

(圖示由左至右為重要的先後順序)

美國疫情下的新趨勢 —— 人際關係、腦健康與數位科技

文 / 揚生團隊資料整理

根據美國退休協會 (AARP) 與國家地理雜誌 (National Geographic) 最新的《人生下半場調查》指出，不同年齡族群對於人生下半場的重點有著不同的優先順序，似乎年紀越大，越在乎的是人際關係與腦健康，也就是擔心是否會失智。

40 歲以下



腦健康



獨立生活



財務自主

專注於生活的多個方面，並強烈期望財務狀況、人際關係和生活品質的改善。儘管癌症是發病率最低的群體，但在這一年齡族群中，癌症是對老化的一大恐懼。當談到對死亡的恐懼時，他們是最高的，並且更喜歡有更長的時間準備。

40-49 歲



腦健康



獨立生活



人際關係

財務、人際關係和生活品質改善的持續趨勢已經確立，隨著情況的改善，對進一步改善的期望開始減弱。許多對老化的擔憂開始減弱。身體健康開始下降。到 40-49 歲時，大多數人至少有一種嚴重的健康狀況。

50-59 歲



獨立生活



腦健康



人際關係

人們更加關注行動力 (mobility) 和獨立性 (independence) 的重要性。健康問題從疾病轉移到行動力。對退休旅行的期望開始下降。財務狀況繼續改善，個人意志成為退休的主要驅動力。對死亡的恐懼開始減弱。

60-69 歲



腦健康



獨立生活



健康

退休對大多數人來說已成為現實，它為其他優先事項留出了更多時間。人際關係變得更有意義。減緩老化的願望增加，這反映在採取行動與步驟來改善並維持健康。對臨終計劃 (財務和醫療文件) 的參與顯著增加，並且觀察到為死亡做好準備的感覺有所上升。

70-79 歲



人際關係



腦健康



居住地自主性

人際關係成為 70-79 歲人群的主要關注點。健康問題繼續集中在行動力和獨立性上。對死亡的恐懼繼續下降，此時大多數人已經完成了臨終文件 (財務和醫療)。對於生命的結束有著更充分的準備。

80 歲以上



人際關係



腦健康



獨立生活



居住地自主性

人際關係、財富和生活品質在 80 歲以上的人群中都達到頂峰，對於失去行動力和獨立性的擔憂程度也達到頂峰。人際關係成為明確的核心。與較年輕的年齡族群相比，減緩衰老的願望較少。大多數人已經完成了臨終文件，包括與死亡有關的文件。這個年齡階段的人對死亡最有準備。

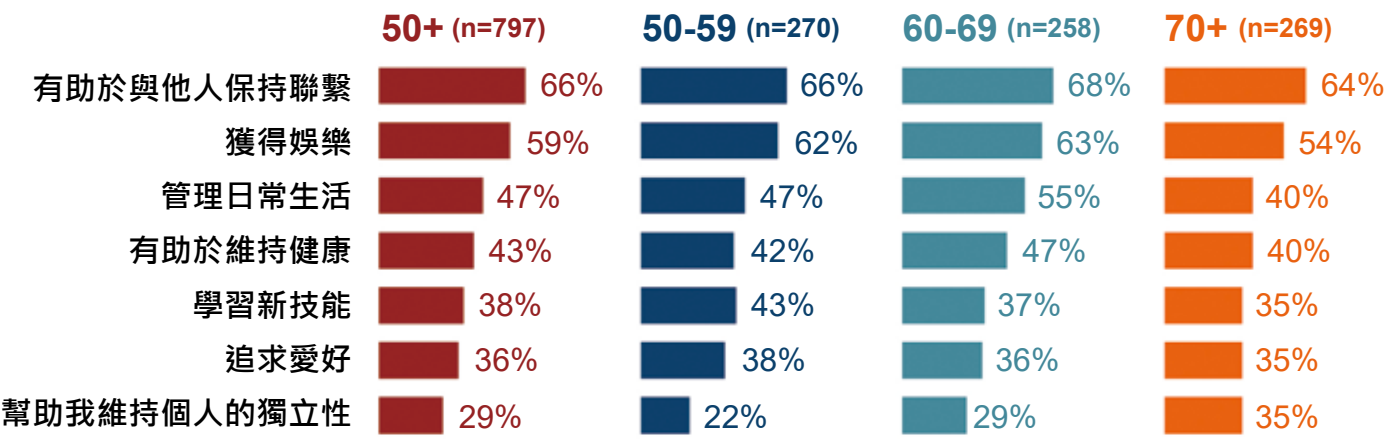
尤其在 COVID-19 疫情肆虐下，人際關係議題更顯得重要，隔離造成的社交距離與孤單，讓許多人身心健康皆受到影響，有趣的是，我們是在數位科技時代下發生疫情，科技為負面的疫情帶來不少曙光，不僅可以減緩社交孤立，也因此創造不少新的數位學習工具與刺激。

