

## 書介

### 書介《2025無齡世代 - 迎接你我的超高齡社會》

林庭慈<sup>1</sup>

作者：陳亮恭、楊惠君

出版社：天下生活

出版年：2015

頁數：277頁



一想到「老人」，你會想到什麼？需要協助、常常跑醫院、白髮駝背、需要社會福利維持生活、迫切需要長照2.0資源的一群人.....？我們似乎對「老」有著根深蒂固的刻板印象 - 疾病、體衰、蕭瑟。台灣65歲以上人口於1993年便已超過總人口的7%，成為高齡化社會，加上戰後嬰兒潮世代陸續成為65歲以上人口的影響，2014至2025年將為高齡人口成長最快速的期間（國發會，2014）。面對2025年，我們預見人口極速老化的結果，是一個老人多過小孩、與你一起「白頭偕老」的社會；面臨人口板塊的擠壓和碰撞，作者在序中語重心長的說道：「一場深層的人口板塊擠壓將劇烈搖晃台灣，可能引發一波一波海嘯，席捲島上過去半個世紀努力建構起的體制、建設、秩序.....，全面衝擊國家財政、經濟發展、社會福利、城鄉差異、甚至家庭結構」，然而，這將帶來危機還是轉機呢？你我預備好了嗎？

這本預測2025年台灣模樣的好書分為四個章節，作者在第一章「戰後嬰兒潮世代（52~70歲）讓世界不一樣」提到：1946年戰爭結束後，緊接著帶來世界人口大噴發的時期，各國出生人口劇增。這個戰後嬰兒潮世代翻轉了人類文明發展的歷史，加上這個年齡世代厚實的經濟與教育基礎，因而改寫了人類存活的

---

<sup>1</sup> 國立成功大學老年學研究所碩士生

壽命。活到幾歲叫老?幾歲該退休?甚至人可不可以「不老」?都在戰後嬰兒潮之後有新的定義及註解。因面對加長的壽命，作者認為：不管政府要如何因應老化社會，個人生活的目標應該是走向「無齡」的概念，亦即讓自己的生活不要受到年齡數字的羈絆，可以充分善用人生歲月發展出無限可能的生命。「無齡」，並非假裝自己還是二十出頭，而是除了努力訓練自己的身體功能外，更能相信自己可以做到任何事。

在第二章中，作者提供「預言2025年的八個社會景象」。由於世界不會依循同樣的法則前進，這八個預言不只對現在的年輕與中壯年世代或高齡者，都有助於提前思考與看清楚未來可能的變化，並做多方面的預備與發想。這八個預言包含：(1)「退休終點線的消失」、(2)「高年級新鮮人歸隊——退休後重返職場」、(3)「全世界都要面臨年金破產的風險」、(4)「健保難保高齡醫療的品質」、(5)「長照服務需要走出機構，回到社區」、(6)「不只老人村，還會發生無人村」、(7)「孤獨死悄悄來襲」、(8)「銀髮產業創造新機」。筆者一邊閱讀一邊想像著：若結合書中的預言，未來的台灣會是什麼樣的景況？發現(3)(4)(6)(7)這四項預言似乎有連續性的關係。在高齡化和少子化的趨勢下，年金提領的人多、繳費的人少，長期入不敷出的窘境將使我們面臨年金破產的危機，我們可能領不到預期的退休金和年金。在健保的需求也因人口急速老化而增加，加上目前的醫療過度專科化、未依老人的需求設計等問題，如果健保費率和收費模式不變，我們可能再也不會擁有如此暢快的刷卡式健保體系。面對年金和健保的雙重壓力，加上傳統家庭結構的崩解，年輕世代多往都市移居，男女適婚年齡亦延後等現況，讓筆者感受到「孤獨死」的現象亦正悄悄的加速、以無人發現的方式滲入台灣。據2014年10月公布的「老人狀況調查報告」，65歲以上老人中有11.1%（約30萬人）為獨居。然而，這當中還不包括倆老相依的「老老獨居」及雖與子女同住卻因關係不佳等因素而形同「實質獨居」的長輩。倘若這些獨居長輩的經濟能力、生活能力、和身體健康狀況無法自己平衡，貧病交集將使他落入孤獨死的高風險群。「人出生的時候，所有人都祝福他。走的時候如此孤單寂寞，怎麼會變成這樣？」這是NHK《無緣的社會》紀錄片結尾提出的疑問。不論你心中的答案為何，都希望這樣的悲劇不要發生在你我的身上，而本書的預言也有助於我們正視並思考如何解決這些彼此有關連性的問題。

