

書與電影

100 歲的人生戰略 書評

黃志鈞¹、花琳鈞¹、何延平¹、

吳國榮¹、陳偲宓¹、張恩瑜¹、劉姿伶¹

長壽是禮物還是詛咒？

社會及新聞媒體不斷地提醒「壽命延長」的海嘯來臨，對於一般忙碌生活的人們，就是一個數據而已，難以身歷其境的開始思考多出來的人生年歲；但本書的前言把壽命延長以正反兩派的說法來提醒，證明至少現今無人能證明壽命有減緩的趨勢時，我們都必須開始面對這個事實，特別是把我們習慣用來思考、計畫人生的模型，從各個面向一一的說明是，真的很難有反駁的機會，更重要的是它開始逼著你去思考人生還有哪些可能性。

而除了思考跳脫框架之外，還提供了模擬案例，討論有形資產與無形資產在各個人生階段的支持性，這幫助我們建立自己人生可能的途徑，某種程度上也讓我們更有信心的面對長壽人生，將詛咒轉化為祝福，享受美好長壽的生活。

「國人平均壽命持續延長...」、「去年國人平均壽命達 X 歲，高於全球平均壽命」等，這是生活在台灣的我們，早已習慣的斗大標題、見怪不怪，同時反映著我們可能某些時候是處於置身事外的情況，在忙碌的生活中，根本難有機會多去思考、正視這個議題，而這本書最大的魔力就在於它能讓您不正視常受議題都難，它將我們生活中最貼近的議題都容納書中，帶領您思考最切身的議題。

過去我們經歷了數次「人類生活與工作」大轉型的浪潮，像是「全球化」及現已融入在我們生活中的「科技生活」，而另一波（現在進行式）的轉型浪潮，即「壽命延長」。當然，就如本文開頭提到的，大部分還在忙碌生活的我們，仍以無關痛癢的心態來面對；然而，本書的導讀章節提出許多證據、論點告訴我們

¹國立成功大學 老年學研究所

百歲人生不再是天方夜譚或稀有案例，而是您我必須開始面對的重要議題。而壽命延長在某些情況下，並不是那麼令人值得開心，特別是我們早習慣用來計畫人生三階段框架（念書→工作→退休），還適合百歲人生的我們嗎？沒有預期多出來的人生年歲，您希望是用來賺更多錢，過好的退休生活嗎？還是要如期退休，享受更長的退休人生？但兩者皆必須面對勒緊褲帶（儲蓄）的難題。聽到這裡，您應該開始對人生感到沮喪，但先不要急著難過，此書精闢探討跳出人生三階段框架的可能性，讓您對人生有更多的想像。

理財能力與自我的主動性

過去我們總是用人生的三階段公式應用於我們的人生。從求學到工作最後退休。但是隨著壽命的延長，這樣的三階段公式並不代表適用於新世代的轉變。本書的作者用了一個極簡單明瞭的方法，來審視三階段的人生公式：退休金的規劃。因為壽命的延長，使得我們退休的年歲變得日漸延長，不同世代之間，工作時間相差不遠，但是為了追求 65 歲退休，導致如何累積儲蓄將變成一個極大的問題。通貨膨脹的結果導致現在的存款並不能保證應付未來的支出；但若是要更漫長的工作生涯，卻是讓多數人感到更加沮喪的，而且同樣的謀生工具，也不代表可以一直適用於如此變遷快速的社會。也因此讓我們可以更清楚的了解，人生的公式並沒有絕對，我們應該要更能隨著時代潮流有因應方法，因而找到更適用的人生模板。

而同樣的理財規劃在百歲人生的規劃中，更是相當重要的。百歲的需求無不需要錢而有所支撐。投資、房屋、節流，都是儲蓄的重點之一，但並不適合當作唯一，因為在其中有太多無可預知的因素，當雞蛋放在同一個籃子，在蛋碎之後，退休夢亦粉碎。

職場就業模式的轉型

回顧過去，社會不斷的改變，科技不斷的進步，公司企業也不斷的歷經時間的考驗，此消彼起的；就以過去百年出現變化的經驗，就可以理解，對於今日出生的人，預測他們接下來的一百年會過什麼樣的生活，有什麼類型的工作，是一件很困難的事情，但可以確定的是與現在會有非常大的改變。

鑑古知今，想要知道未來工作的趨勢，先來看看就業市場的變化，以美國為例，過往佔勞動力三分之一的農業工作人，至今僅占一%。資訊科技的進步，使經濟結構有巨大的改變，一些產業將大幅衰退，新的產業將會崛起，很多我們所處熟悉的生態環境，也會有意想不到的變化，就如同現在的零工時代，智慧城市，共享經濟的改變，我們都處在這變化中，就以現今的幾個重要的議題，可以預知的老人有關的照護醫療，環保永續，替代能源，工作機會都可能有大幅的成長。

