

2023 跨世代共好白皮書



如何面對

100歲的人生

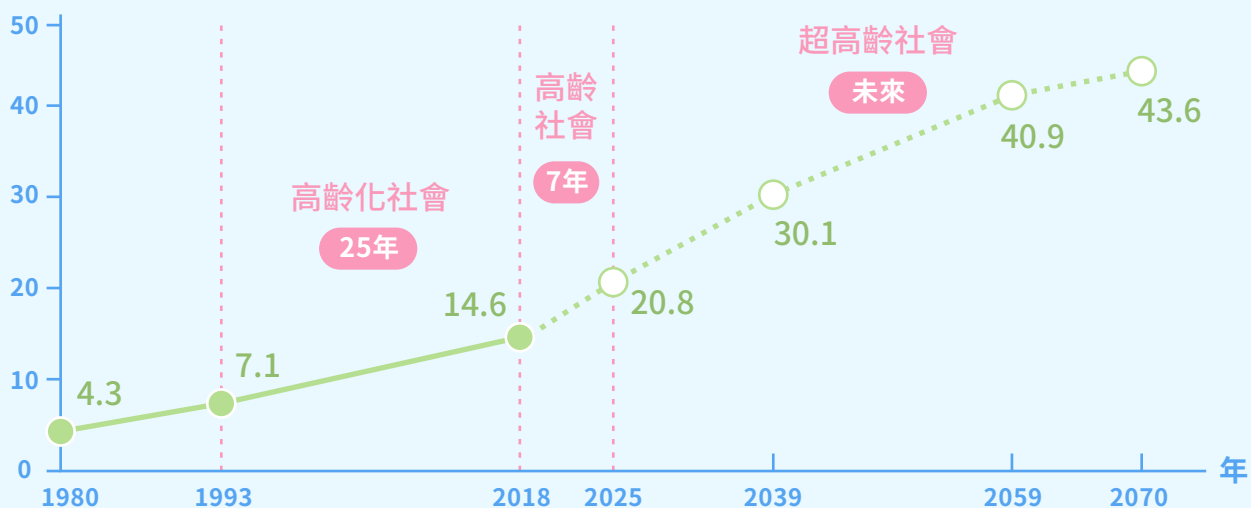
南山人壽與智齡科技、工研院進行三方共創
透過智齡科技的長照產業調查分析
結合工研院國內外產業政策趨勢研究
由南山執行保戶問卷大調查、長照產業問卷設計及提供迎戰對策
攜手創造跨世代共好藍圖

超高齡社會即將來臨，您準備好了嗎？

臺灣將於2026年進入超高齡社會，高齡人口預估於2039年突破30%

臺灣65歲以上人口趨勢

65歲以上老人占總人口比率(%)



高齡人口：65歲以上之民眾

各國高齡人口趨勢比較

預估2070年，臺灣高齡人口占比將超過43% (僅略低於韓國)

	2021年 (實際值)	2070年 (推估值)
韓國	16.8	46.4
美國	16.8	23.4 (2060年)
中華民國	16.9 (2021年) 17.6 (2022年)	43.6
英國	18.7	27.4
法國	20.7 (2020年)	28.8
德國	22.0 (2020年)	28.4
義大利	23.5 (2020年)	33.4
日本	28.9	38.4 (2065年)

高齡人口：65歲以上之民眾

南山人壽發起問卷大調查*

洞察跨世代對老年生活的需求與痛點

迎戰超高齡社會，樂齡族較其他族群更有信心面對

信心自評調查

Q.

