

全齡化人口教育讀物



少子

高齡

人口結構
老化

序 言

PREFACE

人口是國家構成基本要素之一，人口數量及年齡結構的變化攸關國家永續發展，而少子女化及人口結構老化的雙重危機，則是全球各個先進國家共同面對的挑戰。

今(107)年3月，我國65歲以上老年人口占總人口比率達14.05%，正式邁入高齡社會；同時因晚婚及不婚情形普遍，國人生育意願下滑，99年總生育率達到最低點之0.90人，106年雖回升至1.13人，仍低於維持人口穩定的2.1人替代水準，依據國家發展委員的推估，我國將於110年達到人口最高峰，隨後進入人口負成長時代，並帶來諸多衝擊。為此，行政院積極推動「長照十年計畫2.0」、「我國少子女化對策計畫(107-111年)」等各項人口政策，協同各部會共同落實因應。

然而，面對人口結構的挑戰，更需要的是全民共識。為此，本部編製全齡化人口教育讀物，以不同角度說明「少子女化問題及衝擊」、「人口結構老化問題及衝擊」、「把握黃金生育年齡」、「適齡婚育，成家立業並進」及「男性共同分擔育兒責任」5個主題，彙集3種類型的內容，包含由藝人分享生活經驗的「藝人專訪文章」、由相關領域專家學者撰寫的「專家學者文章」、由各處徵選而來的8位漫畫高手特別繪製的「四格漫畫」等，深入淺出的說明看似難懂卻又切身的人口議題觀念，希望能提供讀者多面向的閱讀體驗。

這是一本適合所有年齡層閱讀的書籍，不管您是大朋友、小朋友，我們都誠摯邀請您展閱本書，詳細閱讀品味，讓全民共同迎向我國人口發展與人口結構變遷課題。

部長  謹識

107年12月

目 錄

CONTENTS

適齡婚育，你我切身的課題 / 內政部 i、ii

藝人專訪文章

一、專訪藝人-艾力克斯 01
二、專訪文章-徐小可 07

專家學者文章

一、性別平等與少子女化 / 王兆慶、黃喬鈴 13
二、男人育嬰假甘苦談 / 林希陶 19
三、把握黃金生育年齡 / 楊友仕 23
四、人口結構老化問題及衝擊 / 劉立凡 27
五、適齡婚育，成家立業並進 / 陳玉華 33

四格漫畫

一、少子女化問題及衝擊 37
二、人口結構老化問題及衝擊 40
三、把握黃金生育年齡 43
四、適齡婚育，成家立業並進 45
五、男性共同分擔育兒責任 48
六、繪者簡介 51

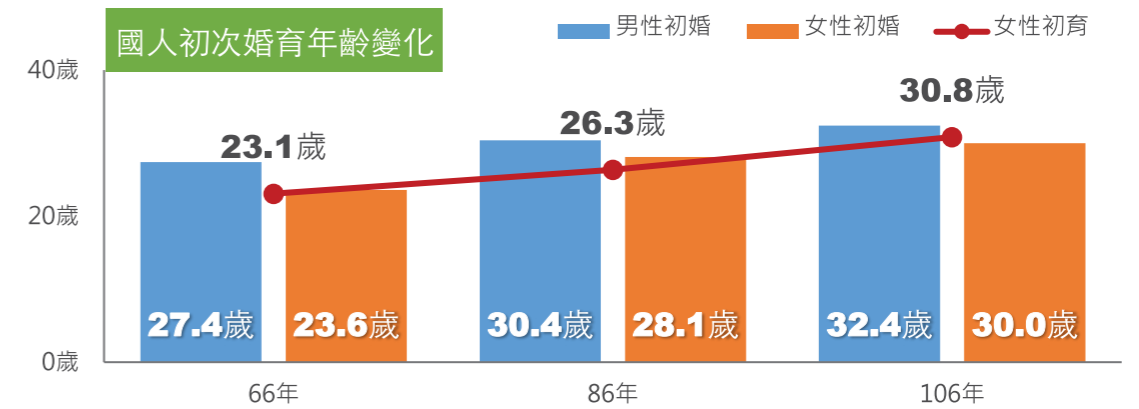
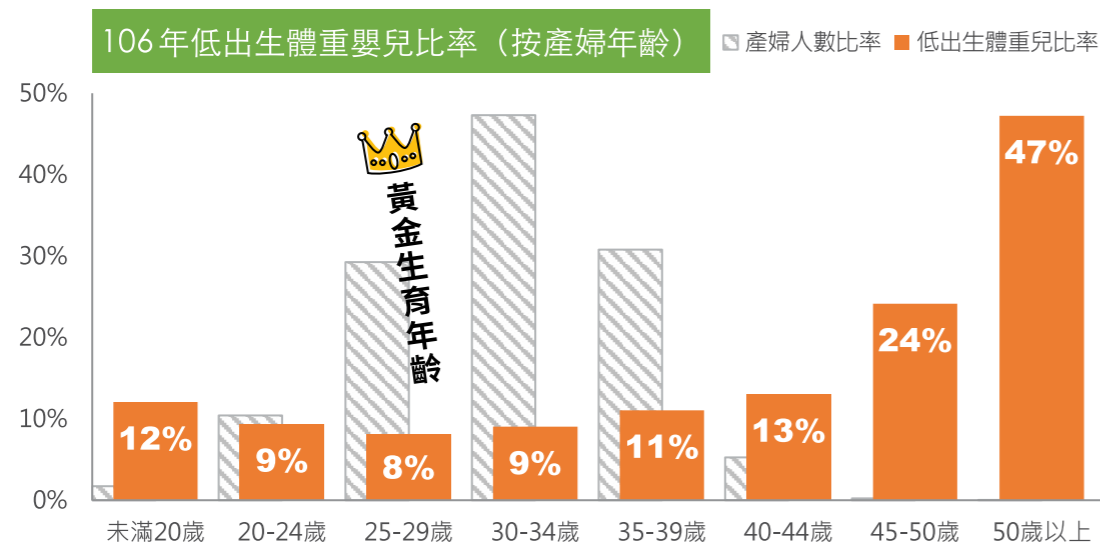
適齡婚育，你我切身的課題

◎內政部

二戰過後的戰後嬰兒潮，為全世界帶來公共建設、居住空間甚至糧食供應上的危機，開始推行控制生育政策；同時隨著產業轉型、社會經濟發展、教育程度提升，各國逐漸由高出生率、高死亡率逐漸轉向低出生率、低死亡率。但當嬰兒潮陸續年滿65歲，人口老化情形隨之而來；同時處於15至64歲工作年齡的人口，正因當年的控制生育政策而大幅減少，作為「母親」的15至49歲育齡婦女也大幅減少，加遽少子女化程度。

當年我國推展的家庭計畫太成功，生育率降得太快、太多，以舉世傲人的速度完成第一次人口轉型，但隨著已開發國家共同面臨低出生率、低死亡率的課題，新的重大考驗：沈重的扶養負擔、加速人口老化等，也將成你我切身的重大課題。要減緩未來衝擊，需要全國人民落實「適齡婚育」，增加現在的「幼年人口」使未來有足夠的青壯年人力，共同支持國家的社會、經濟、產業的穩定。

雖然醫學持續進步，但在生育的議題上，女性的年齡仍是難以克服的限制。當生理機能及生育能力隨著年齡減退，超過35歲以後，女性受孕及人工生殖的成功機率快速下滑，發生不孕、早期流產、高血壓、妊娠糖尿病等併發症的機率也大幅提升，連寶寶有染色體異常的發生率也較高。如何於孕產過程中維護母嬰身心健康，將顯得格外重要而辛苦。



何時生育最好呢？根據衛生福利部統計，女性的「黃金生育年齡」應為25至29歲，這個年紀的媽媽所生的寶寶，低出生體重兒（未滿2,500g）的比率最低，整體而言也最容易生出健康的下一代。但無奈國人近年不僅結婚得晚，初次生育平均年齡更達30.8歲，生育最多的年齡層也以30至34歲為首、35至39歲為次，都已經超過黃金生育年齡，可能會為母親及寶寶帶來更多挑戰。



明白許多人為了就學、就業而延後了生育，政府除積極推動「我國少子女化對策計畫」各項支持生養措施外，本部亦加強辦理單身聯誼活動、推行社會住宅及包租代管等住宅政策、替代役之役期與役別優惠等措施，希望能協助年輕人順利成家，達成適齡婚育。也建議您，如果您有生育的打算，可以提早開始與伴侶討論、規劃，甚至調整未來就學、就業、存錢、購屋的步調，協助自己與伴侶能以更健康的身心，享受孕產過程。祝福您！



藝人專訪文章

CHAPTER1

【專訪】艾力克斯

藝人艾力克斯與同為藝人的李詠嫻，從大學時期就開始交往，愛情長跑七年多後步入禮堂，目前育有一對子女。艾力克斯在螢幕上總給人陽光、熱情、充滿活力又帶點搞笑的感覺，曾獲網友心中票選「演藝圈好老公模範榜」第五名，經常在臉書分享家庭生活紀事，一家人幸福又甜蜜，令人稱羨。



婚前想太多，愛情長跑七年多，終於步入紅毯

艾力克斯與李詠嫻雖同為藝人，但這與他們的交往並沒有關連，艾力克斯回憶，與詠嫻是在美國念大學時認識的，那時兩人都還很年輕，大約在1996年展開交往。後來艾力克斯先回到臺灣工作，經過約一年的遠距離戀愛後，詠嫻也來到臺灣開始學中文，誤打誤撞之下兩人雙雙進入演藝圈。談到為什麼交往這麼久才結婚？艾力克斯說，其實有很多原因，例如當時覺得自己還年輕，生活充滿許多未知數，不知道要留在臺灣還是回美國？對方是不是要跟你走一輩子？要存多少錢？要不要買房子？工作穩不穩定？另外，演藝圈工作和一般上班族不同，如果沒有結婚是不是比較有神祕感、工作會較順利？諸如此類的考量，導致艾力克斯對「結婚」這檔事「一直都不著急」，但現在艾力克斯回想起來，「覺得當時的自己其實還蠻笨的」。



沒有讓媽媽看到結婚，是艾力克斯最大遺憾

下定決心步入禮堂，艾力克斯說，除了自己的個性越來越成熟、懂事，工作也逐漸穩定了，最大原因還是媽媽。2003年，艾力克斯的媽媽罹患癌症，情況並不樂觀，陪伴媽媽的最後一段時間裡，艾力克斯想了很多，明明媽媽很喜歡詠嫻，一直問艾力克斯「什麼時候要結婚」，也透露自己很想抱孫子、抱孫女，可是艾力克斯總是說「不要急，我還年輕，要打拼，要工作」。不久後媽媽驟逝，這讓艾力克斯覺得「我很笨」、「明明確定那個人就是詠嫻了，為什麼我不趕快結婚？為什麼要等？我到底在等什麼？」艾力克斯說，人生最後悔的一件事，就是沒能讓媽媽親眼看到自己結婚，留下永遠的遺憾。有了這份體悟後，他趕緊向詠嫻求婚。

結婚後發現，人生更有目標，原本擔心的問題都不是問題

艾力克斯以過來人經驗分享，很多男生都會怕，會給自己一些「很合理」的理由，要工作更穩定、要多賺一點錢、要買房子、要等到經濟狀況更好，才要考慮結婚，等到自己結婚後才發現，這些都沒有太大影響。他說，當你不確定要和這個人結婚，等待是合理的；但明明你確定就是她了，愛著這個人，年齡也差不多了，「那你在等什麼？」怕沒有房子、存款不夠？沒差，結婚後夫妻可以一起打拼存錢、買房子，婚姻會讓你「人生更有目標」，最重要的是，有一個人在旁邊支持你、陪伴你，做起事來會更有動力。如果可以重新選擇，艾力克斯肯定得說「我一定會早一點結婚」。

結婚的下一個步驟就是要「生小孩」

大家都知道，艾力克斯和詠嫻有兩個小朋友，一子一女湊成一個「好」字。艾力克斯說，自己確實喜歡小朋友，但是「喜歡」和「養小孩」兩者是不一樣的。雖然最初的人生規劃裡並未預設一定要有baby，但在艾力克斯的觀念裡，「結婚的下一個步驟就是要生小孩」，因此，當他和詠嫻結婚差不多兩年後，兩人就開始計畫「做人」。剛開始總聽旁人說「懷孕很困難」，不過他們可是很幸運的，才剛開始計畫，很快就「中」了。當知道詠嫻懷孕時，就和很多準爸爸的心情一樣，艾力克斯真的「很開心」、「很期待」。

養小孩真的不是想像中的「一定要花大錢」

網路調查「就是不想生的十個理由」，第一名是「經濟因素」。大家都覺得生小孩、養小孩就是「貴」，甚至網路上有人分享「養育子女各階段花費」，把孩子從出生到大學畢業的花費加總，大約需要五百萬元左右，因此讓許多人卻步。

但艾力克斯倒不這麼認為，「養小孩，你其實有很多選擇性」，從一開始的必要花費主要是尿布、奶粉，這對部分人來說或許會有點壓力，但對大部分上班族而言應該還可以負擔；等到小朋友開始讀書了，臺灣的學費其實很便宜，並不會造成太大的壓力，但如果選擇把小孩送去私立學校、安親班、補才藝、常出國玩，這當然得花不少錢，這就是「選擇性」的問題。只要自己選擇過得省一點，不需要太多錢就可以撫養一個小朋友長大成人，反而是大人自己的生活還比較花錢，因此，生養小孩的花費是要看你做了什麼選擇，絕對不是想像中的「一定要花大錢」。

擠出時間陪小孩，才是最重要的事



關於「養小孩」的難處，艾力克斯覺得經濟問題是其次，真正最困難的是「找時間陪小孩」。

我們經常看到艾力克斯在臉書上分享和小孩生活照片，可以看出父子、父女關係極好。艾力克斯分享，以前多數家庭都是爸爸外出工作打拼賺錢，媽媽在家裡照顧、陪伴小孩，但教養小孩應該是父母雙方的共同責任。有別於傳統爸爸外出工作、媽媽在家育兒的觀念，現在雙薪家庭比例越來越高，例如他和詠嫻都在工作，時間安排就很重要。

幸好他們工作之餘偶有彈性運用的時間，一般上班族的工作型態就不是如此了，大部分家長每天的行程都很固定，一早先送小朋友們去學校或保母家，下班再趕去接他們下課、去安親班，因為平日生活很累，遇到周末假日就更想好好休息，所以真正要找時間陪小朋友，其實是一個很大、很困難的任務。

為了孩子，父母「一定要好好重新分配時間」，一天永遠只有二十四小時，有些習慣或娛樂自然要跟著調整。雖然工作沒辦法改，飯也還是要吃，但本來花兩個小時看電視、兩個小時上網，現在改成只花半個小時看電視、半個小時上網，就會多出一百八十分鐘來陪小孩，艾力克斯就是像是這樣「擠」出時間來用，他甚至暫時停止了喜歡的嗜好，像以前每週都要打一次籃球，現在幾乎都不打了，自己要分配好什麼比較重要。



