

台灣高齡者主觀幸福生活經驗 及情緒現況 調查

報告人：葉雅馨 董氏基金會心理衛生中心主任

調查單位：董氏基金會

統計資料整理：戴怡君、謝秉廷、林明潔

調查資訊

目的

了解台灣地區60歲以上民眾

- 1.主觀幸福感及生活經驗。
- 2.情緒現況。

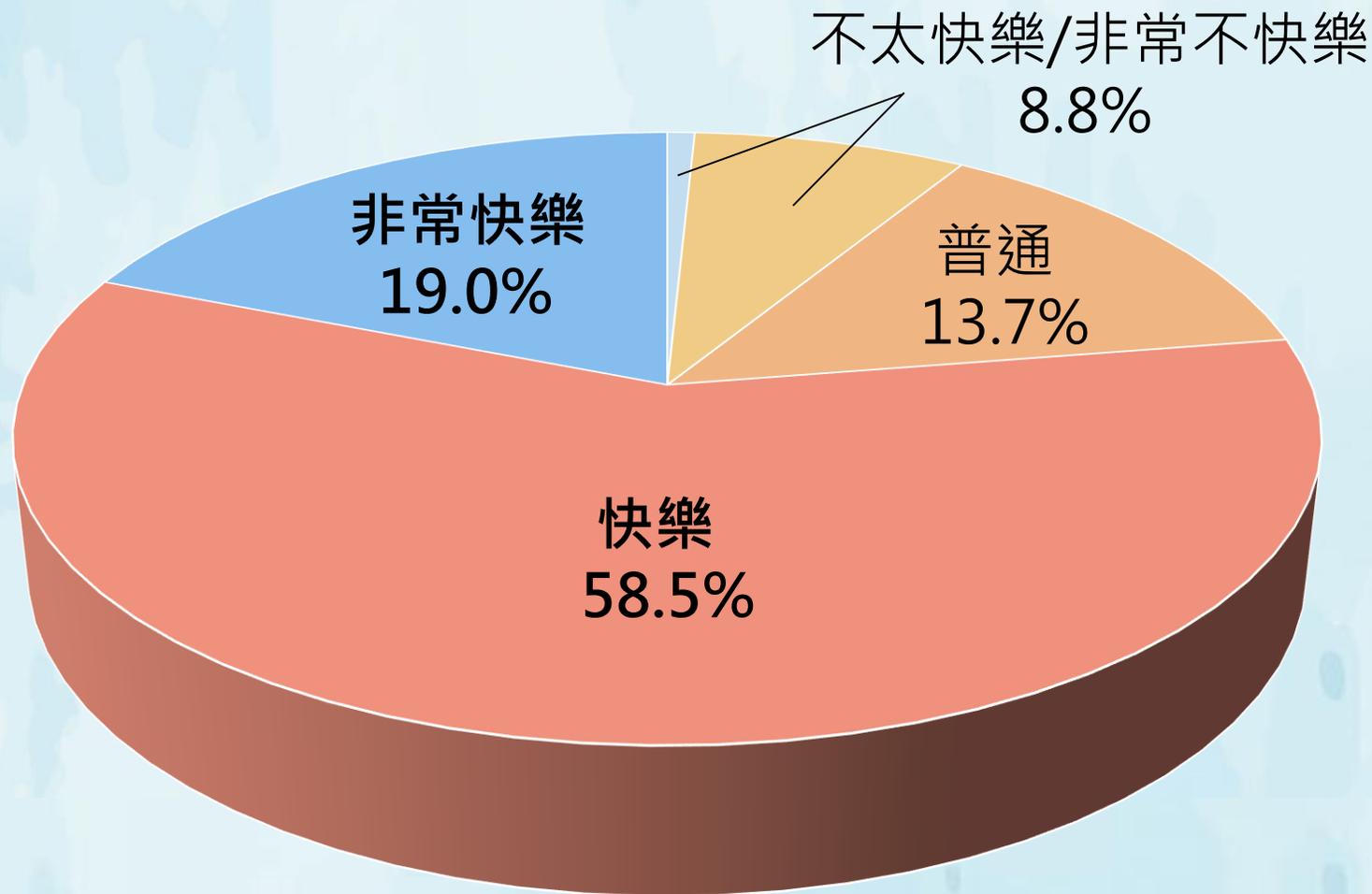
方式

於2020年3-6月以紙本問卷進行施測，回收有效問卷共1,348份。

- 受訪者「女性」佔67.6%，年齡層以「60-65歲」佔最多，居住現況以「與伴侶和子女同住」最多，佔30.3%，其次為僅和伴侶同住、僅和子女同住。67.4%「已退休」，其中有87.2%已退休「24個月以上」。

