

新老人數位休閒與學習

國立成功大學老年學研究所 邱靜如教授

前言

台灣漸漸步入超高齡社會，每五個人就有一位年齡在65歲以上。然而台灣目前65歲以上人口的勞動參與率相對於西歐、美國、日、韓等均偏低。在台灣，平均壽命達80歲的情形下，人們在65歲前或65歲即離開職場，造成中高齡者有大於15年的未”勞動參與”時間。隨著中高齡者離開職場人數的逐年增加，且在台灣家庭漸漸轉為核心家庭，經濟因素與社會氛圍的少子化，中高齡者無需如同上一代需負擔較多的孩兒照顧。再加上網路資訊快速流通，鼓勵中高齡者為自己「過好下半生」的風潮，中高齡者的樂活休閒與學習就更受到重

視，並持續被推廣。

台灣新老人的特色

高齡時代如何讓老年人在生活中過得更健康、快樂為一個重要的議題。許多研究也圍繞這個目的，發展出了許多理論告訴大家如何在老年時期過得更好。然而，這些理論未必與老年人自身的觀點一致，而且隨著時代變遷，大家對「老」這件事的看法也會跟著改變。一些研究顯示，台灣戰後嬰兒潮一代（即1946年至1964年間出生），與前一代在身體、心理和社會層面有些許差異，然而這一代的新老人對老年的看法究竟有甚麼不同，目前尚缺乏結論。筆

者以生命歷程理論的觀點剖析，提出「新老人」的觀點：隨著人們在求學的歷程拉長，也在成家立業的歷程拉長，現在90歲的人過的人生，可能是過去70歲的人過的人生，而現在要到85歲過的人生，才可能是過去「65歲的老人」過的人生。亦即，現在的65歲「高齡者」，其實一點都不高齡，只不過是過去人生大約45歲的中年人，是應該過一個心情轉換的時間，但絕不能把自己當成老人！只能說以「新老人」暫時稱呼。為了深入瞭解台灣戰後嬰兒潮世代的新老人對老年的理解，筆者指導學生，以戰後嬰兒潮世代的觀點為出發點，檢視了台灣戰後嬰兒潮世代在2015至2019年間出版的書籍。總共收集了12本書籍，使用內容分析法來瞭解台灣戰後嬰兒潮一代「新老人」如何描繪老年，以及在老年生活中所重視的價值(Chang, Chiu, Yang, & Chen, 2023)。研究結果發現，台灣戰後嬰兒潮世代對老年的描繪主要分為四個主題，且對老年的看法呈現出多樣性：

一、「更上一層樓」

隨著年齡增長，台灣戰後嬰兒潮世代的心情和年輕時期有所不同，但大多數的改變都是正面的。這可能包括更加珍惜家庭和友情，對生活有更深的體會，以及樂於追求新的興趣和挑戰。對他們而言，老年並不是一個結束，而是一個新的開始，這一代人希望在晚年找到更多的滿足感和幸福。

二、「對人生的掌握力下降」

然而，隨著年齡增長，台灣戰後嬰兒潮世代也逐漸感受到他們與年輕時的不同。生理上的變化、社會對老年人的態度轉變等因素，讓他們漸漸感覺自己對人生的掌握能力相較年輕時逐漸不足。這可能表現在對健康的擔憂、生活品質的下降，以及對未來的不確定性，這些感受也為他們帶來了不安感，希望獲得更多重視與支持。

三、「有風險往不幸的方向走」

另一方面，這一代人也認為老年時存在著「有風險往不幸的方向走」。他們擔心可能陷入孤獨、失去自主權等不幸的境地。社會對老年人的關注不足、人際關係的變化以及可能的健康問題，讓他們感到老年時有一些風險需要面對。因此，他們在晚年時可能會更注重維護人際關係、建立支持系統，以減少這些風險的影響。

四、「自我勉勵及警惕」

面對這些擔憂，台灣戰後嬰兒潮一代展現出強烈的「自我勉勵及警惕」的特質。為了避免可能的孤獨和失去自主權，他們努力保持自己的生活節奏，不斷學習新事物，保持身體和心靈的健康。這種自我警惕的態度反映在他們對健康的關注、對社交活動的參與，以及對未來的計劃和目標的設定上。

總結而言，台灣戰後嬰兒潮世代對老年的看法呈現出多元性，既有樂觀積

極的一面，也有對於可能的挑戰和風險保持著警惕。他們努力維持與家庭的連結，強調「維持良好但適當的距離」，不給子女帶來麻煩，並由其他社交活動中找到樂趣與意義。同時，他們不忘對自己的要求，為了過上充實的老年生活而不斷努力學習和成長。這些發現有助於我們更全面地瞭解這一代人對老年的態度，也提供了當代台灣社會如何繼續與如此願意努力學習與成長的高齡者共創的基礎思維。

