

國泰人壽 | 2021 人生風險趨勢調查報告





前言	03
調查執行摘要	04
專題一、心理健康，才是最大的人生隱藏風險	16
一、前言	16
二、現代人各種壓力好「心」苦，年老孤獨的心理壓力特別不容忽視	17
三、一個人的熟齡生活，三大生活新解方	18
1. 你的第三人生在哪裡，找到自己生命中的重心	18
2. 長照準備並非熟齡專屬，年輕也應重視	20
3. 「新家人關係」的社會共生網絡等你及早共創	21
四、小結：共居、共生、共學，開展新家人關係	22
專題二、有準備，才能為人生保險	23
一、現象篇：養兒不能防老，你的退休金從哪裡來？	23
二、認知篇：每個人一生平均有 28,000 天，但只有 14,000 天有收入可以理財	24
三、行動篇：為自己做一塊保障千層派	25
四、小結：追求「如常」的人生	27
專題三、掌握健康，才能享有自由自在的人生選擇權	28
一、健康生活比想像中的短	28
二、健康促進及早做，身體健康風險遠離我	30
三、小結：保有自主選擇權，就是健康人生	32
總結	33

專業團隊

國泰人壽保險股份有限公司感謝資誠聯合會計師事務所及資誠永續發展服務公司團隊協助「2021 國泰人壽人生風險趨勢調查報告」之調查建議、調查結果採訪與報告書編撰。我們也感謝所有利害關係人在忙碌之餘提供寶貴的意見及經驗，作為本報告最重要的分析資訊來源。



前言

2020 年全球已有 15 個國家進入超高齡社會，人口占比相當於全球的 9.3%，而聯合國預測，至 2050 年的長者人口將會翻倍，一舉躍升至 15 億人口，約占全球人口 16%。2020 年日本國內 65 歲以上的老年人口占比更已高達 28%，相當於每 4 人就有 1 位是 65 歲以上的長者，緊接在後的還有義大利（23.1%）與葡萄牙（22.36%）等歐洲大國。

2019 年台灣總人口數達到高峰 2,360 萬人，並於 2020 年出現生死人數的黃金交叉，人口開始轉呈負成長，且 65 歲以上的老年人口占比來到 16%。根據國家發展委員會（後簡稱國發會）「中華民國人口推估（2020 至 2070 年）」，台灣將於 2025 年進入超高齡社會，意即 65 歲以上的人口占比超過 20%，每五人中就有一人超過 65 歲，已躋身全球人口老化嚴重的國家之一。台灣從高齡社會（14%）進入超高齡社會（20%）的時間只花了 7 年的時間，位居亞洲之冠。相對於國發會推估的韓國（9 年）與香港（10 年），甚至是目前人口高齡化程度最高的日本（11 年 / 1995-2006），台灣都比前述國家少了 2 至 4 年的應變時間。正如陳亮恭醫師所說，「如此劇烈的人口結構轉變不僅是全球最明顯的國家，也是人類歷史上未曾出現過的現象。」人口結構的變化，將衍生出不同的風險與衝擊。

若將人的一生比喻為一家公司，為了要達到永續經營，我們必須隨時有意識地辨識可能發生的風險，才能擁有良好的生活品質與優質人生旅途。人生的風險包括了「生病或意外身殘、走得太早」的身體健康風險、「活得太久而積蓄不足」的財務風險及「熟齡生活」的心理健康風險等，而應對這些人生風險，可分為身體、財務與心理三大層面的調適。為了能更貼切了解民眾想法與提供因應建議，本調查將從這三大層面深度了解民眾對人生各階段可能面臨之風險情況的認知與準備程度。

國泰人壽作為台灣最大壽險公司，期許在瞬息萬變的未來，成為穩定台灣社會的重要基石。因此，國泰人壽邀集資誠聯合會計師事務所、資誠永續發展服務公司、國立陽明交通大學郭憲文老師及中華民國行銷科學研究協會，共同進行「人生風險趨勢調查」，希冀藉由此調查，喚起民眾風險意識，以提升對風險管理的積極度，進而預先做好各項人生規劃。

調查執行摘要

在人口結構劇烈的轉變下，每個人在人生不同階段所遭遇的風險不盡相同，有鑑於此，國泰人壽期望透過此調查能夠提升民眾風險意識，並提供民眾在人生不同階段相對應之解方。本調查係針對全台 20 歲以上的民眾，透過電話訪談進行 5,000 份有效樣本的抽樣調查，針對各年齡層的人身風險指數感知進行衡量，包括人生風險三個面向（即身體、財務和心理領域）。並區分為 4 個年齡世代「20-35 歲」、「36-50 歲」、「51-64 歲」及「65 歲以上」，以探討不同年齡世代，民眾對於人生風險的認知和準備程度。

一、民眾對風險的認知程度

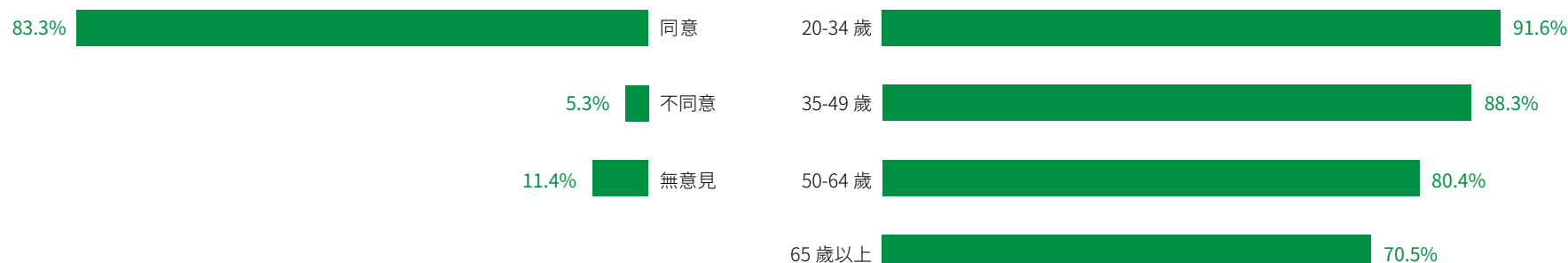
■ 對整體風險的重視程度

人的一生中，無可避免都會遭遇到各種不同的風險。基於本次調查，發現有超過八成的民眾，認為在可預見的未來人生中，對於風險的發生，應事先規劃準備，才能夠在風險實際發生時快速回應，將傷害與損失降至最低。

另外，若從不同年齡層角度觀察，不同世代對於因應風險的態度，發現越年輕的族群，越認同風險應事先規劃準備的思維，以提早因應可能發生的風險。隨著資訊傳播速度變快、人口結構的改變及政府政策宣導（如：退休照顧、長照議題）下，不同世代對風險準備的思維造成了不同的影響；而在社會氛圍及專家宣導的潛移默化下，年輕族群漸漸地認知到面對風險時，須及早準備因應。

整體民眾對風險應提早做準備之認同佔比

不同世代對風險應提早做準備之認同佔比

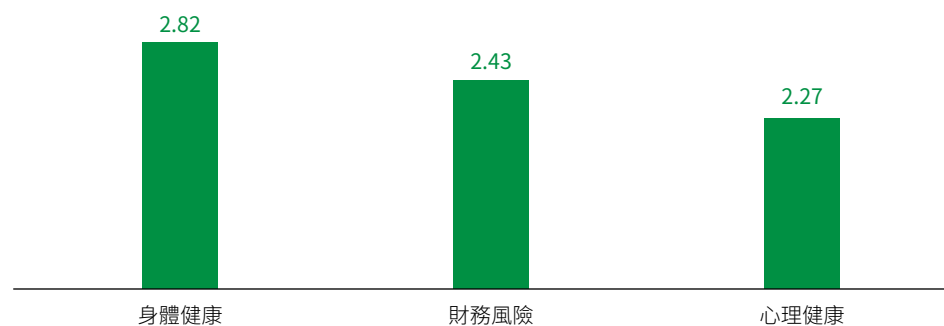


人生面臨很多風險，大致上可歸類為身體健康風險、財務風險及心理健康風險。在進行問卷調查時，也分別詢問民眾對此三項風險之重視程度，後續將分別以身體、財務與心理三項風險之調查結果進行說明。

對不同風險面向的重視程度

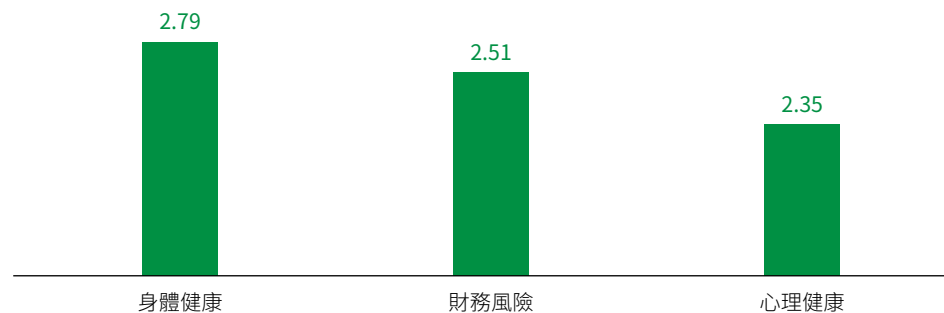
為瞭解民眾對於「身體健康風險」、「財務風險」及「心理健康風險」的重視程度，請受訪者分別對於前述三項風險之發生機率與影響程度給予評分；發生機率與影響程度皆劃分為五級，分數由低到高為 1-5。以整體平均來看，多數人認為未來「身體健康風險」的發生機率與影響程度最高，其次為「財務風險」及「心理健康風險」。

發生機率



■ 1 發生機率低 ~ 5 發生機率高

影響程度



■ 1 發生機率低 ~ 5 發生機率高

DATE:

MO

7:00AM

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00PM

1:00

2:00

3:00

4:00

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

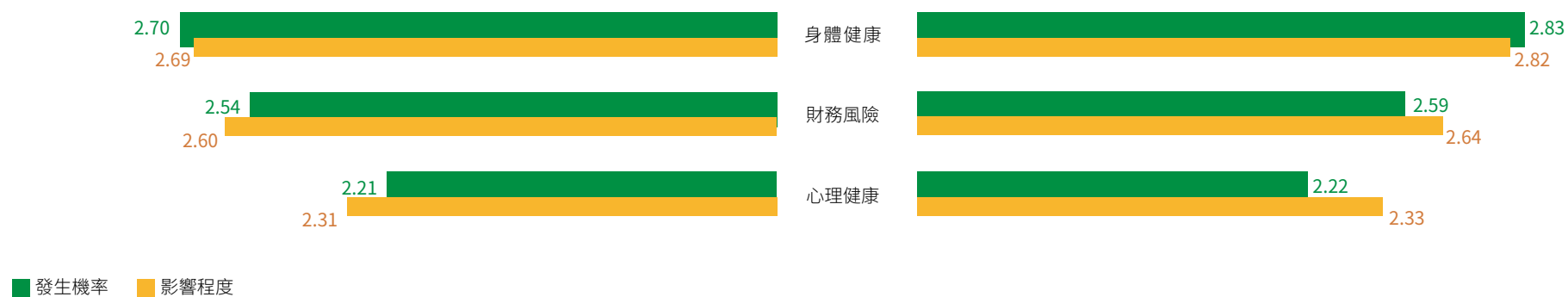
breakfast

lunch

以不同年齡世代角度出發，發現不同世代認為「身體健康風險」發生機率與嚴重程度皆為最高，其次為「財務風險」；不過值得注意的是，50-64 歲的族群開始增加對「心理健康風險」的關注，至 65 歲以上的族群時，「心理健康」成為該族群關注的第二項風險。其原因為隨著年齡漸增，慢慢地累積財富，至 50 歲已經有一定的財務基礎，對財務的關注逐漸下降，因此慢慢地將風險的關注轉移至「心理健康風險」。

