



中國信託銀行  
CTBC BANK

## 剖析臺灣高齡化金融挑戰，三大關鍵發現

短期因應有餘  
長期準備待提升

照護壓力與責任  
過度集中照顧者

晚年生活挑戰增加  
家庭照顧面臨轉型



超高齡社會金融理財的行動指南

# 家庭理財暨樂齡金融 白皮書

# Table of contents

## 目錄

---

第壹章   以終為始：重新定義人生終點與財務起點	2
第貳章   期待與現實：臺灣家庭理財暨樂齡金融指數六大維度分析	18
第參章   夢想實踐：樂齡生活的圓夢計畫	34
第肆章   樂活與長壽：樂齡階段的照護與準備	58
第伍章   給樂齡生活與家庭理財的建議	80
調查方法	86
專案團隊	87

---

※ 本研究報告中若未特別註記幣別之資產、費用或金額，皆以新臺幣進行計價。

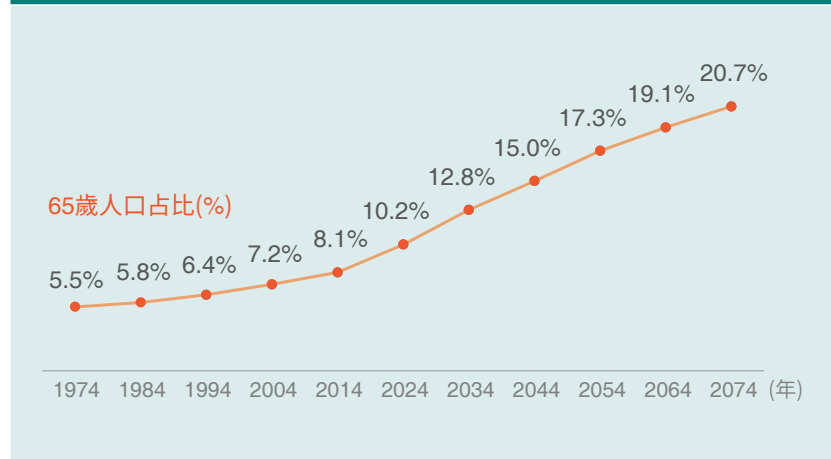
# 第一章 | 以終為始

重新定義人生終點與財務起點

## 一、長壽社會來臨，家庭理財邁入全新世代

全球人類的演進史，遠從石器時代演進到二十一世紀，歷經認知革命、農業革命、工業革命、網路時代至今的AI時代。受惠於物資充沛與醫療普及，人類正邁入空前的長壽時代。根據聯合國預測，從1974年到2024年，全球65歲以上人口占比已從5.5%攀升至10.2%；到2074年，此數字將再翻倍至20.7%，如圖1-1所示。這不僅代表生命的延續，更是百歲人生的生存壓力。因此，我們對「人生終點」的定義也將徹底改寫—除了「善終」，更要思考如何「善活」。

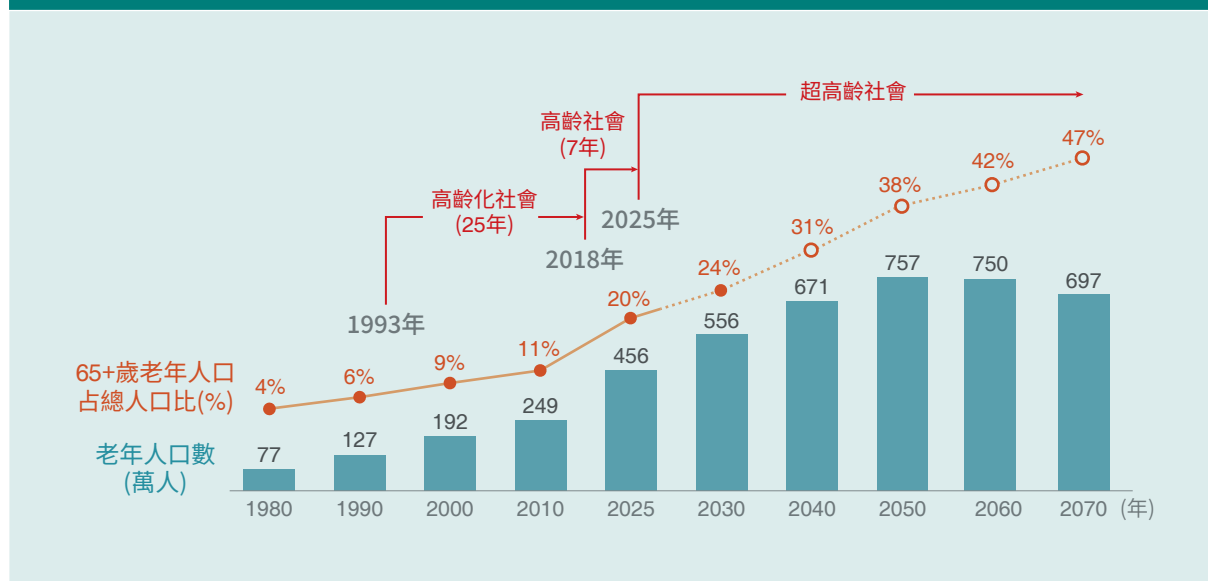
圖 1-1、聯合國全球 65 歲以上人口占比與預測



同樣在人口快速老化的推進下，「高齡社會」已不再是先進國家的專利；許多開發中國家也將在未來 30 年內迎來高齡海嘯。聯合國《2024 年世界人口展望》<sup>1</sup> 指出，到 2070 年代末，全球 65 歲以上的人口將達 22 億，將超過 18 歲以下人口數量；80 歲以上人口甚至會在 2030 年代中期超越新生兒人數。這波趨勢將徹底改變各國的社會結構、經濟動能與家庭型態。

2025 年正式邁向超高齡社會的臺灣，準備好了嗎？根據國發會數據<sup>2</sup>，2025 年 11 月臺灣 65 歲以上人口將突破總人口的 20%，正式進入「超高齡社會<sup>3</sup>」，如圖 1-2。更令人警醒的是，臺灣僅花 7 年的時間，就從高齡社會跨越到超高齡，成為全球老化最快的國家。

圖 1-2、臺灣高齡社會進程



聯合國 - 經濟與社會事務部



國家發展委員會

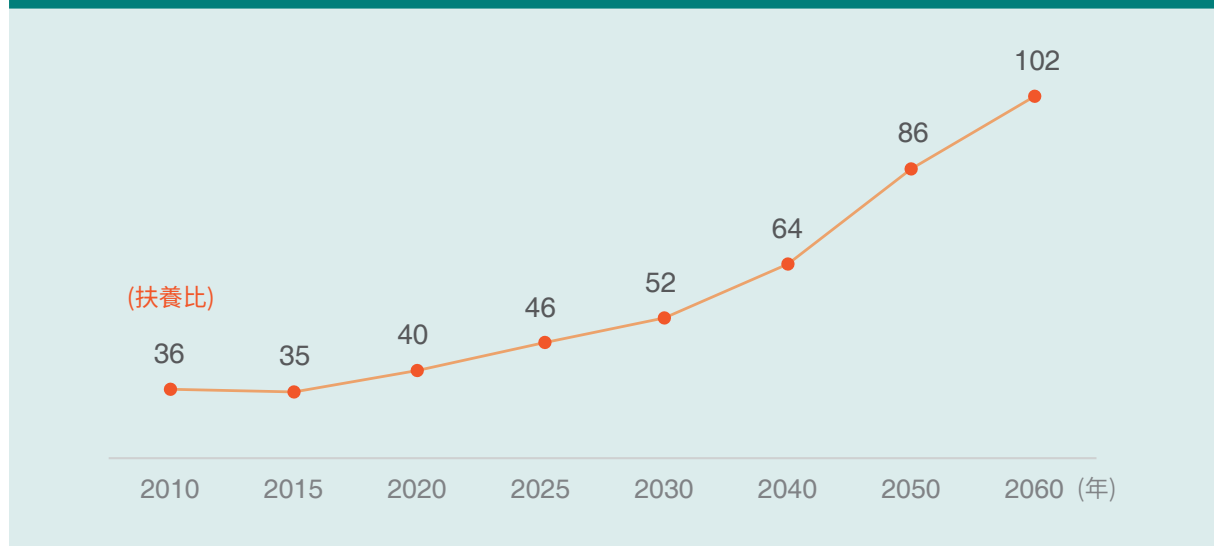
1. 聯合國 - 經濟與社會事務部 United Nation Department of Economic and Social Affairs 《World Population Prospects 2024》
2. 國家發展委員會 - 高齡化專區
3. 世界衛生組織 (World Health Organization,WHO) 針對高齡社會的定義：
  - 高齡化社會 (Aging Society): 65 歲以上人口占總人口比例達到 7%。
  - 高齡社會 (Aged Society): 65 歲以上人口占總人口比例達到 14%。
  - 超高齡社會 (Super-aged Society): 65 歲以上人口占總人口比例達到 20%。

社會高齡化將加重勞動力負擔，日益陡峭的扶養比<sup>4</sup>曲線也是顯著的警訊。其中，2025年時，臺灣每100個青壯年要扶養46位年長者和孩童，比起2010年扶養比僅36，但到了2060年扶養比將超過100，如圖1-3所示。

作為臺灣全民金融業務領先銀行，中國信託銀行持續深入協助不同世代的理財需求與退休準備，自2013年起連續13年發表臺灣退休大調查，於2025年再針對「超高齡化社會」的新興需求，結合家庭理財暨樂齡金融等面向進行研究並發表白皮書。

此白皮書以35歲以上客群進行調查，並針對不同年齡層、不同家庭角色的客群進行深度訪談，以瞭解現代家庭中，照顧者與被照顧者在高齡社會中的挑戰；設計家庭理財樂齡指數，運用量化的呈現方式，讓全臺民眾評估自己面對樂齡生活的準備上是否充足，也希望藉此關注年長者的財務防禦力、身心健康議題，並推動信託、財富管理等樂齡金融商品，期讓國人在面對超高齡社會時能做好萬全應對。

圖 1-3、國家發展委員會臺灣歷年扶養比 (中推估<sup>5</sup>)



4. 扶養比：指15-64歲的壯年人口需扶養的0-14歲的幼年人口和65歲以上的老年人口比率，扶養比愈高，表示每位有生產力的壯年人所需扶養的無生產力年齡的人口愈多，負擔也愈重。

5. 「高推估」、「中推估」、「低推估」是指根據不同的假設情境（例如總生育率的上升、微幅上升或下降）所進行的人口預測結果，用於說明未來人口趨勢的可能性。它們不是單一的數字，而是代表了未來幾種可能的人口發展路徑，通常用於分析少子化、人口老化等議題，並為政策規劃提供參考依據。

## 二、全球老化新圖譜：從人口金字塔到彈頭型社會

伴隨著全球文明的發展，全球的人口結構狀態有明顯改變，正由過去「金字塔型」逐步變形為「彈頭型」<sup>6</sup>：底部新生兒數量減少，中段中壯年萎縮，高齡長者劇增。代表高齡化的影響不僅是醫療與財務的挑戰，更全面改寫勞動市場與家庭結構的底層邏輯。



隨著全球生育率走低與人口老化加劇，各國正面臨「照顧者愈來愈少、被照顧者愈來愈多」的結構性難題。各國年齡中位數<sup>7</sup>持續上升，代表可勞動人口的比重正逐年減少，而高齡人口的照護需求卻成倍成長。根據 2024 年美國中央情報局所發布之世界概況<sup>8</sup>統計，全球最年輕的國家如尼日，年齡中位數僅 15 歲，而與世界平均 (31 歲) 接近的印尼，年齡中位數為 32 歲，而臺灣最熟悉的日本，則以 50 歲位居世界第三高齡，僅次於梵蒂岡 (58 歲) 與摩納哥 (55 歲)，韓國同樣以 46 歲位居亞洲第三，如圖 1-4、1-5、1-6、1-7、1-8 所示。臺灣的年齡中位數亦達 45 歲，預估在 2040 年將與韓國一起超越日本，成為全球最老社會之一，如圖 1-9 所示。

6. 人口金字塔是一種透過將不同年齡層的人口以條狀圖形式堆疊，並依性別區分，可以直觀地呈現該地區的人口分佈情況的形狀，人口金字塔可以大致分為幾種類型，每種類型都代表著不同的發展階段和人口結構特徵：
  - 金字塔型（擴張型）—底部寬、頂部窄，呈現金字塔形狀，這代表著高出生率和高死亡率，幼年人口比例高，通常出現在發展中國家。
  - 鐘型（靜止型）—底部和中間較寬，頂部較窄，這代表著出生率和死亡率都較低，人口增長趨緩，通常出現在已開發國家。
  - 彈頭型（縮減型）—底部窄、頂部寬，這代表著低出生率和低死亡率，老年人口比例高，人口呈現負增長，這也代表著人口老化的趨勢。
7. 年齡中位數：是指將人口分成大小相等的年齡值，一半的人口年齡低於該數值，另一半的人口年齡高於該數值，可以用於反映人口年齡結構，以及評估勞動力供給的充足程度。也因此國家需要透過完善醫療和長期照顧體系，確保社會安全的可持續性，並投資新技術，為迎接人口結構重大變化做好準備。
8. 美國中央情報局 (Central Intelligence Agency, CIA) 發布之《世界概況 The World Factbook》調查報告，紀錄世界各國及地區的概況，例如人口、地理、政治及經濟等各方面的統計數據。

圖 1-4、尼日 2024 年人口金字塔 ( 年齡中位數 15.2 歲，為人口結構最年輕的國家 )

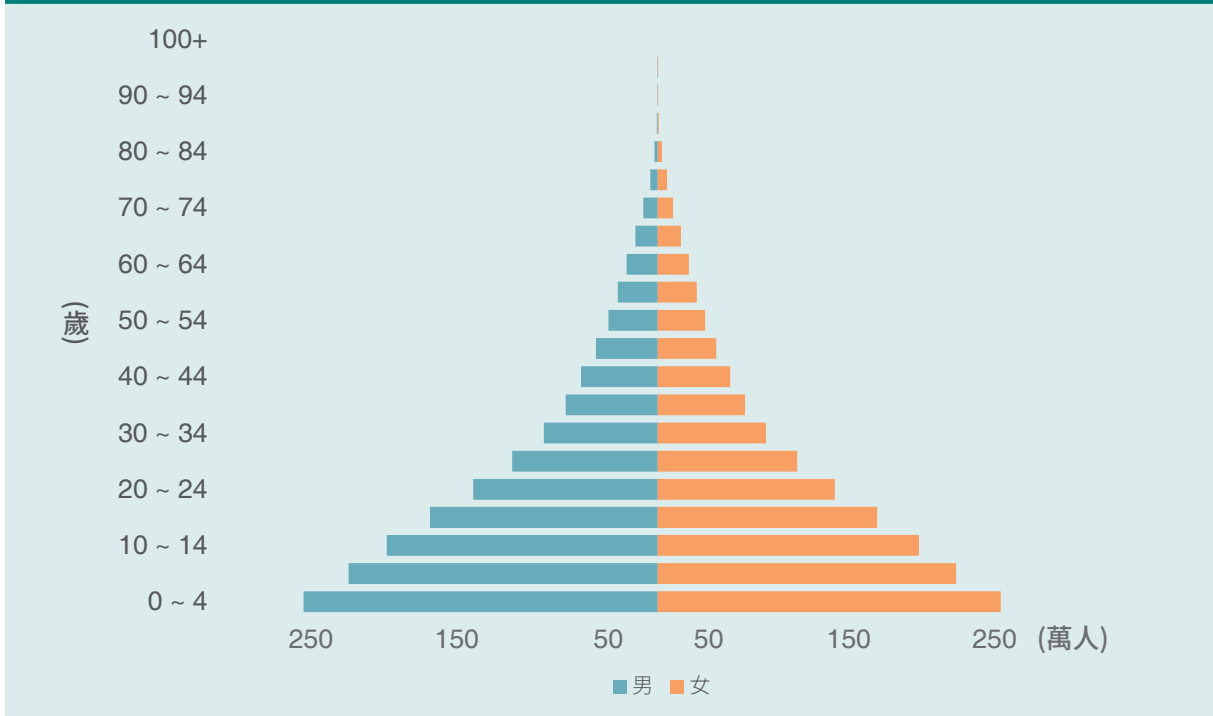


圖 1-5、印尼 2024 年人口金字塔 ( 年齡中位數 31.5 歲，與全球年齡中位數接近 )



圖 1-6、日本 2024 年人口金字塔 ( 年齡中位數 49.9 歲，為人口結構第三老的國家 )

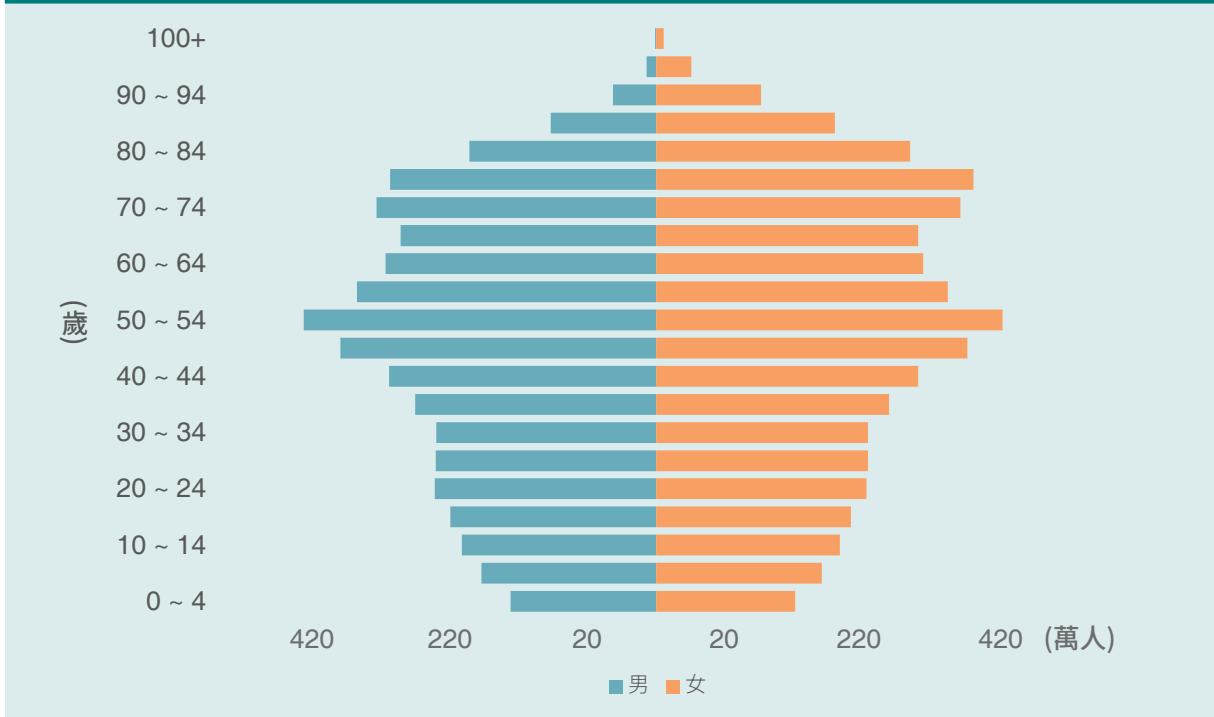
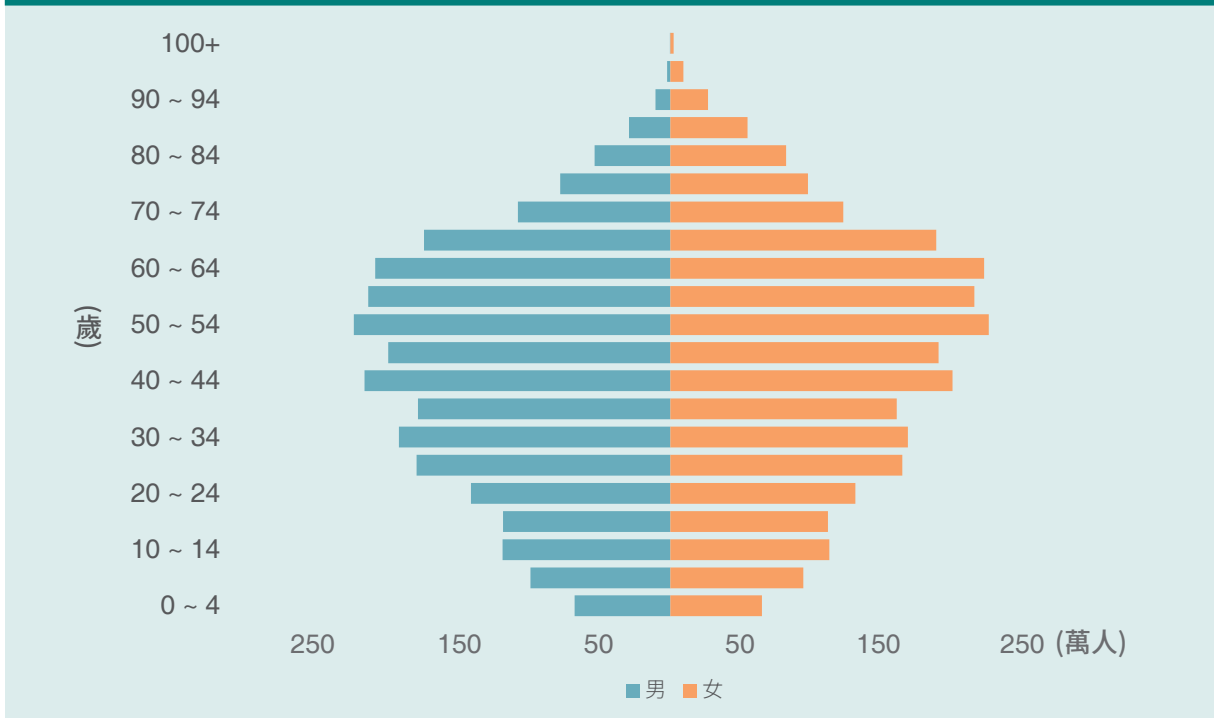


圖 1-7、韓國 2024 年人口金字塔 ( 年齡中位數 45.5 歲，2024 年已進入超高齡社會 )

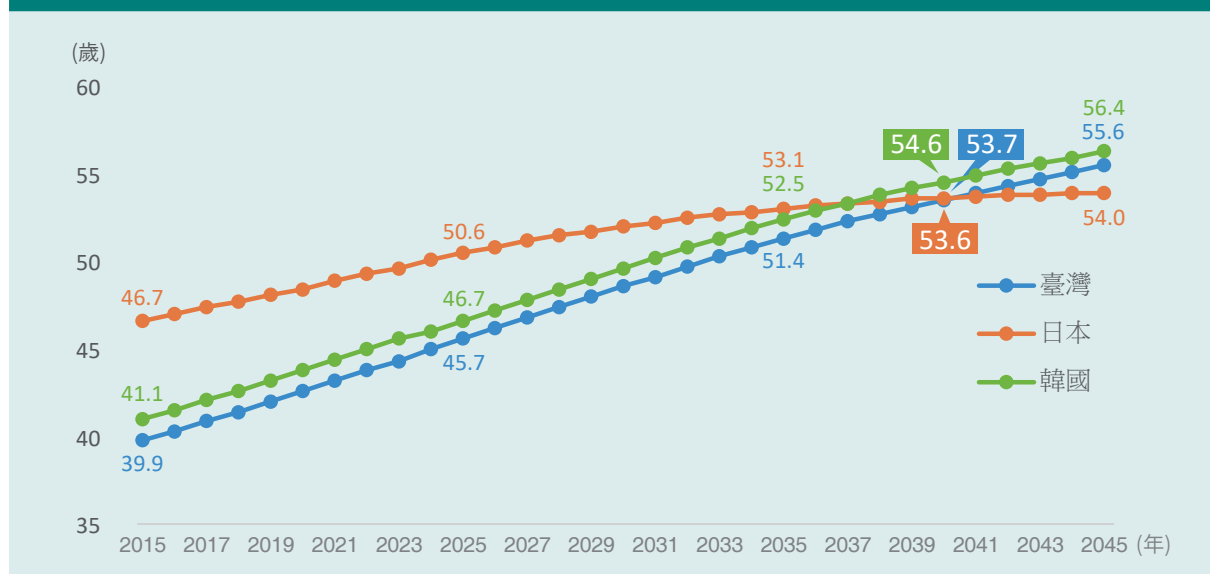


臺灣在 2025 年進入超高齡社會後，到了 2060 年，成年勞動力對扶養人口的比率更來到 1：1 的狀態，對家庭、長照體系和整體產業都將造成巨大壓力。

圖 1-8、臺灣 2024 年人口金字塔 ( 年齡中位數 44.6 歲，2025 年底將進入超高齡社會 )



