

書評

「創齡」— 銀色風暴席捲全球

吳尚德¹²

創齡一詞來自日本，以不受限的精神年齡，開創第二人生。

老人太多，小孩太少，真的已經不是說說而已。最近我去一家安養中心作殘障鑑定，發現竟然是原先的托兒所倒閉改建成的，外觀仍然是幼稚園，內部規格已完全改建，符合老人長照機構評鑑規格。

根據內政部社會司統計，民國 101 年 2 月底，老年人口已增加至約 253 萬人，占總人口 11%。另依據行政院經建會推估，至 114 年左右，老年人口將達總人口的 20.1%，即每 5 人中就有 1 位是老年長者。衛生署預估未來 14 年台灣人口老化速度 3 級跳，將從高齡化社會轉眼成為超高齡社會。法國經 115 年慢慢變老、台灣只花 24 年。

問題背景：地球文明的危機不僅在於暖化，另一個嚴重的危機是「老化」

可能機制：老化是人類文明高度發展的必然過渡現象，當然各個國家面臨的威脅度各有不同。真正的問題針結點在於有時代背景加持，這一代的老人相對較有社會資源，目前的年輕人求學時已負債，畢業後薪水不高，生活食衣住行育樂負擔沉重，少子化成為必然現象，特別是幼兒福利差的國家。

商機與危機：除非嚴重天災或戰爭出現，老人倍增所形成的「銀色風暴」至少要持續籠罩 20 到 30 年，這意謂著危機，也代表著商機。近年來，市面上主打

¹國立成功大學老年學研究所碩士班學生。

²郭綜合醫院神經內科部主任。

「孝心」的養生食品、藥物當紅，銀髮族多元照顧產業，老人住宅、老年居家醫療照護商機、OEM 走向 OBM 的醫材產業……等，銀髮產業革命的多頭市場方興未艾，商機龐大。

從經建會的數據來看，台灣很快就將成為全世界老化速度最快的國家之一。但直到今天，對於這個可以預見的未來，社會仍缺乏足夠的討論。本書引用源自日本的「創齡學」，分析了台灣老化問題的不同面向，並且強力主張老人不應被視為沒有生產力、徒增社會負擔的族群。相反的，實際上大部分老人都願意繼續工作，而且擁有足夠的消費力，我們應該設法更有「創」意地，迎接即將來臨的高「齡」社會。

內容摘要經建會在 2011 年初的時候，發表統計數據指出，2011 年台灣地區人口老化程度排名世界第 48，但最快在 22 年後(2033)，台灣將會超越日本成為全球最「老」的地區，較原先預測提前 7 年。加上台灣世界最低的生育率，人口老化的程度恐將侵蝕國本。經建會很悲觀的預測：1990 年以後出生的年輕人，將有 3 成沒孩子、4 成沒孫子，50 年後老年人口將成長 3 倍，這個預測簡稱為「9034 現象」。

二戰後出生的「嬰兒」潮人口曾支撐起台灣經濟奇蹟，不過從 2010 年起他們開始進入 65 歲、正式成為老年人口。當年這些受過很好的教育的中壯年知識群，現在也成了老年知識群。他們無論在經濟上、知識上、健康上，都有能力來關心和照顧老年這個話題。他們還掌握著今天這個社會的許多資源，他們不再是弱勢或邊緣人。如何重新定義這一代的老人，並輔之相應的社會政策，將是今天台灣社會的新課題。

「創齡」運動正在發生！

高齡、少子化早已是台灣社會常態，當執政者面對敬老傳統式微、長照政策未明仍拿不出對策，高齡者社福機制還停留在發放津貼的同時，日本介助服務協會

NCSA (Nippon Care-fit Service Association) 已將 Gerontology 理念從「老人學」轉換為「創齡」一詞，以正面角度思索人生課題，鼓勵健康的老人能多外出、過快樂的生活，以建立一個活潑開朗的高齡社會為目標。

坦然面對身體的老化，並與之共存，繼續築夢、追夢，開創充滿挑戰的第二人生，是現今高齡者共同的願景。

急速少子化的影響，不僅造成人口結構改變，連帶使婦產科醫師沒得接生，轉入整型美容市場。私校招不到學生進而縮減倒閉，產生更多流浪教師；企業勞動人口與人力需求嚴重不足，導致國家整體生產力下降。台灣少子化現象堪稱是國安層級的問題了！