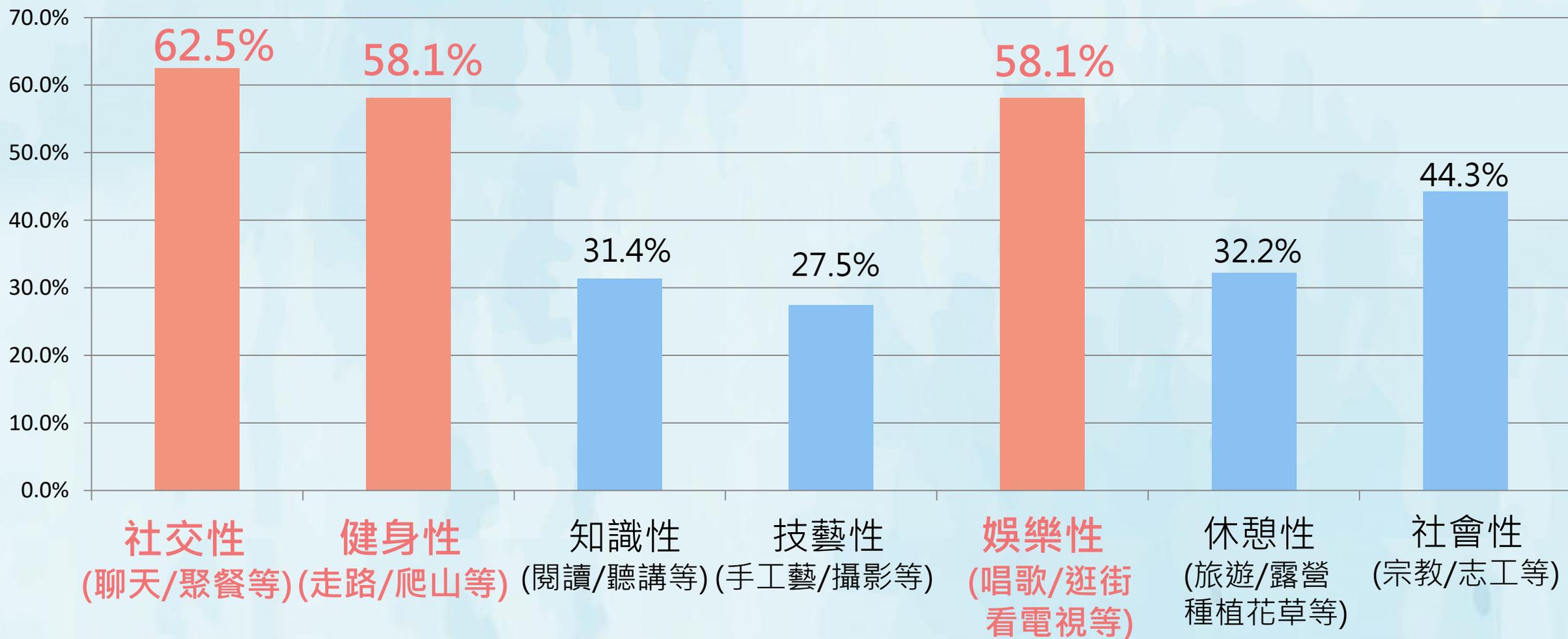
台灣高齡者快樂程度

77.5%受訪者感到快樂/非常快樂

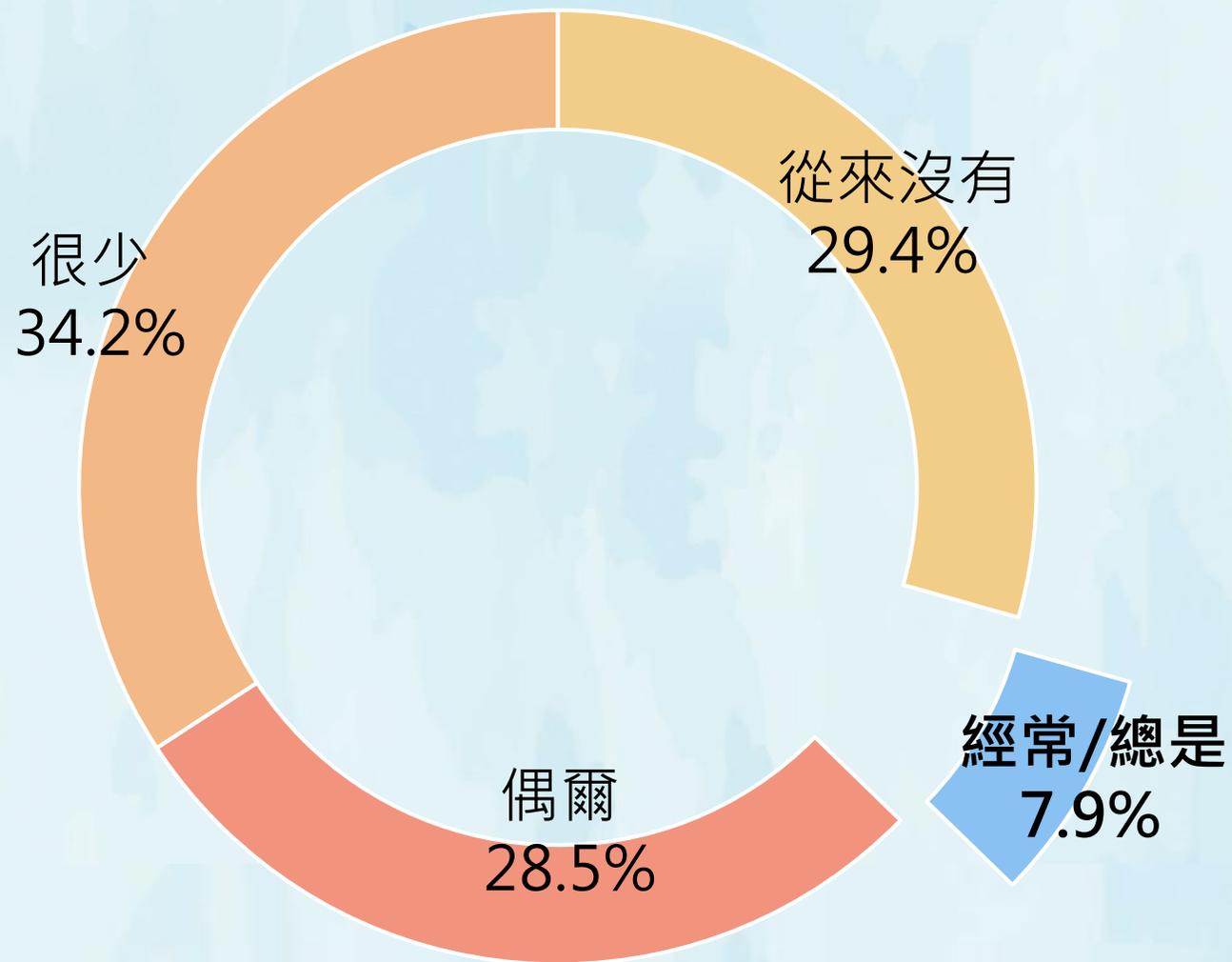


- 近八成受訪者「滿意」目前生活環境。
- 81.7%受訪者「喜歡」目前的生活。

近半年經常從事的休閒活動(複)



孤寂程度



7.9%受訪者
「經常/總是」感到孤單/寂寞。

年齡愈「大」， 有「明顯憂鬱情緒需求助專業」的比例愈高

變項	選項	最近一週的憂鬱程度				
		情緒狀態 穩定	情緒起伏 不定	壓力負荷到 臨界點	有明顯憂 鬱情緒需 求助專業	有明顯憂 鬱情緒需 求助醫療
年齡*	60~65歲	69.8%	18.1%	4.6%	4.8%	2.7%
	66~70歲	77.0%	13.1%	4.8%	3.6%	1.5%
	71~75歲	71.7%	15.5%	4.8%	5.6%	2.4%
	76~80歲	66.0%	14.9%	7.8%	4.9%	6.4%
	81~85歲	54.5%	11.1%	11.1%	18.2%	5.1%
	86歲以上	60.4%	18.8%	2.1%	14.6%	4.1%

