

逆齡人生 跳出框架

做自己人生舞台的主人



國立中正大學傳播學系
(含電訊傳播碩士班) 教授
國立中山大學學士後醫學系
合聘教授
盧鴻毅教授

高齡化社會是全球共通面對的議題。人口統計資料顯示，台灣已於2018年邁入高齡社會，2021年的數字指出，65歲以上的人口佔總數的16.15%，80歲以上的長者佔總人數的10.30%；從這樣的趨勢來看，台灣預計在2025年將邁入超高齡社會。

在世界各國努力思考該透過那政策以因應人口的老化時，台灣便依照日本的長照經驗，提出「預防及延緩失能照護計畫」，此計畫跳脫過往的醫療概念，以預防做為切入

的焦點，強調以社區作為照護老大人的場域，帶領老大人透過運動、自我健康管理等方式，希望可以達到延緩失能的目標；所以，衛生福利部推出長照2.0，除延續長期照顧十年計畫1.0原有之服務項目與對象外，並擴展服務對象與項目，向前延伸發展預防照護服務，強化社區初級預防功能，降低長者衰弱風險，維護老大人日常生活之獨立性、自主性，並降低老大人的依賴程度，朝在地健康老化的目標前進。

筆者這幾年有幸參與社區中的「逆齡人生」或「失能延緩計畫」，發現如何將長者活躍老化的概念在社區中深化，必須從觀念著手，跳脫過往社區健康促進的「制式化課程」及「老舊印象」，才有機會翻轉長者人生。

一、翻轉人生：時尚我最棒

現在老大人的特點在於：平均壽命比以往高，收入也比較好，能力比較強，對生命有較高的心理期待，加上消費潛力強，即便他們的教育程度不高，但其追求新式物的渴望是不容抹滅的。

學者發現，傳統的老人服飾樣式不多之外，大多缺乏特殊性，跟不上時代潮流，更別論時尚設計及舒適感，特別是男性長者，在社會規範、男子氣概的宰制下，傳統男性對於裝扮大多漠不關心，筆者在社區長者健康促進課程中加入時上學習元素，邀請深諳台灣男性「查埔人氣概」的形象顧問老師，開啟了社區老大人心中追求時尚的渴望，也讓他們體會社區據點課程可以跳脫傳統的規劃，帶領他們走在流行的風潮上。

對於長者而言，只要外表打扮改變，得到外界的讚美，自信心相對提升，這對於長者健康促進具有莫大的助力。

二、社會參與：也刷存在感

「社會疏離」是老大人所面對的一大問題，特別是「空巢長者」往往覺得自己的價值消失，慢慢地產生挫折、沮喪感。透過社區活動，長者才有機會重新找回社會參與感，如同過往研究所發現一樣，他們在社區活動中滿足心靈需求，強化自我的隸屬感，找到自我價值及追求的目標。

「活躍理論」(Active Theory)指出，老大人最需要的就是透過社會關係建立社會參與，以幫助他們重建斷裂的社會角色與關係。積極參與社會活動，可強化老大人的心靈健康，還可豐富他們的文化生活。

筆者一直建議長者要常常逛菜市場、到廟宇前聊天，甚或參加社區的歌唱班、志工團體等，主要這些都是長者建立人際關係、獲取生活成就感及參與感的重要管道。

三、自我展演：網美就是我

以波蘭為例，學者發現當代的老大人已經不一樣，他們充滿熱情，成為積極的「社會參與者」，甚至成為「文化的創新者」，這意味著我們不能再再用過往的刻板印

象思考老大人的健康促進需求，必須以更前衛的觀念陪他們一起健康、在地老化，特別是具有時尚文化的活動，對某些老大人來說是很重要的一回事，跟上潮流讓他們對生命有「回春」的感覺。

近來，老大人與時尚、網路結合，碰撞出的火花更是驚人。運用社交媒體展演的老大人「網紅」(social media influencer; SMI)正在世界各地興起，舉凡58歲才開始健身的美國知名健身網紅Marlene Flowers、推出健康APP的麥克唐納(Joan MacDonald)，或是超有時尚態度的84歲日本老爺爺Slvr Testuya、台灣的林經甫退休醫師，他們都努力打造屬於自己獨有的時尚感，且努力顛覆社會對他們的既存印象。

台灣的老大人，怎能自外於這股時尚風潮呢？「時尚老大人」的想法，正是一個值得學習的預防及延緩失能的新行動。近來，台灣陸續也有人推出熟齡族群的「網紅培訓班」，為老大人的下半場人生開拓更多發展的可能性，希望這些企圖打破舊有思維的新點子，都可以在延緩失能的這一波風潮中找到展演的舞台，預見老大人更多幸福的未來。





