



國泰人壽
Cathay Life Insurance

樂齡健康白皮書



國泰人壽首次進行樂齡生活調查研究

透過深度訪談，瞭解民眾邁向熟齡生活之需求與期望。並訪談醫師、營養師與專家之建議。期盼以更全觀的視角洞察高齡者需求，傳遞健康新知予國人。



目錄

●	前言	2
●	樂齡生活研究計畫簡介	3
●	熟齡需求心聲與專家觀點 生理健康	4
	需求主題一：健康管理	
	需求主題二：營養飲食	
●	熟齡需求心聲與專家觀點 心理健康	13
	需求主題三：心理舒緩	
	需求主題四：家人照護	
●	結語與展望	21





前言

根據內政部統計處資料，2019 年國人的平均壽命為 80.9 歲，依據國家發展委員會推估，2025 年台灣高齡人口將占 20% 以上，邁入「超高齡社會」。因此，如何讓國人建立正確的養生觀念、擁有健康樂活人生，是社會各界重視的議題。

在台灣，每三人就有一位是國泰人壽的保戶，如何陪伴保戶擁有健康樂活人生亦是國泰人壽責任所在。國泰人壽不斷砥礪自己，以客戶為中心，除了藉優質商品保障高齡者退休後財務及照護需求，亦應用科技，提供便捷的智能客服及暖心作為，給予長者最友善的服務；同時也推廣外溢保單，陪伴大眾養成規律運動習慣，落實健康管理，期待讓保險的價值從「事後補償」升級為「事前預防」。

身為亞洲第一家自行遵循聯合國發布之永續保險原則 (Principles for Sustainable Insurance, PSI) 的壽險公司，國泰人壽將環境 (E)、社會 (S)、公司治理 (G) 議題納入日常營運，更以「CARE (永續承諾 Commitment、當責守護 Accountability、富足人生 Richness、擁抱地球 Eco-Living)」為永續推動主軸，攜手利害關係人，守護員工、保戶及大眾的幸福。

秉持上述理念，國泰人壽於 2020 年首次進行樂齡生活調查研究 (註一)，此次調查研究 (註二) 之目的有二：(一) 瞭解民眾邁向熟齡生活之需求與期望狀態。(二) 針對民眾需求與期望狀態，詢問醫師、營養師與專家建議。國泰人壽期盼以更客觀的視角，洞察高齡者需求，並藉由專家建議，傳遞健康新知予國人。

「永續保險的領航者，用心守護家的幸福」是國泰人壽的永續願景，更是我們對大眾的承諾。期盼藉此白皮書，與國人共同攜手朝健康樂活人生邁進，並引領社會達到享健康、享生活之目標。

註一、此次調查研究之合作機構為奧沃市場趨勢顧問 (以下稱奧沃團隊)，其前身為智榮基金會「龍吟華人市場研發論壇中心」(以下稱龍吟研論)，擁有多年與高齡民眾調查研究及互動經驗。因此 2020 年國泰人壽與奧沃團隊合作，借重奧沃團隊對熟齡民眾需求的觀察，提供更客觀的視角。

註二、此次調查研究方法，奧沃團隊進行龍吟研論需求資料庫的文本探勘與一對一深度訪談。資料庫文本探勘涵蓋 2013–2018 年訪談台灣熟齡 45–65 歲先驅消費者之文本探勘，共計 225 份。一對一深度訪談於 2020 年 3–5 月執行。詳細研究方法，將於樂齡生活研究計畫簡介說明。

樂齡生活研究計畫簡介

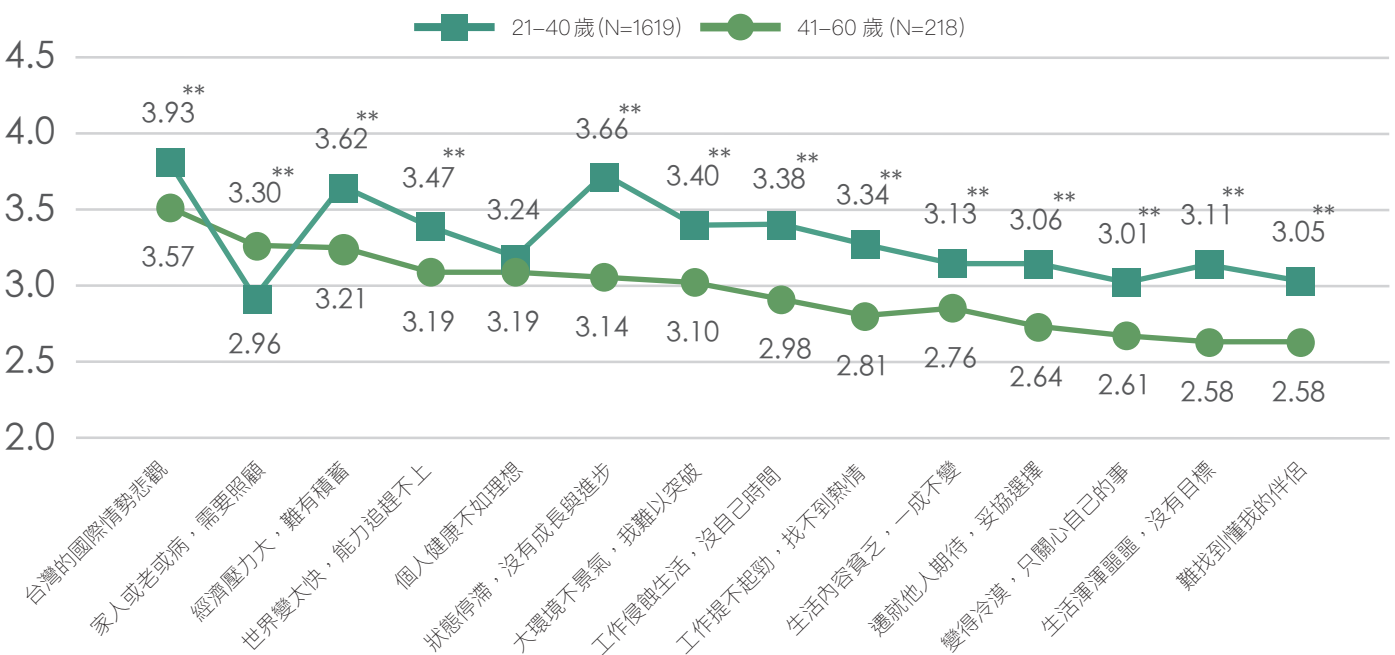
2020年國泰人壽發起熟齡保戶需求探索計畫(以下稱本計畫),和奧沃團隊合作,透過研究釐清熟齡保戶隨著年紀漸長所產生的生活需求,期盼以更客觀的視角,共構熟齡健康服務網絡,並引領社會一起向健康生活邁進。

