

臺灣中高齡婦女之 現況及需求分析與建議

李萍

壹、前言

依就業服務法和中高齡者及高齡者就業促進法第3條之定義，本文所稱中高齡年齡為45-64歲。

依據內政部戶政司109年4月底人口統計資料分析，按總人口數，全臺人口計2,359萬1,920人，其中女性為1,189萬7,169人（50.43%），男性為1,169萬4,751人（49.57%），女性多於男性。中高齡婦女人數為361萬1,301人，占總人口一成五（15.31%）。按婦女總人口數，中高齡婦女從女性年齡層看，中高齡女性占女性總人口三成，計有361萬1,301人。按全臺中高齡總人口數為706萬2,401人，中高齡女性占全臺中高齡人數的51.13%（361萬1,301人）。無論從總人口數、女性人口數、中高齡人數之資料皆顯示中高齡女性占比皆偏高，是亟需我們關注之族群。

國民健康局人口與健康調查研究中心在「臺灣地區五十歲以上女性國人憂鬱狀態之相關因素分析」（林小鳳、葉純志、劉怡姝，2004）一文中更表示，中高齡女性身體功能減弱、社會支持差、休閒及團體活動力不佳及憂鬱狀態的機會較高。（林小鳳、葉純志、劉怡姝，2004：3）

中高齡女性人數多且身心轉換過程需要及早預備，應力求中高年婦女在進入老年階段前，由政府或非營利組織等提供足夠之政策、方案與資訊，在中高齡婦女老化前做積極性之介入，強化身心靈，協助中高年婦女預做準備，協助其增進自我察覺與自我認識的能力，探索規劃未來的生活，以維護及增進其老化後的生活品質。

本文將從中高齡女性的生活、勞動、健康三個面向進行統計及資料分析，鋪陳中高齡婦女在家庭生活、工作經濟、勞動就業、健康醫療的現況等，並從中演繹擷取出此年齡層女性所面對的困難及需

求，最後歸納出在政府部門所應提供之政策措施及中高齡婦女自我追求及努力的方向。

貳、中高齡婦女現況研析

一、生活狀況

內政部統計至109年4月底全臺中高齡女性為361萬1,301人，占總人口的一成五，約為女性人口的三成。

(一) 教育狀況

因應社會不同時代之文化背景差異及教育資源落差，以致不同年齡層的婦女教育程度皆有不同。依行政院性別平等會108年度我國女性教育程度統計，以大學學歷比例最高、次為高職、再次為專科，中高齡女性教育程度則以高職最高、次為國中、再次為專科。就內政部最新的104年婦女生活狀況調查報告45-54歲主要學歷為國（初）中、次為高中（職）、再次為專科，55-64歲主要學歷為國小以下、次為國（初）中、再次高中（職）。

就國民健康署104年中老年身心社會生活狀況長期追蹤調查顯示50-64歲中高齡女性之統計，以每5歲一個年齡別區分，50-54歲中高齡女性沒有使用上網瀏覽的人數占四成，隨著年齡增加，沒有上網瀏覽的百分比亦隨之增高，至60-64歲平日沒有上網瀏覽的人數高達七成。

(二) 婚姻狀況

1. 一般婦女

行政院性別平等會統計，104年至108年之45-54歲婦女以有偶或同居為多，次為離婚、再次為未婚，另離婚及未婚之中高齡女性有逐年增加的趨勢，離婚之中高齡婦女占當年所有婦女人口的百分比，自104年至108年增加了1.38%，未婚之中高齡婦女占當年所有婦女人口的百分比，從104年至108年增加2.08%。可以看出單身的中高齡女性人數逐年增加，須獨自扛家計及負擔照顧責任的人數也在增加中。

2. 離婚婦女

就衛生福利部104年婦女生活狀況調查報告，離婚婦女面臨前三大重要困擾議題為經濟、健康與工作問題，離婚婦女中有收入者共255,376人，占離婚婦女的79.32%。離婚婦女每月平均收入為30,506元，當中45-54歲離婚婦女每月平均收入為32,968元、55-64歲離婚婦女每月平均收入為28,008元。中高齡離婚婦女每月生活費用主要來源為自己、次為子女、再次為已離婚之前夫。

衛生福利部104年婦女生活狀況調查報告中，就離婚婦女家庭照顧面看，中高齡婦女照顧兒童的百分比低於全體婦女之平均，可能因中高齡婦女之子女多已較長，非其日常照顧之重要對象，但又還沒有第三代需要照顧；而中高齡離婚婦女

照顧12-64歲家人則高於15-44歲婦女。另55-64歲中高齡女性照顧65歲以上老人情形高於15-44歲婦女。中高齡的離婚婦女需獨自負起家計也需要負擔家庭的照顧責任，相較於其他的中高齡女性所擁有的社會支持系統相對較低，導致個人身心狀況低弱，且因平常忙於工作及家庭，生活壓力相對高出許多。

