

# Aging Society

文 / 台灣房屋趨勢中心執行長 張旭嵐

## 高齡社會來臨 樂活人生的養生「宅經濟」



圖 / 台灣房屋提供

移居美國的好友一家，趁疫情降溫這個暑假特別回來了一個月，為了是幫年邁獨居的劉媽媽處理「房事」。唯一的女兒移居美國多年，劉媽媽生活起居一開始都還能自理，不過後來因為膝蓋開刀，行動越來越不方便，偶爾還能請居家照服員來協助，不過幫助的時間有限，劉媽媽獨居的問題越來越讓人感到擔心，唯一慶幸的是她住的是自己的房子，不用看房東臉色。

折騰了一個月，疫後暫緩的外勞申請終於重啟開放，最後拿到了巴士量表，解決了種種長者獨居的潛在危機。

根據內政部的房屋稅籍資料統計，台北市像劉媽媽這樣的僅一位老人獨居的就有至少 7.6 萬戶，而新北則超過 10 萬戶，為全台最多的縣市，而全台共有 51.8 萬戶，比十年前同期的 26.3 萬戶增加了近 25.5 萬戶，且各都在人數和佔比上都有明顯增加！若統計僅老人居住的宅數，則高達 68 萬戶，也幾乎比十年前翻倍成長。

2022 年第二季老年人口居住宅數						
地區	2022Q2			2012Q2		
	僅老人居住宅數	一名老人宅數	一名老人宅數佔比	僅老人居住宅數	一名老人宅數	一名老人宅數佔比
全國	680,038	517,901	76.16%	359,514	263,463	73.28%
台北市	100,823	77,852	77.22%	53,774	40,906	76.07%
新北市	131,843	104,077	78.94%	57,359	44,263	77.17%
桃園市	50,057	37,885	75.68%	21,616	15,865	73.39%
台中市	59,912	44,315	73.97%	28,882	20,788	71.98%
台南市	53,760	40,072	74.54%	32,269	22,776	70.58%
高雄市	87,945	66,856	76.02%	45,017	33,455	74.32%

資料來源：內政部不動產資訊平台



近十年 65 歲以上人口變化

年份	2012	2022	增幅
佔比	11.15%	17.72%	6.57 百分點
人數 (萬人)	260	404	55%

資料來源：內政部戶政司 資料彙整：台灣房屋集團趨勢中心

國內少子化、高齡化越來越明顯，觀察近十年來老年人口變化，全台人口結構年齡在 65 歲以上的人口數量，從 2012 年時約 260 萬人，佔全部人口的 11.15%；而十年後 2022 年 8 月最新資料，則增加到約 400 萬人，佔整體 17.26%，再度創下歷史新高，十年間老年人口數增加 53.8%！預計 2025 年老年人口佔比可能會突破 20%，正式進入「超高齡社會」，未來台灣銀髮族的照顧更趨重要。

過去「三代同堂」老中青互相扶持，而近年則走向「三代同鄰」，同社區不同戶，甚至同縣市不同區，也都還能就近照顧。但現今社會已走向少子化，還有不婚不生、已婚不生的家庭型態，未來社會單身銀髮族、頂客老夫妻數恐將再增多，因此大宅越蓋越少，小宅越來越夯。

老人同住，還有老來伴，幸運的話，若子女住在附近，還能時不時走動照顧，如果無子無女，或是子女遠居他鄉，甚至移民，一旦有甚麼緊急需求，也都遠水救不了近火。更別說，若獨居長者要自己租屋，難度有多高，若不是子女幫忙簽約代租，直接被拒租的老人也大有人在。

不管是租用，或是自有房產，老人獨居人口越來越多，其中一個原因是區域產業發展失衡，導致青年北漂，外地就業的趨勢更加明顯，年輕人口外流，甚至直接移居外地成家，不願跟著移居的父母，留在熟悉的家鄉生活，但除了老人獨居可能帶來社會問題，「老人住老宅」也是居住安全隱憂！

觀察 2022 年第二季的房屋稅籍住宅數，六都超過 30 年的建物，以台北市佔比 71.98% 最高，高雄市與台南市也超過 5 成，新北市 46.44%，而台中市 41.92%、桃園市則為 35.46%。上一代普遍節儉，若缺乏安全意識，房屋老舊卻不願裝修，管線失修、照明不足、收納雜亂... 都會影響居住安全。