圖 1-9 臺灣、日本、韓國之逐年年齡中位數推估



資料來源：國科會



### 三、從退休到樂齡：延長的不只是人生

根據聯合國人口基金<sup>9</sup>指出，雖然全球平均壽命延長，但健康壽命卻未同步提升。在臺灣，根據衛福部 2023 年統計，國人平均壽命為 80.2 歲，但健康壽命僅 72.4 歲，約有 8 年處於「不健康生存」狀態，其中女性不健康餘命更長達 8.6 年；因此，臺灣人如何在晚年「延壽」又「延福」、「高齡」且「樂齡」，將躍升為全民矚目的議題之一，如表 1-1。

然而，不同家庭面對這段「不健康生存」狀態，都可能產生龐大的醫療支出與家庭照護的壓力。根據衛福部統計，2023 年臺灣每人每年醫療費用達 78,595 元，其中 60 歲以上的高齡人口所使用的醫療費用，已占全民健保門診住院支出逾六成，如圖 1-10、圖 1-11；由於高齡人口的生病率與照護率較高，也將導致政府、家庭、個人的醫療支出相繼攀高。

**表 1-1、臺灣平均餘命與健康餘命差距**

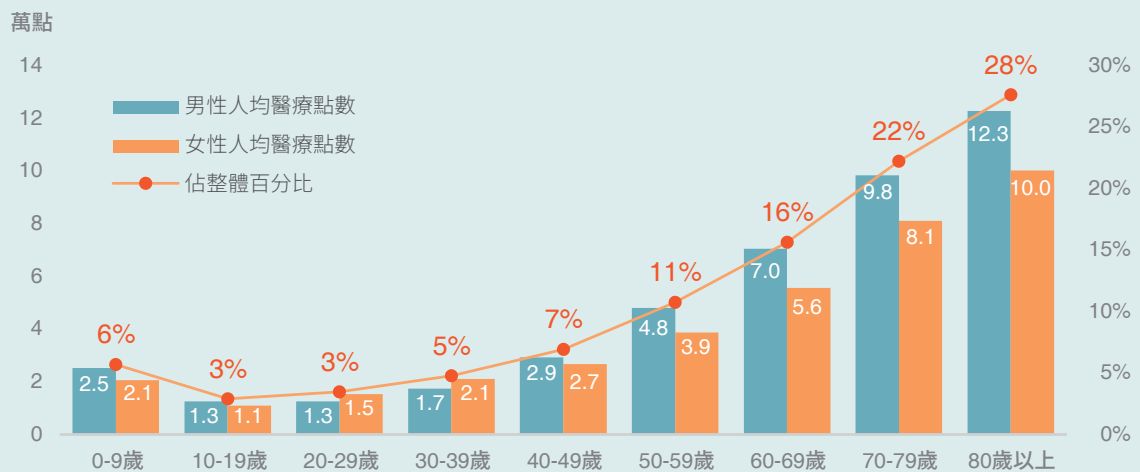
2023年/年齡	全體國民	男	女
平均餘命	80.2	76.9	83.7
健康餘命	72.4	69.9	75.1
不健康餘命	7.8	7.0	8.6

9. 聯合國人口基金 (United Nations Population Fund, UNFPA)：為聯合國旗下之機構，專司協助世界各國利用人口數據，制定更有效的人口政策，關注領域包含人類健康、壽命、公共衛生、初級教育等。

圖 1-10、平均每人每年醫療保健支出

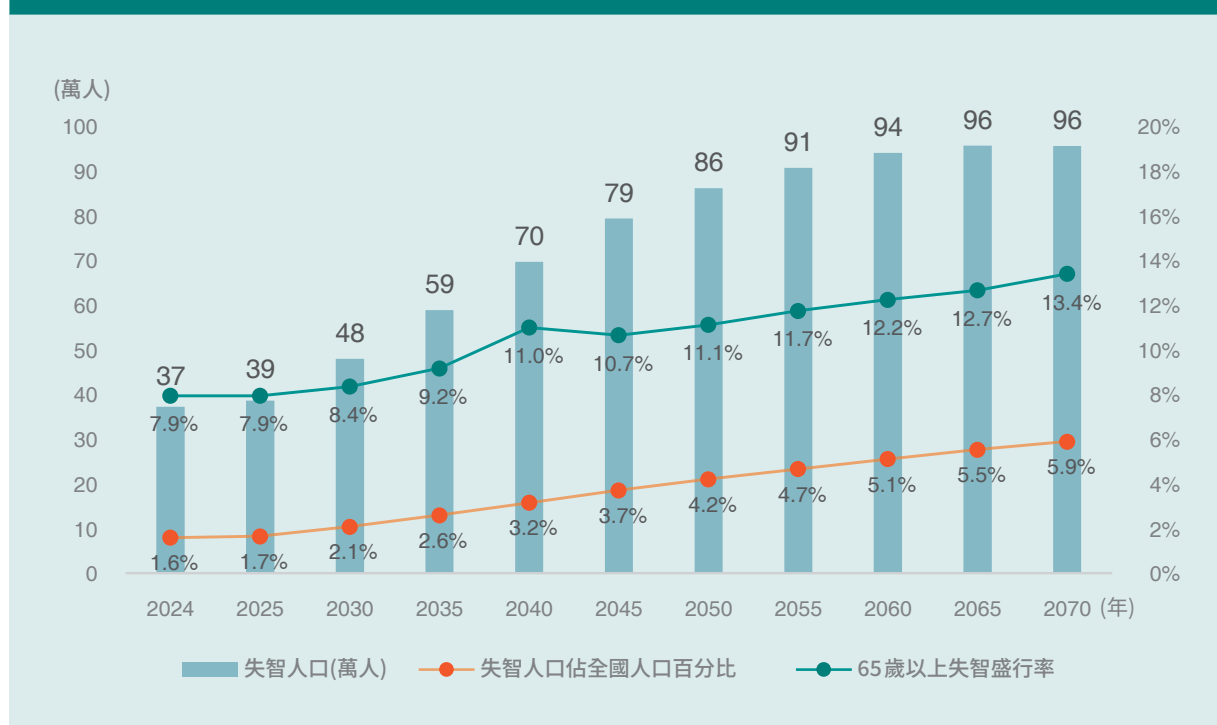


圖 1-11、2023 年人均門住診醫療點數費用申請 - 按性別與年齡




此外，觀察在高齡化社會下，失智症患者的人數將持續攀升。日本知名高齡金融學者 - 清家篤<sup>10</sup>認為，老年人的認知能力下降、甚至失智，對家庭與社會所造成的挑戰，將比想像中更嚴峻；在其著作《老年金融學<sup>11</sup>》中提及：「對於患者本人來說，認知能力下降將導致生活質量下降，除了日常生活不變之外，需要個人決策的購買、投資行為將難以進行；對患者家屬來說，必須進行全天候的看護，將使得勞動力進一步減少；高齡者雖然擁有很多金融資產，卻無法自由支配這些資產，這對全社會來說將是巨大的損失。」因此，如何透過金融機構的服務，強化個人資產的保障，也成為高齡社會下的重要課題。

圖 1-12、臺灣未來失智症人口推估



10. 清家篤 (1954 -)：日本赤十字社社長，厚生勞動省委員、慶應義塾大學名譽教授，專長為勞動經濟學，著有《老年金融學》。

11. 《老年金融學》(金融ジェロントロジー)：根據老年金融學研究理論，對目前日本的老齡化問題進行深入剖析，從多方面分析老齡社會給就業、資產管理等個人經濟活動帶來的影響及必要應對措施，探討日本老齡社會體系的變革，並為老年人財富管理提供建設性的意見和建議。



樂齡族群雖擁有很多金融資產  
卻無法自由支配  
對全社會來說將是巨大的損失

因此，透過金融機構服務  
強化個人資產的保障  
已成為高齡社會下的重要課題

## 四、建構長壽社會的退休三本（老本、病本、保本）與財富傳承

高齡社會將面臨四大風險，分別為：長壽風險、健康風險、詐騙風險和傳承風險。

因此，建議家庭與個人須積極地建立人生的退休三本，並搭配財富傳承，來應對未來的高齡海嘯，其中包括：

### 1 老本（財務帳本）

意指應對日常生活所需的財務基礎，涵蓋日常開銷管理、債務控管、投資學習與風險辨識，最終目標在於穩健累積退休資本，確保退休後仍有穩定的被動收入。高齡理財核心在於「建立穩定、可長期運作的退休金流」，讓財務安全陪伴度過百歲人生。不僅「要儲蓄」，更要「會理財」、「懂保障」、「控風險」。

### 2 病本（健康帳本）

為面對晚年生活身體與心理健康風險所需的準備，包括醫療資金、保險保障，以及為自己或家人未來可能面臨的照顧需求預先布局，是維持生命尊嚴與生活品質的關鍵本錢。因此預防醫療、健康保險、長照準備與健康壽命管理，是樂齡的第一步。

### 3 保本（信託帳本）

則以資產保全為核心，透過信託制度有效隔離風險，避免財產因意外事件或環境變動而縮水。可善用「安養信託」等工具，將生活資金專款專用，確保資金穩定給付，同時防堵詐騙、金錢糾紛與爭產問題。信託帳本能為退休生活建立穩固且制度化的財務防護線。

## 傳承（心願帳本）

不僅是財富的延續，更是家族價值觀與人生願景的傳遞。隨著高齡社會來臨，如何安心、有序地將資產與心願交給下一代。可透過專業顧問與工具，協助完成資產分配、照護安排與傳承計畫，達到財富與價值雙重延續，讓家族精神代代相傳。


在預期壽命和健康壽命不斷延長的高齡化社會，建構與之相適應的資產壽命，處理好儲蓄、投資、消費及傳承等關係，建立可持續性的金融工具與保障，是樂齡金融白皮書之使命。



## 五、從負擔到共享：建構照顧與被照顧的幸福循環

在長壽社會裡，退休不再是結束，而是一段新旅程的開始。從社會與國家角度觀察，需建立能支持百歲人生的金融制度，涵蓋退休金改革、資產活化、照護保險與世代支持機制。同時，也應推動活得久活得好樂齡金融思維，讓人們的財富能跟上他們的壽命。在這個過程中，感動照顧世代同行的精神成為核心，讓長者感受到來自家人和社會的關懷，讓每一代都能在愛與支持中共同成長。

日本之所以能成為全球長壽社會典範，關鍵就在於其完備的社會保障、醫療與長照制度。臺灣若要迎戰超高齡社會，不只是政府，家庭也需具備足夠的知識、行動力與資金韌性，滿足高齡化的照護需求，形成永續的家庭與社會支持體系。



在長壽社會裡  
退休不再是結束  
而是一段新旅程的開始

社會國家需建立  
支持百歲人生的金融制度  
讓財富跟上壽命

# 第貳章 | 期待與現實



臺灣家庭理財暨樂齡金融指數六大維度分析

## 一、何謂「家庭理財暨樂齡金融指數」？

在臺灣，建立理想的樂齡生活不僅仰賴財務支持，更關鍵的是能否清晰地勾勒出理想的晚年生活樣貌，並制定可實踐的行動方案。為此，中國信託銀行《樂齡金融白皮書》透過本次專案設計的「家庭理財暨樂齡金融指數」，協助民眾檢視自己未來樂齡生活的準備程度，以因應未來生活、財務可能發生的窘境。為建構完整且全面之樂齡指數，本研究將納入六大面向，進行樂齡生活準備之評估，各維度內容如下說明：

### 財務規劃

1 財務規劃是家庭理財的基礎。財務面向主要評估受訪者是否具備財務目標意識，並主動運用儲蓄與投資工具，特別是針對育有子女或與長輩同住的家庭，是否已有妥善規劃未來所需資源。

本維度主要調查內容涵蓋：投資屬性、資訊來源與理財方式。

### 消費與負債

2 在消費主導的社會中，瞭解受訪者是否清楚掌握家庭收支，並判斷是否有過度消費導致負債的風險，是消費與負債所關注的核心。

本維度主要調查內容涵蓋：支出占比、收入花費方式。

3

### 資產保護力

資產保護不僅是財務知識的延伸，更與詐騙防範密切相關。本項內容主要評估受訪者與家庭成員是否具備風險辨識意識，特別針對高齡與被照顧者的財務安全作探討。

本維度主要調查內容涵蓋：金融詐騙辨識力、數位金融熟悉度。

4

### 壓力承受度

樂齡生活中，面對變故與壓力的調適能力關乎身心與財務穩定。本項內容聚焦於收入中斷、照顧壓力等情境下的因應策略。

本維度主要調查內容涵蓋：主要壓力來源與失去伴侶後的調適方式。

5

### 退休準備

退休是家庭財務的重要轉折點。本項內容探討受訪者是否規劃好退休金流、資產分配與策略，為自己與家人打造安穩的退後生活。

本維度主要調查內容涵蓋：退休準備進度與預期資金來源。

6

### 傳承規劃

傳承不只是資產安排，更是價值觀的延續。本項內容觀察受訪者是否已啟動傳承規劃，並意識到自身在家族財富延續中的角色與責任。

本維度主要調查內容涵蓋：傳承進度、關注的議題。



對於樂齡指數的調查，主要採用以下方式展開：



### 量化調查

針對 1,211 位民眾進行問卷蒐集，其中半數為 35 至 50 歲青壯族群，半數為 51 歲以上中高齡者。問卷依據六大維度設計「家庭理財暨樂齡金融指數」，並依受訪者身份區分為「照顧者」與「被照顧者」。



### 質化訪談

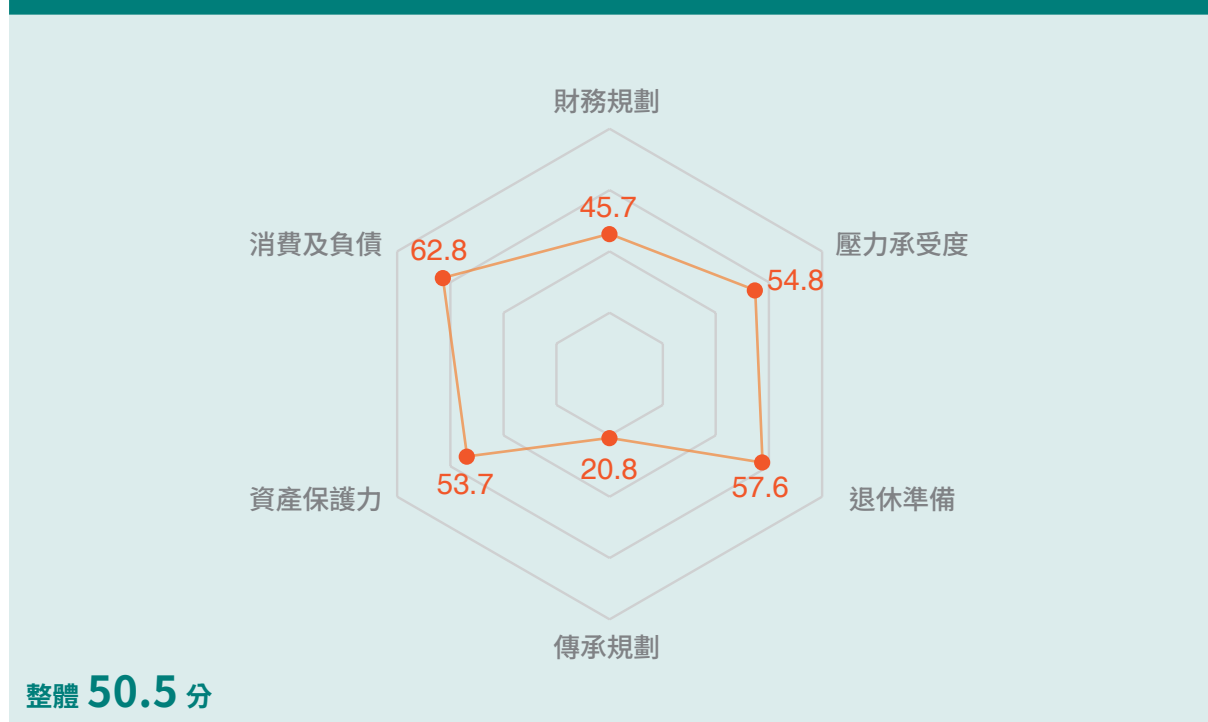
訪談 20 位不同年齡、收入與角色的受訪者，並納入日照機構從業人員（如社工師、照服員）觀察，以深入探討數據背後的真實情境。

根據上述方法論，得出「家庭理財暨樂齡金融指數」總分；透過交叉分析，深入剖析家庭中兩種角色（照顧者 / 被照顧者），於樂齡生活的準備過程中，須面對的實際處境與潛在需求，並探討不同對象可能產生心理壓力的原因，以調適自身的壓力狀況。

## 二、首屆「家庭理財暨樂齡金融指數」平均僅得 50.5 分

本次研究調查，臺灣「家庭理財暨樂齡金融指數」全體民眾平均得分為 50.5 分，反映出國人對於家庭理財與樂齡生活規劃仍有一定的進步空間。

圖 2-1、家庭理財暨樂齡金融指數 50.5 分



從各維度的得分狀態發現，民眾在六大維度的得分有所不同，而傳承規劃的準備亦是影響整體得分偏低的主因。其中，「消費及負債」的整體得分最高卻僅有 62.8 分，顯示大多數人意識到需平衡家庭財務收支和控制負債，減少不必要的日常消費，以提升財務健康，並為樂齡生活的醫療與照護預先準備。其餘皆在 60 分以下，如「退休準備」、「壓力承受度」和「資產保護力」的分數皆處於 50-60 分的區間，「財務規劃」實際分數也僅 45.7 分。

然而，得分最低的落在「傳承規劃」，僅 20.8 分，顯示臺灣民眾多半尚未規劃資產傳承，或進行更積極的兩代溝通。而在訪談中我們了解到，目前多數臺灣人對於資產傳承仍持被動態度，且上下兩代都不願主動觸碰此議題。從子女的角度而言，父母的資產是其努力獲得的，應當尊重其自由使用的意志，且認為長輩身邊留有一些錢較有安全感，故而傾向對父母的資產過而不問；反觀，許多長輩族群雖有些許想法與考量，但對於實際的做法仍瞻前顧後，導致在規劃傳承時較為保守；常見的決策僅是規劃協助子女購屋的頭期款，而未規劃其他資產的傳承。

臺灣家庭的資產傳承，往往是因父母其中一方先行離世而被迫啟動，且缺乏預先規劃，因此產生許多意料之外的資產分配及稅賦問題，導致其配偶與子女必須在極短時間內處理繼承事宜，進而影響家庭和睦與財務規劃。

整體而言，與短期規劃有關的維度—包括財務規劃、消費負債、壓力承受度—平均得分較高，約 56 分；與長期準備有關的維度—包括資產保護力、退休準備、傳承規劃—得分較低，平均為 47 分。

上述的分數落點，說明臺灣人對於消費與負債規劃、退休生活的準備上相對充足，而在壓力承受度與資產保護上也同樣有一定認知，但在財務與傳承規劃部分仍有待提升，不過相對收入越高，有規劃傳承的人數的確較高。





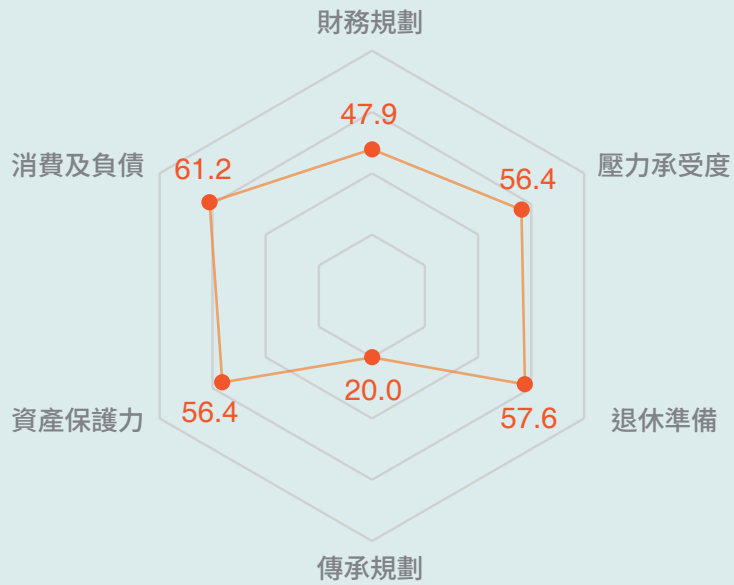
### 三、照顧者與被照顧者：角色差異導致得分落差

此外，本次調查由家庭中主要的兩大角色—照顧者與被照顧者出發，了解其對於家庭理財的需求與做法；此外，也加入同時照顧長輩與扶養未成年子女的三明治族群<sup>12</sup>，以分析其在「家庭理財暨樂齡金融指數」各項維度上的差異。

針對照顧者與被照顧者，我們觀察到，照顧者的平均總分為 51.4，被照顧者平均總分僅 47.6 分，如圖 2-2。與民眾實際互動也發現，因需長期承擔長輩的照顧及醫療費用，大多數照顧者更需關注家庭財務與時間分配，因此在財務規劃、壓力承受度與資產保護力上，照顧者的分數較被照顧者高；此外，家庭中經濟條件較佳的手足，通常負擔主要費用，而照顧時間上則由全體成員共同分擔，更有甚者會由兄弟姐妹其中之一犧牲自己的工作，全職照顧父母；若家中僅有一名子女，亦會將父母的照護連同自身的生涯規劃一併考量，以同時兼顧照護父母的責任。

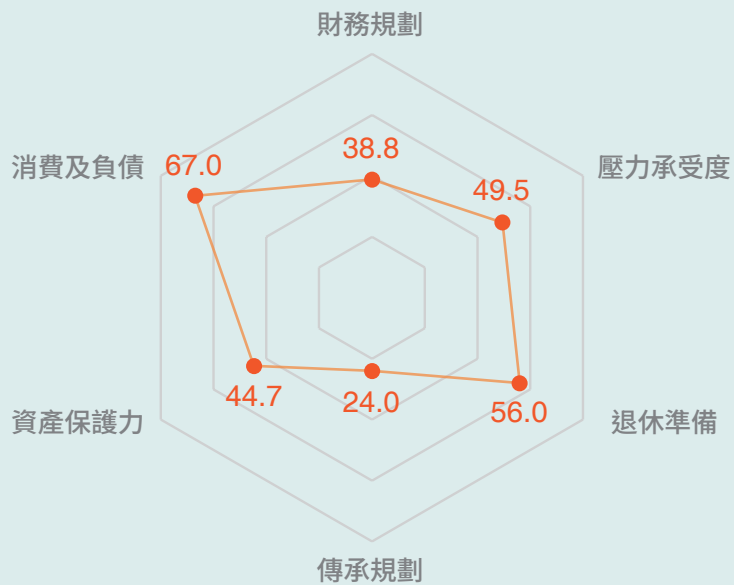
12. 三明治族群：同時需要扶養照顧長輩與未成年子女之族群，包含財務上的支持、照護時間與心力的付出。