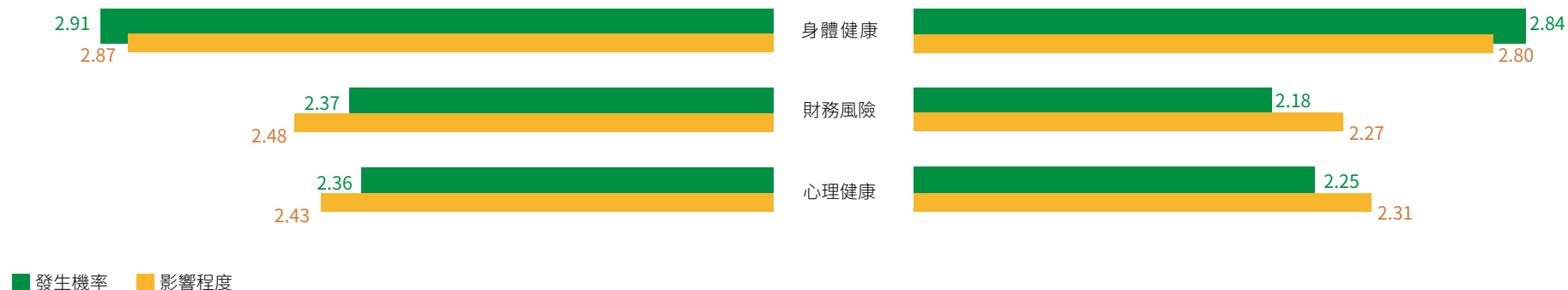
20-34 歲

35-49 歲



50-64 歲

65 歲以上



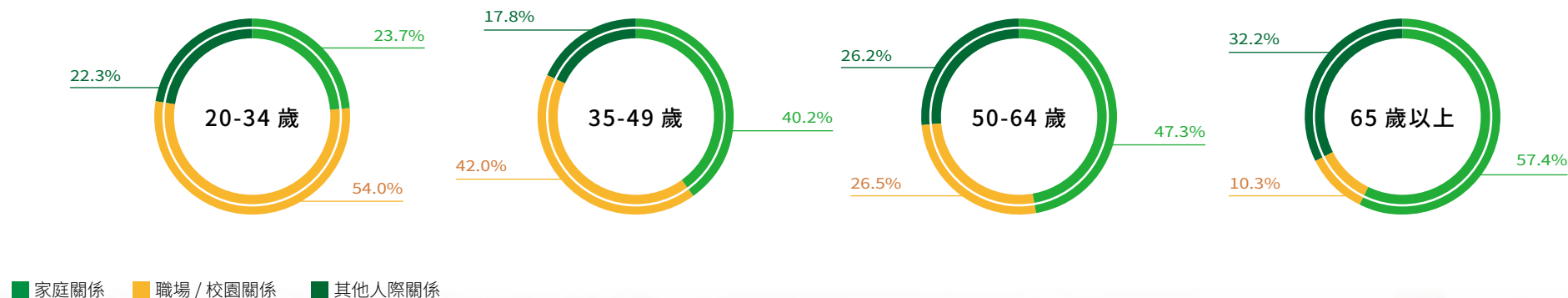
二、民眾對不同風險的評估與準備狀況

■ 心理健康風險

隨著現代科技進步、生活節奏加快與工作強度增加，人們面臨新風險與壓力的挑戰與日俱增，再加上疫情改變了生活型態，對部分人們的心理健康也產生影響，如焦慮及孤獨感，讓大家逐步意識到心理健康的重要性。根據調查結果顯示，雖然以整體平均來看，多數人認為未來「心理健康風險」的發生機率與影響程度最低，但實際上關注與重視程度與其他兩者差異不大，表示民眾也有相當地重視「心理健康風險」。

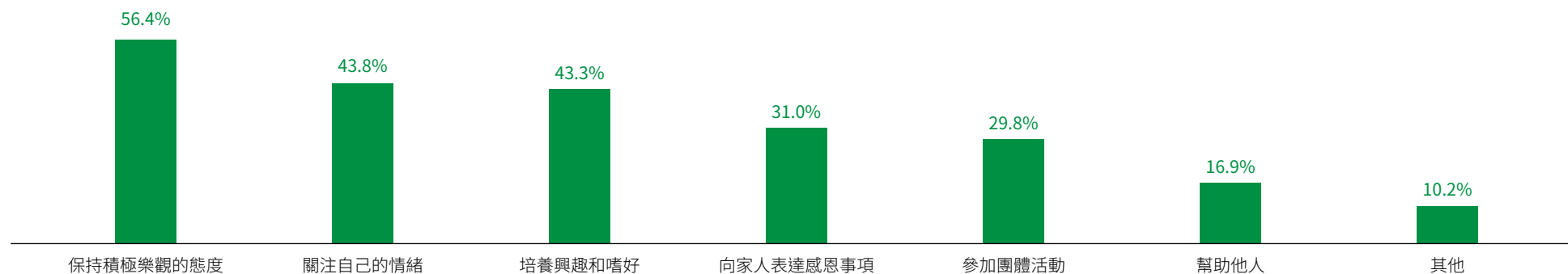
在進行問卷調查時，將心理壓力來源區分為「家庭關係」、「職場/校園關係」與「其他人際關係」，並詢問何者為受訪者感到壓力最大的心理壓力來源。觀察不同年齡世代的心理壓力來源，瞭解到初入社會的20-34歲族群心理壓力多以「職場/校園關係」（54%）為主；35-49歲族群，因為同時肩負著家庭與工作，故其心理壓力多以圍繞「職場/校園關係」（42%）與「家庭關係」（40.2%）為主；50歲以後的族群，因為已經有一定的經濟基礎，漸漸將重心移至家庭，故以「家庭關係」為主要的心理壓力來源。

不同世代感到壓力最大的心理壓力來源



而不論心理壓力來源是哪一項，大多數人面對心理壓力時的調適方法，是透過「保持積極樂觀的態度」。

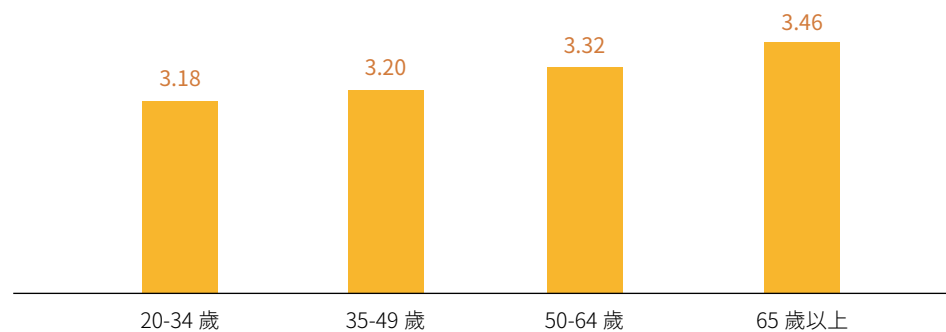
如何調適心理壓力



■ 占比

前述提及，隨著年齡增長，民眾對於「心理健康風險」的關注逐步提升，進而增加與其相對應的準備。而從調查結果觀察到，65歲以上族群因為隨著年齡增長，對「心理健康風險」的準備逐漸累積，因此對於自己有信心，認為能夠緩解心理壓力。

不同世代對心理健康風險的準備程度



■ 1 低 ~ 5 高

註：受訪者對於心理健康風險準備程度之加總平均；分數由低到高為 1-5

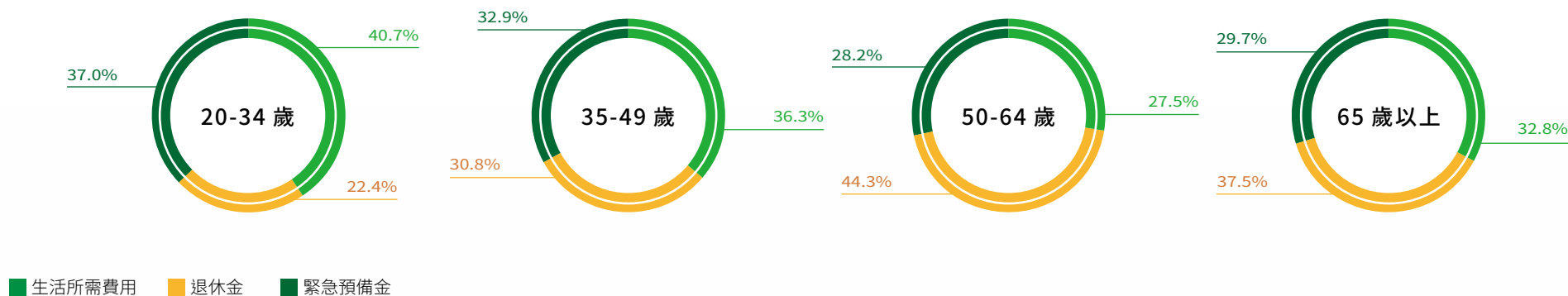


■ 財務風險

全球進入後疫情時代，景氣充滿不確定性，再加上年金改革政策持續進行；財務獨立、財富自由及提早退休的 FIRE (Financial Independence Retire Early) 觀念，是近年備受關注與討論的議題。不論是因為環境變化或是希望能夠過上自己喜歡的日子，民眾對於財務規劃及提早儲備退休金的意識逐漸提升，並且認為應提早做準備。因此對大部分民眾而言，在有限的時間內賺取財富，支應一般生活所需或是維持生活品質的「財務風險」為次要風險。