夫妻經常溝通，教育小孩取共識

提到和小孩相處情形，艾力克斯說，詠嫻很寶貝小孩，對小孩非常溫柔，自己則比較嚴格。但重要的事，應該要讓小朋友知道爸爸媽媽是「一隊的」，不管小孩問誰都會獲得相同的答案，比如說「吃飯的時候，可不可以用手機？」就不可能出現爸爸說YES、媽媽說NO的情形，兩人的答案必定是一致的，而且兩人知道對方會說YES還是說NO。

不過艾力克斯坦言，和所有夫妻一樣，他和詠嫻也常常有很多意見不一樣，像專訪當天，他們才剛討論過「打電動」這件事。在艾力克斯記憶裡，自己從小就超愛電動，平日放學打電動，周末當然也是打電動，只要把功課做完就可以打電動；可是詠嫻家裡沒有電動，所以她總覺得小朋友可以去做其他休閒活動，不管有沒有做完功課，都不應該選擇打電動。艾力克斯說，他和詠嫻都是第一次當父母，因為兩人成長環境不同，在很多方面常碰到意見不同，但既然都是為了小朋友好，就更要多「討論」、「溝通」來取得共識。

增產報國再拼第三個？夫妻仍要從長計議

對於被問到要不要再接再厲、繼續增產報國？艾力克斯笑說，「每天半夜要爬起來餵小孩、換尿布，我已經累了，沒有想要再生」，但詠嫻則有在考慮。對此，他有和詠嫻溝通過，現在兩個寶貝都可以自主了，像是上學、吃飯、上洗手間、換衣服、洗澡、做功課，各種生活瑣事都可以自己完成，不用父母協助，父母照顧嬰幼兒的辛苦時期已經過了，此刻是不是要再生一個、回到當初的生活？艾力克斯勸詠嫻一定要考慮清楚。

雖然兩人在這件事上的想法不一致，但艾力克斯說，在婚姻中，其實很多事情都是一方先有一個想法，另一方就會擋不住而開始配合，漸漸的夫妻就會往同一個方向前進。所以，如果詠嫻真的想要小孩，艾力克斯還是會支持她。

結婚是這一輩子最好的決定



最後，艾力克斯提到，結婚是個不簡單的任務，也是個很大的挑戰。結婚或不結婚是個人的選擇，有些人可能不適合結婚，也不需要勉強；但如果你可以好好經營婚姻，有一個家庭，「我覺得這種收穫比你想像的多很多」。夫妻相處不容易，需要耐心，需要兩人互相努力、互相合作，還需要懂得怎樣退一步去接受人家意見，試想如果一支球隊有兩個隊長或兩個Super Star，這個球隊要怎麼生存下去？婚姻也是，需要雙方一起學習、一起挑戰，如果你願意接受，婚姻生活將會帶來許多收穫。

至於是否一定要生小孩這件事，每個人想法也不一樣。依照艾力克斯的經驗，小孩會帶給你無窮樂趣，讓你以全新角度看世界，例如你帶著小孩去香港玩，和以前自己去香港玩，會去的地點、會安排的吃喝玩樂都不一樣，所體驗到的香港就會像是兩個完全截然不同的城市，帶給你嶄新的樂趣。

回首這幾年的生活，艾力克斯肯定的說，結婚、生小孩會改變一個人的人生目標，會讓人更有動力，「結婚是我這一輩子做最好的一個決定」。

艾力克斯小檔案

艾力克斯，精通中英文，給人活力、熱情感覺，深受觀眾喜愛，常為外國明星來臺的御用主持人，同時喜歡運動，對於籃球等各種體育賽事都相當了解，是許多活動主持、廣告的熱門人選，與同為藝人李詠嫻育有1子1女，經常在臉書「艾力克斯 Alex」上分享一家人的生活與工作紀事。



【專訪】徐小可

曾經是工作狂的徐小可，婚後育有「白開水」、「白花油」、「白菜魯」3個寶貝，當媽當到比工作還有成就感，與老公一起用心經營家庭生活，一家人幸福美滿。

沒有結婚憧憬，但遇到對的人、對的事情，就可以「衝動」到人生下一個階段了



很多女生心理都對結婚懷有很大憧憬或幻想，卻常在30歲前後才結婚，而不像徐小可在27歲適婚年齡就步入禮堂，談到結婚這件事情，沒想到徐小可卻說，她以前是工作狂，自己個性屬於比較理智、務實，婚前對於婚姻也沒什麼特別憧憬，也不曾預設說一定要結婚、不結婚之類的。不過徐小可肯定，當時和阿Ben交往時，兩人是以結婚為前提，兩人對「結婚」這檔事，沒有預設說一定要有車子、房子或是存到足夠的存款才結婚。

當然「結婚」這個決定，還是需要「勇氣」和「衝動」，徐小可認為，當然你確定這是對的人，兩人在價值觀、人生觀都有共識，走在同一個方向時，不需要想太多，不要給自己一堆藉口，大概就可以「衝動」的步入人生的另一個階段了。

婚前最愛的是「狗」，婚後「越來越愛小孩」

徐小可婚後育有3個寶貝，老大「白開水」、老二「白花油」以及老三「白菜魯」，原本以為徐小可本來就很愛小孩，所以才「一直生」，5年內拚了3個寶貝，沒想到問了徐小可，她居然回答原本最愛的是「狗」！反倒是婚後生了第1胎，才越來越愛小孩。其實，在徐小可原本的規劃裡，結婚一定會生小孩，3個寶貝也是預期中的數量，只是沒想到這麼快生了第3胎，自己都有一點嚇到。當徐小可分享自己第1次懷孕心情時，其實她和老公阿Ben都很開心，也很期待的迎接他們人生中第一個小寶貝。至於未來徐小可還會不會繼續「增產報國」，她笑著說目前沒有這個規劃拉，不過，如果「緣分」來了，還是會坦然接受的。



養小孩首重「家庭教育」，不預設一定要花很多錢，小孩才可以長大

現在少子化問題嚴重，106年總生育率只有1.13人，大家不想生小孩的原因，很多人都認為是育兒成本過高，經濟負擔沉重，所以「不敢生」，徐小可說，大家會想要有一定的生活品質，這是一定的，加上很多人要面臨房貸、車貸等現實壓力，當然會評估經濟問題，雖然沒有辦法強迫人家一定要有孩子，但徐小可認為，不覺得一個孩子生下來會造成家裡很大的經濟問題，像老人家都會講「小朋友出生自然會帶財」，小孩有自己的福氣。此外，徐小可再分享，不要預設養小孩一定會花很多錢，自己在教養孩子方面，從來沒有覺得小孩一定要上昂貴的貴族學校、私立學校，要補習，學很多才藝，也沒有品牌迷思，也不認為一定要給小孩「最高級的」，花很多錢，小孩才可以成長，因為徐小可相信很多父母本身包括她自己本身，都不是砸很多錢才長大的。

徐小可倒是認為，與其讓孩子一直學才藝、上補習班，不如把「家庭教育」做好，反而才是最重要的，如果一味給孩子太多的東西，反而會把孩子和自己都壓得喘不過氣，孩子其實很單純，你給他什麼東西，都遠不及良好的「家庭教育」和「環境」來得重要，時常陪伴小孩，和小孩互動，父母願意跟小孩一起學習、一起成長，多花時間和小孩交流溝通，建立正確觀念，才是最重要的。



夫妻共同分擔家務，教養小孩拒絕「豬隊友」

現在的「家庭問題」，徐小可常覺得，經濟壓力不是重點，反而是現在的父母都沒時間陪小孩，很多都是雙薪家庭，可能晚上還要加班，因為沒有時間好好陪孩子，也會讓大家更不想要生。像是徐小可和老公阿Ben也都要工作，而且工作時間還經常不固定，不過徐小可分享，她和老公都很用心，也很願意花心思和時間跟小孩相處，他們一起輪流帶小孩，也共同分擔家事，不會像有些家庭，爸爸負責工作賺錢養家，媽媽從頭到尾負責陪伴小孩的情況。

現在在家裡面，阿Ben比較多負責在教小孩規矩上，現在小孩都很聰明，知道哪邊比較好說話，就往哪邊靠攏，所以現在「小孩比較黏自己」。不過夫妻2人都很重視小孩的「教育」，也會給小孩立好規矩，遇到要教導小孩時，徐小可說，他和老公可是「早已達成共識」，例如老公在罵小孩，徐小可不會也一起加入，兩個同時開罵，當然也不會在旁邊拉住老公講，「你不要兇拉」、「算了拉」之類的話，「一定要避免自己成為對方豬隊友」這是他們夫妻的默契，平常夫妻就算遇到問題意見相左，也有共識「絕對不會直接在小孩面前吵起來」，因為他們知道對方都是為小孩好，所以夫妻是採取「事後溝通」，事後再跟對方分享自己的想法，例如「剛剛情況可能你太溫柔了」，「不應該這樣做」之類的。



結婚、生子讓自己生活更美好

徐小可也分享，身邊也有單身朋友認為一個人比較自由，可以有很多自己時間，去環島阿，旅遊阿，不過徐小可認為，這些事情10年之後都還是可以做，但是當下現在身邊有關心我的家人和孩子，「尤其有孩子的成就感，是工作上沒有辦法獲得的」。

其實沒有人天生就會當父母，徐小可也說，一路上她也一直學習如何當父母，所以徐小可也會和孩子們說對不起，會跟小孩說，「爸爸媽媽也會做錯」、「對不起」，經常與小孩溝通，現在3個小孩非常懂得的體諒父母，徐小可舉例，像是在家的時候，有時需要工作，像是使用網路，或是安排直播，她會跟小孩講，媽媽要先去工作一下，讓小孩先自己玩，小孩都可以體諒。徐小可說，她以前是工作狂，非常清楚一個人單打獨鬥的情形，但是現在身邊有3個小朋友，因為你開心，孩子跟著你開心，看到你累了，小朋友會很貼心的問，「媽媽，你要不要睡覺休息一下」，真的非常窩心。徐小可常和朋友講，你工作做的做死做活，你主管、同事不一定會管你開不開心？你在家裡面，你就像是老闆，家裡有3個小員工，這3個小朋友跟這你，陪著你，也關心你，這種成就感，在工作上是沒辦法獲得的。

兩個孩子以上的媽，才是最輕鬆的

此外，徐小可也想建議那些只想生一個的人，如果可以的話，徐小可認為，當一個孩子的媽媽是最累的，當兩個孩子以上的媽媽是最開心，因為大的可以陪小的玩，手足之間自己就會玩得很開心，媽媽比較有時間做自己的事，也輕鬆很多。不要想說要老大幫忙帶小孩，這樣對老大好像賦予責任，太辛苦了，他們只要陪著玩，一起作伴就好了，很多人生第1胎都沒有這種感覺，到生了第2胎的時候，都覺得好險有哥哥或姊姊可以陪著他，父母真的放鬆許多。



(圖/徐小可提供)

意外收穫，「養兒方知父母恩」，生小孩後與父母感情更好

常聽到人家說，「原本與父母親關係不是很好的人，當你有了自己的小孩以後，與父母親的關係會變好」，徐小可可是有深深的感觸，因為只有你自己當了父母以後，才會體諒父母當下某個決定，或是以前父母為什麼要這樣做，而且還會自省「天啊！我說不定還沒有我父母做得好！」，對父母不只是只有「孝」、也更「順」了。徐小可又舉例，以前覺得生病就自己去看醫生啊，有了孩子之後你就會知道，小孩生病了不可能自己看醫生，你會陪著他，那相對，老人家生病你怎麼就不能陪著他去看醫生呢？當你做了父母之後，你才會瞭解，原來父母對你的那份「擔心」，不會因為你長得多大，或是你已經結婚，有所改變，也因此更能體諒父母，與父母關係更好。

感謝老公付出，全家一起學習成長

最後談到有沒有想和老公、小孩說的話，徐小可大方表示，「很感謝老公阿Ben的耐心跟愛心」，也知道老公在有了孩子之後，對家庭付出很多，犧牲很大，一般來說，有了小孩以後，女生的母性比較容易被發掘出來，但是阿Ben一直都很願意在家庭付出。

至於對孩子，徐小可也感性的說，「我很感謝孩子願意陪著我們一起成長，我們在擁有他們之後變得更強大」。徐小可肯定表示，結婚跟生小孩讓她的生活變得更美好，自己當媽後，所獲得的，遠遠超過以前在工作上，累積的成就感。



(圖/徐小可提供)

徐小可 小檔案

徐小可，與同為藝人阿Ben育有2男1女，主持臉書「白吉勝&徐小可 Love 白宮這一家」，經常在臉書上分享育兒點滴與家庭生活。



專家學者文章

CHAPTER2

以不同另類觀點看少子女化

——性別平等和少子女化有關嗎？

◎王兆慶、黃喬鈴

臺灣主流觀點咸認為，我國少子女化的成因是經濟面的。

例如低薪、高房價。這個觀點沒有錯，卻不完整。

所以，我們先邀請您一起進入「生小孩」的想像情境中，一起看看生孩子的現代女性，到底面對了哪些壓力。

第一幕。當女性接獲懷孕喜訊，感動落淚，接踵而來是個人心理與身體的轉變。你還在上班，但開始會孕吐。你是孕婦、你即將為人母，但你也是上班族，要面對自己的老闆和同事。你知道你的所作所為，關乎另一個幼小的生命。焦慮是難免的。

你的胎兒隨著日子越來越有份量、越來越有生命力。於是，同事關心有孕在身的你，耳提面命好好休息、放鬆心情。可是你心裡疑慮，工作沒有減量（只有體重增量），減壓如何可能？老闆也關心有孕在身的你，懷孕辛苦了啊，媽媽真偉大。可是你不禁懷疑，老闆真的關心我和我的孩子？還是擔心我要請育嬰假？還是想探一探我會不會離職？你也擔心，自己的育兒生活充滿不確性，在這間公司的職涯發展，還有未來嗎？反之，爸爸倒不會有這些焦慮。