石原慎太郎的直言：「停經婦人還活著是一種恥辱」

以講錯話著名的東京都知事石原慎太郎，曾經在 2002 年 10 月發表「文明帶來的罪惡就是老太婆」、「女性在停經後已經不具備任何生育能力，再繼續活下去，只是一種浪費」等歧視女性的言論，引發極大風波，有一百多名日本女性立即提出告訴，要求石原為他的失言道歉，並且支付一千三百萬日圓賠償。

石原先生的講話，意味著老年人活著只是消耗糧食，如同烏龜啃大麥，根本沒有對社會積極貢獻的價值，他只差沒說出口，「人老了，最重要的責任就是應該要去死」。不過，石原慎太郎的這番荒唐言論，並不是他憑空想出來的，一九五八年，松竹電影公司就由木下惠介執導兼編劇，將改編自深澤七郎的同名小說《楯山節考》拍成電影，闡述了類似這樣的觀點。一九八三年今村昌平又重拍一次，可見這樣的觀點確實有值得討論的價值。

《楯山節考》以歌舞會特有的開場白揭開該片所根據的「姨舍」傳說，由於食物匱乏，信州（今長野縣）的老人一到七十歲就要依傳統習俗至樽山待死。片中飾演老婦的田中絹代以及飾演辰平的高橋貞二，演技十分生動感人。對於這部描述民間棄老習俗的電影，雖瀰漫著殘忍的異樣人生觀，但導演木下惠介將日本傳統藝術之美結合在電影裡頭，讓人感覺「死亡」優雅、深沉的一面，而忘記了它殘

酷的本質。

更恐怖的還有林惠祥所著的《文化人類學》，寫蘇門答臘峇塔人（Battas），他們以隆重的儀式、懇摯的孝心，吃他們老年父母的肉。在擇定的那天，被吃的老人先爬到樹上，親人和朋友們則齊聚樹下。大家齊敲樹幹，擊節唱歌。大意是：「看呀！果實熟了，要由樹上掉下來了」，這時候老人便由樹上落下來，他的親人和朋友們便把他屍體分了吃掉。

「老人潮」來襲，老人倍增所形成的「銀色風暴」正在席捲全球，我們也身陷其中，即使你現在居住的地方還不屬於「超高齡地區」，那也不用高興得太早，「台灣老化地圖」很快就會畫到你家門口，把你居住的地方圈進去。

歐豬中的希臘跟義大利為什麼會「樓起樓塌」？

老人的不事生產、耗費資源，在物質貧乏的年代，確實會引人嫌惡，希望他們趕快死去，即使現在物質豐足，人道主義也抬頭了，但是人到底要活到多老，對於瀕死的老人究竟要不要延長其壽命，仍然是大家十分關注的問題。

II 美國的老人與「老年問題」

老年族群的崛起—遊輪之旅的休閒旅遊最適合老年人。

老伴、老本、老狗和老友

「超老」人口增加中—美國六十五歲以上的人口比例，一九〇〇年是四·一%，一九九〇年上升到十二·六%，已快符合「高齡社會」；到二〇〇〇年，六十五歲以上的人口比例是十二·四%，到二〇一〇年是十三%，九十歲以上年齡層比例是〇·一%，表示超老人口在增加。

國際貨幣基金（International Monetary Fund, IMF）預測，由於全球民眾壽命比預期多活三年，老化成本將會增加五十%，而令各國政府和退休基金措手不及。

由於戰後嬰兒潮世代的人開始退休，到二〇五〇年時，先進國家的老人人口將與勞動人口相近。這是全球性的問題，長壽帶來的麻煩比預期還大。

人口統計學家多年來一直假定，已開發國家壽命延長的速度會緩和下來。但隨著醫藥科技的持續進步，壽命延長的速度並未如預期減慢。美國就是這樣的例子。

由老人照顧老人的高齡社會，是將來的趨勢。

美國老人真幸福—美國社會安全歷史簡介 1935 年通過社會安全法案(Social Security Act) ，使美國建立了永久性的社會安全制度與立法。美國老人福利政策，應始自 1935 年通過之社會安全法案，並至 1965 年間，陸續對受雇者的老年、殘廢、遺屬與醫療問題，提供解決的制度，統稱為老年、遺屬、殘廢、健康保險 (Old Age, Survivor, Disability, and Health Insurance)。

