

多年前，筆者曾經撰寫〈如果變老是你我共同的宿命〉一文，描述個人不知何時開始，搭乘捷運或公車時，有愈來愈多人為你讓座。一開始以為對方看錯，難免感到些許受傷而予以婉拒。等到次數多了，只好接受。原以為人生到了耳順之年，將有另一番風景；沒想到此刻才是人生一連串意外的開始：體重攀升、“三高”陸續來到；近視加上老花，遠近都模糊；上下樓梯難辨落差，跌倒似乎成了家常便飯。再看看自己與周遭友人的變化，才終於體會到：變老，原來是人們的共同命運。而且往往在人們還未做好準備，就悄悄報到！

世界衛生組織 (WHO)宣佈二〇二〇至二〇三〇年是“老齡化的健康十年”(Decade of Healthy Ageing)。希望藉此邀請各國政府、公民團體、媒體等，共同致力於高齡者、家庭與社區的改善。其中，東亞地區是全球人口老化最快速的區域。因為各地生活環境與醫療品質的改善，包括：日本、韓國、台灣、香港、澳門及新加坡等，都是人口快速高齡化的地區。國際上將各國六十五歲以上人口比例，分成三類：六十五歲以上佔總人口百分之七的稱“高齡化社會”；百分之十四的稱“高齡社會”；達到百分之二十的，則進入“超高齡社會”。相對於全球人口中，二〇二二年每十個人中有一位超過六十五歲長者。到了二〇五〇年，每六人中就有一位高齡長者。

以美國為例，由於移民政策的緣故，該國人口的高齡化趨勢，不如其他東亞國家嚴重。但二次大戰後的嬰兒潮(baby boomer)人口已大量邁入退休階段，許多社區中的銀髮族，隨處可見。根據美國人口統計，二〇一九年六十五歲以上的美國人佔百分之十六點五；到了二〇五〇年，每五個人中就有一點一個六十五歲以上(百分之二十二)，進入超高齡社會。同樣的，澳門人口也面臨高齡化趨勢，從二〇二〇年六十五歲居民佔全澳的百分之十二點九，到之後長者人數不斷增加。而台灣人口結構也邁入倒金字塔，預計到了二〇六〇年，六十五歲以上高年者將佔總人口的百分之三十九點四，有近四成都是老年人，屆時台灣將徹底成為全球老齡化最明顯的社會之一。

儘管如此，許多高齡者的研究都指出，“變老”並不可怕，真正令人擔心的是：變老之後沒有夢想，不再被社會所需要，對他人不再“有用”這種狀況！二〇一五年美國有一部《見習有限者》(the intern)電影，劇情顛覆了當前美國職場規則，網絡商店竟然錄取一名退休高齡者來公司擔任實習生，深刻描繪出當前社會與職場中，年逾古稀者是否還能參與下一代的生活與工作？自身過往的生命閱歷與經驗，可否為電子商務公司提供互補建議等？這部電影其實在提醒世人，如何為長者創造出一個讓這群人，能夠繼續為社會貢獻的有利環境？此事的重要性，並不亞於老齡者的養護照顧。

曾經有一所英國養老院與附近的托兒所合作，進行三個月的“老、小交流”實驗，每周定期讓四歲的小朋友，前往養老院探望“認養”的老先生、老太太，雙方在室內或戶外玩耍。三個月後，大小朋友要共同舉辦一場同樂會。經過這些互動過程，提升了小朋友的口語表達及人際互動能力，也喚醒了許多原本對生命毫無指望的長者，讓他們重拾年輕時的唱歌與跳舞專長；有的竟然可以自輪椅中起身行走，陪小朋友完成道具製作。研究發現，短短三個月的老、小交流，讓老人家們重拾人生中“被人需要”與“有用”的感覺，刺激了大腦中的多巴胺快樂因子，讓他們重新找到生命的動力！

近年來，一些報道指出，愈來愈多的日本退休銀髮族，不再只是退休享福，而是選擇繼續貢獻知識與技能的兼職工作，並且認為持續工作，可以保持銀髮族的身心健康，與良好體態。另外，同樣面對人口老化的歐美國家，有些大學已將入學年齡層，從現在的十八到二十二歲，擴大到成人，甚至退休銀髮族群，並且調整考試、師資、課程、教材等。大學課堂也增加“老齡學”等課程，讓當前還在求學的青年學子，有機會學習自己與家人日後如何“共老”的課題，相當的實用與具有前瞻性。

如果“變老”是你我共同的宿命，能夠提前學習“變老”課題，何嘗不是美事一樁！

周祝瑛（大學教授）