p<0.05 · 代表其年齡與憂鬱程度達顯著差異

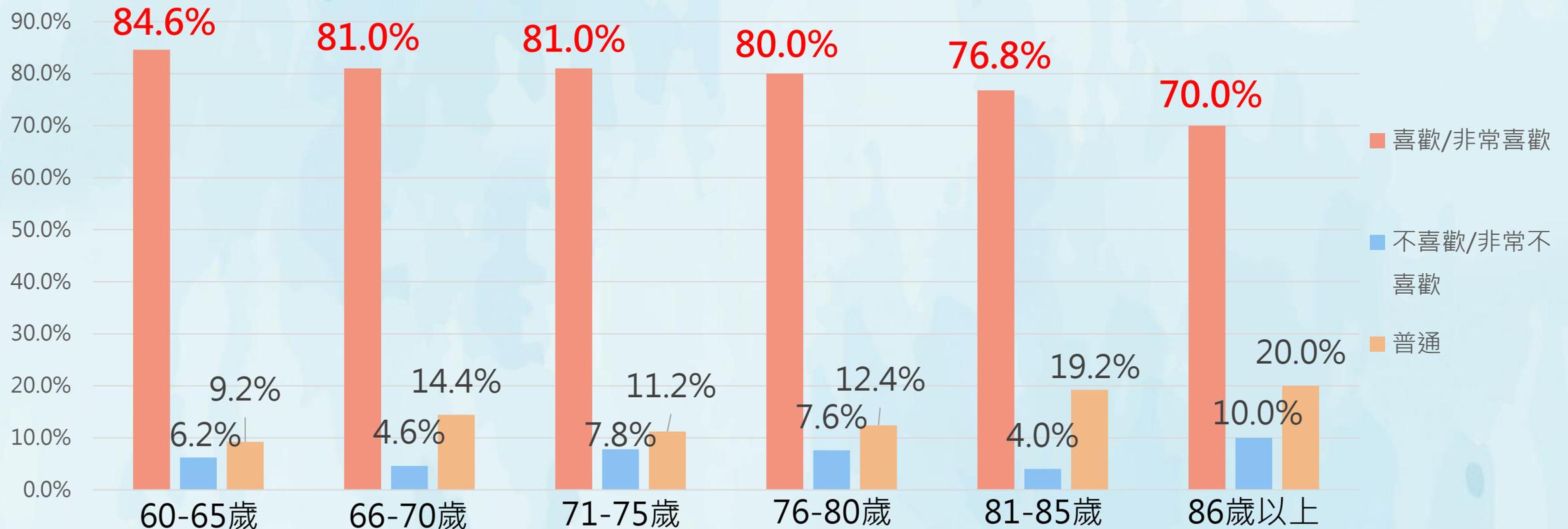
年齡愈「大」， 覺得自己「快樂」的比例愈低

變項	選項	覺得自己快樂				
		非常不快樂	不快樂	普通	快樂	非常快樂
年齡*	60~65歲	1.0%	7.4%	13.0%	63.0%	15.6%
	66~70歲	0.0%	8.8%	14.0%	56.6%	20.6%
	71~75歲	2.2%	8.2%	11.9%	62.5%	15.2%
	76~80歲	1.4%	8.8%	15.7%	53.7%	20.4%
	81~85歲	0.0%	5.9%	19.8%	48.5%	25.8%
	86歲以上	1.9%	5.8%	23.1%	34.6%	34.6%

