

## 成功老化你我他



- 講者：成功大學老年所 陳麗光副教授
- 時間：2022年7月20日
- 台南市政府社會局委辦【111年攜手合作加速器-台南市婦女團體培力及特色方案與創新服務】專案計畫

你覺得你老了嗎??

老化，現在進行式？未來式？

老化，他家的事？我家的事？老人的事？

要老得好，是誰的責任？我的？政府的？

- 相信您已經看過很多統計圖跟數據
- 但，你真的知道它跟你的關係？

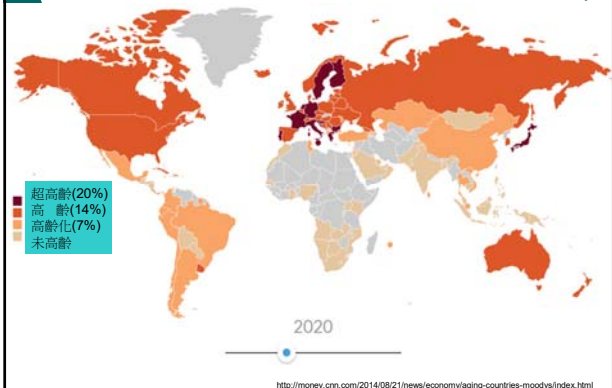
● 名詞？老是趨勢？誰的事？

● 我對老的認識正確嗎？

● 如何拿到門票-成功老化的元素

● (隱含的性別議題思考)

(8/21/2014 CNN報導)(當時僅義德日三國為超高齡國)



