

提昇老齡化(長者)的形象

伍錫洪教授
香港城市大學
應用社會科學系系主任

老齡化的形象，有較消極的成份，也有較積極的成份。這兩者在不同的時代，會此消彼長。就算是在同一個時代，也會因人而異。例如：政府可能強調積極正面的老齡化形象，但民間卻瀰漫著消極負面的形象。又或許老伴中有一個較為積極的，但另一半則非常消極。

在這裡我想和大家首先談談消極的老齡化形象，之後探討如何將消極的形象提昇到較積極的形象。

壹. 消極形象的類別

據近日研究顯示，消極的形象可以歸納為三大類¹。

(一) 第一類是將老齡跟衰老、退化和喪失劃上等號。這個衰退喪失的形象，可以從一般人估計人生高峰期的答案中得見一斑。有一項調查，問及美國的大學生估計人生全盛期是那一個時期。答案是：“男性的全盛期在 40 歲前，女性還要早 5 年。”全盛期後的人生，更會每況愈下。

(二) 第二類的消極形象，是對老齡化的無奈，對老之將至那種無可奈何的感覺。有位本港的老人家，在談及老年時有以下一段話，正好是這種無奈感的一個極佳的寫照：

“你知啦，60 歲一年過一年，70 歲一月過一月，80 歲一日過一日²。”

(三) 第三類的消極形象，是認為人的壽歲越長、長者的數目越多，便會替家庭和社會帶來負累。正如一位長者所說：

“人口老化，我哋都有眼睇，真係替的後生、子女慘呀³！”

貳. 消極形象的影響

當然，消極的老齡化的形象有其真實性。例如：人到老年，體力和心理運作都會下降。社會上對老年人的就業、學習、再婚等等都有某一程度上的限制，甚至歧視。但這些個人和社會因素，遮蓋不了消極形象的壞影響。

消極的形象會構成心理錯覺，令人未老先衰，糟蹋或虛渡一部份的生命。這種自我負累的心理，不僅損害自己，也不尊重天賦的壽命，因為從細胞生物學上來看，人類的壽命其實可以長達 120 年。再者，如果上了年紀的國家人民都荒廢了原本還富有價值的勞動力，便會使國力虛弱，降低國家在國際上的競爭能力。

我相信在這個人口老化的新世紀，那一個國家能夠有一支經驗豐富、老有所為的長者隊伍，那個國家便可以更有實力去辦好經濟和增加知識的資本。

參. 對策及行動綱領

在過去 20 多年，聯合國有一連串對老齡化和人口老化的宣言和行動。其重點就是針對消極老齡化。聯合國最近在澳門召開一個會議，達成了一個行動計劃。這個計劃開宗明義就是要消除消極的形象：

“行動計劃要求各政府認真作出努力，消除對老年人的消極看法，應根據他們在社會、宗教、政治和經濟領域繼續不斷作出的積極貢獻大力支持他們扮演新的角色。這樣做的原因是因為認識到通常人們對老年人都抱有消極的看法。”

《聯合國亞洲及太平洋老齡化問題澳門行動計劃（2000）》

既然要辟除消極的看法，有什麼積極的看法可以取代它呢？問題似乎很容易解答，但理論上卻有極大的困難。

中國有句古諺，是說“人生七十古來稀”。其實，“人生六十古來稀”也是正確的。這個悠久歷史的定律，一直到 40 年前隨著長壽和人口老化才開始改變。最早發生在日本和北歐少數國家，10 多 20 年前逐漸蔓延全球。在人類漫長的歷史來看，10 至 40 年祇不過是瞬息的片段。

現今人類面臨的老齡化 (ageing), 正確來說是急劇老齡化 (ageing in a rush)。在此之前，社會制度、文化和心態都停留在短壽和人口青年化的階段。要這些制度、文化和心態在短期間轉型去適應由急劇老齡化所產生的新時代，又談何容易呢？