您是否有信心面對
超高齡社會帶來的
挑戰？

國人平均回答分數：

6.3分

18-30
年輕族



31-50
三明治族



51+
樂齡族



年輕族認為自己身體較老，樂齡族則認為自己身體較年輕

自評身體年齡與實際年齡差異

36%

認為身體較
實際年齡年輕

35%

認為身體與
實際年齡無區別

29%

認為身體較
實際年齡年長

國人自評
身體年齡較實際年齡

平均年輕 **0.3** 歲

相較
實際年齡

18-30
年輕族



認為身體較年輕

24%

認為身體較年長

46%

31-50
三明治族



認為身體較年輕

31%

認為身體較年長

34%

51+
樂齡族



認為身體較年輕

49%

認為身體較年長

15%

差異

年長 **2.5** 歲

年長 **0.7** 歲

年輕 **4.3** 歲

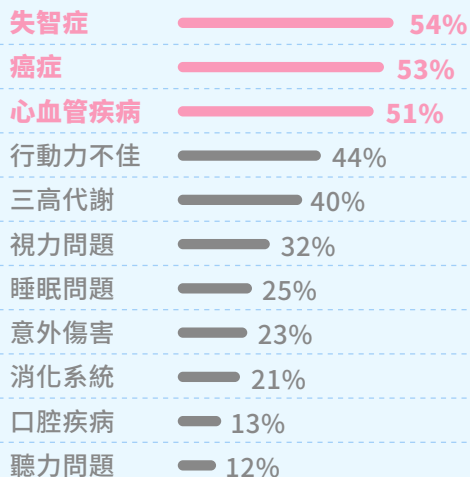
Q. 您認為自己的身體比實際年齡年輕或年長？您認為自己的身體與實際年齡差幾歲？

國人擔心老年生活的健康風險TOP3

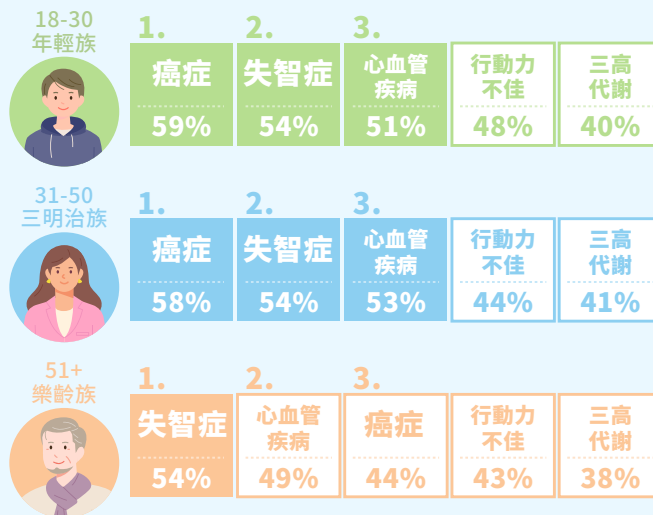
失智症、癌症、心血管疾病

近60%年輕族與三明治族最擔心罹癌；54%樂齡族最擔心失智症的發生

老年生活擔憂的健康風險



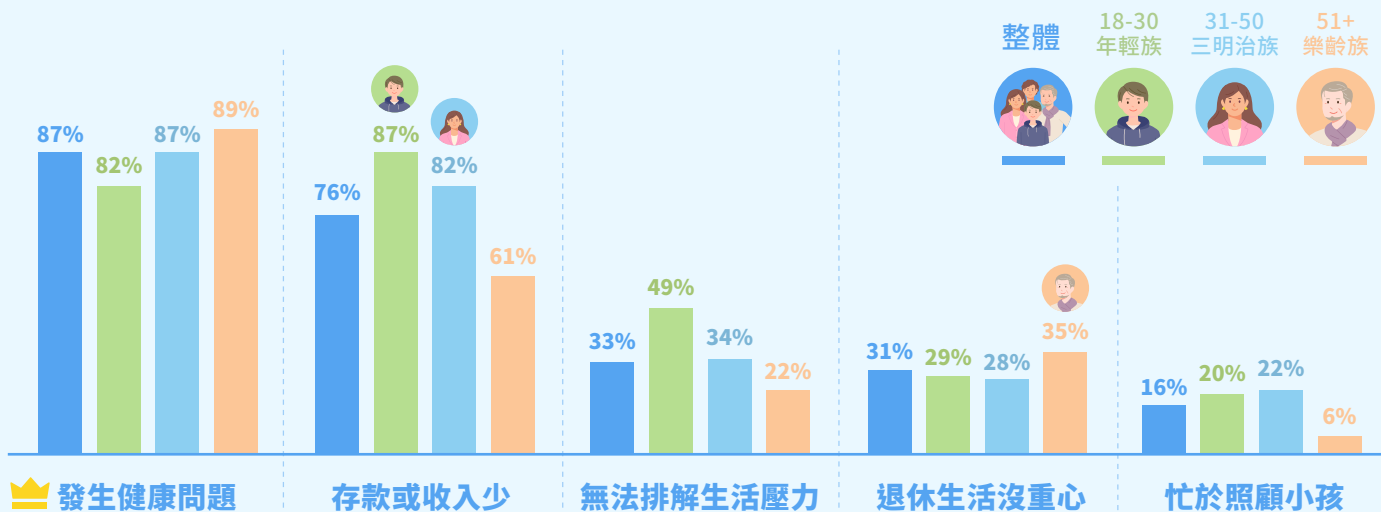
各族群健康風險擔憂排行



Q. 未來的老年生活中，您認為哪個健康風險是您最擔憂的？(複選)

國人最擔心因為健康問題影響老年生活品質

影響老年生活品質擔憂調查



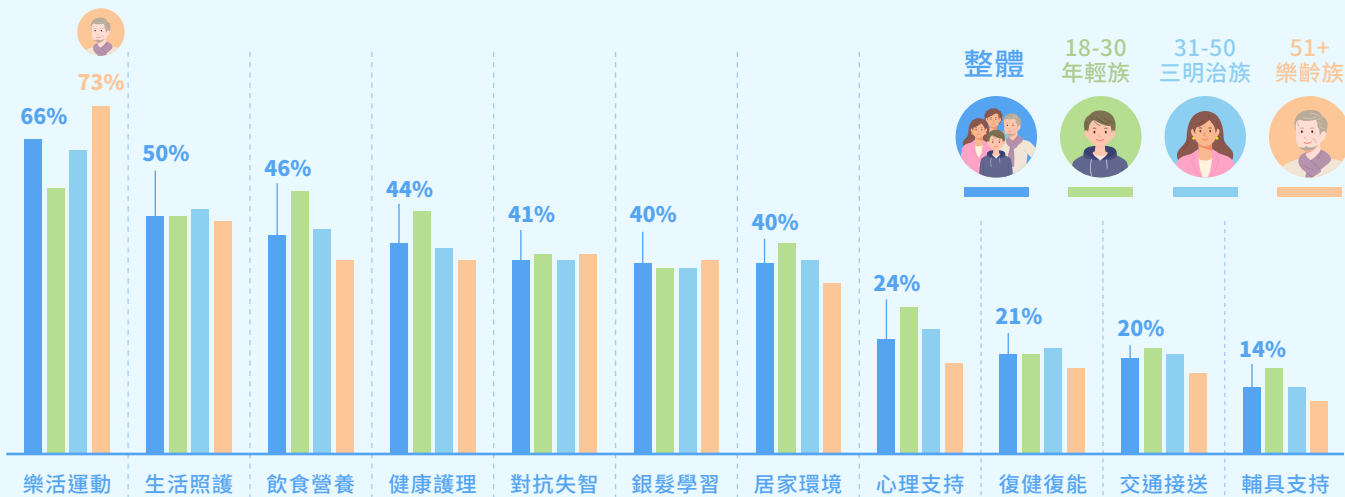
Q. 您認為哪些事情會影響您的生活品質？(複選)