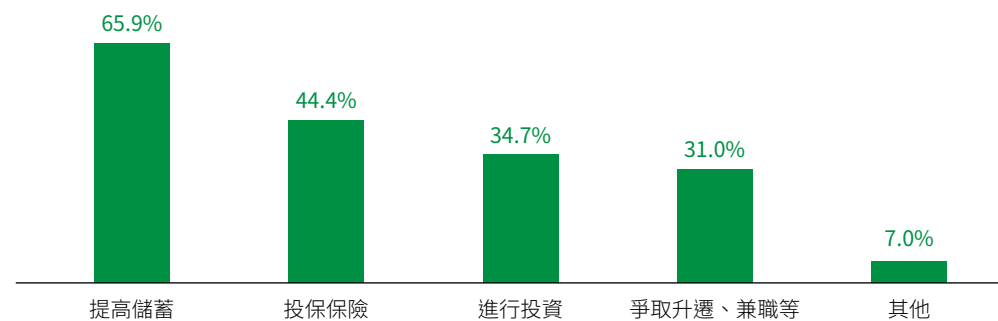
在進行問卷調查時，將財務規劃項目區分為「生活所需費用」、「緊急預備金」與「退休金」，並詢問何者為受訪者感到壓力最大的財務規劃項目。觀察不同年齡世代之財務規劃項目時，發現對初入職場的 20-34 歲族群，扣除基本開銷後，實際能支配的薪資十分有限，因此在面對資金不充裕的狀況下，財務規劃項目以「生活所需費用」(40.7%) 為主，其次為「緊急預備金」(37.0%)；在進入結婚、生子階段的 35-49 歲族群，因為須同時考量婚後的生活開銷、孩子的教育費用等，不能再以一人飽全家飽的觀念生活，每一分錢都必須多加精打細算，是所有族群中財務規劃壓力最大的族群，因此其財務考量是平均分擔至「生活所需費用」、「緊急預備金」與「退休金」；50-64 歲的族群，則是因為屆齡退休，會擔心退休金的準備是否足夠支應退休後生活，故其主要財務規劃項目為「退休金」(44.3%)；而已經退休的 65 歲以上族群，對於財務風險的重視程度最低，因此在財務規劃項目上並沒有特別需要著重在哪一個項目。

不同世代感到壓力最大的財務規劃項目



儘管不同年齡世代之財務規劃項目不盡相同，在面對上述財務規劃時，大多數人的因應方式是透過「提高儲蓄」存下更多財富，其次依序選擇為「投保保險」、「進行投資」與「爭取升遷、兼職」等做為準備方式。

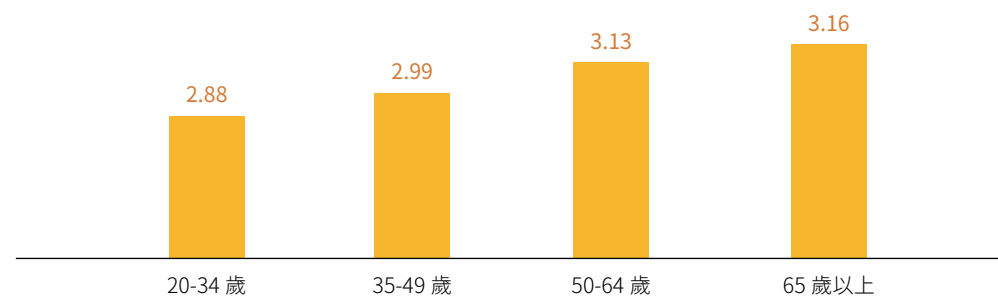
如何準備財務規劃



■ 占比

根據調查結果顯示，不同世代對財務風險的準備程度，隨著年齡漸增，資歷與職位提升，收入也跟著增加，進而逐步累積財富，因此與年齡呈現正比趨勢。

不同世代對財務風險的準備程度

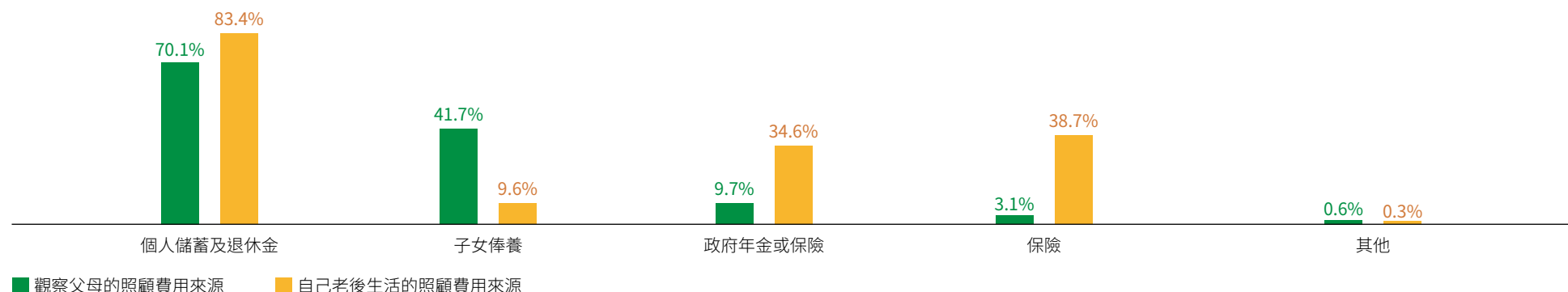


■ 1 低 ~ 5 高

註：受訪者對於財務風險準備程度之加總平均；分數由低到高為 1-5

而近期因台灣人口結構快速老化，政府陸續推出長照 1.0 與 2.0 版本，使民眾漸漸瞭解到長照的需求與重要性。有鑑於長照費用亦屬於財務準備的一部份，因此我們在調查時，特別詢問受訪者對於長照費用規劃部分：目前民眾對於父母親的照顧費用來源仍以父母個人儲蓄及退休金（70.1%）為主，其次則來自於子女奉養（41.7%）；而詢問民眾如何準備未來自己的老年生活費用時，大部分與其父母一輩相同，仍以個人儲蓄及退休金（83.4%）為主，但選擇以投保保險（38.7%）方式準備的比例也明顯提高。這顯示出，在未來少子化的趨勢、以及不一定會有子女相伴或擔心造成子女負擔的情形下，民眾在財務思維上的轉變，願意透過其他方式為自己的老年生活做準備。

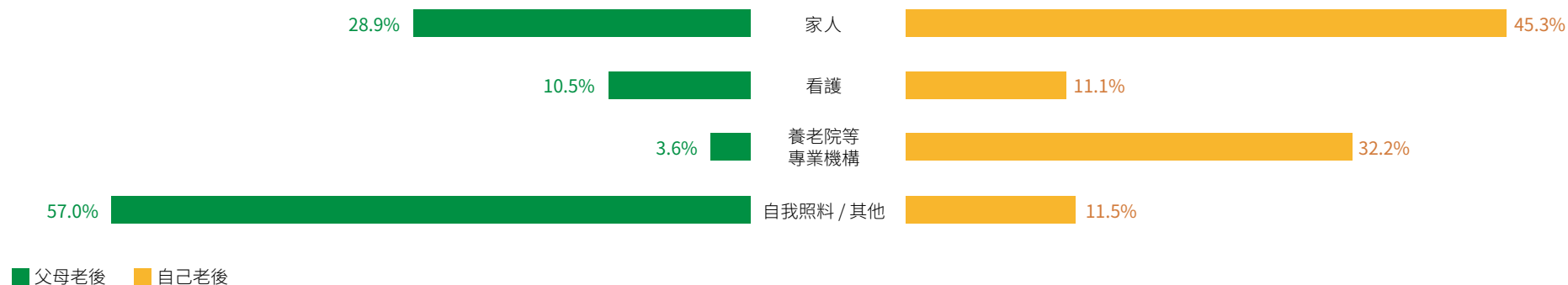
照顧費用來源



針對長照的規劃，除了詢問受訪者對於長照費用的準備，也詢問民眾對於未來自己的老年生活的照顧方式。目前民眾對於父母親的照顧方式，仍以自我照料（57%）及家人照顧（28.9%）為主；但問到未來自己的老年生活誰來照顧時，民眾選擇入住養老院等專業機構（32.2%）的比例明顯較其上一輩大幅提升。顯見隨著台灣人口結構及家庭類型的轉變，民眾對於未來在長照機構終老的想法和觀念已更為開放，接受度亦明顯提高。

觀察父母老後的照顧方式

自己老後生活的照顧方式

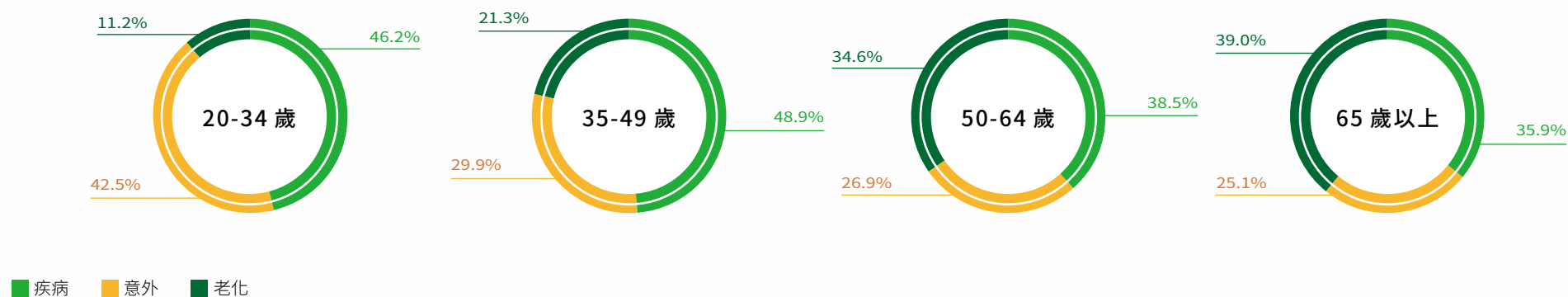


■ 身體健康風險

隨著健康意識抬頭，掀起健身運動熱潮，提升民眾運動意識，不論是戶外休閒、室內健身運動需求皆逐年成長。相較於前述兩項「心理健康風險」及「財務風險」，多數民眾認為「身體健康風險」發生機率與嚴重程度皆為最高；由於人體的身體機能至 20 幾歲已達發育完成階段，35 歲左右開始就會逐漸的衰退，再加上不論是生病、意外或老化，只要身體有任何不適都是最能夠直接感受到的經驗，因此對民眾而言，「身體健康風險」最為重要且影響程度也最高。

在進行問卷調查時，將影響身體健康因素區分為「疾病」、「意外」與「老化」，並詢問何者為影響受訪者最大的身體健康因素。透過調查發現，不管在哪一個年齡世代，多數民眾皆認為「疾病」是造成身體健康風險的主要因素；20-49 歲的族群，因為處於青壯年時期並且需要在外工作，因此有較多比例的人擔心「意外」的發生；50 歲以上的族群，則是因為隨著年紀漸長與身體機能逐漸老化，因此擔心「老化」是身體健康風險的因素。

