

# 我『消極』故我在-剖析台灣社會躺平主義

余君濤

國家實驗研究院科技政策研究與資訊中心

## 壹、前言

面對白熱化的社會競爭，是選擇努力奮鬥獲得更好的報酬，還是選擇『躺平』？『躺平主義』簡單的來說就是選擇不結婚、不生育、不買房、不買車、不消費，降低物資慾望，來達到最低的生存標準，是一種厭倦競爭，放棄努力的生活態度。

在 2011 年，中國大陸的一位網友（好心的旅行家），詮釋了『躺平』這一詞，其在『躺平即是正義』的貼文中提到『壓力主要來自與身邊人的比較以及長輩的傳統觀念；躺平就是我的智者運動，只有躺平，人才是萬物的尺度。』

如今台灣社會隨著物價與房價不斷上漲，薪資也無明顯的漲幅，『躺平主義』在年輕一代當中逐漸盛行。面對嚴峻的社會環境，選擇『躺平』退出無力挽回頹勢的競爭，也失去結婚生子的動機，這種新的社會現象也加深台灣人口高齡少子化的危機。以下本文首先探討台灣目前社會現象，及為何誕生『躺平主義』，最後則是政府所推動的相對應措施。

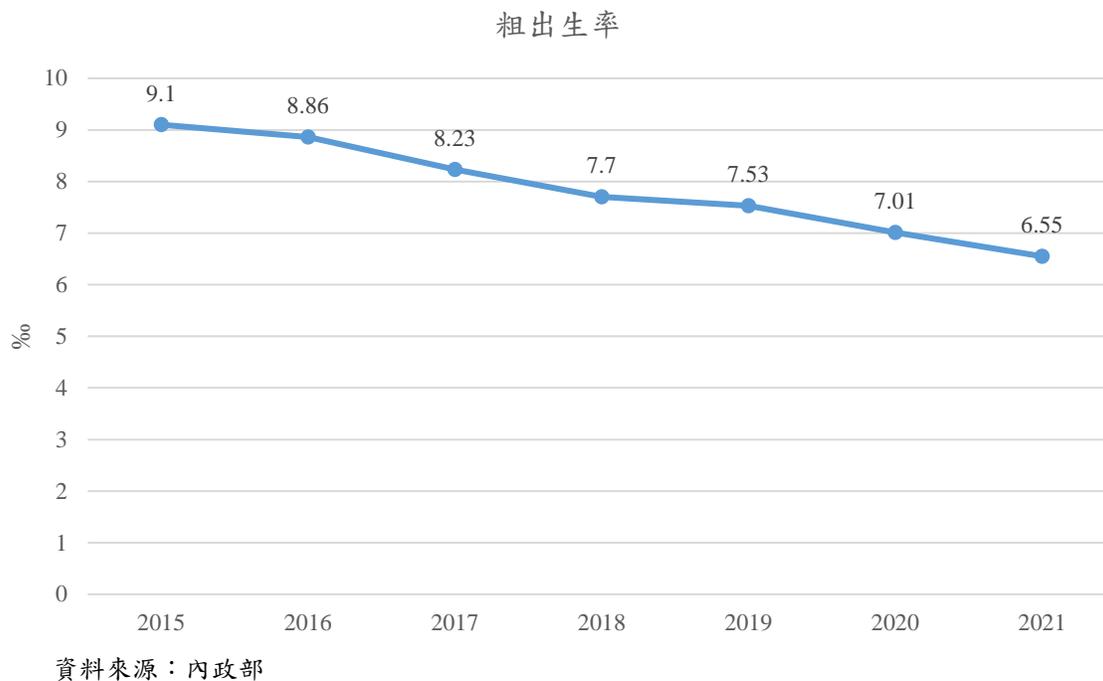
## 貳、從指標台灣社會現況

進入 21 世紀，受到經濟波動與全球化的影響，社會功能與結構正劇烈的轉變，這其中包括了人民生活水準提升、醫療技術進步、教育普及、都市人口逐漸集中等，這樣劇烈的社會結構變遷也伴隨著社會價值觀的改變，衍生出各種社會議題，而台灣社會如今已面臨少子化、人口高齡化等現實壓力。根據國發會的人口推估報告<sup>(2)</sup>，2018 年台灣已進入高齡社會，預估在 2025 年將進入超高齡社會，扶養比也在節節攀升。以下本文將從人口、薪資所得、物價房價層面，利用各種指標說明目前台灣社會現況，並搭配亞太地區的國家來呈現與鄰近國家的差異。

### 一、人口指標

#### 1. 粗出生率

是指當年活產新生兒數與當年年中人口總數的比率，根據內政部資料，台灣在 2015 年的粗出生率（圖一）為 9.1‰，2016 年則是 8.86‰，逐年呈現下降的趨勢，在 2021 年已下降到 6.55‰，相較 2015 年減少 2.55‰。