新老人數位休閒

隨著數位產品與技術的普及，新老人在日常生活中接觸數位活動的機會日益增多。根據我國2022年數位發展調查報告顯示，60-64歲者的上網率已達到83.5%，65歲以上者亦有超過半數使用網路，進行網路相關活動逐漸成為新老人的日常習慣。儘管傳統休閒娛樂，如看電視，仍為新老人的重要休閒方式之一，使用社群平台（如：LINE、IG、Facebook等）或參與影音娛樂等數位活動，已成為新老人常見的休閒項目之一。研究指出中高齡網路族每日約花費5小時進行數位休閒活動，僅略少於傳統休閒活動的參與時間 (Gallistl & Nimrod, 2019)。有趣的是，數位與傳統休閒活動相輔相成，數位休閒活動不但填補傳統休閒活動以外的空檔，也與傳統休閒活動的多樣性密切相關 (Gallistl & Nimrod, 2019; Näsi, Räsänen,

& Sarpila, 2012)。

根據功能性，中高齡者的數位休閒活動可區分為三大類型 (Gallistl & Nimrod, 2019)，包含：（一）強調表現力或具娛樂性質的積極型數位活動 (active online leisure)，例如：在部落格或網路論壇發文、玩網路遊戲等；（二）具有掌握最新動態功能的數位更新活動 (online updates)，例如：收看網路電視與新聞，或是透過社群平台與親朋好友保持聯繫；（三）屬於被動式參與的內容消費數位活動 (online content consumption)，例如：下載音樂和影片，及閱讀網路報紙。亦有研究 (Gallistl & Nimrod, 2020) 依照高齡者休閒時進行的數位與傳統媒體活動，將其區分為創新性傳統者 (innovative traditionalists)、尋求娛樂者 (entertainment seekers)、選擇性內容消費者 (selective content consumers) 及折衷型媒體使用者 (eclectic media users)。創新的傳統者透過數位與傳統休閒活動獲取大量資訊，例如收看網路電視、收聽廣播和閱讀書籍等。尋求娛樂者將多數空閒時間用於社群媒體、看電視及玩線上遊戲。選擇性內容消費者的休閒活動則主動挑選內容，較常查看網路新聞或依自身喜好欣賞影音。最後，折衷型媒體使用者與其他三者相比無偏好的數位媒體活動，參與時間亦較少，但每日仍花費6.8小時在多媒體活動中 (Gallistl & Nimrod, 2020)。數位活動以各種形式走

進樂齡者的休閒生活中，無論是透過社群平台與親友互動，或是運用數位平台獲取新知及欣賞影音，皆逐漸成為樂齡網路族生活中不可或缺的一部份。

儘管中高齡網路族群日已漸增，然而對於數位休閒的研究仍主要聚焦於年輕族群，對於高齡者的著墨相對不足。瞭解新老人閒暇之餘的休閒活動涵蓋哪些？如何在生活中納入數位休閒與如何被數位活動影響生活？皆是未來極具潛力的研究方向。另外，亦需要更多研究探索不同類型的數位休閒活動模式與新老人之人口特徵的關聯，突顯數位需求在新老人生活中的異質性與未滿需求。

新老人的學習－網路與AI時代，政府與新老人可以做什麼？

中高齡者的學習在台灣的社區已經遍地開花，然而台灣高齡者之世代變遷亦帶動高齡者學習的不同需求層次與方法。因此，筆者進一步採用多個案的研究方法，針對高齡教學中心裡富有經驗的教學者，瞭解其於教學過程中是如何執行、適應以及調整相關的教學策略 (Chiu, Tasi, Yang, & Guo, 2019)。透過與有科技與網路豐富教學經驗之樂齡大學教師之訪談、課程參與與觀察，以及文件分析，探索高齡者之學習教材教法、教學技術之特點，並對照現有之高齡者教育理論，提出對於高齡教育之觀點補充。研究結果顯示教學者在教授高齡者

時，有發展出不同的教學策略。其中包括（一）保留式教學：指教學者保留部分教學內容，以讓參與同一堂課程的高齡者能持續學習新的事物；（二）非制式化的教學：指教學的內容可彈性的調整並且不受教學課程的框架所限制，以因應不斷變化的學習環境或滿足高齡者的需求；（三）同儕協助：如此一來不僅可緩解教學者一對多的教學壓力，更能增加高齡者的信心。從教學者視野為出發，此研究透過觀察與訪談的實務驗證，匯集研究結果提供交流的媒介，並作為網路科技教育講師課程設計、教學策略運用在新老人終身學習之參考依據。然而僅透過現有政府提供之樂齡課程，並無法滿足新老人的學習需求，筆者建議政府與新老人可以這麼做：

