前一天最重要的生活安排

1
工作
55%



2
和家人朋友相處
37%



3
爬山
27.5%



4
生活購物與逛街
14.2%



5
與自己獨處
8.4%



6
擔任志工
7%



7
參加課程活動
6.7%



熟齡朋友退休後可能最常去的地方

靠近所居住的社區，我會最常去的地方

1
身心運動場館、健身房、球場
33%



2
社區活動中心
26%



3
宗教類型場館
23%



發展長期式的服務還有空間營造!

廣設附運動機能或身心療癒功能的環境，不只是短期性的活動安排喔!也可以發展貢獻的方式，讓熟齡者找到自己的價值!

希望可以自由選擇參加活動而且願意付費!



最喜歡的活動參與類型

1
休閒類

增廣見聞的
戶外活動安排

2
貢獻性

運用才能回饋
社會與他人

3
學習性

知識學習增進
身心滿足

希望以後參與活動的地方是長這樣的..

看看目前場域的元素，找到現在和未來的發展可能性!

1

期待有**療癒身心**
的元素，讓自己更
健康的場所。

4成
都想要

2

培養新的生活興
趣讓自己更多新
的嘗試。

3成
都想要

3

再繼續貢獻自己的
地方可以**幫助/照**
顧/支持別人。

3成
都想要

4

接觸圖書或資訊
的地方，在那裏待
上好一會兒。

2成
都想要

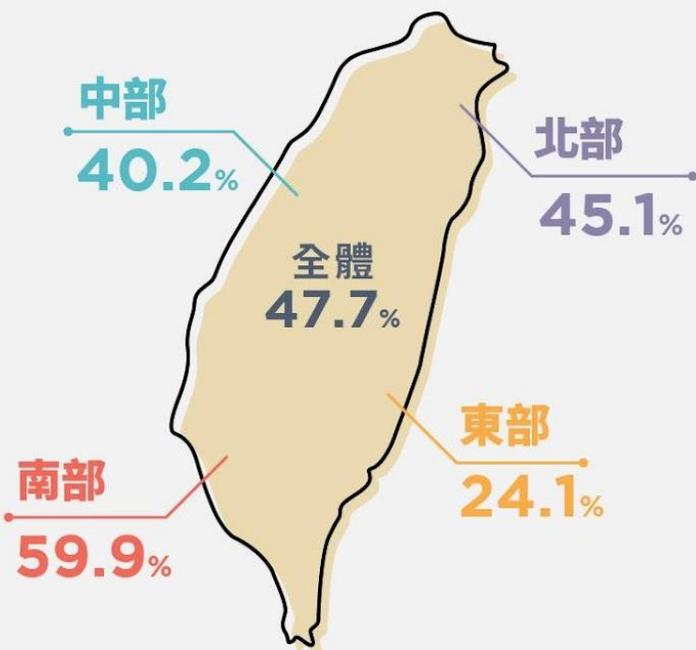
5

適合自己再**工作**
的場所，繼續創造
自己。

1成
都想要

熟齡族未來生活參與期待

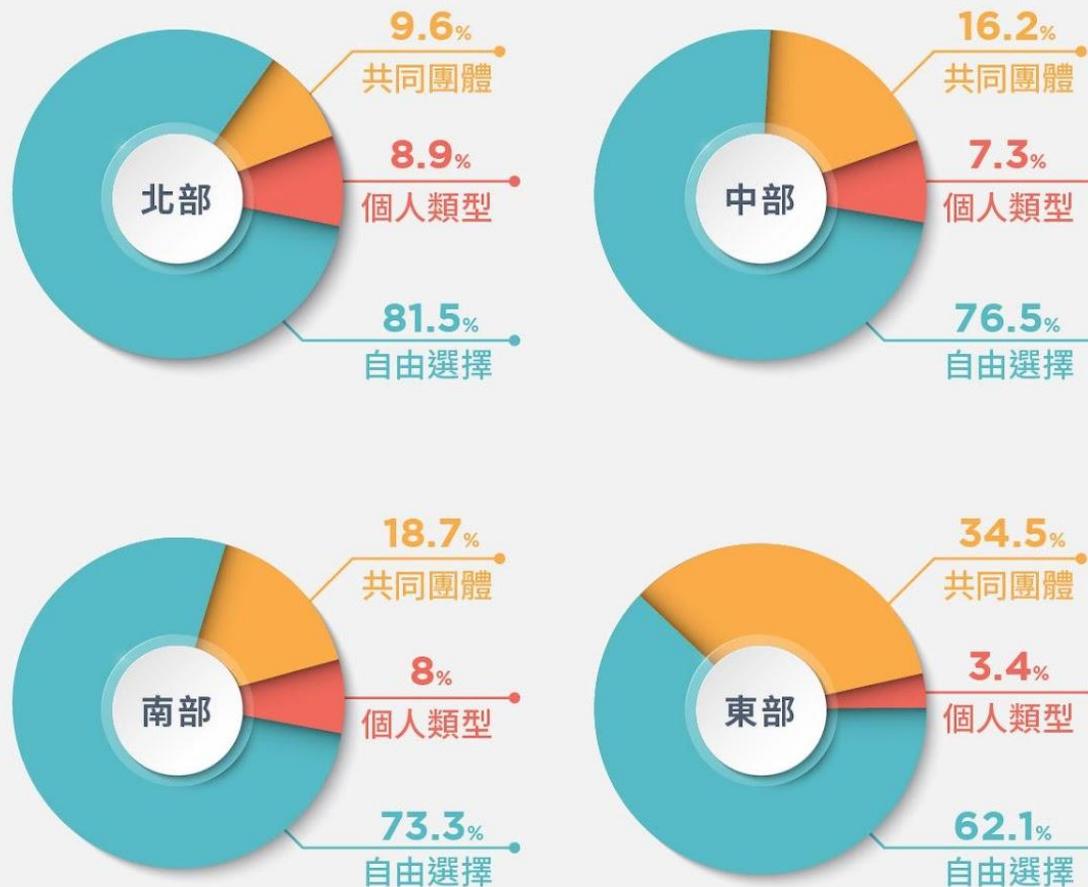
我期待展開不同生活圈



58% 喪偶者期待有新生活

60% 未結婚者期待有新生活

未來期待參與活動方式



透過熟齡報告書 我們可以一起行動



關注熟齡或是高齡服務提供者，我們可以思考...

您可以試著寫下或和身邊的人共同討論

1

最有感的3個
現象或結果
(也可以更多)

關於
熟齡報告