（三）家庭照顧

衛生福利部104年婦女生活狀況調查報告顯示，照顧15歲以上者的照顧角色多為中高齡女性，平均每人每天照顧4-5小時。中高齡婦女的體能隨著年齡增長而受影響，平均照顧時間長，且若未能有適當的社會參與、運動及休閒活動，將導致身心之壓力無處紓解，長年累積造成身心及健康上的影響。

傳統刻板印象上，女性被認為是最適合的照顧者，在家庭中，女性從年輕時照顧小孩、中年照顧父母／公婆、到了老年照顧配偶，家中若有人生病，照顧責任更劇，終其一生都擔負著這種無酬的家庭照顧工作，長久下來，是一種沉重的負荷和壓力。

衛生福利部106年老人狀況調查報告顯示，55-64歲家庭照顧者人數比65歲以上者人數多。且55-64歲女性平均照顧年數9.6年，高於55-64歲男性8.08年。若按時數來看，55-64歲女性平均每日照顧時

數達12.07小時，高於男性9.8小時，且過半數的55-64歲女性沒有可輪替的人員可以協助照顧家人。

（四）社會參與

社會參與是希望藉由個人自發性或主動參與的方式，投入社區的工作，使個人與群體透過互助與互動交流，讓雙方皆能獲利的建設性活動（吳舜堂、陳欽雨，2017：333）。

104年婦女生活調查報告顯示，婦女主要參與的活動有社會活動（45.4%）、宗教活動（21.2%）、進修學習（18.3%）、志願服務（18.1%）、社團活動（16.6%）、其他（0.1%）。中高齡婦女未參與社會活動之原因仍為家庭、工作、沒有意願等主要因素。中高齡女性除經濟勞動外，亦須負擔家庭勞務而無法有心力進行社會參與。

志願服務是女性參與社會最實際的行動。就衛生福利部104年婦女生活狀況調查報告以年齡層觀察，隨著年齡增長，每人平均投入志願服務的時數增加，從104年婦女生活狀況調查中顯示，平均15-64歲婦女每月投入志願服務時數為11.9小時，45-54歲平均每月投入時數為14.7小時，55-64歲平均每月投入時數為15.9小時。王叢桂、羅國英（2016：24）「中高齡工作者生活型態與心理需求契合度對其生活適應影響之研究」發現中高齡者生活

與需求契合度會影響他們的心理適應，資源豐富者比較能夠調整生活形態以契合自己的心理需求，退休者比未退休者重視個人自主與行善福報需求。因此中高齡女性運用自己有空閒的時間進行志願服務，從服務中獲得自我成長、社會參與、社會服務的成就、自我認同及肯定。

二、勞動狀況

我國婦女因結婚及生育子女退出職場及因普遍過早退休導致整體中高齡婦女就業人數偏低，人力並未充分運用，相較於美國女性之就業較不受婚育影響，或比較同為亞洲國家之日本、韓國中高齡女性之勞動參與率，我國中高齡婦女的參與率顯得更為不足（林淑慧、馬財專，2015：vi）。

據勞動部104年統計，中高齡勞動力為424.6萬人，男性為253.6萬人，女性為171萬人。就中高齡女性年齡層來看，94-104年間55-59歲勞動參與率提高6.32%。與韓國、日本、新加坡、美國、德國相較，45歲以下之婦女並無較大的差距，但45歲以上以5個年紀為級距，不論那一個年齡級距，我國中高齡婦女投入勞動市場的人力卻明顯低於以上國家，與女性平權先進之歐美國家比較，甚至距離兩倍以上（林淑慧、馬財專，2015：13-14）。另一種現象是越來越多的中高齡女性仍在職場，但因年齡、生理狀況等，在職場上有

遭遇年齡歧視之困境。

以就業狀況而言，104年婦女生活狀況調查報告中45-54歲近六成仍在就業，55-64歲僅三成仍在就業。25-64歲工作型態皆以全日工作為主，但部份時間工作比例則隨著年齡增加而提高。

據勞動部103年調查，國人從事部分工時工作，男女比例大約為4：6，大部分是高中生以工讀方式從事，中高齡婦女實質僅占了6成中的20%左右。

勞動部104年中高齡人力資源統計，104年男性中高齡失業率為2.32%，女性失業率為1.49%，94-104年間失業率都有微幅減少。以性別觀察，男性不願就業原因以年紀較大及退休占最多，女性無就業意願則以年紀較大或退休及料理家務為多，諸多中高齡婦女屆臨退休年齡即退休在家料理家務，或為料理家務而未工作，其收入來源就依靠家人，若家人無法提供經費或遭逢事故，將會導致中高齡女性經濟貧窮，現今雖有鼓勵中高齡婦女就業的相關法案，但尚未施行，並沒有相關的法律保障中高齡重回市場就業。

從行政院性別平等會查詢，106-108年度二度就業婦女求職者，從31,895人減少至24,107人，政府協助推介就業的人數也從25,505人減少至17,512人，106-108年求職人數及推介就業的人數亦從79.97%降至72.64%。