本計畫前期應用智榮基金會龍吟需求資料庫,進行2013-18年訪談台灣熟齡45-65歲先驅消費者的225份訪談文本探勘,初步掌握台灣熟齡族生活需求內涵,並與招募14位熟齡保戶進行一對一深入訪談,深度了解隨著年歲增長而產生的生活需求。同時,本計畫也提取熟齡保戶常見的需求困擾,請教相關領域專家,請專家奠基於實務經驗之上對需求提出建議,融合保戶與專家雙方觀點推出樂齡健康白皮書。

進行225位受訪者的訪談語料後,具體定調熟齡族面對未來老後生活兩大重要議題:一是面對難以違逆的身體機能老化,管理好自我健康管理很要緊,二是迎接新生活階段,豐富自己的漫漫老後生活很重要。尤其身心健康與生活內涵息息相關,未來生活如何培養規律的健康生活模式,以及學會感受與探索生活的多種可能,才能為生命注入更多動能。

除了個人生活,許多被稱作是「三明治族群」的熟齡朋友,更有家人照顧議題要操煩。2018年龍吟研論透過網路社群推動一份「說說.生活」問卷,搜集2,006份有效填答。在眾多對於生活的擔憂中「家人或老或病需要照顧」成為熟齡族群最擔心的議題之一。

家人照護是熟齡朋友的心頭牽掛



資料來源 | (智榮基金會)說說生活問卷:生活永遠有挑戰,你目前有什麼困擾或擔憂?五分量表評分-5分非常擔心,1分一點也不擔心。(21-60歲,n=1837)
顯著檢定 | **, * ANOVA 顯著性達 0.01, 0.05

老與病是台灣多數家庭不容易預先攤開來討論的議題,但卻是熟齡朋友們的日常。在照顧家人的同時,不免對自己的老後生活準備多加思索,加上看見子女出社會生活不易,不希望老後因照護問題跟子女磨損情感,台灣熟齡族自立備老的動機增強。像是把照護風險轉嫁給保險,行有餘力多做努力保健康,避免現實的照護困境造成家人情感消耗、家庭氣氛緊繃,情緒壓力一觸即發。

綜合上述文本探勘的角度,本樂齡健康白皮書提取二大主軸:生理健康、心理健康。細分為四大需求議題:健康管理、營養飲食、心理樂活、家人照顧作為主軸,國泰人壽也依著熟齡保戶的生活需求,攜手合作企業,共構熟齡健康服務網絡。未來,也期盼與社會各界共同關心熟齡議題,為國人高齡趨勢盡一份心力。



熟齡需求心聲與專家觀點 生理健康

需求主題一 健康管理需求心聲

「我五十幾歲都沒長過半根白頭髮、沒近視、沒蛀牙，我想說我怎麼可能會生病，覺得自己還是很健康啊。」

(台中，沈小姐，59 歲)

59 歲的沈小姐，一直以來自覺健康狀態良好，退休前決定做一次全身健檢，卻意外發現得了癌症，趕緊就醫，並努力調整自己的作息、運動和飲食習慣。

許多熟齡保戶可能有類似經驗，隨著年紀增長而開始關注自己的身體狀況，卻發現要掌握、管理好健康其實遠比想像中不容易。

需求困擾 1 | 沒有立即可見的風險，健康意識與動力難提升

「四十歲以後最明顯的差別是體力真的變差了。現在要把身體顧好，不顧好，辛苦的是自己。」

(高雄，張小姐，45 歲)

被稱作三明治世代的熟齡族，常把以家庭、工作擺第一而疏於照顧自己的身體，長期維持不良的生活型態和壓力、對身體徵兆及警訊習而不察，加上抱持僥倖或逃避的心態沒有定期做健康檢查，往往等到身體真的亮紅燈才開始補救，驚覺不能再不把健康當一回事。

如何及早意識到健康的重要性，提早將正確健康觀念落實到生活，進而累積健康資本。是熟齡朋友們在健康管理上遭遇的第一道難題。

需求困擾 2 | 不夠了解慢性疾病，從預防、管理到與慢性病共處皆須足夠知能與支持

「我看起來瘦但其實蠻油的，有脂肪肝。所以我現在盡量在上班時可以快走一段路，希望能用這樣的方式讓自己更健康。」

(台北，王先生，52 歲)

步入中年後，脂肪肝、高血壓、糖尿病等慢性病的徵兆逐一找上門，看著報告上的紅字，如何與之共處讓熟齡朋友

們沒有頭緒。

以前沒想過慢性病會找上自己，等到發生了才知道要預防已經來不及。儘管罹患慢性病與健康不佳的連結已經深植大眾心中，熟齡朋友們對於慢性病的認識、預防與管理的方法仍十分陌生，不清楚日常生活該注意些什麼，或者明知該調整生活卻難以達成。

需求困擾 3 | 錯誤健康觀念，努力做健康卻「事倍功半」

「Facebook 上很多健康資訊，但不曉得是真是假。其實裡面很多偏方啊，像吃什麼治糖尿病啊。」

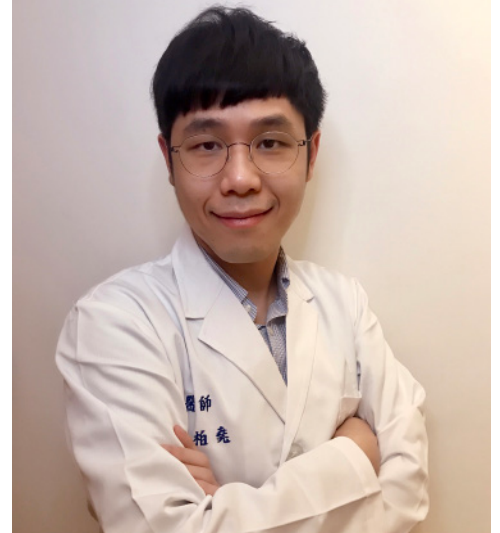
(台北，張小姐，59 歲)

許多熟齡朋友注重健康養生、關注健康訊息，也身體力行地落實在運動、飲食、作息上，甚至購買各種補品、保健食品。不過，大眾流傳的健康「常識」不一定正確，加上現在健康資訊爆炸，坊間各種相關報導、說法甚至偏方四處流傳，Line 群組假訊息充斥，親朋好友也經常「呷好道相報」，分辨和篩選正確的健康資訊變得越來越困難。