M 型的社會已經形成，高階技術勞工與低階技術勞工的就業皆增加，中產階級則下滑，科技快速的進步，機器人與人工智慧的成熟也助漲勞動市場的空洞化，並往高低階的就業機會持續擴張，使了 M 型的社會更趨於兩極，身為人類，我們的優勢在哪裡？

Michael Polyani 指出 [我們知道的,多過我們說得出來的.]，換句話說大量的人類知識屬於[隱性知識](tacit)，無法用語言表達;無法寫成指令，因此人工智慧與機器人無法複製，經濟學家奧特也說兩項人類獨有的能力，第一是依據專業技能，推理能力，溝通技巧解決複雜的問題，創造的價值來自於創新，而不是製造，第二是[人際互動]和[情境適應力]有關，至今人類還是保有這些優勢。

科技會讓勞動市場改變，社會也難以保障高薪工作，對於未來的人，應該有怎樣的自知呢？我們可以想一想兩大類工作：一是人類擁有絕對優勢的工作，二是人類擁有比較優勢的工作，目前人類在創意，同理心,解決問題方面顯然有優勢，接下數十年勞動市場空洞化，相關工作機會會繼續存在，至於存在多久，吾人可知，不要忘了，只要有優勢，那些領域依然可以提供高薪機會。

活出不同的自我：各種長壽情境組合

面對長壽人生，除了有形資產很重要之外，無形資產也不容忽視。無形資產和有形資產之間是相輔相成的，錢無法直接購買無形資產，但我們依舊需要錢，才有辦法投資無形資產。無形資產也有折舊的特性，若知識沒有溫故知新、朋友沒有保持聯絡，無形資產終將折舊，甚至消失。作者將無形資產分為生產資產、活力資產、轉型資產，「生產資產」可以提升個人生產力，如知識技能，在長壽人生中，科技不斷進步，只學一個專業技能不太可能終生受用，因此一生需要不斷學習新知識及帶著走的能力，像是分析能力、思考能力、創新能力。「活力資

產」與身心健康和幸福有關，如友誼、家庭。「轉型資產」是人們對於自我的認知，以及運用人脈與展開新生活的能力。如何在充滿不確定性、有各種選擇、各種可能的長壽人生中，平衡這三類無形資產？

書中以傑克、吉米、珍，三位不同世代的主角來說明人生的可能，傑克生於 1945 年，過著求學、工作、退休三階段的人生；吉米生於 1971 年，若要遵循三階段人生，他會在五十歲時發現自己的技術開始過時，儲蓄不足、無形資產投資不足也會導致他在七十歲時過著拮据的生活；珍生於 1998 年，打造多重階段人生，相較於三階段人生，多了探索期及過渡期，用來充電和轉型，培養技能、建立人脈、營造口碑、累積各種能力。

觀摩完三位主角的人生後，可以知道三階段人生已不適用於長壽人生，面對多重階段的人生，自我探索和轉型格外重要，認識自己、探索自己、了解自己，進而接納自己，是我們終其一生的任務，特別是要從三階段人生跳脫到多重階段人生的我們，唯有知道自己是誰、知道自己想做什麼、重視什麼，每一段的轉型才有目的性，也才有機會讓自己隨著世代變化走出屬於自我的理想人生，讓「長壽」成為禮物而不是災難。

活愈久，愈要創造可能性

我們擺脫三階段式(求學→工作→退休)的人生束縛後，將有新型的人生實驗與多元的人生順序，「人生階段」不再簡單地與年齡畫上等號。會有愈來愈多人替自己增加新的階段，以彌補三階段人生的重大缺陷。整體的趨勢是“年齡隔閡的消失”，長壽讓人生階段更多元化，在新型的人生階段中，不論哪個年齡層的人都能擁有三個特徵(一)青春且可塑性強；(二)充滿玩心與即興發揮；(三)願意嘗試新事物。新型人生階段提供眾多嘗試新事物的機會，與隨之而來的體驗式學習。

長壽讓我們有機會(一)成為探索者：有的探索者一開始追尋時就知道目的(Searcher)，有些探索者想得到的只是探索帶來的樂趣(Adventurer)。在新型人生階段，我們有機會在任何時期、任何年齡成為探索者，且探索期可能不只一次。但在探索期必需實際嘗試各種活動與發現，人生才會真的改變。(二)成為獨立生產者：這裡是指營運過渡期性質的事業，此“生產者”的重點是在培養個人新的專業能力或學習，並利用機會擴展人脈並建立名聲，以積累大量的無形資產，做

為未來新工作的元素。(三)打造新型態的工作組合：三階段式人生中，在某一階段常只專注一種活動，但新型態的工作，要能積極平衡收入、建立社群關係、照顧家人、追求興趣...等。較佳的方式是在全職工作階段就預做準備，開始實驗小型專案，並借重過去的資歷拓展人脈，漸進式建構新的工作組合。