## 銀髮宅要四防 防倒、防碎、防撞、防滑

專屬銀髮族的居家環境，從裝修到家具，都須進一步調整規劃。尤其隨著年齡增長，長者身體機能降低，視力退化，行動緩慢，銀髮宅的室內規劃，與家中有幼兒的注意事項很類似，都是首重安全性。從事室內裝修十多年經驗的哲空間設計總監吳宜哲表示：「防倒」、「防碎」、「防撞」、「防滑」是銀髮宅規劃的四大重點！

「防倒」：長輩最怕跌倒！預防在家中發生意外，應盡量將家中物品和動線簡單化，建議裝潢時就考慮電器位置，就近設置對應的插座，或盡量隱藏在櫃體內，且在櫥櫃設計隱藏式出線槽，或電線盒來整理電器的電線，避免被電線絆倒。過去家中若是有立式的閱讀燈，衣帽架、穿衣鏡等等，都應該加強固定，避免不小心傾倒，增加危險。

「防碎」：此外，居家用品應減少非固定式的鏡子、玻璃門、玻璃、水晶相框或藝術品等易碎品的使用，改以塑膠或木製品取代。

「防撞」：無論是規劃系統家具或是直接購買現成的家具，都應該避免稜稜角角等突出物，桌子或櫃子轉角處，可採用倒角或圓角設計，可以大幅降低碰撞時所引起的傷害。若家具都是現成的，可以防撞條來補強家具的硬角處。

圖 / 銀髮宅浴室可加裝扶手協助長輩起身 - 資料來源：哲空間室內裝修設計公司



圖 / 銀髮宅應注重照明提高亮度，牆角或家具也盡量用圓角避免碰撞受傷 - 資料來源：哲空間室內裝修設計公司





# Aging Society

圖 / 浴室的磁磚防滑係數建議選擇 C.S.R 大約在 0.45~0.5 最適當 - 資料來源：冠軍建材

**「防滑」**：避免滑倒應避免地板潮濕或積水，室內地板建議採用木地板，防滑性高、衝擊性小，浴室是最容易滑倒的地方，建議浴室和廚房應使用防滑墊或防滑磁磚，不過並不是磁磚防滑係數越高越好。冠軍建材副董事長林祐宇指出，防滑係數越高，越容易卡垢，因此高係數的防滑磚比較適合戶外，而衛浴空間防滑係數範圍建議 C.S.R 大約在 0.45~0.5 就足夠，可避免家中長輩發生意外。

## 樂活夜梟族共居 同齡同樂不孤單

事實上，受惠醫療進步，65 歲以上銀髮族，非常多數都屬於身體健康、生活自理、可到處旅遊，仍具職場貢獻力，經濟學人雜誌以「夜梟族 (Owls)」來形容這股新勢力，因為這些族群年紀較長但是仍可適量的工作、有收入，是「Older, Working Less, Still Earning」！他們很樂於不依賴子女，享受自己的生活，於是住養生村銀髮宅的接受度越來越高，和同齡人在同溫層生活，誰都不嫌誰老古板。

台灣將走向「夜梟族」的高齡化時代，因此「養老之前，一定要先養生！」銀髮族重視的面向包括休閒養生、健康照護及社會照顧等，銀髮族若能保持規律良好的運動習慣，對於提升自身的免疫力、肌耐力都相當有幫助，還能減少看病的機會。幸福的核心價值是擁有健康，可以從飲食和居住環境層面著手。若年長者、照顧者想透過改變居住環境，重拾生活幸福感，建議可選擇有電梯、交通方便、空氣新鮮、氣候溫暖，且行動空間安全的優質環境，當生活中充滿樹木、花草與芬多精，長者的身心狀態即可獲得療癒。在低汙染生活環境中，享有營養均衡又適量的飲食照顧，和同齡好友間的健康互動，讓銀髮族能在退休後，有個安心的居住環境，享受人生下半場的精采。

「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。」退休養老的生活，最重視的是「健康延老」，在具備醫療照護與交通便利的條件下，擁有自然清幽的居住環境，甚至鄰近溫泉、樹林、湖景等天然景觀和休閒資源，加上適齡適性的人文或是田園活動，更能大大提高生活品質，豐富銀髮族的生活圈，天天都過得像是度假，獨居而不孤老，樂享銀髮生活，是長者對銀髮宅的訴求新主流。而為人子女若能將父母晚年安置得宜，長輩開心享受餘生，也減少了子女擔憂，不也正是我們應該追求的真孝道！





