

本期焦點



深入50+的身心樣貌 用數據讀懂新睿世代！

- 揭密熟齡者熱議焦點 除了更年期他們還有討論這些？
- 老年憂鬱傾向真相公開 AI 陪伴成新商機！

OpView放大鏡



熱門話題調查局 (世壯運熱議焦點 / 履歷注意事項 / 失眠改善方式)



熱議文章大公開 (新聞 / Dcard / PTT / Mobile 01 / Facebook / YouTube / Instagram)

隨著台灣邁入高齡社會，熟齡族群的生心理需求日益受到社會與產業關注，相關議題在社群中逐漸浮現，包括更年期、情緒調適、親密關係與孤獨感等，皆引發廣泛討論。

本期 Social Watch 摘錄《用數據讀懂新睿世代：深入 50+ 的健康心理密碼》研討會精華，整理2023至2024年社群討論趨勢，深入分析熟齡者在身心變化過程中的真實需求，作為企業與政策單位評估市場機會與服務設計的重要參考。

主題大綱

Part 1 新睿世代心理健康探索

1-1 話題聲量趨勢

1-2 2024話題熱詞焦點與排行

Part 2 更年期話題剖析

2-1 更年期話題聚集地

2-2 更年期話題提及族群差異

Part 3 老年憂鬱傾向話題洞察

3-1 老年憂鬱傾向可能原因

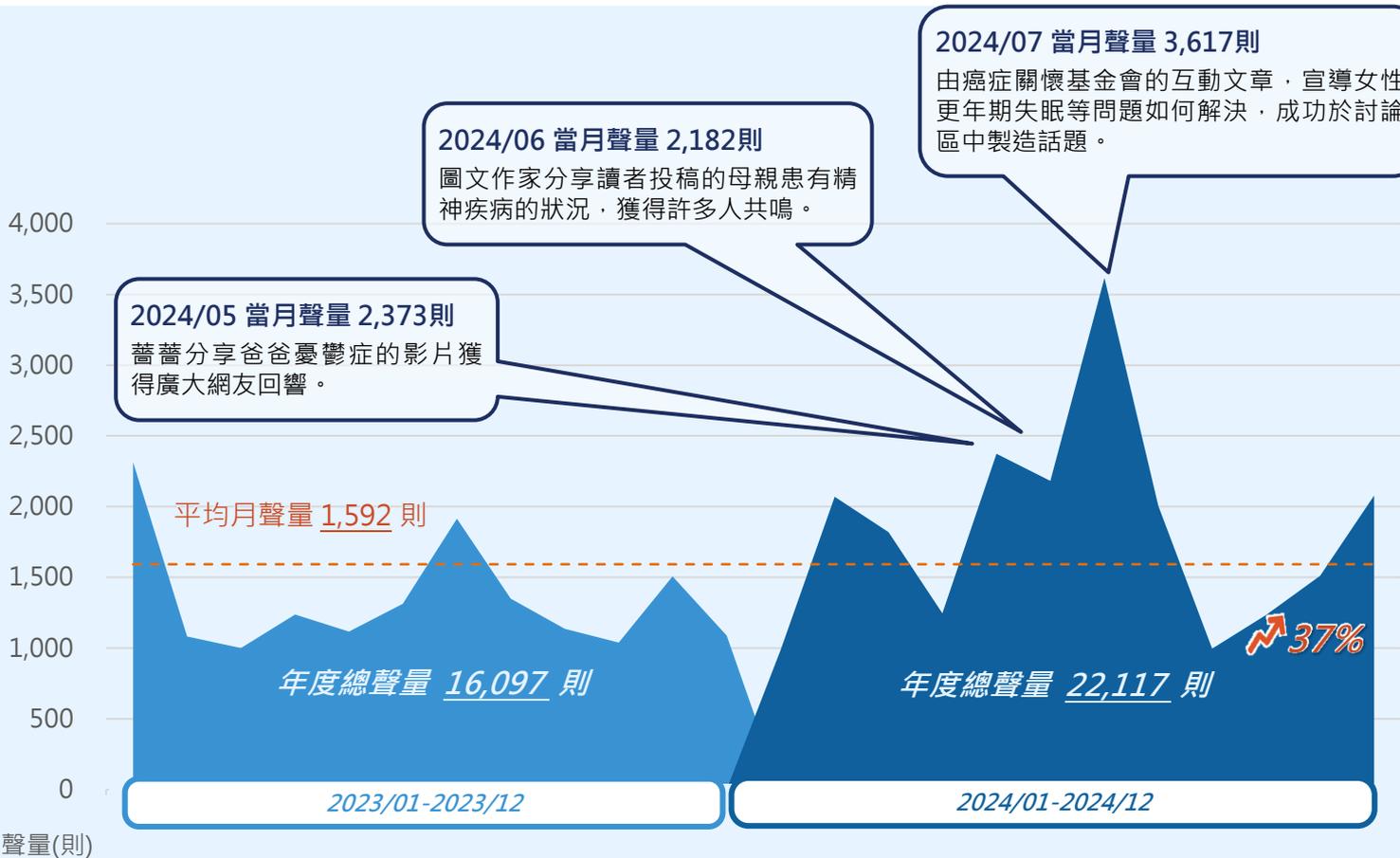