不同世代感到影響最大的身體健康因素



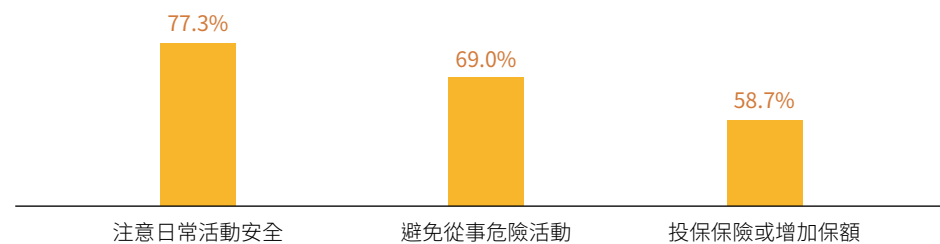
意外事件包含室內活動及戶外活動，多數民眾在面臨身體健康因素（意外）時，其主要因應方式為「注意日常活動安全」、「避免從事危險活動」與「投保保險或增加保額」，像是避免前往危險水域或無救生人員的地方進行活動。



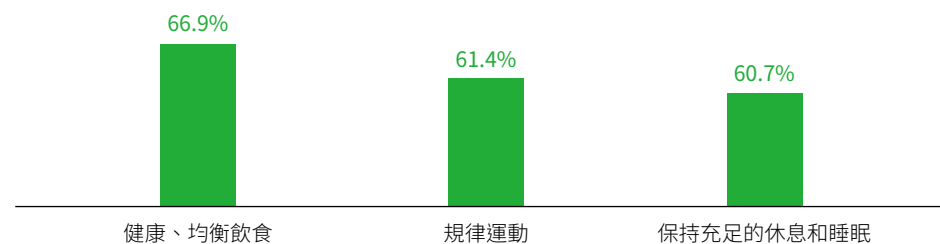
而面對身體健康因素（疾病、老化）時，大多數人是透過「健康、均衡飲食」、「規律運動」與「保持充足的休息和睡眠」預防及延緩疾病與老化的發生。

如何因應身體健康風險

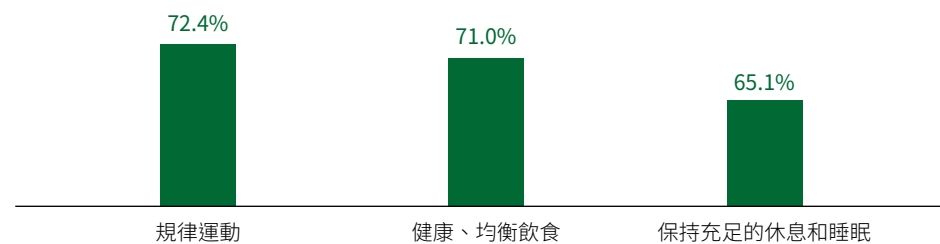
意外



疾病

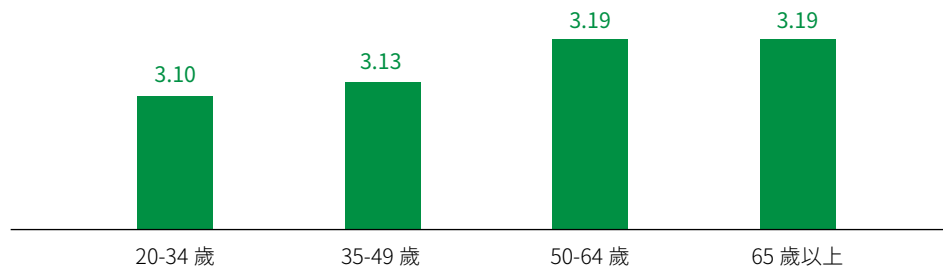


老化



根據調查結果顯示，50歲以上的族群對於「身體健康」風險的準備較有信心，不過各年齡層的準備程度差異不大。

不同世代對身體健康風險的準備程度

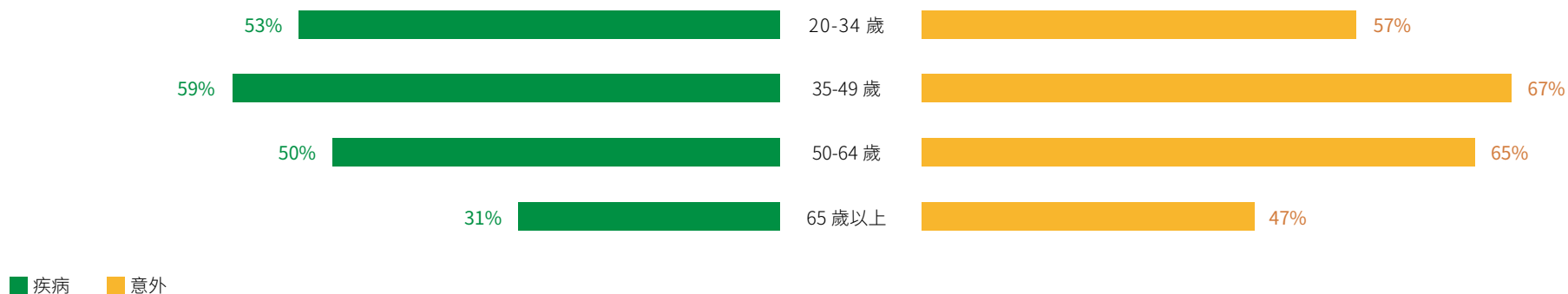


註：受訪者對於身體健康風險準備程度之加總平均；分數由低到高為 1-5

另外我們也觀察到，雖然保險不是民眾因應身體健康因素的主要方法，但從調查數據發現，開始有民眾會使用保險，承擔各種不幸事件的保障，像是因為生病、意外、車禍、生命告終等事件。進一步從調查數據發現，35-49歲族群對於疾病及意外，選擇投保保險作為分攤風險的比例分別為59%與67%，65歲以上族群卻只有31%與47%；顯示出35-49歲的族群，因為須同時兼顧家庭與工作，若身體健康產生狀況，將對家計造成衝擊，因此為了降低家庭頓失依靠的風險，相較其他族群，35-49歲的族群更認同以保險來分攤「身體健康」的風險。

不同世代對於疾病的投保保險比例

不同世代對於意外的投保保險比例



■ 疾病 ■ 意外

三、調查小結

回顧本份報告的調查結果，發現民眾都很重視風險，並認為應該事先規劃準備；若從不同年齡層角度觀察，發現越年輕的族群，越認同風險應事先規劃準備，以提早因應可能發生的風險。

另外，我們也觀察到，若以不同風險面向的重視程度來看，多數人最重視「身體健康風險」，其次為「財務風險」及「心理健康風險」。不過值得注意的是，**50-64** 歲的族群開始增加對「心理健康風險」的重視程度，至 **65** 歲以上的族群時，重視「心理健康風險」的程度甚至高於「財務風險」。

針對民眾在不同風險面向的評估與準備狀況進行調查，有以下觀察與建議：

■ 隨著年齡增長提升對心理健康風險的關注：

雖然大部分民眾對於「心理健康風險」的重視程度最低，但實際上關注與重視程度與其他兩者差異不大，表示民眾也有相當的比例重視心理健康。此外，從調查結果觀察到，民眾面對心理壓力時的調適方法，除了「保持積極樂觀的態度」，也會選擇「培養興趣與嗜好」、「像家人表達感恩事項」與「參加團體活動」等，透過人與人的接觸，建立社會網絡。

■ 財務風險的準備隨人生階段與環境不同做調整：

歸納人的一生，在不同階段會遇到的財務規劃項目大致區分為「生活所需費用」、「緊急預備金」與「退休金」，瞭解每個人在不同階段關注的重心與目標不同，對於保障的需求與準備也不同後，民眾可以提早準備，慢慢地累積財富與保障，並定期檢視自己的財務規劃。另外關於長照費用的規劃，民眾的準備方式，仍以個人儲蓄及退休金為主，但選擇以投保保險的比例有明顯提高，顯示出民眾在財務思維上的轉變，願意透過其他方式為自己的老年生活做準備。

■ 透過健康促進活動以及保險因應身體健康風險：

民眾在面對不同身體健康因素時，會選擇與其相對應的因應方式。像是在面臨身體健康因素（意外）時，其主要因應方式為「注意日常活動安全」、「避免從事危險活動」與「投保保險或增加保額」；面對身體健康因素（疾病、老化）時，大多數人是透過「健康、均衡飲食」、「規律運動」與「保持充足的休息和睡眠」預防及延緩疾病與老化的發生。另外我們也從調查數據發現，**35-49** 歲族群對於疾病及意外，選擇投保保險作為分攤風險的比例分別為 **59%** 與 **67%**，**65** 歲以上族群卻只有 **31%** 與 **47%**；顯示出 **35-49** 歲的族群，因為須同時兼顧家庭與工作，若身體健康產生狀況，將對家計造成衝擊，因此為了降低家庭頓失依靠的風險，相較其他族群，**35-49** 歲的族群更認同以保險來分攤「身體健康」的風險。

及早對應人生三大風險，成功掌握你的「人生」選擇權。



心理健康，才是最大的人生隱藏風險

專題一

一、前言

根據本次「人生風險趨勢調查」結果顯示，不論處於何種家庭類型的受訪民眾，多數人最重視「身體健康」，其次為「財務狀況」，最後才是「心理健康」。其中最特別的是 65 歲及以上相對於其他族群，重視「心理健康」的程度大於「財務狀況」。許多專家學者受訪時也指出，人類的壽命在過去一百年間，已延長了三十年；他們認為，民眾不自覺的「心理健康」，才是人生最大的隱藏風險。為什麼？

「人類史上沒有面對過這麼高齡的社會！現在大家想到的都是老化帶來的身體或財務風險，但是心理上的調適，是目前大家較少關注的，因為逐步衰老的過程中所面臨的困難，無法想像！」政治大學風險管理與保險學系教授彭金隆指出，小朋友是從 0 到 1、從無到有的過程，擁有的越來越多，每個學習都是快樂的。但是對於老人來說，是從豐富的生命經驗歸零，從擁有到失去的過程，每個失去都是痛苦的。「老人退休不全是錢的問題，而是面對逐漸失去的過程，身邊人要如何安慰、陪伴，是現階段退休規劃中，較少被討論的。」

彭金隆

現職：政治大學風險管理與保險學系教授

經歷：政治大學風險管理與保險學系系主任

政治大學商學院金融科技中心保險科技實驗室執行長

專長：保險經營與管理、銀行保險、保險科技、金融控股公司、保險監理與制度



二、現代人各種壓力好「心」苦，年老孤獨的心理壓力特別不容忽視

在「人生風險趨勢調查」的心理壓力結果顯示，各世代面臨的壓力來源都不同。對於 20-34 歲的青年族群，多數人屬於就學或初入社會階段，較重視校園或職場關係，主要壓力來自於主管、同儕同事等人際關係。而 35-64 歲的中壯年族群，所承受的心理壓力來自職場與家庭雙重面向，一來是在職場上與主管的相處壓力；二則是這些族群逐漸步入婚姻，尤其是對於有子女的人，必須承擔家庭經濟。從數據顯示，35-64 歲族群比起 20-34 歲族群，最不同的是，這群人的心理壓力來自於配偶與子女的壓力比例逐漸提高，此時可謂是內外壓力夾擊，是個相當「心」苦的階段。最後，對於 65 歲以上的族群，最重視的心理壓力是來自與子女之間的家庭關係，可能的原因是多數人退休後，其生活重心慢慢地回歸家庭，增加生活摩擦與壓力。