目前美國退休金制度包括下列三種：

1. 美國社會安全法案之制度：政府對一般受雇者（包括自雇者）於退休時給付之老年年金，屬於基礎年金的社會保險制度。

2. 民間企業退休金制度：主要為民間年金計畫與職工福利計畫，屬於職業年金。

3. 個人退休帳戶制度：

針對雇主未提供合格退休計畫保障之工作人口所設計的「個人退休帳戶」。適用對象為無雇主的自由業者之「凱歐計畫」。

由雇主協助建立的「401(k)計畫」：此乃美國政府於 1981 年創立一種遞延課稅的退休金帳戶，並將相關規定於「國稅條例」第 401 條 k 款中，故簡稱為 401(k) 計畫；係由企業員工將其部分的稅前薪資提存至特定個人帳戶，提存者可掌控存款金額，並得自由選擇加入雇主所規劃的投資組合。帳戶所有人暫時無須繳納存款與投資利潤的所得稅，直到退休提領時才須付稅。由於未來年老時所得較低，且享受較多的賦稅優惠，故退休時應繳的稅金相對減少。

因為稅賦遞延可鼓勵儲蓄，但同時造成稅基流失，因而美國國稅局每年均依照通貨膨脹的變化，公佈不同的薪資扣除上限，企業員工提存金額不得逾越此一界線。

老人醫療與長期看護— (Medicare，俗稱紅藍卡) + (Medicaid，俗稱白卡)之財務支給方案 (public funding steam)，1987 年 OBRA 法案;1989 年老人法案立法 (older American Act)，老人(包括殘障)照護機構嚴格規範。

債台高築的福利天堂—「美國是機會之地」，有良好的社會福利政策。美國這種享受好福利的日子，還能維持多久？

以「銀髮智慧」為榮—銀髮智慧正是人生智慧，主要是 EQ，不是 IQ，人生的智慧就是「腦力的寶藏」。

III · 日本創齡學習之旅

日本是亞洲最富有、最長壽、對老人最友善的國家。有專為老人服務的京王百貨，而東京的高齡者銀座—巢鴨，當初只是個商圈，逐步加入老人信仰、老人文化、無障礙設施、友善服務等等元素，漸漸成為日本最富盛名的高齡者生活商圈，目前，有許多偏遠地區的熟年族，每年至少會有一次到巢鴨，大肆採購一番。整個商店街的設計主軸，在於日人非常崇信之高岩寺，建立心靈與信仰的源頭，成就高齡者所需之身心靈全人照顧，這是一個高齡者生活不可或缺的部分。

其次，利用銀髮族進行銷售，提倡只有銀髮族瞭解銀髮族之需求，來到巢鴨，你會感受到銀髮族的自信，一個創齡的世代裡，他們站在最重要的位置，不是社會的負擔，而是以改變社會最重要的族群自居，所以到巢鴨商店街，處處可見高齡店員有耐心地傾聽顧客的想法，娓娓細說，相互寒暄，就像相熟多年的好友，以結緣的方式進行行銷與生活之契合，逐步編織屬於那一年代所要的生活型態，

自然能讓您難以割捨，一片農田，高樓聳立，如同山崗上那輪照耀過他們的燦爛明月，一樣令人留戀。

走完一間間的懷舊唱片行與卡拉OK店，有老人專用的麥當勞，感受到不一樣的麥當勞，不僅字變大了，所點的餐飲也有所不同，特別適合高齡族群享用，所謂的通用設計概念已導入食事中，在這裡確實有一種想法，老人，你的名字是主流。

捨棄「保障」，選擇「機會」—創齡勇者要的不是桃花源，而是有意義的生活。絕不為了恩惠而捨棄自由，也不為了慈善而拋棄尊嚴。以自己的意志做決策與採取行動。

開創「團體家屋」，不只活著，還要感受生活—既非自家，亦非安養中心，不但有生活上的照護服務，還能跟同伴們一起快活過日子的第三選擇。團體家屋生活方式—「不依賴地活下去」，活到老工作到老 高齡社會新型態，日本銀髮族再就業，自創人生第二春。生命延續，老得健康，日本社區打造混齡共居。日本銀髮族結束的選擇權，大多選擇捐獻大體，臨終時放棄延命治療。

IV · 二十一世紀的明星產業

銀髮族多元照顧產業

- 將防醫學概念導入居家照顧體系
- 跨時代的銀髮產業革命
- 亟待整合的多頭馬車
- 仙台—芬蘭健康福祉照護中心
- 充滿懷舊氣息的銀髮育與樂
- 由身障者照顧老人的案例

