前言

隨著全球醫療技術進步與生育觀念轉變，台灣已於 2025 年正式邁入「超高齡社會」。在城鄉之間呈現出極不均衡的發展態勢。相較於資源豐沛的都市，位於台灣海峽南端的離島偏鄉，其人口老化速度與衝擊更為嚴峻。而澎湖縣七美鄉作為南海最南端的島嶼，長年受限於地理位置影響、島內資源不足

教育資源有限等現實困境。自 1970 年代起，當地青壯人口便因求學和就業需求大量外流。在「少子化」與「人口外流」的雙重夾擊下，七美鄉留守人口結構迅速向高年齡層傾斜，呈現出比台灣本島更為顯著且緊迫的老化危機。

七美鄉的高齡化不只是單純的數據上升，更深切影響了地方整體的社會機能與生存永續：醫療與長照面臨交通阻隔、青壯年多流向台灣本島謀生，導致島內「獨居老人」與「老老照顧」的現象蔚為常態，再加上勞動力嚴重斷層導致傳統漁農產業難以傳承，地方公共事務也因社區發展協會幹部斷層而面臨停滯危機。

本研究旨在深入探討高齡化社會對七美鄉在醫療照護、家庭結構及經濟產業上所帶來的多重衝擊。 透過梳理當地的福利需求與人口結構變遷，評估現行離島長照政策的實施困境，並進一步反思如何結合在地文化與外部資源，為這座南海明珠尋求「在地老化」與「社區永續發展」的雙贏策略。

壹、超高齡社會來臨，臺灣如何面對?

少子化與高齡化雙重影響加速臺灣老化指數逐年上升

110 年 65 歲以上長者人口數占全臺灣總人口 14.50%，進入「高齡化社會」，然而，111 年至 113 年隨著 65 歲以上長者增加，人口數占比為 16.00%、17.50%、18.90%皆逐年上升之趨勢，其中 112 年少子化與高齡化雙重影響下加速(表 1、圖 1)。由此可見，臺灣近年來 65 歲以上長者人數不斷上升，老化指數也從 110 年的 136.27%至 114 年 174.25%，上漲將近 40%(圖 2)，隨著長者的人數增加和少子化的雙重影響下，衝擊臺灣經濟與醫療已是現今社會所要面對的重大議題，而偏鄉人口老化更是不容忽視。

表 1、台灣歷年來 65 歲以上人口統計與老化指數比較表

年度	65 歲上以上長者人口數占比	老化指數	社會階段
110 年	14.50%	136.27%	進入「高齡社會」，老化指數持續上升
111 年	16.00%	144.93%	長者人數持續增長，老化指數首度突破 140
112 年	17.50%	156.4%	少子化與高齡化雙重影響加速
113 年	18.90%	163.68%	接近超高齡社會過渡期
114 年	20.06%	174.25%	正式邁入「超高齡社會」

貳、人口結構持續改變，加速偏鄉人口老化

一、長者人口年年增長，幼童年年減少，偏鄉面臨人口老化危機

臺灣在 2025 年進入高齡化社會，隨著人口結構持續改變下，年長人口逐年增加，113 年七美鄉 65 歲以上長者人口來到了 825 人，占七美鄉總人口數 20.99%，較 111 年 752 人多 73 人，漲幅 9.71%，反之，0-14 歲幼年人口數卻逐年下降，111 年幼年人口數為 359 人，至 113 年 342 人減少 17 人，漲幅為-4.74%；七美鄉年長者占總人口比率上升速度較幼年人數來的快，幾乎以每兩年上升一個百分比；而幼年人口數占總人口比率從 105 年至 109 年緩慢每五年下降一個百分比，至 110 年至 113 年則快速以每兩年的速度下降，由此可見，七美鄉年長者的人數逐年成長快速，而幼年人口數卻也快速下降趨勢，在此呈現極端差異化，在邁入高齡化、少子化的社會結構下，偏鄉人口老化速度已遠超都市來的嚴重。(表 2、圖 3)

表 2、五都與澎湖 65 歲以上人口占比趨勢表 (%)