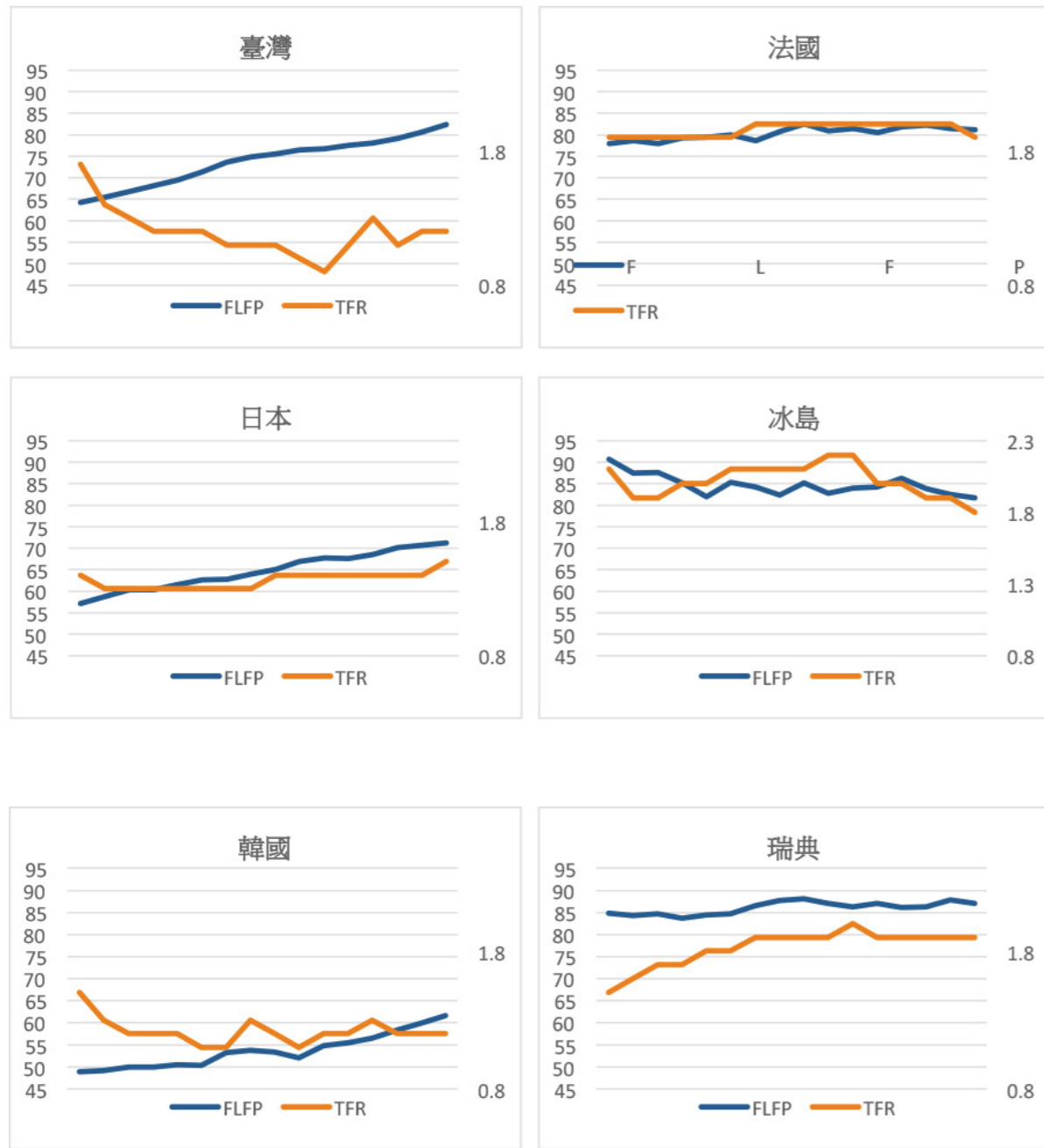
第二幕。當孩子安全「卸貨」，新的挑戰開始了。餵奶、拍嗝、哄睡、換尿布、安撫、陪伴。超高密度的育兒工作開始啟動，一日復一日。每天連安穩地睡好睡滿七小時，都變得不可能，因為新生兒就是每小時會哭鬧不休的小動物。

此外，就算你是找到保母、托嬰，或因為有長輩、親戚幫忙，可以回到工作崗位的「幸運」份子，但此時，你又進入兼顧工作與家庭的兩難。

育兒工作往往不由分說，由「女人」自行承擔。自己的孩子，往往是女性自己動手養。如果你家的男人願意、且能主動分擔育兒工作，那是「幸運中的幸運」。只不過，這又反映了性別角色期待的荒謬——女人養孩子、做全套，被視為理所當然，男人換尿布、餵個奶，就被誇獎上了天。就業女性不禁會想，為什麼我承擔全部責任，被看成理所當然？我也有工作、賺錢，為什麼還要一個人主責「第二輪班」的育兒工作？

以上兩幕情節，是絕大多數臺灣育兒女性的共通經驗。這說明了，在家庭分工性別不平等的臺灣，「孩子」不是天上掉下來的禮物，而是女性犧牲小我的產物。當女孩長大成人、一步步邁向人生職涯的坦途，最終卻會發現，在這個社會，你個人的「理想道路」和「生兒育女」是不相容的！臺灣女人的生涯規劃，必然受到孕、產、生、養的影響。

女人並不傻。當代女性已不再是需要仰賴老公外出賺錢，向老公伸手拿錢，解決家用需求的老婆（事實上，男人的薪資也愈來愈難以獨撐一家多口）。然而女性角色由家內轉向家外，男性角色卻停滯不前，不願由家外轉而協助家內。於是衡量孕、產、生、養的得失利弊，愈來愈少人會輕易「挖坑」，讓自己跌入自討苦吃的困境。



圖一、各國2000-2015生育率 (TFR) 與30-34歲女性勞參率 (FLFP, %) 走勢
資料來源：OECD Statistics、行政院主計總處就業失業統計，作者整理。

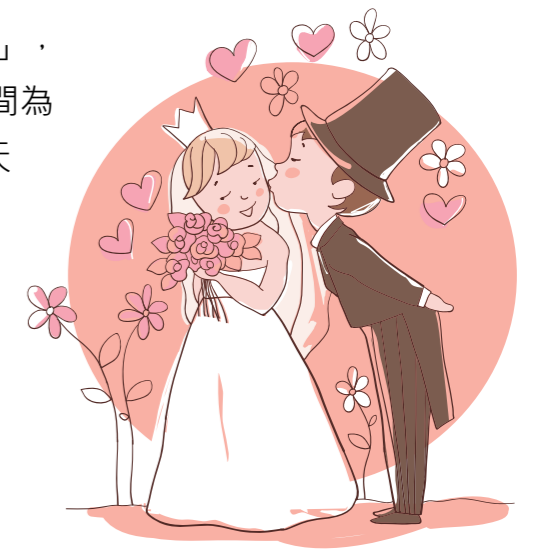
圖一就可以看出，臺灣的青年女性勞動參與率不斷攀升，已來到85%的極高值，超越法國、進逼瑞典！然而，總生育率卻是跌跌下墜，呈現明顯的「分叉型」。足見就業、育兒「不能相容」，臺灣女性寧可二選一的格局，有多麼強烈。

這就是現代人口學解釋東亞國家生育率下墜的重要原因：性別不平等。經濟學家 Myrskylä 等人 (2009) 在《自然》(Nature) 期刊的論文指出，日本、韓國等富裕的東亞國家，生育率始終敬陪末座，其原因應是「未能建立制度實現工作與家庭的平衡 (work-family balance)，以及性別平等」。

人口學大師 MacDonald (2000) 的分析則認為，低生育率的重要原因之一，是社會逐漸性別平等了，家庭內卻仍性別不平等，兩者趨勢不一致。所以除非家庭內的性別平等程度提高，否則生育率難以回升。

圖一也可看出，扭曲的性別結構下，日本、韓國的青年女性勞參率和生育率落入雙低，女性不易就業卻也不敢多生。反觀法國、瑞典和冰島的30-34歲青年女性，近十五年來勞參率皆高達80-90%(大家都工作!)，生育率也在1.8-2.0之譜(大家都生兩個孩子!)。女性就業、育兒「可相容性」的例證，就在這裡。

根據行政院主計總處2016年「婦女婚育與就業調查」，15歲以上有偶的受雇女性，平均每天照顧子女的時間為1.27小時、做家事為1.73小時；反之，配偶平均每天照顧子女的時間則是0.52小時、做家事為0.61小時。相比之下，一天之內的育兒與家務工作時間就相差了1.87小時。若換算成一年，女性比男性從事整整快一個月的無酬工作。也就是，雙薪家庭的夫妻倆，女性花比男性多出近乎3倍的時間從事家務勞動。



以性別平等著稱的北歐國家呢？OECD家庭資料庫 (OECD Family Database) 的數據顯示，雖然育兒工作仍存在性別不均，但育有一胎的芬蘭女性承擔幼兒照顧的時間僅有男性的2倍，挪威的差距僅為1.63倍。較為均等的工作分配，才足以說明育兒不是女人獨自的責任，配偶角色不容缺席。這是家庭內性別平等的第一個指標。

另一個家庭內性別平等的指標是，生了小孩之後，男人是否願意請育嬰假？OECD資料顯示，2013年各國育嬰假請領人的男女性別比例，「最均衡」的是冰島 (女：男 = 54.5% : 45.6%)，其次依據是瑞典 (男性45%)、葡萄牙 (男性43%)、德國 (男性24.9%) 等。若以臺灣就業保險育嬰留停津貼給付件數來看，同年請領人為男性的比例是16.4%，只能說是差強人意。

冰島向來有驚人的「父職責任」文化。冰島的男性育嬰假制度從1980年代就開始建置，父、母各有三個月不能互相轉讓的獨立育嬰假，再配搭可兩人自由分配的共同育嬰假，請假期間均可領八成薪資。最重要的是，可以分散、彈性、依個人需求安排運用！

表一、臺灣、冰島育嬰假制度比較表。

臺灣	冰島
男女各6個月，各自不可轉讓 「6+6」	男女各3個月，各自不可轉讓 另有可轉讓、自由分配的3個月 「3+3+3」
需全職請假 需一次連續請完 幼兒3歲前須使用完畢	全職請假、兼職請假 (工作半天) 與雇主協商，連續或分散、分段請假 幼兒2歲前須使用完畢
不可 同時請領	可 父母雙方同時請領
請領者薪資的 6成	請領者薪資的 8成
✓生父母、養父母	✓生父母、養父母 ✓同志家庭 ✓無監護權、但享探視權者

資料來源：Eydal, G.B. and Rostgaard, T. (2015) · 作者整理。

這套制度的目的和重點不是讓女人就業、育兒「二選一」，反而是鼓勵父親參與育兒，讓男人生涯選項「由一化為二」，真實承擔奶瓶、尿布、哄睡、陪伴的責任。面對女性勞動參與率提升的事實，冰島男人不是坐享父權紅利 (出門上班、回家看報)，而是不分男性、女性，都享有工作、育兒之間的平衡人生。

冰島這套中看且中用的育嬰假政策，搭配他們的性別平等家庭文化，讓80%的冰島父親都會在孩子出生的第一年請領育嬰假。冰島是連續九年被世界經濟論壇評比為性別平等首位的國家，且生育率接近合理人口替代水準，這是現在的臺灣難以望其項背的重大成就。

「你有交男朋友嗎？」「你甚麼時候要結婚？」「什麼時候才要生孩子？」若你身邊正好有育齡階段的女性朋友，你是否也曾這樣對他們「噓寒問暖」？

在臺灣，成家的女人往往只能祈求另一半不是「豬隊友」，不敢期許他是「神隊友」。可是，女人其實並不是生來就知道如何當媽媽，而是在養育的過程中學習做媽媽。爸爸也是一樣的。沒有「參與」，就沒有機會學習。

性別平等對於促進現代社會合理生育率的作用，可能跟經濟一樣重要。從性別平等的另類角度切入，讓年輕男人願意分擔育兒工作，讓年輕女人敢於進入一個責任平等的家庭生活，同樣是「友善生養環境」的環節之一。臺灣人，還有很多可以努力的地方。

參考文獻：

Eydal, G.B. and Rostgaard, T. (2015). Fatherhood in the Nordic Welfare States: Comparing Care Policies and Practice. Policy Press.
 McDonald, P. (2000). "Gender Equity in Theories of Fertility Transition." Population and Development Review 26(3):427-439.
 Myrskylä M., Kohler H.P. and Billari F.C. (2009). "Advances in Development Reverse Fertility Declines." Nature 460(7256):741-3.

作者簡介

- 王兆慶 / 托育政策催生聯盟發言人
- 黃喬鈴 / 托育政策催生聯盟專員



男人育嬰假甘苦談

◎林希陶

性別平權在21世紀是先進國家的熱門議題。若男性育嬰可良好的推展，肯定可促使該議題往成功的方向移動。個人不只希望成為倡議者，也希望可以成為實踐者。因此，當太太懷了雙胞胎時，我內心就希望可以自己來試試。當然，我知道這是件非常不容易的事。



男人請育嬰假最大的困難點在於社會壓力。臺灣是個非常傳統社會，性別角色分工是非常刻板的。男生在家顧小孩，好像你犯了什麼滔天大罪一樣，直接的指點肯定少不了（不是背後的，常常是直接轟炸）。很多人第一個反應是經濟上怎麼辦，難道靠老婆嗎？一大堆無聊的長輩、親戚、三姑六婆肯定會質疑男生真的會帶小孩嗎？然後連番質問啥時要回去上班？假如老婆大人沒幫你美言兩句的話，這些無情的砲火，就跟世界大戰沒兩樣，肯定會讓你體無完膚。

因此，男人要請育嬰假，第一個先決條件是強大的自我，可以成熟的應付這些冷嘲熱諷，當然這些需要妻子無條件的愛與支持。其親戚、長輩的認同可有可無，很多人的觀念就是傳統守舊，恨不得活在18世紀，很難在見面短短的時間內就改變。

接著是經濟無虞。每個人對於財務的規劃不同，對於生活的儉奢也不一樣。每個人可以盤算自己能接受的方式，讓家人都可以順順利利過活不成問題，生活水平在中人以上之姿即可。像我們財務規劃較為保守的，就是預存一筆可以順利度過三年的數目就行了。

最後才是願意學習帶養嬰兒的知識與方法。每個人的能力與生活狀況都不同，也不是所有新手爸爸都願意停下來學習育兒相關知識。回想過去，太太還在坐月子中心時，我們就遇過小孩已經生下來兩週了，但是做父親的連抱小孩都不敢，他認為嬰兒的脖子很軟，怕不小心會弄傷自己的小孩。如果面對嬰幼兒有巨大的困難與障礙，那所需要選擇的教養方式自然就不同。每個家庭本來就有自己的抉擇，也不是說沒請育嬰假就不愛小孩，你還是可以用自己的方法關愛自己的孩子。