而從資誠永續團隊訪談專家的過程，我們發現一件不容忽視的課題，即未來長者的壓力不只來自於子女，更多的是該如何與自己一個人相處。臺北市立關渡醫院院長陳亮恭提到，「目前罹患憂鬱症的高峰族群為年輕人和老人，其實非常的 M 型化；對長者而言，社交上的孤立與孤獨狀態，提高了老後生活的風險。」

大前研一曾在《一個人的經濟》書中寫道，這個時代是個年輕人「想要」一個人生活、中年人「愛上」一個人生活、老年人「必須」一個人生活的時代。未來的世界，就是「一個人的世界」，對於每個人都將逐漸「一個人」邁向熟齡的過程，我們又有哪些方法可以因應一個人熟齡的心理狀態？

陳亮恭

現職：臺北市立關渡醫院院長

經歷：國立陽明大學醫學系高齡醫學科教授兼主任

亞洲衰弱症及肌少症學會理事長

專長：高齡醫學、衰弱及肌少症、高齡友善健康照護、失智照護

三、一個人的熟齡生活，三大生活新解方

■ 你的第三人生在哪裡，找到自己生命中的重心

隨著少子化及不婚者增加、加上離婚造成的獨居生活，孤獨的老後將成為常態。美國退休者協會（AARP）在《2018 老年孤獨與社會關係調查》¹ 發現人際社會網絡的關係強度，會明顯地影響一個人的孤獨感，而這樣的孤獨感會嚴重地改變身體健康與心理健康，甚至比起肥胖還危險；若換算成抽菸的危害健康程度，相當於每天抽 15 根菸！

若「一個人」的孤獨老會影響個人老後的心理健康，那為數眾多的「一個人」一起孤獨老的現象，更將可能動搖社會的穩定狀態。因此，如何建立社會支持網絡，至關重要。台灣公益團體自律聯盟秘書長林依瑩強調，「其實，老後人生最大風險不再僅是健康、財務，而是你有沒有完善的『第三人生』設計！」

第三人生

由愛爾蘭教育發展專家愛德華凱利（Dr. Edward Kelly）博士所推動的「第三人生」（the Third Act），指人生的第三階段，仍舊活躍地從事參與各種活動，生活持續精采而有收穫。若把人生分成三個階段，第一階段為依賴期，需要生存而依賴父母與周圍人的照顧（Dependent）；第二階段為獨立期（Independent），擁有自己的事業家庭；第三階段則是相互獨立（Inter-Independent）且共生的階段，意味著此時須要協助，但仍有能力回饋他人或社會。

林依瑩秘書長解釋，許多人即便具備財力與健康，但卻因為缺乏對「第三人生」的妥善設計，就常發生一旦退休便無事可做的窘境，生活失去重心，心理狀態突然真空，進而快速影響身體退化。「我要倡導的觀念是，人要活到老、學到老、工作到老，不要因為退休就讓工作生涯結束。退休後，應該要找到讓自己可以創造價值、符合社會參與的事情發揮，同時逐步開始與互動密切的團體建立起『新家人關係』，甚至還可以換取一些基本的薪水補貼，如此一來，身體、心理、財富的問題都可以迎刃而解！」

¹ [Loneliness and Social Connections: A National Survey of Adults 45 and Older](#)



林依瑩

現職：社團法人台灣公益團體自律聯盟 秘書長

經歷：前臺中市政府副市長

弘道老人福利基金會執行長

專長：長期照護



曾擔任殼牌石油台灣總經理、四十五歲就退休的老黑田臨斌呼應，面對老後的準備有三件要事：金錢、健康，還有職志。當一個人有了一生志向的職志重心跟責任，生活中永遠有期望、有重要的目標追尋。可見對於老後「第三人生」的預想和準備，尤為重要。

國泰人壽洪祝瑞副總也提到，「心理層面的健康問題，不論在判斷或管理上都比較難做到，因此重點應放在『如何避免心理層面的問題產生』。現在 65 歲以上的長者大多都有慢性病，但不表示晚年生活就活得不好。要活得好有一個重要的因素，就在於參與社會關係的活躍度；從我們的觀察發現，愈活躍的人愈健康。」她進一步解釋，如果長輩有穩定的社交活動與人際脈絡，假設某天早上因為出狀況而沒來參加活動，平時建立的社會連結在此刻便能用上場，別人就會詢問長輩為什麼沒有來，甚至打電話關心。透過社交圈的連結及頻繁的互動，便可避免像日本引起廣泛討論的「孤獨老」問題。

田臨斌（老黑）

現職：作家，積極經營退休樂活人生

經歷：曾擔任殼牌石油公司在台 CEO、大中華區業務總經理

洪祝瑞

現職：國泰人壽副總暨代理發言人；國泰金控企業永續辦公室副總

經歷：美國精算學會正會員 FSA 和中國民國精算學會正會員 FAIRC

職涯經歷包含中國人壽、全球保險集團（台灣）、美國國際集團（台灣），超過 20 年的壽險專業

專長：涵蓋商品訂價 / 研發和策略、精算、財務、經驗分析以及公司 / 行銷策略規劃等

■ 長照準備並非熟齡專屬，年輕也應重視

這次調查報告中發現，**45.3%** 受訪者期待在老後仍由家人來照顧；其次是選擇專業機構照護，比例達 **32.2%**。在選擇專業機構照護的受訪者中，若以跨世代結構作分析，可觀察到相對於父母輩（**65 歲以上**），年輕族群對於由看護及長照機構作為未來照顧自己的方式，接受度較高，凸顯出年輕人對於老後生活不再只寄託於養兒防老，而有了更新的觀念與開放的心態。若從家庭類型探究，也發現了相對於小家庭或其他家庭型態，三明治族群更傾向選擇看護及長照機構，可能是有鑑於自身照顧父母的經驗，日後也想盡量避免給子女帶來照顧負擔。

台灣政府為了因應快速人口老化所帶來的社會風險，從 **2017 年** 推動「長期照顧十年計畫 **2.0**」（後簡稱長照 **2.0**）。目前長照 **2.0** 相比於 **2007 年** 政府所推出的長照 **1.0** 版本，更聚焦於「網絡系統」的建置與合作，強調以老人為中心的做法，可讓長者在接受長照的過程中，仍能留在自己熟悉的環境，維持自主與隱私的生活品質，過著有尊嚴而自由的熟齡人生，落實在地老化。

我們鄰近國家的日本，是亞洲第一個實施長期照護保險制度的國家，實施時間僅次於德國、荷蘭。因為高齡化速度快，國內 **65 歲以上** 的人占全國 **28%**，相當於每 **3 人** 就有 **1 位** 長者²。相對地，對於長照的需求也有較高的比率，因此長照的因應準備、包括在地老化的發展進程，皆相當地完善，值得參考借鏡。

日本長照保險制度自 **2000 年** 開辦，一開始以大宗的居家型服務與長期機構住宿型服務為主，**2006 年** 起政府開始力推社區式服務，因其可達到小規模、多功能服務設施的方式發展，搭配政府策略性的引導，至 **2016 年** 已與機構住宿型服務數量相當。這類型的包容式空間，同時可適合社區的一般人、受照顧的長照需求者、兒童等，既不讓人覺得空間只給特定族群，又得以建構屬於自己的社會網絡與他人的新關係。

日本積極地建構更完善的長期照護系統的同時，仍面臨財政上的困窘，目前日本長照的財政來源有 **50%** 來自中央、地方政府稅金，**50%** 來自被保險人負擔的保費，但近來部分負擔有逐漸上漲之趨勢，民眾的長照負擔也有逐漸加重趨勢，因此，民眾開始逐漸認同「健康老化」的重要性，除了無法避免的突發狀況外，若是能再更提前布局人生風險準備，從中壯年開始便積極地尋找第三人生的重心，就能讓熟齡老化與長照的必然連結脫鉤。未來大家將不只講求活得老，更要活得「好」，以追求不被年齡數字所限制想像的「活躍老化」。

當民眾討論長照時，經常認為此專屬於高齡族群的特定議題；然而事實上，長照並非僅涉及年長者，任何人生階段都有可能需要長期照護。長照 **2.0** 的規劃中，除了強調網絡系統建置外，也擴大納入服務對象：除 **65 歲以上** 失能老人，還包括 **55 歲以上** 失能原住民、**50 歲以上** 失智症者及任何年齡的失能身心障礙者。而根據衛生福利部（後簡稱衛福部）統計，我國中、重度身心障礙族群中，平均每 **5 人** 就有 **1 人** 是屬於 **44 歲** 以下的青壯年；足以顯見，較年輕的族群也有可能面對長照風險，長照是每個年齡層民眾都應留心的議題。

2 [Japan's ageing society](#)



■ 「新家人關係」的社會共生網絡等你及早共創

在人口結構的變化下，未來我們很有可能要面對一個人的老後生活，如何降低心理層面的孤獨感，將是重要的心理健康課題。林依瑩秘書長提到：「獨處議題來自於家庭型態與科技帶給人們生活型態的改變，在未來，轉往單人的家庭型態將增加，我們的新家人關係可能是寵物、朋友，甚至是長照機構的照服員。」因此，當血緣照顧不再是唯一選擇，社會共生的新家人關係也應運而生。「新家人關係」，其實就是社會網絡的支持，將是面對老後風險最重要的基礎。

台中榮民總醫院家醫科醫生朱為民也建議，以後和誰住一起、鄰居是誰都很重要，因為從社會共生的角度，關乎到資源取得的可及性，是否可以互相幫忙、協助送餐等等。一個敦親睦鄰、互助型的社區，居住在此社區中的個人老後的風險自然較低。因此，退休前就須開始經營社會網絡，銜接退休後的社交生活。

朱為民

現職：台中榮民總醫院健康管理科主任、職業醫學科主治醫師。

經歷：台中榮總嘉義分院家庭醫學科主治醫師

台中榮民總醫院家庭醫學科住院醫師、總醫師、主治醫師

專長：家庭醫學、安寧緩和、老年醫學、職業醫學專科醫師

近年來，在歐美出現愈來愈多共居（co-housing/co-living）的居住計畫，強調社群連結，彼此適時地相互關心支持產生交流，互相照顧，例如橫跨世代的青銀共居，或是大家最常想到的新家人對象，即與一群志同道合的朋友互相照應。

幾年前台灣也開始吹起與朋友共老的風潮，很多名人三五好友相約找地共築房舍，說好一起共老。作家張曼娟曾說過：「血緣從來就不是最重要的，真正的家人是建立於先有了『關心』，才有了『關係』。」她認為朋友間互相分享照應，即使一個人也能在生活中過得很有樂趣。荒野保護協會創辦人李偉文在年輕時就相約一群好友，在退休後一起蓋一棟小坪數的「老人公寓」。李偉文曾表示：「其實所有的事情只要我們能預先想到，很多東西是做得到，預先做準備是很重要的。」³