圖 2-2、照顧者與被照顧者的六大維度得分對比



照顧者 51.4 分

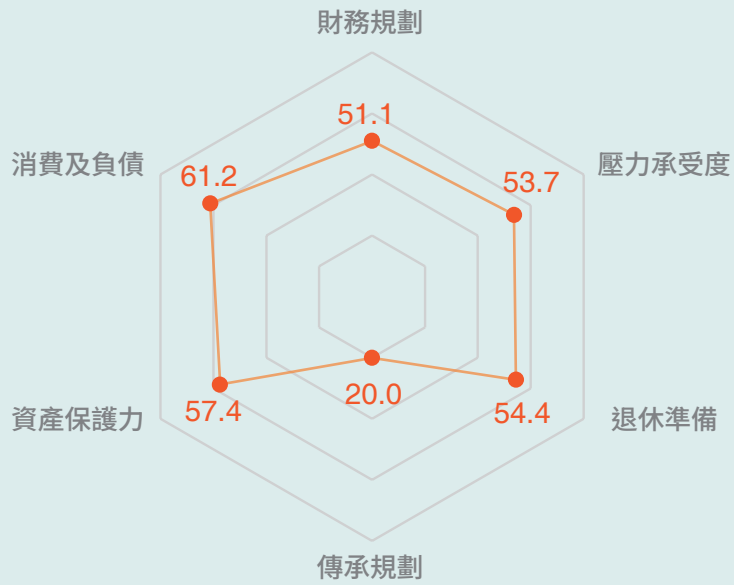
被照顧者 47.6 分



另一方面，三明治族群得分為 51.2 分，非三明治族群為 50.1 分，如圖 2-3。其中，三明治族群的受訪者表示「在財務資源的分配優先序來看，會以扶養子女為優先，再來以父母的照護，最後才會對自己的退休進行規劃」；此外，三明治族群為盡可能地增加收入，也會嘗試學習投資或兼差以累積資產；而此族群年齡多集中在 35-50 歲之間，正是打拼事業的黃金時期，因此常面臨需兼顧工作、照顧長輩及育兒的時間分配，這也導致在伴侶關係中產生摩擦，成為家庭經營中需正視的課題之一。

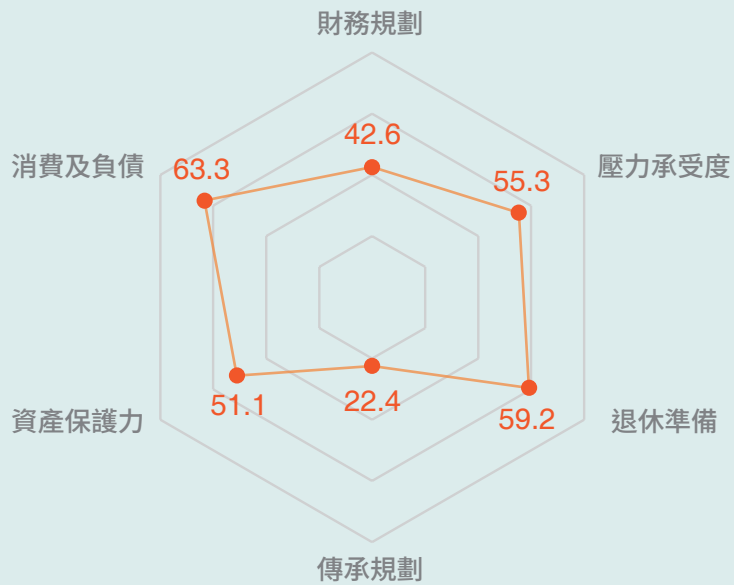


圖 2-3、三明治族群與非三明治族群的六大維度得分對比



三明治族群 **51.2** 分

非三明治族群 **50.1** 分



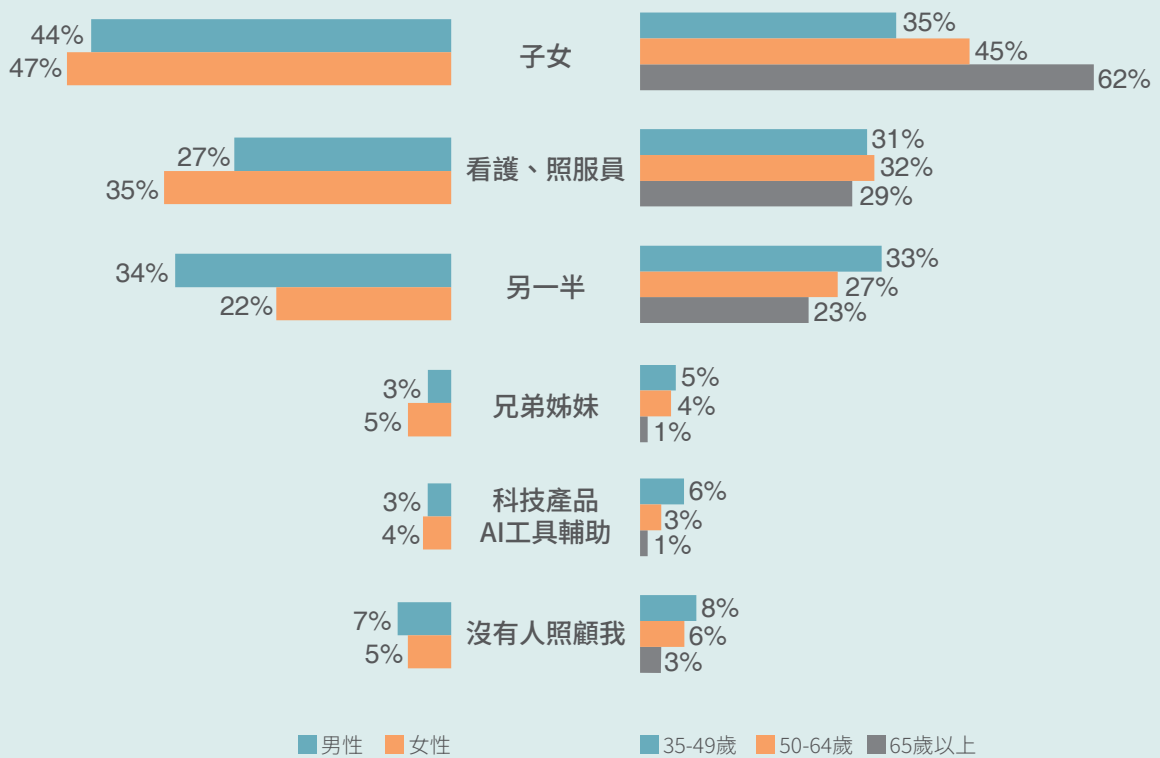
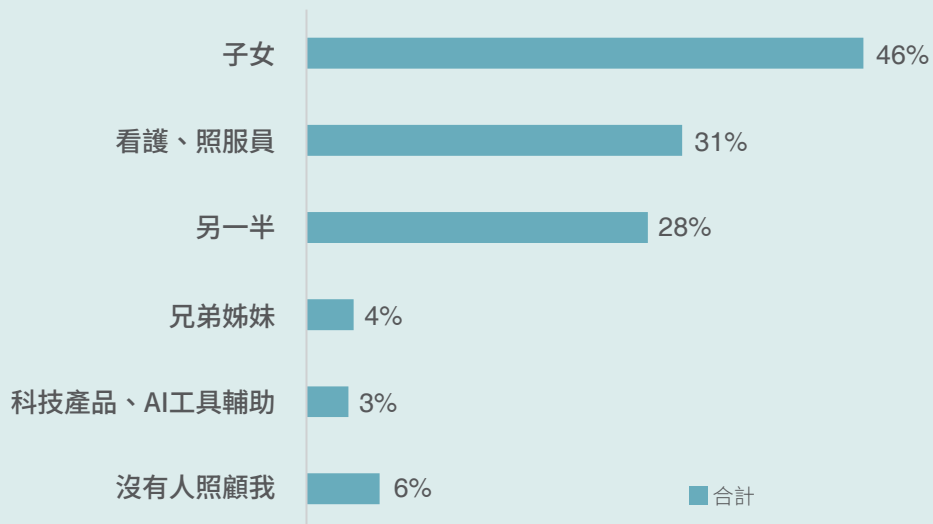
#### 四、晚年生活的壓力：源自何處與如何紓解？

在晚年生活的場景中，民眾通常會優先思考晚年是否有人能照顧自己。調查結果中顯示有 46% 的受訪者，期待年老由子女照顧，比例最高，但若加上不同世代的分析，可以發現年紀越輕的世代，晚年希望由子女照顧的比重明顯下降，也體現出不同世代對於年老生活的不同想像。

在現實情景中，對未來照顧者的身分期待上，男性回答由另一半照顧的比例偏高；女性回答看護比例高，表現出臺灣的家庭角色中，丈夫在生活起居上較為依賴妻子，也由衷希望有妻子的陪伴與照顧；反觀妻子的想法，則是較為務實，希望由受過專業訓練的看護或照服員，協助其晚年生活的起居，如圖 2-4。

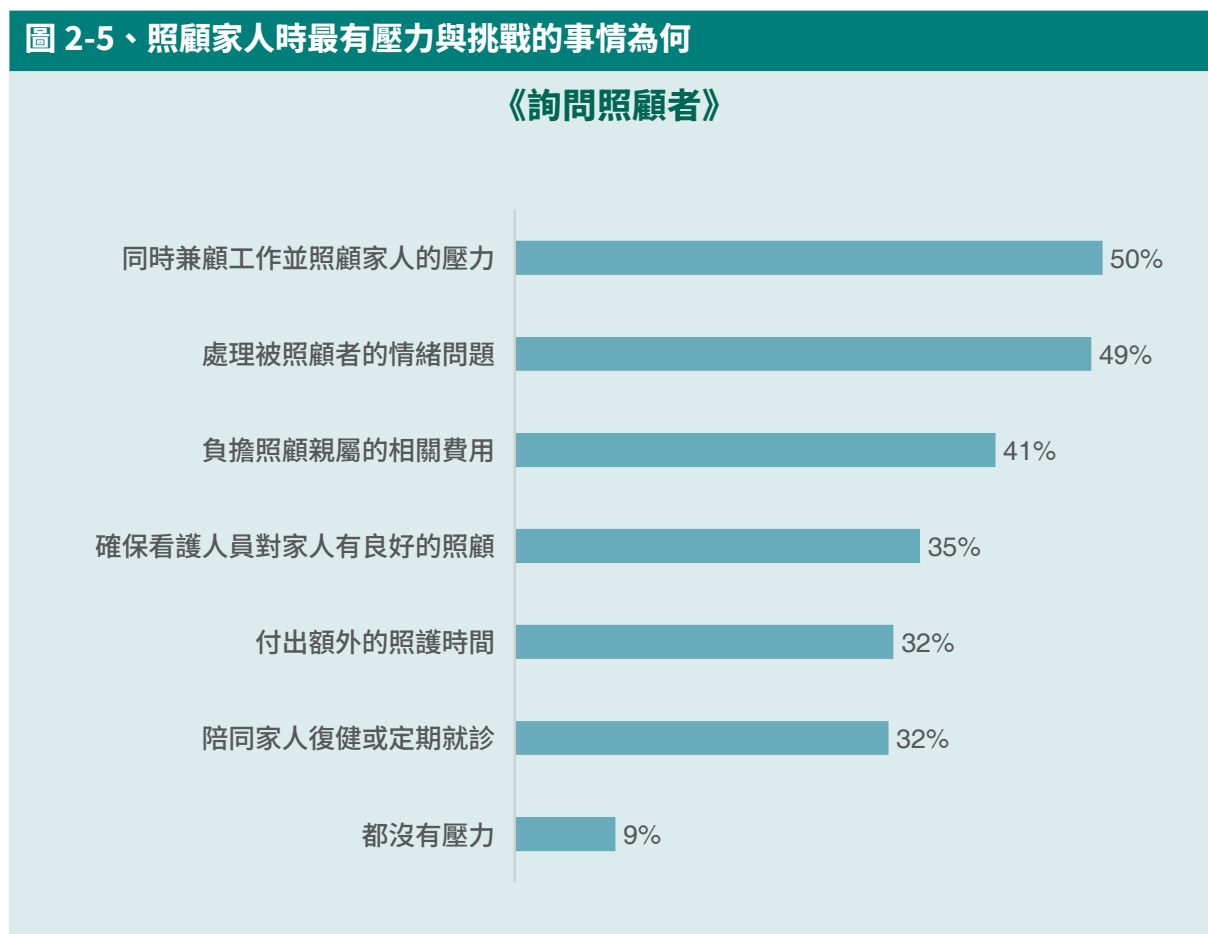


圖 2-4、您認為未來在您最終需要他人照顧的時候，主要會由誰照顧您 (分性別與年齡)



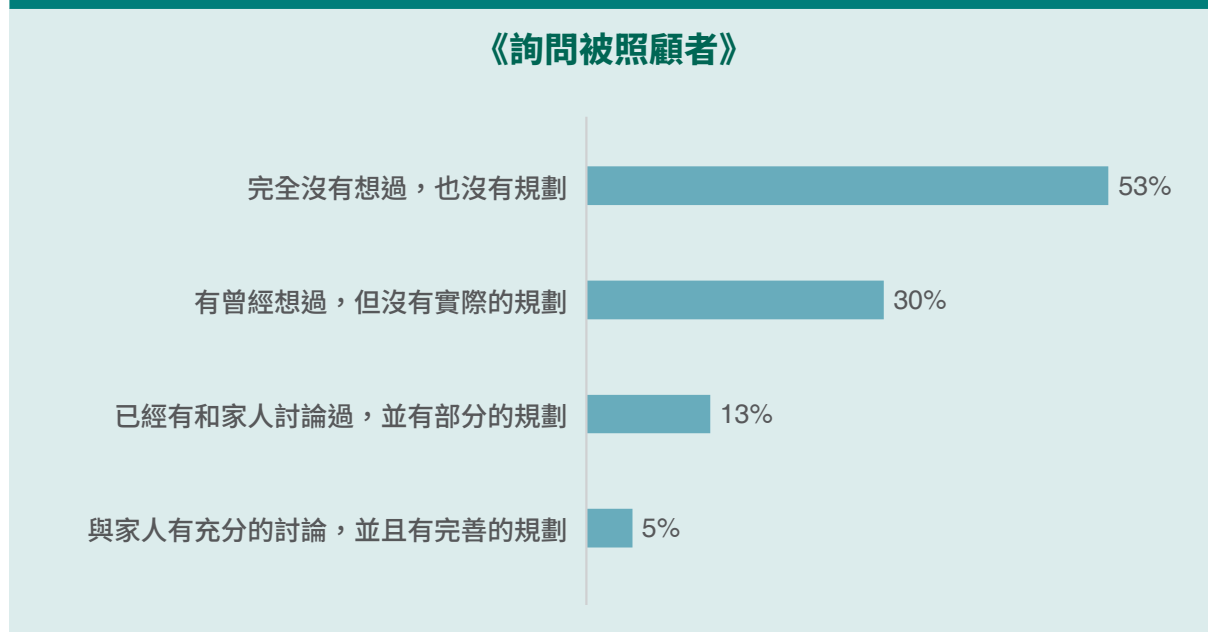
此外，於實際調查中，「壓力承受度」照顧者的分數比被照顧者高出 6.9 分，顯示照顧者實際所面臨的壓力比想像中大。其中，50% 照顧者認為壓力最大的項目是「同時兼顧工作並照顧家人的壓力」，其次則為「處理被照顧者的情緒問題」，占比達 49%，第三則為「負擔照顧親屬的相關費用」。這樣的調查結果，也意味著壓力的來源，不單僅來自財務上，更多的是同時須付出的時間與精力，甚至在心理層面，也需顧及家人的感受，畢竟大多數長輩對於家中出現不熟悉的照顧者，或是必須待在陌生環境的狀況時會感到排斥，對於承擔其情緒發洩對象的子女而言，無疑是一份隱形卻巨大的壓力。面對這一挑戰，建議應提供心理諮商的管道予雙方，讓彼此能更理解對方，使其心理壓力上得到一定程度的緩解與抒發。

圖 2-5、照顧家人時最有壓力與挑戰的事情為何



反觀被照顧者，有 53% 的人沒有想過若照顧中斷該如何因應，雖有 48% 的被照顧者有想過，但其中僅 18% 有部分或完善的規劃，顯示出當真正發生意外時，將會有 82% 的人難以立即應對，如圖 2-6。

圖 2-6、是否有考慮過因故家人無法持續照顧時的規劃



由以上數據及訪談觀察，若能及早進行晚年生活的規劃，並邀請親屬家人一同參與，不僅能預先準備面臨的課題，還能有效應對未來的壓力，從而確保自身及親友都能享受高品質的樂齡生活。

## 五、小結

綜合上述「家庭理財暨樂齡金融指數」各維度與各角色的交叉分析，可歸納出以下三項關鍵發現：

1

### 短期因應有餘，提升長期韌性

多數受訪者在日常收支與消費負債管理方面表現相對穩健，顯示臺灣家庭具備一定的短期財務應對能力。然而，在退休準備、資產保護與傳承規劃等中長期維度上，整體得分明顯偏低，反映出對未來風險與人生轉場的財務布局仍顯不足，應提升資產配置的彈性與傳承計畫，以幫助個人樂齡生活的穩定性。

2

### 平衡角色分工，避免壓力與責任過度集中


調查亦發現，在多數家庭中，照顧與財務分工常出現不對等現象，形成潛在的情感壓力與資源配置爭議。照顧者不僅要兼顧家庭與工作，還需面對情緒照護與財務負擔，往往成為壓力最高的角色，因此需進行對話與制度性的分工安排，使照顧品質提升並降低家族關係面臨之風險。

3

### 晚年生活挑戰增加，家庭照顧面臨轉型

不同世代對晚年生活期望有所不同，年輕世代逐漸減少未來寄託於子女的照顧，而不同性別對於晚年生活的期望也反映在家庭角色上的依賴。被照顧者多未考慮過照顧中斷的應對方案，也成為潛在照顧風險，增加晚年生活的潛在壓力。

為此，中國信託銀行團隊認為，民眾應提早規劃退休與傳承事宜，並將金融教育推廣延伸至社區、日照機構及家庭場域，強化高齡家庭的理財意識與工具使用能力。團隊也建議民眾應提前規劃「老本、病本、保本」，並進行有形資產的分配與無形價值的傳遞，以期打造更有彈性、協調與永續的樂齡生活藍圖，實際建議將於第三、四章進行闡述。



照顧者需兼顧家庭與工作  
並面對情緒照護與財務負擔

為使照顧品質提升  
應進行對話與制度性分工安排  
以降低家族關係面臨之風險

# 第參章 | 夢想實踐



樂齡生活的圓夢計畫

## 一、樂齡圓夢的雙引擎

「不再為每月帳單煩惱、不必憂心醫療費用耗盡積蓄，甚至行有餘力，能與摯愛一同啟程，展開心靈旅程、體驗各國文化、學習新技能、實現長久以來的夢想」

這樣的生活，是你理想中的退休樣貌嗎？如果答案是肯定的，那麼，你也正踏上從「退休高齡」進化為「樂齡生活」的歷程。

傳統觀念中，「樂齡」多半被視為功成身退、退居幕後的老年生活，且偏重靜養與安度晚年。然而，當代社會正重新定義老年：這不再是一段生命的尾聲，而是另一個值得積極探索、夢想延伸的黃金階段。



樂齡不是一段生命的尾聲  
而是另一個積極探索、夢想延伸的黃金階段

人口未來學家布萊德利·雪曼<sup>13</sup>將這樣的時代稱為「超·高齡世代」，意指高齡者的生命延續不僅限於壽命的增長，還包括其影響力與可能性的擴展。在這樣的願景中，圓夢的關鍵在於財務的穩健規劃—「老本」與「保本」不再只是理財名詞，更是實現自主人生的必要條件。

壽命延長意味著，退休後的財務需求時間拉長，也因此，「存到 65 歲」的思維已不足以支撐「活到 100 歲」的現實。「老本」的規劃，正是為這場長壽人生預先鋪路，準備穩定的退休金流，以應對長壽生活的基本盤；而「保本」進一步保障圓夢之路的穩固，經由熟悉金融市場與防詐觀念，並透過保險規劃與信託工具，以確保財富的完整性。



然而，如何實際達成樂齡圓夢？根據中國信託銀行 2024《臺灣家庭理財暨世代退休大調查<sup>14</sup>》國人預期活到百歲需準備平均 1,427 萬元退休金，卻有近八成坦言準備不足；高通膨之下，更有約兩成 60 世代認為退休金應達 2,500 萬元，創下歷年新高。

這樣的數據也凸顯出國人對「老本不足」的高度焦慮，在 2025 年的「家庭理財—樂齡指數」調查中，明顯感受到臺灣民眾對於退休的焦慮感持續擴大。



臺灣家庭理財暨  
世代退休大調查

13. 布萊德利·雪曼 (Bradley Schurman)：人口未來學家，致力於研究人口變化的趨勢，並闡述這些變化如何重新塑造社會、政治、文化形態以及經濟規範，著有《超高齡紅利時代 The Super Age》。

14. 臺灣家庭理財暨世代退休大調查：由中國信託銀行自 2013 年至 2025 年每年發表。



## 二、圓夢準備的心法

### 1. 打造完整財務規劃，從解讀帳本開始

圓夢準備的第一步，應優先檢視自己於財務規劃的準備。財務規劃上應先從目的著手，清楚瞭解自己的動機，並依據自己的目的規劃出期待的報酬率及實際的做法。

在這次調查中發現，近六成的受訪者累積財富目的為退休比例最高。然而，儘管臺股開戶人數已超過 1,348 萬人<sup>15</sup>，占總成年人口數將近八成<sup>16</sup>，但在本次調查中回答「有在進行投資理財或有投資習慣」的受訪者占比僅一半；有投資且會定期檢視的比例不足三成。此外，本次研究顯示也只有不到一半的人有規劃收支，如圖 3-1。