在這個急劇的歷史過渡期，要將老齡化的形象由消極提昇到積極，首先要處理的，就是“負累”這個形象。處理的方法是經濟：如何將退休和準備退休人士納入適當的生產力隊伍，增強他們的經濟地位和國家的競爭力。這種“老有所為”的跨年齡經濟體系，一方面可以填補積錢防老的不足和風險，又可以促進長者的自尊、自立和對社會的貢獻。做到這一點，便可以幫助將老齡“負累”的消極形象轉移到老齡是社會的“資源/貢獻”的積極形象。

第二個要處理的是“衰老、退化和喪失”這個形象。轉化方法是健康和人際關係：如何透過適當的運動，娛樂，飲食營養，生活方式和社交等去增長健康和豐富人際關係，減低傷殘、使老齡化跟“衰老、退化和喪失”脫勾。

若我們能做到以上兩點，我相信第三個“無奈感”的消極形象便會自行消失。

肆. 結語

以上所說，只不過是頭痛醫頭、腳痛醫腳的初步討論。要

更深入討論，就必須掌握到兩個重要原則。第一是跨代團結 (inter-generational solidarity); 第二是知天命，認老但不服老 (work with and not against ageing)。

這兩個原則並不陌生。聯合國關於老齡化和老年人的重要文獻，都強調積極晚年，其中也不時提及這兩項原則。特別是有關 1999 年老年人國際年宣言和 2002 年老齡化第二屆的全球大會籌備工作小組的報告。各位可以詳細參考⁴。

以下讓我用通俗的字句表達這兩個原則。

跨代團結，是提醒我們，若要改善老齡化的形象，我們不可以單單為長者謀幸福，間接 (或甚而直接) 令到其它年齡的人受損。更重要的是老幼齊手 互助互愛互敬。通俗的說，就是我們不應該單單鼓勵長者“重出江湖”，更好的是“老少雙劍下天山”。這樣做才可以天下無敵，才可以達成“不分年齡人人共享”的社會。

所謂知天命、認老但不服老，意指青春雖好，但老年也有它獨特的好處，不應當作青春的翻版。相反而言，老年是有能力超越青年的範圍，在思想上、靈性上、和辦事方法上去豐盛人類集體的經驗和成就。通俗的說，就是積極老年不單是“長春或再春”，應該是“更上一層樓”。

總括來說，跨代團結，會替積極老齡化形象提供社會的基礎。知天命、認老但不服老能夠在心理上替晚年護航，一方面為生命添壽 (add years to life)，另一方面使壽歲豐盛人生 (add life to years)⁵。

以上所講關於消極和積極的形象，都是從大標題出發，希望可以對會議下半部的討論有所幫助。結束前，我相信長壽和人口老化帶來的沖激，在香港特區，中國大陸，和附近的地區已形成巨浪。隔岸觀濤的階段已成過去。各地的政府已下海，各自表態。令人振奮的是，所有的表態都是朝向積極的方面。香港特區政府的康健樂頤年政策，就是一個

好例子。

希望在這個主導下，普羅百姓、民間團體、傳媒、商界、教育和其它專業都可以各盡所能，協助香港轉型為一個積極和幸福的長壽社會。

參考文獻

- (1) Featherstone, M. & Wernick, A (Eds.) (1995). Image of ageing: Cultural representations of later life. London: Routledge.
 - (2) (3) Kwan, A. et al (2001). Quality of life and continuum of care of elderly people in Hong Kong: The interdisciplinary research project. Interim report. Department of Applied Social Studies, City University of Hong Kong.
 - (4) <http://www.un.org/esa/socdev/ageing/ageipae.htm>
 - (5) Ng, S.H. et al. (Eds.) (1998). Ages ahead: Promoting inter-generational relationships. Wellington: Victoria University Press.
- Rowe, J.W. & Kahn, R.L.(1998). Successful ageing. New York: Pantheon.