這展現在美國退休協會關於《科技趨勢》的調查中，疫情下，高齡者依靠科技來維持某種日常生活秩序感和社會聯繫。雖然日常生活的某些方面已經恢復正常，如去雜貨

店、外出用餐等，但高齡者使用科技幫助他們與他人保持聯繫是 2021 年的重要發展基石。

- 50 歲以上的族群中，有四分之三的人表示他們依靠科技來保持與社會的聯繫。
- 各式各樣透過科技的交流形式在逐年增加，如文本、視頻聊天和社交媒體。
- 三分之一的人渴望更了解科技運用，如果他們知道如何使用新科技，他們會更頻繁地使用。

年長者使用科技的主要動機為維持社會連結、獲得娛樂、管理日常生活與維持健康



五個科技採用的關鍵知識

 設計 & 使用者 體驗	 覺察 & 興趣	 成本 & 取得	 安裝 & 採用	 信任 & 隱私
使用簡單嗎？	為什麼我應該要對此科技有興趣？	我可以買得起嗎？	要如何融入我現有的生活中呢？	我的個人資料安全嗎？
是為我而設計的嗎？	有甚麼新產品誕生嗎？	我如何買？	如果我有問題，有誰可以幫助我？	有任何隱私或被竊盜的風險嗎？
是否有對像我一樣的人做過測試呢？	我應該要在意嗎？	我如何選擇對的產品？	要啟用安裝有多難呢？	有收集了什麼個人資料呢？

也就是說，面對科技，50 歲以上的族群仍然存在一些使用與接觸上的障礙。

- 超過四成的 50 歲以上族群不覺得現在的科技是為所有年齡設計的。最主要的抱怨是來自於現有科技設計過於複雜、用戶體驗差以及使用者教育訓練不足。
- 超過 50% 的人認為，使用網路的費用是個問題。

而與他人保持聯繫、娛樂、管理日常生活、維持健康是 50 歲以上族群接觸科技的首要動機。



此報告進一步指出，科技業可以通過解決這些障礙，花時間傾聽使用者的意見，了解當今的科技設計如何不足來提供幫助。50 歲以上用戶對於體驗感到沮喪，主要理由是他們感到被忽視了。他們不是數位原民，因此很多科技並不總是直觀的，它不夠簡單，也沒有考慮到老年人或任何人在視覺、聽覺、運動、言語、身體方面可能存在的限制，或需要使用的認知能力。

有受訪者表示，變化和不斷更新的需求可能會讓人望而卻步。也許最重要的是缺乏培訓或指導，儘管 50 多歲以上的族群似乎渴望並願意學習，但許多人缺乏這樣做所需的資源。總之，對於大多數老年人來說，缺乏的是知識，而不是信心或興趣，這是他們提高數位素養的最大障礙。

綜合以上，如果可以解決面對數

參考資料：
DOI: <https://doi.org/10.26419/res.00538.003>
DOI: <https://doi.org/10.26419/res.00493.001>
DOI: <https://doi.org/10.26419/res.00493.008>

位科技的關鍵障礙，科技不僅可以成為人際關係好幫手，增進身心健康，也因為新學習、新刺激，同時提升認知功能，促進腦健康，一舉雙得，西方有句話說：「Innovation come with disruption（創新來自於破壞）」，東方則說：「大破大立」，兩者皆有相同的意涵，這或許是 COVID-19 帶給我們的禮物，人際關係、腦健康與數位科技，三者看似遙遠，卻有機會牽起人生下半場的幸福處方。



2021 科技趨勢 - 使用科技的最大挫折感來源