圖一、2015 年至 2021 年台灣粗出生率

## 2.粗死亡率

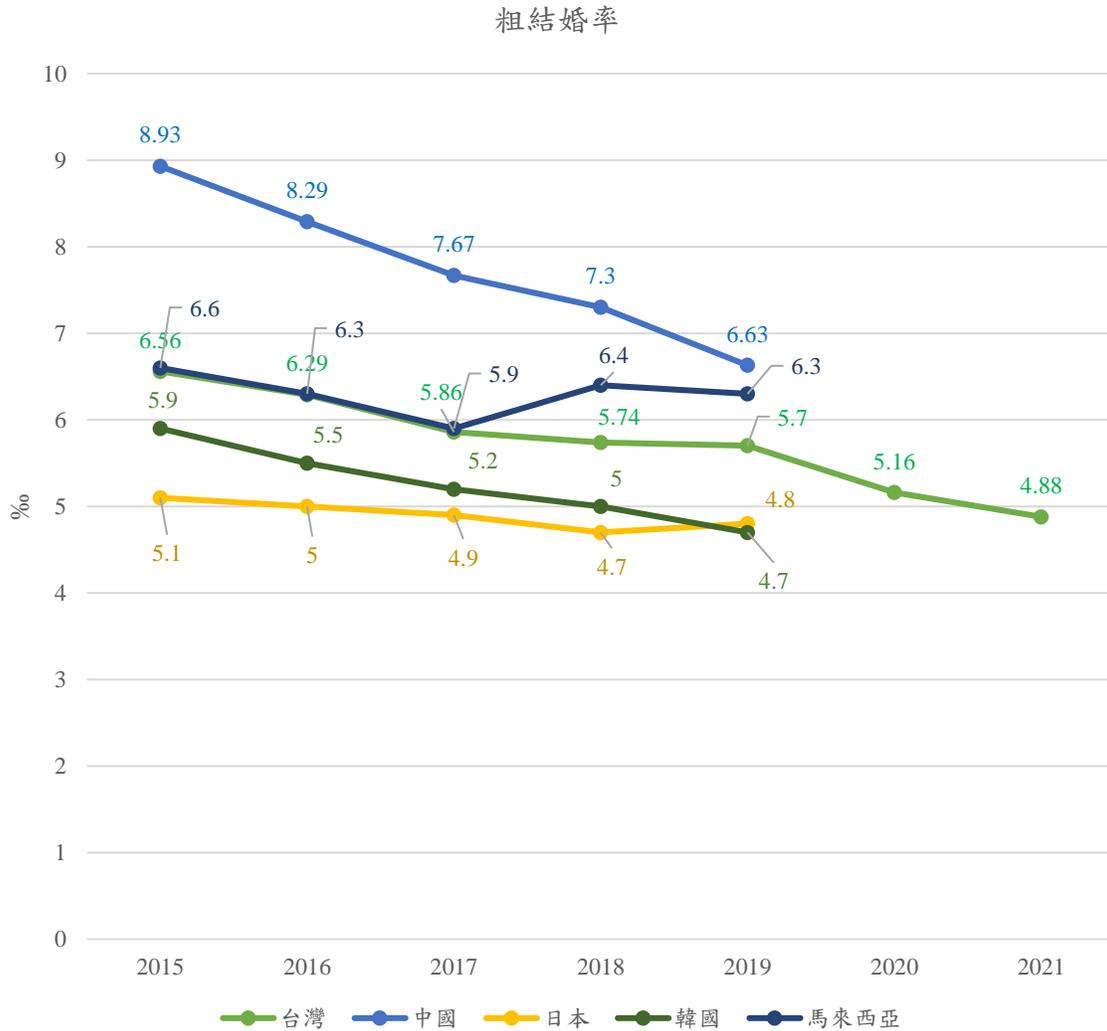
是指在一年中的死亡人數與當年年中人口總數的比率，台灣的粗死亡率明顯呈現上升的趨勢（圖二），在 2015 年（6.98‰）、2016 年（7.33‰）後，逐步上升到 2021 年的 7.83‰，已出現和粗出生率交叉的現象，台灣的人口將會從自然增加轉變成自然減少。



圖二、2015 年至 2021 年台灣粗死亡率

### 3.粗結婚率

是指在一年中結婚對數與當年年中人口總數的比率，比較亞太地區台灣、中國大陸、日本、韓國、馬來西亞的粗結婚率，可看出 2015 年至 2021 年間各國的粗結婚率呈現下降趨勢（圖三），在 2019 年的粗結婚率排序為中國（6.63‰）、馬來西亞（6.3‰）、台灣（5.7‰）、日本（4.8‰）、韓國（4.7‰）。台灣在 2015 年的粗結婚率為 6.56‰，到了 2021 年已下降到 4.88‰。



資料來源：內政部

圖三、2015 年至 2021 年各國結婚率

### 4.女性生育第一胎平均年齡

圖四顯示 2015 年至 2019 年台灣、韓國的女性生育第一胎平均年齡逐年成長，日本則是平均在 30.7 歲。在 2019 年韓國為 32.16 歲、日本則是 30.7 歲。台灣在 2015 年生育第一胎平均年齡為 30.58 歲，到了 2019 年已增長到 31.01 歲。

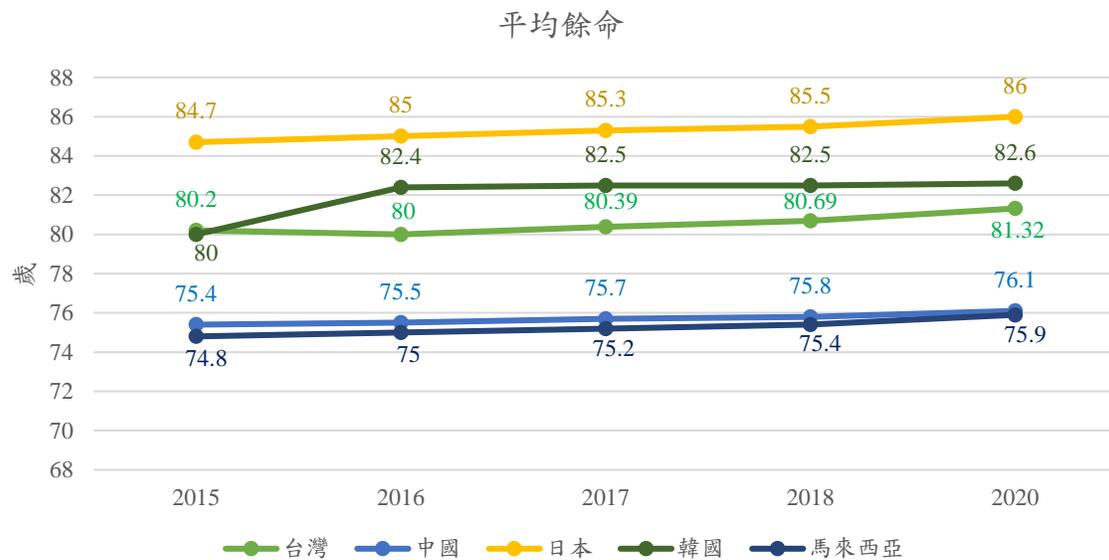


資料來源：內政部

圖四、2015 年至 2019 年各國女性生育第一胎平均年齡

### 5. 平均餘命

隨著各國的醫療水準快速提升，圖五顯示 2015 年至 2020 年亞太地區中台灣、日本、韓國、中國大陸、馬來西亞的人民平均餘命均呈現上升，尤其日本在 2020 年已來到 86 歲，韓國則是 82.6 歲。台灣的平均餘命在 2015 年的 80.2 歲略為下降到 2016 年的 80 歲，但到了 2020 年已回升至 81.32 歲。