p<0.05，代表其年齡與快樂程度達顯著差異

整體而言，年紀愈「大」，覺得自己有「活力」的比例愈低。

年齡愈「大」，「喜歡」(含非常喜歡) 目前生活的比例愈低



「81~85歲」者，自評目前生活現況的分數較低。

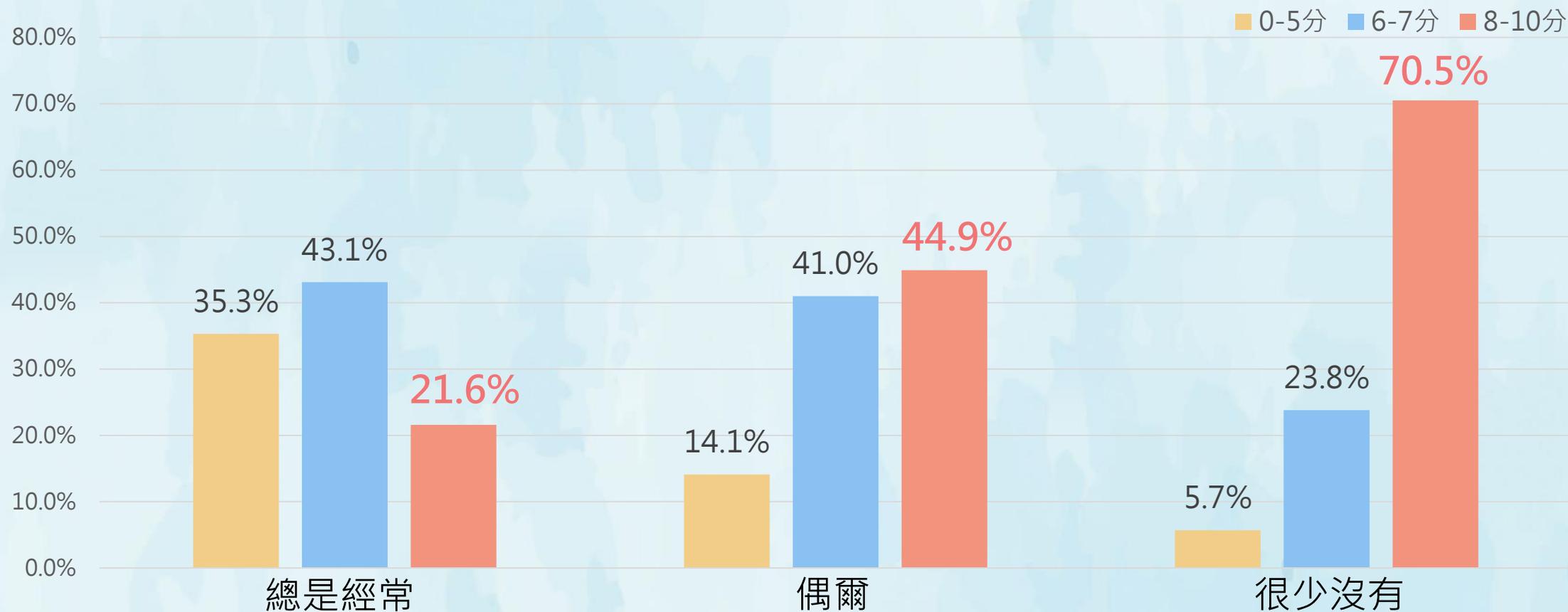
年齡與生活環境滿意度

變項	選項	對目前生活環境感到				
		非常不滿意	不滿意	普通	滿意	非常滿意
年齡*	60~65歲	0.8%	7.4%	10.2%	67.8%	13.8%
	66~70歲	0.6%	6.6%	14.0%	62.8%	16.0%
	71~75歲	1.9%	9.7%	11.9%	61.6%	14.9%
	76~80歲	0.7%	6.8%	14.3%	59.8%	18.4%
	81~85歲	0.0%	4.0%	20.0%	56.0%	20.0%
	86歲以上	5.9%	3.9%	15.7%	45.1%	29.4%