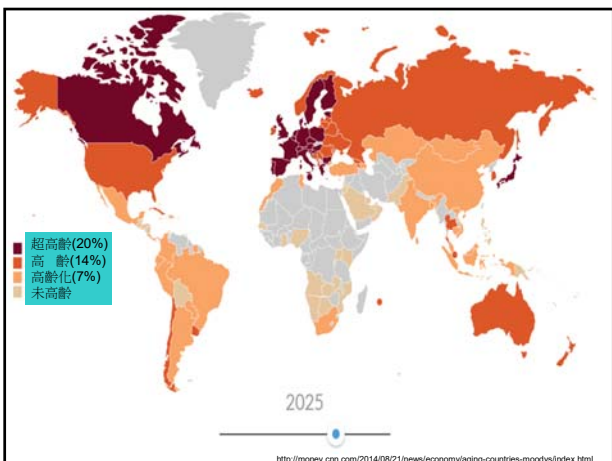
## 我需要聽這個演講/課嗎？

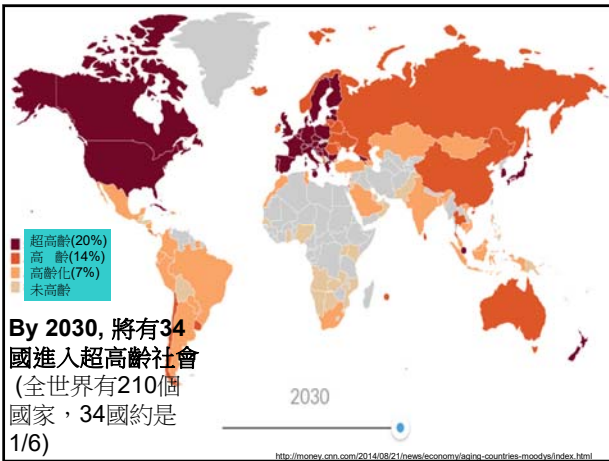
給自己掌聲

千萬別轉台



生 老 病 死





### 今已成課本名詞

聯合國世界衛生組織訂定之指標：

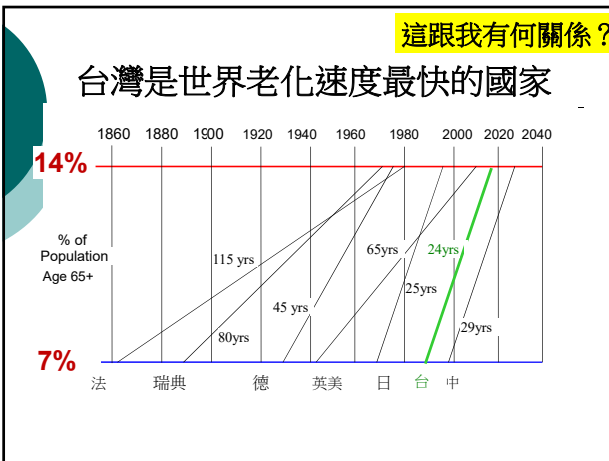
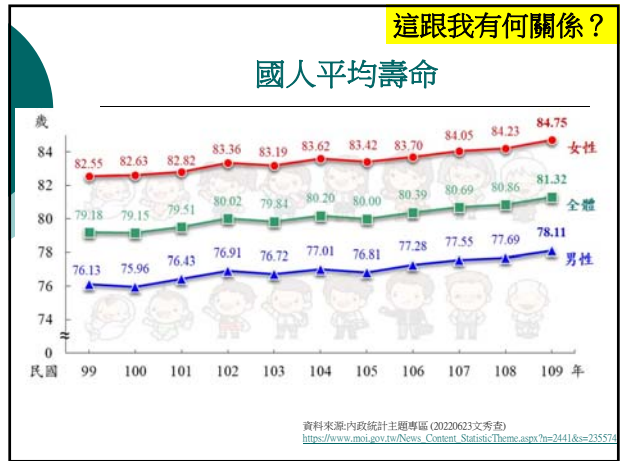
- 高齡化社會(Aging Society)：65+老人數達總人口之**7%** (台灣自1993年起邁入)
- 高齡社會(Aged Society)：65+老人比例達**14%** (台灣自2018年3月底邁入=每7人就**有1位個老人**) [https://www.moi.gov.tw/chi/chi\\_news/news\\_detail.aspx?type\\_code=02&en=1372](https://www.moi.gov.tw/chi/chi_news/news_detail.aspx?type_code=02&en=1372)
- 超高齡社會(Super Aged Society)：65+老人比例達**20%**
  - 人瑞100+、超人瑞110+

7%→14%歐美40-120年、台25年 談SA更顯重要

表 20-11 主要國家高齡化轉變速度

國別	65歲以上人口所占比率到達年度(年)			轉變所需時間(年)	
	高齡化社會(7%)	高齡社會(14%)	超高齡社會(20%)	7%→14%	14%→20%
中華民國	1993	2018	2025*	25	7*
日本	1970	1994	2005	24	11
韓國	1999	2018**	2025*	19*	7*
新加坡	1999	2021*	2028*	22*	7*
香港 <sup>1)</sup>	1984	2013	2022*	29	9*
美國	1942	2013	2028*	71	15*
加拿大	1945	2010	2024*	65	14*
英國	1929	1976	2025*	47	49*
德國	1932	1972	2008	40	36
法國	1864	1991	2019*	127	28*
挪威	1885	1977	2029*	92	52*
瑞典	1887	1972	2020*	85	48*
荷蘭	1940	2005	2022*	65	17*
芬蘭	1957	1995	2016	38	21
奧地利	1929	1970	2024*	41	54*
義大利	1927	1988	2007	61	19
西班牙	1947	1992	2022*	45	30*
澳洲	1939	2011	2034*	72	23*

說明：\*表示為中推估結果，\*\*表示為初步統計值，其他無標記表示為實際值。  
資料來源：國發會中華民國人口推估 (2020至2070年)



### 這跟我有何關係？

新聞說：  
2017.2月「老化指數」首度破百，達100.18

○ 老化指數：  

$$100 \times \frac{65\text{歲以上}}{0-14\text{歲}}$$

○ 「老化指數」破百表示

[https://www.moi.gov.tw/chi/chi\\_site/stat/news\\_detail.aspx?sn=13448](https://www.moi.gov.tw/chi/chi_site/stat/news_detail.aspx?sn=13448)

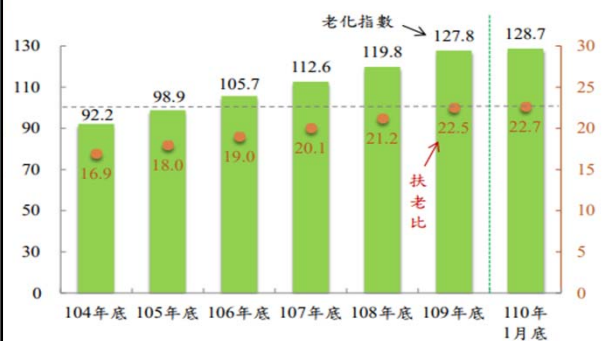
**2017.2月「老化指數」首度破百，達100.18**  
**2017年2月首度扶老比>扶幼比**