# Aging Society

文 / 台灣房屋趨勢中心執行長 張國

## 高齡社會來臨 樂活人生的養生「宅經濟」



圖 / 台灣房屋提供

高齡社會來臨，樂活人生的養生「宅經濟」

移居美國的好友一家，趁疫情降溫這個暑假特別回來一個月，為了是幫年邁獨居的劉媽媽處理「房事」。唯一的女兒移居美國多年，劉媽媽生活起居一開始都還能自理，不過後來因為膝蓋開刀，行動越來越不方便，偶爾還能請居家照服員來協助，不過幫助的時間有限，劉媽媽獨居的問題越來越讓人感到擔心，唯一慶幸的是她住的是自己的房子，不用看房東臉色。

折騰了一個月，疫後暫緩的外勞申請終於重啟開放，最後拿到了巴士量表，解決了種種長者獨居的潛在危機。

根據內政部的房屋稅籍資料統計，台北市像劉媽媽這樣的僅一位老人獨居的就有至少 7.6 萬戶，而新北則超過 10 萬戶，為全台最多的縣市，而全台共有 51.8 萬戶，比十年前同期的 26.3 萬戶增加了近 25.5 萬戶，且各都在人數和佔比上都有明顯增加！若統計僅老人居住的宅數，則高達 68 萬戶，也幾乎比十年前翻倍成長。

地區	2022Q2		2012Q2	
	僅老人居住宅數	一名老人宅數佔比	僅老人居住宅數	一名老人宅數佔比
全國	680,038	76.16%	359,514	73.28%
台北市	100,823	77.22%	53,774	77.17%
新北市	131,843	104,077	57,359	44,263
桃園市	50,057	37,885	21,616	15,865
台中市	59,912	44,315	28,882	20,788
台南市	53,760	40,072	32,269	22,776
高雄市	87,945	66,856	45,017	33,455

資料來源：內政部不動產資訊平台



近十年 65 歲以上人口變化

年份	2012	2022	增幅
佔比	11.15%	17.72%	6.57 百分點
人數 (萬人)	260	404	55%

資料來源：內政部戶政司 資料彙整：台灣房屋集團趨勢中心

國內少子化、高齡化越來越明顯，觀察近十年來老年人口變化，全台人口結構年齡在 65 歲以上的人口數量，從 2012 年時約 260 萬人，佔全部人口的 11.15%；而十年後 2022 年 8 月最新資料，則增加到約 400 萬人，佔整體 17.26%，再度創下歷史新高，十年間老年人口數增加 53.8%！預計 2025 年老年人口佔比可能會突破 20%，正式進入「超高齡社會」，未來台灣銀髮族的照顧更趨重要。

過去「三代同堂」老中青互相扶持，而近年則走向「三代同鄰」，同社區不同戶，甚至同縣市不同區，也都還能就近照顧。但現今社會已走向少子化，還有不婚不生、已婚不生的家庭型態，未來社會單身銀髮族、頂客老夫妻數恐將再增多，因此大宅蓋蓋越少，小宅越來越夯。

老人同住，還有老來伴，幸運的話，若子女住在附近，還能時不時走動照顧，如果無子無女，或是子女遠居他鄉，甚至移民，一旦有甚麼緊急需求，也都還水救不了近火。更別說，若獨居長者要自己租屋，難度有多高，若不是子女幫忙簽約代租，直接被拒租的老人也大有人在。

不管是租用，或是自有房產，老人獨居人口越來越多，其中一個原因是區域產業發展失衡，導致青年北漂，外地就業的趨勢更加明顯，年輕人口外流，甚至直接移居外地成家，不願跟著移居的父母，留在熟悉的家鄉生活，但除了老人獨居可能帶來社會問題，「老人住宅」也是居住安全隱憂！

觀察 2022 年第二季的房屋稅籍住宅數，六都超過 30 年的建物，以台北市佔比 71.98% 最高，高雄市與台南市也超過 5 成，新北市 46.44%，而台中市 41.92%、桃園市則為 35.46%。上一代普遍節儉，若缺乏安全意識，房屋老舊卻不願裝修，管線失修、照明不足、收納雜亂... 都會影響居住安全。