一、鼓勵「新老人」成為「工具人」

退休對許多新老人來說，是一個生命的轉折點，它象徵著結束了長期的職業生涯，開始了全新的生活篇章。然而，對於許多新老人來說，退休並不僅僅是簡單的轉換，而是一場關於身份、生活方式和自我發展的重新定義。對於那些過去習慣於繁忙工作的人來說，退休可能意味著放慢生活的步調，從忙碌的工作日程，轉變成更為寧靜和自由的生活方式。這種轉變可能會帶來一些挑戰，特別是對於過去工作有著深厚情感連結的人來說。放下工作，面對無限的自由時間，可能會讓人感到迷茫和不

安。因此，許多人在退休之前都會感到焦慮和不確定，不知道自己將來的生活將會是什麼樣子。然而，退休不僅僅是一個終點，更是一個新的開始。退休是一個重新發現自己的過程，是尋找新興趣和愛好的機會。在過去的職業生涯中，可能因為工作的繁忙而忽略了一些對生命而言重要的事情，比如閱讀、旅行、藝術和音樂等。退休後，有了更多的時間和機會去追求這些興趣，從而豐富了中高齡者的生活。退休後，是回歸自我的改變，重新拾起那些被放下多年的興趣和愛好。沒有了工作的壓力，可以從頭開始投資自我，尋找真正讓個體快樂的事物。

幸運的是，在一個科技進步的時代，數位化的崛起提供了無限的便利和可能性。數位媒體串流成為了生活中不可或缺的一部分，帶來了看不完的影片、聽不完的音樂。同時，圖書資訊的數位化，能夠輕鬆地獲取各種知識和資訊，不再需要奔波於圖書館之間。平時的雜務，如繳費、購票、採買、訂餐等，也都因為網路的普及而變得極為方便，只需動動手指，就可以輕鬆完成。對於喜歡自由行旅遊的人來說，互聯網更是一個無可比擬的寶藏。可以輕鬆地查詢各種旅遊資訊，獲取他人的旅行經驗和心得，並在線上預訂機票、旅館等，輕鬆安排自己的旅程。這樣的計畫和旅程，不僅可以享受更多的生活樂趣，也讓現今的新老人旅行更加輕鬆便利。在這個無限的數位世界中，可以

找到無窮的知識和可能性。當面臨問題時，只需上網搜索，就能夠找到專家的經驗和教學，解決眼前的難題。想要瞭解某個領域的知識，只需參加一些線上課程，便可以學習一番。有疑問時，只需在網上提問，就會有人樂意幫助解答。這樣的便利和幫助，讓當代的新老人理論上可以在生活中更加自信和無懼。因此，在這個數位網路的世界中，擁有無盡的資源和工具，只需善加利用，便能夠讓離開職場後的生活變得更加豐富多彩，充滿樂趣和挑戰。鼓勵高年級「新老人」一起利用這些工具，開啟一段全新的旅程，探索未知的領域，並讓生活變得更加精彩！

二、多元的休閒與生活建議入口平台

目前台灣中高齡者的主要樂活休閒有旅遊、聚會、健身活動、志工、宗教信仰，而這些休閒活動常是互相交融，例如：安排登山活動，其內涵有旅遊、聚會、健身等項活動的功能，不是單獨侷限在旅遊或健身方面。在樂活休閒的需求方面，宗教活動有特定團體在規劃與主導。志工也有各單位在招收，並成立志工團，但台灣目前仍缺少一個統合的平台，將全台志工資訊做彙整供中高齡者查詢。若能建立起台灣中高齡者志工網站，讓中高齡者有獲取志工的條件、資格與特殊需求，將有利於全台中高齡者志工的選擇與服務。另外，中高齡者的健身非常重要，目前也有許多人

知道要鍛鍊核心肌群與進行有氧運動。但對於離開職場，沒有運動習慣的中高齡者而言，如何開始、要到哪裡去健身、要做哪些動作等，都是阻礙中高齡者（健身）運動的因素。建議如能建立起一套健身教材，由零到簡單再到實際強健體格的流程或檢定標準，輔以全台健身房的資源與政府補助金的提供，在中高齡者的參與健身且考核實際有成效下，政府金額補助上健身房的費用，以利推廣中高齡者的健身活動。在旅遊方面，應可建立旅遊難度分類，規劃旅遊路線或搭配健行、登山路徑，並建立旅遊資訊平台，整修健行路線，讓不同能力的中高齡者能依其能力，選擇適合自己的旅遊行程與路線。

