

# 老鳥新鮮人

## 中高齡重返職場

隨著臺灣走向高齡化社會，老後依舊活躍職場，也是另一種理想的生活方式，104人力銀行統計求職者人數，2023年高齡求職者是2020年的1.9倍，增幅達90%，中高齡1.23倍，成長23.5%，顯示臺灣中高齡族群不再視求職為畏途，有更多人為追求老後的經濟與精神獨立、不與社會脫節、或想傳承經驗，選擇重啟職場第二人生。

### 中高齡者求職蓋牌的原因!?刻板印象及心理障礙

(1)  
缺乏  
健康體能

(2)  
學習新事物的  
積極性欠佳

(3)  
工作模式  
定型

(4)  
資訊能力  
較弱

(5)  
跨世代  
溝通困難

(6)  
被質疑  
是否子女不孝、  
經濟有困難

### 「續航」與「轉進」—中高齡回歸職場的refresh方針

中高齡者就業可以從「續航」與「轉進」兩個方向思考，前者必須在過去職場經驗中精進專長、提升資訊科技能力，後者則更看重生活經驗。

- (1) 規律固定運動，維持良好體能，也可以健康慢老
- (2) 保持好奇心，不要認為學新東西是麻煩
- (3) 每到一間新單位，都應該要抱持著歸零的心態，先了解單位的工作規範與習慣
- (4) 嘗試去瞭解不同世代的想法，不一定要立刻理解或接受，至少做到不立刻去評論，並且慢慢達到友善合作

### 樂活職場



本府員工協助方案專線提供安心諮詢服務  
可來電 0800-028-885

資料來源  
幸福熟齡 林暉鈞、郭美懿