於是，廣大的閱聽眾不自覺吸收了不正確的健康觀念、在紛雜資訊中迷惘困惑，以及跟風仿效各種無助甚至有害健康的行為，正是熟齡朋友在健康管理上的頭號敵人。

專家觀點

國泰綜合醫院老人醫學科 黃柏堯醫師



針對熟齡健康管理需求，以下是國泰綜合醫院老人醫學科黃柏堯醫師，給熟齡朋友們的觀念澄清與建議：

迷思 1 | 年紀大了慢性病遲早上身，不需要特別保養身體

大多數民眾以為得到糖尿病、高血壓等慢性疾病只是時間早晚的問題，是人類必然的老化進程。

實際上，老化和生病是非常不一樣的事情：老化代表身體隨時間自然衰弱與退化，是每個人都會經歷且不可逆的過程；疾病則不是正常老化的一部分，它會造成身體不合理的功能衰退、干擾及影響日常生活，甚至導致死亡，但它也是可能預防、控制或治療的。比如說，老人家膝蓋有些退化很正常，但如果膝蓋痛到難以行走就是需要處理的疾病了。

同樣地，慢性病不是年紀大了就一定會得，它可能透過良好的生活型態（如：減重、運動、飲食調整、戒菸等等）預防或延緩發生。即使已經得病，吃藥也不是控制的唯一方法，如果我們能好好面對身體給自己的警訊、正視自己為什麼生病，並努力地做好生活習慣的調整，藥量可能可以逐漸減少；相反地，只是吃藥卻沒有做任何改變，藥量自然會增加。

迷思 2 | 健康狀態恆定，無恙就不用繼續努力

許多民眾感覺自己身體沒什麼問題，就覺得不需要做健康檢查，也有些人是做完健康檢查，沒有顯示紅字或發現疾病就認為自己很健康，一切可以放心。

事實上，疾病和健康不是一種「非黑即白」的狀態。我們應該換一種思維來理解，把健康看作動態性的概念、想像它是一個光譜，最左端表示健康，最右端表示疾病，中間則是處於健康和患病之間的亞健康狀態，我們的健康狀態會隨時在光譜上遊走。比如說，最近常感冒就表示身體離疾病那端靠得更近，今天吃了很多蔬菜水果身體又往健康那端移動了一些。

簡單來說，現在沒「生病」不等於健康沒問題，只是身體尚未到會被檢查出疾病的程度。我們每天的生活、做的每一件事都時時影響著個人健康狀況走向，健康狀態端看我們當下究竟是往健康存摺裡存款得多，還是提款得多。若大家能把這樣「健康光譜」的觀念放在心裡，不僅可以提升健康意識，面對自己的身體狀況、健檢結果以及促進健康需要做的種種努力時，也會更加踏實有動力。

迷思 3 | 慢性病是基因所決定，無法透過其他作為來扭轉

部分熟齡民眾因為家中有長輩罹患等慢性病，就認為自己也難逃基因遺傳的「命運」，做什麼都沒用。

事實上，健康不只和基因有關，更和我們的整體生活方式和環境有關。儘管遺傳因素可能帶來容易得到某些慢性病的體質，但會真的罹病，多數反映的還是生活型態的問題，我們與其說慢性病是生物基因上的命定遺傳，倒不如說它更傾向於「生活型態和生活習慣的遺傳」。比如說家庭日常飲食重口味、家人愛吃甜食汽水、習於靜態活動少

運動等等，生活在這樣的環境中，子女自然而然會跟著父母養成同樣的不良生活習慣，長期下來一點一滴提升罹患慢性病的機率。簡單來說，擁有不好的基因，如果沒有後天的不良刺激，不一定會表現出來；相反地，就算沒有慢性病基因，不好的飲食及生活習慣日積月累，一樣有可能得病。

因此，我們無論是要預防或是長期對抗、管理慢性疾病，最重要的是去改變不良的生活型態、打破習慣的遺傳，若是有家中成員需要控制慢性病，除了日常的陪伴與鼓勵，與他們一起實踐各式生活調整、共同創造良好生活習慣的環境，就是對他們來說最貼心、最好的協助了。

醫師建議 1 | 健康資訊的篩選與評估，可幫助吸收正確知識

面對健康資訊爆炸，坊間各種促進健康的說法流傳，Line 群組也假訊息充斥，分辨和篩選正確的健康資訊變得越來越困難。

不過，把握一些簡單的原則和技巧，可以幫助我們吸收正確有用的知識：

首先，從資訊管道挑選下手，選擇公信力較高的報章雜誌和資訊平台（比如：衛福部的臉書粉專、康健雜誌）或優質的電視節目與專題報導，對 Line 群組上來路不明的圖文或影音訊息抱持懷疑。

其次，把握「停看聽」的技巧：看到新資訊時先不急著和親友分享，停下多看幾次，抱持著審慎懷疑的態度，思考判斷這則訊息的來源、目的、文章語氣及內容的合理性，是否已經逾越一般生活經驗與常理，並在經過查證訊息來源與可信度之前不輕易轉傳，避免以訛傳訛，造成健康假訊息繼續散播。此外，現在許多廠商會以先提供健康知識，再連結產品訴求與銷售的行銷手法，這類以健康知識包裝的商品推銷文也須特別注意。

最後，也是最重要的觀念：「每個人的身體狀況都是不一樣、獨一無二的」。當然，適合的健康做法與醫療處置自然也不盡相同。許多熟齡朋友碰到健康方面的疑難雜症時，會因為親朋好友或臉書粉專、社團的經驗分享與效果見證，而不加思索地照著實踐，最後反而因為不適合自己而造成負面影響。現在醫療走向「個人化」，醫師會依據每位病患的狀況而給予個別化的建議，從社群或親友身上獲得鼓勵與溫暖固然很好，但關於健康或疾病的處理指引還是須小心謹慎，應好好瞭解自己的身體需求與疾病狀

病狀況，並與專業的醫療人員討論才是上策。

醫師建議 2 | 新興的老年醫學門診，可以提供更加貼心的診療與照顧

近年來因應高齡化的趨勢，醫院開始設立「老年醫學門診」，對於許多熟齡朋友現正協助照顧的長輩，或是熟齡世代未來老後的醫療需求，可以提供更加貼心的診療與照顧。

老年醫學門診和一般科別不同之處在於，它會更全面地注意、考量老年人的特性與需求，透過單一門診的方式，為患有多重疾病的高齡病患提供基本的整合醫療服務：一方面避免多次就醫與久候的麻煩，一方面落實以病人為中心，透過營養師、社工、藥師等跨專業的整合，更加周全地評估、找出長者的身心健康與生活問題，不僅治療疾病本身，更以促進長者的健康、功能以及生活品質為終極目的。若家中有身心狀況不佳、具有多重疾病、家屬支持協助上遇到困難的高齡長者，可以考慮尋求老年醫學門診進行診治。