你對老的趨勢，比較有感了嗎？

- 老化，現在進行式？未來式？
- 老化，他家的事？我家的事？
- 老化，老人的事？政府的事？
- 

**老化指數及扶老比 跟我有何關係？**



2021年1月底老化指數為128.7  
資料來源：行政院主計總處 (20220623文秀表)  
<https://www.csi.gov.tw/foi/foi/13167388V21V08D.pdf>

**台灣勞工預計退休年齡**

項目別	總計	單位：%						平均年齡 (歲)
		未滿50歲	50歲	51-54歲	55歲	56-60歲	61歲及以上	
98年	100.0	3.8	12.2	0.5	19.5	34.5	29.5	58.7
99年	100.0	3.9	11.4	0.4	21.8	35.6	27.0	58.6
100年	100.0	3.0	8.4	0.4	14.6	42.7	31.0	59.5
101年	100.0	2.8	9.5	0.6	15.8	36.8	34.5	59.6
102年	100.0	2.1	9.5	0.5	16.6	37.9	33.6	59.6
103年	100.0	1.8	7.1	0.4	10.9	41.3	38.7	60.4
104年	100.0	1.8	7.7	0.4	12.6	37.8	39.6	60.0
105年	100.0	2.1	6.6	0.5	14.8	35.3	40.6	60.2
106年	100.0	2.1	7.0	0.4	10.7	30.7	49.2	61.0
107年	100.0	1.9	6.5	0.3	11.0	33.4	46.9	61.1
108年	100.0	1.7	7.2	0.4	9.9	31.9	48.8	61.1
109年	100.0	2.3	5.9	0.3	9.4	28.0	54.1	61.6
性別								
男	100.0	2.2	4.5	0.2	8.2	26.4	58.4	62.1
女	100.0	2.4	7.2	0.4	10.5	29.5	50.1	61.1

<https://statdb.moi.gov.tw/html/vv09/0923sl.pdf>  
 109年勞工生活及就業狀況調查報告(2021/5/9)詳情

這跟我有什麼關係？

新聞報紙寫著：2017年底--扶老比為18.99，逼近20，這表示？(2021年1月底之扶老比為22.7)

$$\text{扶老比} = \frac{\text{65歲以上}}{\text{15-64歲}} \times 100$$

表示 20/100\*100, 每5個工作人口人要一起照顧1個老人

[https://www.moi.gov.tw/ch/chi\\_site/stat/news\\_detail.aspx?sn=13448](https://www.moi.gov.tw/ch/chi_site/stat/news_detail.aspx?sn=13448)

○ 退休後剩約20年的時間，  
怎麼過每一天？

怎麼做個青春老超人？

○ 如何掌握上看n個兆的橘色商機/服務？

改變

期望

需求

從正確的瞭解開始

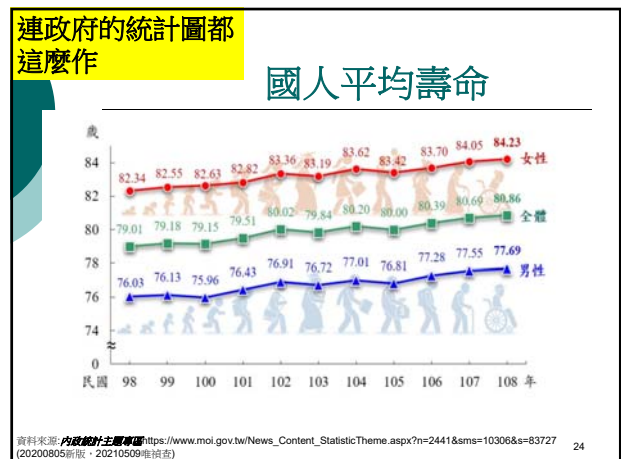
- 名詞？老是趨勢？誰的事？
- 我對老認識正確嗎？
- 如何拿到門票-成功老化的元素
- 老其實可以這樣：典範