2

我們可以
做的事情
或行動

關於
服務規劃

3

我們可以如何
設計熟齡期待
場域元素

關於
場域設計

4

我們的團隊
需要突破什麼
或增加什麼

關於
團隊預備

5

我們有哪些可
以合作或串聯
的資源嗎?

關於
資源整合

一起來創造，熟齡所期待的場域和元素吧!

關於這段過程 我們想感謝

為了讓這一份報告書符合研究精神
讓這一份研究有更多元的思考角度
讓每一位受訪者的訊息更精準的傳達與呈現

我們邀請了高齡相關的專家與工作者
和我們共同投入研究提供專業的回饋
因為有您們 讓這一份報告書更加豐碩



研究顧問

國立暨南國際大學
社會政策與社會工作學系
黃志忠副教授

專長

老人福利服務與福利社區化
家庭照顧者處遇服務與福利建構
研究方法學與統計學



專家參與

衛生福利部彰化老人養護中心
陳智偉主任

曾任

衛生福利部社會及家庭署
老人福利科科长

衛生福利部社會及家庭署
婦女及企劃組副組長



專家參與

台灣高齡化政策暨產業發展協會
陳雪慧執行長

曾任

行政院參議
臺北市政府社會局長
新竹市政府社會處處長



專家參與

林靜瑜社會工作師事務所
林靜瑜所長

曾任

天主教曉明社會福利
基金會主任

台灣熟齡生活報告書

發行單位 | 中華金點社區促進聯盟
弘道老人福利基金會
串門子社會設計有限公司

支持單位 | 感恩社會福利基金會
統籌策劃 | 串門子社會設計有限公司
專家協力 | 國立暨南國際大學社會政策與社會工作學系 黃志忠副教授
臺灣高齡化政策暨產業發展協會 陳雪慧執行長
衛生福利部彰化老人養護中心 陳智偉主任
林靜瑜社會工作師事務所 林靜瑜所長

研究群 | 黃珮婷 邵筱潔 林履唐 莊于葶
李若綺 林博樺 李昱璇 賴育誠
黃文政 邱秀蘭 洪禮鏞 曾瓊瑩

作者群 | 黃珮婷 邵筱潔 林履唐 莊于葶
封面設計 | 邵秀蓉
內文排版 | 邵秀蓉
製作出版 | 串門子社會設計有限公司
連絡電話 | 0968-810663
初版日期 | 2021年6月30日