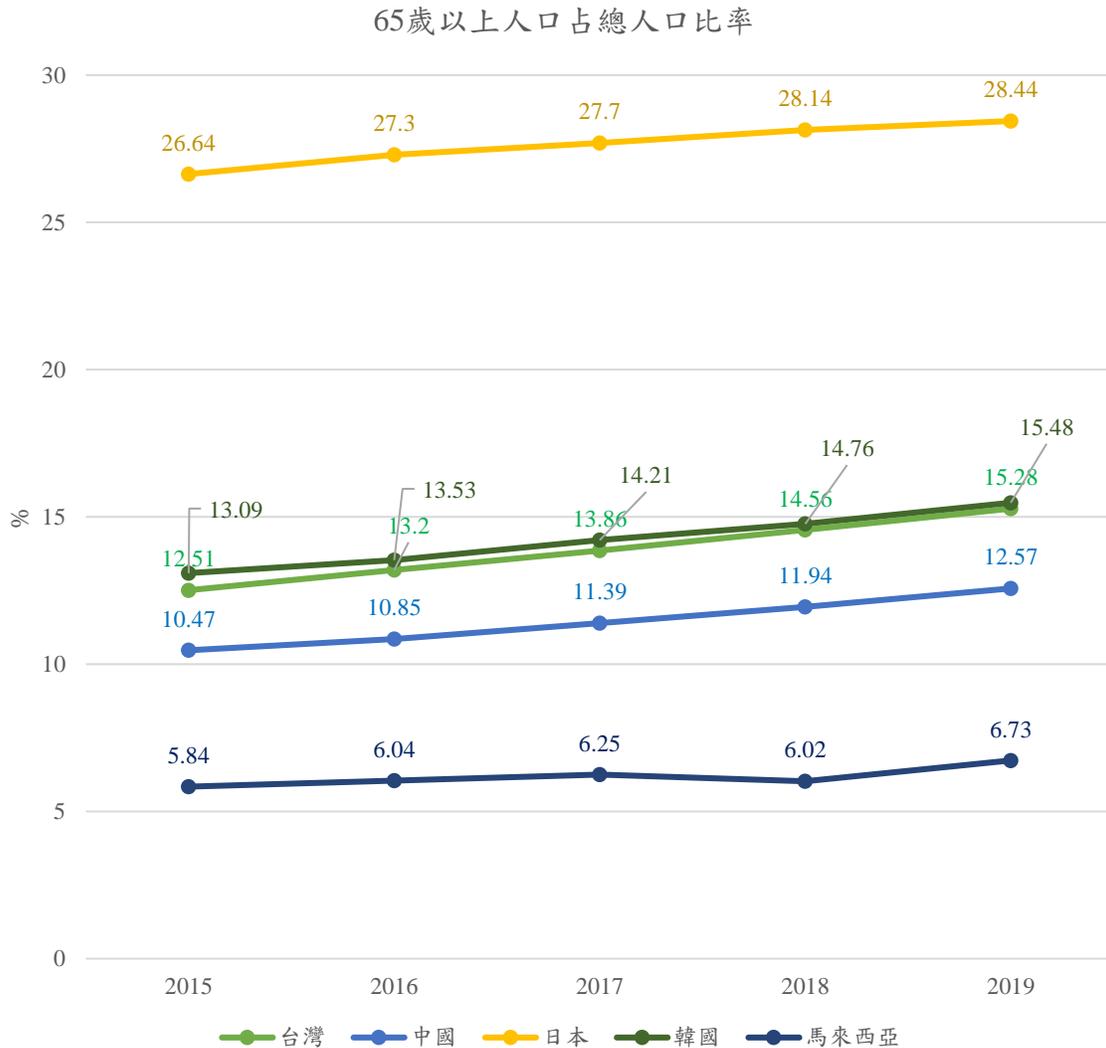


資料來源：內政部

圖五、2015 年至 2020 年各國平均餘命

## 6.65 歲以上人口占總人口比率

圖六顯示在亞太地區中 2015 年至 2019 年的 65 歲以上人口占總人口比率均呈現上升的趨勢，其中日本的比率最高，在 2019 年已來到 28.44%。台灣在 2015 年為 12.51%，到了 2019 年後已經上升至 15.28%，顯現台灣正步入高齡化社會中。