結語：科技與健康的平衡，是全社會的課題

數位生活時代並非意味著必然 3C 過勞，面對 3C 過勞與年輕型失智症潛藏的風險，每個人都應共同承擔守護健康的責任。適度使用科技、實踐健康生活型態策略，並關注自身身心狀態，是守護大腦健康的關鍵。從今天開始，暫時關掉螢幕、走進生活、走向他人，攜手打造更失智友善的社會，避免讓「年輕的記憶」成為遺失的未來。



2025國際失智月系列活動



<https://p.tainan.gov.tw//iU4GD3>

以下是幾項具實證支持的預防建議

1. 設立「螢幕間隔時間」：使用螢幕 60 分鐘，休息 5 至 10 分鐘
2. 實施每日「數位排毒時段」：每週安排 1-2 次數位排毒日，有助減少焦慮、提升專注與睡眠品質。
3. 規律運動：每天累積 30 分鐘以上中強度有氧運動
4. 提升社交互動：維持社會連結與人際互動，研究顯示，孤獨感與失智風險密切相關
5. 規律作息與睡眠：確保每晚至少 7 小時優質睡眠，睡眠是大腦清除代謝廢物、鞏固記憶的重要機制
6. 飲食均衡：多攝取蔬果、堅果與 Omega-3 脂肪酸，有助於降低發炎與促進神經健康 (MIND diet)

數位排毒：重新找回身心節奏的生活新模式

近年，「數位排毒 (Digital Detox)」成為全球職場健康倡議的重要主張。意即有意識地安排時間暫時遠離螢幕、重新連結自然、人群與自我。根據英國牛津大學研究，實施定期數位排毒的上班族在心理壓力、睡眠品質與工作效率上皆有顯著改善。

建議民眾可從每週一天的「無手機晚餐」、假日戶外活動、或安裝每日使用時間提醒工具開始，逐步建立 3C 節制習慣，恢復注意力與心理彈性。

年輕型失智症與 3C 過勞的潛在關聯

根據衛福部 2024 年統計，台灣失智症患者已突破 32 萬人，其中約 9% 為 65 歲以下年輕型失智症患者，且此比例有上升趨勢。雖然年輕型失智症多與基因、頭部外傷、自體免疫或代謝性疾病等因素有關，但越來越多研究指出，「生活型態」亦是不可忽視的關鍵。

一篇刊載於《Neurology》的研究指出，久坐、社交互動不足與睡眠障礙等生活型態問題，與認知衰退的風險密切相關 (Livingston et al., 2020)，而這正是「3C 過勞」常見的伴隨現象。當人們長時間滑手機、追劇或處於多工狀態時，注意力與記憶力會受到壓力與睡眠剝奪的雙重衝擊，久而久之可能促使神經系統退化。

科技依賴如何擾亂大腦的認知節奏？

數位疲勞對大腦的影響，並非僅止於短暫的「腦霧」或「專注力下降」。根據 2022 年《Frontiers in Psychology》的綜合分析，長時間的螢幕使用與注意力分散、情緒調節困難與認知功能減退具有顯著相關性。此外，睡眠研究亦顯示，晚間使用手機與藍光曝露會干擾褪黑激素分泌，導致睡眠延遲與深層睡眠減少。

在生活中我們常見到：用餐時間邊滑手機、夜間滑手機到凌晨，這些日常習慣可能長期破壞大腦自我修復的節奏，增加大腦老化與失智風險。

如何平衡科技使用與大腦健康？

鼓勵民眾從「生活型態醫學」的角度重新審視日常習慣。生活型態醫學強調以行為介入方式預防慢性疾病與促進整體健康，對於大腦健康尤其重要。



3C過勞 小心罹患年輕型失智

從生活型態醫學與大腦健康談起



奇美醫療財團法人奇美醫院
葉曉楓物理治療師
(失智友善推廣講師)

在手機、筆電與社群媒體密不可分的時代，我們無時無刻都與 3C 產品為伍。無論是工作、通訊、社群瀏覽或影音娛樂，「3C 過勞」悄悄成為現代人的新壓力源，並潛藏難以察覺的大腦健康危機。特別是近年來備受關注的「年輕型失智症」，正與過度使用數位科技產生關聯。

什麼是「3C 過勞」？

「3C 過勞」泛指長時間、高頻率使用電腦 (Computer)、通訊設備 (Communication) 與消費性電子產品 (Consumer electronics) 所造成的身心過度負荷。尤其在疫情後遠距工作與混合辦公模式普及，許多上班族每日使用螢幕的時間已遠超 8 小時。

根據 2023 年國健署調查，台灣 18 至 64 歲成年人平均每日使用 3C 時間為 9.4 小時，其中 25 至 44 歲族群使用時間最長，與工作性質高度相關。高頻率、長時間的螢幕接觸，不僅導致眼睛疲勞、肩頸痠痛與睡眠品質下降，更可能對大腦功能帶來長期影響。