這顯示出雖然超過半數的人會投資，但於實際管理收支時卻不易平衡，特別是當家中有需要被照顧的成員，往往會有臨時費用的支出發生。

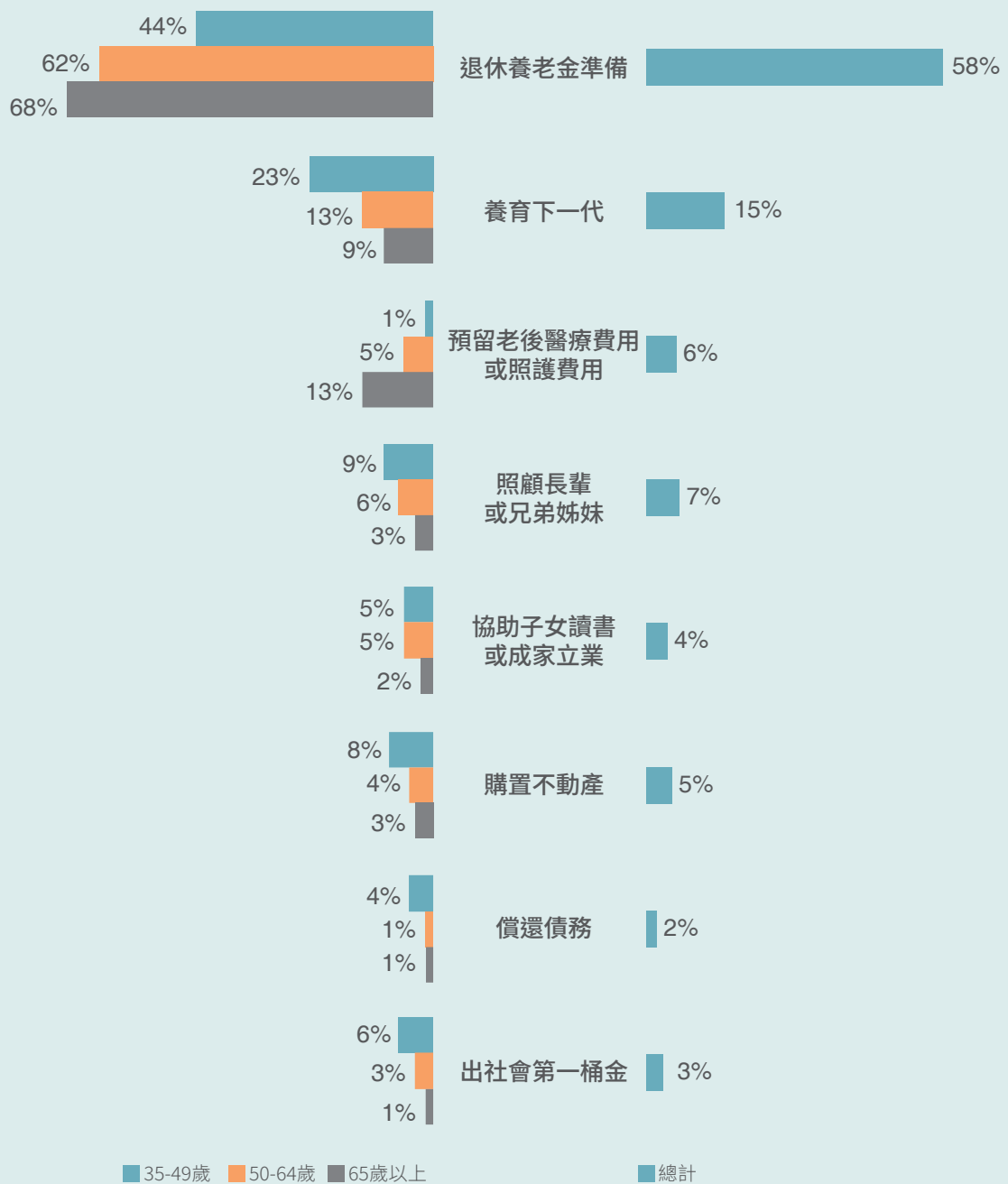


臺灣證券交易所  
投資人開戶數統計表

15. 臺灣證券交易所，2025 年 6 月投資人開戶數統計表

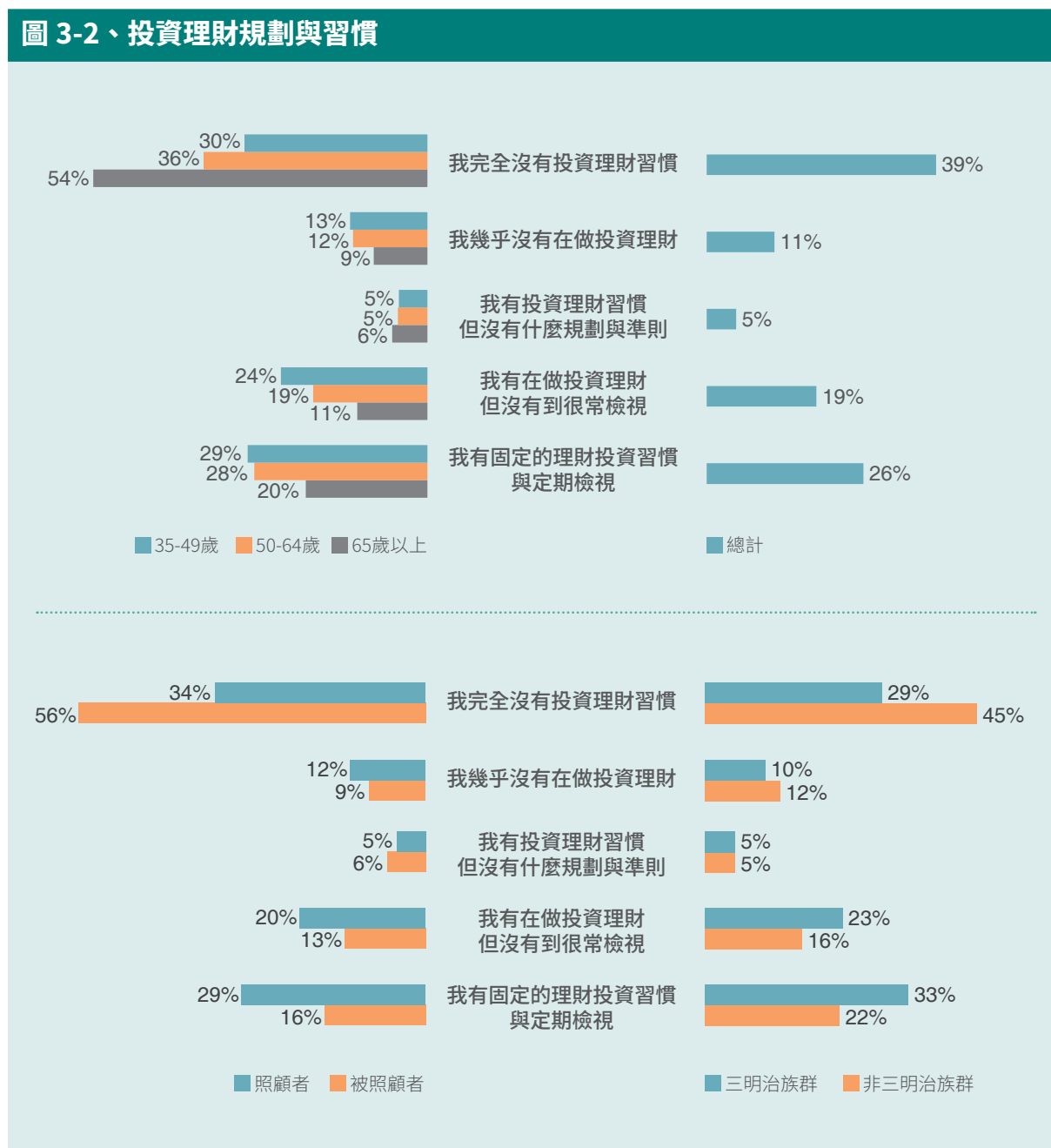
16. 以最低可開戶年齡滿 18 歲為主

圖 3-1、財富累積的目標



此外，在問及「財務規劃」的實際狀況時，有將近四成的受訪者「完全沒有投資理財習慣」，「幾乎沒有在做投資理財」的人也有 11%，合計約一半以上的人投資規劃付之闕如。整體而言，在非三明治族群、被照顧者及年長者等三類族群中，完全沒有投資理財的人在五成上下，顯示出當面臨到一定的責任與義務時，三明治族群、照顧者將付諸實際行動來增加經濟收入的來源，如圖 3-2。

圖 3-2、投資理財規劃與習慣



於財務規劃與日常消費上，僅 6% 的受訪者坦言「常亂花錢」，會「隨收入花費適時調整計畫並定期檢視」者也僅 29%，多數人則集中於 34%「沒什麼規劃，會出現預期外消費」，如圖 3-3。顯示出國人對於消費上的規劃雖較為隨興，但超支的情形也較少發生。

對於家庭中的照顧者從家庭理財的角度來看，當財務規劃的成員包含所需照顧的家人時，僅 26% 的照顧者回答「有因為照顧而調整規劃」，有 41% 的受訪者「平常都沒規劃，發生了再說，時常面對財務困難」，如圖 3-4。而被照顧者更為被動，有高達 63% 的人「原本就沒規劃」，如圖 3-5。

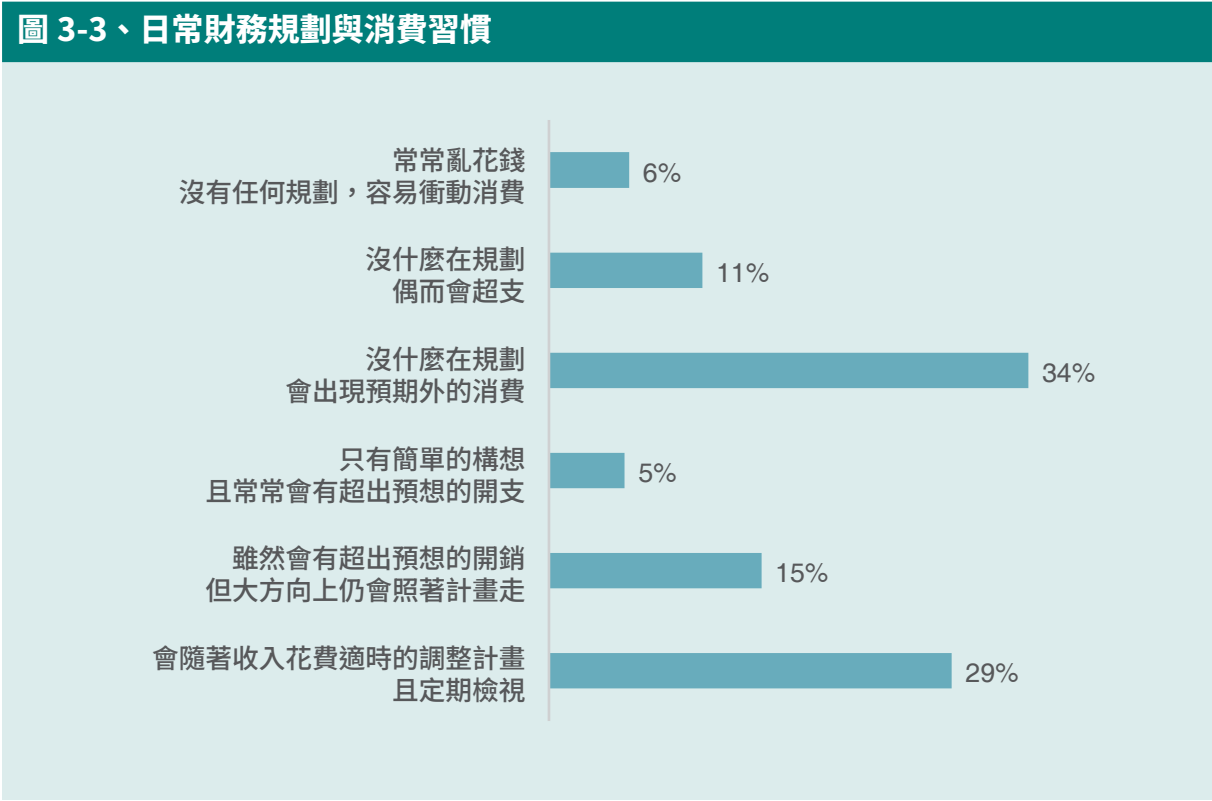


圖 3-4、成為照顧者後，財務上的規劃是否因照顧家人而重新檢視或有所調整

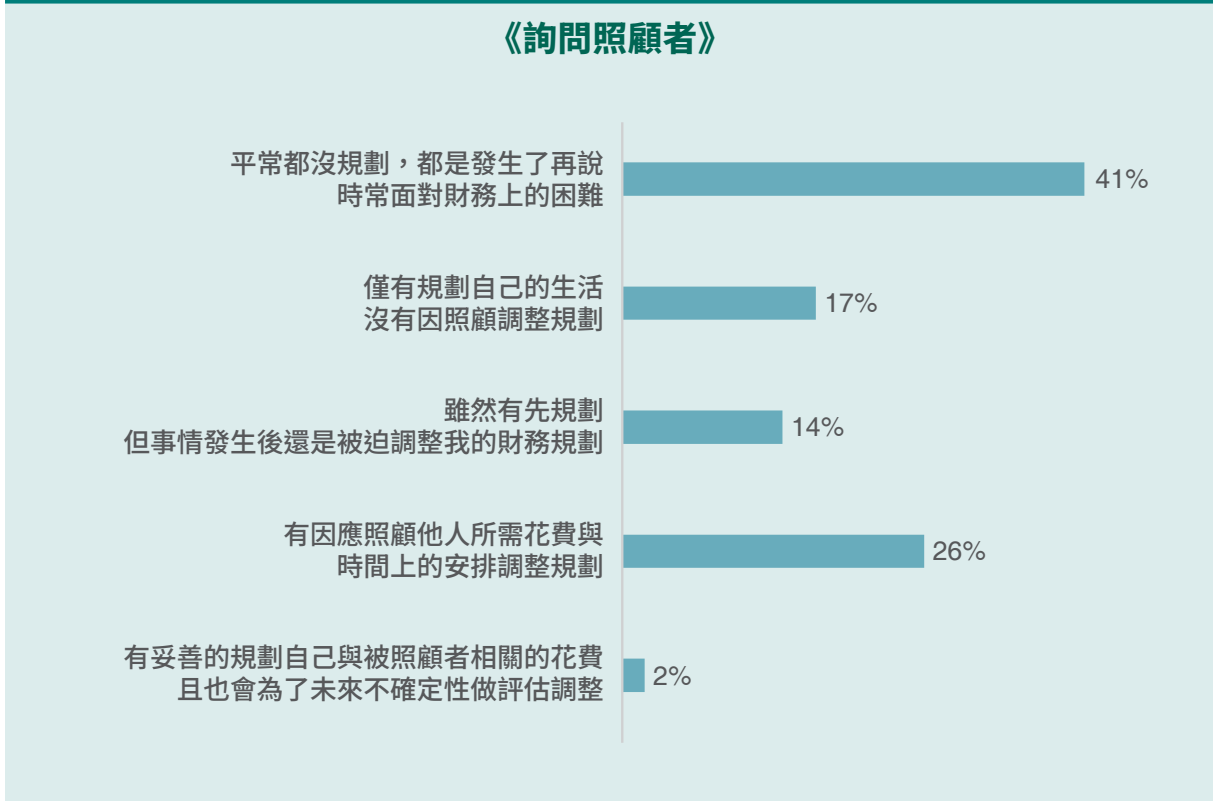
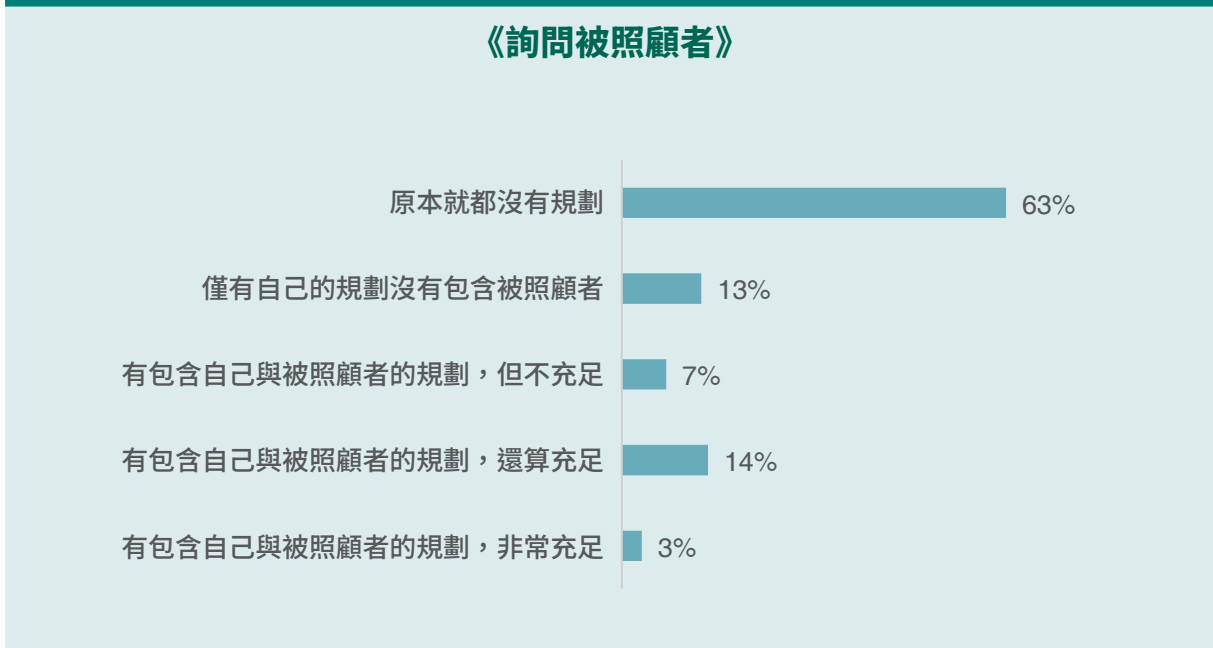


圖 3-5、在需要他人照顧的生活中，您對於原先的財務規劃是否有受影響或是調整





實際上，我們也了解到大部分被照顧的長輩，其實自身都保有一定的存款積蓄，日常支出也都能自給自足，但若發生意外時是否足夠支應卻不得而知。因此，建議長輩的資產與規劃應適時的讓照顧的子女了解，以避免突發狀況打亂家人彼此的生活規劃。

反之，若能持續培養對於金融市場的了解，善用投資與保險工具，能為自己及家人更好的累積財務資源，實踐樂齡生活的圓夢計畫。

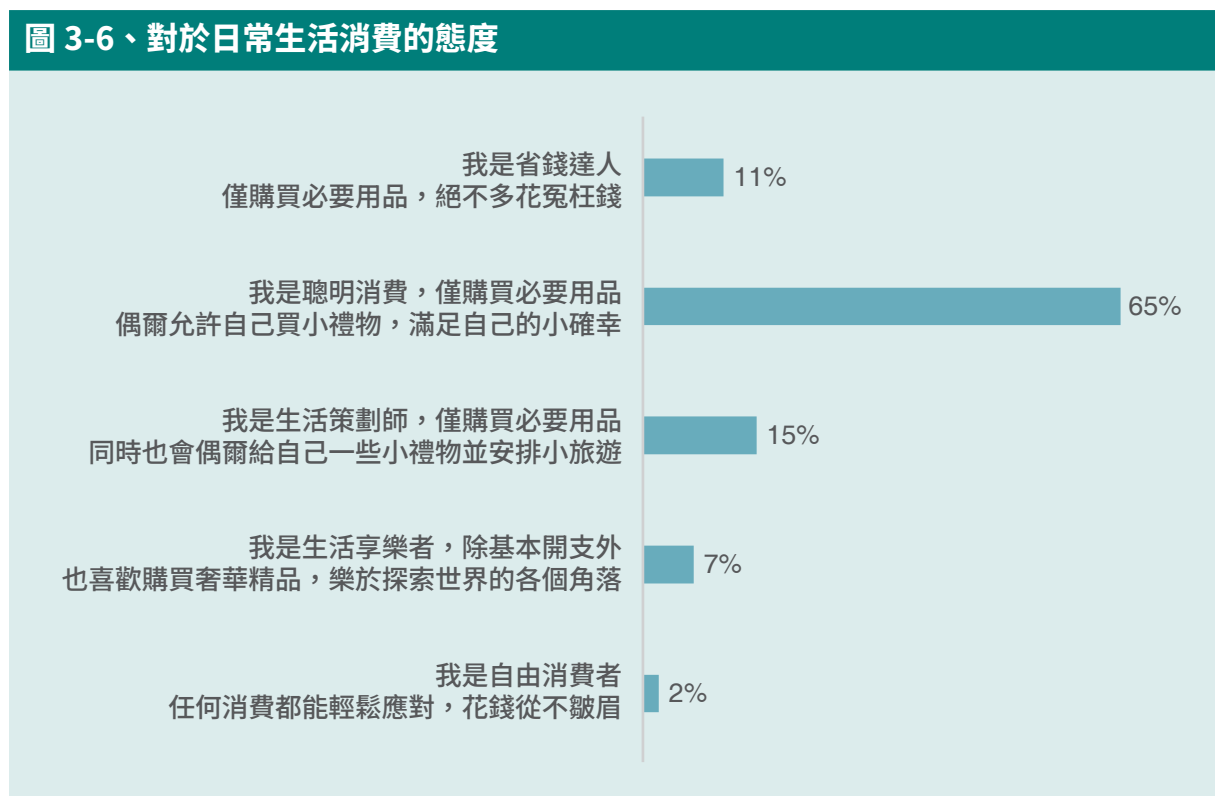
本次調查中，有位職業婦女的受訪者表示，日常生活除職場工作外，同時也需肩負養育小孩與照顧長輩的壓力。即便如此，她在工作之餘仍持續了解金融市場的知識，並著手針對自己的薪資與存款，依不同目的配置不同部位的資金，再透過不同的金融工具，成功地幫助自己以及家人們累積到圓夢的基金；讓小孩在出國深造的選擇上，不需為了學貸而困擾；對長輩的照護，則可以放心的選擇專業的看護協助處理家事；對於自己的退休規劃，也逐步透過不同的投資管道投資，構建未來退休的現金流。因此，這位受訪者在生活上也能更專注在維持自己的健康，並同時追求心靈成長與生活的豐富度，以迎接自己嚮往的樂齡生活。

## 2. 辨別消費動機，並行有紀律的預先安排

在能夠調整或控制自己的開支之前，需先判斷哪部分是基本生活需求、必要支出以及哪些是不必要的花費，並將負債也納入考量；明確掌握每筆消費後，依據時間的先後順序開始進行適當的安排與規劃。

本次調查發現，對於日常生活消費的觀察有 65% 的受訪者認為自己是聰明消費，如圖 3-6。這樣的結果也顯示出大多數民眾除購買生活必需品外，也會需要一些額外的消費獎勵自己，為日常生活帶來一些新鮮感與小確幸；對於自己設定財務目標的執行上，採用相同手段激勵自己也不失為其中一種有效手段。

圖 3-6、對於日常生活消費的態度





在負債狀況方面，有高達 72% 的受訪者表示並無任何負債，顯示整體家庭財務相對穩健。不過，仍有約 20% 負擔房貸，其次則是汽機車貸款。值得注意的是，處於「三明治族群」的受訪者中，背負房貸的比例高達 31%，明顯高於平均，如圖 3-7。這也顯示出，三明治族群因家庭成員的考量，在居住空間上可能有購置新房或換屋需求，也就需花更多心思進行負債的管理。

從質化訪談可觀察到，三明治族群往往同時肩負照顧長輩與撫養子女的雙重責任，甚至當長輩因為年紀或是疾病影響，需安排照顧人力或是同住時，對居住空間的需求將更為敏感與迫切，此現象也導致許多家庭對於無障礙功能完善、空間充裕的住宅需求提升，自然也相對承擔較高的房貸壓力。

在問到哪些潛在的消費支出與債務可能影響晚年生活時，有將近七成的受訪者直言是「健康醫療支出」，近六成則回答「養老生活與護理費用」，如圖 3-8；但亦有 55% 的照顧者沒有制定消費計畫，36% 被照顧者也並未預先規劃自己的照顧費用，如圖 3-9、3-10。由此可見，雖然大家都擔心未來的開銷，但未採取實際的行動。