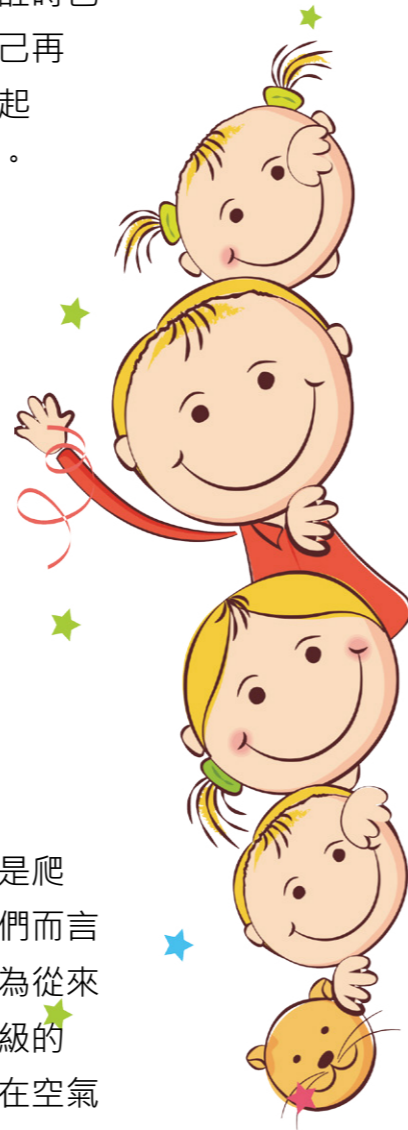
而我個人評估自己的狀態，覺得自己喜歡挑戰，帶養嬰兒對於我而言是樂趣，因為我想知道如何面對哭鬧的小孩、得知嬰兒是怎麼發展的、明白發展出新技能時，是在什麼樣的情境之下。我知道我懂的不多，但是願意嘗試看看不同的人生路徑。

當然，在這個過程中也經常會有挫折，也會有不滿。有時候睜開眼睛，覺得很疲倦，根本不想起床，但是兩個小孩的哭鬧聲，聲聲入耳，到最後還是得乖乖起床，處理他們的種種需求。有時候也會覺得很累、很煩，兩姊妹常常用「暴力討債」的方式對待父母，一不如意，就滿地打滾，或是亂摔東西。用餐時刻，有時真的不知道她們哪一點不高興了，隨手一丟，整碗飯就灑落一整地。雙胞胎最恐怖的地方在於一個人做了這樣的事，另一個人也會有樣學樣胡鬧了起來。有時候鬧到天昏地暗，怎麼安撫都沒有效果，只好暫停吃飯，一家人先到陽台吹吹冷風。如果冷風吹得不夠多，還算堪用的最後一招是將兩個推出去逛大街，等到心情平靜下來才漫步回家。這樣一頓飯吃下來，吃到身心受創，疲累不堪，到最後還是得收拾滿目瘡痍的戰場。



有時生活作息會變得跟小孩一樣。晚上為了讓小孩睡著，陪著他們一起躺在床上睡覺，小孩大約在九點到九點半之間就睡著了，但自己也是一覺不醒。有時十點多會自己醒來，但是常常會醒不過來，人是走到客廳了，但躺在沙發上又進入下一個循環。有時驚醒時已經是十二點、一點，起來也只能將外面的燈關一關，自己再昏昏沉沉睡去。而早上則是很早就會被小孩叫醒，他們起來之後常常不肯再入睡，用盡各種方法也常常失敗居多。大人很早起床，有時不到中午就異常疲累，午餐還沒吃就先倒頭睡了一場。我自己很清楚這樣很不好，睡眠週期會亂掉。白天也盡量要求自己不要睡超過半小時。但有時一躺下來，身體異常疲憊，也常常睡到天荒地老。

另外一個難關是在於生病這檔事。對於疾病的面對及照顧，肯定是一胎一胎來的父母難以想像的困難。當其中一個生病的時候，通常另一個會生病的機率也很高。有些不知情的人會說，那就隔離他們吧！但實際的問題就是根本隔離不了。當你抓一隻抓到一個房間的時候，她不可能乖乖就待在那個房間中，她肯定會想辦法出去，不是大叫，就是爬過嬰兒床，準備逃獄。他們身手矯健的很，爬床欄對他們而言根本不是難事。到頭來，根本不用思考隔離這件事，因為從來沒有成功過（其實以醫學的觀點來看，分隔兩間這種層級的隔離根本沒什麼效用，因為大部分的病毒與細菌是散播在空氣中的，除非住進像蒙包那種負壓隔離裝置中，不然根本沒效果啊！）因此每次發燒生病，就是只能先給醫生看看，確認不是什麼嚴重的疾病。接著好好照顧他們，包容他們的哭鬧與不舒服，好好培養自己的修養，讓病程順利度過。



最後值得一提的是，父親加入育嬰的好處會一點一滴的改變整個家庭狀況。父親的大量投入，顯然對於家庭關係可以帶來正向的影響，母親會因而變得愉快很多。母親愉快了，父親也會快樂，良好的家庭氣氛也有助於兒童的發展。兒童在性別平等的家庭中成長，未來自己可能重複原生家庭的工作分配，父親的態度與角色可能在未來會產生多種改變，而非服膺於傳統框架。況且，父親育嬰這件事已經獲得OECD跨國性的整合研究證實：請育嬰假的父親，會比較願意投入孩童照顧活動。這些活動包含關於小孩的生活瑣事處理及社交或教育活動。對於孩子未來的認知及行為也會有正面的影響。這個後設研究找到一些證據，父親的投入與孩童的發展呈現正相關。父親只要請育嬰假兩個星期以上，這些效果就會出現，他們在未來就會比較願意從事小孩的各種照顧活動。這項結果對很多母親應該是天降福音，只要想办法讓父親請假兩個星期以上，未來的各種家務責任就會減輕很多。如果是雙薪家庭，就有可能均分所有家務及照顧責任。這才是長久之計。

總而言之，我們盡量調整自己的心態，不卑不亢，不忮不求。我們也不用披著當了父母就要自我犧牲的外衣，有機會還是馬照跑、舞照跳、漫畫照看、電動照打。偶爾衝場電影，看個日劇，跑個展覽。我們用身教活生生地告訴孩子們，人生不是只有唸書，也不是只有當父母，還有千千萬萬個事情等著我們去嘗試。我們可以一直有夢想，可以到布魯日（Bruges）度假，也可以到巴塔哥尼亞（Patagonian）流浪。雖然現在暫時到不了。但，總有一天，我們會抵達。

延伸閱讀：

林希陶（2016）。心理師爸爸的心手育嬰筆記。台北：新手父母。

Huerta M. C., Adema W., Baxter J., Han W.-J., Laustern M., Lee R., Waldfoegel J.(2013). Fathers' leave, fathers' involvement and child development: Are they related? Evidence from four OECD countries.

作者簡介：林希陶

為臨床心理師，專長為臨床兒童心理病理、臨床兒童心理衡鑑、臨床兒童心理治療與親子教養諮詢。近來因生養雙胞胎，致力於嬰幼兒相關教養研究，並將科學育兒的經驗，集結為《心理師爸爸的心手育嬰筆記》。主持FB專頁：陶然心理工作室、PanSci專欄《科學帶大孩子》及個人部落格：暗香浮動月黃昏。



把握黃金生育年齡

◎楊友仕

一、實例分享：

案例1：陳先生夫妻結婚已滿5年，至今仍未受孕而求診。過去幾年陳先生奉派到中國的臺商公司工作，而陳太太則留在臺灣繼續上班。他們就診時陳先生已滿42歲，陳太太滿40歲，兩人求子心切。

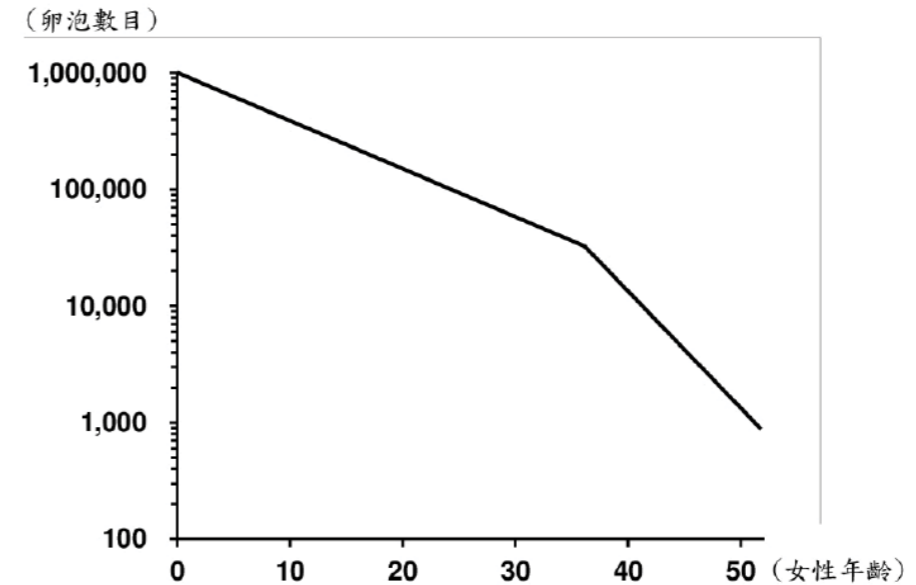
案例2：林小姐在研究所畢業後進入外商公司服務，由於工作能力強且表現優異，目前已擔任主管職務。有感於現年已38歲而尚無心儀對象，求診諮詢有關卵子冷凍保存及將來生育的問題。



上述的個案在平日的門診病人裡並不少見，甚至感覺上有逐年增多的趨勢。由於追求個人在學業上或職業上的成就，晚婚或晚育是這一代年輕夫妻常需面臨的抉擇。再加上過去媒體為了要增加收視率，而常有不實或誇大的報導，也誤導了一般民眾的認知；例如報導某某名人的太太年逾50歲還生下龍鳳胎.....等等。因此，常常造成有些夫妻誤以為等到40歲再來生育應該還不算太遲，因而錯過了女性生育年齡的「最佳賞味期」。

二、女性的生育年齡有保固期嗎？

雖然醫學及科技的進展可以延長人類的平均壽命，但卻無法延長人類的生育年齡。舉例來說：臺灣全國女性的平均壽命在民國41年大約為60.26歲，到了民國105年時已達83.42歲(資料來源：內政部，臺灣地區簡易生命表)。但是觀察這段期間女性的停經年齡，還是介於45至55歲之間，改變不大。



圖一. 女性卵巢內卵泡數目與年齡之關係 (資料出處：Hum Reprod 7:1342, 1992)
(說明：女性卵巢內卵泡數目隨著年齡增加而遞減)

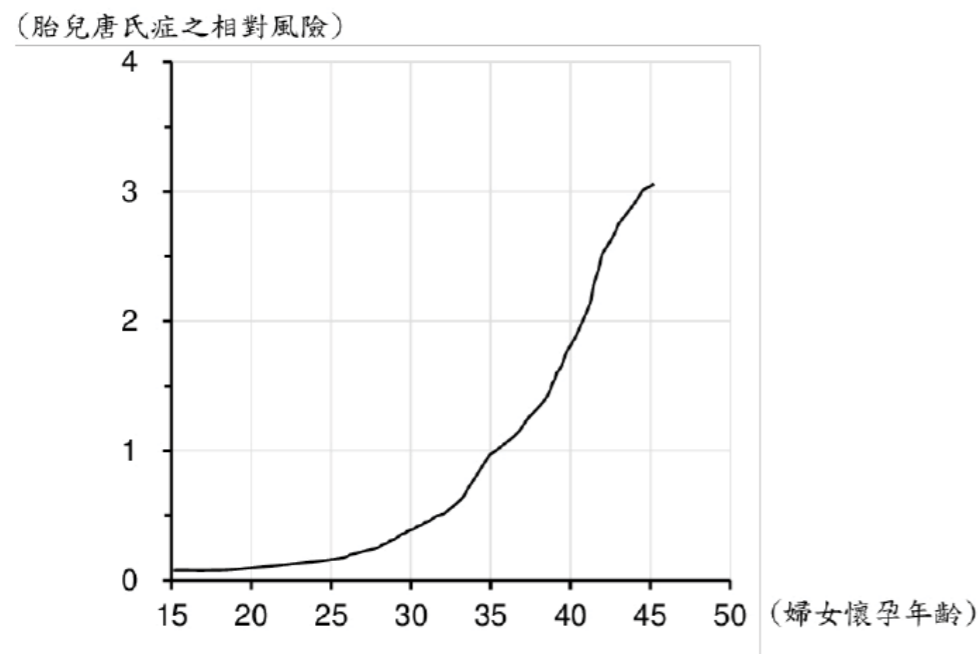
為何會如此？根據醫學上的論點，可能是女性卵巢內的卵細胞還在胚胎時期就已經設定好它自己的「生命密碼」，當年齡到達它自己設定好的時間它就自行發生凋零、萎縮、死亡(類似一年四季的花開、花謝、花落)。女性剛出生時，卵巢內大約有100萬個卵子，隨著年齡的成長每天都有一些卵子走向自然凋零的不歸路。到了初經年齡(12歲)時，卵子大約剩下30萬個，35歲時只剩下大約2萬5,000個。到了37-38歲時，卵子自然凋零的速度突然加快，50歲時卵巢裡的卵子可能剩下不到1,000個(參考圖一)。如果由初經開始到停經結束，卵巢每個月都排出一個卵子，終其一生也不過用掉500個卵子。事實上卵巢內99%以上的卵子，都是按照其既定的時辰隨著年齡成長而自行凋零消耗掉的。

三、除了數目的改變，年齡亦會影響卵子的品質：

女性到了50歲時，卵巢裡面可能還有少數卵子，是否還有機會懷孕？從自然受孕的人口來分析，女性40歲以後可以自然受孕的機率很小，而且受孕後發生自然流產的比例相當高，其原因是卵子本身的品質亦會隨著女性的年齡增加而發生改變。

我們前面已談到卵巢內的卵子在出生時就一起成長，但分批逐漸凋零。因此在40歲時才排出來的卵子，一定比30歲時就排出來的卵子在體內多待了10年。人體內細胞隨著年齡的增加，暴露到外界環境汙染(如化學藥劑、輻射線.....等等)的機會亦增加，再加上老化的過程本身也會降低細胞自行修復的能力，這些累積的結果可能導致細胞內一些遺傳物質(DNA)的改變或破壞。因此當愈高齡的婦女所排出的卵子與精子結合後，較容易發生不正常的細胞分裂，進而造成胚胎不易著床、受孕率降低、流產率增加、以及異常胚胎(胎兒)的比例增加.....等等。

圖二顯示國內懷孕婦女在不同的年齡受孕時，胎兒發生唐氏症機會的高低。在35歲以前懷孕，胎兒發生唐氏症的比相對較低(低風險)，但是35歲以後懷孕唐氏症機會相對增高(高風險)。這也間接證明了女性的年齡會影響卵子的品質，進而導致胚胎異常的機會增加。



圖二. 國內婦女懷孕年齡與胎兒發生唐氏症風險之關係
(資料出處：Prenatal Diagnosis 18:675, 1998)

四、請把握黃金生育年齡：

我們已了解婦女的年齡會影響卵子的“質”與“量”，晚婚或晚育會導致不孕、流產以及胎兒異常的比率增加。此外，高齡孕婦在懷孕過程當中亦有較高風險的合併症，例如妊娠糖尿病、妊娠高血壓或毒血症、前置胎盤和早產等，不可不慎。