國人對於達到良好老年生活品質的服務需求TOP3

樂活運動、生活照護、飲食營養

樂齡族重視樂活運動服務比率更是**超過70%**

未來服務需求調查



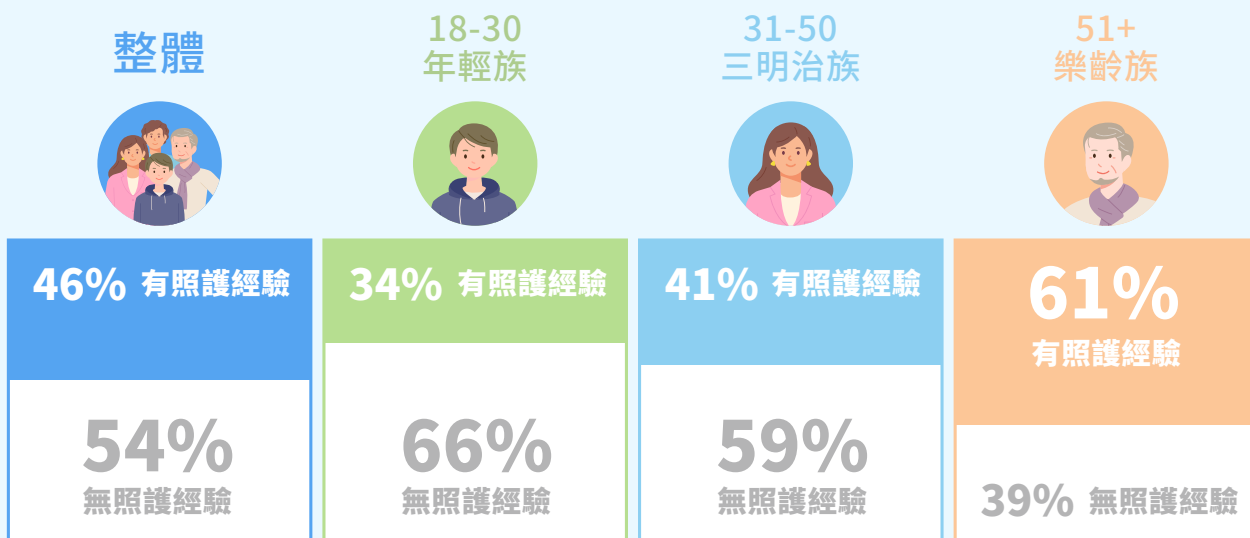
Q. 為了達到良好的老年生活品質，您可能會使用哪些服務？（複選）

照護家人是各世代皆會面臨的重要議題

46%國人表示過去有照護經驗

年輕族超過3成，樂齡族超過6成

照護經驗調查

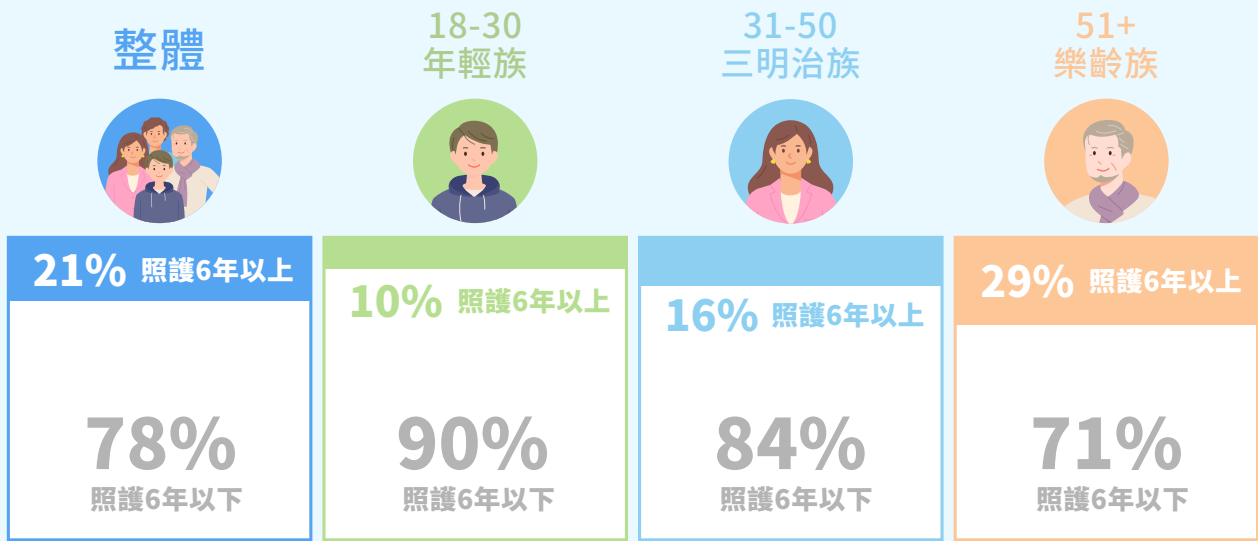


Q. 您是否有照護過家人的經驗？

有照護經驗者中，21%照護時間超過6年

有照護經驗的年輕族，10%照護時間超過6年

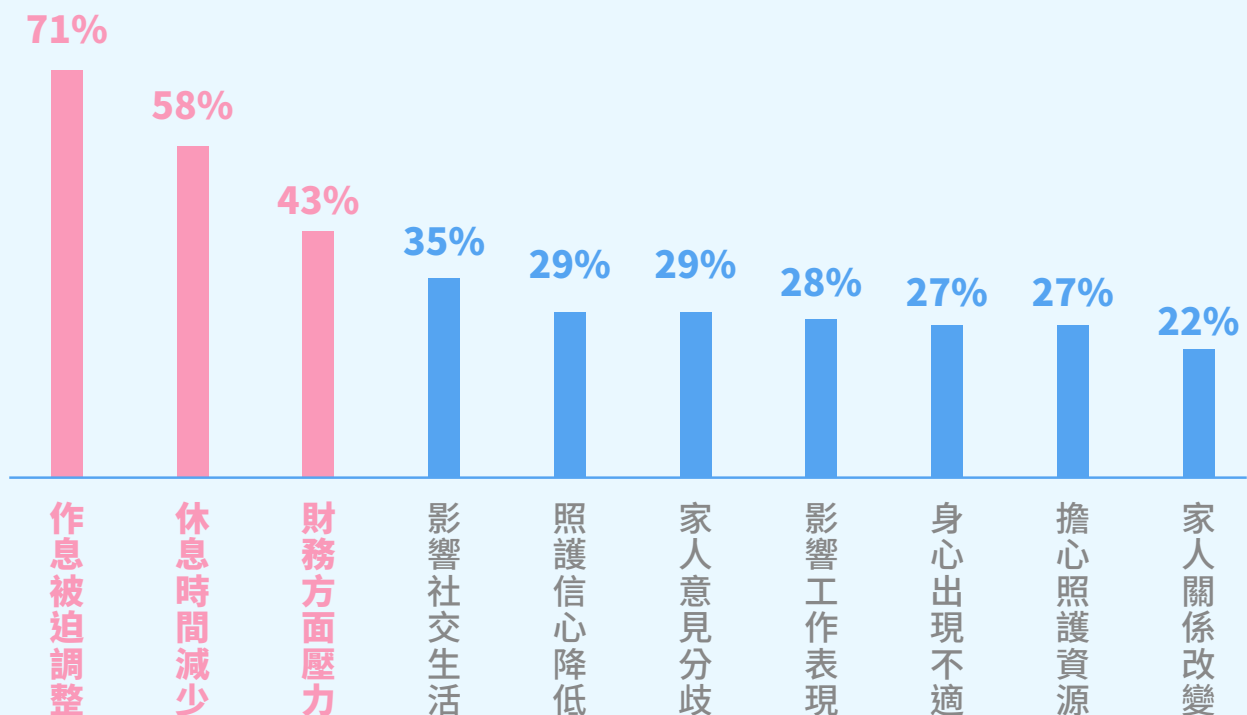
照護時間調查



Q. 就您的照護經驗，最長的照護時間是多久？

照護影響生活規律與財務狀況

因為照護造成生活影響



Q. 照護家人對您的生活造成哪些影響？(複選)

照護者需要喘息

考量時間與專業度，照護者願意讓機構照顧家人

被照護者入住機構原因

Top 1.

86%



家人沒時間照顧

Top 2.

59%



為了尋求專業照顧

Top 3.