位在台中沙鹿的「好好園館」就是一個突破想像、創新型態的安養機構，號稱「探索人生的旅店」。創辦人靜宜大學社工系教授紀金山，長期關注高齡長照等議題，他是一位非典型的教授，喜歡將理論化為實際行動。近年來，他試圖親手打造一個自己老後也想住的家，提供另一個「家」的想像。

過往人們都是身體機能開始出現退化、需要有人照顧卻苦於無援的狀態，才選擇住進安養中心。但在好好園館則打破這樣的思維，目前申請的成員必須是生活可以自理、健康無虞為主，但不是每個人申請後就是直接長期居住，而是透過不同等級的年繳會員制，享有不同的居住選擇。對於短期住宿的「基本成員」，可以在一年當中選擇6天試住的機會，適度地切換生活環境，像是給自己生命裡一個短暫喘息的二地居空間，也可以順便體驗一下日後長期入住的生活是什麼樣貌。若是會員突然有專業照護的需求，好好園館也能提供短期的醫療照護角色，作為家與醫院間的「銜接照護」。

對於自己老後心理生活風險，最重要的是建立社會的人際網絡。朱為民醫師認為：「可以透過居住地的人際關係開始做規劃，而這也是我們在健康無虞時可以提早做準備的，透過選擇老後居住環境以預想未來生活。」

好好園館提供了一個預先適應未來的居住環境，試住的每個人都把那裡當作未來生活的家，彼此間也因而形成新家人的關係。我們從退休到真正離開世界仍有相當長的一段時間，面對老化的過程中，到底誰能陪我們到最後？是伴侶、朋友、看護、還是專業照護機構？過去社會期待養兒防老，透過有血緣關係的家人照顧自己老後人生；但隨著時代轉變，我們勢必須及早思考並建構屬於自己的「新家人」關係！

3 [《遠見》2014年8月號 — 李偉文的退休進行式](#)

四、小結：共居、共生、共學，開展新家人關係

從全球的人口趨勢發展，可預見我們將很有可能是一個人邁向熟齡人生，因此，提早為未來的生活環境佈局，建構自己的社會網絡，同時發展新家人關係，將可能成為人生後半場的必修課。國泰人壽黃景祿副總觀察並建議，「華人較忌諱談論心理狀況的變化，特別是過往老一輩在打拼時，投注絕大部份心力在工作，對於退休後的重心該擺往何處並未特別思慮。然而，當工作到中年時或屆齡退休前的這段時間，就應該開始培養興趣，且積極布局老後的人際網絡，才能邁向精彩人生後半場。」

老化是每個人都會面對的課題。你我都需重視邁向老化過程的心理健康需求，並及早建立穩定的社會共生網絡，透過居住社區連結出共居的生活，提前規劃自己的下半場人生與重心，以擁有的職志作為持續學習的目標及動力，未來才能相對用更從容的態度面對生活！

黃景祿

現職：國泰人壽副總；國泰金控風控長

經歷：於國泰集團任職於精算、財務、會計、風險管理及數據經營等領域

專長：熟稔傳統型與投資型保險商品設計、資本適足率及公司隱含價值計算、資產負債管理、國際會計準則 **IFRS 17** 之導入與衝擊分析、風險管理策略規劃、業務經營數據分析等





有準備，才能為人生保險

專題二

一、現象篇：養兒不能防老，你的退休金從哪裡來？

「如何規劃退休生活」是從不退流行的話題，其中又以退休金的規劃最受注目。根據勞動部 109 年最新統計，民眾退休金來源有高達 **78.4%** 是靠自己儲蓄。十年前，當問及民眾退休後生活費來源時，有 **40%** 的民眾表示退休主要經濟支柱來自子女奉養，此一數字至今僅剩 **4.4%**！在本次調查發現，民眾對於自己未來可能需要的照顧費用，無論是以世代或是家庭類型分析，依靠自己儲蓄及退休金比例高達 **50%**，而對於子女奉養的期待大幅降低，僅有 **5.8%**，與勞動部的調查結果相距不遠。

國泰人壽副總洪祝瑞指出，在整體社會觀念轉變下，養兒已經不能防老，因此妥善的退休規劃是非常重要的。在退休金準備中，自己儲蓄的部分即佔 **70%** 以上，但除了安全比例的儲蓄之外，該如何善用投資、保險等理財工具，也是無可避免的重要議題。

在這次調查報告發現，民眾在人生財務風險的分配或退休金準備上，提高儲蓄皆為不同世代的首要選擇，其次是進行投資與投保保險。同時也觀察到，願意進行投資的民眾比例隨著年紀而增加，但 **65 歲** 過後進行投資的比例又下降。可能的原因在於 **35-64 歲** 是多數人工作的黃金時期，薪資相對 **25-34 歲** 的族群較高，是一個承受風險能力較高的族群，願意承擔較高的投資風險。但對於超過 **65 歲** 且成為退休族群的人來說，不再有穩定的收入來源，所能承受的投資風險也相對較低。

在這次調查數據中，有 **39.9%** 人認為應該在 **20-34 歲** 開始準備退休金，為自己人生的第三階段做準備，但實際上，你知道我們到底一生中有多少時間可以為自己的財務規劃做準備？

二、認知篇：每個人一生平均有 28,000 天，但只有 14,000 天有收入可理財

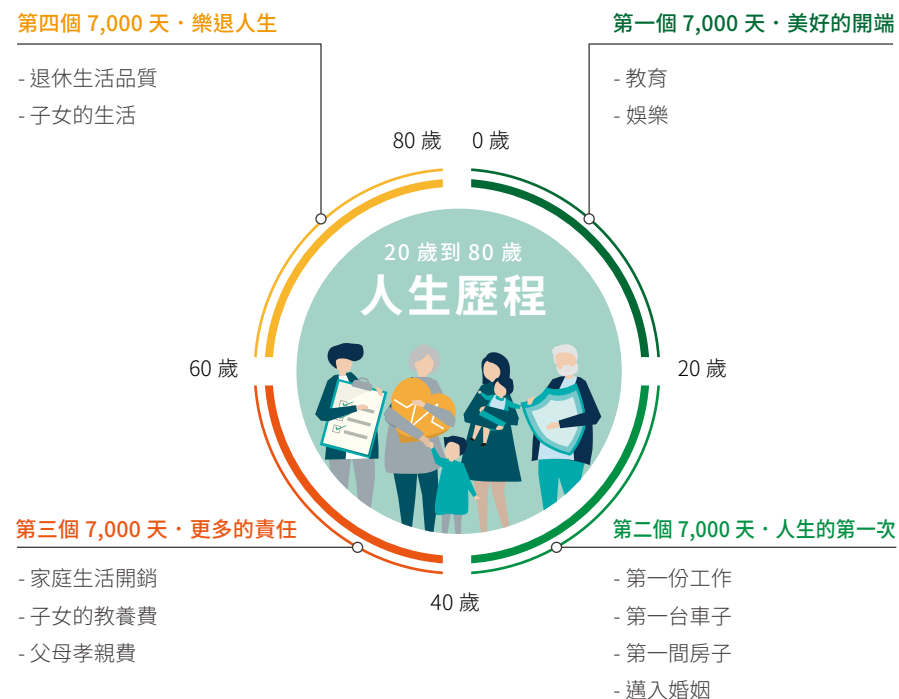
杜拜保險大師 Dr. Sanjay R. Tolani 在《28000》這本書提出一個概念，假設人的一生活到 80 歲，則平均壽命大約是 28,000 天，將其分成四個階段來看，每一個階段都有不同的生活重心：第一個階段是 0-20 歲—美好的開端；第二個階段是 20-40 歲，會經歷許多人生的第一次（第一份工作、買第一台車子或第一間房子、結婚等）；第三個階段是要承擔更多責任的 40-60 歲（例如：家庭的開銷、子女的教育費、父母的孝親費等）；第四個階段是 60-80 歲—享受樂退的人生。若預計在 60 歲退休，不計算 0-20 歲花父母錢的成長時期與 60-80 歲花自己賺的錢的退休階段，那人的一生僅剩下 14,000 天有收入可以規劃運用！

在本次調查報告中發現，越年輕的族群，對於人生風險的態度和認知越高，但自認的準備程度卻是相對不足夠。20-34 歲的族群相較於其他世代，有較多比例的人（43.1%）擔心「意外」的發生，但其準備程度相對於其他世代較低。這反應了年輕族群儘管認知到有人生風險，但並沒有即時因應，如醫療和身體健康的問題等，就經常被年輕族群忽略。如同國泰人壽洪祝瑞副總觀察到「有許多年輕世代在 30 多歲時，較不注重醫療、健康問題；直到 40 歲，體檢報告開始出現紅字，卻因病痛尚能容忍，仍置之不理；直到 50 歲後開始頻繁產生症狀，60 歲才猛然警覺到健康至關重要，開始真正積極規劃運動、養生做準備。」

在財務風險的部分，世界經濟論壇研究發現，人在退休後平均 10 年左右就會花完退休金。台灣目前退休為 65 歲，退休後的年金及壽保險產品等設計多以 75 歲規劃，在平均壽命逐漸延長的情況下，可能將面臨熟齡生活時手頭沒有足夠資金的困境；又多數台灣人因為將財富壓在房子上，而導致可彈性運用的資金很有限，例如有緊急的醫療需求而無法立即變現，造成退休後的財務風險。彭金隆教授亦提醒，隨著人類平均餘命不斷延長，民眾應更正視長壽帶來的系統性風險。

對於這些人生風險的準備與因應，民眾除了進行儲蓄，也投入於投資與保險的規劃，但台灣人是否真的在人生風險的健康與財務上做足了準備？

人的一生平均壽命大約是 28,000 天，約相當於 80 年；把人的一生分成四個階段，每一階段都有不同的生活重心和目標。



資料來源：《28000》書籍作者：桑傑·托桃兒 Sanjay R. Tolani、Advisers 財務顧問雜誌

三、行動篇：為自己做一塊保障千層派

我們的生命就像千層派一樣，在每一個階段都有著不同目標與風險，又該如何在每個階段為自己做準備。在人生的第二和第三個階段，也就是在 20-60 歲、最精華的 14,000 天，民眾普遍有四大人生擔憂，包括是否能活到退休、是否能健康地工作至退休、是否能存到足夠的錢退休以及維持一定的生活品質。

針對人生四大隱憂，考量每個人關注的重心與目標不同，對於保障的需求與準備也不同，我們可以透過不同類型的保險商品去準備。國泰人壽洪祝瑞副總表示，人生的旅途中，往往無法一次就建構出最周全的風險保障。年輕時負擔不起而無法一次準備，那就慢慢提升能力後，定期檢視自己的財務規劃，透過滾動地疊加保障，為人生進行避險。