根據一項英國的研究指出；一對夫妻若希望採取自然的方式去受孕，當他們只想要擁有1個小孩時，那麼最慢女性在32歲以前就該開始嘗試。若想要有2個小孩時，則在27歲以前就要開始努力。要有3個小孩時，那麼時機就要提早到23歲以前就要開始規劃。

近年來雖然人工生殖科技的介入，可能可以縮短婦女嘗試要懷孕的時間，但也無法改變年齡對卵子品質所造成的影響。因此延續英國人的研究，若一對夫妻想要借助人工生殖技術受孕，當只想擁有1個小孩時，最好在35歲以前就要開始進行。2個小孩時要提早到31歲，3個小孩則在28歲以前就要開始。

根據衛生福利部國民健康署針對全國各醫療院所在民國105年「試管嬰兒」成功率的調查，若受術婦女年齡小於35歲時，每次新鮮胚胎植入後的活產率可高達39.1%。相對的若受術婦女年齡超過40歲，活產率則降到9.4%。這也再次證明即使借助人工生殖技術的幫忙，還是無法克服年齡對卵子品質所造成的影響。最後要衷心的呼籲，若想要擁有下一代的年輕夫妻，請把握黃金生育年齡。

作者簡介：楊友仕

輔仁大學附設醫院婦女醫療副院長
臺大醫學院婦產科名譽教授
前臺大醫院婦產部主任(2005~2011)
前臺灣生殖醫學會理事長(1994~1996)
前臺灣婦產科醫學會理事長(2004~2007)
前亞太婦產科聯盟理事長(2011~2013)



人口結構老化問題及衝擊

◎劉立凡

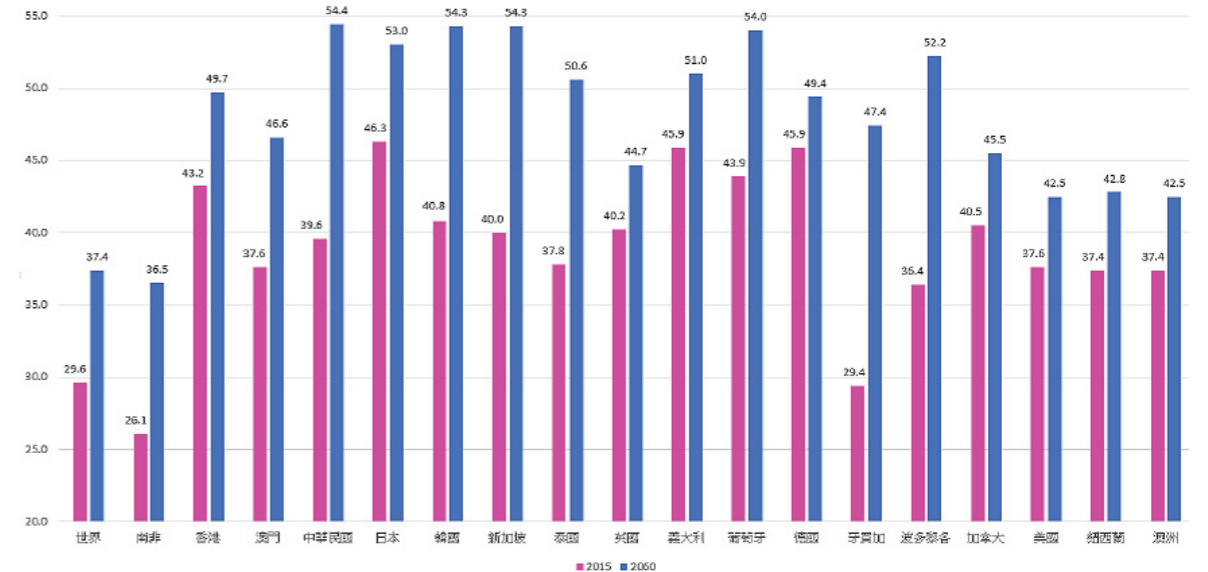
放眼全球，人口老化議題是世界趨勢。全世界60歲以上人口以每年3%的速度成長，高於所有年齡層。2017年全球總人口將近76億，其中有13%為高齡者（UN, 2017）。人口老化現象對社會來說，是危機還是契機呢？這裡針對人口結構老化問題及衝擊簡述如下。

壹、我國的人口老化現象與國際比較

一、臺灣的人口老化現象

目前我國65歲以上高齡者在1993年已達7%，成為世界衛生組織定義的高齡化社會（aging society），2018年時達14%，已正式邁入高齡社會（aged society），而預估在8年後即會達到20%，成為超高齡社會（super-aged society）。相較於法國從高齡化進入高齡社會歷經127年、挪威92年，我國期程顯著較短，人口老化速度快（內政部統計處，2018）。

我們熟知的日本是一個早年即快速老化的國家，它是在2000-2015年間即名列全球十個老化最快速的國家之一，而未來15年(2015-2030)老年人口增長最快速的10個國家或地區主要是在亞洲，包括韓國、香港、臺灣、澳門、泰國及新加坡等(UN, 2015)。圖一則呈現2015和2060年時主要國家人口年齡中位數變化情形，可發現我國之年齡中位數皆比英、法、德、日、義等國家來的年輕，然而2060年時，卻是全世界人口年齡中位數最高的國家(UN, 2017)。



圖一、主要國家人口年齡中位數變化

資料來源：UN DESA, 2017平均餘命與健康平均餘命，作者整理。

活得長壽是人們的願望，但是更要活得健康才行。健康餘命（Adjusted Life Expectancy, HALE）即定義為個人在不受疾病、死亡及機能退化的影響下，可在健康狀態下生活的年數（WHO, 2012）。

我國不論平均餘命或健康餘命，女性均較男性為高。2016年男、女性健康平均餘命分別為68.7歲及73.8歲，較2001年增加2歲左右；若相較於平均餘命男性76.8歲，女性83.4歲，女性不健康之存活年數為9.6歲，比男性的8.1歲多1.5歲，顯示相較於兩性平均壽命差距長期呈擴大趨勢，健康平均餘命差距變動較小，導致兩性不健康存活年數之差距擴大（衛生福利部統計處，2018）。以日本為例，至2017年，65歲以上者，占總人口27.7%，其中近半數為75歲以上。2016年健康餘命男性為72.1歲、女性74.8歲（內閣府，2018）。當日本國民平均餘命扣除健康平均餘命，其罹病平均時間約在9年左右，需要社會和家庭來照顧。

貳、人口老化對社會的衝擊

人口老化形成主要的社會現象如下(詳見圖二)：

一、家庭結構型態改變

我國家庭結構雖然維持以夫婦及未婚子女所組成的小家庭為主體，但小家庭在數量與比例上明顯增加，其他家庭型態例如三代家庭則相對減少(內政部，2018)。其中又以單人、夫婦與單親等三類家庭型態的中高齡戶長增加趨勢最為明顯，且單親與隔代家庭戶數亦大幅增加(陳信木，2017)。整體來說，家戶組成人數減少但戶數增加，逐漸影響我國社會發展過程中，家庭型態之多重面貌。

二、晚婚、晚就業、晚生育

依內政部統計資料顯示，隨著年輕人繼續接受教育的時間越來越長，結婚和成為父母的年齡也逐漸往後推遲。106年平均初婚年齡，男性為32.4歲，女性30歲；而女性生育第1胎的平均年齡為30.8歲，其中年齡為35歲以上者達21.3%，較105年19.5%成長了近2個百分點(內政部統計處，2018b)。晚婚與遲育愈趨普遍，衍生許多不孕及少子化問題，2017年總生育率僅為1.13，也是全國人口老化現象的影響因素之一(內政部戶政司，2017)。



圖二、社會變遷現象 資料來源：行政院主計總處，2016，作者統整與繪圖。

三、社會價值變遷大

傳統社會對於年紀較大的圖像多是動作緩慢、身體虛弱。老人總被認為是弱勢族群，需要協助與照顧，忽視其正面的特質，像是智慧、耐心等。因為這樣的刻板印象，致使長輩會因為消極負向的社會期待而弱化，忽略了自己其實對社會仍有能力、能有貢獻。據勞動部資料顯示，我國平均退休年齡為61歲，男性為62.8歲，女性為60.7歲(勞動部，2016)。相較於國人平均壽命可見國人退休生活時間可達19年，而高齡者對於自我社會價值及參與社會的動力將深深影響是否健康老化。

四、新移民加入

高齡化社會時代，我國面臨到勞動市場缺工達12萬人(行政院，2018a)。政府亦研擬吸引外國專業人才、投資移民、中階外籍技術人才以及海外國人及其後代之對策，除了補足勞動力，同時鼓勵移民共組家庭，孕育下一代，也形成我們需要去理解、接納其他文化的機會增多。

五、健康及長期照顧的資源重新配置

高齡人口多數是處於健康、亞健康狀態，生活起居皆可獨立自理，但也隨著年齡逐漸增高面臨失能的風險。所謂失能，通常以生活起居是否能自理來界定，以我國老年人為例，失能率約在16.2%(行政院主計總處，2016)。因此，在公共資源分配上，政府訂有長期照護政策照顧失能者；並在高齡社會白皮書中以「全人全照顧」的新思維建構健康政策的方向。面臨人口族群偏高齡的社會，醫療費用逐年增加，長期照護人力缺口大，應從預防疾病、預防失能的面向去正視疾病及失能所帶來的社會衝擊，因此，從健康老化的角度，必須鼓勵各個年齡層國民積極維持身心靈的健康狀態(行政院，2015)。

參、正向思考人口老化的事實

你我一誕生在這世界上，年齡隨著時間的流動不復返，老化一直不停在我們身上作用，但年老未必就等於老化；國人仍可以在老年時期具有健康的身體、活動力、生產力，可以看見生命中不同時期的創造力，展現出歲月刻劃過的自己。由實證數據可知，老年人常伴隨多重慢性疾病，有些導致依賴須由他人照顧，而多數人表現上則是「健康的」。

過去以來，以臨床指標由疾病模式 (disease model) 切入，認為沒有疾病即是健康的方式 (The disease)，現在已漸漸改為包括生理、心理、社會健康、主觀安適、生活滿意程度、士氣和生活品質議題等多面向。另外，世界衛生組織積極推動健康與活躍老化 (healthy-aging or active-ageing)，亦由全人健康角度出發，希望老年人在老化過程中，經由身心靈健康活動的維持，年紀增長而不會變老的過程 (The active-ageing concept, now promoted by WHO, encourages the process of growing older without growing old through the maintenance of physical, social, and spiritual activities throughout a lifetime)。

因此，我們可以從以下概念來正確看待老化 (McGuire, 2017)：

- 老化是自然的且終生成長發展的歷程
- 高齡者與年輕人仍有許多相似之處
- 高齡者對社會是有價值並具有貢獻
- 高齡者與年輕人可以互相欣賞、互相學習
- 每個人都應做好老化的打算
- 高齡並不代表對人生失去控制
- 你如何看待高齡這件事也就代表著你如何的老去

生老病死是人生必經的階段。在這過程中，持續參與家庭、同儕及社區的活動、預防疾病、延緩失能和規劃身後事的準備，都必須融入生活中體現。

過去高齡者因為生理功能的退化，以致有無數的障礙無法有效地與社會融合，我們必須在軟硬體的建置上特別考量到此族群之需求，且鞏固家庭支持系統，以因應此社會變遷的過程。

肆、人口老化的社會契機

因應高齡社會，在食、衣、住、行、育、樂等多方面均需要重新思維與因應需求。我國政策推動上，在前瞻基礎建設中以公共服務據點整備、原民部落營造來回應硬體需求 (行政院，2018b)；在政府智慧城市發展的智慧健康策略中，利用在地醫療資源與雲端系統發展遠距照護、健康預警、健康促進等；在4G智慧寬頻應用城市計



畫之友善城市的發展，嘉義市與澎湖縣政府則結合穿戴裝置與雲端健康服務平臺，推出健康社區照護服務暨隨身關懷服務 (經濟部，2017)；第四波工業革命的人工智慧 (AI) 則被應用於精準醫療、疾病預測、軟體提升、居家型機器人等，以提高高齡者生活品質。另外，針對失能失智長者則推動長照1.0及2.0的政策，也帶動照顧產業的發展。

高齡生活不只有日本描寫的下流老人、孤獨死的觀點，戰後嬰兒潮的社經地位所積攢的財富也不容小覷。2017年美國55歲以上者提供了780億美元的經濟效益，70%的慈善捐款來自於50歲以上的人們，且捐款總數近1,000億美元，預估2032年長壽經濟生產總值將超過GDP的5成；日本產經省估算2025年全球高齡產業的市場將達37.38兆美元；我國工研院IEK亦預估國內銀髮市場規模屆時將可達新臺幣3兆5,937億元，相較2001年約新臺幣8,118億元，成長4.4倍；其中最引人矚目的為老人用品、老人醫療照護與安養、老人金融與保險、老人教育與休閒等項目 (工研院，2016)，長壽經濟學正是備受關注的議題。

銀髮商機所促成的相關企業如雨後春筍般湧現，智能生活類，如「中保無限+」，以打造智能住宅為宗旨。照顧類，如預先照護 (pre-care) 的美國「Papa」事業，其服務定位即為隨叫隨到的兒孫，提供日常生活服務；荷蘭「Buurtzorg」企業的社區照護，提供全年與全天的居家整合照護服務，並且有助於延緩老人的退化。安寧照顧類的創新服務有照顧者咖啡與在宅安寧-日本金澤市的「凧之家」、失智症安寧—北海道札幌「福壽莊」老人安養院等。

結 論

人們認為人口老化是危機，主因是無法跳脫過去生活模式的窠臼 (Bloom, Canning, & Fink, 2010; BörschSupan, 2014)。由於世界是連動的，高齡者活得精采，年輕人的日子才會多彩。因此，當我們看人口高齡化的衝擊議題時，須發揮世界衛生組織所提倡的公衛行動 (WHO,2015)，不僅要注意老年人口對社會的衝擊，更要重視差異性、減少不平等、賦予選擇權利、在地老化，樂齡共融，高齡倡議，即刻啟動！