p<0.05 · 代表其年齡與生活環境滿意度達顯著差異

86歲以上者，對生活「**非常不滿意**」的比例明顯高於66~70歲者。

孤單與生活現況



愈覺得「孤單」者，對目前生活現況的自評分數較「低」；對生活環境「不滿意」也愈高。

孤寂與快樂程度

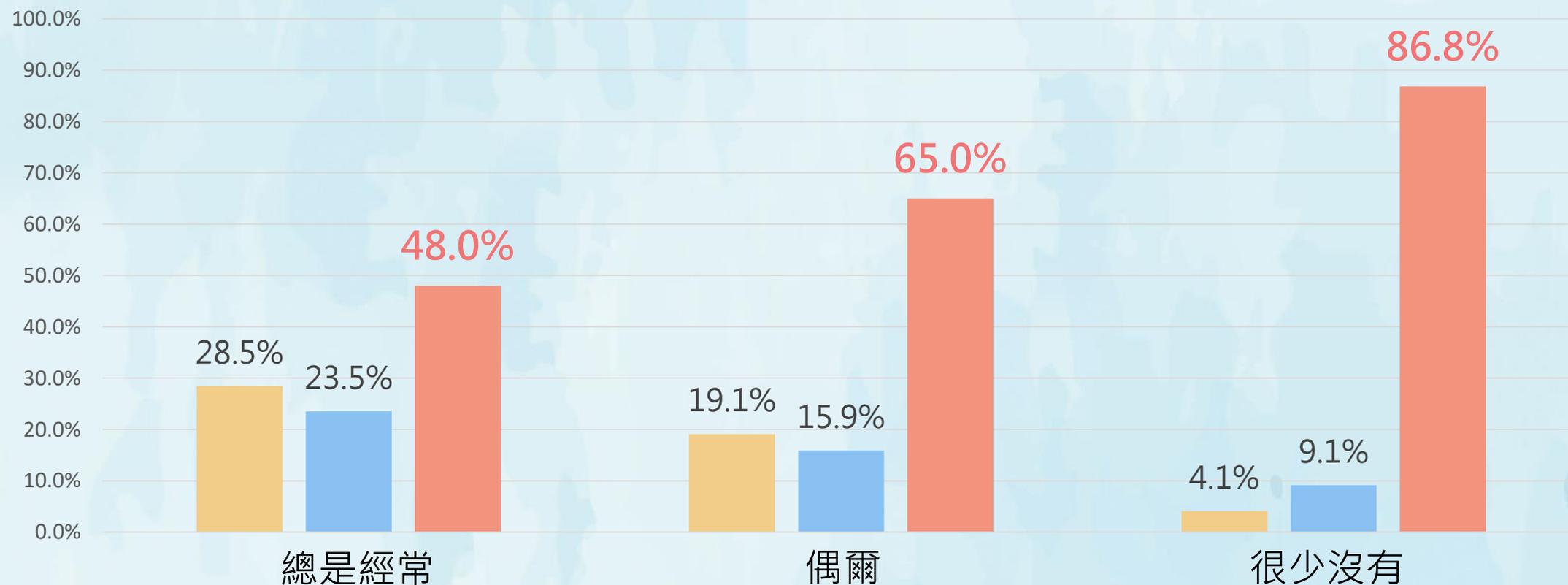
變項	選項	覺得自己快樂		
		非常不快樂/ 不快樂	普通	非常快樂/快樂
是否覺得 孤單/寂寞	總是/經常	30.8%	18.2%	51.0%
	偶爾	16.7%	22.3%	61.0%
	很少/沒有	2.4%	9.0%	88.6%