人生四大擔憂

財務管理工具



藉由保險為自己加值保障時，也須注意各類保險的功能和效益，瑞士再保 2020 年 Sigma 報告指出，台灣 2019 年壽險滲透度達 16.51%，連續 13 年蟬聯全球第一。平均每人有 2.6 張人壽保單，人均壽險保費支出約 14.7 萬元。如以保險專家建議的「雙十原則」規劃保險來看，亦即應用個人或家庭年收入的十分之一（保費），去買年收入 10 倍的保障（壽險保額）。台灣儘管有保險的高滲透度，但民眾平均每張壽險保單的死亡給付僅約為新臺幣 41 萬元⁴，顯見壽險保額嚴重不足為家人提供保障。另一方面，許多人買保險是以儲蓄為目的，雖然付了很多保費，但都是屬於保額不高的保單，也無法滿足各類型的保障，並沒有真正發揮運用保險來補足缺口，分散人生風險的功能。換言之，這凸顯出民眾對於保險真正的意義與目標認知並不足夠。

4 以保發中心「[壽險互動統計資訊查詢平台](#)」2019 年個人險 - 死亡險之保險給付金額 / 保險給付件數計算

國泰人壽在協助民眾提升自我保障的同時，也發現民眾投保有三個趨勢走向：

1. 高齡少子化趨勢下，持續衍生相關保障型商品需求

在急速高齡化及長壽趨勢下，台灣高齡人口比例逐年上升，如何活到老更要活得好、讓健康餘命更延長，已成為民眾退休後最重要的課題，且現今照顧人力減少，形成需要先為自己老後做足準備的趨勢，此現象將促使民眾對醫療保障需求增加。而近幾年長照 2.0 上路，提高了民眾長照保障意識，長照商品（含失能）投保人數亦明顯增加，預估未來高齡相關醫療、長照商品將更加熱門。

2. 年改議題影響，自我退休儲備意識提升，退休商品預估將漸趨熱賣

因應年金改革政策，民眾對於提早儲備退休金的意識逐漸提升，然而近期投資市場波動劇烈，除了傳統利變型商品外，預估具低波動與類全委的投資型月撥回商品為民眾規劃重點，其可透過投資專家代操，是保戶在市場急遽變動時期相對可靠的選擇，可兼顧民眾安心退休金流安排及資產配置規劃。

3. 健康意識高漲，健康意識促進保險 + 健康生態圈發展成未來趨勢

近年健康意識抬頭，民眾對於自我健康管理更為重視。傳統的保險邏輯是「損害補償」，但除了發生事故後獲得保險金外，民眾額外花費精力維持健康及預防疾病更為重要。因此，壽險業藉由與醫療、運動、營養飲食等產業合作，打造健康生活生態圈，提高與保戶互動頻率，讓保戶更健康，也降低未來可能的理賠機率。依金管會統計，外溢保單件數 2019 年較 2018 年成長 5 倍，2020 年亦較 2019 年成長 2.4 倍，故預期未來將有更多元的保障商品與健康促進外溢功能結合，提升民眾投保意識。

根據本次調查報告與國泰人壽近年對民眾投保資料的觀察，不同年齡世代和家庭類型，風險承受的程度不同，在進行風險規劃時，考量點及選擇也有所不同。針對民眾投保的資訊來看，年輕小資族投保以基礎醫療、意外險為大宗，且多透過主附約及定期險搭配，以提高保險的保障。三明治族群則因需要扶養父母及子女，責任相對較重，且同時也是家中主要的經濟支柱，更需要檢視現有保單內容是否足以滿足自身及家人的保障。



國泰人壽針對不同的族群提出的保險規劃建議如下：

族群

保險規劃建議

年輕小資族

保險該怎麼規劃呢？

第一問

三明治族

一家保險該怎麼規劃才好？

第二問

準退休族

退休保險該如何規劃呢？

第三問

國泰人壽



以社會年輕小資族來說，經濟能力有限，也常需透過機車通勤，發生意外的機率也相對較高，因此保險規劃多屬趁年輕保費便宜時，在預算可接受範圍內先做好基本醫療和意外險，基礎醫療可優先選擇保障範圍最廣且發生率較高之實支實付險、住院手術險，並定期檢視需求來做補強。

已讀 3
回覆第一問

三明治族通常為累積資產的主要階段，同時亦擔任家中重要的經濟支柱，一旦發生事故或罹患重大疾病，都會對家庭造成沉重的經濟負擔，故保險選擇多為兼顧資產配置及長照、重大傷病或壽險保障。

已讀 3
回覆第二問

準退休族的經濟負擔與家庭責任相對於三明治族已減輕許多，不過退休後，風險承受力相對較為薄弱，且高齡醫療需求增加 3 倍，故除了退休金的準備外，為避免醫療費用侵蝕退休金，建議應盡早審視自己的保單，保險規劃應首重醫療及長照險的保障。退休商品優先考量可定期領取穩定現金流的商品。

已讀 3
回覆第三問

資料來源：國泰人壽

每個人都嚮往擁有健康的人生，若認知到自己的人生將面臨那些風險後，應提早準備並採取行動，像是透過保險工具來滿足本身對保障的需求，便是一種及早因應的方式。洪祝瑞副總提到，所謂的風險，不是會遇到什麼問題，而是「什麼時候」會遇到問題，因為生老病死無可避免，而保險的本質就在於嘗試轉移或分散風險，是盡可能協助我們維持生活「如常」的工具。

四、小結：追求「如常」的人生

從調查與訪談中不難發現，民眾通常對於自身經歷過的事情，或是身邊親朋好友的經驗分享會比較有感覺，對於自己未發生過、不曾經歷過的事情，會覺得離自己很遙遠、較難以想像，甚至會認為風險未必會發生在自己身上。這次調查藉由不同的年齡世代和家庭類型的民眾，回饋其面臨的人生風險及認知和想法，並進一步比對台灣民眾購買保險的行為，發現大多數人對於保險功能認知仍有不足；建議民眾能夠重新檢視並善用合宜的保險配置，及早因應風險。當風險真的發生時，能將這些「日常」的準備，化為恢復「如常」生活的救命丹。



掌握健康，才能享有自由自在的人生選擇權

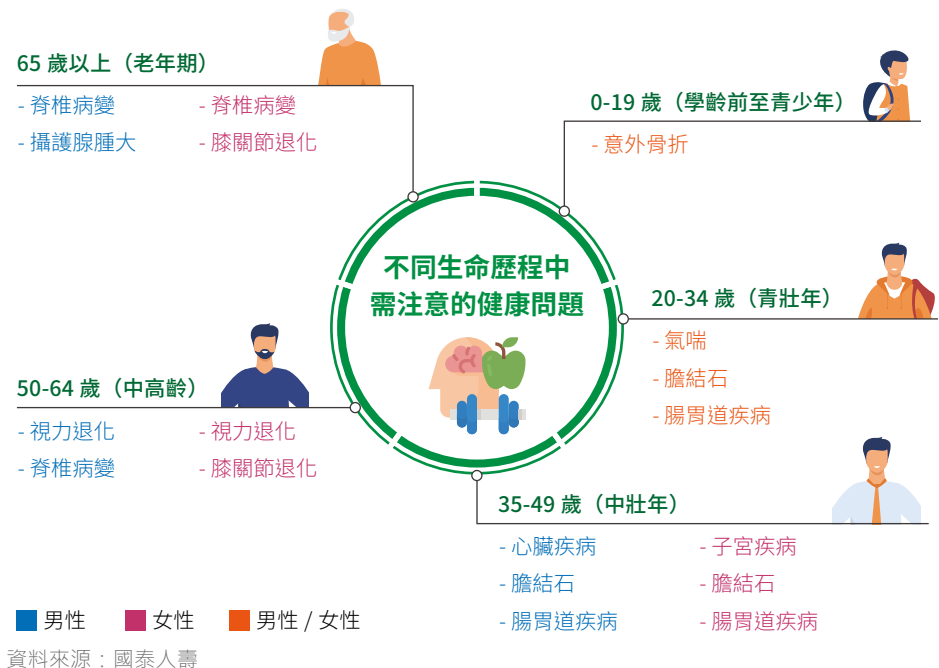
專題三

一、健康生活比想像中的短

不論是受慢性疾病的折磨、或長期臥床讓別人照顧的失能生活型態，這樣的老年生活品質，並非你我真正想要的。陳亮恭院長提到在急診室的觀察，發現越來越多民眾的自身生理機能與狀況逐漸衰退，在面臨是否要急救的抉擇時，考量急救後的生活品質可能更差，寧願選擇放棄。政治大學彭金隆教授也表示：「對長者而言，時間長短不是重點，擁有好的生活品質才是關鍵。」

而這次調查中，不分家庭類型或年齡世代的受訪民眾，皆一致認為在人生風險中，「身體健康」的風險最為重要且影響程度也最高。根據行政院主計總處 2020 年公布的國情統計通報，國人 2018 年平均壽命為 80.7 歲，高於全球平均壽命 72.4 歲；然而，看似活得健康又長壽的台灣人，實際上的健康餘命僅有 72.3 歲，不健康餘命平均高達 8.4 年。這意味著，健康生活比想像中的短。

在你我的一生中，各個時期會面臨哪些可能的健康風險，造成健康生活的縮減呢？本研究團隊彙整分析國泰人壽手術保險理赔的節錄內容，彙整在不同生命歷程中需注意健康問題如右表。





一個人的身體機能在 20 幾歲就會達到顛峰⁵，往後開始逐年老化衰退。從上表可以觀察到在 20-35 歲青壯年與 36-50 歲中壯年，主要的健康問題包括膽結石跟大腸息肉，其成因受到生活型態影響較大，如飲食偏好高膽固醇、高油膩或高糖份等精緻食物，以及少運動等都可能是主要原因。在 51 歲 -64 歲中高齡與 65 歲以上的退休族，健康問題如視力、脊椎和關節，主要受老化影響較大。

在本次專案過程中，受訪專家學者們也提出一個值得國人關注的健康問題 - 肌少症。肌少症已成為近來相當受關注的老年健康議題。在衛福部《107 年健康促進統計年報》也指出⁶，若以年齡分布群來看，國人隨著年齡越大，身體活動越加缺乏及不足，雖然近年來 65 歲以上的群體規律運動率有逐年攀升的正面趨勢，但整體而言身體活動不足情形最顯著，仍有 60% 民眾活動不足。活動不足，再加上老化帶來的健康問題，諸如活動力下降、易疲倦或跌倒骨折等，都與身體肌力降低有關。除了高齡者應關注及預防肌少症外，令人意外的是，30 歲到 50 歲的中壯年族群也是肌少症的危險族群！在衛福部《107 年健康促進統計年報》中，30-39 歲的國人身體活動量不足比例為 48.1%，略高於 40-64 歲世代比例為 46%，再加上現代人的工作形式常久坐在辦公桌前，忙碌造成運動量不足與飲食不均衡，經統計 30 歲到 50 歲的中壯年族群，其核心肌力不足高達 48%⁷。足見肌少症是針對不特定年齡層的健康問題，而是全年齡層都應關注的。關於活動量不足易導致肌少症，本次受訪的朱為民醫生表示以往大家強調多走路活動、秉持 333 的運動原則以促進代謝及改善體能，但若只對心肺功能有幫助而沒有鍛鍊「肌耐力」，仍可能會發生跌倒而造成傷害，須透過足夠的刺激與負荷，才能有效增加肌肉量。