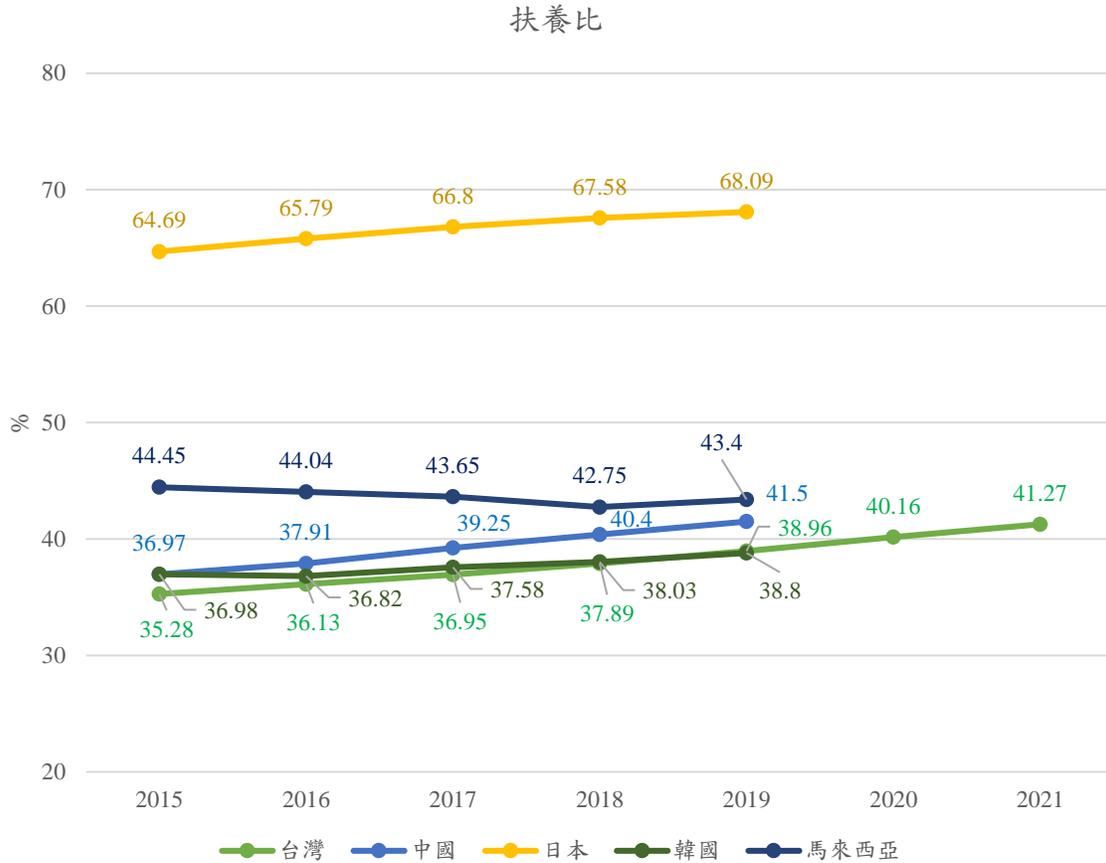


資料來源：內政部

圖六、2015 年至 2019 年各國 65 歲以上人口占總人口比率

## 7.扶養比

扶養比 (Dependency ratio) 意指每 100 個有工作能力的青壯年人口必須扶養多少個依賴人口的比率。在亞太地區中 2015 年至 2021 年的扶養比均呈現上漲的趨勢 (圖七)，唯有馬來西亞呈現下降趨勢，其中日本的扶養比最高，在 2019 年已來到 68.09%。台灣的扶養比則是從 2015 年的 35.28% 增長至 2021 年的 41.27%，換算下來每 100 個有工作能力的人口必須扶養 41 個依賴人口。



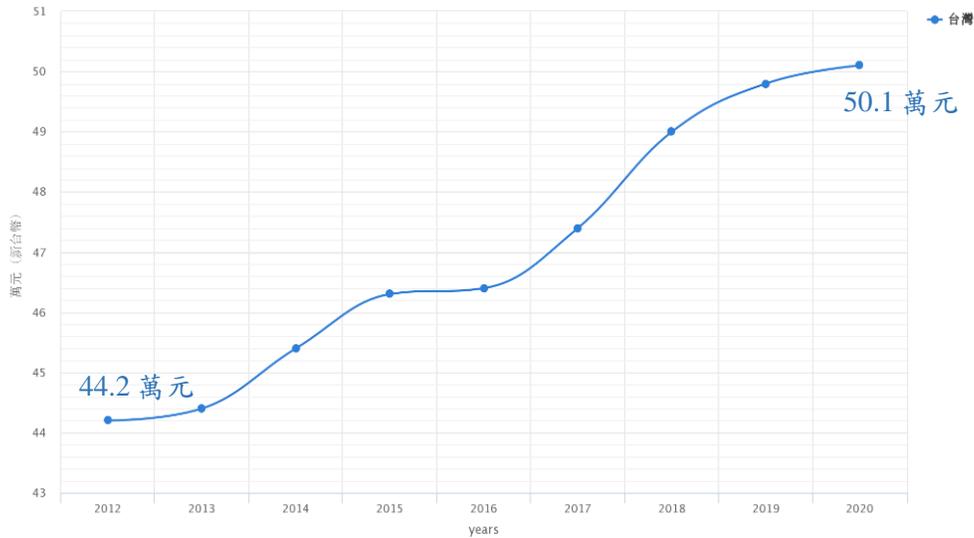
資料來源：內政部

圖七、2015 年至 2021 年各國扶養比

## 二、薪資所得指標

### 1. 工業及服務業受僱員工全年總薪資中位數

薪資中位數是觀察薪資水準的重要指標，計算方式是將員工的薪水由低至高進行排序，計算後處在中間者即為薪資中位數，而行政院主計總處所發布的最新資料顯示，2012 年至 2020 年的工業及服務業受僱員工全年總薪資中位數呈現溫和上漲的趨勢（圖八），其中 2020 年的中位數為新台幣 50.1 萬元，平均每月約 4.2 萬元，相較 2019 年增加了 0.48%，因受到全球疫情影響的關係，漲幅是自 2017 年以來最低。



圖形繪製：國研院科技政策研究與資訊中心 PRIDE指標資料庫

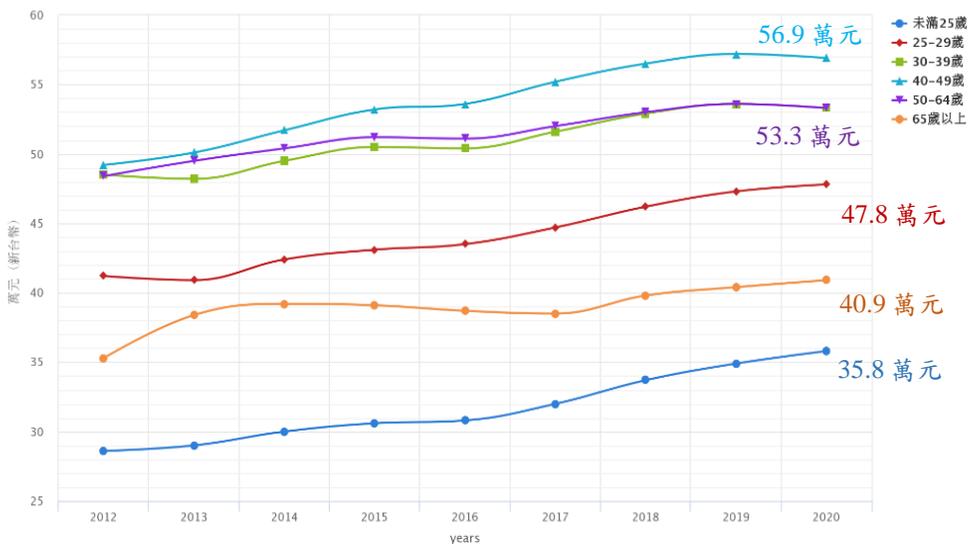
Highcharts.com

資料來源：行政院主計總處

圖八、2012 年至 2020 年工業及服務業受僱員工全年總薪資中位數

## 2. 工業及服務業受僱員工全年總薪資中位數-依年齡別區分

以年齡別觀察 2020 年工業及服務業受僱員工全年總薪資中位數（圖九），可以看出 40-49 歲的薪資中位數落在 56.9 萬元，而 50-64 歲及 30-39 歲的薪資中位數同是 53.3 萬元，皆有超越總薪資中位數（50.1 萬元）。但是在 25-29 歲年輕一代的部份，薪資中位數落在 47.8 萬元，65 歲以上的老年人口薪資中位數為 40.9 萬元，都在平均標準（50.1）萬元之下。