3-2 新睿世代商機案例



Part 1. 新睿世代心理健康探索

1-1 話題聲量趨勢

特定組織及 KOL 帶動話題 親屬症狀引發共鳴



▲ 2023-2024年新睿世代心理健康問題 討論聲量月趨勢與聲量高點熱議話題

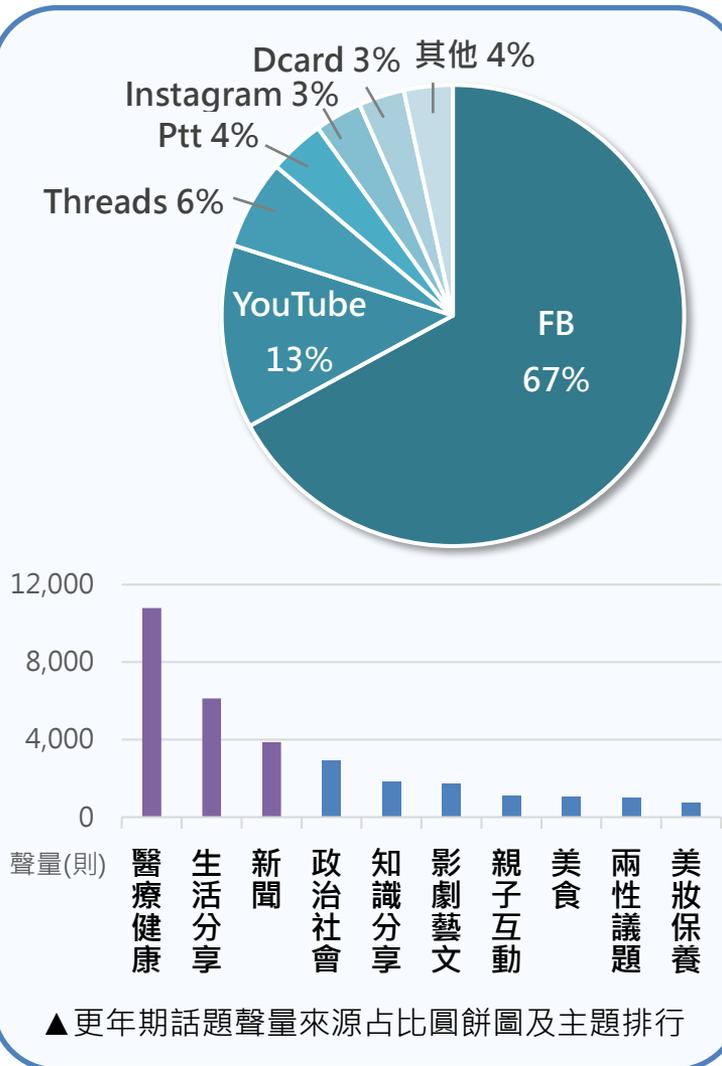
首先，參考《[新睿世代 MBTI：深入50+的健康心理密碼](#)》內容，綜覽社群網站及討論區中2023至2024兩年度，新睿世代心理健康話題的網路聲量趨勢，發現2024年度社群對新睿世代心理健康與情緒問題的關注度顯著提高，相關討論聲量相比前一年增長了37%。

自網友文本中可發現2024年的話題聲量高峰，在5月時，KOL 蕾蕾分享爸爸憂鬱症的影片，此外 FB 上也有 KOL 分享近年來憂鬱傾向高齡化的趨勢，引起部分人的關注。之後在6月時，有圖文作家分享讀者投稿的母親患有精神疾病的狀況，觸發網友情緒連鎖反應；另外是社群上有篇貼文「對親人暴躁『卻對外人很客氣』多半是這5種人!!」被廣為流傳，同樣引起許多網友的反響。最後在7月時，由癌症關懷基金會發布女性更年期失眠對策的互動文章，成功於討論區中製造話題。整體而言，觀察新睿世代心理健康相關討論，KOL 與非營利組織發布的真實案例最易帶動網友情緒共鳴，並提升對熟齡心理議題的社會關注度。