越來越短的專業半衰期，對於中高齡

婦女在重返職場時，很難再憑藉離職前所擁有的專業技能去找到勞動條件相對穩定與優渥的工作，且臺灣的企業在挑選基層員工時，喜歡僱用年紀輕的新進人員，另雇主亦擔心聘用中高齡者會需要提供半薪病假、解決人力調派等問題，導致勞動力成本提高，降低了企業聘用中高齡求職者之意願（洪惠芬，2018：9-10），加上時代的改變，越來越多新科技的產生及運用，使中高齡婦女重返職場前須要先學習新的技術後才能符合職場需求。

據勞動部103年中高齡工作歷程調查統計結果，有工作之中高齡平均年齡為52.50歲，其中六成已規劃未來退休年齡，規劃之退休年齡平均為62.48歲，其中男性為63.01歲、女性為61.75歲，若換算平均工作總年資，其中男性為38.86年、女性為35.50年。對於目前無工作者，七成以規劃職涯平均退休年齡為62.78歲，其中男性為63.39歲、女性為62.11歲。中高齡者皆期望在政府法定之退休年齡65歲以前即離開職場。

三、健康狀況

（一）個人健康

就國民健康署104年中老年身心社會生活狀況長期追蹤調查之中高齡婦女自我評量表達如下：

1. 45-64歲女性約六成認為和一年前健康狀況相比「差不多」，各年齡層

女性自覺差不多的百分比均較男性低（僅55-59歲除外），「較差」的百分比則高於男性（僅55-59歲除外）。

2. 50至59歲女性罹患慢性病項目數較同年齡層男性少，但65歲以上女性罹患慢性病項目數則較同年齡層男性多。
3. 50-64歲之各年齡層曾患糖尿病的比例均是男高於女，但65歲以後則是女性高於男性。
4. 50歲以上的中老年人自述曾經醫師診斷有癌症或惡性腫瘤的比例為5.5%，男性總人口中自述患有癌症或惡性腫瘤者5.5%與女性5.4%差異不大。依性別及年齡層比較，男性曾患癌症的比例隨年齡層越高而遞增，50-64歲女性曾患癌症的比例高於男性，但65歲以後男性高於女性。
5. 50歲以上中老年人自述曾經醫師診斷有精神疾病（含憂鬱症、焦慮症、躁鬱症等）的比例為4.7%，女性人口中自覺有精神疾病者占5.4%高於男性人口中自覺有精神疾病者的3.8%，按年齡層與性別分，各年齡層女性患有精神疾病百分比皆高於男性。
6. 50-64歲女性自述平常有運動者平均高於男性，且每週3次以上且每

次30分鐘以上者超過四成，但仍有三成左右的中高齡女性平常沒有運動的習慣。

(二) 更年期

更年期是女性生命發展中自然且必須經過的歷程，一般45到54歲左右卵巢功能及賀爾蒙下降，女性即逐漸進入更年期。臺灣平均更年期時間為51歲左右。並非所有更年期婦女都有不舒服的現象，約有三成會有中度以上的症狀，約有一成會嚴重到必須就醫處理的狀況。國民健康署106年「國民健康訪問調查」結果顯示，45-49歲女性中約有四成已出現經期不規律或已停經，50-54歲中則有七成表示已經停經。女性骨質疏鬆症、骨折、心血管疾病、糖尿病及腦血管疾病在停經年齡後，更以每5歲近乎1倍的速度上升，（台灣更年期學會，2019）足見更年期對女性造成全身及全面性的健康影響，是以更年期的健康管理對於中高齡女性來說特別重要。

另外就衛生福利部104年度新聞顯示，女性停經後，骨質減少的速度加快，容易會有骨質疏鬆之症狀，就世界骨質疏鬆基金會（International Osteoporosis Foundation；IOF）指出，女性過了更年期後，每3位就有1位可能因骨質疏鬆症而骨折。

(三) 憂鬱症

諸多的女性除在工作職場上擔任員

工外，回家仍須負起照顧責任，形成工作家庭蠟燭兩頭燒，人際社交也逐漸減少，進而有孤立感，導致婦女憂鬱狀況加重。一般憂鬱症患者在45歲以後再復發的機率最高，女性有憂鬱症的比例皆高於男性。（林小鳳、葉純志、劉怡姝，2004：2-3）

就聯合新聞網108年7月13日報導，憂鬱症患者以45-64歲女性居多，就107年度憂鬱症患者年齡區分，相當於每三位就有一位是45-64歲患者，男女比大約為1比2。

(四) 癌症

有關婦女癌症-乳癌及子宮頸癌，據衛生福利部國民健康署官網資訊，乳癌為我國女性好發癌症排名第一位，相較於歐美國家，臺灣乳癌好發年齡比歐美國家早，約在45-64歲間，以45-49歲每10萬名婦女最高，其次為50-64歲次之。而乳癌在女性癌症死因排名為第4位，死亡人數從84年的918人，於105年已增至2,176人。女性乳房攝影檢查人數，以51-65歲女性參與人數最高（98,045人）、次為41-50歲（63,715人）、再次為65歲以上（36,875人）。