圖形繪製：國研院科技政策研究與資訊中心 PRIDE指標資料庫

Highcharts.com

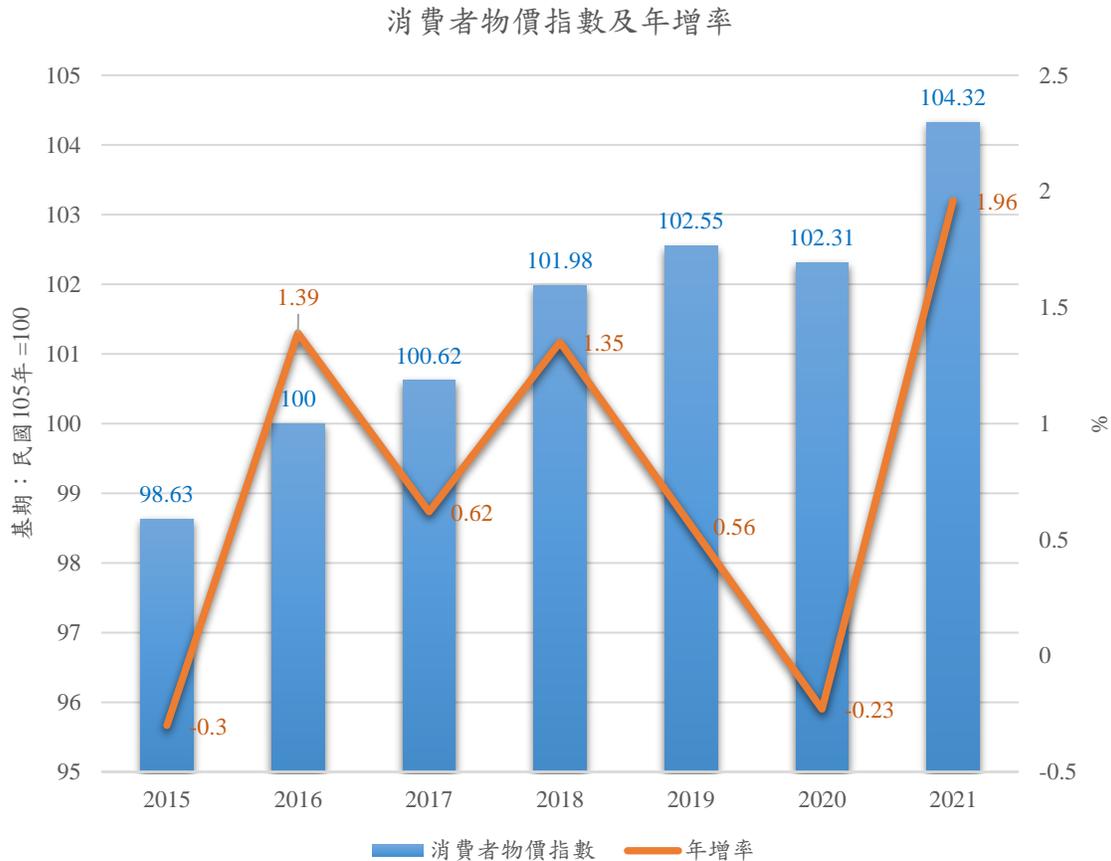
資料來源：行政院主計總處

圖九、2012 年至 2020 年工業及服務業受僱員工全年總薪資中位數-年齡別

### 三、物價與房價指標

#### 1. 消費者物價指數及年增率

消費者物價指數（CPI）為國內通貨膨脹與緊縮的狀況，根據行政院主計總處的2015年至2021年消費者物價指數（圖十），可以看出逐年呈現上升的趨勢，在2015年的消費者物價指數為98.63，到了2021年上漲至104.32。在年增率的部份，2020年因受到國際油價等的影響，年增率為-0.23%，但在2021年增至1.96%，為近年來新高。