59%



家人需要休息時間

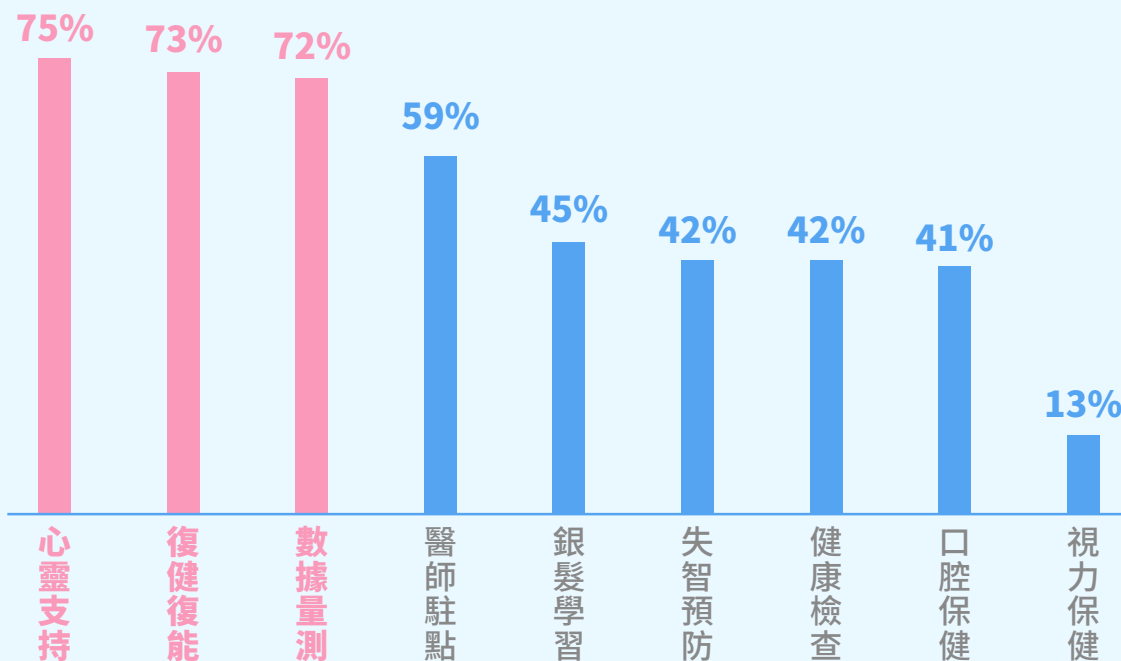
Q. 被照護者入住機構的原因為何？(複選)

機構重視身心靈照護

不只追蹤被照護者的生理功能及身體狀態，也重視心靈支持的服務

機構提供的服務

提供此項服務的機構 (%)



Q. 在您的經營場域中，有提供哪些服務促進被照護者的健康？(複選)

入住機構增加社會連結機會，未來離開機構時更容易與社會接軌

降低因年齡過高與罹患健康風險的限制，更容易與社會接軌

被照護者入住機構的前後差異

Top 1.

38%



提升自身行動力

Top 2.

25%



增加排解壓力的管道

Top 3.