三、讓「新老人」重新走進校園

新老人的再學習可分為原專長學習與新領域的學習。在人生的上半場結束後，新老人對自己人生學習不足處或有興趣的新領域，會想開展另一輪的學習，透過學校體系、網路媒體自學或找尋專家教導等，進行自我成長的學習。然，目前的學校體系並沒有一套完整鼓勵中高齡者進入校園再學習的體系，只開設推廣部或在職專班，其學分費用也偏高，形成中高齡者再入學的障礙。學校單位應積極擬定中高齡者再就學的計畫，對真心再學習者予以退部分學分費等獎勵措施，並由各大學院所開設課程，經由鼓勵引導中高齡者再進入校園學習。中高齡者的再學習可出於興趣，

也可連結再就業的體系，讓中高齡者再度展現其生產力，長遠來看，也可部分緩解未來勞動力不足的現象。台灣中高齡者的壽命增長、人口數持續增加，但沒有過去含飴弄孫的需求，且在教育水平提昇下，會自省下半生要什麼？自己的生產力為何？人生的目標在哪裡？所以未來中高齡者將漸增休閒與學習兩大方向。但這些缺口，目前僅為「摸石頭過河」階段，尚待整理規劃、建制完整資訊平台與持續推動，來漸漸調整改良。網路是一個良好的整合平台，但有待政府單位來統合。經費的補助、技能的檢定等，仍要政府一併提出全方位的規劃、才能讓台灣新老人的休閒與學習環境更優化，善盡其生產力、滿足其成就感。

四、提升「新老人」對網路犯罪的警惕性和防範能力，協助再走一段勇於犯錯的路

在這個複雜的網路世界中，充斥著各種各樣的資訊，其中有好有壞，也有很多錯誤和誤導性的資訊，甚至可能存在詐騙行為。因此，分辨真假、正確與否成為了一個極具挑戰性的課題。對於那些不熟悉數位網路的人來說，特別是年長且未跟上科技潮流的人，教導新老人如何利用網路帶來便利的同時，也必須灌輸正確的知識，以防範錯誤和詐騙等危險資訊。科技的不斷進步不可避免地造成了不懂科技族群的隔閡。若有不慎，新老人不僅無法享受到科技帶來

的便利，還可能因為知識的缺乏成為詐騙行為的目標。因此，政府除了迫切需要規範網路，懲罰網路犯罪行為，加強對於網路犯罪的打擊和懲罰，以降低犯罪率，也應加強教導民眾正確的使用知識。或許在網路管理方面，可以建立一些分級制度，讓使用者瞭解並自我規範自己在網路上的行為。此外，也應該為不同能力和程度的人提供一個安全的網路環境，讓他們能夠自在地享受數位科技帶來的便利，同時也鼓勵新老人去開拓和豐富自己的生活。總而言之，面對網路世界中的各種挑戰和風險，社會必須積極應對，由社會各界共同努力，建立起一個更加安全和健康的網路環境，讓新老人都能夠充分享受到科技發展帶來的便利和樂趣，而能從退休生活享受從以往熟悉的工作模式中解脫出來且重新面對生活中許多以前被忽略的驚喜和樂趣。這個階段帶給中高齡者更多心靈上的滿足和喜悅，同時也讓新老人感到人生變得更加開闊，充滿了許多未知等著去開發。擁有了更多的自由，不斷地嘗試各種不同的事情。有些可能會讓新老人深感喜悅，那麼便會繼續保持，不斷深入探索。而有些可能會以虎頭蛇尾告終，但這些失敗也是一種寶貴的經驗，可以讓其實如同處於過去年代在人生中年階段的現代新老人更加成長和學習。然而，最重要的是，新老人學會了重視自己的開心和快樂，在這個新的人生階段，不再被外界的壓力和期待所束縛，而是專注於追求內心真正的快樂和

滿足，只要能夠保持著心中的平靜和喜悅，相信就是活得最好的樣子。

參考文獻：

1. Chang, E.-Y., Chiu, C.-J., Yang, W.-L., & Chen, S. Y.-C. (2023). New image of growing old: a content analysis of books written by baby boomers in Taiwan. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 18(1), 2207926.
2. Chiu, C.-J., Tasi, W.-C., Yang, W.-L., & Guo, J.-L. (2019). How to help older adults learn new technology? Results from a multiple case research interviewing the internet technology instructors at the senior learning center. *Computers & Education*, 129, 61-70.
3. Gallistl, V., & Nimrod, G. (2019). Online Leisure and Wellbeing in Later Life. In S. Sayago (Ed.), *Perspectives on Human-Computer Interaction Research with Older People* (pp. 139-154). Cham: Springer International Publishing.
4. Gallistl, V., & Nimrod, G. (2020). Media-Based Leisure and Wellbeing: A Study of Older Internet Users. *Leisure Studies*, 39(2), 251-265.
5. Näsi, M., Räsänen, P., & Sarpila, O. (2012). ICT activity in later life: Internet use and leisure activities amongst senior citizens in Finland. *European journal of ageing*, 9(2), 169-176.