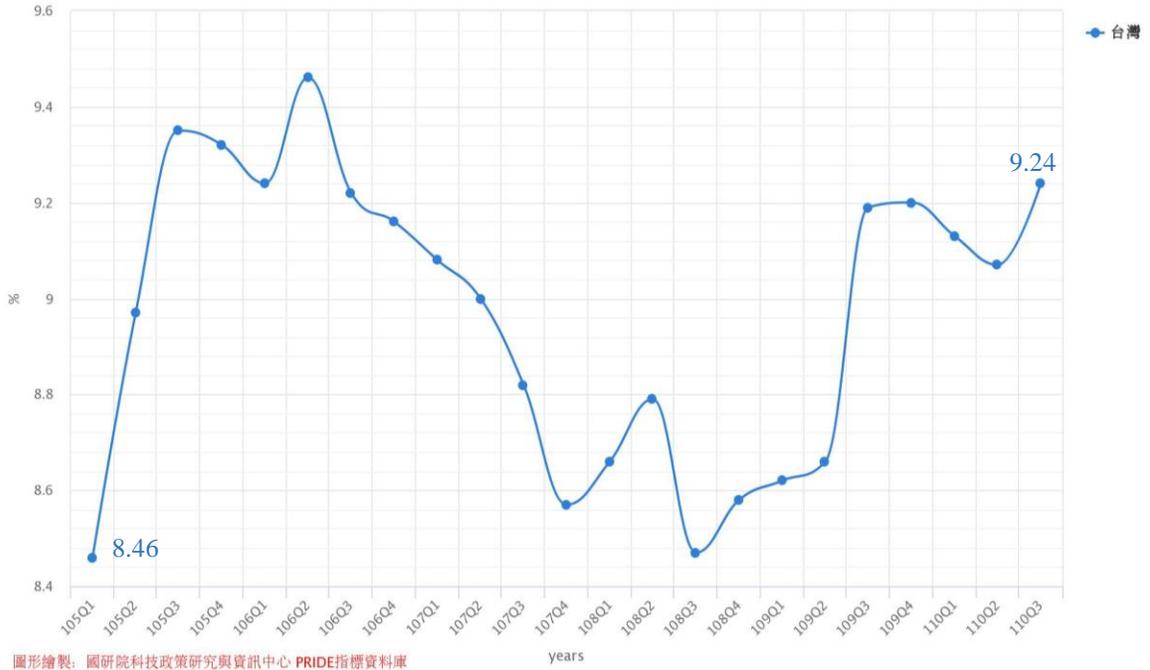


資料來源：行政院主計總處

圖十、2015年至2021年消費者物價及年增率

#### 2. 全國房價所得比

根據內政部不動產資訊平台的資料，運用中位數房價除以家戶年可支配所得中位數計算出全國房價所得比，其數值越大，房價負擔能力越低。在民國105年Q1至110年Q3顯示（圖十一），民國106年Q2的房價所得比來到高峰，為9.46%，接著開始逐年遞減到民國108年Q3的8.47%最低點。但在民國109年Q3跳躍式增長到9.19%，隨後呈現下降的趨勢，在民國110年Q2已下降至9.07%，但在民國110年Q3又升至9.24%。

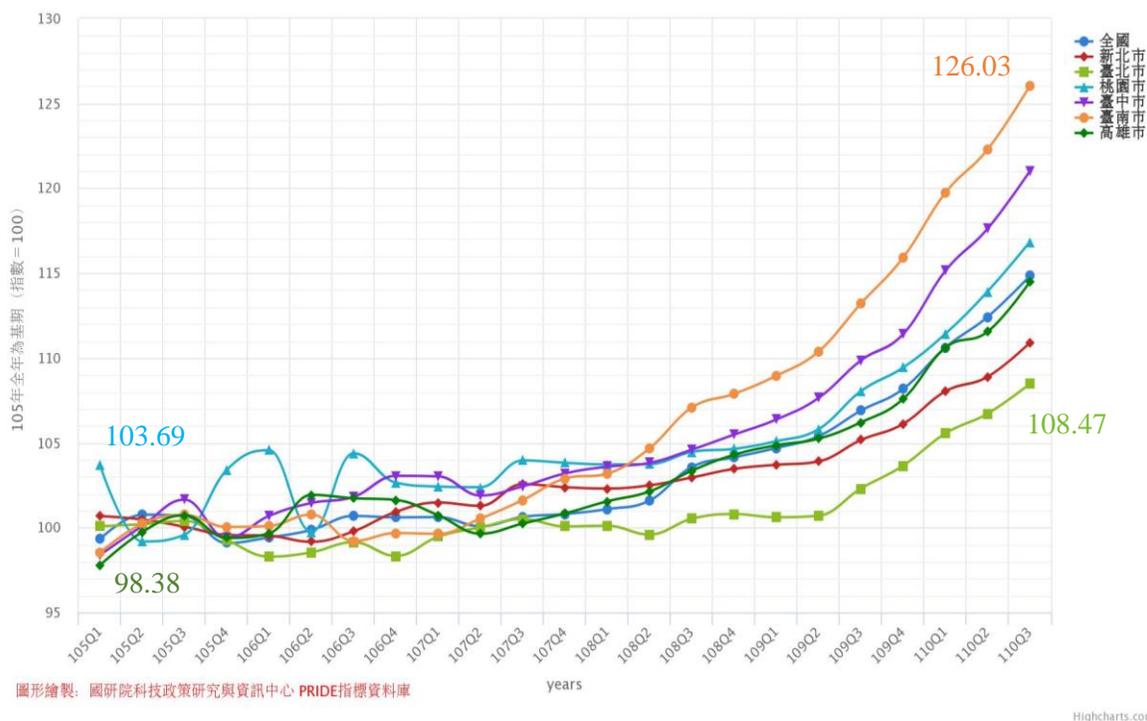


資料來源：內政部不動產資訊平台

圖十一、民國 105Q1 至 110Q3 全國房價所得比

### 3. 住宅價格指數

是指標準住宅的價格走勢，呈現各時期相對於基期之價格變動情形，可觀察不動產價格漲跌幅度。內政部不動產資訊平台統計了民國 105 年 Q1 至 110 年 Q3 的全國、台北市、新北市、桃園市、台中市、台南市及高雄市數據（圖十二），顯而易見從民國 108 年 Q2 起，全體住宅價格指數快速上升，尤其台南市的指數在六都中遙遙領先，在民國 110 年 Q3 已增長至 126.03。而全國住宅價格指數的最新年度指數為 114.83，在這指數之上的分別是台中市（121.01）、桃園市（116.84）。其他六都在民國 110 年 Q3 的指數分別是高雄市（114.49）、新北市（110.9），指數最低的是台北市（108.47）。



圖十二、民國 105Q1 至 110Q3 全國及六都住宅價格指數

綜合以上人口、薪資所得、物價房價指標，可以歸納出目前台灣的社會現象大致如下：

- (一) 粗出生率持續下降，在 2021 年已下降到 6.55‰；粗死亡率持續上升至 2021 年的 7.83‰，曲線已和粗出生率交叉。粗結婚率持續下降，在 2021 年已下降到 4.88‰；女性生育第一胎平均年齡持續上升，2019 年已增長到 31.01 歲。國家發展委員會指出，我國粗出生率與粗死亡率曲線已經在 2020 年交叉，2021 年的粗死亡率超越了粗出生率，人口呈現自然減少現象。
- (二) 平均餘命持續上升，在 2020 年升至 81.32 歲；65 歲以上人口占總人口比率持續上升，在 2019 年已經上升至 15.28%；扶養比持續上升，在 2021 年已增長到 41.27%，代表每 100 個有工作能力的人口必須扶養 41 個依賴人口，呈現台灣已逐漸步入超高齡社會。
- (三) 消費者物價指數在 2021 年來到 104.32，年增率 1.96%，為近年來新高。
- (四) 工業及服務業受僱員工全年總薪資中位數呈現溫和上漲的趨勢，在 2020 年來到新台幣 50.1 萬元；依年齡別區分下 2020 年中位數最高為 40-49 歲（56.9 萬元），25-29 歲年輕一代的中位數為 47.8 萬元，低於當年度的總薪資中位數。
- (五) 全國房價所得比呈現上升趨勢，從民國 105 年 Q1 的 8.46% 上升至民國 110 年 Q3 的 9.24%。