小結

面對老化的種種挑戰，有效的健康管理絕對是我們達成活躍老化，成就美好人生下半場的一項重要功課。

如同我們會為退休後的生活基金提前做好理財規劃，建立正確的健康觀念、吸收正確的健康資訊、自我觀察身體狀

態、定期健康檢查與打造良好生活型態更是一種穩賺不賠的「健康投資」——從全面瞭解自己的身體狀況和健康風險開始，不只是等著發現疾病後就醫，而是更積極地去預防與延緩疾病，並根本從生活型態進行轉變與調整，自然能夠越活越健康。

需求主題二 營養飲食需求心聲

「我早上吃麥片降膽固醇，可是每天吃一樣的東西真的吃到會很想吐，後來就斷斷續續地吃。有陣子我去買了兩萬多塊的果汁機，每天打精力湯，打不到一年吧，我老公說不要喝了。為了健康沒錯啊，可是就不好吃。」

(台北，劉小姐，57歲)

劉小姐在健檢發現膽固醇過高後，決心開始健康飲食。陸續嘗試了麥片和蔬果精力湯，卻吃得痛苦萬分、挫折不已。對她來說，吃健康的「犧牲」光靠忍耐和意志力實在撐不住，最後還是回歸原來的飲食方式。

要打造健康的生活型態，良好飲食習慣和均衡營養的重要性眾所皆知，然而實際執行起來挑戰重重。

需求困擾 1 | 維持健康飲食阻礙多，難長期持續

「我結婚後體重直線飆漲，因為太太跟小孩不吃的東西，都是我在吃。像小朋友買麵包，她一個人又吃不完，父女同心嘛，你吃不完，我來幫忙吃。」

(台北，王先生，52歲)

健康飲食總是知易行難，熟齡族落實營養飲食計畫的過程中，最難的通常是「堅持」。熟齡朋友多有長年的飲食習慣，要建立新的飲食方式十分困難。其次，美味和健康往往被看作天秤的兩端，永遠難兩全，為了健康犧牲味蕾滿足實在不容易，久了還是妥協放棄。此外，外在環境也容易使人動搖。許多人為了配合家人朋友，或因聚餐、旅遊等特殊的場合情境，而難以貫徹自己的健康飲食原則。

如何克服種種阻礙健康飲食的關卡，建立一套可長期持續的健康飲食習慣，對於熟齡族來說是相當大的挑戰。

需求困擾 2 | 生活忙碌外食族，難照顧營養需求

「我平日不常開伙，因為只有我和先生兩個人，下班時間也不一致。只有假日才有時間慢慢準備，炒個三、四樣菜。」

(台北，劉小姐，57歲)

多數熟齡朋友大多仍忙於工作，沒太多時間心力餐餐開伙，依賴外食的情況相當普遍；就算退休了，出外聚餐、遊玩的機率也不低。然而，速食、便當、小吃攤、自助餐、手搖飲、超商外賣等等，方便美味之餘，不僅高鹽、高糖、高熱量，還可能隱含食安問題，更難達到營養均衡。

難道外食就注定越吃越胖、徒增身體負擔？外食族的一天三餐究竟怎麼吃才健康？在外食的情境下，營養飲食習慣要如何維持不破功？這是熟齡朋友們在健康飲食最容易碰到的關卡之一。

需求困擾 3 | 生理指數現異常，飲食控制眉角多

「我近五年的健檢報告越來越糟，體力狀況也不好，應該是缺乏運動，營養素不夠吧，有脂肪肝，糖化血色素已經是糖尿病前期，身體多少有點問題。」

(台中，孫先生，53歲)

步入中年後，面對BMI、膽固醇、血壓、血糖、三酸甘油酯等指數的升高，醫生總會對熟齡朋友們耳提面命，該調整飲食方式及內容了。不過，有別於「蔬果579」這類一般民眾簡單好記的吃健康原則，要控制異常指數的飲食有更多注意事項，讓許多熟齡族很傷腦筋。「是不是什麼東西都不能吃了？」「哪些東西是禁忌食物？」「先吃肉還是先吃菜有差嗎？」這些都是常見的疑問與擔憂。

有些熟齡族不只要處理自己，還須協助更高齡的長輩安排日常飲食，並在考量身體疾病、功能退化等狀況下，兼顧長輩的營養管理與控制，是為人子女的另一則飲食照顧難題。

專家觀點

國泰健康管理營養師團隊



人人都知道要「吃健康」，針對熟齡世代的營養飲食需求，以下是營養師給熟齡朋友們的觀念澄清與建議：

迷思 1 | 飲食問題只管口腹之慾，和其他生活習慣無關

對於想改善健康的民眾而言，調整飲食往往是首要切入點，然而，多數人將飲食看作是獨立的問題，而忽略飲食與整體生活型態的連動關係，使效果大打折扣。尤其不少熟齡朋友退休後生活型態改變，卻沒意識到它對健康的影響。

比如說，有位大姊退休後開始有體重過重、血糖過高等問題，營養師諮詢後才發現她退休後養成了晚睡追劇、邊吃宵夜零食的習慣，作息不正常導致她時常吃下過量食物卻不自覺，久而久之身體自然開始出狀況。後來她從改變作息做起，找了一份需要早起的兼職工作，自然調整回早睡早起的習慣，想吃宵夜的癮頭也自然緩解。找到並解決造成想吃宵夜的問題根源，取代單純依靠忍耐難以持之以恆。

由此可見，要落實健康飲食，多面向的檢視並調整自己的整體生活型態，絕對比一味的少吃多動更來得更為有效。過程中，營養師的角色並非只是管控飲食，而是類似「生活健康管理師」——透過健康檢查報告、自覺生理徵狀、整體生活型態及飲食內容的檢視，在精確瞭解個人的身體健康狀況與日常生活作息下，找到影響健康問題根源，再協助民眾循序漸進地進行調整與改變。而且，這些改變方案會奠基於個人的特性和喜好來設計，如找尋得以驅動改變的動機、提供多種實踐健康生活與飲食修正的選項、製定符合營養需求的專屬客製化菜單等等。