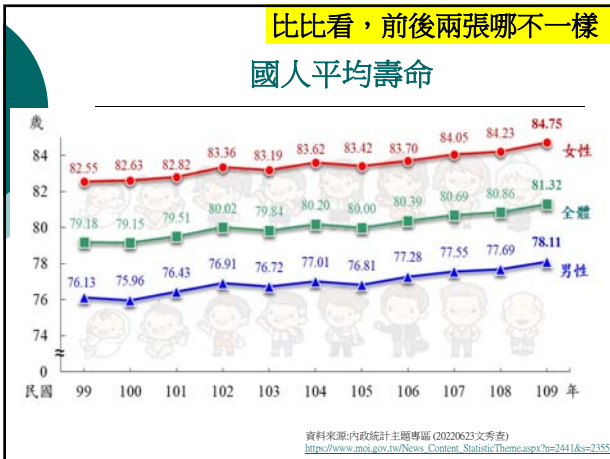


- 秘笈1**
- ### 我對「老」的認識正確嗎？
- 你覺得自己老了嗎？（年齡vs.老）
  - 什麼讓你開始發現自己老了？
  - 講到老，你馬上聯想到什麼？
  - 關於老的廣告，多半以什麼為主題？
  - 「健康防老」這句對不對？
  - 「逆齡」、「無齡」表示著什麼？好壞處？
  - 您認為「老」是個可以有影響力的生命階段嗎？是問題 or. 是資源？（噓，說實話）
- ↓



- ### 我對「老」的認識正確嗎？
- 老了就會失智？
  - 骨刺的故事、他罵復健科醫師說：說我才50歲，你怎麼說我退化了
- 骨 刺**





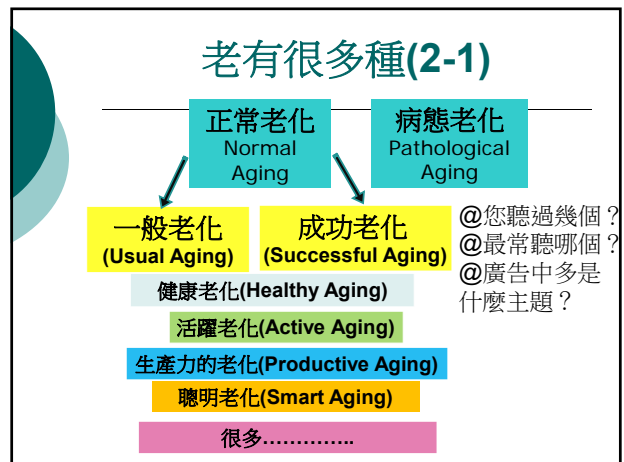
- 名詞？老是趨勢？誰的事？
- 我對老的認識正確嗎？
- 如何拿到門票-成功老化的元素
- (隱含的性別議題思考)

**秘笈2**

### 長者12宮格/老的光譜

	初老 (60-74歲)	中老 (75-84歲)	老老 (85歲或以上)
身心健壯	1	2	3
輕度缺損	4	5	6
中度缺損	7	8	9
嚴重缺損	10	11	12

表格重製來源: 關注家居照顧服務大聯盟



- 秘笈5**
- 正常老化 (Normal Aging) V.S. 病態老化 (Pathological Aging)
- **正常老化(又稱主因老化、初級老化、生物性老化)：**
    - 每個人都會發生(即具普遍性)
    - 因年齡成熟而漸生的改變過程，退化快過成長與再生的生物性過程(內因性)。
    - 持續且漸進進行，不可逆，至生命終了方止
    - 各層面都在發生
  - **病態老化(又稱次因老化、次級老化)：**
    - 不是每人/全身器官都會發生，常可避免。
    - 非因年齡成熟，因疾病、生活形態習慣、環境等
    - 或快或慢的進行、可預防、控制介入、改善、停止
    - 只侵犯某特定器官或細胞