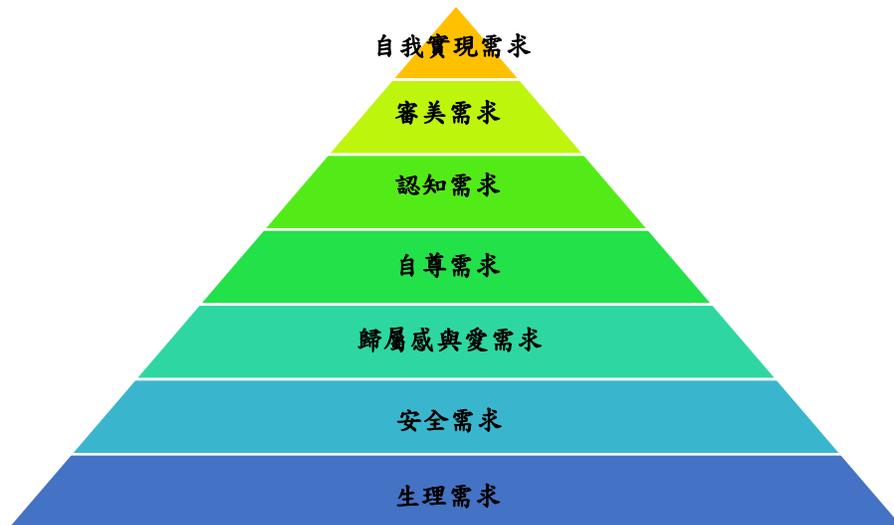
(六) 住宅價格指數急速上升，在民國 110 年 Q3 中排序最高的為台南市（126.03），最低的則是台北市（108.47）。

上述歸納的結論中可以得知，台灣因社會結構的改變，已證實晚婚、少子化、人口高齡化、房價偏高的議題越發火熱，對社會發展可能帶來的負面影響不容小覷。

## 參、『躺平主義』的崛起

### 一、人類需求理論

社會中為何出現『躺平』現象，可以先從人類的需求理論談起。美國著名心理學家 Maslow 在 1970 年提出了七階層人類需求理論<sup>(1)</sup>，從最低階層到最高階層分別是生理需求、安全需求、歸屬感與愛需求、自尊需求、認知需求、審美需求、自我實現需求（圖十三）。



資料來源：Maslow's hierarchy of needs (2007)

圖十三、Maslow 七階層需求理論

其中生理需求（Physiological Needs）為人類最基本的需求，也就是維持個體生理功能的基本需求。當人類個體滿足生理需求後，將會進一步產生安全需求，期望尋找一個穩定的環境來提升安全感。當低階層的需求逐漸被滿足後，將會逐步上升到最高階層也就是自我實現需求（Self-Actualization），人類個體會為了達成自我實現，而去追求完滿的自我，去實踐並把自己所擁有的所有潛力用最大的努力發揮出來。

人類的底層需求必須被滿足才能昇華到產生較高階層之需求，個體在執行一個決定時，都需要一定的動機去驅使自身來達到預想的目標。其中常因外在環境和條

件的刺激，包括社會與經濟等，個體需付出相對的努力，來達到自我需求的滿足，才能成為嚮往最終目標的動機。個體自我需求轉變速度極快，不同程度的需求也影響著個體願意付出多少努力來完成目標，也影響著個體在達成目標過程中的行為。

人們工作的目的，主要是要賺錢來滿足最底層的生理需求，包括購買食物、得到睡眠等，因台灣社會的結構變化，已經威脅到弱勢族群的基本需求，造成無法昇華到更高階層的需求，包括購屋、投資、結婚生子等。『躺平主義』也在這樣的社會環境下萌芽成長，年輕人為消除焦慮感而放棄努力選擇躺平，為台灣社會發展帶來一定的衝擊。

再加上因台灣房價與消費者物價指數的逐漸攀升，房市中也出現三種不同類型的躺平族，一是自己購買小坪數房屋並減少生育來降低生活負擔；二是無法獨立買房而選擇長租；三是放棄努力買房而躺平等著繼承父母家產的啃老族。民眾在年輕時就選擇躺平，將使社會中的少子化及老齡化現象越演越烈。

## 二、內捲效應

內捲（Involution）可說是與『躺平』截然不同的概念，它是一種社會學現象，指的是社會在高度發展到某一階段，停滯不前無法昇華到更高階段，也就是在固定的社會資源下必須更努力的去競爭，以獲得足夠的資源來滿足自身需求，但是這屬於自我重複消耗，無法得到更好的回饋<sup>(6)</sup>。內捲一詞精準的說，就是『缺少希望，但又不能退出的競爭』，從勞動部的資料可看出（圖十四），台灣在2015年至2021年的勞動參與率仍然高於58%，從2015年的58.65%上升到2021年的59.02%，顯現人們不因高壓的環境而不從事工作，因還是必須賺取薪資來維持基本生活。



資料來源：勞動部

圖十四、2015年至2021年台灣勞動力參與率

在內捲現象的發展下，人們被迫受到高強度的競爭，而無法獲取相對應的回報與突破，面對著社會競爭白熱化的挫折感，因此『躺平』的概念更加火熱，人們選擇放棄無意義的努力進而退出競爭。

### 三、充滿挑戰與多元選擇的社會環境

今周刊報導指出，近年來亞洲掀起『躺平』浪潮<sup>(7)</sup>，年輕一代面臨著社會問題激化、經濟環境不佳等難題，在如此高壓的環境，進而選擇不再努力，寧願待在舒適圈，選擇無欲無求的生活態度，社會呈現世代價值觀的轉變。