衛生福利部國民健康署107年度子宮頸癌篩檢登記報告中顯示，從年齡層觀察，子宮頸癌發生率由30-34歲持續上升至55-59歲，60-69歲呈現下降趨勢，

70歲以後則又隨年齡增加而上升。就30歲以上女性抹片參與率觀察，參與率最高的為45-49歲（32.9%）、次為50-54歲（31.4%）、再次為55-59歲及40-44歲（29.5%）。從生命週期看，中高齡女性子宮頸侵襲癌發生率未比其他年齡層高，推估中高齡女性對婦科疾病較關注且政府對此年齡層的宣傳較積極有效，以致篩檢人數增加、子宮頸侵襲癌發生率降低。

（五）休閒活動

104年婦女生活狀況調查顯示，中高齡婦女主要休閒活動以體能／健康之維護最高，次為娛樂性，再次為社交性活動。另104年參與社會活動類型，45-54歲中超過五成者沒有參與社會活動，有參與社會活動者中以宗教活動為多占26.43%、次為進修學習占20.78%、再次為志願服務19.57%，另55-64歲中四成五者沒有參與社會活動，有參與社會活動者中以宗教活動為多占32.28%、次為志願服務23.45%、再次為社團活動18.89%。

從104年婦女生活狀況調查顯示，隨著年齡增長，參與休閒比率逐漸下降，從15-17歲的91.6%，降至45-54歲的84.0%、55-64歲的82.1%，顯見中高齡婦女其活動的參與阻礙包括無法抗拒之年齡增長導致體力、健康等生理阻礙，而致休閒活動參與率降低。單就參與休閒活

動性來看，45-54歲中高齡女性的休閒活動前三高為體能性（56.86%）、娛樂性（40.72%）、消費性（12.03%），54-64歲休閒活動前三高為體能性（56.4%）、娛樂性（38.3%）、社交性（8.34%）。

就行政院性別平等會官網顯示教育部體育署104-108年國人規律運動人口比率，擷取45-64歲國人資料，5年間中高齡女性規律運動人口持續增加、男性卻呈現減少趨勢。就中高齡女性年齡別區分，近六成的60-64歲中高齡婦女有從事規律運動，另5年間60-64歲女性運動人口增加最多（10.5%）、次為55-59歲（3.3%）、再次為45-49歲及50-54歲（2%）。其原因可能是退休或高齡生活較有時間從事運動、休閒等活動。

參、中高齡婦女問題與需求

一、教育程度低，影響就業及資訊獲得

中高齡婦女主要學歷以國（初）中為多，55-64歲則以國小以下為最多，造成就業困難。由於缺乏科技之教育訓練，無法合乎現今社會就業需求。對網絡科技等之陌生，以致缺乏足夠之生活與就業資訊。

二、離婚之中高齡婦女需獨力負擔家計及照顧之角色

中高齡離婚婦女每月生活費用主要

來源為本人，若一旦失業，將陷於經濟危機。中高齡女性中，離婚者之社會支持系統相對較低，導致個人身心狀況低弱，且因平常忙於工作及家庭，生活壓力相對高出許多。

中高齡婦女平均家庭照顧時間長，且沒有可輪替的人可協助照顧工作，若未能有適當的社會參與、運動及休閒活動，將導致身心之壓力無處紓解，長年累積造成身心及健康上的影響，如疲憊、睡眠障礙、社交隔離、憂鬱症等。加上無酬工作使得這些女性經濟無法獨立，更致其於社會中的弱勢地位（林俐伶，2009），亦沒有參與社會活動的時間與體力。

三、體力、健康等生理之退化，社會活動力降低

在社會參與方面，104年參與社會活動類型中，45-54歲之中高齡女性超過五成者沒有參與社會活動。從參與類型看，進修學習已非其主要的社會活動。參與阻礙包括無法抗拒之年齡增長，導致體力、健康等生理阻礙，而致休閒活動參與率降低。

四、中高齡婦女勞動參與率不足，在職場易遭年齡歧視之境遇

我國中高齡婦女投入勞動市場的人數低於歐美國家，且越來越多的中高齡女性雖在職場，但因年齡、生理狀況等，卻遭遇年齡歧視之困境。

五、政府推介婦女二度就業的成效極為有限，缺乏相關法律保障中高齡重回市場就業

中高齡女性不具備電腦、繪圖等科技能力，以致只能擔任臨時工、派遣人力等工作，然現有就業體系中，並無有效之法律保障其就業。公部門之婦女二度就業之媒合率低，缺乏具體有效之措施及方案。

六、中高齡女性自覺身體健康狀況較以前差，更年期、憂鬱症及乳癌之健康管理有待提升

女性人口中自覺有精神疾病者高於男性，按年齡層與性別分，各年齡層女性患有精神疾病皆高於男性。

更年期女性約三成具中度以上的症狀，約有一成會嚴重到必須就醫處理的狀況（康健網站，2013），更年期對女性造成全面性的健康影響，是以更年期的健康管理對於中高齡女性來說特別重要。

女性有憂鬱症的比例高於男性，且憂鬱症患者以45-64歲女性居多，一般憂鬱症患者在45歲以後再復發的機率最高。

乳癌為我國女性好發癌症排名第一位，臺灣乳癌好發年齡比歐美國家早，乳癌在女性癌症死因排名為第4位，近16年來，標準化死亡率上升20%。（衛生福利部國民健康署，2018）