Part 2. 更年期話題剖析

2-1 更年期話題聚集地

FB 粉絲團匯集衛教資訊 論壇可見熟齡者真實困擾



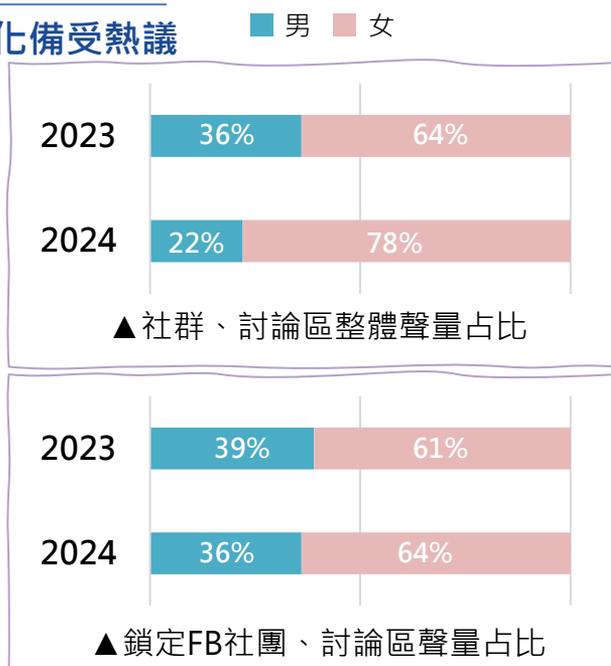
接著我們進一步分析更年期話題整體討論聲量的來源，可發現主要聚焦在 FB，文章大多為更年期衛教或是新聞媒體發布更年期相關的新聞。而頻道的部份，則以癌症關懷基金會累積最高的聲量，該頻道發布文章後，網友只要留言想知道，就可以收到粉絲團回覆的衛教內容，顯示民眾十分留意更年期相關的衛教資訊。至於 YouTube 的聲量排行第二，亦多以衛教內容為主，不少網友接收衛教資訊的同時，也會在留言區分享自身的更年期經驗，如更年期主要帶來的困擾等。

整體從網路輿情來看，多數網友偏好接收衛教內容，主動分享個人經驗的比例仍偏低，顯示更年期在社群中仍屬被動接受為主的議題。

2-2 更年期話題提及族群差異

議題提及女性遠多於男性 生心理變化備受熱議

接下來比較兩年度關於更年期的男女性討論占比，可以發現多數聲量仍集中於女性，焦點多圍繞她們在生心理層面的適應與挑戰。不過進一步觀察 FB 社團與討論區的自主發文，男性更年期的提及比例相對更高，顯示該議題在特定社群中其實不乏討論，卻因主流普遍忽略男性與更年期的關聯，而長期遭到低估與誤解。



Part 3. 老年憂鬱傾向話題洞察



3-1 老年憂鬱傾向可能原因

舒適圈變動使長者情緒緊繃 情緒應對不成熟加劇孤獨感

環境 變故

- 失智的人最好給他**熟悉的環境**，可以清潔，不要變動
- 朋友母親前陣子因**罹癌過世**，她父親**脾氣突然變得暴躁**，幾乎每天都在跟周圍的人吵架
- 我媽媽得知罹癌後，幾乎把交友軟體的大部分**好友都刪除**，站在她後面看覺得蠻心酸
- 她**無法接受**，就默默陪在身旁，避免做出自殘的事情，畢竟你不是她，每個人面對重大打擊反應不一樣，但或許尋找安寧療護的協助

從社群中討論長輩憂鬱與焦慮傾向的話題文本中，可觀察到許多貼文與周遭人事物的變化有關。這些變化從生活環境的細微調整，到罹癌、親人逝世等重大事件，都可能成為引發長輩憂鬱或焦慮的誘因。長輩通常難以面對這些變化，因此可能表現的過度反應，這往往讓身邊的親屬感到不解甚至無奈，但也缺乏有效的方法去協助或改善現況。

孤獨

- 希望能被對方關注，但用了**不恰當的方式表達**
- 有些男人就算已經到退休年紀了，個性依然像一個小孩子，如果沒有得到老婆和家人的關注，**就會覺得很沒有安全感！**
- 有些長輩都沒意識到自己**講話的方式只是把子女越推越遠**
- 負面情緒都倒在別人身上，真的會讓人遠離