年度 縣市	2021 年	2022 年	2023 年	2024 年	2025 年	五年趨勢
台中市	102.30%	111.76%	118.89%	126.56%	145%	五都中最年輕，但仍逐年成長
新北市	134.10%	147.86%	159.43%	171.61%	182%	人數眾多但指數上升相對穩定
台南市	142.10%	156.53%	168.12%	180.20%	188%	老化顯著，近期數據高於新北
高雄市	150.30%	164.21%	175.02%	185.45%	198%	南部核心都市，老化程度持續加深
台北市	151.71%	166.10%	178.40%	188.73%	220%	全台最高，邁入超高齡社會
澎湖縣	175.40%	185.34%	196.22%	207.41%	215%	離島老化極快，指數僅次於北市

表 3、七美鄉五年幼年人數與長者人數比率與老化指數						
年別	七美鄉 總人口	七美鄉 幼年人數	七美鄉 長者人數	幼年人數 占總人口比率	長者人數 占總人口比率	老化指數
110 年	3862	368	714	9.53%	18.49%	194.02%
111 年	3910	359	752	9.18%	19.23%	209.47%
112 年	3937	350	777	8.89%	19.74%	222.00%
113 年	3931	342	825	8.70%	20.99%	241.23%
114 年	3914	316	864	8.07%	22.08%	273.42%

二、七美鄉女性長者較男性長者居多，男性長者快趕上女性長者長壽

110 年至 114 年 65 歲以上長者從 714 人增加至 825 人，成長率 15.55%，每 5 人就有 1 位 65 歲以上長者。

依據七美鄉 65 歲以上長者老化指數分析，110 年至 114 年男性老化指數為 174.33%至 235.88%，上升 61.55%，女性則為 214.36%至 246.51%，上升 32.15%。(表 4)

男女老化指數相比，雖然 110 年至 114 年女性老化指數大於男性，但上升程度男性大於女性 29.4%，由此可見，七美鄉 65 歲以上女性長者人口數多於男性，但就老化指數比較而言，65 歲以上男性長者存活、長壽的人數大幅增加也快趕上女性長者。(圖 4)

表 4、七美鄉五年幼年與長者性別人數比率與老化指數						
年度	幼年人數		長者人數		老化指數	
110年	男	女	男	女	男	女

111 年	187	181	326	388	174.33%	214.36%
112 年	189	170	351	401	185.71%	235.88%
113 年	168	182	369	408	219.64%	224.18%
114 年	170	172	401	424	235.88%	246.51%

參、高齡化社會對七美鄉帶來的衝擊

在這高齡化社會七美鄉面臨四大衝擊：

1、 醫療資源的極度匱乏與交通阻隔危及長者生命安全：

七美鄉長年面臨「離島中的離島」之地理困境，七美鄉缺乏大型綜合醫院，僅能仰賴衛生所與基層診所維持基礎醫療。人口結構極度老化，罹患慢性病、失智症及急重症的長者比例大幅增加，現有的醫療能量根本無法負荷。長者若需進行精密檢查或重大手術，必須搭乘海空運至馬公或高雄就醫。然而，澎湖秋冬兩季東北季風強勁，海上交通常面臨斷航，一旦發生夜間急性腦中風、心肌梗塞等急症，不穩定的後送機制往往成為長者生命安全的重大隱憂。

2、 長照體制陷入「有預算、無人力」的結構性瓶頸：

雖然中央與地方政府近年逐步提高離島長照的經費補助，但在七美鄉卻面臨嚴重的「人力荒」。離島生活機能不便、娛樂休閒資源缺乏，導致外地的專業護理師、社工與照顧服務員留任率極低。同時，七美鄉的青壯年人口外流嚴重，中高齡留守居民也多有各自的生計或家務負擔，導致在地照顧人力的培育極為困難。這種結構性失衡，使得七美鄉的長照政策經常陷入空有硬體設備與經費、卻招募不到專業人員運作的空轉僵局。

3、 傳統家庭照顧功能崩解，形成嚴重的「老老照顧」與孤立現象：

自 1970 年代起，七美鄉的青年人口為了求學與就業，大量且常態性地移居高雄、台南等本島都會區。留在島上的長者，多數屬於「雙老家庭」或「獨居老人」。許多體弱、多病的長者，必須由另一位同樣高齡且體力衰退的配偶來照顧，形成了高風險的「老老照顧」模式。這不僅增加了家庭照顧者的身心負荷，也讓