建議無論熟齡朋友們是自行落實健康行動或尋求專業協助，清楚掌握自己的健康狀況以及綜合考量生活的各個面向都是相當重要的一環。

迷思 2 | 好吃 = 不健康、健康 = 不好吃，要吃得健康只能犧牲美味

許多民眾把健康飲食等同於極嚴格的飲食控制，好像健康的食物一定得水煮、無調味，喜歡的美食也都得戒掉，導致不是一開始就覺得太難而放棄嘗試，就是過程實在太辛苦而後繼無力，非常可惜。

營養師表示，其實調整飲食不等於要完全翻轉既有習慣，只要掌握以下三大技巧，就能更輕鬆自在吃健康：

一、確保新鮮來源，避免過度添加

最基本的是注意食材是否新鮮、來源透明盡量避免加工或有過多化學添加物的食品，並在料理時避免過度調味而增加腎臟負荷。

二、瞭解食物特性，建立飲食技巧

從認識食物開始，瞭解食物種類和型態對身體的助益或負擔，以及如何衡量食物份量等等。懂得如何選擇後，無論日常自煮、外食或親友聚餐等各種生活情境，都可運用這套原則找到符合自己的飲食內容與搭配。

三、練習微小改變，漸進調整飲食

從自己做得到、可接受的小地方開始慢慢調整飲食內容，

比如：火鍋沾醬避開油膩且熱量較高的沙茶醬，改以清爽的日式醬油搭配蔥花；想喝手搖奶茶時以鮮奶取代一般奶精，或是飲料甜度選擇微糖或無糖等等，透過循序漸進地改變、進一步建立健康的飲食型態。不僅降低控制飲食的痛苦感，也更能長久維持。

迷思 3 | 熱門的健康飲食法，別人有效我也一起來嘗試

坊間充斥著各式健康飲食或減肥方法，像是生酮飲食、限醣飲食、間歇性斷食，或者只吃 / 不吃某類食物的限制性飲食指南。搭配上網友的成功見證與經驗分享，吸引許多想健康或瘦身的民眾多方嘗試。

然而，這種較為特殊或極端的飲食方式，往往僅適用於一小部分的人。每個人的生活型態、身體狀況、營養需求都不盡相同，若沒有事先檢視該方法適不適合自己就隨意嘗試，恐怕反而傷身。像是糖尿病患者若貿然嘗試生酮飲食，可能增加酮酸中毒風險，而看似健康養生的蔬果汁含高鉀，腎功能不佳的民眾喝多可能反而增加腎臟負荷。這些過度極端的方式不僅有不同程度的風險，且難以持久執行。

因此，有效健康飲食的核心重點還是在於瞭解自己的問題和需求，對症下藥做飲食調整與生活改變，並進一步轉化為自己的生活日常型態，才是真正的治本與長久之計，當整體身體狀況提升，許多健康問題自然就會迎刃而解。

營養師建議 | 照顧高齡長輩的飲食注意重點

許多熟齡族除了照顧自己，也要照顧家中更高齡的長者日常飲食，從營養科學的角度，可以注意幾項高齡者容易出現的問題：

一、食慾不佳，難攝取充足營養

長輩日常活動量較低，可能連帶使得熱量需求較低、胃口不佳、進食量少，而影響正常營養攝取。如何讓長輩攝取足夠的熱量與均衡的營養是須特別花心思的部分。

二、味覺、嗅覺日漸減退，對於食物味道喜好改變

長輩隨著年歲增長，味嗅覺神經會逐漸退化，再加上牙齒鬆動、咀嚼功能下降，以及唾腺萎縮、唾液分泌減少等問題，而影響吃東西的味道感知，進而導致口味變重、食慾減退或開始挑剔家裡飯菜等問題，飲食不再是享受，而是無趣且不快樂的事。此時可透過食材的挑選（如：容易咬軟的食物）、烹調方式的改變（如：食材切分形狀改變、

變、健康醬汁取代調味料、燉煮蒸滷取代純粹水煮或水炒）如以及氣氛環境的營造，提升食物帶來的感官刺激，讓長輩吃得開心。

三、身體疾病，飲食限制多

長輩要特別注意自身疾病有哪些飲食禁忌，同時要小心藥物與飲食之間的交互作用，依照藥袋說明與醫師指示服用，並避免貿然嘗試不明的補品或營養品。



小結

培養健康的飲食及生活型態，是擁有健康人生的先決條件，卻也是浩大的生活工程。熟齡朋友們面對自己長年的飲食習慣，要開始進行調整與改變勢必會碰到不少挑戰，加上許多對健康飲食的刻板印象與錯誤認知，無形中墊高嘗試健康飲食的心理門檻，也可能讓努力「事倍功半」，影響提升健康的成效。

建議熟齡朋友們想要輕鬆自在吃健康，除了先瞭解自己的身體狀況和營養需求，面對人性的挑戰，可以從生活中的小地方漸進、微幅地調整飲食習慣與內容，不僅幫助達到健康與美味兼顧，也讓健康飲食自然而然地進入生活日常，如果不確定能否做到，尋求營養師的幫助也能加速養成。同時，別忘了健康來自整體生活多面向的影響，調整飲食也須搭配其他生活面向的改變，諸如培養運動習慣、建立穩定規律的生活作息、從事有益身心的休閒活動等等。

此外，面對高齡長輩的日常飲食議題，同理他們的身體功能退化，注意其特殊的營養、飲食需求與限制，多多陪伴鼓勵、細心觀察溝通，會更有利於維持他們的健康與生活品質。



綜合以上的需求與專家建議，國泰人壽於 2020 年導入以下新服務，關心保戶們的生理健康，詳情請上國泰人壽「大人的花漾人生」網站查詢 (<https://patron.cathaylife.com.tw/ODBC/ODBCF100>)。

康健雜誌健康新知與疾病預防文章

針對熟齡民眾關心的健康議題，國泰人壽與康健雜誌合作數位文章授權，刊載文章在國泰人壽「大人的花漾人生」網站，公開社會大眾閱覽，幫助傳播正確健康知識。

國泰健康管理悅齡健康加乘方案

國泰人壽保戶可享有國泰健康管理悅齡健康加乘方案專案價，可選擇 6 周的基礎方案，或是 12 周的進階方案，陪伴保戶形塑健康生活型態，擁有健康樂齡生活。

國泰健康管理營養品方案

國泰人壽保戶可享有國泰健康管理營養品方案專案價，讓熟齡族群擁有正確資訊，選擇合適於自身的營養品。

國泰人壽 Cathay Walker 計畫

除了上述新服務，國泰人壽也持續在推動「Cathay Walker」計畫，鼓勵熟齡民眾養成「天天 7500 步」的健走習慣，享健康也享生活。詳情請上國泰人壽「Cathay Walker」活動網站查詢 (<https://campaign.cathaylife.com.tw/CathayWalker/>)。