圖 3-7、您目前有的債務種類

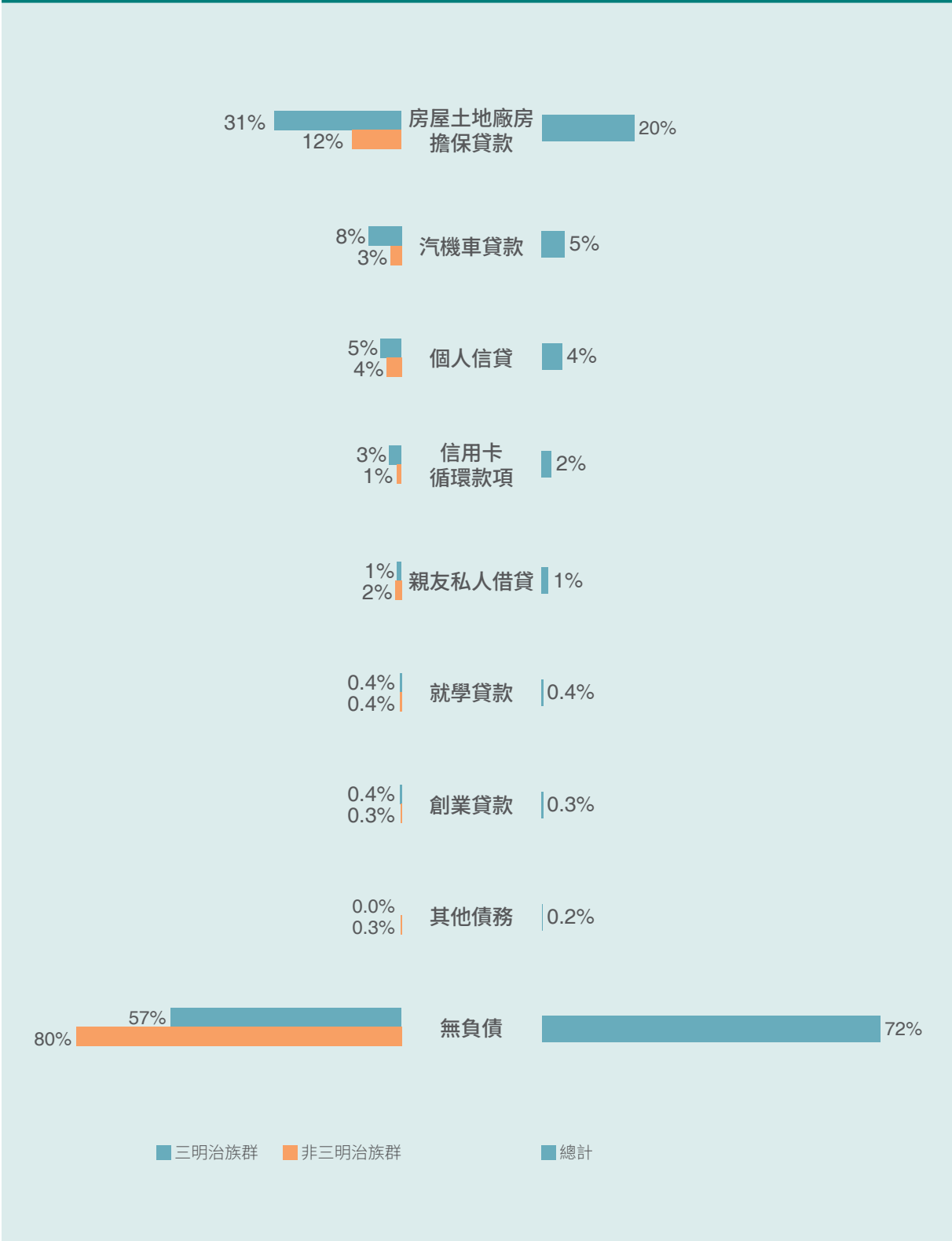


圖 3-8、哪些消費與債務的潛在問題將影響您晚年生活

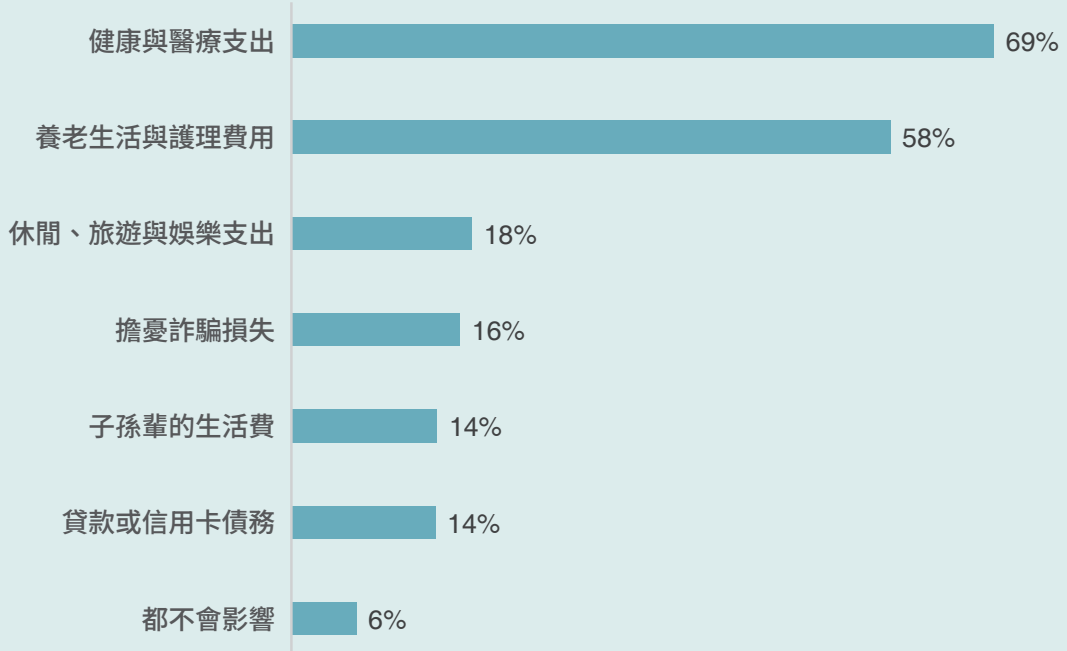
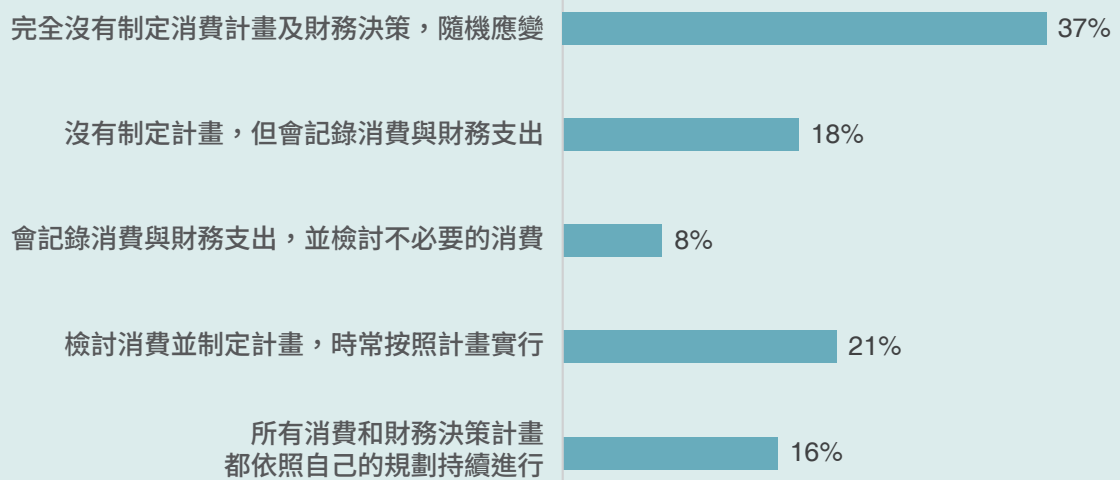


圖 3-9、您會為自己與您所照顧家人的消費和財務決策制定計畫嗎

《詢問照顧者》

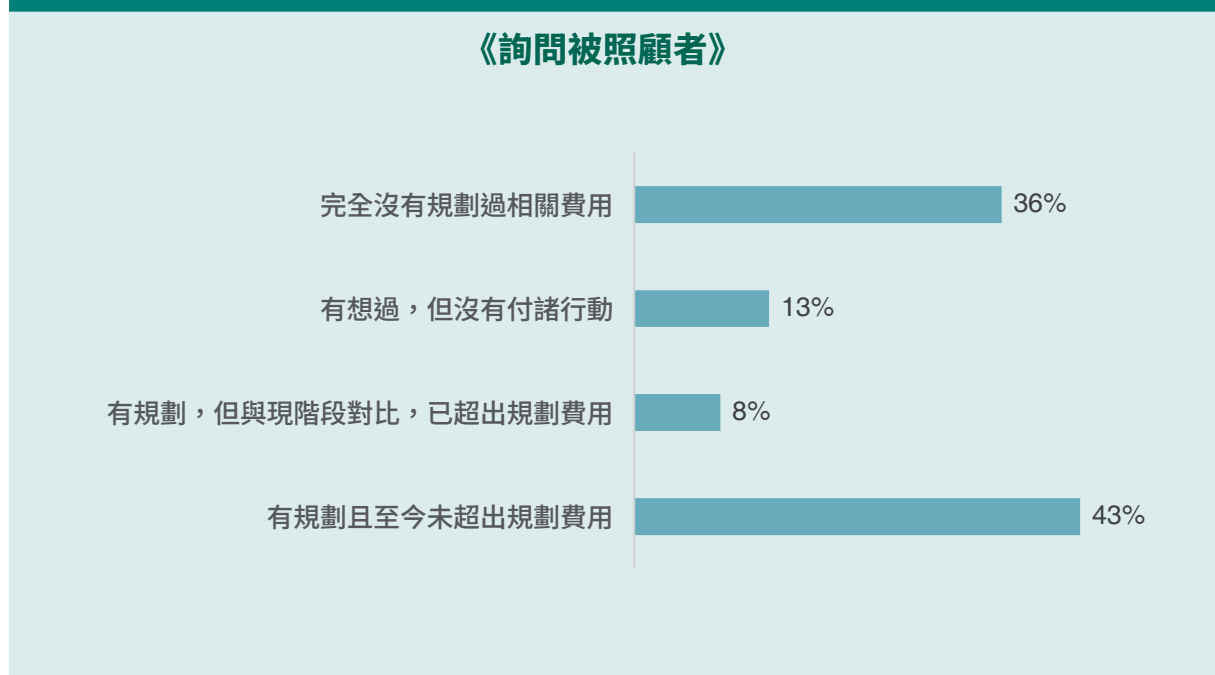




詢問被照顧者是否有規劃未來自己的照顧費用時，有規劃且至今未超出規劃費用者高達 43%，完全沒有規劃者也有 36%，如圖 3-10；此部分的差異在於有規劃者大多有保險觀念，或是年輕時有預先規劃基礎醫療保障，特別是意外、住院醫療、癌症等，以支應未來相關醫療照護費用。

其中一位訪談者分享，其母親因意外受傷臨時需要較大筆住院手術與復健費用，雖然其家庭並不富裕，但靠先前準備的保險理賠金順利度過難關，儘管仍須付出額外時間兼顧工作與照護，但至少能讓母親擁有較好的醫療品質與照護復健選擇。因此若能在年輕健康時準備保險規劃，將部分風險轉嫁，在面對未來醫療護理費用也不致影響家庭生活。

圖 3-10、在成為被照顧者前是否規劃過未來可能用於自己的生活與醫療護理費用



### 3. 避免資訊落差與不透明，造成資產保護缺口

對於金融知識與工具的不熟悉，往往使一般民眾不知如何著手進財務規劃，因此建議多接觸金融市場資訊，依據自己的目標與風險屬性，選擇適合自己的投資理財工具。

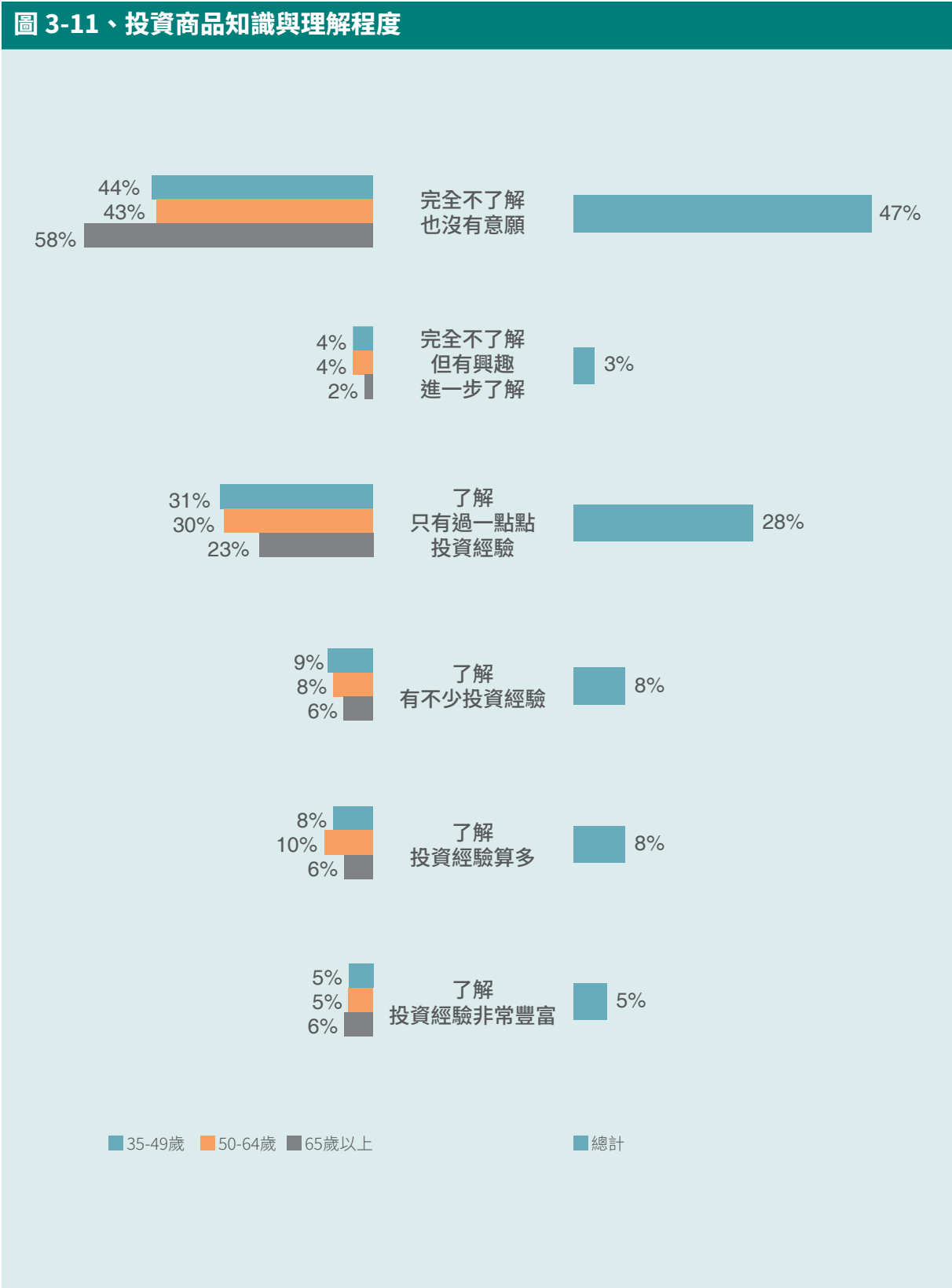
此外，防詐騙意識增強也是樂齡圓夢的重要一環。隨著詐騙手法不斷翻新，民眾應保持警惕，學習辨識常見的詐騙手法，並及時與家人及金融機構溝通，獲得更專業的指導。唯有在資訊透明、知識提升及安全意識增強的多方努力下，方能更安心地享受樂齡生活。

美國金融業監管局－投資教育基金會<sup>17</sup>指出，詐騙受害者與其金融素養與經驗等因素相關，豐富的投資知識可以幫助判斷投資產品的合理性和可靠性，或是依賴可信的資訊來源進行決策；但在本次研究中，仍有 50% 的受訪者表示「完全不了解投資」，又以 65 歲以上族群抗拒心態最強（58%），如圖 3-11。



17. 美國金融業監管局 (Financial Industry Regulatory Authority, FINRA) : 2025 FINRA Annual Regulatory Oversight Report

圖 3-11、投資商品知識與理解程度





不過即便如此，有九成民眾對陌生來電、網頁彈出式廣告、通訊軟體上的不明訊息已有所警覺，也有高達 87% 的受訪者完全不相信「親友、同事等傳達非公開投資或是要求匯款的訊息」，顯示近年來的防詐教育已深入人心，如圖 3-12、3-13。

另外，近期金管會為鼓勵金融機構主動守護民眾資產、強化金融防詐，建議銀行業建立「指定聯絡人」服務，中國信託銀行也響應政策，於 2025 年底前推出指定聯絡人服務，鼓勵客戶預先約定指定聯絡人，當臨櫃辦理特定高額交易、解約提領，或是在行員進行關懷提問時出現異常反應時，可以簡訊或電話通知聯絡人降低詐騙風險，從源頭強化資產安全。

圖 3-12、對於陌生來電、網頁彈出式廣告、通訊軟體上的不明訊息的警覺性

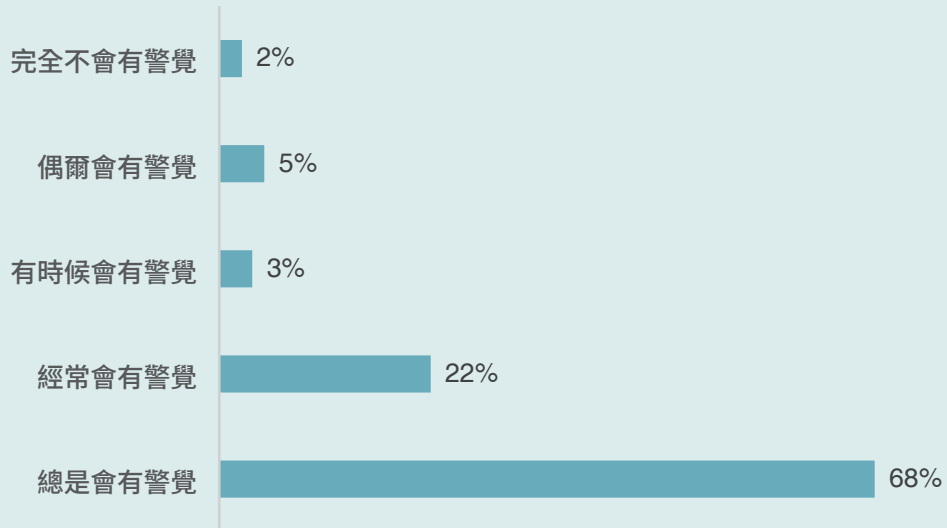
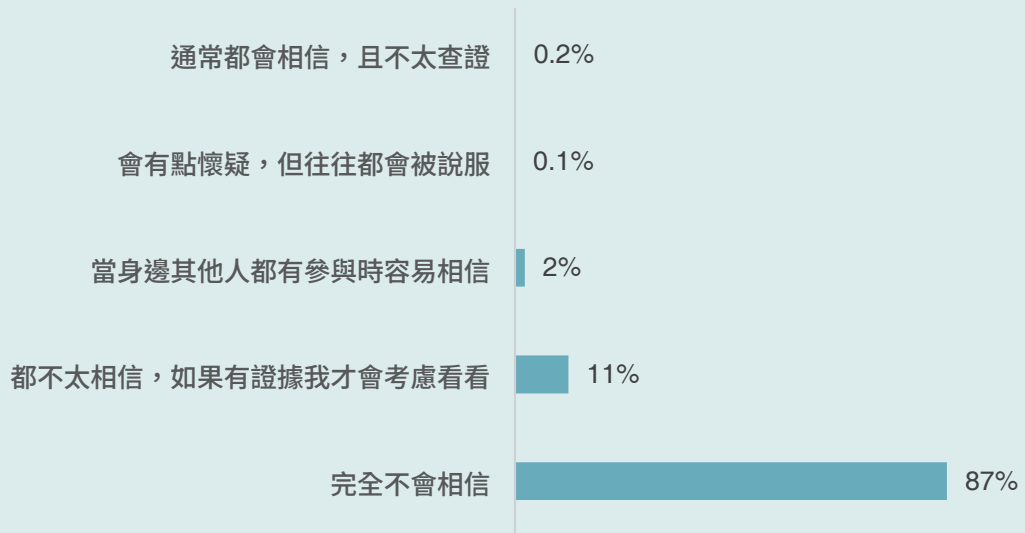


圖 3-13、若有熟人傳達非公開投資或其他要求您匯款的資訊，您的態度為何



由於詐騙盛行且手法日新月異，63% 的照顧者表示會主動向被照顧對象說明新式詐騙手法，並提醒注意，此外，也有 55% 的照顧者「持續關注被照顧者日常生理 / 心理需求，並了解其交友與消費狀況」次之，有 36% 甚至會「限制被照顧對象的轉帳上限並設定通知」，如圖 3-14。

儘管有 44% 的被照顧者坦言「若被詐騙願意向家人坦白」，但這也代表有逾半數被照顧者「被騙不敢講」，顯示照顧者與被照顧者之間的信任互動可能存在障礙或困難，如圖 3-15；根據美國金融業監管局－防範詐欺研究中心研究<sup>18</sup> 表示，對於詐欺受害人，家屬應優先展現同情心與積極傾聽，認同受害者經歷的傷痛，並讓受害者明白遭詐並不是他們的錯，且避免對待受害者過分追究，尤其是事發後對年長的受害者如對待孩子般過度關注，將使長輩族群更加自責，衍生心理問題與精神方面的二次傷害。

對於高齡者詐騙事件，並非透過教育長輩即萬無一失，實際訪談時有一位受訪者也分享到，其家中獨居的親戚長輩，曾有一陣子在聚會時言行舉止與先前迥異，並表示自己開始學習投資且即將成為有錢人，消費習慣也與過去落差甚大，一段時間後，在其子女深入了解才發現長輩已落入投資詐騙陷阱：詐騙集團先以少量報酬誘惑被害人，再以更高獲利為由引誘被害人大量投入資本；事發後該位受訪者表示，除防詐教育外，關心長輩日常生活重心，詢問其參與的活動，並了解常往來的對象，是提前預防長輩遭詐的關鍵。

另外，也有受訪者表示，建議維持與父母良好的溝通，即在遇到高額轉帳、不明訊息或不熟悉的數位工具操作時，先詢問信任的家人，有助於避免詐騙陷阱。因此，不論是對於被照顧者或獨居生活的長輩，分享詐騙資訊與培養警覺心之餘，日常關心與陪伴同樣是保護資產的重要方式。



18. 美國金融業監管局 (Financial Industry Regulatory Authority, FINRA) : Taking Action An Advocate' s Guide to Assisting Victims of Financial Fraud

圖 3-14、對於被照顧對象是否會為擔憂並避免其受騙，而採取相關措施

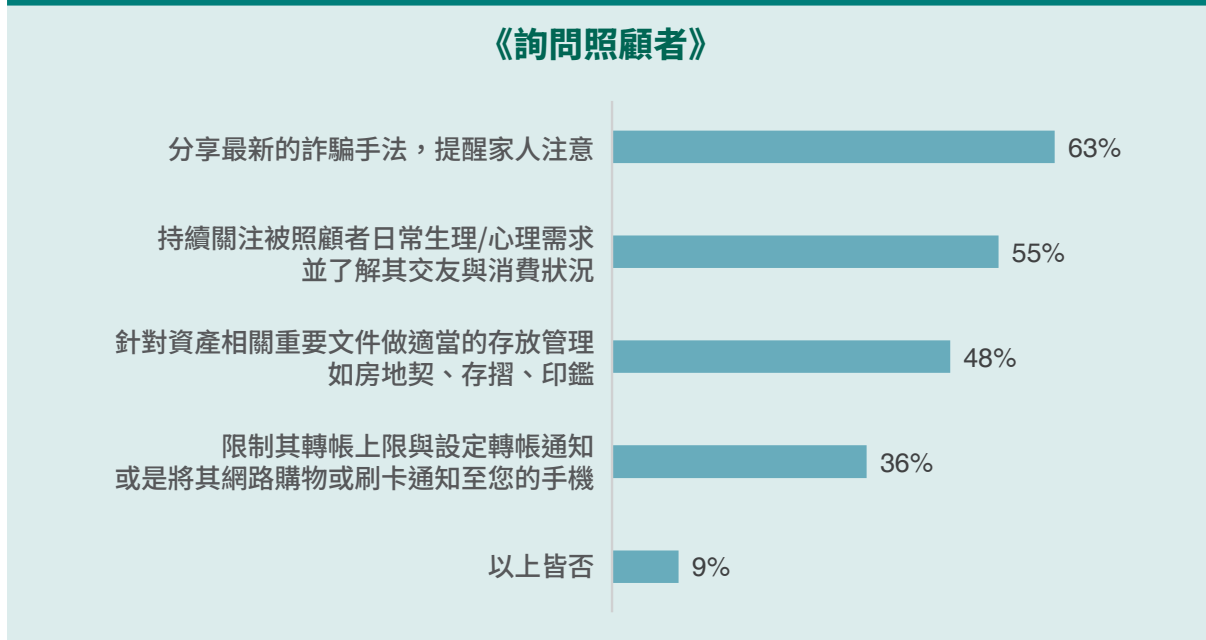
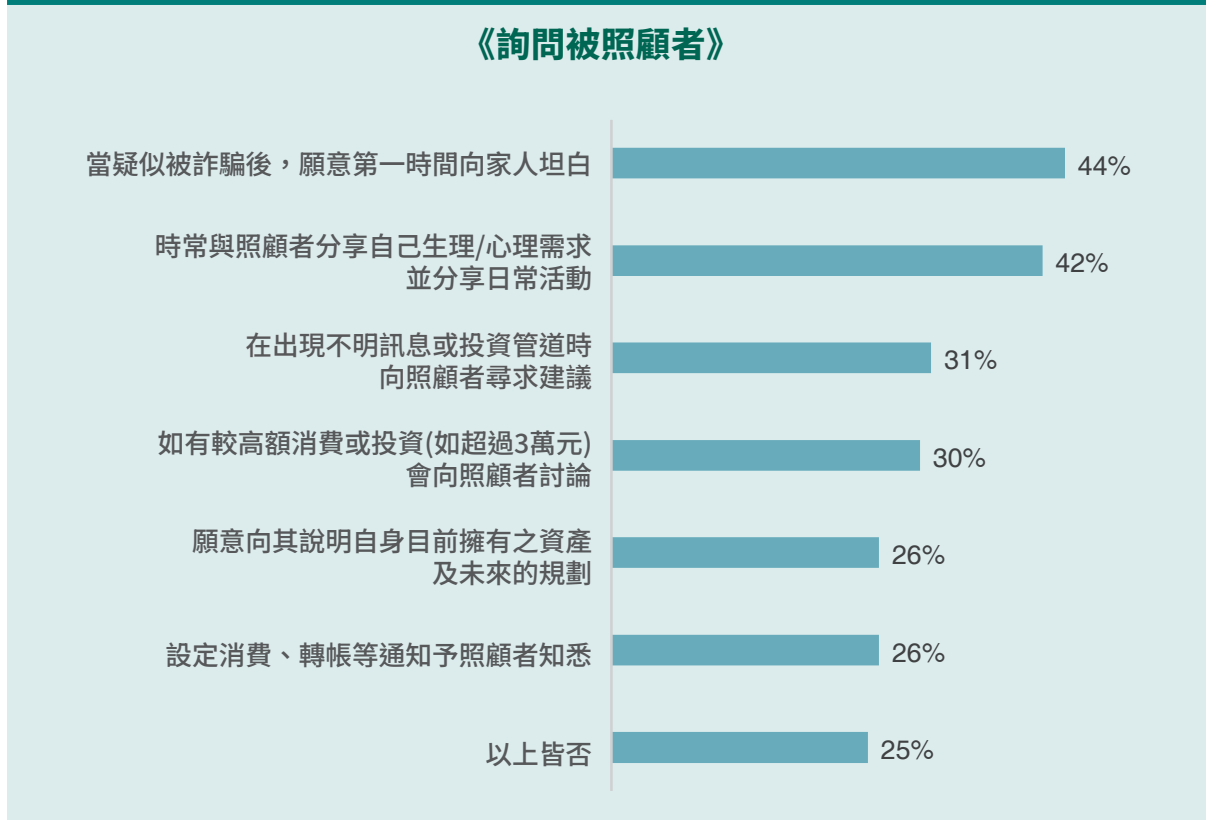