肆、結論與建議

中高齡婦女是在人生進入子女逐漸脫手，卻又成為家庭中照顧年長者的主力族群。其生命週期既進入到微衰期，卻要肩負照顧之責。不管在健康、工作及家庭上的需求和轉變更為精密，生活品質更細緻化的此刻，中高齡已成為一個關鍵的20年，因為這20年的準備和營造期，將會深深地影響一個婦女逐步邁向高齡老化，體力逐漸衰退，生活能力日漸式微的老年生活。如何建構符合中高齡婦女需求的生活，就可以預見婦女老年生活品質較前進步的可能性和優化的狀況。

過去許多文獻對「中高齡婦女」的年齡定義不一，多數是指中、老年齡，即46歲以上，包含65歲以上之老年婦女。對即將邁入老年階段的婦女之問題、困難及需求研究有限，建議相關單位不論在中高齡婦女的個人生涯規劃、家庭需求、終身學習、社會參與、就業經濟、健康醫療等，應看到此階段之特殊性，並為其進入老年階段預做調整及準備。

一、政府應提供符合中高齡婦女需求之社會福利措施

需獨自負擔家計又需照顧家人，且身體狀況大不如前的中高齡離婚婦女，應是社福體系中的首要受助對象。而「特殊境遇婦女」之補助僅以3個月為限，若中高

齡婦女的經濟收入又在中低收入的臨界點時，她能獲得的幫助為何？社福部門應提供更多的可能救助措施，以幫助中高齡離婚婦女。

中高齡婦女如因需照顧家庭而離開職場，以致家庭收入減少，將會落入貧窮的風險，但目前尚未有相關措施來保障中高齡婦女之工作與經濟，建議政府應關注中高齡婦女各種狀況之需求，檢視此年齡層弱勢婦女之福利服務，設立相關保障規範，提供可幫助中高齡婦女的措施與方案。

二、宣傳鼓勵中高齡婦女參與社會，預備規劃老年生活

欲提升中高齡婦女更多的社會參與，必須幫助中高齡婦女克服參與阻礙為先決條件，如使用媒體傳播等多元化宣傳方式，進而鼓勵中高齡婦女對於社會參與及志願服務之認識。

針對中高齡女性辦理生活、技能及再就業等課程或學苑，政府相關單位應配合中高齡女性之時間安排，於平日晚間或假日舉辦休閒活動或課程，讓其能有機會參與。

協助中高齡女性準備老年生活之規劃，驅使其能預先關注自我需求及安排人生之規劃。現今民間組織及政府單位有開立諸多的課程，但較少針對中高齡女性開設相關課程，政府各相關部門應注重中高

齡者的需求，設計老年可能遇到的狀況、改變或壓力，甚至預設退休理財、保險等，讓中高齡者思考如何預備及規劃未來的生活。

三、營造充權活化、友善中高齡女性之環境

中高齡女性已由中年逐漸趨近於老年，社會氛圍應營造一個友善中高齡女性的環境，在倡議女性意識自決與獨立自主時，應充分囊括中高齡女性，讓中高齡女性瞭解自己的需求何在，積極參與公共事務，努力發聲。

四、建構參與社會支持網絡

因應年齡之身心變化，中高齡婦女應即早規劃後續之生活，以利能有更安穩及健康的老年生活。擁有足夠的社會支持網絡，以共享、支持未來進入老年的生活。有經常聯繫及可參與之團體，將有助於拓展人際關係，獲得情緒上的必要支持。

五、加強提供成人教育資訊，補足中高齡婦女於其正規教育時之缺口

政府應參考聯合國CEDAW委員會對所有締約國的要求，要確保所有年齡層的婦女在教育領域中的機會均等，保障中高齡婦女能獲得成人教育與終身學習的機會。

六、創造再就業機會，鼓勵中高齡婦女投入就業市場，以公共照顧服務，增強其工作穩定度

中高齡女性就業者因家庭照顧、生理狀況、產業轉型等因素，以致忙於工作及家庭，或離開職場未就業者，因年齡及女性的角色，易使其成為勞動市場中的弱勢，落入次要的勞動市場，從事低薪資、工作條件較不理想的工作。現在政府組織已開始推動中高齡之職務再設計、就業轉銜等服務，讓中高齡充分運用現有之機制，鼓勵中高齡婦女投入就業市場，創造再就業之機會。

在產業轉型及新科技日新月異之今日，中高齡婦女往往缺乏企業招募人才所需之技能，公部門應提供其必要之在職訓練及補助，使擁有科技能力，以利就業。

政府應落實及推廣使用公共照顧服務來協助家庭之托育及托老照顧，尤其是特別有此需要之中高齡單親、身心障礙婦女等，也使中高齡女性不會因為家庭照顧責任而退出職場。

七、即早實施「中高齡者及高齡者就業促進法」

甫於108年12月4日公佈之「中高齡者及高齡者就業促進法」，其主要內容在禁止年齡歧視、穩定就業措施，促進中高齡之失業者就業，支持退休後再就業等。立

意良善，但因遇COVID-19而遲遲未對外發佈實施，致此有意義的中高齡促進法，未能生效。而今新冠肺炎疫情漸緩，宜即早對外公佈，確實執行，否則空有法條，卻完全不能發揮效用，至為可惜。