**正常老化**

- 健忘
- 血管彈性減低、體脂肪增加、神經細胞變少、水晶體變沒有彈性、頭髮變白、行動變慢、視聽力衰退。

**疾病（病態老化）**

- 失智症
- 動脈硬化、高血壓、心血管疾病、關節炎

**疾病 ≠ 老化**：邁入老年本身不會對當事人造成傷害

**老化的改變 = 正常老化 + 疾病 + 失能（非線性）**

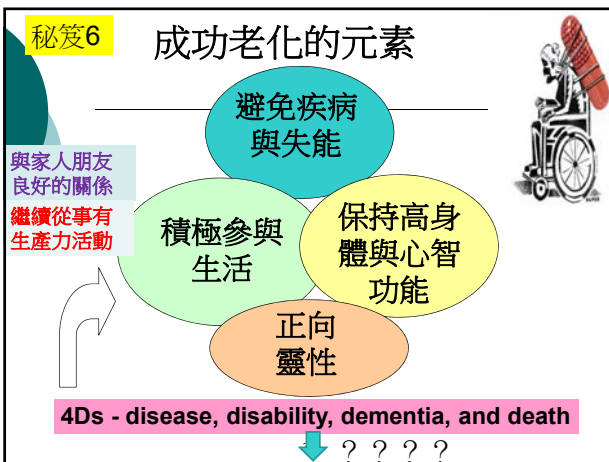
老化對器官功能的影響遠小於疾病，若出現不尋常的器官功能惡化，應先考慮疾病的影響，敵人是病，不是老人是充滿異質性的一群

**表 3 65 歲以上日常生活活動(ADLs)至少有 1 項困難-按性別及年齡分**

106年9月 單位：%

年齡別	總計	男	女
總計	13.03	11.21	14.59
65-69歲	4.88	5.25	4.54
70-74歲	6.68	5.16	8.00
75-79歲	11.97	10.28	13.35
80歲及以上	32.39	27.93	35.86

106老人生活狀況調查性別分析

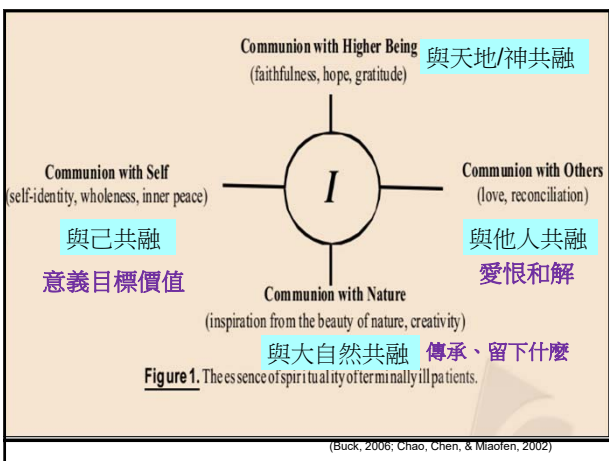


**表 4 65 歲以上日常生活活動(ADLs)有困難情形-按性別**

106年9月 單位：%

項目別	總計	男	女
洗澡	10.98	8.87	12.79
上下床或上下椅子	10.18	9.01	11.18
室內走動	10.07	8.67	11.25
上廁所	9.10	7.79	10.21
穿脫衣服	9.01	7.97	9.90
吃飯	5.99	5.52	6.39

106老人生活狀況調查性別分析

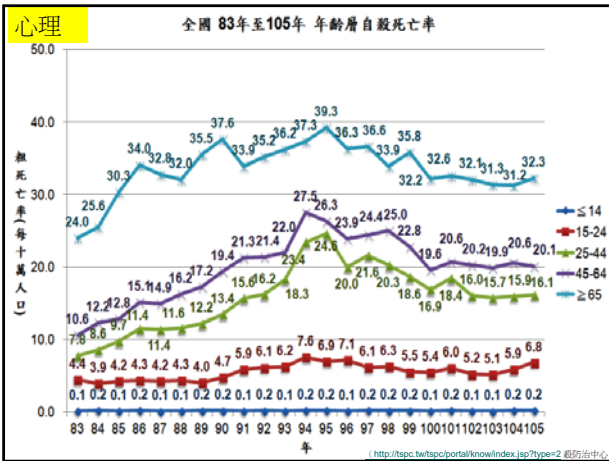


**表 5 65 歲以上工具性日常生活活動很困難或完全做不到情形-按性別分**

106年9月 單位：%

性別	在住家或附近做粗重的工作	獨自坐車外出	食物烹調、煮飯、準備餐點	洗衣服	掃地、洗碗、倒垃圾等其他輕鬆工作	買個人日常用品	處理金錢	使用電話	服用藥物
總計	19.6	15.1	11.4	11.1	10.7	10.5	8.6	7.6	6.3
男	16.7	12.1	10.3	9.8	9.0	8.2	7.3	6.8	5.1
女	22.1	17.6	12.4	12.3	12.0	12.4	9.7	8.3	7.2
女-男 (百分點)	5.4	5.6	2.1	2.5	3.0	4.2	2.5	1.5	2.1