而孤獨也是導致中老年憂鬱的另一個常見原因，不少貼文提及長者憂鬱和焦慮的根源與孤獨感有關，並指出這種情緒通常伴隨著退休後生活重心的失落而產生。許多網友分享，長輩在面對這些情緒時，往往以不恰當的方式表達，藉此尋求家人的關注，試圖填補孤獨帶來的安全感缺失，但這些行為也可能導致與家人的摩擦或不和。

此外，12月作家瓊瑤因輕生事件引發了網友對老年孤獨和憂鬱的廣泛討論，並延伸到「孤獨死」議題。部分人認為，對於老年人而言，孤獨死可以是一種體面的結局，應以更平和的心態看待生老病死，而非被焦慮與憂鬱所困。



3-2 新睿世代商機案例

熟齡社交APP正夯 AI 助攻熟齡照護獲網熱議

在掌握社群與討論區的熱議脈絡後，我們進一步觀察到，熟齡世代的生心理需求正引領出具備潛力的市場機會。尤其在情感連結與陪伴關係的層面，需求不僅未減，反而因社會角色的轉變而變得更加強烈。從陳美鳳、陳艾妮等銀髮藝人的戀愛與再婚故事中，可以看出這類正向典範激發更多中高齡族群對伴侶關係的渴望，重新期待第二春。然而，現行社會對熟齡情感需求的描繪與支持仍明顯不足，導致交友市場呈現「資訊少、資源缺、選擇窄」的結構性困境。即便時有詐騙新聞引發社會關注，反向卻也證明這塊市場需求的存在與真實性，顯示出可觀的成長潛力。根據國發會資料顯示，40歲以上族群的即時通訊與社群網站使用率已超過九成，顯示其數位參與度已無落差。針對此族群量身打造的交友平台，不僅有助於生活分享與社交互動，亦可透過發起活動、建立社群，進一步形塑熟齡生活的參與感與幸福感，潛藏顯著商機。



FB 社團交流



網路跨國交流



熟齡交友軟體

另一方面，AI 技術在熟齡照護領域的應用也逐漸成形，不只聚焦於健康管理，更朝向「情緒照顧」與「生活陪伴」發展。以日本情感機器人 Romi 為例，透過自然語言對話提供長者感性支持，目前已在療養院廣泛應用，初步觀察對緩解長者情緒壓力具一定潛力，也讓人期待科技介入熟齡生活的更多可能性。而在台灣，日照中心亦導入 AI 社工，透過日常互動提供陪伴與關懷，實證顯示能提升失智症患者的認知能力，協助其重建生活結構。總結來看，情感連結與 AI 陪伴將成為企業切入熟齡市場的兩大核心突破口。當品牌能以理解取代標籤、以科技輔助人性，便有機會建立跨世代的深度連結與長期信任。

小
結

綜合本期觀察，熟齡族群最關注的議題集中在生理變化與情緒困擾，尤以更年期症狀與孤獨感為主。2024 年度社群相關話題聲量較前一年成長 37%，顯示整體關注度持續升溫，其中 KOL 與非營利組織分享的真實案例最能引發共鳴，擴大討論熱度。從討論內容可見，不少長者在面對憂鬱、焦慮等情緒時，常因表達方式與外界期待落差，造成誤解與關係緊張，突顯心理支持與情感陪伴的迫切性。整體而言，熟齡者雖面臨挑戰，卻也展現出主動尋求解方的態度。無論是衛教資訊、AI 陪伴工具，或社交平台，都反映他們對生活品質的重視。掌握這些需求，有助產業精準切入熟齡市場，開發貼近人心的產品與服務。

→歡迎前往下載[完整報告](#)，查看更多分析內容

新睿世代 MBTI

深入 50+ 的健康心理密碼

電通智庫研究報告
March 2025



點擊前往下載

AI X 50+ 世代：

品牌必知的 AI 市場情報
與消費洞察全攻略

6/18 (三) 14:00-15:30
限時加映線上場 **LIVE**

點擊前往報名



Social Lab網路新聲量 觀測期間| 2025.06.02-06.08

熱門話題調查局

Social Lab每週追蹤特定主題·把網友想法一次說給你聽！

感謝各大媒體引用《Social Lab社群實驗室》透過《OpView社群口碑資料庫》剖析之獨家主題文章！



「不老英雄」體力、鬥志不輸人！2025雙北世壯運8大話題焦點公開

- 翻譯錯、賽程亂「出包狀況」頻傳引議 高齡選手賽場拚搏感動全網.....[繼續閱讀](#)