圖 3-15、您是否願意對於您信任的照顧者採取相關行為

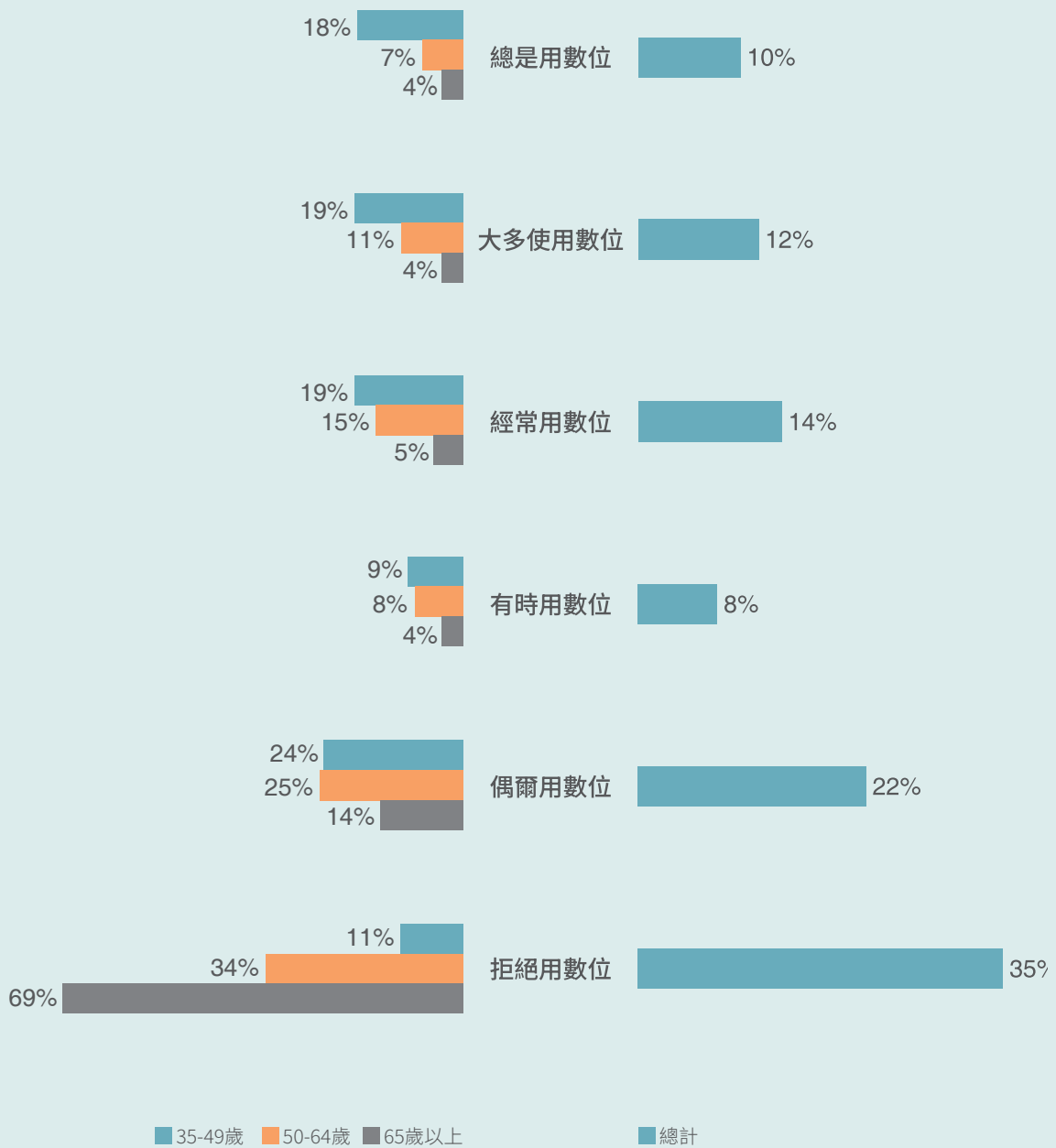




至於在數位金融服務上，有 36% 的受訪者頻繁使用（含總是、大多、經常用）數位金融服務，並以 35-49 歲占比最大（56%）；然而也有 35% 的人拒用，其中 65 歲以上（69%）拒絕使用的比例最高，如圖 3-16。

不過，仍有遇到少數高齡的長者願意了解並使用數位金融服務。有一位 70 歲的受訪者表示，儘管已退休多年，但對於數位的學習依然充滿熱情，日常透過 App 進行轉帳、繳費及投資，同時也對網路上資訊的真偽保持警覺。他認為樂齡生活除透過運動保持健康外，還可以透過網路學習新知，並強調享受便利的網路與數位工具已不再是年輕人的專利。此外，他也提及許多金融機構針對銀髮族設計友好的視覺介面，且字體和顏色更加清晰，讓他們使用上更加得心應手。

圖 3-16、對於選擇使用數位服務的偏好的程度




### 三、小結

樂齡生活不是年齡的結果，而是從財務與心態上對未來的主動選擇。當壽命延長變成新常態，除了「活得久」，更要規劃「活得好」。

因此，首先要檢視退休金流是否充足，「老本」是否達成最初設定的目標，並能提供穩定的現金流來滿足退休後的日常所需。接著，善用退休安養信託、預簽型安養信託等工具，完善「保本」的資產保全與保障安排，確保財務穩定不受意外與環境變動影響。當資產準備與保障都到位時，每個人都能無後顧之憂地擁抱夢想，享受樂齡生活的幸福與自由。

同時，隨著詐騙手法日益翻新，必須提升投資防詐意識與數位技能的加強，以及對家人的持續關懷及日常陪伴，才能真正實現長久、安心、快樂的樂齡人生，中國信託銀行除持續推動「活留存」財富金三角理財觀，並宣導「退休三本」老本、病本、保本及傳承規劃心法以做好全方位資產準備與保護。



當壽命延長變成新常態  
除了「活得久」  
更要規劃「活得好」

透過長期儲備「老本」  
完善「保本」的準備  
讓每個人都能擁抱夢想  
獲得樂齡生活的幸福感

# 第肆章 | 樂活與長壽

樂齡階段的照護與準備



**我們無法預測風險何時來臨  
但我們做好了應對任何風險的準備  
不論醫療保障、健康存摺、晚年生活費、資產傳承  
透過預先規劃 讓生活更加安心**

伴隨社會高齡化的趨勢，即使已年滿 65 歲屆齡退休的民眾，除自身的退休計畫外，也可能同時肩負長輩的照顧責任。為此，對於樂齡階段的安排，應檢視照顧者與被照顧者對於「病本」的準備狀況，並深入探討如何強化身心健康，以因應未來面臨的照護工作的移轉。

### **一、多重壓力衝擊，尋找樂齡生活的平衡**

「延年益壽、安享晚年」是多數人對樂齡生活的期待。然而，究竟該做哪些準備？又如何衡量準備得充分與否？

臺灣多數高齡族群大多仍選擇「在宅樂齡」，由家庭成員承擔高齡照護。但隨著年齡漸長，生理機能不可避免地衰退，心理層面受到壓力影響，亦可能產生憂鬱、焦慮乃至妄想等困擾。然而，當慢性病、失能、失智等風險浮現時，長期照護的需求將變得不可忽視，亦會成為同住家人的生活負擔。



如今也有不少人選擇「自在樂齡」，老後不依靠子女奉養，而是獨自生活或至照護機構居住，但這樣的選擇若沒有家庭後援，就須有更周延的規劃維持其生活品質。為此，在樂齡生活的準備應妥善安排，以因應「財務準備壓力」、「心理精神壓力」以及「家庭照護壓力」。

## 1. 財務準備壓力—強化財務自信，提升資產流動性

無論是青壯年的職場人士、承擔責任的照顧者，或已步入高齡階段的被照顧者，「財務準備」始終是貫穿至終老之課題。根據《2024 中國信託銀行家庭理財大調查—「易收難放」四大理財現象》<sup>19</sup>了解到，臺灣人在理財最常遇到的困境為：容易將緊急備用金挪作他用，導致無法堅持財務規劃；容易忽略風險，投資不適合的產品；對於市場波動，難維持長期理財習慣；對於財富傳承沒有想法與規劃。因此，對於財務規劃上，建議應提早進行準備，並透過適當的金融工具，以協助提升其財富管理之效益。

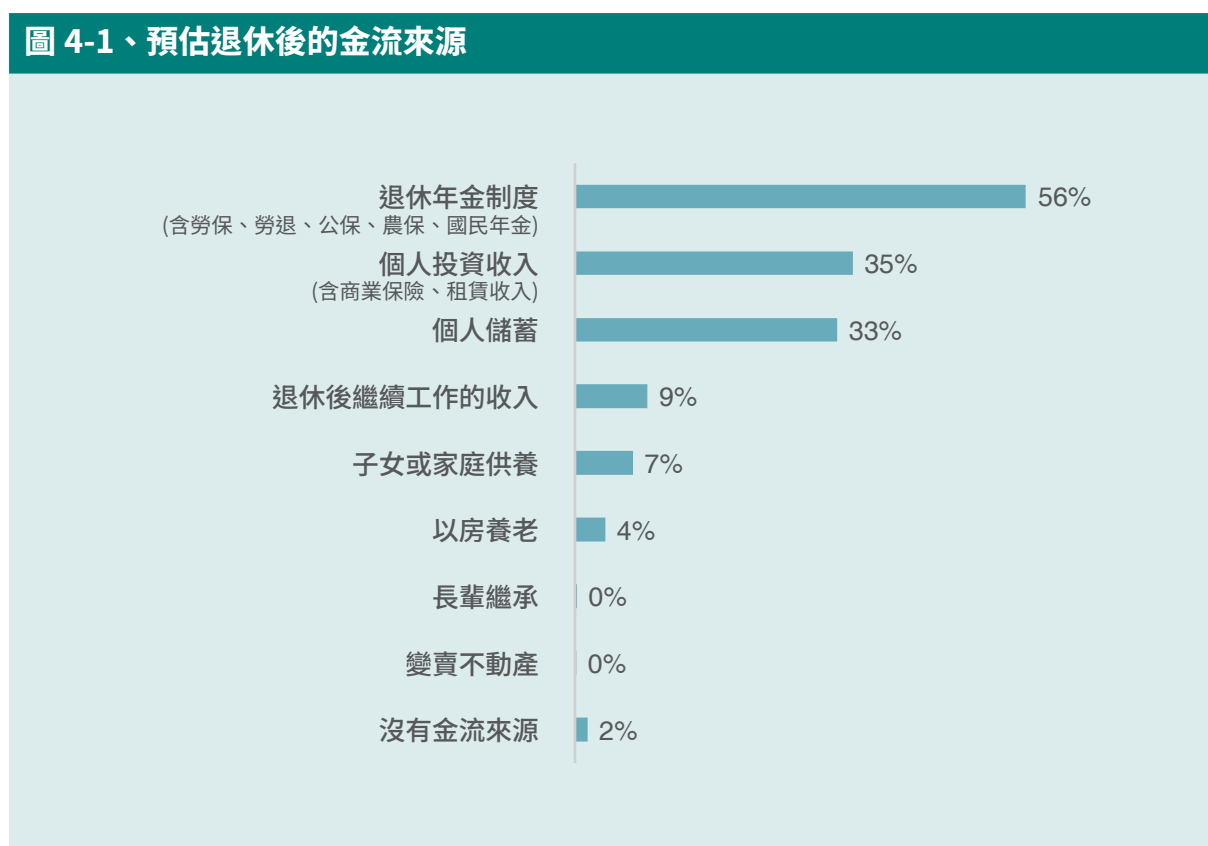


19. 中國信託 - 家庭理財大調查「易收難放」四大理財現象

此外，臺灣民眾多數財富集中於不動產。根據主計總處國富統計<sup>20</sup>公布，2023年臺灣家庭資產中以房地產為最大宗，占家庭資產淨值的三成，然不動產卻缺乏即時流通性，很多長者「有屋卻無現金」，導致生活拮据卻不願賣屋或無法搬遷。

為此，政府鼓勵民眾運用貸款工具—以房養老<sup>21</sup>，提升其不動產的資金流動性。然而，調查結果發現，僅4%的民眾在規劃退休金流時，會考慮「以房養老」，如圖4-1。

圖 4-1、預估退休後的金流來源



行政院主計總處  
國富統計

20. 行政院主計總處—國富統計

21. 以房養老：全名為「不動產逆向抵押貸款」，為將名下持有的不動產設定抵押權給銀行，由銀行按月撥付一筆金額給房屋所有權人作為養老金的貸款方式，此方案主要協助高齡者在不變賣房產的情況下，獲得穩定的生活資金。

另外，國內近年興起的安養信託及家族信託規劃工具，雖然目前仍處萌芽階段，尚未完全普及化，但在中國信託銀行實際承做的信託案例中，發現信託服務已不專屬於有錢人的商品，許多一般家庭也因為信託專款專用的特色，幫助規劃資金運用與傳承準備。

信託制度的設立能夠提供一個穩定且安全的財務管理平臺，減少高齡者因認知退化或資訊落差而面臨的風險，並且能夠有一個可靠的機制來保護其資產，這不僅有助於高齡者的財務安全，也能減輕子女在協助父母管理財務時的壓力。此外透過信託專款專用的功能，由受託銀行依照父母（信託委託人）的意志，確實將財產運用於照顧當事人退休生活，等同於預先為自己擬訂了財務自主計畫。子女亦可以透過擔任信託監察人的角色，共同監督管理信託機制的運作，也建立了跨代之間互信的機制。

信託運用在傳承規劃上，也可讓財產確實按照父母意願來管理運用，除了實質財富的移轉，也傳承了更重要的財富管理價值觀。

綜上，家庭與個人在面對老年風險時，財務信心及規劃工具需持續的強化，提升現金流準備與風險意識，以打造自身的財務穩定性。

**信託制度提供穩定且安全的財務管理平臺**  
**減少高齡者因認知退化或資訊落差而面臨的風險**  
**不僅有助於高齡者的財務安全**  
**也能減輕子女在協助父母管理財務時的壓力**



## 2. 心理精神壓力—尋找情緒的抒發管道，適時調整自身心情

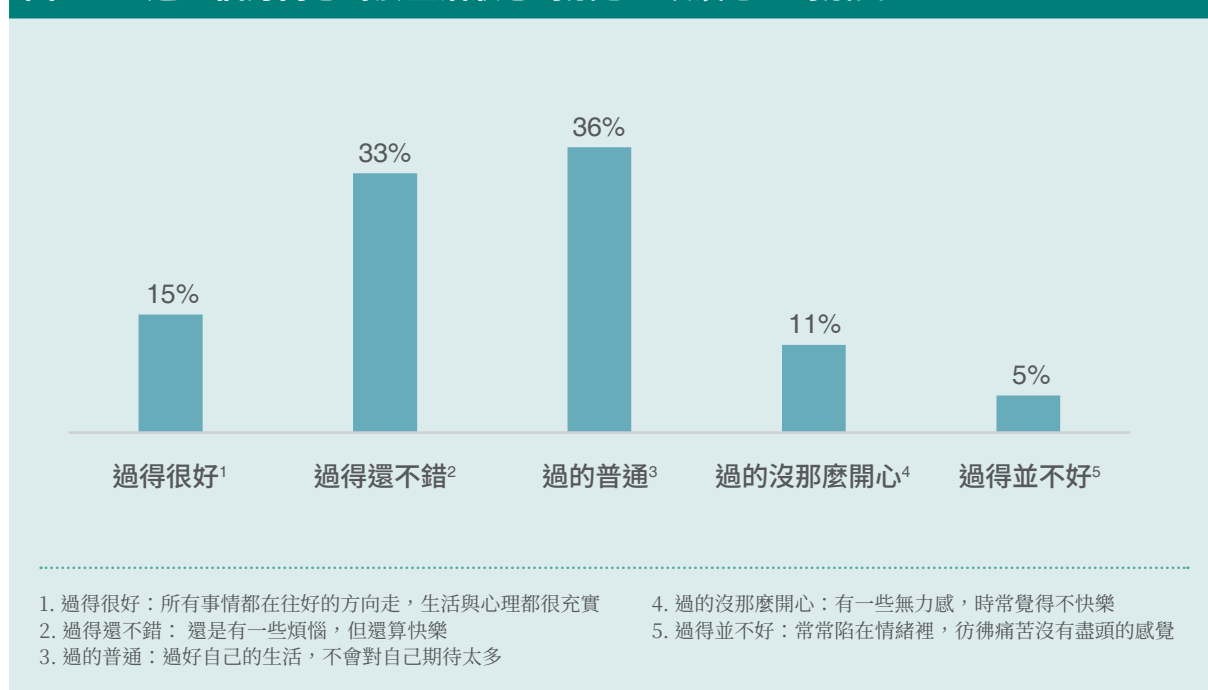
除財務負擔外，心理壓力亦是影響個人樂齡生活品質的重要變項。現代人長期處於高張力、高節奏的生活環境之中，壓力來源廣泛，涵蓋家庭責任、健康焦慮、職涯轉折乃至人際關係的變化。

詢問受訪者過去三個月內，對個人生活狀態與心理感受的整體評價時，約有近五成的受訪者表示「過得很好」或「還不錯」，顯示大多數人對生活尚能保持正向感受，如圖 4-2。

然而，仍有約 5% 的人坦言長期陷於負面情緒中，呈現出持續的壓力緊繃狀態。無論是三明治世代的焦慮，還是高齡者面對逐漸退化的身體，這些心靈與財務壓力都值得正視與規劃。

這一結果也顯示，心理壓力並非僅由外在經濟或角色責任決定，而可能深植於整體社會情境與個人心理之中。

圖 4-2、近 3 個月內您對於生活狀態的感想，以及心理的感受



實際訪談時，照顧者也表示，須面對來自被照顧者的負面情緒、手足間與其他親戚之意見相左、配偶伴侶的關係處理，都是造成家庭關係緊張的原因；因此，如何避免過度在意社會認同，以客觀的角度在家庭關係中，尋找自己與家人的平衡，也會是非常重要的課題。

綜整而言，無論是高收入者或低收入者，照顧者或被照顧者，均可能面臨情緒困擾而不自知，也建議應建立情緒抒發的管道，透過運動、嗜好或與朋友出遊，適時轉換心情，以調適自身心理壓力。

然而，這樣的現象也凸顯出臺灣未來在推動高齡政策與社區支持系統時，應納入心理健康維度的定期評估與支持方案，例如設立心理諮詢資源、社區心理教育課程等，以協助不同族群強化內在調適力，提升整體樂齡生活的穩定性與幸福感。



此外，金管會也期待金融機構積極因應高齡化，調整資源配置，開發結合醫療與安養機構的金融商品，讓高齡者不僅能取得穩定收益，更能享有妥善照護，達成財務自由與生活安心的雙重保障。金融業者不再只是單方面地提供理財商品，更應與醫療、照護、法律、保險等單位合作，建立「高齡生活金融平臺」，讓使用者可一站式獲取醫療金流、照護信託、居家服務與身後安排的完整規劃。

此外，中國信託銀行也透過金融生態圈的概念，結合金融與醫療照護服務，協助高齡長者維持身心健康。

### 3. 家庭照顧壓力—善用外部照護資源，釋放更多自我空間

在華人文化中「含飴弄孫」、「養兒防老」等觀念深植人心，形成多數人對樂齡生活的普遍期待與想像。然而，這樣的文化預設也產生出對家庭照顧角色的高度依賴。

而本報告先前也討論到，近三成認為將由配偶照顧，並且有五成的民眾認為自己未來應由子女照顧。同樣的，《美國醫學會期刊》專欄<sup>22</sup>其內容也寫道，女性承擔了近三分之二的老人照護工作，妻子照顧丈夫的可能性高於丈夫照顧妻子，女兒照顧父母的可能性比兒子高出 28%，該專欄也指出：「最好的長期照護保障就是擁有一個盡職的女兒」。而在本次訪談對象中，由配偶、女兒、孫女擔任主要照顧者的比例也非常高。

從實際訪談更可見，常見的壓力來源包括：「長輩不信任外人堅拒外聘看護，導致責任過度集中於一人」、「婆媳之間的照護觀念落差」、「分工不均卻又遭長輩偏心」等衝突情境，顯見家庭照顧已成為壓力常態。因此，建議在準備樂齡生活時，應思考自己晚年的照顧計畫，並與伴侶及子女進行溝通，嘗試互相理解，以舒緩家庭關係。

從另一個面向觀察，多數長輩入住照護機構都是非自願性的，且入住的長輩多數都萌生「自己有被家人拋棄的感覺」；照服中心的主任也表示，通常 70 歲以上的長輩大多需將近一年的時間才能習慣生活場域的改變，對於長輩關懷的情況就有如對待孩童一樣，需較多的耐心，更重要的是來自家屬的關心與溝通，以化解長輩心理的芥蒂。

在高齡化社會加速之際，未來家庭照護制度需進一步強化外部支持資源，而行政院也將於 2026 年推動長照 3.0 服務<sup>23</sup>，其中包括推動住院看護費補助、多元照護模式、強化日照與居家服務、建立喘息服務制度，以分散風險、減輕家庭負荷，強化醫療與長照無縫銜接，使照護責任不再孤注於家庭單一角色上。



行政院重要政策  
推動長照 3.0

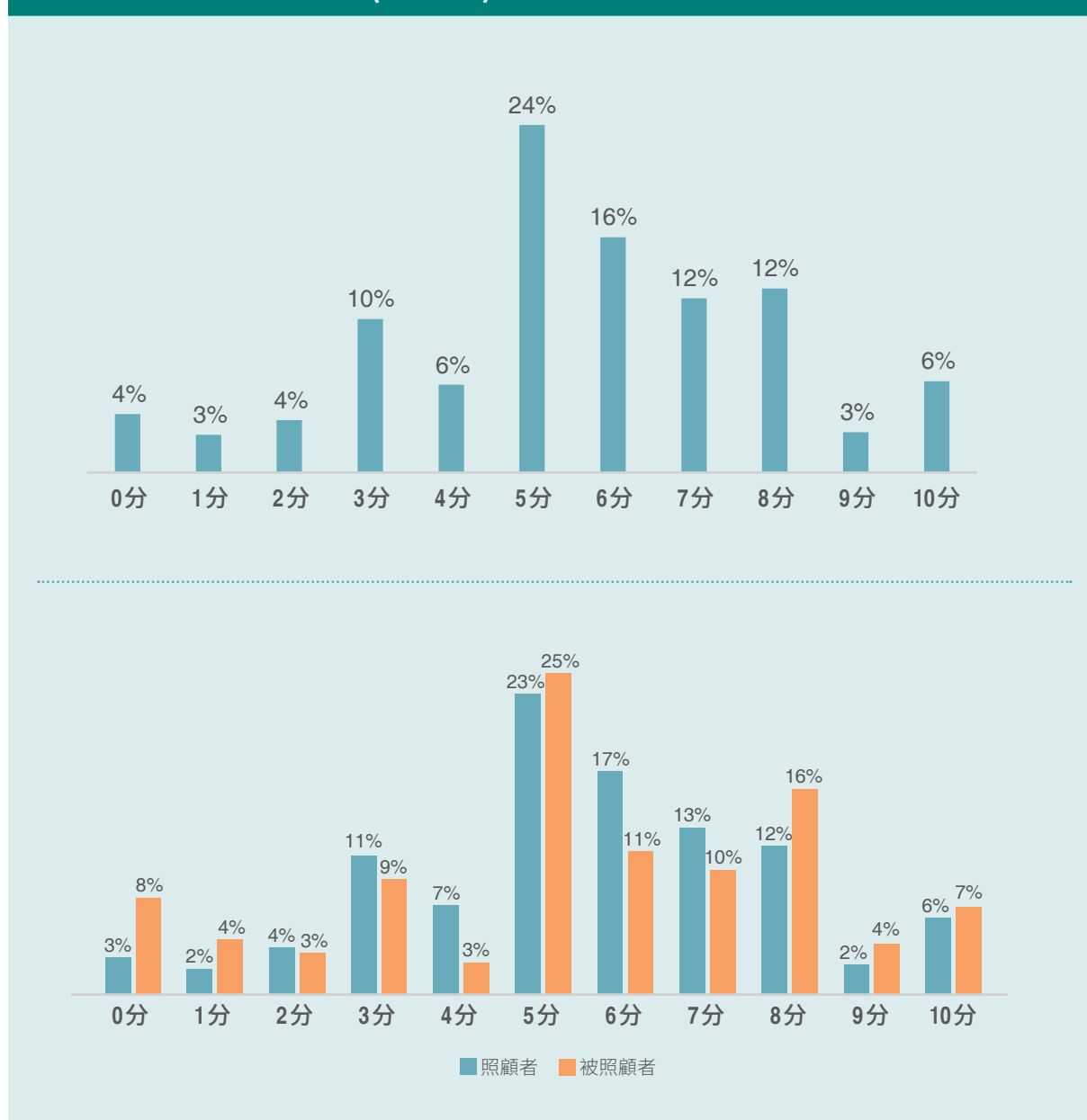
22. Nicholas T. Bott, PsyD(2017). Dementia Care, Women's Health, and Gender Equity: The Value of Well-Timed Caregiver Support. 《JAMA Neurology July 2017 Volume 74, Number 7》. American Medical Association.