106老人生活狀況調查性別分析

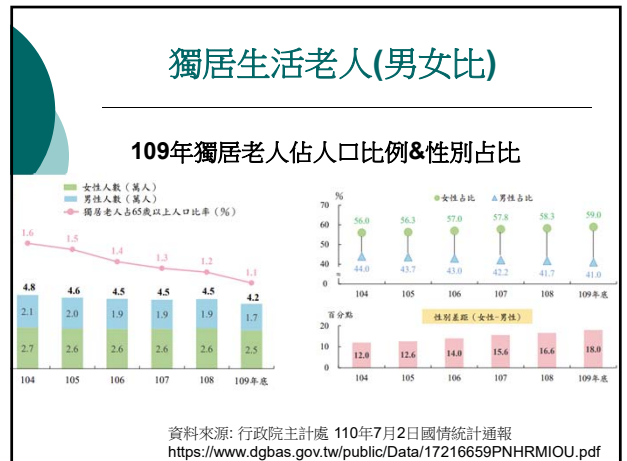
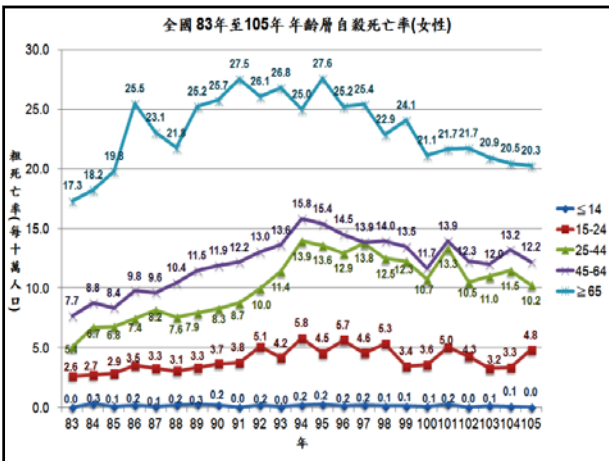
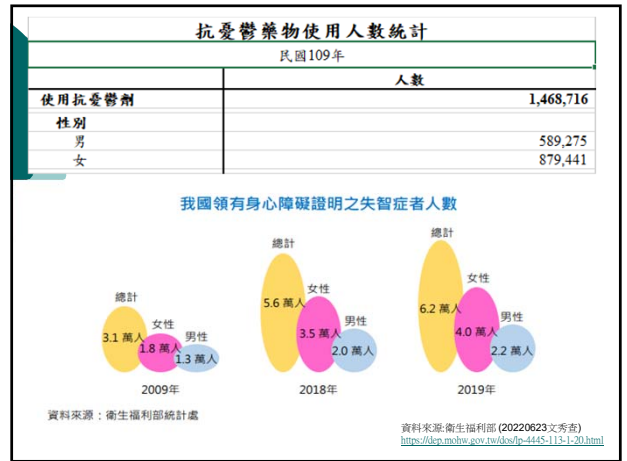
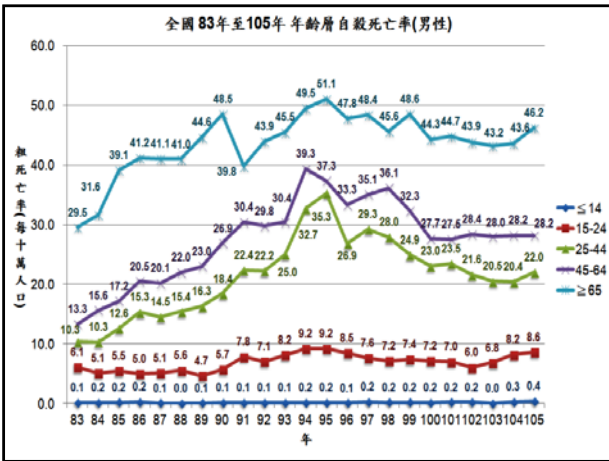