隨著台灣社會進步成熟，年輕一代普遍受過高等教育，也提供了更多的選擇空間。心理學家 Barry Schwartz 在『選擇的悖論 (The Paradox of Choice)』一書中指出，人會因為選擇過多而感到不幸福<sup>(8)</sup>，年輕一代無從選擇那一項才是最優化的選擇，在機會成本上顧忌過高，隨著時間推移進而產生『錯失恐懼症 (Fear of Missing Out)』，意指一種患得患失所產生的持續性焦慮感，難以堅持自己的選項，成為年輕一代普遍的心理現象。

心理學家 Barry Schwartz 進一步說明人們在做出選擇時，大多會挑選無需耗費極大心力，阻力最小的選項。但這樣的選項往往離目標距離最遙遠，等於持續在自身的舒適圈中打轉。年輕一代雖然選擇較多，往往瞻前顧後自身選項是否最完美，進而產生深度的無力感，這樣的精神狀態下形成了哲學家韓炳哲所提出的『倦怠社會 (Burnout Society)』<sup>(9)</sup>，也就是由社會憂鬱症與過勞等所產生的倦怠現象，也與『躺平主義』產生共鳴。

從本文探討的各種指標來看，目前的社會環境越來越嚴峻，讓年輕一代覺得經濟雖然逐年成長，但他們難以累積資源來提升自我。天下雜誌指出，年輕一代選擇很多，但機會卻變少，在未來發展的可能性變得狹隘，自身的努力無法控制住環境中不可掌控因素<sup>(10)</sup>。再加上新冠疫情的肆虐，25至30歲的年輕一代在這樣的環境中看到更多的是更多的危機而不是機會，企業在自顧不暇的情況下也無法提供更多的資源予他們。

### 肆、政府相關措施

從古至今，不管是處在哪一個社會，人民的輿論動向與心理都必須受到重視。年輕一代作為國家未來棟樑，台灣在面對著『躺平』甚至是『低慾望』社會下，需創造更多的機會予年輕人，而政府也正從強化勞動力結構、高齡化調適、提升生育率、打擊炒房、提升教育訓練等方面提出了相對應的政策來應對。例如：

- (一) 積極推動『0-6歲育兒政策』，開啟多元教保服務模式以減輕家長負擔，讓年輕人敢婚、願生、樂養，解決少子化的問題。

- (二) 健全房地產市場，防止炒作房市，其中的措施包括了強力稽查紅單交易、杜絕規避稅負、實價登錄 2.0 修法、強化社會住宅、防止房市資金泛濫。
- (三) 修正『外國人才專法』，填補產業所需人才與技術缺口，加強延攬及留用國際人才，包括鬆綁工作簽證規定、優化租稅及社會保障權益。
- (四) 推動『長照 2.0』，台灣在邁向超高齡社會前建立完善的長照體制，完備社會安全體系減輕個人與家庭的照顧壓力，積極打造『健康生活』、『經濟自主』、『行動無礙』的高齡友善環境。
- (五) 公布『中高齡者及高齡者就業促進法』，保障長者就業權益，共創社會及經濟發展。
- (六) 辦理多元、與時俱進的青年職業訓練，提升就業能力，包括推動『技專校院高等教育深耕計畫』，培育專業人才，鏈結產業發展趨勢，精進職業訓練量能。
- (七) 保障勞工基本需求，積極推動『最低工資法』，可提升薪資及勞工生活水準，也進一步刺激民間消費，擴大內需市場。

『躺平』主義是因為看到社會環境不利於自己而放棄努力。確幸的是，根據『IMD 世界競爭力年報』針對全球 64 個主要經濟體所作的『面臨新挑戰的靈活性和適應性 (Flexibility and Adaptability)』指標，敘述了各國人民在遇到新挑戰時的靈活性及適應性的程度，在 2021 年台灣的排名為第 8 名，相較中國大陸 (19 名)、韓國 (37 名)、日本 (61 名) 等亞太地區國家，民眾面對新挑戰更具有適應力。期待我們的年輕人也能試著在『躺平』風潮中找到激發自我的動力，從『躺平』轉變成『起立』奮鬥。

## 伍、參考文獻

1. Maslow's hierarchy of needs (2007)。上網日期：2021 年 10 月 12 日，取自：<https://canadacollege.edu/dreamers/docs/Maslows-Hierarchy-of-Needs.pdf>
2. 國家發展委員會 (2021)。上網日期：2021 年 10 月 28 日，取自：[https://www.ndc.gov.tw/Content\\_List.aspx?n=59917AA7A42364B0](https://www.ndc.gov.tw/Content_List.aspx?n=59917AA7A42364B0)
3. 行政院 (2021)。上網日期：2021 年 10 月 6 日，取自：<https://www.ey.gov.tw/Page/2124AB8A95F79A75>
4. 內政部不動產資訊平台 (2021)。上網日期：2021 年 10 月 15 日，取自：<https://pip.moi.gov.tw/V3/Default.aspx>
5. 行政院主計總處 (2021)。上網日期：2021 年 11 月 3 日，取自：<https://www.dgbas.gov.tw/pointlist.asp>

6. 天下雜誌（2021）。「內卷」與「躺平」之間掙扎的中國年輕人。上網日期：2021年11月15日，取自：<https://www.bbc.com/zhongwen/trad/chinese-news-57304453>
7. 今周刊（2021）。從小被教該怎麼成功，卻很少人教我們如何面對失敗...台灣「躺平族」湧現：我該為誰努力、為何而戰。上網日期：2021年12月6日，取自：<https://www.businesstoday.com.tw/article/category/183034/post/202110050013>
8. 今周刊（2021）。你是花錯錢的冤大頭嗎？。上網日期：2021年12月7日，取自：<https://www.businesstoday.com.tw/article/category/80401/post/201408190021>
9. 中央社（2021）。每週好書讀-倦怠社會。上網日期：2021年12月13日，取自：[https://www.cna.com.tw/Proj\\_GoodBook/1549.aspx](https://www.cna.com.tw/Proj_GoodBook/1549.aspx)
10. 天下雜誌（2021）。選擇太多，機會太少：現代年輕人面對的世界。上網日期：2021年12月14日，取自：<https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/60/article/9518>