25%



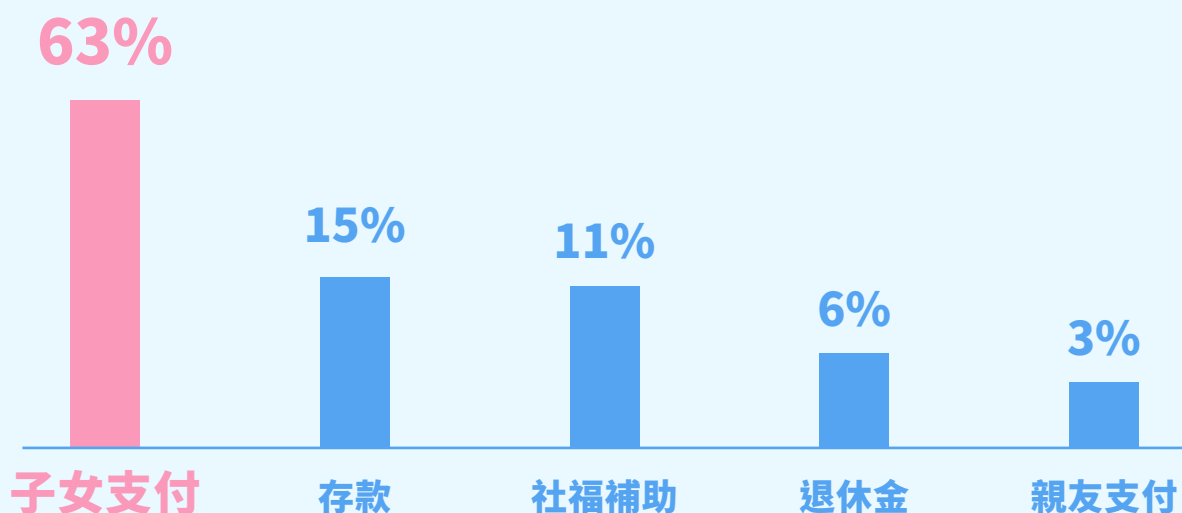
社交生活變得豐富

Q. 被照護者入住機構前後差異為何？(複選)

入住機構者多由子女支付費用

而非自己的存款或退休金。國人應盡早開始財務規劃，
以應對未來可能的費用支出

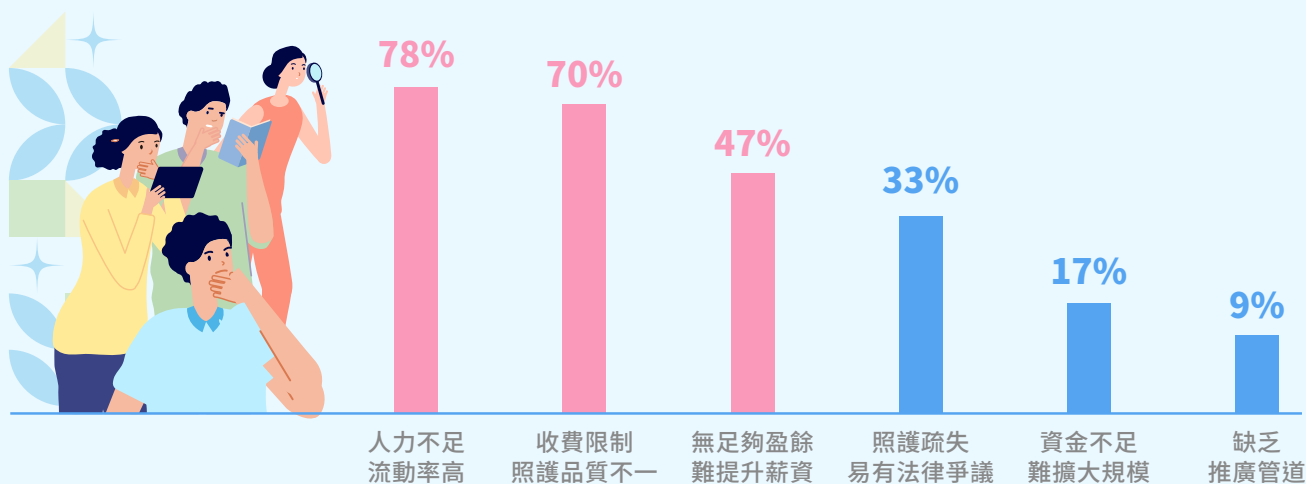
機構的收費來源調查



Q. 被照顧者每月/每季/每年照顧費用繳交來源？(複選)

人力不足且流動率高 為機構經營者面臨的最大經營挑戰

經營挑戰

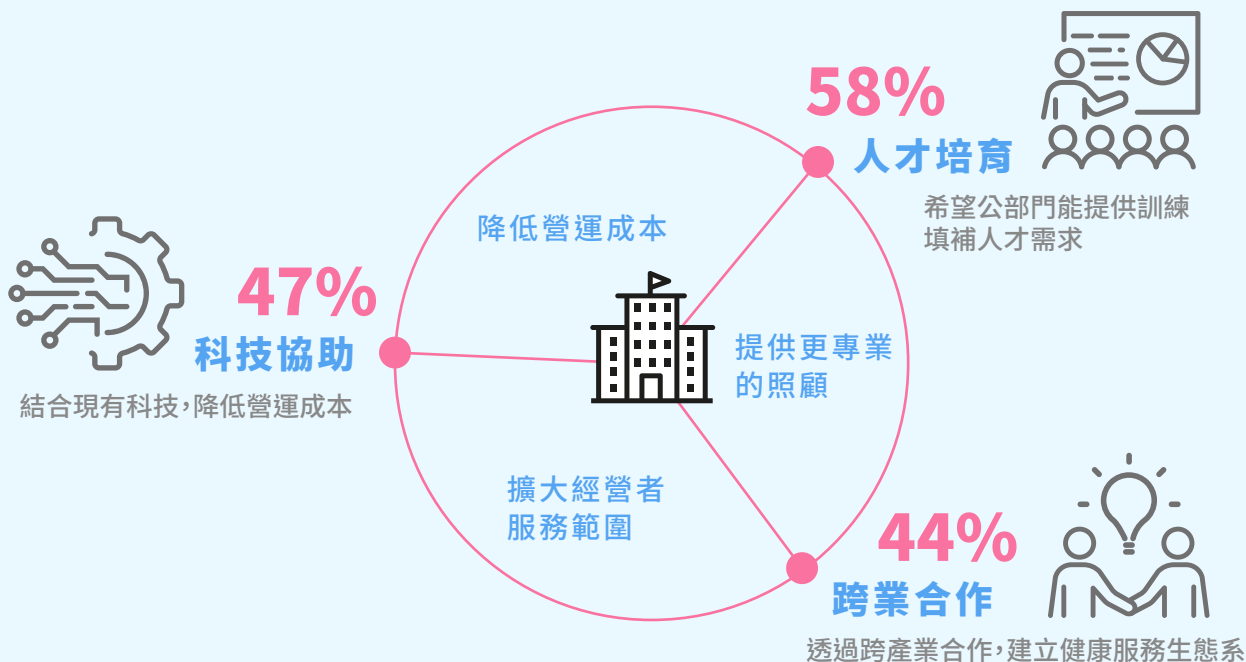


Q. 在經營時，目前遇到的前三項挑戰為何？（複選）

產業需要公部門的資源挹注

提供教育訓練課程等資源，以利填補人才需求

資源需求



Q. 為了克服經營挑戰，您最需要哪三項資源？（複選）

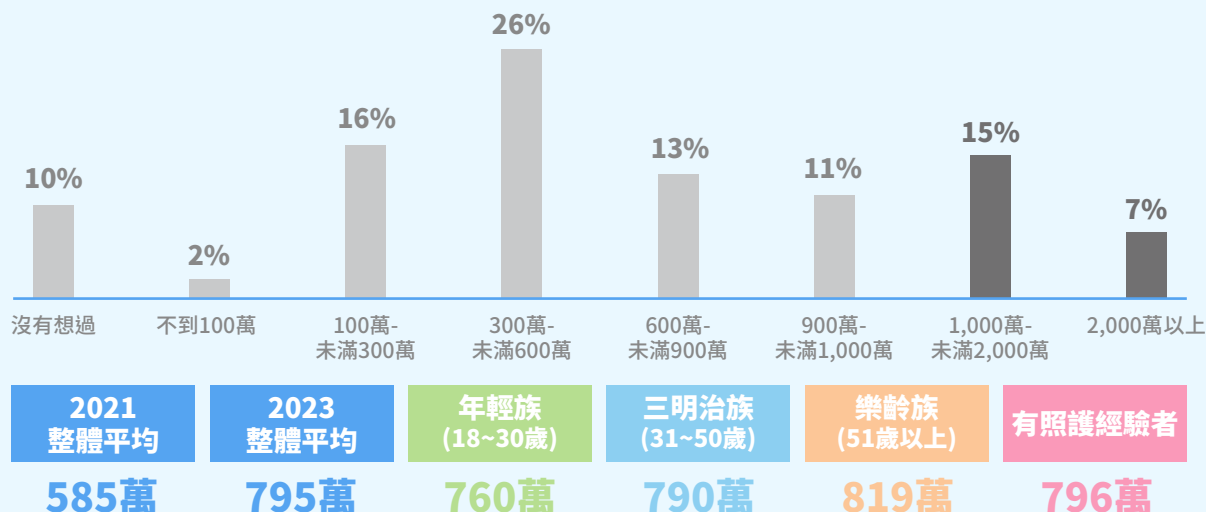
隨著平均餘命增加 國人對於長照準備金的需求攀升

每5人就有1人覺得長照準備金1,000萬不夠

平均預期金額(795萬)較2021年工研院調查報告高(585萬)，成長36%

長期照護準備金預估

單位:新台幣



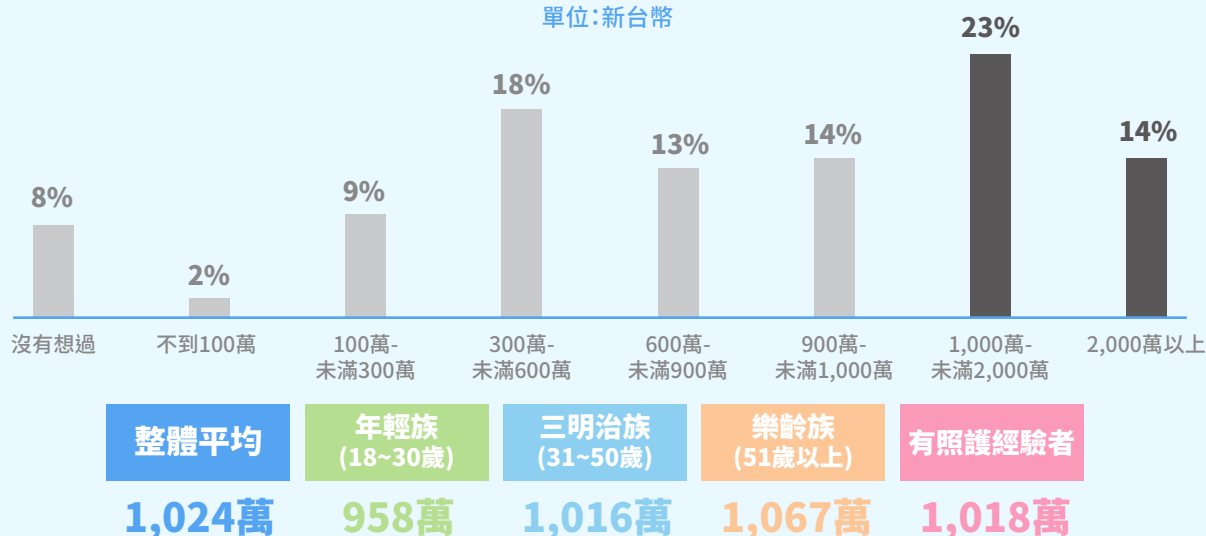
Q. 您認為需要準備多少長期照護準備金才足夠？

近四成國人認為老年生活準備金至少需要1,000萬

另有14%國人預期至少需要2,000萬元才足夠

老年生活準備金預估

單位:新台幣



Q. 除了長照費用，您認為總共需要準備多少錢，才足夠負擔自己的老年生活？

長照準備金定義:係指對於醫療/照護/相關消耗品等整體費用預估

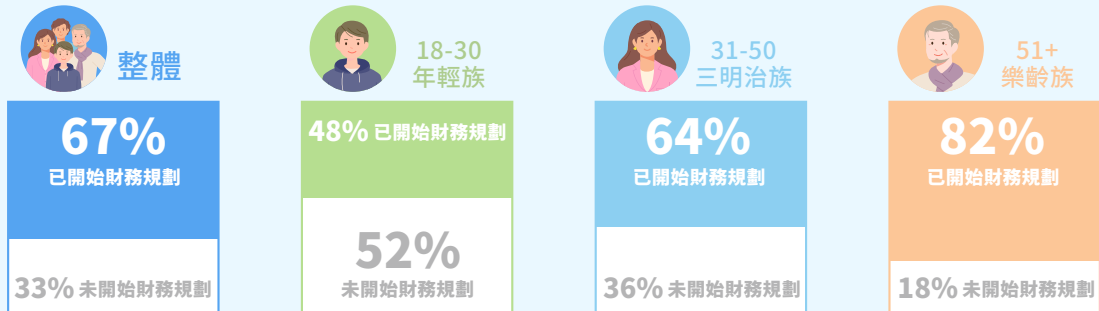
老年生活準備金:係指對於食/衣/住/行/育/樂/健康保健之整體費用預估

*預期金額計算方式係以平均中位數計算,「每一級距之中位數」乘以「該選項填答人數」後之加權平均