作者簡介：劉立凡

國立成功大學老年學研究所 教授

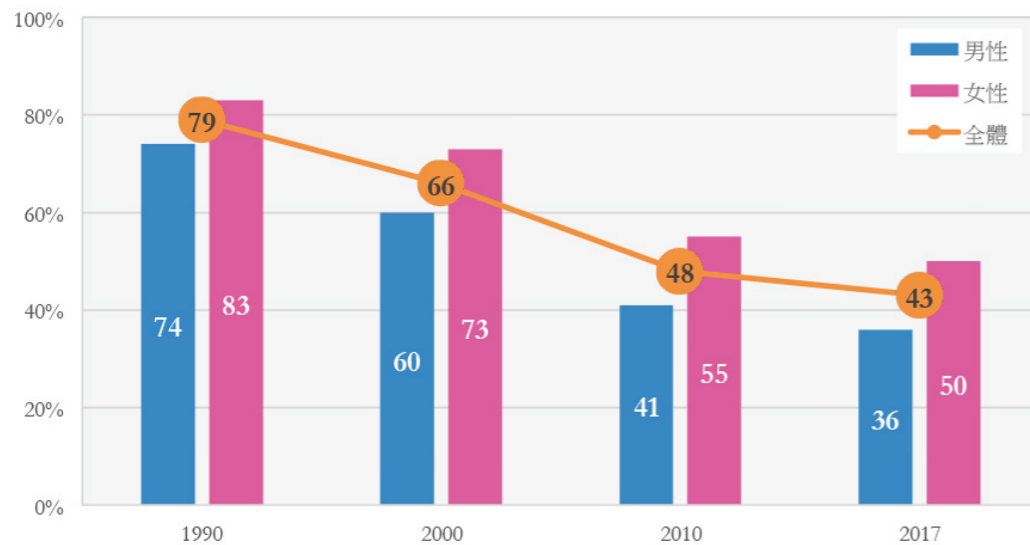
臺灣老人學學會 副理事長

適齡婚育，成家立業並進

◎陳玉華

過去，婚姻是邁向成人階段的起步，先成家、再立業。現在，不但要慎選結婚對象，還要憂慮職場競爭與經濟不穩定性，婚姻出現在個人生命歷程的時間點愈來愈晚，若是錯過機緣或是消極應對，極可能面臨終身不婚的後果。

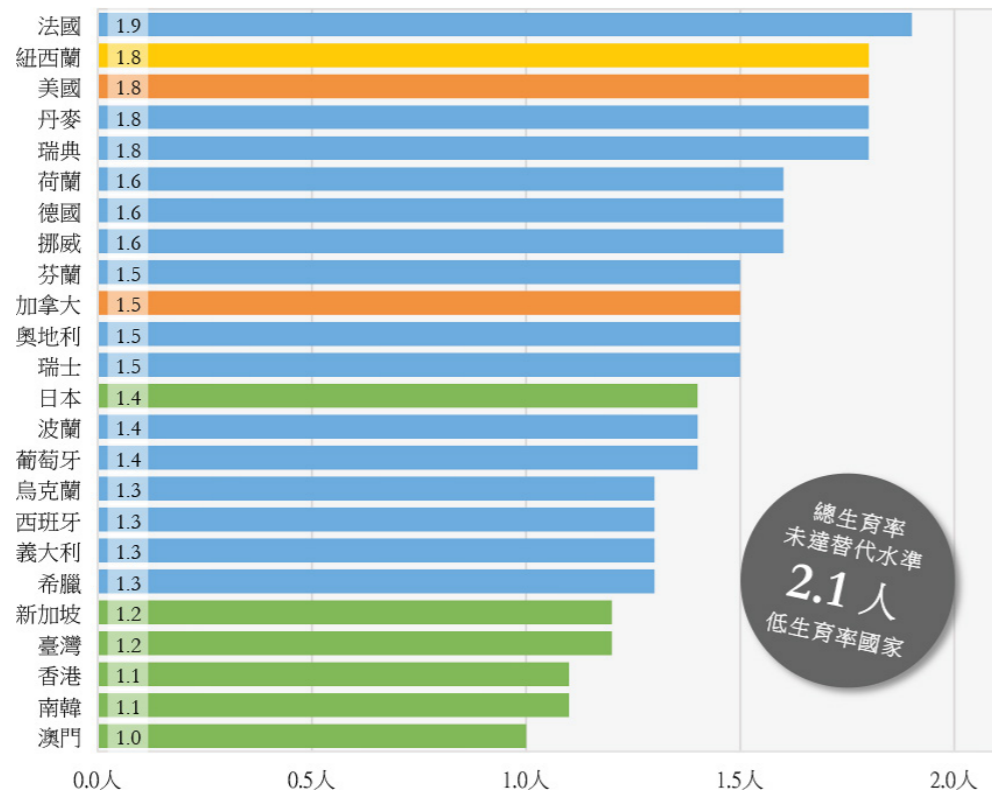
回顧1990年臺灣經濟發展高峰期的婚姻狀況，圖一顯示30-34歲青壯年人口的有偶率高達80%；隨著國人延遲結婚時間，該年齡層人口的有偶率下降，到2010年已低於五成，2017年的數據顯示僅有36%的青壯年男性與半數的同齡女性處於已婚有偶的狀態。雖然晚婚是整體的趨勢，個人的結婚機率卻隨著年齡增長呈現明顯的性別差異，教育程度與社經地位較高的男性儘管晚婚但終究會結婚，擁有類似條件的女性其婚配機會卻隨著年齡增加而減少。晚婚加上仍舊傳統的婚配偏好，讓人不得不說「結婚大不易啊！」。



圖一、1990至2017年間30-34歲國人有偶率的變化，作者整理。
資料來源：內政部統計年報，02-03人口婚姻狀
(https://www.moi.gov.tw/files/site_stuff/321/2/year/year.html)

西方研究指出1980年後出生的千禧世代比較謹慎看待婚姻，期待具有共同人生目標的配偶或伴侶一起守護婚姻與家庭，美國社會學者Andrew Cherlin將這種婚姻稱為「頂石婚姻」。過去的婚姻是進入成年的第一步，婚姻就像人生的基石(cornerstone)；頂石(capstone)則是建拱門時放置的最後一塊磚，現在的婚姻就像是成年的最後一步，代表一個人最高的成就。除了婚姻觀念的改變，千禧世代結婚的時間與工作穩定性有密切關係。學歷較低的勞動工作者，通常等到經濟狀況變好、能夠支撐家庭生活時才會結婚。高學歷的專業工作者，需要經過數年專業訓練才能正式執業，等工作步上常軌之後才會考慮結婚。在階級差異日趨惡化的日本社會也發現經濟情勢對婚姻的負面影響，工作不穩定的人不容易結婚、甚至放棄婚姻。這個問題的嚴重性已反映在主流媒體的報導，過去佔據版面有關「宅男」、「敗犬」、「草食男」等擇偶偏好討論已不多見，取而代之的深度報導全都圍繞在如何協助「格差社會」裡的失敗組或是「下流社會」裡看不到希望的人們。

是否結婚、結婚時間的早晚，與生育結果有直接關連。即便結婚了，婦女能否兼顧工作與家庭，家庭的經濟狀況能否負擔育兒相關費用，都會影響個人的生育意願以及生育子女數，也導致多數已開發國家面臨生育率低落的困境（圖二）。相較於歐美國家全面推行的家庭友善政策，臺灣相關政策推動的起始點過晚、資源不足，而且補助的內容與額度也存在明顯的區域差異，都是近年來政策整體成效難以顯現的原因。若要避免我國落入「低生育率陷阱」加速人口老化與結構失衡等問題，政府更應積極推動、整合婚育與家庭的支持性政策。家庭，作為社會的基石，不僅止於繁衍後代，也是個人社會化、情感依附的所在，更是提供照護、經濟資源與代間支持的基礎社會單元。若要協助臺灣的年輕世代「適齡婚育、成家立業並進」，除了提供政策性的支持，也需要推動社會制度的改革，尤其是性別與勞動體制，更需考量給予育兒家庭的彈性工作安排與福利服務等措施。



圖二、總生育率低於替代水準國家之分佈現況，作者整理。

資料來源：2018 World Population Data Sheet, Population Reference Bureau
<https://www.prb.org/international/indicator/fertility/snapshot>

年輕世代雖然面對更多困境與挑戰，同時也有機會突破傳統的制度限制。近年來，全球重要發展趨勢之一，就是政治人物年輕化，不僅出現20、30歲的議員或部長，40多歲成為總理或首相也屢見不鮮。大眾對於傳統政治人物的不滿以及渴望變革的心理，都是年輕政治人物能夠出頭的原因。但是，這些政治人物如何做到「家事國事天下事，事事關心」？以加拿大總理杜魯道(Justin Trudeau)為例，他在43歲擔任總理，是該國史上第二年輕的總理。作為3個小孩的父親，其中一位還在學步中，他親身參與育兒工作，關心性別與家庭議題，多次驕傲地自稱為女性主義者。杜魯道上任最重要的變革，在於他組成一個「平權內閣」，除了平衡區域的代表性、納入弱勢團體，更重要的是新內閣由男女各半組成。另一個範例，2017年8月上任紐西蘭總理的阿爾登(Jacinda Ardern)，除了是年輕的女性政治人物，更因在執政期間懷孕生子、申請6週產假引起關注。現年38歲的阿爾登是全球第2位任內生產的民選國家領袖，女性政治人物能夠兼顧家庭與工作，除了實現性別平權，也是公民社會的進步象徵。期待加拿大、紐西蘭在政治上的創新與變革，能為年輕世代提供更多的政策支持與對平權社會的期待。

僅依賴國家進行政策與制度的改革，還是不夠！勞動市場更需要思考如何提供家庭友善的工作形式與服務措施。Facebook的營運長桑得伯格(Sheryl Sandberg)說：「女性專業經理人一定要有家庭生活！」她要表達的其實就是「同理心」。在她寫的《挺身而進》書中，曾提及過去懷孕時在Google總部工作的一個經歷。當時她已大腹便便，某天有個臨時決定的早晨會議，匆忙趕到公司卻找不到離會議室最近的停車位，她被迫停在較遠的位置，然後快步穿越停車場去開會，這時她才猛然發現公司並未設置「懷孕媽媽專用停車位」。會議一結束，她立即找創辦人Larry Page爭取這項福利。唯有專業經理人親身經歷這些事件，才能為絕大部分需要兼顧工作與家庭的員工設身處地著想；透過同理心，才能給予員工更多友善職場的安排。

行文至此，可能有人會提出質疑。諸如：「臺灣社會不是西方社會，臺灣的政策制度與經濟社會問題也與其他國家不同。」「這些政治、經濟領域的重要人士雖然參與家庭生活，他們並未真正面臨一般小夫妻們的困難與辛酸。」或是「臺灣的政治人物與產業領導人對於年輕人的困境根本無感。」這些回應或是在媒體、社群平台上對於成家、立業的討論，其實大多著眼於「個人」需要付出、改變或放棄的部分，卻往往忽略透過結婚、生育過程能夠建立的「家庭」親密關係與幸福感。過於強調工作的重要性及其代表的經濟地位與物質資源，也是許多年輕世代無法或無心成家的原因。臺灣民眾在羨慕北歐國家有品質的生活形式時，也應深入瞭解北歐人抱持「工作是為了有錢過生活，永遠把個人興趣與家庭擺在第一順位」的生活價值觀。當成家立業可以並進的價值觀深入人心，推動合宜的家庭政策與友善職場，鼓勵年輕世代適齡婚育，臺灣的少子化危機方能獲得緩解。