23. 行政院 - 重要政策：推動長照 3.0—實現「健康老化、在地安老、安寧善終」願景

## 二、樂齡退休準備，兼顧費用與金流之規劃

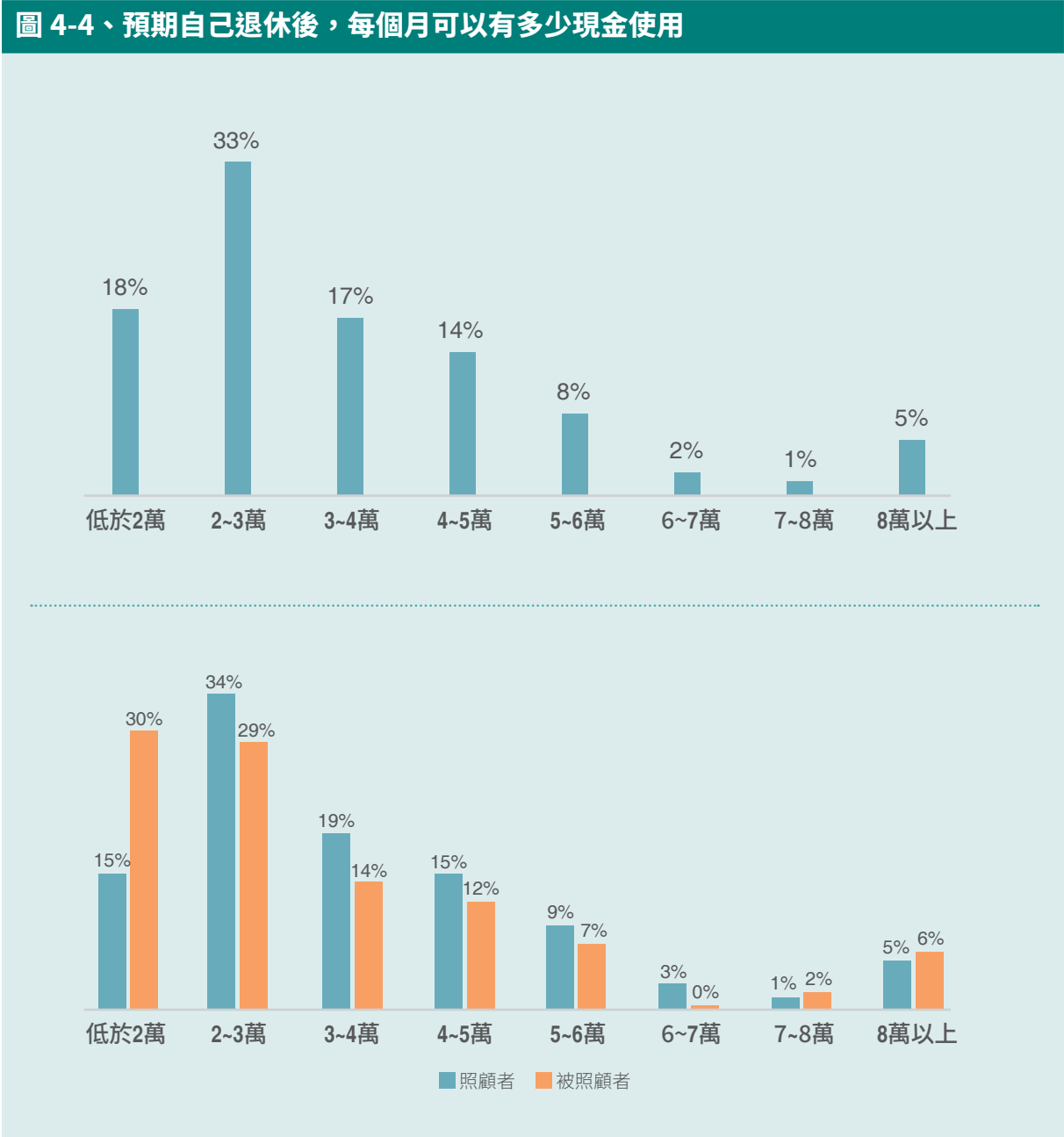
就現實來看，青壯族群正忙著養兒育女及照顧長輩，有餘裕才能用於規劃自身退休，因此對於退休準備，被照顧者往往比照顧者樂觀。本次調查發現，有將近七成的受訪者表示，自己規劃未來退休現金流的成果平均為 6 分以下，且被照顧者的分數竟然高於照顧者，如圖 4-3。

圖 4-3、目前對於未來退休（已退休），每月金流的需要與準備足夠程度打幾分



調查也發現，59%被照顧者認為自己退休後每月生活費只需3萬元以下，其中超過一半認為每月只需花2萬元以下；相較之下，現役的照顧者中位數則落在3-4萬元之間，比被照顧者多出1萬元，如圖4-4。

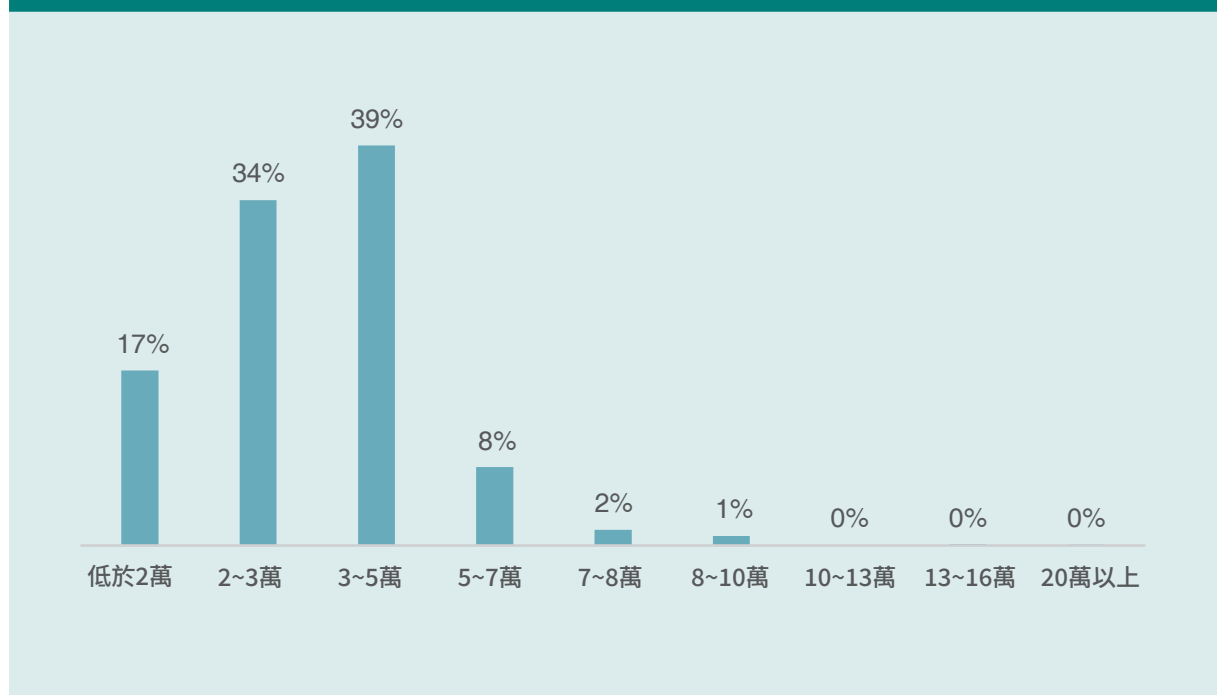
圖 4-4、預期自己退休後，每個月可以有多少現金使用



上題結果可能與不同世代，對其退休後的居住選擇有關。現階段樂齡照顧仍多落在家庭身上，但在家庭結構與退休觀念大幅改變下，有愈來愈多的受訪者表示能接受入住安養機構。然而，本次調查也討論到民眾對樂齡宅和養生村的想法，問及費用議題時，有 39% 認為養生村每月費用在 3 到 5 萬元是合理的，34% 認為 2 到 3 萬元，如圖 4-5。

而在受訪者中也有人表示，未來將規劃夫妻二人，與其他朋友合租當鄰居，而不是與子女同住；同時，夫妻也積極培養運動習慣，希望年紀大時能靠自己生活，避免勞煩子女額外照護。

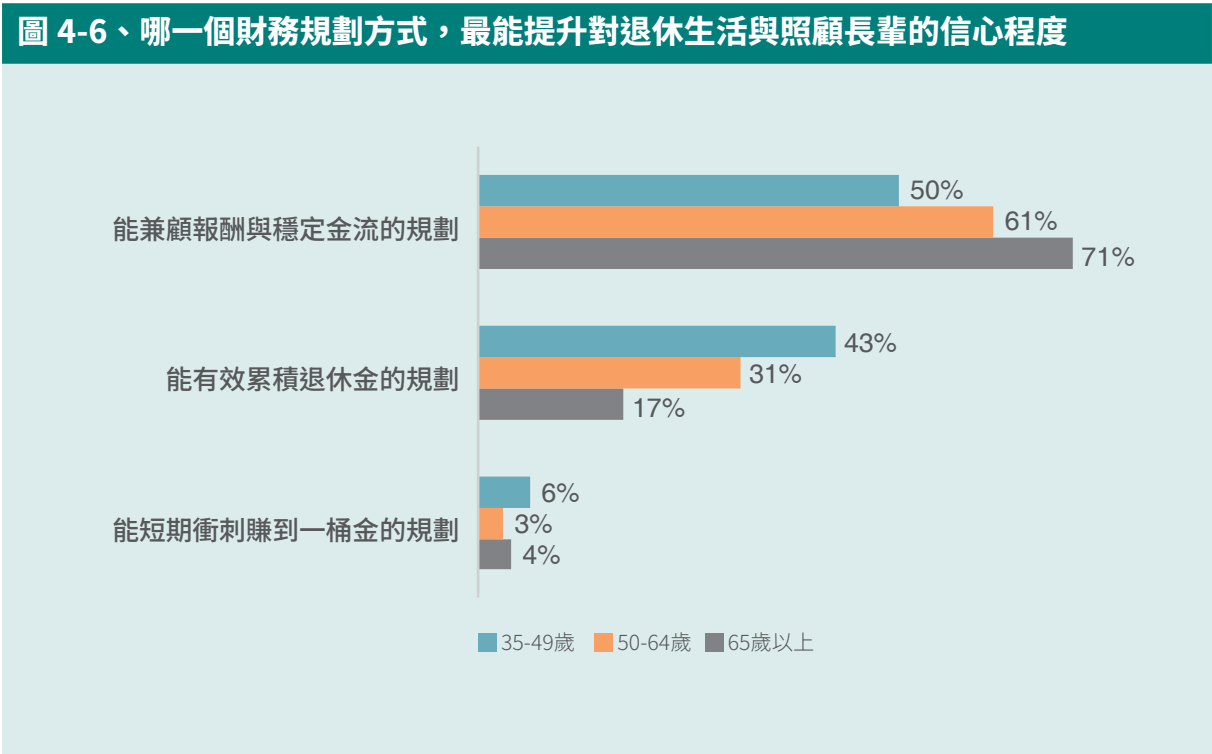
圖 4-5、認為入住養生村每月合理的費用



進一步討論，若要提升退休生活品質，不同世代都認為「能兼顧報酬與穩定金流的規劃」最能強化對退休準備的信心，如圖 4-6；其規劃方式可能是購買醫療保險、年金險等保障型商品、自留醫療基金等進行資金安排。

另外也有受訪者提到，先前家中長輩因醫療衍生的相關費用，半年內的費用高達 300 萬元，超支準備金達三倍以上，也讓家庭財務捉襟見肘，不得不尋求短期週轉資金。因此，在退休金的準備上，也需同時考量醫療照護的緊急備用。

圖 4-6、哪一個財務規劃方式，最能提升對退休生活與照顧長輩的信心程度



### 三、提升傳承意識，確保資產延續

隨著年齡增長，認知能力往往逐步退化，而最早顯現的往往與金融交易的判斷及操作能力。日本高齡研究權威清家篤指出：「最先出現的衰老徵兆往往是處理金錢的能力。」

一旦出現失智或理解力下降，當事人將無法自行處理資產事務，不僅可能誤信詐騙或錯誤決策也容易引發家庭爭議。

唯有及早進行資產安排與傳承規劃才能確保當事人的意願被尊重，並保障家人照顧與財務的雙重安全。

因此，資產管理與傳承規劃在樂齡階段的重要性，遠高於人生其他時期。金融服務設計若能貼近高齡者的實際需求，不僅有助於維持當事人的經濟自主，也能降低家屬與照顧者的風險與負擔。

從本次調查可見，臺灣民眾在資產保全與傳承規劃方面仍處於起步階段。

儘管有 36% 的受訪者表示「應該在 40 歲之前就開始規劃傳承」，如圖 4-7；但實際執行率卻遠遠落後，整體尚未開始的比例高達 64%，僅 27% 開始進行傳承事宜（7% 已著手、11% 已執行、9% 完成），而 65 歲以上的世代有六成未規劃，如圖 4-8。

此一現象也提醒金融業者，未來應加強跨世代的財務教育與傳承意識，特別是在高齡化社會中，更應透過制度設計與合適的工具，讓高齡者在認知尚可時，就能妥善安排資產分配，以兼顧尊嚴、意願與風險控管，實現有序傳承。

圖 4-7、認為應開始進行自身傳承規劃的合適年齡

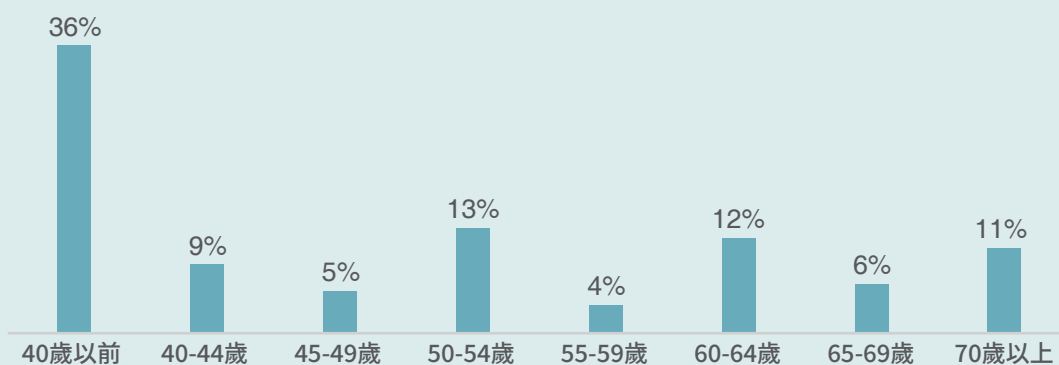
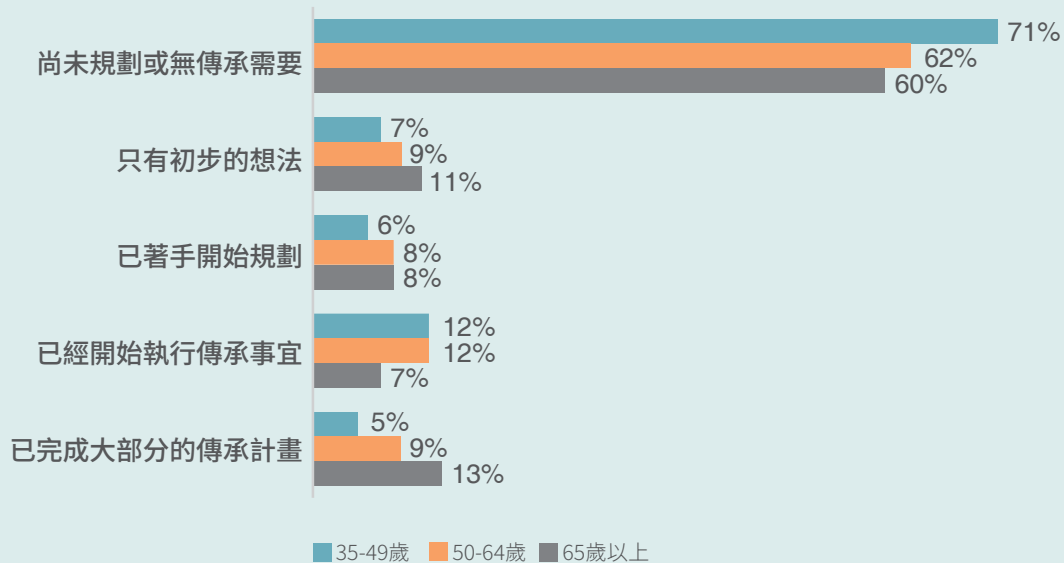
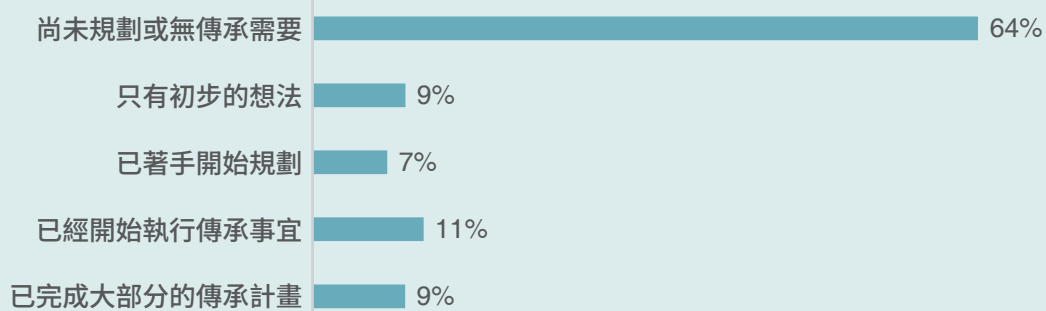


圖 4-8、目前自身傳承規劃的狀況



在資產安排與傳承規劃的溝通方面，照顧者與被照顧者之間也有很大的斷層。根據調查，有約三成的年長者表示願意將其資產中的七成以上納入傳承規劃，為目前比例最高的一群，顯示部分長者對於資產分配已具備高度規劃意識。但同時也有 23% 的年長者僅願意將 10% 的資產做為傳承用途，顯示另有相當比例的長者對傳承仍抱持保留態度，如圖 4-9。

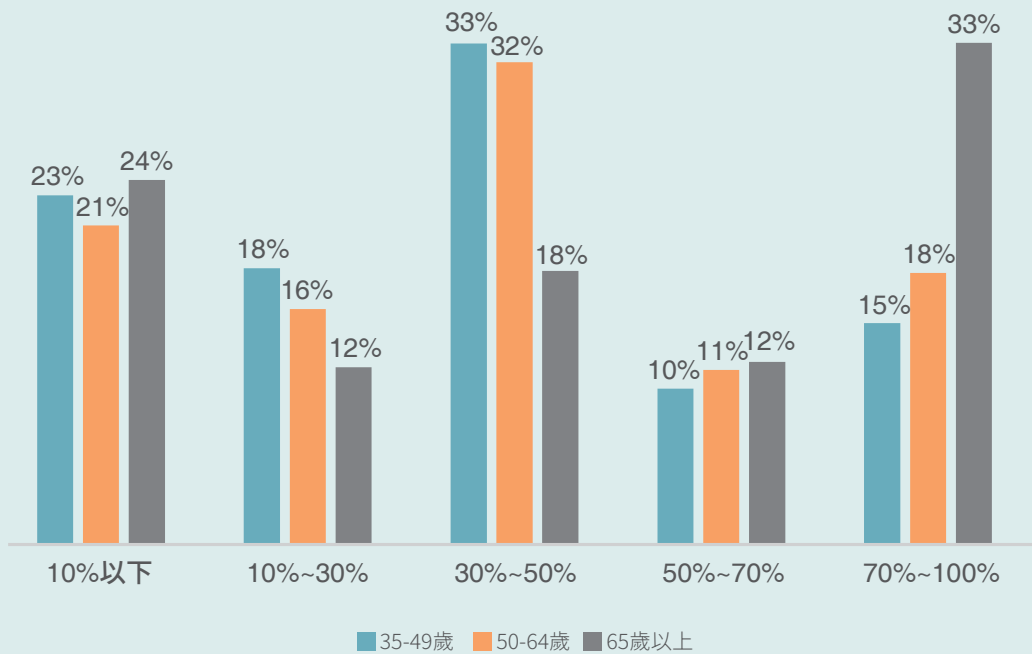
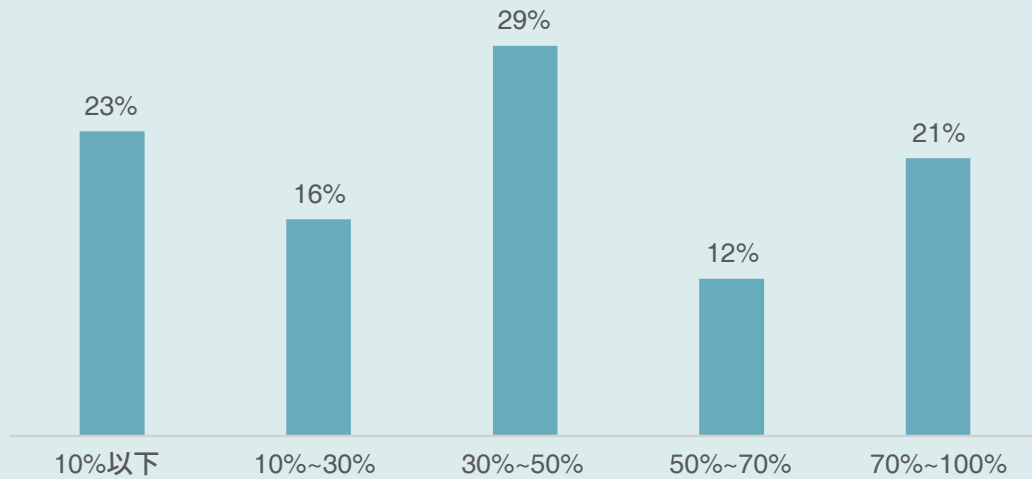
這種意願上兩極化的傾向，從質化訪談中亦可見端倪。不少受訪者坦言心中仍存「有錢才有人照顧你」與「花完有剩，到時候再說」的想法；對於高齡者而言，資產不僅是經濟財富，更是維持尊嚴與照顧保障的憑藉。