年輕族財務規劃意識低

應提早進行財務規劃以利面對超高齡社會的挑戰

啟動財務規劃比例



Q. 您是否已開始為老年的生活支出進行財務規劃？

收入不夠為主要難題

國人表示也需要相關知識補充與諮詢管道的協助

財務規劃挑戰



Q. 財務規劃時遇到的挑戰為何？(複選)

保險規劃是國人目前主要的財務規劃方式

財務規劃方式TOP3



Q. 您目前使用哪些方式進行財務規劃？(複選)

除了維持健康與財務規劃，面對超高齡社會還有哪些解方？
來看看專家怎麼說

南山人壽與工研院三度攜手 研究產官學資訊，提出跨世代共好新願景

專家怎麼說

建議各世代能以「共創、共居、共處、共學」的經驗傳承與交流學習，
延緩銀髮世代失能、減輕青中世代生活負擔，同時擴大社會相關產業發展



專家建議世代間互利互惠，
構築一個世代共好的新願景

您得知道的四個關鍵詞：共處/共創/共居/共學

共處

強調跨世代間共同參與有意義的活動、共享興趣愛好，並從中獲得互相學習和成長的機會。強調跨世代互惠關係，促進社會凝聚力和共融。



共居

開放青年與年長者共同生活在同一空間，相互幫助，也相互陪伴，除期望藉此解決居住空間問題，也加強人與人之間情感的凝聚。



各國定義之高齡工作者，與不同世代的工作者，能同時從事相同工作，且能互相指導、學習，促成良好的世代間的經驗傳承。



共創

不同世代者一起學習及互相交流，藉此獲取知識技能，並透過經驗分享，讓彼此成為互惠互利的夥伴關係。



共學

國際標竿研究

標竿國家推動跨世代共好 仰賴多方共同努力



美國



日本



韓國



歐洲各國



共處

透過不同世代共處，消除代際隔閡，促進社會凝聚力與價值觀認同，以建立青銀發展融合的共處社會



共居

主要以民間自主發展後，推廣至地方政府與地方政策計畫執行，較少中央主責之計畫與政策



共創

各國主要是由中央開始明文法條規範消弭中高齡職場不平等的情況，地方再行在地化策略以人力資源再整合