3秒抓住企業目光？網議TOP7履歷撰寫重點，新鮮人一定要懂！

- 用數據與工作績效「展現亮點優勢」，「條列式敘述」內容精簡讓面試官一眼看到重點.....[繼續閱讀](#)



你也有失眠困擾嗎？六大「失眠改善方式」讓你一覺到天亮

- 「睡前放鬆、伸展」讓思緒放空 戴耳塞、戴眼罩營造舒適睡眠環境.....[繼續閱讀](#)

OpView 免費試用版



9個固定展示主題 + 2個自選主題

- ✓【全方位觀測】搜索6大來源網站 | 收錄21萬+頻道 | 100億個中文字
- ✓【一鍵產出】提供視覺化即時報表及多項網路聲量資料
- ✓【爬文不間斷】24小時讓您觀測最完整的網路口碑
- ✓【專利技術】AI智能語意分析技術、自動判讀網友情緒

立即申請試用





OpView放大鏡 觀測期間| 2025.06.02-06.08

網友熱議文章大公開

Social Lab收錄每周各類熱議討論文章前十名，欲看[上周熱門排行榜請點我](#)。

新聞頻道 聲量探索排行榜

看新聞其他時期排行榜

排名	新增回文	來源頻道	標題
1	2,968	Yahoo新聞 > 政治	內政部遭疑哭窮卻推中正路改名劉世芳：轉型正義是...
2	1,919	LINE TODAY > 今日新聞	國台辦宣布懲戒父親企業沈伯洋曝2原因
3	1,750	LINE TODAY > 今日新聞	陳菊住院近半年銓敘部：最長可請假1年
4	1,717	LINE TODAY > 今日新聞	快訊 / 國台辦宣布懲戒沈伯洋關聯企業
5	1,655	Yahoo新聞 > 焦點	田秋堇怨沒公務車「捷運要轉乘、下雨會遲到」全網炸鍋
6	1,627	LINE TODAY > 生活	獨 / 超扯畢典！2家長典禮上開戰...校方當場停辦逢甲...
7	1,589	LINE TODAY > 鏡週刊	「那刻我們就被賣掉了」台中8人遊泰落詐騙魔窟她贖身逃出曝血淚歷程！還有5人生死未卜
8	1,406	Yahoo新聞 > 政治	沈伯洋父親公司遭禁止合作國台辦懲戒台獨頑固分子
9	1,305	LINE TODAY > 運動	桌協道歉了！原本被凍結的補助款照發也不會撤免秘書長
10	1,297	Yahoo新聞 > 政治	中正路改名引反彈劉世芳：不能不推但要溝通

Facebook粉絲團 聲量探索排行榜 (排除贈獎文、直播文)

看Facebook其他時期排行榜

排名	新增回文	來源頻道	標題
1	6,250	中時新聞網	不只中正路經國路介壽路也要改？ 劉世芳最新回應曝光
2	6,087	飄捍	台胞證拿到了綠媒體可以拿去抹黑了
3	6,019	中天新聞	堅持改全國中正路名 劉世芳：這是轉型正義
4	6,008	賴清德	36年前的6月4日，中國發生舉世注目的天安門事件。在全球民主浪潮下，無數青年學子...
5	5,584	udn.com 聯合新聞網	至於中正路改名將花多少錢，劉世芳坦言，「無法預估」。 【再談中正路改名劉世芳...

PTT批踢踢 聲量探索排行榜 (排除贈獎文、閒聊文)

[看PTT其他時期排行榜](#)

排名	新增回文	來源頻道	標題
1	2,640	Baseball	[討論] Josh花5700美金在教士球場開球
2	1,670	Gossiping	[新聞] 曝沒個人公務車後「慘況」 監委田秋堇：
3	1,623	Gossiping	[新聞] 「法庭直播」突二讀 檢改團體驚曝白營
4	1,608	Gossiping	[爆卦] 沈柏洋：制裁我家生意是中國懲罰自己
5	1,572	Baseball	[討論] 陳傑憲回應：我是人但不是聖人
6	1,320	Gossiping	[新聞] 多名綠委遭爆「搭公務車」大開火鍋趴：吳
7	1,288	Gossiping	[新聞] 柯文哲律師質疑硬碟證據遭破壞 檢方怒
8	1,288	Baseball	[分享] Re: [分享] 陳傑憲IG限動
9	1,279	Gossiping	[新聞] 快訊 / 桌協常務理事反擊！列7點聲明 稱
10	1,255	Gossiping	[問卦] 外交部的低端發言??