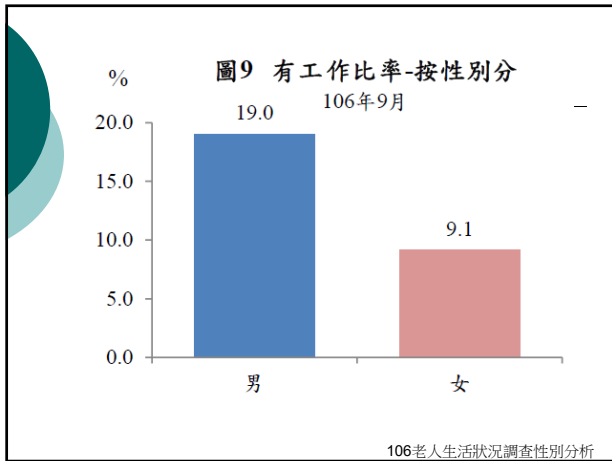
### 參與

表 7 65歲以上休閒活動情形-按性別分

106年9月 單位：人：%

項目別	總計	男	女	女-男 (百分點)
無休閒活動	97.3	97.6	97.1	-0.5
看電視	80.7	78.4	82.7	4.3
戶外健身、運動	52.9	55.7	50.5	-5.2
聊天、泡茶、唱歌	46.9	49.0	45.2	-3.8
園藝	15.6	15.7	15.4	-0.3
踏青、旅遊或進香團	14.7	15.6	14.0	-1.6
聽廣播或聽音樂	11.8	12.0	11.7	-0.4
閱讀書報雜誌	9.8	14.6	5.8	-8.8
逛街、購物	8.6	6.0	10.9	4.9
團體運(活)動	8.3	6.7	9.6	2.9
室內運動、健身	7.8	6.8	8.7	1.9
上網(聊天或找資料)	7.3	9.4	5.5	-3.9
玩線上或手機遊戲	2.0	2.4	1.7	-0.7
和朋友下棋或打牌	3.0	4.2	2.0	-2.2
其他	5.5	5.4	5.6	0.3
無休閒活動	2.7	2.4	2.9	0.5

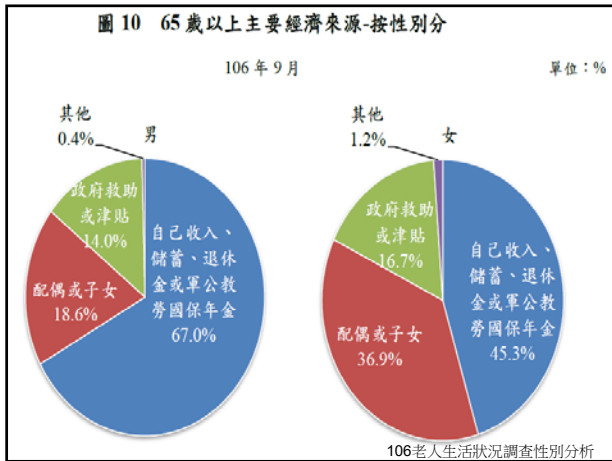




### 110年男女受教育與不識字的年齡與%

年齡	性別	不識字率(%)	國小	初中	高中職	專科	大學	研究所
15-19	男	0.01	10,027	38,221	366,822	19,242	139,729	—
	女	0.00	9,457	34,020	295,090	53,497	131,554	—
20-24	男	0.00	693	9,056	159,891	39,227	487,228	45,577
	女	0.00	824	6,590	91,965	58,232	494,873	30,549
25-29	男	0.00	329	12,774	159,754	38,507	497,139	116,804
	女	0.00	522	8,174	101,084	37,627	538,094	80,350
30-34	男	0.01	715	21,762	177,438	43,976	438,468	137,036
	女	0.01	1,940	16,636	129,903	42,943	480,453	94,303
35-39	男	0.01	1,157	40,701	239,315	95,873	356,961	150,261
	女	0.02	11,873	44,105	201,069	105,144	418,900	105,402
40-44	男	0.03	3,093	80,461	319,618	164,302	273,907	143,608
	女	0.04	17,190	70,527	287,737	210,574	320,333	105,838
45-49	男	0.04	4,051	100,574	307,631	175,469	177,171	117,015
	女	0.07	13,192	87,297	322,338	202,513	205,030	88,060
50-54	男	0.05	7,130	137,777	345,932	163,793	123,585	94,423
	女	0.10	17,925	133,718	377,516	159,772	146,228	68,278
55-59	男	0.06	18,575	213,582	333,356	145,873	105,114	69,611
	女	0.15	51,675	220,994	380,929	119,778	110,557	42,303
60-64	男	0.11	50,419	233,370	287,600	114,647	92,610	43,923
	女	0.52	131,261	246,663	302,521	80,930	81,899	20,972
65以上	男	0.76	621,711	281,883	421,732	175,039	213,090	57,655
	女	7.50	1,054,538	298,769	359,732	106,345	120,580	18,200