共學

多數中央政府推行政策和法令，主要以終身學習概念，進而推廣「共學」教育

臺灣跨世代共好剛起步，需要大家協助塑造社會共識

臺灣研究結果

跨世代共好仍有執行挑戰 尚未型塑成社會共識



共處

臺灣共處範疇面向多元，如旅遊、陪伴服務等。透過不同世代共處，望促進社會凝聚力與價值觀認同



共居

臺灣以地區專案試辦計畫形式在各區推行，但因共居需考量既有生活習慣與彼此熟悉度，還須努力推廣與實踐



共創

正以政策法規促進中高齡友善共創職場，但我國中高齡就業率相較國際仍偏低，需要跨世代一起創造共好職場環境



共學

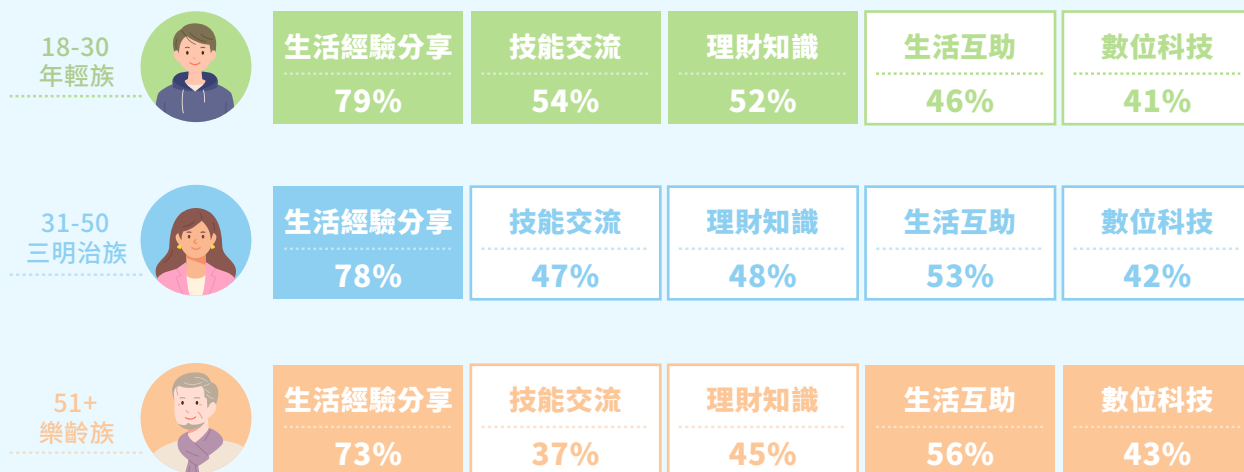
共學為促進高齡身心靈健康的重要方式，而臺灣正以國家政策法規促進國民終身學習風氣

國人願意與不同世代相處 為跨世代交流播下共好種子

偏好的青銀交流方式：生活經驗分享

年輕族偏好資訊/知識交流，樂齡族較偏好數位學習與生活互助

青銀交流方式調查

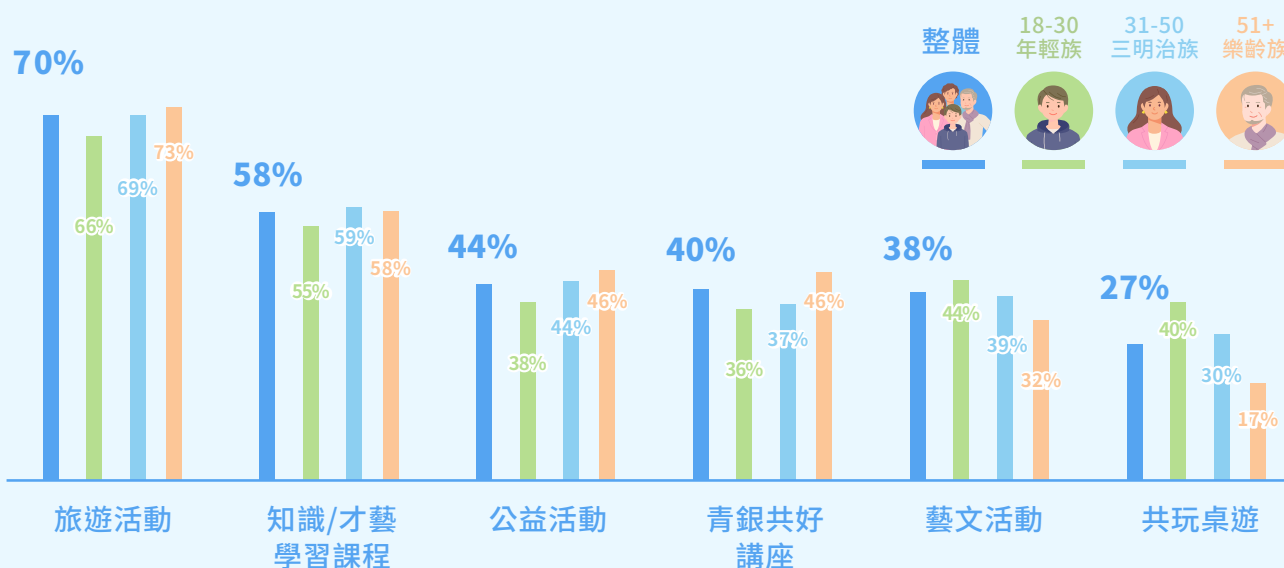


Q. 您認為青銀兩大世代可以互相交流、學習的部分？(複選)

願意參與的青銀共好活動：旅遊活動

年紀越輕，越偏好參與藝文活動與共玩桌遊；年紀越長越偏好參與公益活動與相關講座

青銀共好活動調查



Q. 您願意參與哪種青銀共好活動？(複選)

跨世代共好-專家三大倡議

透過產官學研攜手合作，適地化發展世代共好生態系



倡議一

政府領航推動政策，齊力實踐世代共好願景

依據社會文化特色，推動在地化活動，提供機會、誘因、補助經費，促進產業、團體、民眾投入世代共好議題，探索可行新共好模式



倡議二

企業推動世代傳承，世代共創多贏局面

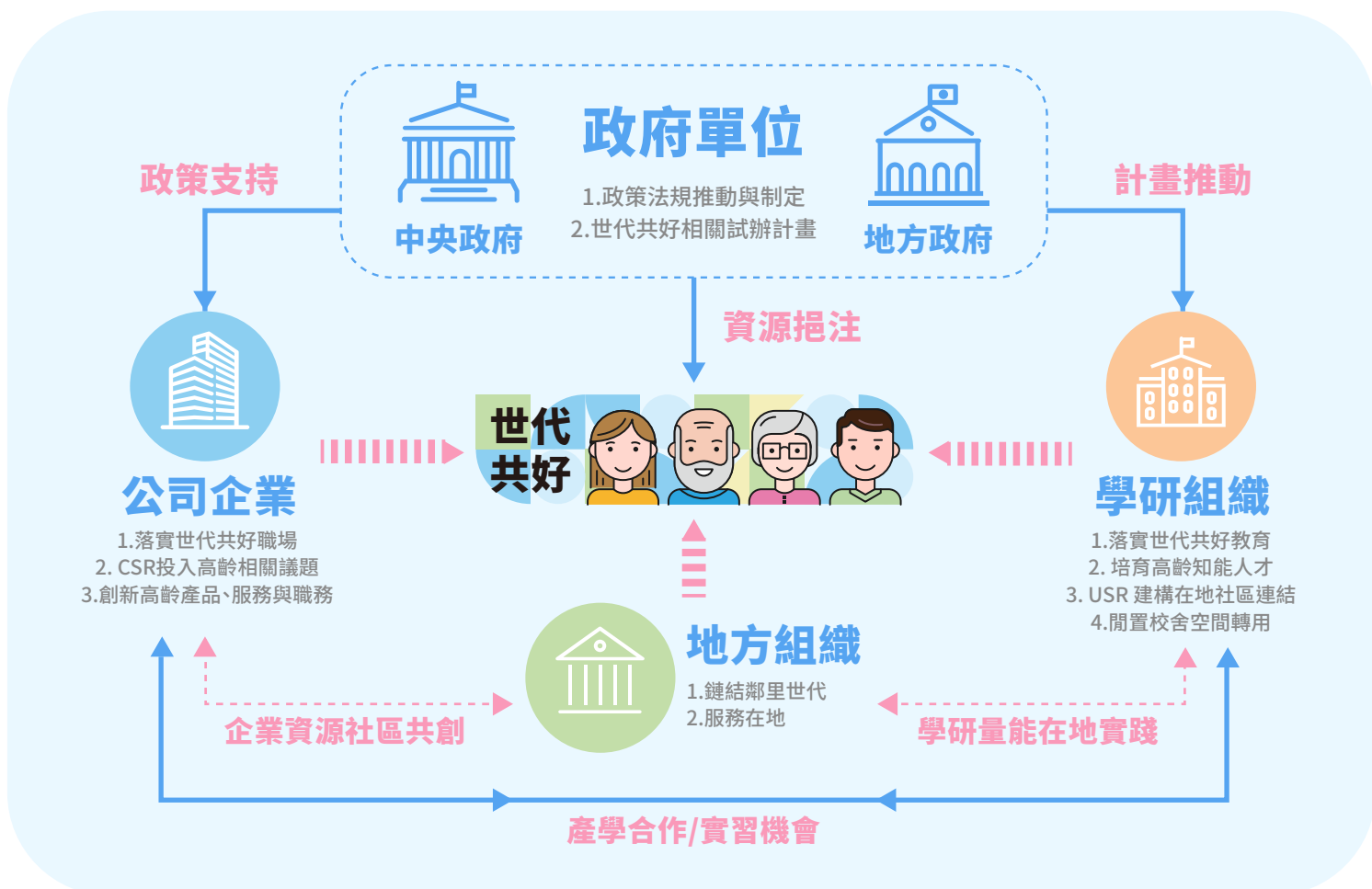
創造世代互補互惠的共好環境與友善職場企業文化，讓企業藉由投入高齡議題，提升人才生產力與競爭力