Mobile01 聲量探索排行榜 (排除贈獎文、閒聊文)

[看Mobile01其他時期排行榜](#)

排名	新增回文	來源頻道	標題
1	352	汽車_汽機車七嘴八舌	台灣的停車位過窄
2	280	汽車_汽機車七嘴八舌	拒檢通緝犯身分起底！倒車撞警2次中彈亡驚悚過程曝光
3	258	居家_空調家電	日立變頻冷氣2025新機NTB尊榮系列開箱 新增獨家...
4	209	汽車_汽機車七嘴八舌	三峽車禍肇事翁亡！靈堂輓聯「永遠勝利」
5	201	汽車_動力研究室	台灣汽車市場2025年5月銷售報告 Mufasa以261...
6	194	汽車_Honda	聊聊本田e:HEV強大的扭力！
7	189	時事_兩岸新聞	館長去大陸中共安排好多臨時演員
8	176	閒聊_軍事迷基地	說台灣無法承受城鎮戰的學者不是台奸,中共同路人就是智障腦殘
9	173	汽車_Honda	【國內新訊】Honda小改款HR-V 79.9萬元起...
10	148	機車_SYM	警示文：三陽起來的只有市占率，其他還是一樣

Dcard 聲量探索排行榜 (排除贈獎文)

看Dcard其他時期排行榜

排名	新增回文	來源頻道	標題
1	932	感情	發現女友下面有毛形象大崩壞
2	836	心情	鄰居嫌小孩吵上樓咆哮讓我心生畏懼
3	771	心情	40+才有資格叫阿姨好嗎?!
4	716	閒聊	年薪只有70萬，我在工作兩年內買了房🏠 #真心話大告白
5	679	閒聊	今天在捷運上受不了開罵了
6	606	感情	「真實故事」·我的太太隱瞞了近三個月的婚外情，她外遇了已婚的心靈導師，拋棄家庭去杜拜定居的故事。
7	493	感情	有女友了但因為自卑忍不住內X學妹 (微西斯
8	480	感情	微肉女 (有奶)
9	466	感情	因為衣服款式的關係和老公吵了一下
10	465	感情	男生喜歡的女生身材

Instagram 聲量探索排行榜 (排除贈獎文)

看Instagram其他時期排行榜

排名	新增回文	來源頻道	標題
1	113	Marie Claire Taiwan 美麗佳人 (@marieclairetw)	#封面人物Becky #Becky最喜歡的歌手則是泰勒絲 (Taylor ...
2	108	莎莎 Sabrina 🍷 (@saaaa_0327)	這間親子包棟民宿先收藏起來下次想來才找得到🍻(´◕`*) 📍 莎莎粉絲...
3	103	Wei Loon 苇侖 (@calcium_wl)	你们看到我额头的一把冷汗吗，冒着随时被毁容的生命危险 ⚠️
4	97	Kim Lafayette 金老佛爺 (@kimlafayette)	太扯了吧！它絕對是洗菜神器想知道這是什麼嗎？寶貝們趕快+1金老佛爺保...
5	90	Goris (CHEN) (@goris.sky)	❤️❤️❤️ 整盒整盒推N次的最頂的日本雪茄蛋捲 #YOKUMOKU速度很誠意跟...

新增回文：於觀測期間內所新增之回文留言數。

閒聊文：① 特定頻道週期性發起之聊天性文章。② 主文發文日期於觀測期前14天，網友仍持續回帖之長期性討論文章。

直播文：提供直播連結或相關資訊，並於該主文下討論影片內容。

贈獎文：發文者要求回覆文章、按讚、分享等，並提供特定回饋，誘發網友大量留言之文章

YouTube大熱門(排除贈獎文)

Social Lab收錄每周前五名YouTube熱門影片排行榜，欲看[更多熱門影片請點我](#)。



【Andy老師】一人挑戰陸海空「機車環島」網讚媲美電視節目



【五件小事】惹怒老師遭毆 網友卻力挺：老師應加薪



【中天新聞】國台辦懲戒沈伯洋家庭事業 網質疑是雙面人?



【謎案追蹤】詳細解析割割案 公開凶手長相引 網友贊同



【好機車】指哈佛畢業代表致詞「偽善」 曾驅逐抗議的台灣學生?