熟齡需求心聲與專家觀點 心理健康

需求主題三 心理舒緩需求心聲

「前幾年公司轉型大裁員，我差六年到退休門檻，原部門被裁掉後，我被調來調去就像被遺棄的人，那段時間睜開眼睛就掉眼淚，直到達到拿退休金門檻才真的放鬆。」

(台北，陳小姐，57歲)

陳小姐在一家外商公司工作二十餘年，屆臨退休之際面臨公司轉型大裁員，擔心遭公司解雇的壓力如影隨形，讓原本對於工作充滿熱情的她每天都想逃避上班，且開始不自覺流淚，影響原本生活作息。

生理與心理健康會彼此連動的概念，近年逐步被重視，連世界衛生組織（WHO）對於健康的概念也闡明了：沒有心理健康，就沒有真正的健康（No health without mental health）。

近年也越來越多熟齡朋友開始關照個人心理健康，雖然在觀念上體悟到要善待自己，但落實於行為中實屬不容易，經常陷於情緒壓力中而無形間耗損自己的身心健康，以下為幾個常見的困擾情境：

需求困擾 1 | 情緒壓力影響生活，但苦無安心排解處

「父親住院期間我的想法都蠻負面的，會跟我太太講一些，但有些事不能說，得壓在心底。自己想辦法去克服負面情緒。」

(台中，林先生，48歲)

上有長輩要照顧、下有子女仍未完全獨立，像極了夾心餅乾的熟齡族群，總把家人需求擺在第一位。除了在家中負擔的多重角色任務，在職場上也是重要的中堅份子，背負相當的責任與壓力，忙碌之餘容易忽略關照自己的內心，雖然明白到個人情緒壓力間接影響生活與職場表現，不過基於不想讓親近家人擔心，或是拉不下臉傾訴心靈脆弱的一面，時常把情緒悶在心裡。

不過生活壓力並不會因為壓抑而遠離，面對接踵而來的挑戰，如何建立自在情緒排毒的方式與習慣，已經成為熟齡族群的必修健康學分之一。

需求困擾 2 | 身處人生轉折期，面對即將來臨的退休生活沒想法

「很多人退休後開始退化、老化，尤其男生原本在工作上獨當一面，但是退休後他沒有那麼多的朋友群，就因為這樣子憂鬱、走不出來。」

(台北，簡小姐，54歲)

45-65歲的熟齡族群正經歷一連串生心理狀態的劇烈轉變，在生理狀態上，除了身體機能隨年歲而退化，不分男女皆可能因為荷爾蒙變化，產生身心不適的更年期症候群；在生活狀態上，一來是個人的角色正經歷從職場到退休的轉變，從過往的以工作填滿日常，到要自己找尋有意義、有興趣的生活內容，需要一段摸索的歷程；二來在家中隨者子女長大離家，過往繞著子女的生活打轉、習慣相伴身旁，得自尋方法安頓空巢期生活重心轉移的變動。

如何找到新生活重心、豐富生活內容，成為熟齡歲月的第三人生的完滿關鍵。

需求困擾 3 | 比起照顧長輩生活起居，關照心理狀態更挑戰

「每天晚上去看媽媽時，媽媽會一直說這裡痛那裡痛，聽了很難過，因為不知道要怎麼解決，只能幫他買按摩機、烘腳機舒緩，但她好像是一整天沒看到兒孫才這樣，有點無奈。」

(高雄，邱先生，45歲)

照顧自己的情緒不容易，對熟齡朋友另一個挑戰是面對家中更高齡長者的心理狀態。陪伴時間實在有限的狀況之下，要細膩關照父母心理不容易，尤其長輩對於心理健康的意識較為薄弱，有時無從闡述自己的狀態和感受，可能會用生理徵狀來表達，需要照顧者更深入的觀察。

此外，長輩健康狀況不佳時更容易心理倦怠，導致後續的復健、治療意願低落，連帶影響整體生活健康，令家有長輩需要照顧的熟齡朋友們苦惱不已。

專家觀點

董氏基金會心理衛生中心 葉雅馨主任

針對熟齡世代的心理健康需求，以下是董氏基金會心理衛生中心葉雅馨主任，給熟齡朋友們的建議：

迷思 1 | 只是一時的情緒低落，心理不適不需要對外求援

心理狀態的感知是很個人且相對抽象的，旁人不易覺察，自己也容易忽略。總是圍繞著家人需求打轉的熟齡族，為了完成生活中的大小任務已經分身乏術，時常忽略自己的心理感受。再加上對心理衛生認識不多的情況下，會直接把心理狀態不佳連結到精神疾病，初期就否定了自己對外求援的需求，甚至在狀況惡化後擔心被貼上精神疾病標籤而遲未對外求助。

但心理健康確實影響著生存意志，不僅交互影響個人生理健康，還會帶影響家庭其他成員的狀態。例如家中長輩長期處在憂鬱的狀態，不僅與其他家人互動意願降低，照顧者也會感覺到壓力與挫折。

此外，許多熟齡族會經歷更年期這段因為荷爾蒙變化而產生的症候群，除了發熱、潮紅、盜汗等多重生理症狀外，情緒上也可能變得較為容易緊張、疲累、發怒、憂鬱等。由於更年期在每個人身上的症狀輕重、時間長短皆不同，不適的時候除了就醫，也可以讓家人知道自已的狀態，感受的告白有助於增進親友的理解與體諒。

迷思 2 | 心理保健很重要，因生活忙碌不去理會，時間一久自然會自己好起來

對於生活繁忙的熟齡族群而言，有餘裕給自己片刻喘息關照內心，想來似乎是有點奢侈，不過卻是非常必須。



有趣的是，在熟齡族的身上我們看見性別差異在心理樂活上不同的需求議題。因應社會對於男性、女性的既定期待仍存在，熟齡世代相較於年輕世代又受這些包袱的束縛更加明顯，雙方在情緒抒發的需求有些差異，在心理保健上也各自衍伸出挑戰。

女性仍被賦予擔負更多家務責任的期待，繁瑣家庭任務中難找到時間喘息，建議在覺察個人需求之後，透過親友、鄰居協助自建社會支持網，在被壓力壓得喘不過氣時找個事務替手、暫歇片刻。另一方面，男性在傳統觀念中不被鼓勵隨意顯露脆弱，久而久之除了不知該如何抒發，也擔心表露出脆弱的一面會招致他人的負面評論，在這樣的狀況下，能找到可以放心分享心事的朋友很重要，面臨退休生活，友伴經營也是重要退休準備之一。