高齡社會來臨，樂活人生的養生「宅經濟」

圖 / 銀髮宅浴室可加裝扶手協助長輩起身 - 資料來源：智空間室內裝修設計公司



### 銀髮宅要四防：防倒、防碎、防撞、防滑

專屬銀髮族的居家環境，從裝修到家具，都須進一步調整規劃。尤其隨著年齡增長，長輩身體機能降低，視力退化，行動緩慢，銀髮宅的室內規劃，與家中有幼兒的注意事項很類似，都是首重安全性。從專業內裝修十多年經驗的智空間設計總監吳宜哲表示：「防倒」、「防碎」、「防撞」、「防滑」是銀髮宅規劃的四大重點！

**「防倒」**：長輩最怕跌倒！預防在家中發生意外，應盡量將家中物品和動線簡單化，建議裝潢時就考慮電器位置，就近設置對應的插座，或盡量應藏在櫃體內，且在櫥櫃設計隱藏式出線槽。過去家中若有有立式的閱讀燈，衣帽架、穿衣鏡等等，都應該加強固定，避免不小傾倒，增加危險。

**「防碎」**：此外，居家用品應減少非固定式的櫃子、玻璃門、玻璃、水晶相框或藝術品等易碎品的使用，改以塑膠或木製品取代。

**「防撞」**：無論是規劃系統家具或是直接購買現成的家具，都應該避免稜角或圓角等突出物，桌子空櫃子轉角處，可採用倒角或圓角設計，可以大幅降低碰撞時所引起的傷害。若家具都是現成的，可以防撞條來補強家具的硬角處。

圖 / 銀髮宅應注重照明提高亮度，邊角或家具也盡量用圓角避免碰撞受傷 - 資料來源：智空間室內裝修設計公司



Ageing  
SO





圖 / 浴室的磁磚防滑係數建議選擇 C.S.R 大約在 0.45~0.5 最適當 - 資料來源: 冠軍建材

Aging Society

**「防滑」**：避免滑倒應避免地板潮濕或積水，室內地板建議採用木地板，防滑性高、衝擊性小，浴室是最容易滑倒的地方，建議浴室和廚房應使用防滑墊或防滑磁磚，不過並不是磁磚防滑係數越高越好。冠軍建材副董事長林祐宇指出，防滑係數越高，越容易卡垢，因此高係數的防滑磚比較適合戶外，而衛浴空間防滑係數範圍建議 C.S.R 大約在 0.45~0.5 就足夠，可避免家中長輩發生意外。

高齡社會來臨，樂活人生的養生「宅經濟」

## 樂活夜梟族共居 同齡同樂不孤單

事實上，受惠醫療進步，65歲以上銀髮族，非常多數都屬於身體健康、生活自理、可到處旅遊，仍具職場貢獻力，經濟學人雜誌以「夜梟族 (Owls)」來形容這股新勢力，因為這些族群年紀較長但是仍可適量的工作、有收入，是「Older, Working Less, Still Earning」！他們很樂於不依賴子女，享受自己的生活，於是住養生村銀髮宅的接受度越來越高，和同齡人在同溫層生活，誰都不嫌誰老古板。

台灣將走向「夜梟族」的高齡化時代，因此「養老之前，一定要先養生！」銀髮族重視的面向包括休閒養生、健康照護及社會照顧等，銀髮族若能保持規律良好的運動習慣，還能減少看病的機會。幸福的核心價值是擁有健康，可以從飲食和居住環境兩面著手。若年長者、照顧者想透過改變居住環境，重拾生活幸福感，建議可選擇有電梯、交通方便、空氣新鮮、氣候溫暖，且行動空間安全的優質環境，當生活中充滿樹木、花草與芬多精，長者的身心狀態即可獲得療癒。在低汙染生活環境中，享有營養均衡又適量的飲食照顧，和同齡好友間的健康互動，讓銀髮族能在退休後，有個安心的居住環境，享受人生下半場的精采。

「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。」退休養老的生活，最重視的是「健康延老」，在具備醫療照顧與交通便利的條件下，擁有自然清幽的居住環境，甚至鄰近溫泉、樹林、湖景等天然景觀和休閒活動，加上適齡適性的人文或是田園活動，更能大大提高生活品質，豐富銀髮族的生活圈，天天都過得像是度假，獨居而不孤老，樂享銀髮生活，是長者對銀髮宅的訴求新主流。而為子女若能將父母晚年安置得宜，長輩開心享受餘生，也減少了子女擔憂，不也正是我們應該追求的真孝道！