p<0.05 · 代表其孤單與快樂達顯著差異

「愈」感到孤寂者，感到「快樂」(含非常快樂)的比例愈「低」。

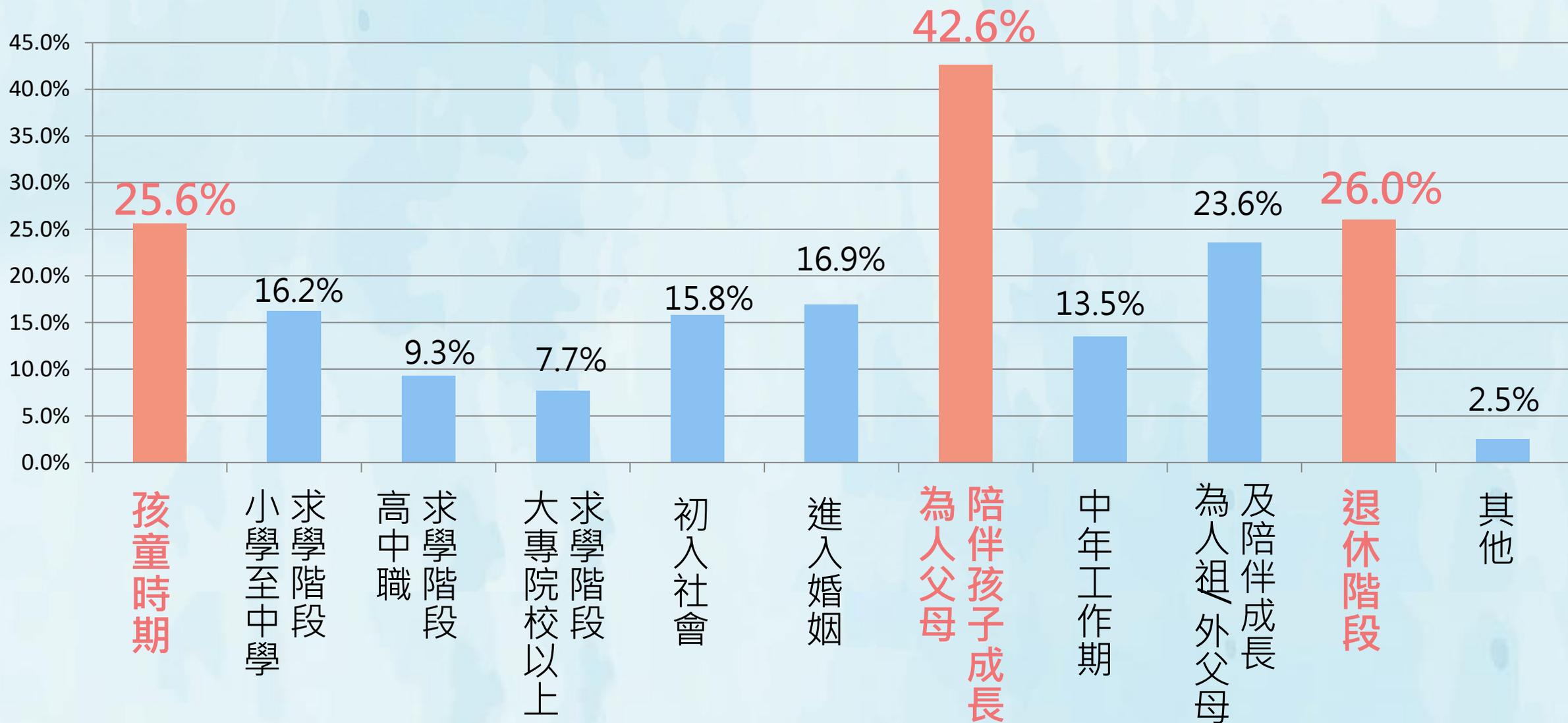
孤寂與自評朋友見面頻率是否足夠

■ 非常不足夠/不足夠 ■ 普通 ■ 非常足夠/足夠



「愈」感到孤寂者，覺得目前與朋友見面的頻率足夠(含非常足夠)的比例愈「低」。

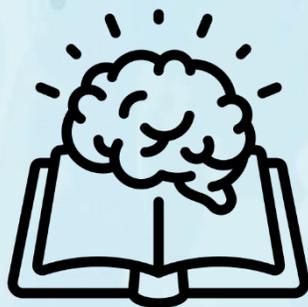
回顧生活經驗中，自覺最美好/幸福的時光(複)



想創造的美好/幸福經驗(複)



鍛鍊身體
保持健康
70.6%



學習新的興趣
43.9%



當志工
37.3%



到各地旅遊
37.0%



與孩子/孫子一起生活
29.4%

■ 要延續過去或創造美好/幸福經驗，
需要維持或建立的事項前五名為：

- 1) 身體狀況良好，無大病痛
- 2) 行動自如的能力
- 3) 經濟能力
- 4) 規律運動的習慣
- 5) 有規律的生活作息

結論與建議

- 1) 年齡愈長的銀髮族，愈不快樂的比例較高，對目前生活環境滿意度也較低。
- 2) 愈孤單者，有明顯憂鬱情緒需求助專業的比例愈高；且對生活環境不滿意的比例愈高、不同意自己是有活力的人，自評生活現況分數也較低。

◆ 不光關注退休初期的年長者，需給予長者持續的關注及關懷！

◆ 平均壽命延長，老後生活至少會有20-30年，減少孤單感、增加快樂感，你可以這樣做：

- ① 「重拾嗜好」增添生活樂趣。
- ② 「善用科技」維持親友聯繫。
- ③ 「參與活動」嘗試新鮮事務。