八、依據CEDAW，實施禁止年齡歧視之措施。強化中高齡婦女之職業再訓練及科技教育，賦予其能力進入勞動市場

參考各國對中高齡婦女再進入勞動職場的做法，包括實施禁止針對年齡之歧視，讓中高齡婦女透過切合現代需要的技能培訓和職業訓練以重返職場。如歐盟的老年職工訓練、荷蘭的禁止年齡歧視、美國的高齡者社區服務就業計畫、日本的實現安心生活之緊急綜合對策、韓國婦女再就業中心之設立及新加坡政府的彈性工作方案等。（林淑慧、馬財專，2015：33-54）

政府應鼓勵企業創造部分工時、彈性工作等多樣化的工作型態，以期中高齡婦女有更多的就業機會兼顧家庭。也讓即將進入退休狀態的中高齡婦女有一緩衝階段，使適應未來生活。

九、提供支持性服務，以降低中高齡婦女之照顧壓力

中高齡婦女是家庭照顧的主力，有長期照顧資源之需求。政府現雖開放長照2.0的措施，但由於社會傳統觀念，諸多

家庭仍希望由家人照顧，政府應多加宣導長照2.0及提供經濟回饋，增加居家服務的使用時數，並積極推廣長照2.0措施等，減緩婦女照顧壓力及維護身心健康，又如加強規劃照顧者支持性服務，將有助中高齡女性獲得喘息機會。

十、以預防性宣導，降低癌症之死亡率，精進更年期及憂鬱症之健康管理與注重服務

加強宣導對中高齡婦女所提供的免費健康檢查，以降低乳癌、子宮頸癌之死亡率。另外，接受子宮頸抹片檢查率及乳房自我檢查比例仍偏低，宜加強宣傳，以提高檢查率。

國內女性在停經後每4人有1人罹患骨質疏鬆（衛生福利部，2017），故中高齡女性在面對更年期時期需要特別留意骨質保養及營養攝取，以降低骨質密度及骨質的流失。

加強中高齡婦女對憂鬱症之認識，鼓勵就醫，婦女本身若能多參與團體或休閒活動，亦可改善憂鬱狀態，促進心理健康。

十一、鼓勵中高齡女性主動積極學習使用新科技，以符合就業需求及生活上之使用

中高齡婦女亦應努力破除就業障礙，主動接納學習新科技的使用，使具備就業

的工作能力與技巧。在友善的工作職場上發揮所長，並以工作獲得成就感外，增進經濟收入，使未來的生活在財務上更加自由，以實踐未來的生活目標。

十二、養成規律的運動習慣，優化初老之生活品質

中高齡婦女應自我養成規律的運動習慣，以鍛鍊骨骼、肌肉，預防老化。健康與運動相輔相乘，規律性的運動將會有更健康的身體能夠執行自己的目標，亦可減緩疾病的發生、提升生活滿意度，進而優化老化後的生活品質。切實執行定期檢查能以瞭解自己的身體狀

況，若有發現任何疾病即可以在發生初期即予以治療，以減緩疾病擴散及嚴重程度。

有積極且完整的中高齡女性生活、健康、就業之配套措施，可幫助婦女有更週全、友善、充裕、平安的老年生活。無論是政府或個人，對中高齡女性的投資即是減少未來可能發生的危機，預備建構安全、有尊嚴之老年社會。

（本文作者為中華民國基督教女青年會協會秘書長）

關鍵詞：中高齡婦女、家庭照顧、社會參與、健康、充權活化

參考文獻

- 〈中高齡者及高齡者就業促進法〉，<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=N0090055>。
《全國法規資料庫》，2020/5/27作者讀取。
- 〈就業服務法〉，<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=N0090001>。《全國法規資料庫》，2020/5/27作者讀取。
- 〈消除對婦女一切形式歧視公約〉，<https://gec.ey.gov.tw/Page/A17282CAFDC1730E>，行政院性別平等會。2020/5/27作者讀取。
- 丁居倫（2018）。〈中高齡退休者的服務學習經驗之探究〉，《福祉科技與服務管理學刊》6（1），頁55-74。
- 內政部戶政司全球資訊網，〈109年4月各縣市人口數按性別及單一年齡分〉，<https://www.ris.gov.tw/app/portal/346>。2020/5/27作者讀取。
- 王素蘭（2006）。《退休人員擔任志工者之社會支持，生活適應對參與志願服務動機之影響》。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。
- 王翊涵、吳書昀（2020）。《108年度彰化縣婦女生活狀況需求調查成果報告》。彰化縣政府委託研究。

