

愈玩愈健康

# 50+新少男少女們

撰文：王美珍



記得 2017 年剛創立《50+》時，取此名字，大部分得到的回應是不解和質疑的，曾有人問：「你要賣維骨力嗎？」當時，社會提到「老」，大多連結的字眼是「老、貧、病」，老就等於弱勢族群。如果雜誌要做探討老年的議題，當期可能會拉不到廣告。因沒有品牌想要把自己和「老」扣連。

但隨著臺灣超高齡社會的進展，2025 年邁入超高齡社會，將有超過 20% 的人超過 65 歲以上，臺北市更是已於今年提前達標。根據國發會的統計，臺灣 2030 年，每兩個人就有一個人 50 歲以上。熟齡，已經不再是社會上「需要被福利照顧的少數人」，而就是我們近一半的人口，熟齡論述的樣貌 7 年間即已截然不同。

## 如何為自己活？ 做自己真正想做的事？

不僅服務熟齡族群的媒體、新創企業相繼成立、探討人生下半場的書籍暢銷，坊間更出現許多針對熟齡的學習課程：如芭蕾、街舞、美妝、走秀……這些過去被認為年輕人才會做的事，已經逐漸往熟齡族群擴散，年齡的界線開始被打破。一群新的熟齡族群已經誕生。他們不再把50歲後視為人生走下坡，而是「逆向行駛」，積極地展開更快樂、更健康的人生！

究其原因，乃當前的50+族群在思想上，是經教育普及的一代，通常思想比上一代更開放，尤其有照顧父母經驗者，更會想要渡過健康、自主、不依賴的老年。

在經濟條件上，這也是經歷臺灣經濟起飛的一代，比起當前的年輕族群，更有餘裕追求自己的

夢想。根據 Nelson DNA 高峰論壇，50至64歲是全臺消費力最高的族群，謂之「比年輕人敢買，比銀髮族敢花」。

在心理需求上，我接觸的熟齡族群多半有一個共通的心聲：當渡過為家庭、工作燃燒的人生之後，多半此時會思考，如何為自己活？做自己真正想做的事？

因此，我們看到好多激勵人心的故事，正在發生。

例如，本期中介紹的劉玉嬌，本來一直的生活都是為小孩奉獻，連起床時間都是因小孩決定。雖然當全職母親很快樂，但她始終知道心裡有自我實踐的空缺。當50多歲孩子大了離家，遇上空巢期危機，她因愛上咖啡，竟積極到咖啡工廠自我推薦謀職，自學考上杯測師，60歲時決定開咖啡店。朋友曾問她幹嘛那麼辛苦？她不以為然，說：「這麼好玩的事怎麼能放過？」

或如曾參加《50+》第一屆熟齡街舞MV計畫的65歲的劉洪麗香。她婚後成為家庭主婦，最大的成就感就是煮飯給孩子吃。但是當小孩長大各自忙碌，看著一桌滿滿的菜沒人吃，生活重心頓失，陷入憂鬱症。

她曾和我說過一句錐心的話，是許多50世代的共通心聲：「之前都是為了家庭與子女，一直奉獻自己。50歲後我就想，那我的目標、我的夢想呢？」

於是，她決定回到年輕曾經不被「好媽媽」框架限制的自己，回到自己年輕時的跳舞興趣，接觸不同的表演課，沒想到甚至有廣告導演找上她拍戲，憂鬱症不藥而癒。她說，「我發現要做自己才會快樂，只要快樂，身體就有精神，變得更健康！」

上述兩個例子，不只是人生意義上的重新發現，甚至也對實際的健康有幫助。愛爾蘭高齡醫學權威羅絲·坎尼 (Rose Anne Kenny) 指出，雖然有很多因素可能延緩老化，但都比不上「感覺」這個因素。單單是對老化狀況表示樂觀、覺得自己年輕，就能讓細胞的化學物質出現有益的變化！

如何好好變老？在聯合國永續指標的SDG3中提倡「促進健康與福祉」，SDG4中，特別指出應重視「終身學習」。

在臺灣的新50+族群們，健康與終身學習其實如麻花辮是相互融合的。比起被動接受傳統的養生資訊，一種更重視「好玩」的主動整體生活方式，正在超高齡社會看似危機的數字下展開生機。

我認為，對退休後的熟齡族群來說，不應該把時間當成是一種威脅，而是「朋友」。當卸下人生的責任包袱後，時間就真正為己所用，幫你找到快樂與意義。

老年可以愈活愈好嗎？這個全世界都在探問的超高齡社會解方，答案就在自己生活的實踐與行動。

正如《老得好優雅》一書中如是寫道：「老年的成長，必須要有五歲孩子的好奇、十幾歲少年的信心，沒有什麼事情是做不到的！」

我認為，  
對退休後的熟齡族群來說，  
不應該把時間當成是一種威脅，  
而是「朋友」。

### 王美珍



臺北人，現任全國最大熟齡媒體《50+》總編輯。政治大學新聞研究所畢業，新聞與紀錄片工作者，2008年為臺北單身老榮民拍攝紀錄片《一人三坪六十年》。曾任大塊文化公司企畫、《遠見》雜誌資深撰述。曾獲亞洲卓越新聞獎 (SOPA) 最佳特寫報導獎、最佳環境報導獎。