多重階段式的人生會出現多次轉換，與轉換有關的新增“無形資產”，變得十分重要，而在過渡期就要好好蘊釀這些無形資產。過渡期是階段與階段之間一段不明顯的界線，讓人生具有連續性，在過渡期我們要放慢腳步，初期可能會感到格格不入，然而一旦開始行動，進入探索期並開始試驗不同的想法，將啟動新一輪的學習，例如：可用充電式或重新打造人生的模式來建構過渡期。有一項提醒是：要事先做好過渡期的財務規劃，以減輕生活上的經濟壓力。

新型的人生階段在社會普及下將進行一連串實驗，探索期、獨立生產期、新工作組合期與過渡期，會有許多不同的階段組合，將創造出人生的各種可能性。

人際關係與個人角色的定位

此書也講述了時間分配與個人角色定位，尤其對於女性的部分著墨的更加多一些。當家庭已經不是傳統的「男主外、女主內時」會對女性的人生產生什麼樣的影響？書中指出了在百年人生中，女性所能擁有的選擇變多了，不再只有過往相夫教子的單一模式。但在這些選擇中，也會遇到一些挑戰。究竟女性要怎麼做才能兼顧家庭與事業？若是選擇在職場上發展，要面臨的是有關工作的選擇：一旦選擇彈性較多的工作，擇有可能面對薪水減少、將來升遷不易的困難。就算在現在，兩性之間仍存在同工不同酬、玻璃天花板的。而若是選擇在家當全職家庭主婦，有可能會要面對離婚、晚年無形資產不足的窘境。畢竟當人生有百年，誰也無法預測自己的一生。

我認為最重要的是做好人生規劃，並與你的伴侶坦承溝通。因為在百年人生中，我們要跳脫所謂的三段式人生。而在人生中一些時刻，家人與伴侶的支持是不可或缺的。或許我們無法預測未來，但我們可以提前作些準備。

而作者也預期當我們的壽命延長，世代間的互動也會變多，不只是家庭方面，有些高齡者會選擇重回職場，這樣一來代間的交流也會增加。我認為這樣的交流是有好處的，不僅可以讓不同世代碰撞，互相學習。也能消除代間隔閡，讓老年

人與年輕人不再自成一國。

結語 「我們」必須推動改革

《100 歲的人生戰略》這本書總共有 10 個章節，前 9 章都是把焦點放在個人，關於一個個體，他的長壽人生的規劃，包含了無論是個人的情感、健康、工作、財務、人際關係、一些無形有形的資產。但是在最後的結語，作者加入了企業跟政府，兩個主要會影響個人決策的單位，順帶也提到一些教育機構的跟家庭的改變。那上述這些單位，合起來就是一個社會，一個人他長壽人生的順暢與否，跟整體社會其實是息息相關。所以結語標題中的「我們」指的就是社會，社會一定要推動大規模的改變，大家才能有擁有豐富的長壽生活。

首先，複習一下前面章節個人的面向，每個人都要去仔細思考，我是誰？who am I？以及我該如何去生活，當我們今天要活很久很久時候，是不可能去不回答或是逃避這些問題的。除此之外，為什麼這本書在個人的面向很強調規劃跟準備呢？因為前面的人沒有活得那麼久過，缺少了所謂的 role model，沒有人告訴我們該怎麼做，我們只能努力認識自己，然後去試著轉型。

當我們在規畫的同時，就可以利用身邊的資源，第一個：教育機構，教育機構的型態正在改變，哈佛商院的教授克雷頓·克里斯汀生提出一個概念：破壞式創新，認為科技和新的學習模式打破了原有的傳統教育，愈來愈多這種網路上開放的平台可以去學習，幫助增加人的無形和有形資產。

再來企業的部分，又跟直接了，直接影響到，一個企業要怎麼去支持擁有百年壽命的員工，企業可能出於利潤，無法去配合，所以作者提出了六點建議：
1. 協助員工平衡有形資產與無形資產、2. 協助員工轉型、3. 重新打造職業生涯、4. 明確提出職責要求、5. 不以年齡為聘雇標準、6. 接受嘗試及實驗。

最後，作者提出能決定生活環境的政府面臨了三大挑戰，前兩點跟不平等有關。富人跟窮人之間，本身就存在著教育程度跟財務資源的差距，也造就了健康不平等，更直接影響到壽命，所以長壽有可能只是富人的特權。低收入者可能面對艱難殘忍又拖很久的人生，年紀大了之後收入下降，生活水準也下降。

社會改革一向要花很長的時間，很難去壯士斷腕。所以這些挑戰，似乎會讓人們覺得政府沒跟上這股長壽的潮流，其實不然，改革是循序漸進的，而且這些

改變來自於個人，人民先站出來，前免提到的政府、企業、教育機構等等才會齊心。最後，連結到一個概念: C 型人生，也就是說人生非線性，是像彎道一樣，我們要相信自己的多元人生，這是百年壽命帶來最好的禮物。