- 王貴瑛（2001）。《國民小學家長參與學校事務之個案研究—以學校義工為例》。臺中師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 王叢桂、羅國英（2016）。〈中高齡工作者生活型態與心理需求契合度對其生活適應影響之研究〉，《人文與社會科學簡訊》17（3），頁24-31。
- 台灣更年期醫學會，〈2019台灣更年期婦女 健康管理及藥物治療建議〉，http://www.menopause.org.tw/newsdetail.php?title_id=6&ca_id=13&news_id=730。2019/9/19。2020/6/10作者讀取。
- 朱芬郁（2002）。〈新世紀的退休生活規劃〉，《崇右學報》8，頁65-80。
- 行政院（2016）。《中華民國104年施政年鑑》。臺北：行政院。
- 行政院主計總處（2017）。《103年中高齡工作歷程調查》。
- 行政院性平會，〈15歲以上人口教育程度〉，https://www.gender ey.gov.tw/gecdb/Stat_Statistics_Field.aspx。2020/6/8作者讀取。
- 行政院性平會，〈女性乳房攝影檢查人數統計—按年齡別分〉，https://www.gender ey.gov.tw/gecdb/Stat_Statistics_Query.aspx?sn=PKro5rANpg6YG4SRtnNjNg%3d%3d&statsn=oa8xEQOE13KZNYQ8EOJT3A%3d%3d&d=194q2o4%2botzoYO%2b8OAMYew%3d%3d&n=19161。2020/6/8作者讀取。
- 行政院性平會，〈國人規律運動人口比率〉，https://www.gender ey.gov.tw/gecdb/Stat_Statistics_DetailData.aspx?sn=1E9%2BVklq9nql0ld4b%2B5R4w%3D%3D。2020/1/13，2020/6/9作者讀取。
- 行政院性平會，〈婚姻狀況—按區域別、年齡別分〉，https://www.gender ey.gov.tw/gecdb/Stat_Statistics_Field.aspx。2020/6/8作者讀取。
- 行政院性平會，〈二度就業婦女求職推介協助人數〉，https://www.gender ey.gov.tw/gecdb/Stat_Statistics_Query.aspx?sn=%2Bp5qfjjiG9%2BodnxCbEfEvw%3D%3D&statsn=dP8J%2BeQHE4RZKAzAScX%2BWQ%3D%3D。2020/6/8作者讀取。
- 行政院國家發展委員會，〈日本提升女性、中高齡及高齡者勞參率之策略〉，https://www.ndc.gov.tw/News_Content.aspx?n=114AAE178CD95D4C&sms=DF717169EA26F1A3&s=16A21F7A8810D851。2014/5/13。2020/6/8作者讀取。
- 吳基安、賀麗娟、陳世昌、吳淑瑛（2009）。《日本就業政策及補助金制度研修報告》。
- 吳淑妃（2014）。《退休婦女再就業經驗學習之研究》，國立中正大學成人及繼續教育學系學位論文。
- 吳惠林、杜英儀、彭素玲、王怡修（2013）。《改善我國中高齡與高齡者勞動參與之因應對策》。勞動部委託研究。
- 吳舜堂、陳欽雨（2017）。〈高齡長者社會支持、社會參與與活躍老化關係之研究〉，《福祉科技與服務管理學刊》5（4），頁331-352。
- 林小鳳、葉純志、劉怡玟（2004）。〈台灣地區五十歲以上女性國人憂鬱狀態之相關因素分析〉。

- 「台灣人口學會舉辦之人口、家庭與國民健康政策回覆與展望研討會」會議論文，頁2-3。
- 林沛瑾（2012）。〈日本與英國的中高齡就業政策〉，《台灣老年學論壇》13。
- 林俐伶（2009）。〈通訊課程性別議題課程：性別主流化與婦女健康〉，<http://www.nurse-newsletter.org.tw/index.php/067d/06709>。《全聯護訊》67，2020/6/9作者讀取。
- 林美珠（1994）。《家庭主婦參與志願服務對家庭關係之影響》。東海大學社會工作研究所碩士論文。
- 林淑萱（2000）。〈我國高齡婦女活躍老化的政策探討〉，《社區發展季刊》132，頁340-352。
- 林淑慧、馬財專（2015）。《提升中高齡婦女勞動參與政策之可行性研究》。行政院委託研究。
- 洪得惠（2003）。〈高雄市中高齡婦女的文化活動參與、阻礙及其身心健康之探究〉，《社區發展季刊》103，頁234-251。
- 洪惠芬（2018）。《中高齡婦女需求評估研究報告》。衛生福利部社會及家庭署委託研究。
- 康健網站，〈中年婦女，憤怒有理!更年期的身心調適〉，<https://www.commonhealth.com.tw/book/bookTopic.action?nid=47>。2013/4/23。2020/6/8作者讀取。
- 張怡（2003）。〈影響老人社會參與之相關因素探討〉，《社區發展季刊》103，頁225-233。
- 陳秋蓉（2001）。《國民小學家長參與學校義工工作的動機和滿意度研究》，臺北市立師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 陳源湖（2002）。〈女性照顧者休閒之探討〉，《社區發展季刊》98，頁276-285。
- 勞動部（2015）。《103年中高齡工作歷程調查統計結果綜合分析》。
- 勞動部（2016）。《104年中高齡人力資源統計》，頁14。
- 勞動部（2018）。〈104年中高齡（45~64歲）人力資源統計〉，<https://www.mol.gov.tw/statistics/2462/2466/>。2018/12/5，2020/5/27作者讀取。
- 曾郁嫻、程瑞福（2014）。〈中高齡女性休閒性身體活動經驗與生命歷程轉移之研究〉，《台大體育學報》26，頁43-58。
- 黃久秦、彭賢恩、周秩年（2017）。《106年新竹市婦女生活狀況及福利需求調查》。新竹市政府委託。
- 黃鈴翔（2013）。〈提升婦女勞動參與率之政策探討——以新加坡為例〉，《臺灣經濟論衡》11（9），頁32-40。
- 黃緻茵（2014）。《中高齡男性退休後再就業及學習歷程之研究》。國立中正大學成人及繼續教育學系碩士論文。
- 楊培珊（2013）。〈老有所為：高齡者勞動與就業之國際趨勢及我國現況探討〉，「臺灣大學，臺灣因應高齡社會來臨的政策研討會」會議論文。
- 楊靜利、翟本瑞、郭振昌（2013）。《我國青年與中高齡勞動力就業問題之探討》。行政院研究發展考核委員會委託研究報告。