此外，縱觀熟齡朋友們的退休生活，時常可以看到熟齡大姊對外尋求第二人生的新內容，但熟齡大哥則是期待回歸家庭增進與家人的互動，兩者有著不同的發展趨向，建議伴侶間可以培養無壓的共同活動，例如晚飯後 30 分鐘散步交流生活，也可以適度的讓對方參與自己的新生活，促進彼此理解。

迷思 3 | 長輩表達身體不適，只是生理問題就醫就能解決

高齡長輩本身對於心理衛生的理解較少，時常以身體不適來表達內心的不舒服，例如頭痛、胸悶、全身痠痛、精神不濟等徵狀。在一般科別就診大半年也查不出病因、倍感

挫折，臨床上不少老年憂鬱症患者是經過長時間在其他科別流轉，才到精神科就診。

家有長輩的熟齡朋友們，當觀察到長輩同時出現下列現象三種以上，且已出現至少兩個星期，建議可以尋求專業人士協助：

- 容易失眠，經常抱怨痠痛
- 負向思考
- 無故想哭
- 沒辦法行使原來的角色功能
- 時常悶悶不樂、焦慮，看什麼事情都不順眼
- 失去對原有興趣活動的興致，從健談轉變成少話，出門的頻率大幅減少
- 容易忘東忘西，注意力不集中
- 沒有食慾，體重大幅減輕
- 變得悲觀、沒自信，原本避諱談論死亡，但卻向他人表示不想活了

台灣長輩不擅長表達個人心理需求，轉而壓抑負面情緒，或以身體的不適尋求關心。發現身邊長輩有這類難以被解釋的功能退化時，除了協助安排就醫，也可以嘗試傾聽理解他們的內心，或許當下的身體不適所反映的是心理健康亮起紅燈，而不只是生理的弱化或病痛問題。





小結

從熟年步入老年，老化的過程難免出現身體機能的退化、小毛病變多，親友容易認定熟齡族、高齡長輩情緒沮喪很正常，加上對於健康的關注通常聚焦於生理病徵，進而忽略了他們的心理健康可能出了狀況，或是被認為是「老化」的自然現象而忽略。

在自己的心理需求方面，每天留個空檔給自己，對於心理狀態的回穩是很重要的，不妨嘗試把「放空」視為一個待辦事項，正式的排入每日行程中，擁有一段不需要配合他人期待的時光。尤其熟齡階段是心理保健習慣養成的絕佳時期，從現在就建立起定期紓壓的習慣，將會很有幫助。

時常身負家中長輩照顧者的熟齡朋友們，除了可以多點敏感度觀察長輩的心理徵狀，在壓力高張的照顧陪伴事務中，可嘗試在內心抽離子女角色，稍稍緩解對長輩的要求與對自己的標準。同時，善用生活小事給予長輩被需要的感覺，例如：徵詢晚餐菜色的意見、煮飯技巧，或是問他今天在電視看了什麼大新聞？氣象報告說明天天氣如何？增添對彼此生活的參與感。



需求主題四 家人照顧需求心聲

「父親住院期間，感到最低落的是不知道這樣的情況要持續多久，萬一我之後也遇到這樣的狀況怎麼辦，得要想辦法自己解決避免帶給家人麻煩。」

(台北，簡先生，52 歲)

52 歲的簡先生，上半年父親急性中風住院住了好些日子，在媽媽的期待下，簡先生對照顧事務事必躬親，下班梳洗後前往醫院陪病到隔天早上，匆匆回家整理一下再去上班。這樣的日子除了疲憊，更讓簡先生時常籠罩在低落與焦慮的負面情緒中，獨處的時間長了，不免想到未來如果他年老也病了，獨生女兒應該如何面對這樣的狀況呢？

家人照顧是許多家庭的共同挑戰，隨著整體社會人口老化，家中長輩的照顧需求也出現在越來越多的家庭之中。台灣社會長期以來將照顧長輩視為子女的完全責任，除了經濟支持，更被期待可以親身照顧，但是在現代社會中，照顧者可能礙於經濟壓力無法辭去工作，或者還有自己的小家庭要經營，甚至為了職涯發展移居其他城市就業，親身照顧不容易，要經濟持續支持工作上更是無法斷炊，成為熟齡世代的心底焦慮。

需求困擾 1 | 了解不足造成尋求資源的心理門檻，手握資訊但不知如何行動

「一開始不知道可以找誰，那段時間非常緊急，爸爸已經要出院了但沒有輪椅，幸好跟朋友問到新北市輔具中心，有輔具可以提供借用。」

(台北，簡先生，52 歲)

產生照護資源需求的當下，通常是親友發生緊急狀況，對許多人而言是頭一次碰到的大問題。面臨龐雜的長照資源還需要時間摸索，要快速找到對策其實不容易，且長照的需要很多時候不是單點的需求，而是整個照顧歷程的資源佈建，要了解親友的照顧需求與可連結的資源，才能夠做好媒合。

許多熟齡族在面對這樣的狀況時，時常慌了手腳，儘管出院準備資料中有相關資訊，卻往往無從判斷該如何下手，如何有效率的得到應有資源，成為照顧者的一大考驗。

需求困擾 2 | 照顧者與被照顧者彼此難理解，照顧計畫難落實

「我們家人的互動其實一直很密切，但媽媽腦中風後她的作為跟我們的期許有落差，會失望，不免多一點點斥責，慢慢變成說好吧，媽媽開心就好。」

(台北，邱小姐，49 歲)

在照顧現場，照顧者時常面臨兩難的局面：希望被照顧者可以按照計畫努力復健，讓身體加速復原，但是被照顧者面對身體狀況的巨變，除了身體不適之外，心理上的痛苦感、沮喪感也無形中降低後續復健計畫的配合意願。兩造期待的落差，讓家人關係變得更加緊繃，接連影響到原先擬定好的照顧計畫沒有辦法按照期待執行。

在情緒張力極大的照護現場，雙方的壓力、期待與困難如何被了解，讓生活與照顧計畫有品質的繼續下去，成為家人照護的難解習題。

需求困擾 3 | 面對漫漫照顧長路，許多彈性事務仍待協助

「復康巴士登記會更久，所以後來我們就選擇和政府合作的民間計程車隊叫無障礙計程車，只要付兩三成就可以了，但打進去約車也要碰運氣。」

(台北，邱小姐，49 歲)