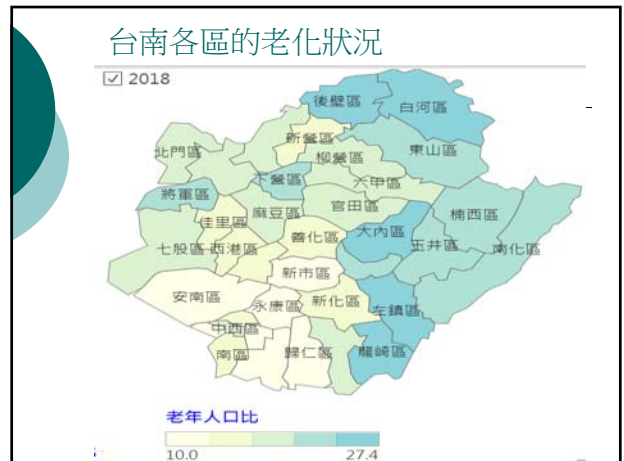
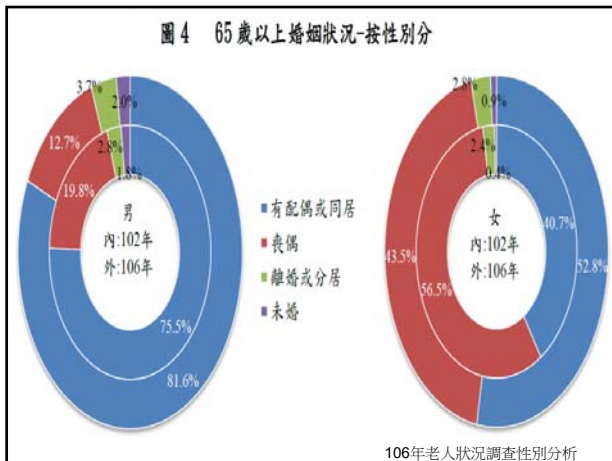
資料來源：教育部統計處110年15歲以上人口教育程度  
<https://depart.moe.edu.tw/EDMS001/cp.aspx?m=385CF278333EA811>



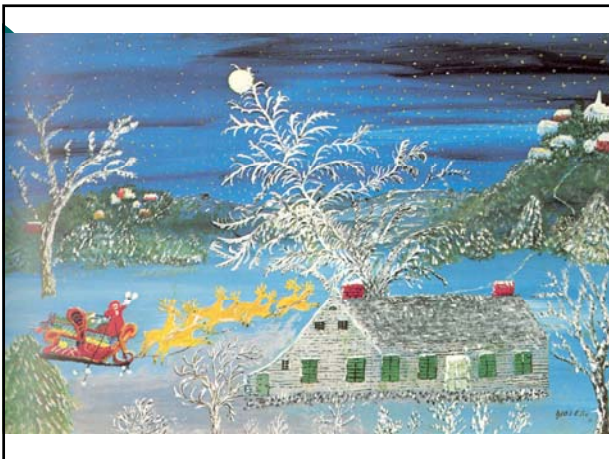
### 111年度各縣市樂齡學習中心一覽表

分區	縣市(含設立中心數)						
北區	基隆市(7)	臺北市(12)	新北市(31)	桃園市(13)	宜蘭縣(12)	花蓮縣(13)	金門縣(5)
中區	新竹縣(13)	新竹市(3)	苗栗縣(18)	臺中市(29)	南投縣(13)		
中南區	彰化縣(27)	雲林縣(21)	嘉義縣(18)	嘉義市(2)	臺南市(38)		
南區	高雄市(39)	屏東縣(34)	臺東縣(16)	澎湖縣(6)			

資料來源：教育部樂齡學習資訊  
[https://moa.senioredu.moe.gov.tw/Home/Senior?side\\_nav=Content&id=3\\_0020718&id=4](https://moa.senioredu.moe.gov.tw/Home/Senior?side_nav=Content&id=3_0020718&id=4)







96歲才去唸碩班  
--全台最高齡的碩班生



81歲的模特兒

"I don't know if it's good or silly," she told TODAY's Jenna Bush Hager of her current modeling career. "It's what I enjoy doing, and I'm able to do it."



<http://thelook.today.com/news/2012/09/10/13778903-81-year-old-fashion-week-model-life-exists-beyond-50?lite>