因此，除了少數有完備的財務計畫外，更多民眾選擇的是保守規劃，希望保留絕大多數的資產作為未來的安全後盾。



**資產對高齡者而言  
不僅是經濟財富  
更是維持尊嚴與照顧保障的憑藉**

圖 4-9、您規劃大概會將總資產的多少比例做為傳承



從質化訪談中也發現，儘管子女對長輩的財富有約略的數字，但仍須顧慮上一代的忌諱、手足間的矛盾、或身為媳婦女婿較難開口的立場。

因此在遇到實際的傳承或繼承話題時，68%的照顧者「完全不想了解也沒有開口詢問」家人或長輩的傳承規劃，60%的被照顧者也完全沒有盤點自身資產。只有7%的照顧者和12%的被照顧者表示已經和家人取得共識，如圖4-10、4-11。

而在訪談中我們也了解到，大部分作為子女都認同讓長輩將手邊的現金資產留在身上，但當進一步談及不動產繼承的相關稅務時，多數人其實並不瞭解細節；有一位訪談者也分享到，當初另一半的長輩過世時，繼承所繳納的遺產稅超過家庭備用金的準備，導致需額外尋找其他資金協助，以完成長輩之遺產轉移。

傳承資產在贈與稅的規範中，一般民眾可透過每年免稅額度244萬元內分年贈與，惟須留意不動產贈與，依照個案不同，須一併考量土地增值稅與契稅等相關稅目。因此，如果能盡早盤點資產規劃傳承，亦可讓傳承有更多不同的方法圓滿處理。



24.財政部(2025.4.14)：贈與人在1年內，贈與他人之財產總額未超過免稅額（自2022年度起，免稅額為244萬元）時，可免辦理贈與稅申報。但贈與財產總額超過免稅額時，即應於贈與行為發生後30天內辦理贈與稅申報。

圖 4-10、您會不會想了解，或家人長輩是否與您討論過未來資產或傳承規劃

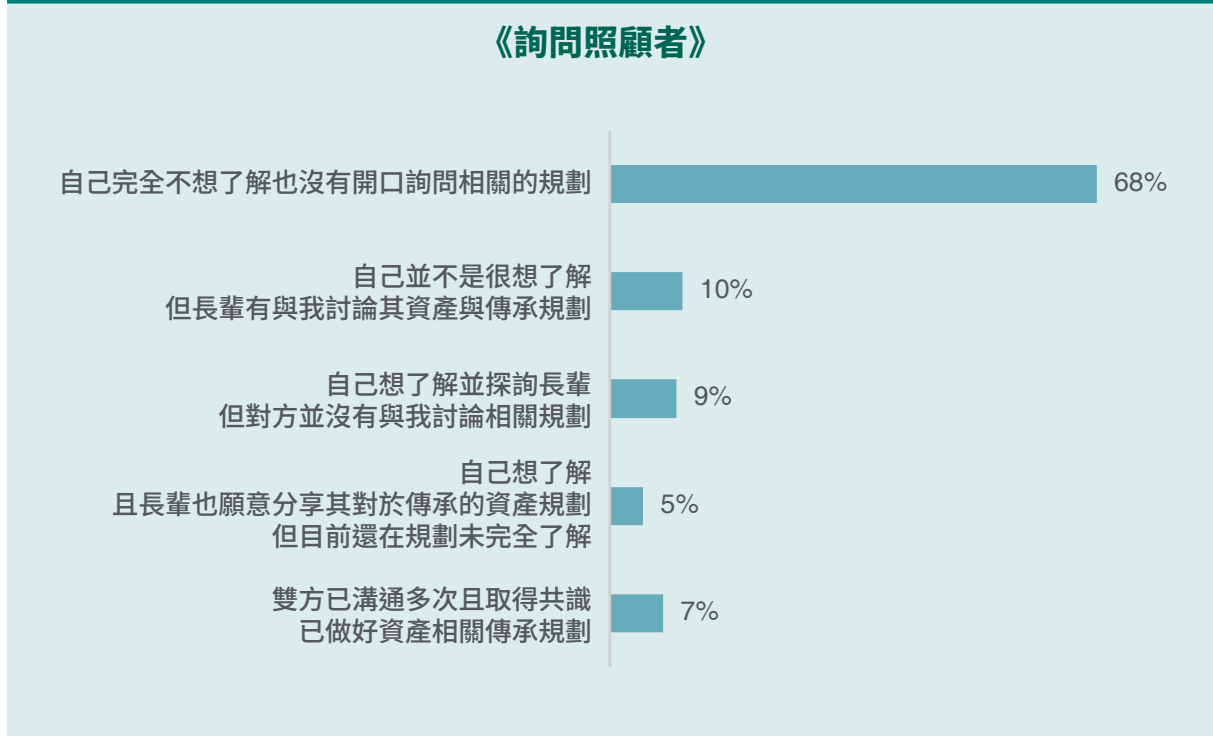
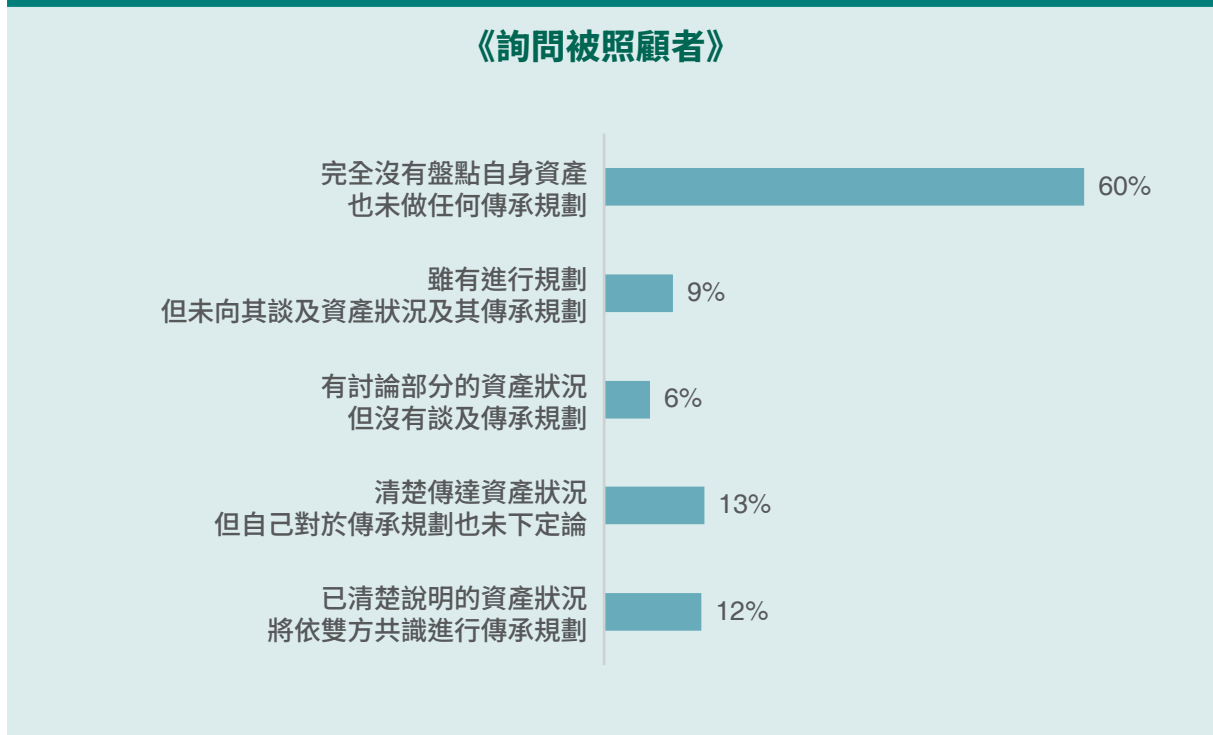


圖 4-11、您有沒有向照顧者溝通並討論實際的資產或傳承規劃



當面臨傳承需求時，多數民眾在選擇協助規劃的對象或管道，優先考量的並非專為高齡者設計的專業服務，而是「過去長期合作的習慣對象」，此選項佔比高達 23%，顯示熟悉與信任仍是高齡者選擇金融服務的重要依據。其次為「具備專業能力的團隊」，佔比為 19%；其中，不同年齡層選擇依據略有不同，35-49 歲首選「專業性」；49 歲以上則考量「長期合作」。

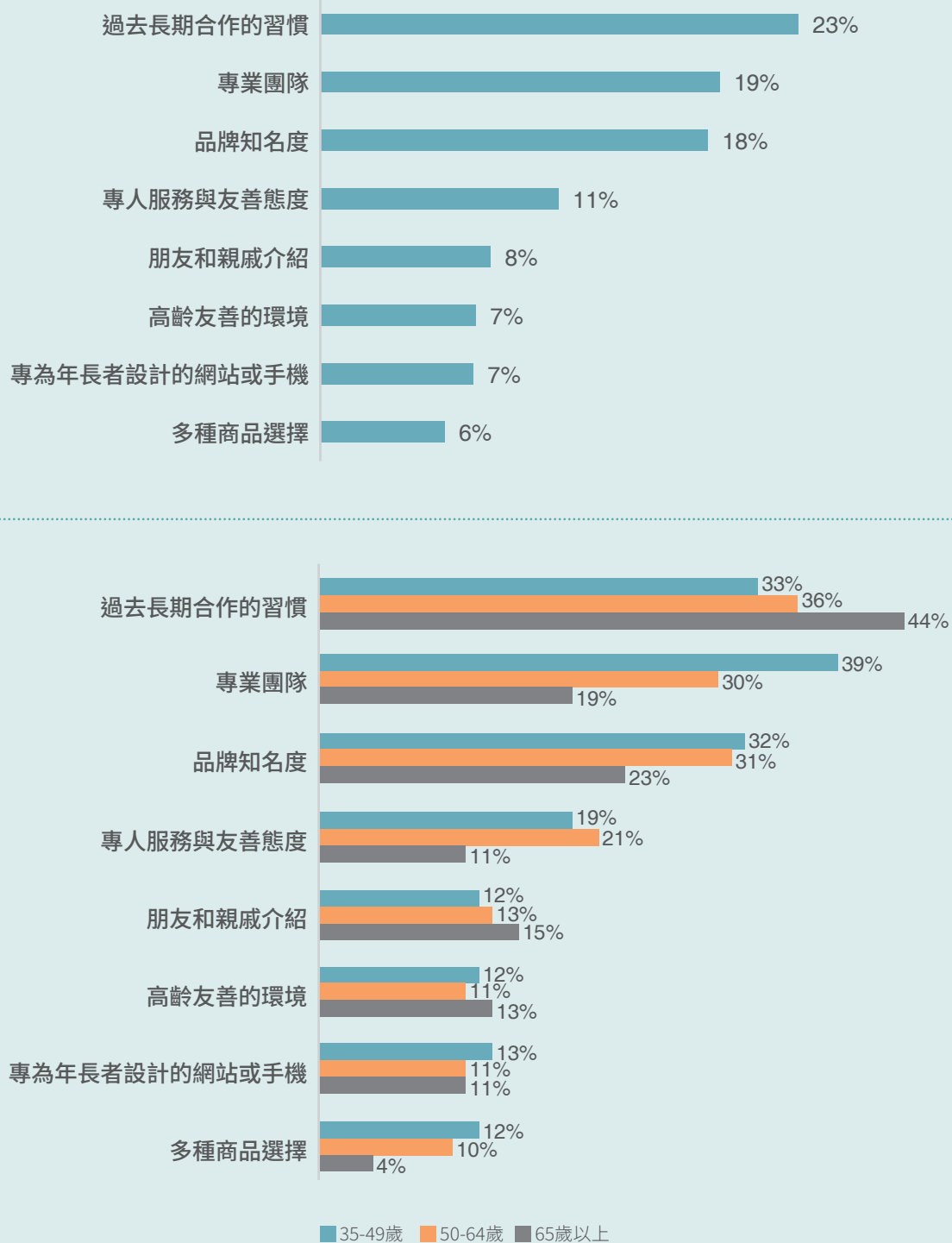
相較之下，標榜「高齡友善」或「專為年長者設計的網站或 App」的服務接受度明顯偏低，僅有 7% 的整體受訪者表示會優先選擇此類選項。進一步交叉分析發現，即便是 65 歲以上的高齡受訪者，也僅有 13% 選擇「高齡友善服務」，11% 選擇「專為年長者設計的數位平臺」，反映目前市場上的高齡金融服務在實務推廣上仍面臨明顯挑戰，如圖 4-12。

造成此現象的可能原因有二：一是現階段多數高齡金融服務尚未真正建立起年長者的信任感，欠缺長期互動與關係累積；二則是目前的金融產品與服務設計多聚焦在高齡生活的便利性，卻未充分結合財富傳承、信託安排與照護保障等核心議題，使得高齡者難以視其為「資產傳承」的首選工具。

當「信任斷層」與「照顧不確定性」開始影響家庭進行資產傳承時時，金融業者與政策推動者更應引導民眾透過保險、遺囑、信託等工具，從個人需求的保障，家庭財富的規劃，能遵照自己的意願實際執行，又能兼顧家族關係穩定的傳承架構，優雅地完成傳承。

因此，未來在發展樂齡金融服務時，金融機構不僅需提升產品設計的高齡友善度，更應將傳承信託、照護規劃等納入服務核心，並強化與年長者的長期關係經營，才能真正發揮支持家庭與個人樂齡資產管理的功能。

圖 4-12、未來您有財富傳承需求時，您會在意銀行或財管機構的特色為



## 四、小結

面對人口高齡化趨勢，單靠現金流與資產累積已無法完整支撐未來的老後生活。「病本」與「傳承規劃」應成為高齡財務規劃中不可或缺的兩大支柱。

一方面，隨著年齡增長，健康風險與失能風險日益升高，若缺乏足夠的醫療預備金，一場重大疾病或長期照護需求即可能侵蝕生活基本開支、甚至導致資產耗竭。因此，提前為晚年規劃長期照護保險、預留醫療與照護資金，是維持自主生活與尊嚴的關鍵。

另一方面，當認知功能逐步衰退時，資產管理與財務判斷能力也會隨之下降，極易成為詐騙、濫權或家庭爭議的目標。在此情境下，應事先進行妥善的「傳承規劃」，以避免資產無法依意願流向指定對象，也可降低家人間的照顧壓力與衝突風險。

目前民眾應充分建立「早規劃、分階段」的傳承觀念，為避免照顧者與被照顧者間對傳承時機、比例等看法落差，應透過雙向溝通與討論，以遵循彼此間的共識逐步實行資產傳承。為此，高齡金融服務應更普及於年長者主流認知，使傳承安排更加制度化、專業化。

隨著年齡增長

健康與失能風險日益升高

一場重大疾病或長期照護需求  
即可能侵蝕生活基本開支

因此，提前規劃長期照護保險  
預留醫療與照護資金  
是維持自主生活與尊嚴的關鍵



# 第五章 | 給樂齡生活與 家庭理財的建議



“

面對快速進展的高齡社會  
樂齡生活不再只是單純延長壽命  
也不只是累積更多資產  
個人除了藉由財富管理  
累積「老本」、「病本」與「保本」  
也應與家庭成員妥善樂齡照護與規劃資產  
確保身心健康 財務安全與跨代照顧的穩定性

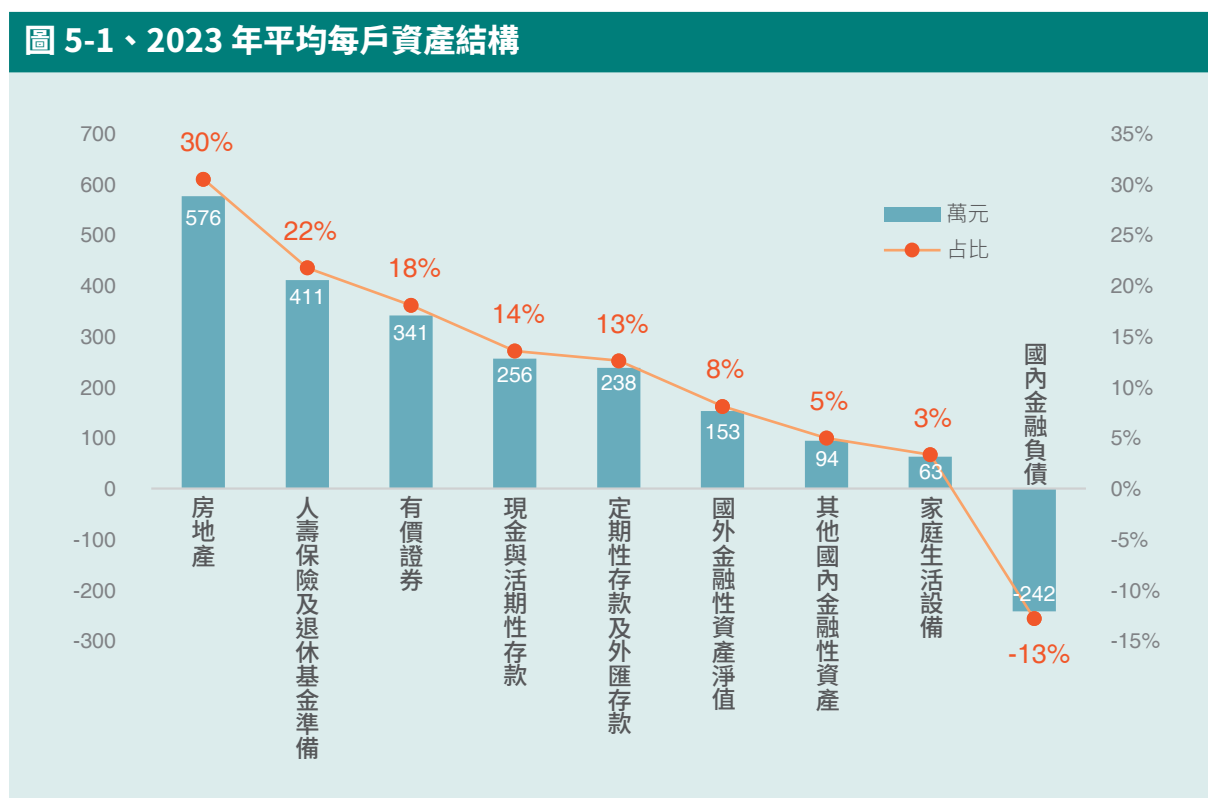
而這也正是在進入超高齡社會之際  
金融機構應積極扮演的角色

## 一、樂齡家庭理財：從被動保守走向幸福傳承

根據主計總處統計，2023 年平均每戶淨值為 1,889 萬元，其中房地產資產為 576 萬元，佔比 30%；人壽保險準備與退休基金準備為 411 萬元，佔比 22%，如圖 5-1。由此可知，臺灣一般家庭資產配置以不動產與保險為核心，顯示其偏好穩定與保守的理財模式，並主要以保險作為保障未來不確定性的工具，而在臺灣家庭資產結構中，流動性資產與具增值潛力資產比例較低，也讓家庭財務準備上較為被動。

因此，金融機構在推動樂齡金融服務與資產傳承觀念時，也應考量不同資產結構下的需求差異，設計有彈性的財務建議與金融商品，協助家庭提前完成財富管理、高齡照護、資產傳承等規劃規劃。

圖 5-1、2023 年平均每戶資產結構



## 二、金融機構從商品提供者進化為財務守護者

「資產保護」與「傳承規劃」是家庭邁向穩健樂齡生活的核心要素。然而，進入老年階段後，隨著認知能力逐漸衰退與判斷力減弱，金融詐騙風險也隨之升高，無論是存提款、證券投資或保險購買等金融行為，其基本前提皆需具備獨立判斷能力；而在意識到「喪失完全判斷力」之前，金融機構的角色應從傳統的商品供應者，轉型為積極介入的財務守護者，才能真正保障高齡者與其家庭的利益。

因此，在規劃家庭未來生活與財務藍圖時，可與金融機構合作，建構具制度性且可分階段執行的「傳承規劃」。根據高齡者身心狀態與照護階段，適時啟動「輔助」、「保護」與「監護」等不同層級的支援機制，並結合財富管理、信託、長照保險、財產管理契約等法律與金融工具，協助高齡者明確設定財務目標與資產運用方式，同時透過建立科技防詐預警機制，強化動態風險控管，預防未來可能出現的資產流失或爭議情形。





### 三、樂齡金融是社會穩定的關鍵工程

臺灣與許多已開發國家一樣，正全面邁入超高齡社會。要提升個人老後生活的整體品質，必須同步推動高品質的社會保障策略，並重新建構世代之間互助共融的制度架構。

樂齡生活的實現，不應僅限於個人的資產配置，更是一項需要政府政策引導、產業資源投入與家庭積極參與的「公共工程」。在財務壓力攀升與家庭結構變遷的雙重挑戰下，單靠傳統的退休金制度，已難以支撐日益增長的照護與生活需求。因此，唯有透過政府、金融機構與家庭的三方協力，臺灣才能建立一套可負擔、可預期、可傳承的樂齡生活模式。

面對「百歲人生」的新常態，中國信託銀行建議樂齡家庭及早部署以下財務策略：

存

### 存老本：建構穩定且永續的退休金流

當退休規劃起步，應先釐清理財目標與風險偏好，隨年齡增加逐步降低風險性資產，並投入穩定金流工具。定期檢視資產與進度，以因應長壽與突發風險挑戰。

補

### 補病本：提前準備健康與照護基金

及早規劃長照保險、健康保險等安排，並考慮預立財務代理人或指定監護制度，以降低認知退化時的資產風險與照護負擔。

護

### 護保本：預約安養信託，打造資產防護機制

透過安養信託設立專款專用帳戶，確保退休生活資金穩定給付，並由專業機構管理資產，有效防範詐騙、金融剝削與爭產風險，為高齡生活建立制度化的財務防線。

留

### 留傳承：建立清晰的資產傳承架構

提早安排，透過生前贈與或身後繼承的專業評估與建議，讓財富與心願有序延續，實現愛與責任的代代相傳。

樂齡生活的實踐不只是個人責任，更是社會整體制度設計的成果。在高齡化浪潮中，金融機構應扮演關鍵橋樑，協助個人與家庭從容面對長壽風險，並透過專業的財務規劃與產品設計，協助建構永續、安全、有尊嚴的晚年生活。



## + 調查方法

### (一)

本研究報告由中國信託銀行股份有限公司與資誠聯合會計師事務所共同進行，問卷調查執行時間為 2025 年 4 月至 2025 年 6 月，有效回收樣本數為 1,211 份。

### (二)

本研究報告問卷調查與訪談對象為臺灣地區 35 歲以上臺灣民眾，主要調查方式以問卷型式進行，部分受訪者以實地深度訪談方式進行，深度訪談時間平均 90 分鐘。

# +

## 專案團隊

### 中國信託商業銀行股份有限公司 團隊

#### 總策劃

中國信託商業銀行

楊淑惠 個人金融執行長

#### 調查計畫

中國信託商業銀行

主持人 / 總編輯

隋榮欣 財富管理事業總處總處長

#### 專案指導

中國信託商業銀行

謝宗權 財富管理經營處處長

尹志龍 財富管理產品處處長

#### 專案執行團隊

周起筠 副總經理

廖欣岳 協理 · 侯凱文 協理 · 李怡嫻 協理

楊皓蓁 協理 · 李敏芳 協理 · 林家正 協理

趙怡邦 協理 · 卓淑苓 經理 · 高心瑩 經理

吳曼瑄 經理 · 江宛容 經理

王怡勳 · 鄭乃仁 · 王絲音

# +

## 專案團隊

### 資誠聯合會計師事務所 團隊

#### 總策劃

資誠聯合會計師事務所

吳偉臺 副所長 / 國際暨金融事業執行長

郭柏如 金融產業服務營運長

#### 調查計畫

資誠企業管理顧問股份有限公司

主持人 / 總編輯

陳念平 執行董事

#### 專案執行團隊

黃奎傑 副總經理

黃皓榮 經理

范堤凱 經理

林家平 經理

蔡海蓮 資深顧問

#### 特別感謝

臺北市私立康禾社區長照機構 (日照中心)

台灣受恩整合服務股份有限公司  
附設新北市私立三重受恩社區長照機構



面對「百歲人生」的新常態——  
「活·留·存」財富金三角  
及「退休三本+傳承」建構財富新解方