作者簡介：陳玉華

國立臺灣大學生物產業傳播暨發展學系副教授

人口與性別研究中心人口研究組組長

yuhuac@ntu.edu.tw



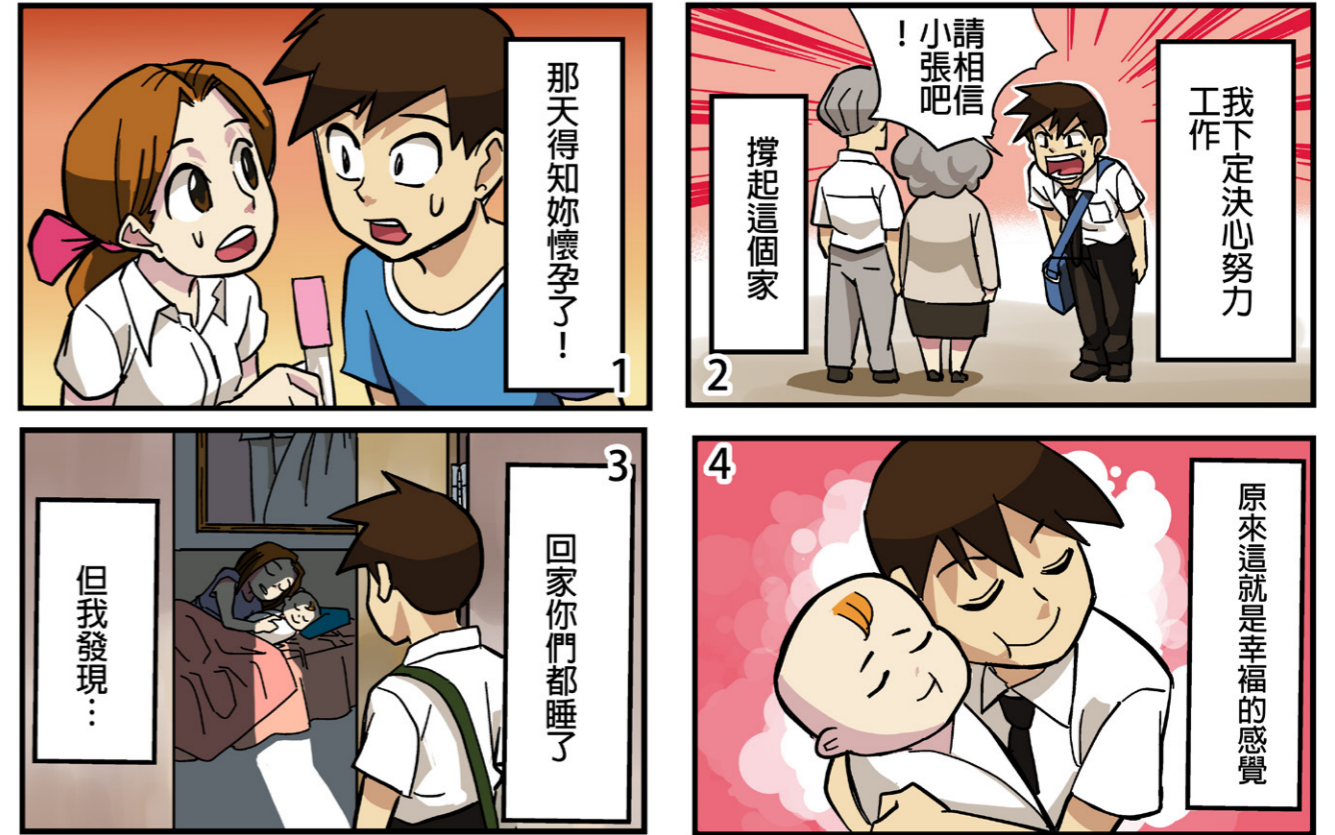
四格漫畫

CHAPTER3

一、少子女化問題及衝擊



愛的幫浦



作者: 2元

別把生養小孩當作是負擔，其實也可以當作是人生向前上的動力。

作者: 謝欣如

偏遠鄉村因為少子化現象，導致學校的學生數下降，小學校無法有充足的人力編制，教師除教課外，還需身兼導師、行政、輔導等多項工作，非常辛苦。

下一代的童話



作者:蔡信昌

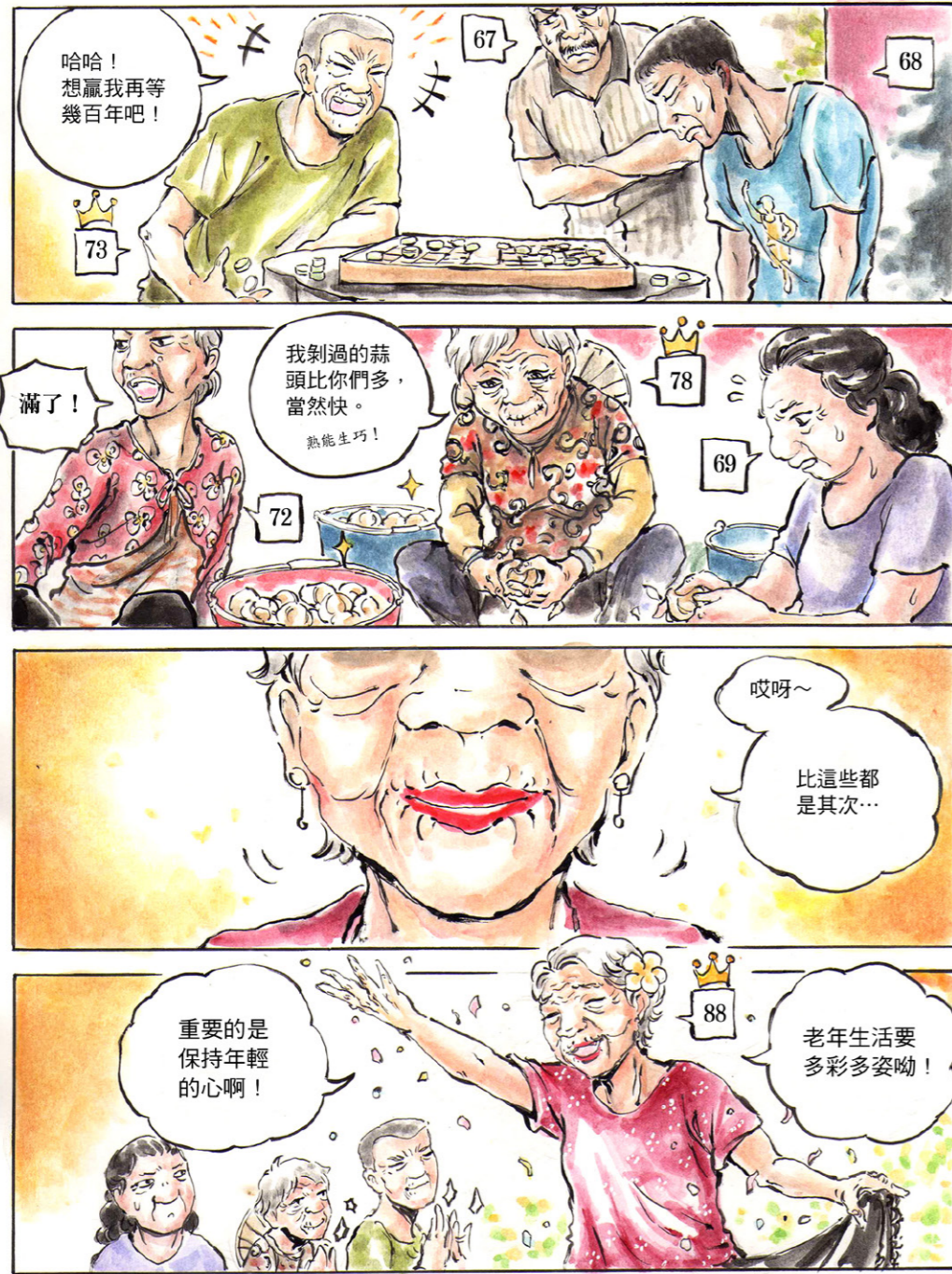
用童話故事來隱喻少子女化影響及不便，連小孩聽了都緊張，大人卻覺得輕鬆。

二、人口結構老化問題及衝擊



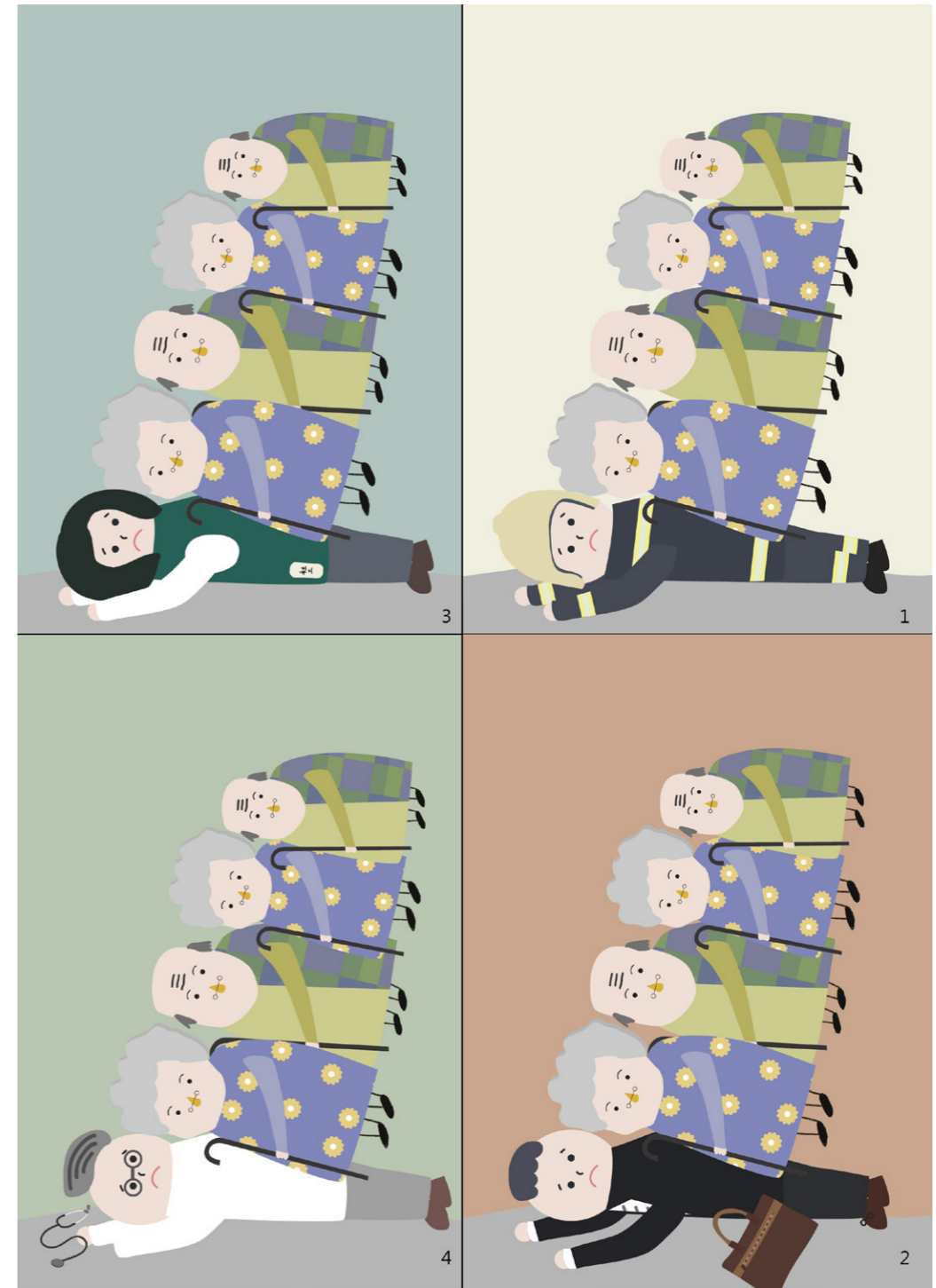
作者:阿鳥

講述人口老化的成因，以及人口老化所帶來的問題與影響，並鼓勵全民一同關注人口老化議題。



作者:提克Ticker

描繪鄉村老人化的景象，老人們互比年齡。每位長者都是寶，有著豐富人生經歷，並身懷技藝、絕活，只要心不老，他們的人生才正要開始。



作者:許智嵐

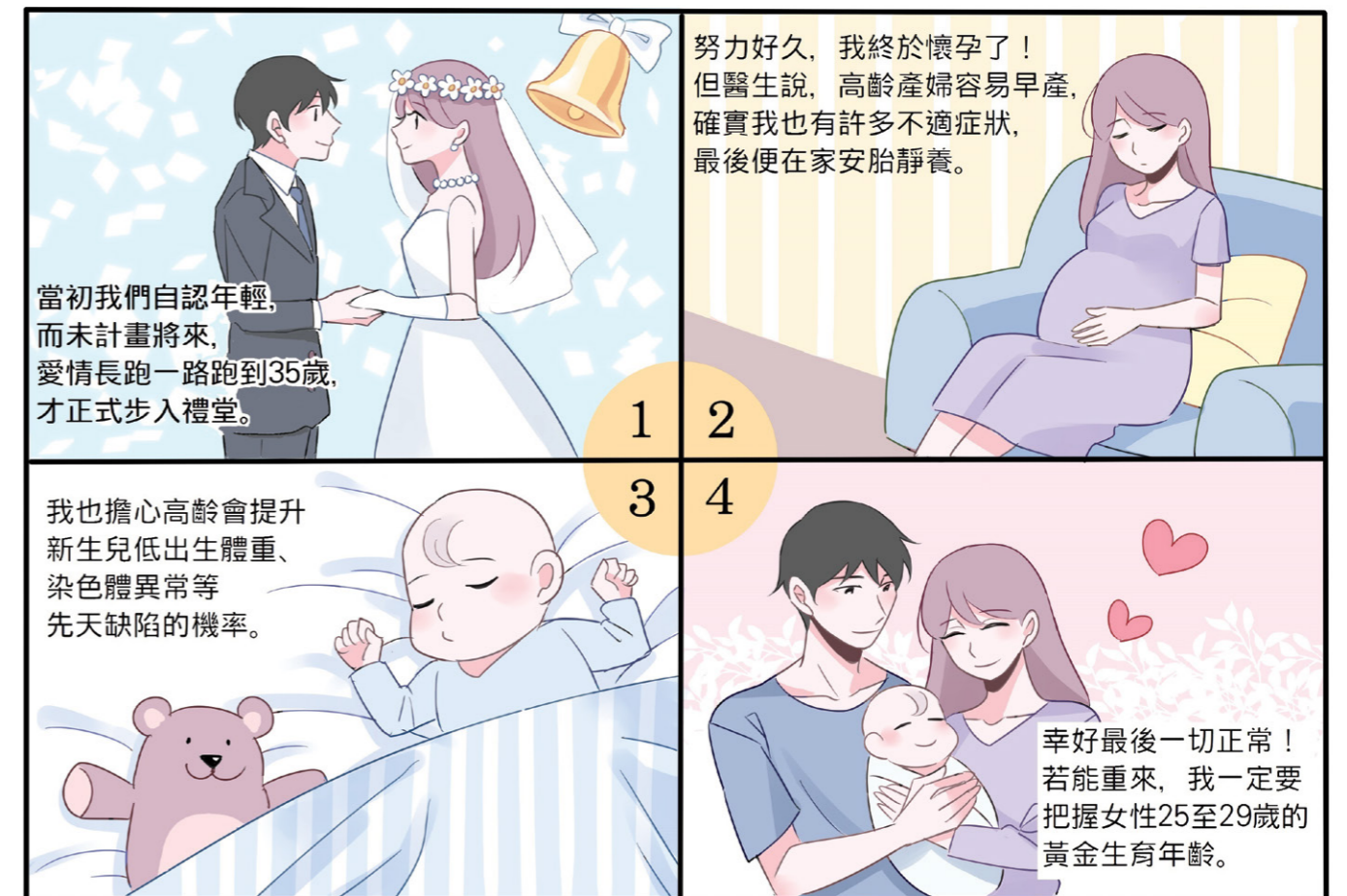
生育率降低與預期壽命的延長，為人口結構老化的主因。以醫療資源、社會資源不足以及下一代扶養負擔變重之衝擊作發想，呈現問題所帶來厚重的壓力。