長期照護是一場辛苦的長期抗戰，要與被照顧者一起建立一套新的生活方式，食衣住行育樂的選擇都需要經歷一番調整，生活中也有許多小事需要專業協助。

除了前述的飲食照護外，行動能力減退後的出行問題也是家庭照護者最常提及的困擾之一，政府復康巴士資源有限預約需要碰運氣，就連叫民間無障礙計程車也頗有難度。加上出行一趟變數多，例如就醫時間難控制，原先好不容易預約好的車輛就得忍痛放棄。此外，照護過程中也有許多類似出行的情境，發生頻率相對低且不固定，需要服務的時間長度也相對短，不過當需要時資源總是難求，成為照顧者心頭上的困擾。

專家觀點

弘道老人福利基金會 張儀芬處長

未來人人都有可能成為照顧者，面對家人照顧的議題，弘道老人福利基金會張儀芬處長從實務經驗中指出三點提醒，值得我們注意：

迷思 1 | 傾全力照顧家人，忽略衡量自己的能力

多數的照顧任務像是一場馬拉松，但是在一開始衡量照顧決策時，許多照顧者會忽略掉自己的需求與能力，完全以滿足被照顧者需要為主，擬定了超越自己可負荷的照顧決策。尤其在為被照顧者著想的情境下，照顧是無盡的奉獻與投入，在這種狀況下，當照顧者回頭感受到自己的犧牲，壓力與剝奪感瞬間高漲，更容易導致悲劇。

家庭照顧者們在思考個案的照顧決策時，可以先思考「想要照顧好家人，我會需要什麼」，替代掉一開始就進入「我該怎麼付出所有來讓照顧做到最好」的思維模式中。嘗試從自己的角度與能力出發擬定照顧決策，可以減少相對剝奪感，避免在壓力爆表時，將所有個人的犧牲妥協全部歸咎於到被照顧者身上，引爆不平的負面情緒。

迷思 2 | 責任得由照顧者一肩扛，外界資源難以介入

過去居家服務往往是以服務被照顧者的視角出發，但是多年的實務服務經驗更能清楚看見，家庭照顧計畫除了回應被照顧者的需求，舒緩照顧者的壓力也是重要的議題。在充滿壓力的生活現場，雙方都需要有人提醒不要被情緒與道德感綁架，無法負擔時可以尋求協助服務的資源。

初期擬定照顧計畫時，在急性醫療場域，建議照顧者先跟主治醫師或主責護理師了解病患狀態、後續治療歷程，如果主責醫療人員無暇顧及，民眾也可以主動要求諮詢出院



準備服務個案管理師。若是非急性醫療場域，可以求助平常習慣看診的醫療院所，提供具地緣性、親近性的照顧解方，如果找不到對應的協助，也可以撥打 1966 衛福部的長照專線詢問。

如果在照顧的過程中，感覺自己被照顧任務壓得喘不過氣來，也一定要對外尋求協助，目前在政府與民間團體有提供許多緩解照顧者壓力的喘息服務，公部門也有提供諮商協談。希望照顧者在照顧他人之前也要顧及個人的能力與狀態。

迷思 3 | 照顧只會是一場彼此消耗的馬拉松

長期照顧的確像是一場需要耐力的馬拉松，對於照顧者與被照顧者都是一場考驗，照顧者要面對繁瑣的事務，被照顧者得面對自己身體弱化的無力感，在這樣的狀況下容易變得沮喪，沒有動力配合照顧計畫，可能會不好好吃飯、服藥、不配合居家服務人員的指示，如此一來不僅會讓照顧者感到挫折，旁人的輿論與指責更使他壓力倍增。

在服務現場，個案管理師通常扮演著中間人的角色，引導雙方看見彼此的脆弱與不能，進一步緩和與高壓狀態下的緊張關係。例如個案管理師會引導被照顧者看見在身體機能弱化的狀態下，自己還可以做些什麼，像是有能力可以感謝照顧者等，透過這些小小的行動逐步提升被照顧者的存在價值，讓他覺得自己是有用的人，解決了最棘手的無望感，自然更願意為自己做些什麼，進一步減輕照顧者的壓力。只要看見彼此的難處，照顧者與被照顧者間可以為彼此賦能。



小結 | 家庭未來學，提早思考人生的 Plan B

人口老化是台灣社會必然面對的未來挑戰，未來你我都可能成為家庭中的照顧者或被照顧者，家庭照顧議題值得我們提前思考與準備。

當照顧議題降臨時，我們難免手忙腳亂，像無頭蒼蠅一般不知道如何面對劇變。從預防的角度來看，我們可以用未來學的角度思考，在生活無恙時預先想好不同意外情況下，人生 B 計畫的能力與資源是否備妥，如果有缺漏，在有餘裕時可以預作準備，意外降臨時可以用相對從容的態度迎接它。

綜合以上的需求與專家建議，國泰人壽於 2020 年導入以下新服務，讓熟齡保戶們能在忙碌之餘放鬆喘息，詳情請上國泰人壽「大人的花漾人生」網站查詢 (<https://patron.cathaylife.com.tw/ODBC/ODBCF100>)。

國泰人壽跨業合作，導入親子天下線上學校特定課程優惠、康健雜誌大人的社團特定課程優惠，陪伴保戶們擁有樂齡生活。

國泰人壽保戶至全臺 TRUE YOGA FITNESS 全真瑜珈健身會館，可享體驗優惠，藉由運動紓壓，在忙碌的生活中獲得短暫休息。

國泰人壽保戶使用優照護短期照護服務（如：喘息服務、陪診就醫、簡易備餐等），可享首次使用折抵 200 元，有短期照護需求之保戶，可多加利用。

國泰人壽與樂齡網合作，提供樂齡網實體門市 VIP 折扣，讓需要購買輔具用品的保戶，可以實惠的價格購入需要的產品。



結語與展望

「以人為本」是保險的核心職能之一，因此守護保戶及大眾的健康，一直是國泰人壽給自己的要求及使命。

透過此次深度調查研究，瞭解民眾面臨高齡社會之需求，並訪談專家建議、推廣健康新知。國泰人壽期許與社會各界共同努力，持續推動更多元的服務及社會關懷。未來，國泰人壽也將持續建構並實踐樂齡友善服務，秉持「永續保險的領航者，用心守護家的幸福」之永續願景，陪伴保戶走向更美好的花漾人生。

永續保險的領航者，用心守護家的幸福



國泰人壽
Cathay Life Insurance