倡議三

學校鏈結USR服務，跨世代共處超高齡社會

由教育紮根，讓學生關心高齡議題，並鏈結實際場域，透過USR服務與高齡者共處，增進高齡生活想像



面對超高齡社會 南山人壽就不同世代提出建言與倡議

面對超高齡社會~沒有人是局外人!

彙整市調結果、專家意見
提供各族群面對超高齡社會的解方!



年輕世代

健康促進與財務規劃
應盡早開始
及早因應未來可能面對之各種風險

鼓勵與年長者多交流互動，增進
高齡生活想像，提前做好健康促
進及財務規劃，增加面對超高齡
社會的信心。



三明治族

持續健康促進且積極
執行退休規劃
減輕自己未來壓力或子女負擔

人生重要階段，更應積極促進健
康及啟動退休規劃，提升自己及
家人的生活品質，也降低未來因
病造成家庭經濟壓力的風險。



樂齡族群

增進高齡生活品質
進而延長健康壽命

保持運動習慣及社會參與，鼓勵
跨世代學習交流，讓樂齡生活充
滿活力、心靈富足。

南山人壽讓您做好準備 迎接超高齡社會



健康樂活地圖

攜手跨業健康照護夥伴，
各種健康樂活服務這裡看。



掃我了解更多



長照保險推薦

為自己和家人及早規劃保障，
迎向健康無憂的樂齡人生。

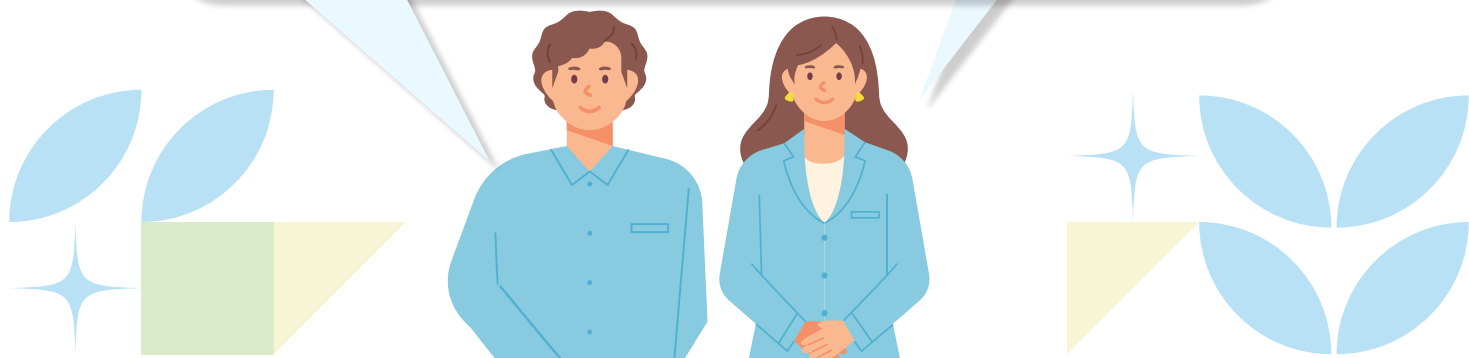


掃我了解更多

共同創作

智齡科技執行
長照產業問卷調查與數據分析

工研院產科國際所提供
完善國內外產業與政策分析



南山人壽保戶問卷資訊

類別	內容
調查方式	採網路調查,透過發放電子郵件,邀請保戶填寫問卷
調查時間	2023年5月26日至6月25日
重點TA	年齡區分:年輕族(18~30歲)、三明治族(31~50歲)、樂齡族(51歲以上)
回收樣本數	5,609份有效問卷

※健康守護圈之增值服務或合作廠商提供之產品、服務或優惠訊息等,均非屬保險契約權利義務之一部分。
本公司與合作廠商間無代理或類似關係,合作廠商提供之商品、服務或優惠,係由合作廠商各自提供及負責。