三、把握黃金生育年齡



作者:bbibinbing

故事角色由一對情侶與男性友人的對話開始，主要是以已婚或交往多年的男女為對象去訴求，提醒男女高齡生育的風險，並及早把握黃金生育年齡。

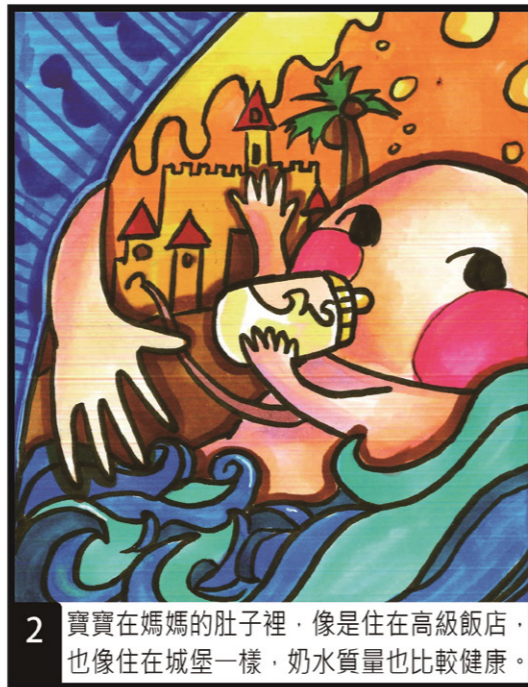


作者:阿鳥

講述初婚年齡增加導致生育年齡延後的生產風險，例如高齡婦女與其新生兒可能會碰到的問題與狀況，並鼓勵把握黃金生育年齡。

四、適齡婚育，成家立業並進

適齡生育好處多



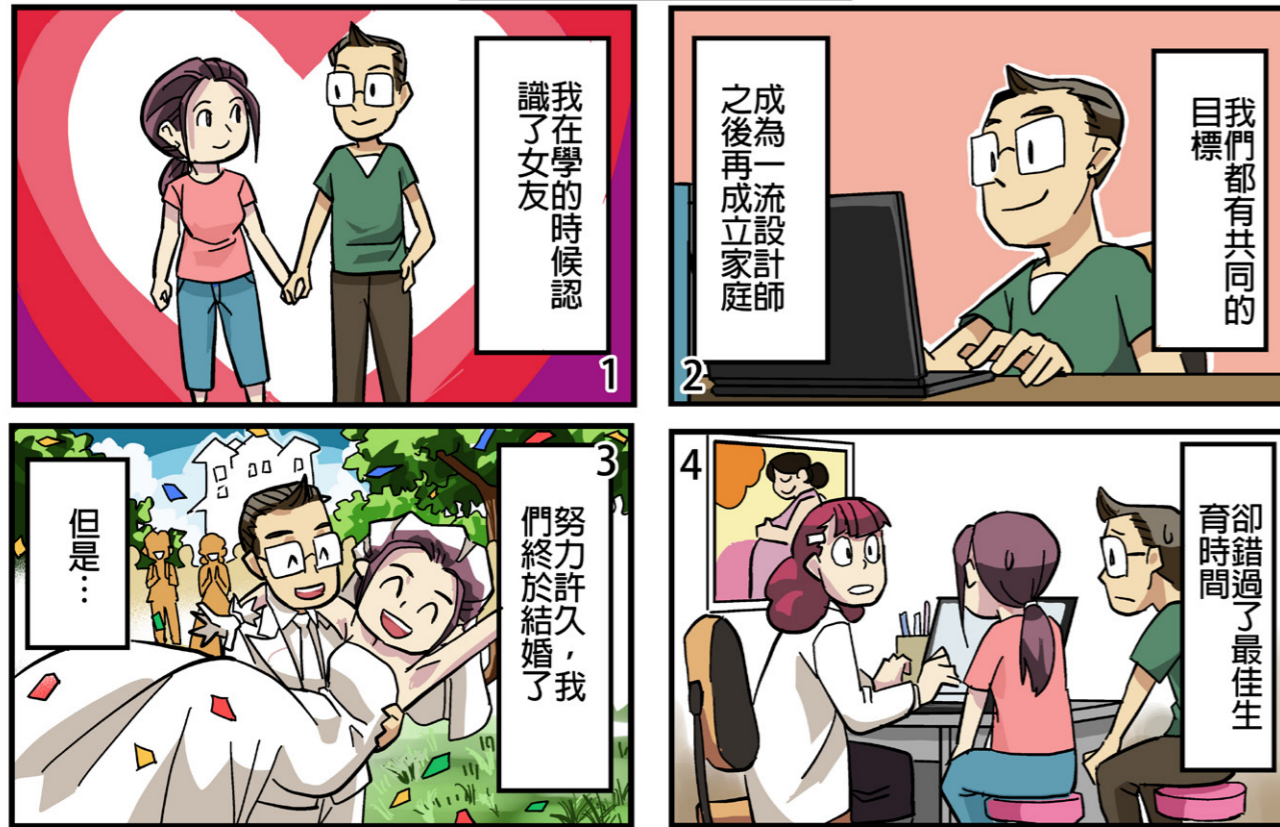
作者:bbibinbing

故事角色由夫妻與單身女性的對話開始，主要是以單身男女為訴求對象，提醒高齡生育的風險，與政府補助生育的措施。讓單身男女適齡婚育，成家立業。

作者:林劭穎

女性適育年齡約25~29歲，這時媽媽的肚子，對於小孩來說，有如高級飯店、城堡，適育期的年輕媽媽較有能力、活力及體力，兼顧工作、家庭還有寶寶，適育年齡出生的寶寶，智力、體力也較好。

生育要及時



作者:2元

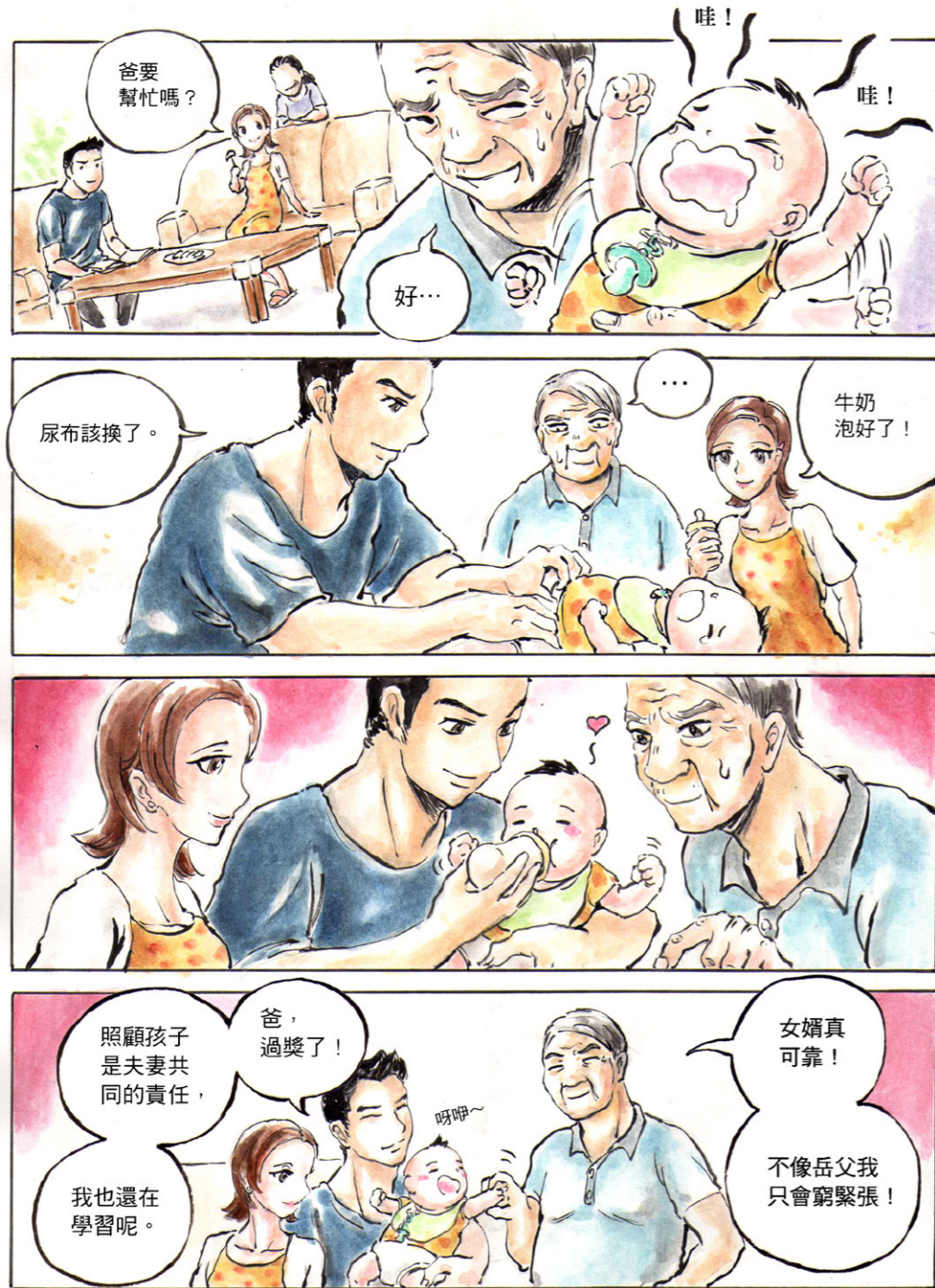
人生育最佳年齡約在25至29歲左右，然而現代人工作忙碌，常常錯過最佳生育時機。

五、男性共同分擔育兒責任



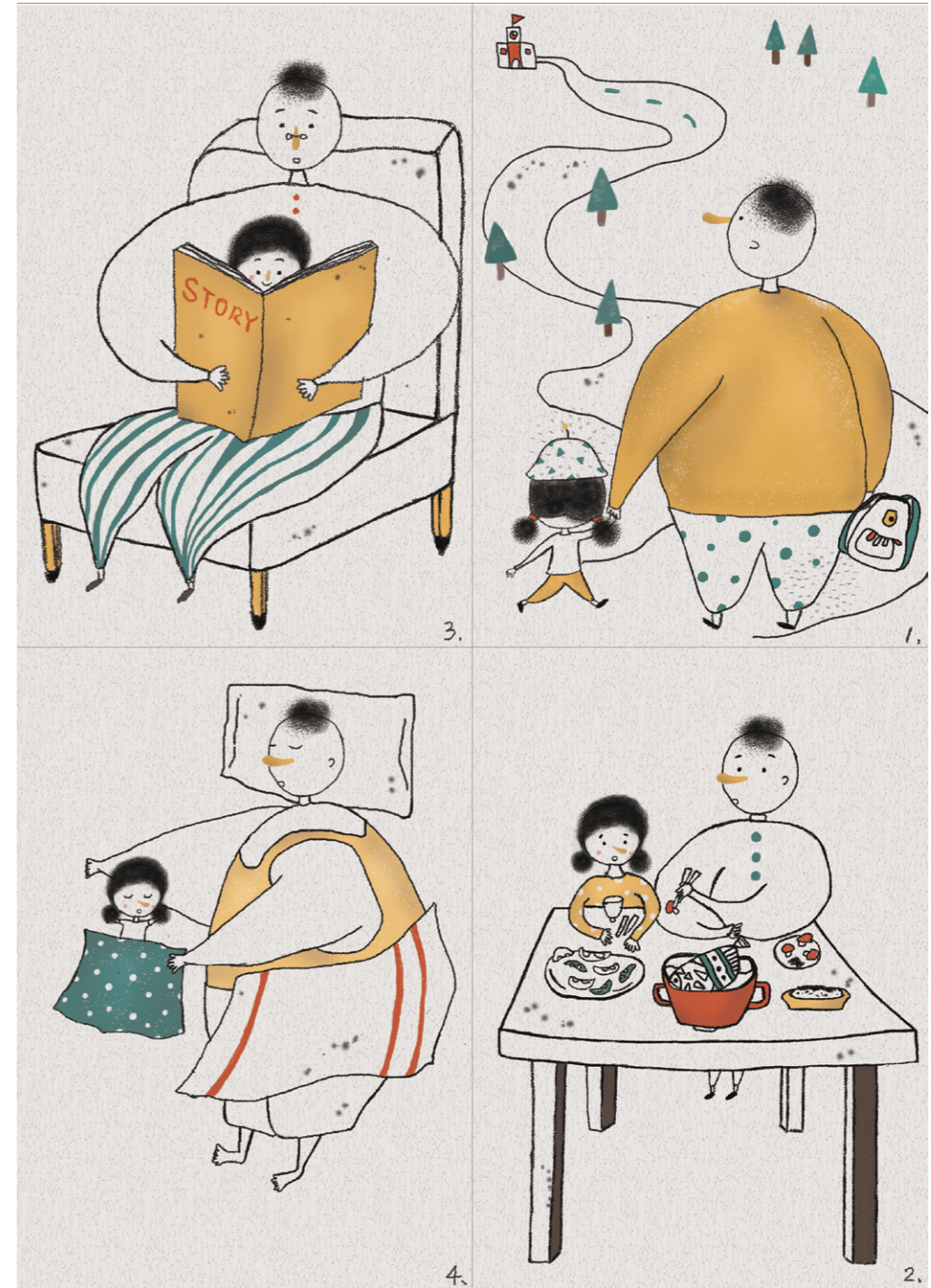
作者:謝欣如

男性主動承擔育兒工作，與妻子兩人共同進行嬰兒的照料，合作無間，家庭氣氛和諧。



作者:提克Ticker

描繪女兒與丈夫俐落照顧孩子的樣子，以此對照出手足無措的岳父，讓其不禁佩服起女婿。也反映了岳父和女婿不同世代對育兒責任的看法，從傳統「男主外，女主內」，到「婚姻共同經營」的轉變。



作者:許智嵐

由於傳統社會「男主外，女主內」的觀念，育兒漸漸成為女性的職責，隨社會的變遷，雙薪家庭已是許多家庭的現況，女性無形中須承擔工作家庭帶來的重責。故以最平凡的生活日常，呈現父親陪伴孩子的樣貌，以溫柔的線條與柔和的色彩作搭配，表現最純粹的父愛。

六、繪者簡介

許智嵐

熱愛插畫與平面設計，喜歡以溫和的色系搭配療癒的畫風呈現作品，帶給人溫暖。

蔡信昌

喜歡看、畫、研究漫畫，也十分喜愛短篇、富含寓意的故事，希望自己也能畫出好作品。

謝欣如

目前為國語日報社中學生報「友你真好」專欄漫畫家。
國研院國家太空中心出版《大鳥村的夏日救援》一書（繪者）。
電視劇改編網路連載漫畫《舞法天女》（主筆）。
尖端出版社2016年漫畫之星結業作品金獎

阿鳥

畢業於國立台灣師範大學衛生教育系，在學時曾修過人口學概論與了解衛教知識，有近8年的漫畫插畫繪圖經驗。興趣是閱讀與當獎金獵人，喜歡征戰各種有不錯獎金的漫畫插畫比賽。用輕鬆易懂的漫畫方式來傳達知識。

比賽經歷：

- 第四屆COMICO原創漫畫大賞—銀賞與人氣賞
- 臺北青年職涯發展中心「一支筆畫百種人」職人插畫競賽—第一名
- 在地農業好幸福創意行銷競賽-好農好事漫畫組—第三名
- 司法院104年人民參與審判制度短篇四格漫畫比賽學生組—第二名
- 台北地下街浴衣祭一期—繪徵圖比賽—第二名
- 共同基金動畫及漫畫徵選四格漫畫組—佳作
- 2015新北市手機漫畫徵件競賽—優選
- 台北地下街晴天娃娃擬人徵稿比賽—入圍
- 2017天帝教Line貼圖大賽—評審入選獎

繪圖合作經歷：

台北市青年職涯發展中心出版品「職覺世代」插圖

bbibinbing

平時種花，有空會畫漫畫投稿。

比賽經歷：

(四格漫畫)

- 106年桃園求職防騙暨就業隱私宣導創意大募集—優等獎
- 自郵發揮郵票四格漫畫創作大賽—第一名與第三名
- 台新銀行LETSPAY畫出行動—第三名
- 漫漫玩稅有趣就電子發票—電子發票_佳作

(漫畫)

- 2017駁二原創微漫畫比賽—首獎
- 第五屆開拓極短篇原創大賞手機漫畫—首獎
- 2016新北市漫畫—優選
- 在地農業好幸福創意行銷競賽漫畫類—佳作
- 第二屆桃園國際漫畫—佳作
- 電出行動通信創意漫畫—佳作
- 第三屆comico原創漫畫大賞—入圍

林劭穎

基隆市二信廣設。

提克Ticker

原創插畫、漫畫為主，擅長神話奇幻元素、民族風、童趣風，和與傳統文化、在地風情有關係的創作題材。畫風以水墨風格為主，平時以創作連環漫畫為主，四格也擅長。

2元

2010年進入漫畫圈，過去參與過不少漫畫獎項，政府舉辦漫畫相關獎項有：

- 2016金漫獎單元漫畫獎得主
- 2016新北市原創漫畫比賽—優選
- 2015年司法院人民參與審判制度四格漫畫比賽社會組—佳作
- 2015新北市手機漫畫比賽—第二名
- 2014新北市原創漫畫—佳作

曾任2015~2016年實踐大學動漫社漫畫講師。

現為《醫院也瘋狂》1~8集繪者、亞力曼工作室助手。