不過，作者在書中提到的八個預言不全然是悲傷、負向的。「退休終點線的消失」、「高年級新鮮人歸隊——退休後重返職場」皆是針對工作相關的可能預言，作者提到了退休對個人與社會的影響，也描述了目前各國因應的退休制度。作者不僅提醒退休前應做準備，以防「退休憂鬱症」外，也引用英國經濟事務研究所針對退休會造成不利健康的研究發現，建議政府應及早規劃新的就業機制與環境。此外，在「銀髮產業創造新機」這個預言中，作者也提到許多高齡生活的發展趨勢，其中，工研院預估2025年台灣進入超高齡社會後，銀髮商機規模將達台幣3.6兆元，銀髮族的食、衣、住、行、育、樂，各皆具有無限的市場發展潛力。雖然說是商機，但作者強調：其決勝的關鍵點在於「用心」！筆者認為，在提供服務和發展銀髮商品時，需以客戶為中心去設計，貼近長者的需求、提升長輩的能力感，才有可能讓接受或使用服務與商品的長者相信自己是有力量的。同時，加強長者對「無齡」的感受。

第三章作者邀集各方專家共同來商討「醫療、社福、退休安全網」三大主題，針對「如何永續健保的長存?」、「長照、健保，是相生還是相剋?」、「以老年賦權為核心的都市建設」、「全員打造無齡健康社會，落實都柏林宣言」分節討論，同時提出可能的解方。第一小節針對「健保」，作者認為其根本的問題在於人口倒金字塔結構：六十多歲的人，保費減少、醫療支出卻增加，而且至少會再活二十年。面對這樣的問題，重新分配醫療保健支出、取消優惠稅制防止醫院巨型化、減少無效醫療、教育民眾正確就醫、創新健保給付制度與醫療服務...，將會是健保逆轉的策略。第二小節針對「長照」，專家們提出許多問題，包括：長照服務法能否實踐？怎樣不會讓長照重蹈健保的失控命運？長照如何與健保接軌...，專家下的解方之一是年金改革議題必須盡快被正視。第三小節談到如何建造未來城市，讓長者和城市一起脈動。其中，很重要的部分是：(1) 盤點都市空間來融合跨世代需求、(2) 建立友善的運輸工具與系統，讓長輩能夠走出家門、(3) 多管齊下的開發社會住宅、(4) 再造老人社會價值，讓城市能有照顧老人需求的思考，也能看見老人貢獻的價值。第四小節則針對國健署響應世界衛生組織倡議的高齡友善城市八大指標（即安居、連通、暢行、無礙、不老、親老、康健、敬老），指出各縣市政府訂出的高齡友善方案，目前似乎多偏重在「服務」和「照顧」，更應誘發長者的貢獻和社會尊嚴。

最後，作者在第四章「行動—迎向超高齡社會，成為最美麗的世代」的開頭說到：「這個世代的人，創造出人類文明史上第一個得以擦去歲月刻度、掌握自我核心、不斷開拓時代新義的無齡世代，也是一個最美麗的世代」( p220 )，作者更進一步表示這無齡世代的美麗在於：「顛覆年紀的刻板印象」、「展現強烈主導世界的雄心」、「實踐並奉獻自我價值的渴望」！你若細細閱讀本書，從書中的四個章節或八個社會現象預言中，將可以感受到人口老化影響的層面既深又廣，在在衝擊著我們對老年社會的想像。如何重新定義老年、如何透過各種公民參與政策監督和規劃、以及藉由為高齡生活做準備的提倡.....，讓我們在晚年仍保有對生活的熱忱及自我價值的延展，讓「老」不再是一個負擔或累贅，讓「老人」成為我們最寶貝的資產.....，是你我現在就要正視並認真花時間、做足準備的課題。筆者認為：面臨即將到來的超高齡社會，縱使仍有許多挑戰等著我們，但相信對一個從貧苦中逆勢成長、開創新局的世代來說，這也將是一個新的翻轉契機和方向。願我們都能帶著「準備」，來迎接屬於我們的超高齡社會。