獨居長者面臨極高的社會孤立與在家發生意外卻無人知曉的風險。

4、 傳統產業勞動力斷層，地方經濟與文化資產面臨滅失：

七美鄉傳統上以近海漁業與旱作農業為經濟支柱。然而，隨者人口深度老化，傳統漁農產業因缺乏年輕勞動力注入，面臨嚴重的斷層與凋零。更深遠的衝擊在於文化資產的流失，七美擁有舉世聞名的「雙心石滬」以及極具地方特色的傳統斲網、編織技藝，這些珍貴的常民文化與建造技術，過去全仰賴老一輩漁民的口耳相傳與經驗累積。隨著高齡耆老逐年凋零，這些缺乏文字紀錄的無形文化資產正面臨永遠失傳的危機。

綜上所述，高齡化社會對七美鄉的衝擊是全面性的。 它不僅瓦解了傳統的家庭支持功能，更將地方的醫療、長照與產業推向了失能的邊緣。如何在這座脆弱的離島建構出適配的社會安全網，已成為七美鄉能否延續社區生命力的關鍵考驗。

肆、結論與建議

澎湖縣七美鄉位於台灣海峽南海的最南端，這座孤懸海外的離島，在面臨全台「超高齡社會」的浪潮時，因其特殊的地理環境與社會結構，正承受著遠比台灣本島更為嚴峻且複雜的多重衝擊。高齡化對七美鄉的影響，已不再只是單純的人口數據改變，而是全方位侵蝕著當地的生活機能與社區永續。

壹、 建構離島智慧醫療網絡，突破空間地理阻隔。

全面升級七美鄉衛生所的遠距醫療診斷與多功能生理監測設備，並與台灣本島或澎湖本島的醫學中心建立常態性的「跨島視訊會診機制」。透過數位科技與智慧醫材的協助，讓長者在島內就能接受專科醫師的遠距診療，大幅減少因氣候不佳或舟車勞頓所帶來的就醫風險。此外，應進一步優化夜間緊急醫療後送的綠色通道，精進直升機駐地或緊急調度機制，確保急重症長者在關鍵時刻能獲得即時救治。

貳、 推動在地化「全時照顧人力」培育計畫，打破離島人力荒。

澎湖縣政府與七美鄉公所應打破過去過度仰賴外來照服員的思維，轉而採取「在地札根」策略。地方政府可透過編列專案預算，提供免學費、生活津貼及在地就業保障等誘因，優先鼓勵七美鄉的中高齡失業者、家庭主婦或有意願的返鄉青年，參加照顧服務員的專業培訓並考取證照。此舉不僅能為七美創造穩

定的就業機會、解決外地人力留任率低的結構性問題，更能發揮在地人熟悉方言與社區網絡的溝通優勢，深化長照服務的信任度。

參、 推動公共空間複合式活化，建構全方位銀髮生活據點。

因應少子化帶來的校舍閒置與少數公有建築低度利用的現況，鄉公所應跨局處重新盤點並規劃七美資產。建議將閒置空間改造為兼具「日間照顧中心、長者共餐食堂、健康促進教室及樂齡學習中心」的複合式銀髮據點。透過硬體空間的無障礙環境改善，不僅能提升公共資源的利用效率，更能提供長者一個日常聚會、社會參與的聚落，有效降低獨居老人的孤獨感與社會孤立感。

肆、 引進地方創生思維推動「銀髮經濟」，將高齡人力轉化為地方資產。

地方長照政策不應將長者視為純粹的社會負擔或受照顧者，而應視其為寶貴的文化與勞動力資產。建議社區發展協會與文史工作者結合，將七美特有的「雙心石滬修造技術」、「傳統斲網漁具製作」及在地文史故事進行系統化傳承。邀請身體健全、具備傳統技藝的健康長者擔任文化講師、手作體驗指導員或觀光導覽員，將高齡人力結合低碳生態旅遊，發展出具備在地特色的「銀髮體驗經濟」。此舉不僅能活化傳統文化，更能讓長者在經濟與社會參與中重獲自我實現的價值，實踐活躍老化的終極目標。