醫療照護產業的創新思維

- 醫療資源的延伸：居家照護服務
- 換藥十分鐘，等待一上午
- 社區藥局：居民的健康諮詢顧問
- 放眼老年居家醫療照護商機
- 從 OEM 走向 OBM 的醫材產業
- 由社區出發的大同世界

其中，照顧服務產業被劃分在第一類的醫療保健照顧業中，該方案並列出部份值得投入的領域，與照顧較為相關的項目有：

1. 本土化輔具：獎勵本土輔具研發，建立各類輔具標準認證系統，輔具供需資訊與物流或租賃中心。
2. 無障礙空間：結合建築、科技、醫療及運輸等，規劃公共空間及居家無障礙環境。
3. 照顧服務：醫院病患照顧、居家照顧、社區臨托中心、失智中心。
4. 老人住宅：老人住宅並帶動其他相關產業，包括交通、觀光、信託、娛樂、保險。

V · 銀髮住宅大改造

無障礙住宅的基本條件

1. 大門入口處需讓乘坐或使用輪椅的人能方便出入，這樣既方便自己也方便別人。
2. 在大門出入口同樓層，設置日常生活上必需的空間，如寢室、廁所、浴室、廚房、生活起居室等，高齡者寢室需與廁所、浴室連結且能直接出入。

3. 在前述各空間中，門與走廊的寬度要比平常寬，同時必須平坦無高低差，以方便輪椅能自由於各空間中移動，特別是廚房、廁所及浴室等重要場所必須達到此標準。

4. 善用科技輔具（Technical Aids）及設備，盥洗、排泄、洗澡等讓日常瑣事儘量能獨立自主並維持個人尊嚴。

5. 將扶手、斜坡道、電動吊梯，及走廊寬度、浴廁、廚房、主臥室配置等老後需求和生活空間考量等巧妙地融入設計中。

一般居家高齡者住宅

高齡者對現有住宅的評價

- 對現有住宅的滿意度
- 優質老後生活及住宅的規劃與考量
- 住宅及居住空間方面的考量
- 老年人住居規劃與設計之建議

日本茨城縣神栖町無障礙住宅案例

- 無障礙住宅的基本條件
- 基地及空間配置特徵
- 空間寬敞的生活起居室
- 站坐皆能調理食物的廚房空間
- 暗藏玄機的主臥室——電動吊梯
- 乘坐輪椅也方便使用的衛浴空間

日本東京都瓦斯之兩代同堂示範住宅案例

集合式高齡者住宅

高齡者住宅的建構原則

高齡者住宅的建設計畫

- 設置區位與規模
- 高齡者住宅意象
- 公共設施的計畫
- 餐廳、小型廚房
- 文康休閒 / 交誼廳等公共空間
- 走道空間
- 樓梯、電梯
- 空間標示及色彩計畫

住戶計畫

- 住戶面積
- 廚房、調理設備
- 浴室、廁所衛生設備
- 身體老化殘障時的設計考慮

VI · 「創齡」的故事

1. 呂世光與林茂雄 創辦 TARP 的雙人搭檔

2. 宋恒新 把健康交給醫生，把生命交給上帝，把快樂留給自己—他年輕時縱橫敵後，與日軍對抗；中年叱吒商場，打拚事業；現在則篤信基督，以愛心擔任傳神工作。「每天起來，發覺有早餐可吃，早餐吃完有午餐可吃，午餐吃完有晚餐可吃；晚餐吃完有覺好睡，這一天就開心了。」禍福難料，幸與不幸就是一線間。讓命運一切隨緣吧。

3. 周詠棠 行萬里路的人生

4. 王士彥 推動「生命自主權」

5. 王健 精采人生的七個大夢

6. 陳海陸 闖入瑜珈殿堂十年有成
7. 潘秀雲 噴射機阿嬤的運動人生
8. 薛無 七十五歲玩九個部落格和七個網路社群

與老共舞，你準備好了嗎？老人家只要抱著終身學習、擔任志工，老人照顧老人，就可以寫下自己的創齡故事。宣揚創齡新觀念，鼓勵長者坦然面對老年，繼續追夢、築夢，開創屬於自己的創齡人生。

最終筆者認為，嬰兒潮銀髮族的社會責任，在於資助現代年輕人增產報國，無論是當 babysitter 或是成立改善少子化基金會等，以延續文明的進展。