面對健康的生活可能比想像中的短，即便是想像中最無健康疑慮的青壯年都有其應關注的健康問題，我們該如何因應？朱為民醫生認為，最重要是要讓自己在任何時候都保有選擇權。依據本次調查觀察，民眾對於健康風險因子的重視程度，最看重「疾病」，其次是「意外」和「老化」。我們無法提前預知或防範意外，但疾病和老化可以。若要保有選擇權，就必須提早在自己身體還能自主的時候先行準備，從日常生活的運動與飲食改善，做好身體健康的風險管理。隨著年齡開始逐年老化，讓生命在年齡增長的過程中，降低疾病發生風險及延緩老化，便能延長健康生活的時間。

5 [到成年期提升自我信心](#)

6 [107 年健康促進統計年報](#)

7 [想要抗衰老「肌」礎建設不能少](#)

二、健康促進及早做，身體健康風險遠離我

在本次的研究調查中，所有訪談的專家都建議，不論是身處於哪個狀態或人生階段，一旦瞭解自己的人生有哪些風險後，就應該開始採取行動，所有的行動都不嫌晚，在還是健康的狀態時就開始準備，最主要不外乎從運動與飲食著手。而透過國泰人壽的手術保險理賠資料可知，不同生命歷程各有不同的健康問題；既然已瞭解可能發生的常見健康問題後，以下我們將提供從日常運動及日常飲食的作法，透過規律的運動及健康的飲食調整，預防健康風險發生，促進人生各階段朝向更健康的目標，真正掌握健康圓滿的人生。

1. 運動

近年來，不論是世界衛生組織 (WHO) 或衛福部國民健康署在推動健康能⁸上，都強調運動三大要素，有氧心肺耐力、肌力與肌耐力及柔軟度，透過運動來達成並促進健康。45 歲就退休的老黑田臨斌也提到，「運動必須『有氧、重量、伸展』三種要素都要做，一個都不能少。」至今已 60 多歲的他仍堅持持續維持運動習慣，三要素缺一不可。對於各世代的民眾，運動都是促進健康的必須手段，只是在時間及強度上有所區別。

針對不同年齡層，WHO 提出了不同強度及長度的運動建議。對於青少年族群，WHO 建議每天都應至少達到中度運動 60 分鐘以上。而觀察國泰手術理賠中，青少年最常見的項目為骨折，意味著這階段的族群通常精力旺盛，較不必擔心缺乏運動而導致疾病，反而應提醒於活動時注意安全。對於一般成人而言，每周平均 150 分鐘中等強度運動，就能有效維持基本的健康生活。須提醒的是，30 歲後的族群經常有著家庭與工作蠟燭兩頭燒的壓力，應著重在心血管健康的維持，可從事高強度的運動如短跑、自行車等。而工作時多使用電腦的上班族，應適時地在工作中給予眼睛休息的空檔，讓調節眼球水晶體的肌肉減少長時間的緊繃，緩解眼睛疲勞感。

當邁入中高齡階段，生理代謝機能將明顯降低，建議多做可提高卡路里燃燒效率的運動，如重訓、跑步等。而對 65 歲以上的長者，平時則特別需加強肌耐力的訓練，以預防跌倒等意外而導致失能。

可以適當地透過獎勵機制，來幫助自己養成健康習慣，近年來政府大力提倡外溢保單，將保險價值從事後補償慢慢延伸到事前預防，藉由鼓勵大眾實踐健康促進活動就可獲得保費優惠或是保額增加的機制，來鼓勵大眾養成健康生活習慣，如國泰人壽自 2018 年推出的 Cathay Walker 計畫，不分年齡層都可使用 App，在生活中取得健康促進的方案，並透過外溢保單的設計落實預防，且藉由遊戲化的任務設計給予獎勵機制，鼓勵參與的民眾建立運動習慣與提升意識。過去保險強調解決突發狀況發生後的風險，但現在，保險也可以積極促進健康，提早協助保戶進行健康管理。

8 衛生福利部國民健康署健康體能

2. 飲食

除了透過運動維持體力促進健康外，均衡的飲食攝取，是另一大重點。財團法人保險事業發展中心董事長桂先農說到：「身體健康與飲食最有相關。」

根據國民健康署的《國民飲食指標》指出，人體之營養需求可簡單分成六大類食物，並以「多蔬食少紅肉，多粗食少精製」為主要推廣重點，原因在於從統計數據上，發現民眾普遍在蔬菜、水果與乳品類攝取不足。青少年時期應多吃高鈣食物強健骨骼發展，且多攝取蔬果及豆類、少油脂及少肉的營養分配。對於一般成人而言，多數人正值發展事業時期，應酬外食機率相對多，須注意避免過多高鹽高脂的食物，多喝水、多吃蔬菜、少吃紅肉。進入中高齡階段的族群，建議多吃抗氧化、富含鐵質食物，以調節生理機能並預防老化；此外，攝取的熱量、脂肪與蛋白質也須隨著年紀增長而調整。而 65 歲以上的長者，體力與消化系統已較為退化，建議補充鈣質及多外出享受陽光吸收維他命 D，以達維持骨骼健康；可少量多餐及並多補充優質蛋白。

對於前面提到各年齡層都要注意的肌少症，飲食是另一個可以有效避免或降低罹患肌少症的方法。透過均衡地攝取食物得到足夠熱量，並且獲得充足的蛋白質，能降低肌肉的流失，維持足夠肌肉量。根據聯合國糧農組織 (FAO) 評估，牛奶、雞蛋與雞肉為食物主要優質蛋白質來源，其胺基酸組成比例佳，易為人體消化吸收。而各年齡層每日要攝取多少蛋白質才足夠呢？根據 DRIs「國人膳食營養素參考攝取量」第八版蛋白質章節草案建議，成年後 (19-70 歲) 每日蛋白質建議攝取量為 1.1g/kg。舉例而言，一位 60 公斤的人，每天至少攝取 66 克 (60*1.1) 的蛋白質。

桂先農

現職：財團法人保險事業發展中心董事長

經歷：前金融監督管理委員會政務副主任委員

中央存款保險股份有限公司董事長

財團法人保險犯罪防治中心董事長

金融監督管理委員會銀行局局長

美國喬治城大學公共政策研究所

3. 睡眠

除了均衡飲食與搭配運動外，適當的睡眠時間對於健康生活也極為重要。根據美國國家睡眠基金會 (NSF) 的文獻探討報告⁹，不同年齡層理想的睡眠時間如下：學齡前兒童 (3-5 歲) 為 10-13 小時、國小學童 (6-13 歲) 為 9-11 小時、青少年 (14-17 歲) 為 8-10 小時、成人 (18-64 歲) 為 7-9 小時、65 歲以上長者為 7-8 小時。

而實際上台灣民眾的睡眠情形如何呢？根據台灣睡眠醫學學會主辦、委由長庚醫院睡眠中心執行的「台灣常見睡眠問題盛行率的變化趨勢：一個十年的橫斷性重覆調查¹⁰」結果顯示，以平常工作日的睡眠長度來看，2017 年是 6.86 小時，2006 年則是 6.67 小時；假日的睡眠長度 2017 年是 7.51 小時，2006 年則為 7.40 小時。在未成年人方面，在 2020 年由兒童福利聯盟¹¹進行調查，台灣國高中職生平均每天睡眠時數為 6.9 小時，而且年紀越大睡得越少，高中職生比國中生平均少睡接近一小時 (0.8 小時)。且近八成 (78%) 台灣學生平均每天睡眠時數少於 8 小時，其中高中職生更接近九成 (88.9%) 每天睡眠時間少於 8 小時。在這二個調查都可以顯示，睡眠不足是國中生到高齡者面臨的共通問題。

9 [National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary](#)

10 [2017 台灣常見睡眠問題盛行率的變化趨勢：一個十年的橫斷性重覆調查](#)

11 [台灣學生睡眠及使用提神飲料調查報告](#)

有關超過或少於建議睡眠時數而影響身心健康的情形，美國國家衛生研究院 (NIH) 指出¹²，對於兒童及青少年而言，充足睡眠有助於成長及發育。對於所有族群來說，足夠的睡眠可提高學習及解決問題的能力，有助於集中注意力，並維持荷爾蒙的健康平衡及免疫系統。當睡眠不足時，將影響大腦運作，包括解決問題、控制情緒及行為等。若長期處於睡眠不足的情況，將會增加罹患心臟病、腎病、高血壓、糖尿病和中風的風險。

2021 年世界睡眠日的主題為「規律睡眠，迎向健康」(Regular Sleep, Healthy Future)，世界睡眠學會提供 10 個技巧，讓大家保持規律又優質的睡眠。



資料來源：台灣睡眠醫學學會。

三、小結：保有自主選擇權，就是健康人生

在台灣，平均壽命不斷地延長，活得長已不再是問題，更重要的是活得好，所以更應從年輕時開始養成良好的生活習慣，如多元運動、均衡飲食、充足睡眠，並建構自己的社交網絡，為自己打造有「健康品質」的生活。畢竟人生只有一次，唯有健康的自己，對於未來才有選擇權。即使生活無法自理的那一天終將來臨，但因為事前都已經先做預想規劃，也能保有最終的選擇權，有尊嚴地安老。

12 [Sleep Deprivation and Deficiency](#)

總結

現在社會氛圍愈來愈重視生活品質，加上現代資訊量快速增加，對於人生不同階段的風險訊息傳播，也愈發分眾與細緻化。在人生歷程中不免遇到風險，每一步都需要在自己還能自主的時候就先做好選擇，而不是等到後面聽天由命的任人決定。彭金隆指出，生或死都是人生必然發生的事實，「接受之後，就是處理它，越快越好、越早越好。不論如何，有準備比沒有好，準備多比準備少好，準備早比準備晚好。」在任何時候都可以讓自己保有選擇權，就能降低人生的風險。

至於身體、心理、財務三大風險，到底孰先孰後？專家學者們都認為，三者無先後，必須及早且同時均衡布局。

「我 40 歲退休時才開始準備，這是一個錯誤的示範。」在他人眼中，以 45 歲就提早退休聞名的老黑說。他提及西方人平均 33 歲開始準備退休，而東方人普遍認為老後規劃是以後的事情，而且忌諱談論死亡。「如果有可能，我覺得 15 歲就開始準備退休（老後規劃）最好！」

不可否認的是，現在是「老也要有所用」的世界，每個人即使到老，也要能發揮價值，所以人即使退休了，一旦生活有了重心後，身體、心理、財富的問題都將易如反掌。正如林依瑩祕書長提醒「老後人生最大風險不再僅是健康、財務，而是你有沒有完善的『人生設計』！」

面對人生三大風險，必須提早因應且有所預備，對自己負責、對自己好，才能享有自由、自在的選擇權！