- 萬年生、王炘瑀（2019），〈最要命的新國民病 肺癌〉，<https://www.businesstoday.com.tw/article/category/80392/post/201708160006/%E6%9C%80%E8%A6%81%E5%91%BD%E7%9A%84%E6%96%B0%E5%9C%8B%E7%97%85%20%20%E8%82%BA%E7%99%8C>。《今周刊》，2019/3/20，2020/6/2作者讀取。
- 廖為仁（2008）。《韓日婦女就業促進相關措施考察報告》。行政院勞工委員會職業訓練局。
- 臺北市政府（2018）。《臺北市政府社會局108年度婦女福利施政計畫》。
- 潘文涵（2016）。《102-105年國民營養健康狀況變遷調查》。衛生福利部國民健康署委託研究。
- 衛生福利部（2016）。《長期照顧十年計畫2.0》。
- 衛生福利部（2017）。《104年婦女生活狀況調查報告》。
- 衛生福利部（2018）。《中華民國106年老人狀況調查報告》。
- 衛生福利部，〈107年國人死因統計結果〉，<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-48057-1.html>。2020/3/2。2020/6/5作者讀取。
- 衛生福利部國民健康署（2018）。《民國104年中老年身心社會生活狀況長期追蹤調查成果報告》，頁12-27。
- 衛生福利部，〈更年期後女性 每4人有1人骨質疏鬆〉，<https://www.mohw.gov.tw/cp-2645-22900-1.html>。2017/6/23。2020/6/9作者讀取。
- 衛生福利部國民健康署（2019）。《中華民國107年子宮頸癌篩檢登記報告》。
- 衛生福利部國民健康署，〈降低乳癌四成死亡率，乳房攝影篩檢很重要〉，<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=3804&pid=11756>。2019/11/1。2020/6/8作者讀取。
- 衛生福利部國民健康署，〈與乳癌的親密對話～台灣乳癌防治概況〉，<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=614&pid=1121>。2019/10/16。2020/6/5作者讀取。
- 鄭秀英（2014）。《退休教師擔任全職志工觀點轉化歷程之研究：以福智團體為例》。國立臺灣師範大學社會教育與文化行政碩士學位班專班碩士論文。
- 聯合新聞網。〈我國有40萬憂鬱症患者45到64歲是高峰〉，<https://udn.com/news/story/7266/3927238>。2020/6/5作者讀取。
- 簡志文（1994）。《退國家公園志願解說員制度建立之研究》。中國文化大學觀光事業研究所碩士論文。
- Parry, D. C. & Shaw, S. M. (1999). The role of leisure in women's experiences of menopause and mid-life, *Leisure Science*, 21, 205-218.
- Riddick, C. C. & Stewart, D. G. (1994). An examination of the life satisfaction and importance of leisure in the lives of older female retirees: A comparison of blacks to whites, *Journal of Leisure Research*, 26, 1, 75-87.
- Swanson, J. L., & Tokar, D. M. (2013). Development and initial validation of the career barriers inventory,

Journal of Vocational Behavior, 39, 344-361.

Tomaka, J., Thompson, S., & Palacios, R. (2006). The relation of social isolation, loneliness, and social support to disease outcomes among the elderly, *Journal of aging and health*, 18, 3, 359-384.

Wang, F. T. Y., Shimmei, M., Yamada, Y., & Osawa, M. (2013). Struggling for recognition: Working carers of older people in Japan and Taiwan. In Teppo Kroger & Sue Yeandle eds.. *Combining Paid Work and Family Care: Policies and Experiences in International Perspective*. UK: Policy Press.

Women's Bureau (2015). Older Women and Work. Retrieved: 2015/8/19, http://www.dol.gov/wb/media/reports/WB_OlderWomen_v10%20WEB.pdf.