

## 活動紀實

# 2023 HOPE Forum-七十開始·百歲之始 活動紀實

陳昱巨<sup>1</sup>、戴涵芸<sup>1</sup>、陳苡瑄<sup>1</sup>

## 一、「打自心底抗老-老年歧視你我他」

### 什麼是老？什麼是老年歧視？

老是什麼？普遍媒體給予大眾對老化過程的刻板印象 - 「老、衰、死」，我們都希望長壽，卻又為什麼害怕變老？自己可曾想過「老」的人生，也能是非常多采多姿的？老化是人生中一個自然且必經的過程，若不變老，何來的長壽？

害怕變老、老帶來「傷害」、害怕自己變得微不足道，這些觀念結合了負向的社會價值，在社會上逐漸形成了對老年人的歧視，最可怕的是老年歧視已深根蒂固的在我們的社會，而鮮少被察覺。老年歧視為由年紀去攻擊對他人的刻板印象和偏見，不僅包含了社會上他人對老年人的歧視，也包含了老年人對於自身的歧視。

### 如何翻轉老年歧視？

而我們如何打從心底抗老？抗老其實是一個社會及政策的歷程，在老化社會中的你我他，必須一起努力促進健康平等及消弭年齡歧視。

劉老師的演講中提到世界衛生組織提出三個翻轉老年歧視的策略：政策和法令的配套、教育方案、增加代間互動，其中我對於後兩者的策略深有同感，以下和大家分享我的想法。

我認為代間互動及教育方案其實是可以兩者合而為一的。以一個大學剛畢業的新鮮人的角度看，我觀察我的同儕們，大多是對老年人不了解並對老年人有歧視及誤解的，和老年人有限的接觸，產生對他們的不了解，及對老年生活的未知和焦慮，加上台灣社會避諱談老、死亡的社會風氣，更加劇了青年的老年歧視。我自己本身是公共衛生及健康教育的背景，認為基本教育對往後的社會觀念是有非常深遠的影響，若想要透過政策面去改善一個問題，其政策也要能深入社區及民眾，有了大眾普及性才能使政策執行得到成效，所以我認為將老年相關知識納

---

<sup>1</sup> 國立成功大學老年學研究所

入「基本教育」中，將這個觀念向下扎根，讓莘莘學子認識老年生活的各個面向是重要且必要的。

目前已有許多大學都有高齡相關的科系及學程，我自己本身在大學中也有修習過高齡學程，透過大學責任計畫，在高齡學程的課程中實際進到社區據點、高齡夢想市集擺設攤位，都讓我有機會能夠和長輩互動，讓我在過程中更認識長輩們，打破了我對於老年人的刻板印象，他們是很認真在學習，很可愛的一群。所以希望學校端可以更用力地去宣傳高齡相關的課程和計畫，讓更多的學生能運用學校資源多去和長者進行互動，並不是為了得到學分，而是真心地去更了解長輩，也能提早認知到自己未來所會面臨到的事情。

## 二、「退休新人生 樂活有保障」

上半場邀請到第一分局胡宜智所長與聽眾宣導常見的三種詐騙類型，如假冒檢警、猜猜我是誰，以及假投資真詐財等，希望大家在接到陌生電話時能夠有意識地提高警覺。胡所長也在演講中，與聽眾分享自己的母親也曾接過詐騙電話，提醒大家詐騙行為可能就在我們身邊，需要一起小心防範。過去在新聞看見高額的詐騙事件時，多會覺得是單一事件，似乎感覺詐騙與我無關。不過我最近點入假冒電信的網頁連結差點受騙，以及看見長期關注的網路作家因販賣二手商品被騙三四十萬，真實能感受到詐騙與自己的距離實在靠近。

演講接續由玉山銀行進行安養信託的架構與服務介紹，講師特別說明信託業務的功能，由銀行擔任受託人協助管理，因此讓自己的財富多一份保障，也可成為「防詐」的新方法。

日新月異的科技，讓詐騙手法變化多端。雖然我們沒辦法完全掌握所有的詐騙類型，但我們可以事先進行財務規劃，盡可能保護好屬於自己的錢財。也要記得在遇到陌生電話或訊息時保持冷靜。如同所長的提醒---可以打電話給真正的警察詢問，可以與真正的親人確認，可以與真正的銀行求證。確實在聽到社會有許多詐騙案件時會令我們感到緊張，但我們可以一起在當中學習如何保護自己，保護自己的錢財，才能安心度過每個屬於我們自己的好年。

## 三、「退休，正是一個人生命旅行的開始」

## 一定年紀後，應從心所欲地活

小時候，我們學習當乖女兒、乖兒子，如果沒有聽話，可能就會被教訓、甚至被貼上叛逆的標籤；入學後，則變成乖學生的角色、考取好成績、好學校，如果考試成績不好，就會難過地哭，就算成績並不代表一切，仍然會被這個指標控制著自我認同感；成年後，則會覺得要努力工作、累積財富、組成家庭，成為好爸爸、好媽媽，如果沒有按照他人期待結婚生子，可能會被認為人生不夠圓滿。每個階段，我們都在努力達成應該要完成的任務，把自己拼裝成社會期望我們成為的樣子，那退休後，我們是否能夠專心為自己而活呢？

安東尼·霍普金斯提到：「我們可以接受自己是誰，而不是認為自己應該成為誰」。現已不少高齡者，退休後有更多的時間、精力，開始著手許多新事物，有人學習書法、有人游泳、有人繪畫，這些事情皆非他人所要求的，而是他們發自內心的想去學習，即使過程中有挫折，或是剛開始並非想像中順利，但至少他們更認識了自己，包括能力的底線，自己的潛力，最重要的是，他們知道自己希望成為的樣子是什麼，這是令人敬佩的，他們不被老所限制，他們退而不休，活出了不遺憾的人生。

相反的，卻有一些人會耽擱在過往的事物，或是沉浸在遺憾與後悔的情緒之下走不出來，作家王浩一在論壇中提到日本老人最常後悔的六件事：1.沒有做自己喜歡的事情、2.沒有體驗各式各樣的事情、3.太過犧牲成全別人、4.沒有好好和周圍的人表達感情、5.太過擔心錢的事情、6.太過在意醫生交代的事。當我們發現自己陷入停滯狀態時，可以回想自己是否不小心符合了這幾點，並重新出發，把握時間，割捨讓自己不快樂的人事物，思考自己想做的事情，讓自己在晚年能夠享有快樂與自由。

## 聰明慢老

聽講的人舉手回饋：「害怕學習新的東西是老的開始。」，不適應的人類可能被淘汰，已成的人事物可能無法改變，但自身的角度隨時可以調整。如有時忘記比記住更重要，忘記仇恨、忘記爭執，能讓心情變得更寬敞；有時我們沒有天分，但我們可以透過練習累積自我的能力；有時大局比小節重要，不用拘泥於小事情而讓自己感到糾結；有時軟比硬更重要，柔軟能使人感到輕鬆，拉近與他人的距離；有時割捨比周全更重要，像前面提到的要割捨掉讓自己不快樂的人事物。

雖然講座的主題是退休，但我認為這是適用於任何人的的人生哲學，人的情感是很複雜的，當我們陷入於痛苦之中，常常很難爬出來，如何保持心靈的平和、如何放下愛恨情仇、如何讓自己保持快樂與自由，如何選擇並安排自己滿意的生活，是每個年齡層的人都需要面對的事。也許我們隨著時間，越來越不清楚自己想要的是什麼，僅僅是被世俗的價值推著走，因此我們可能會時常忘記去檢視自己的狀態，詢問自己喜不喜歡這樣的人生。這次的講座提醒了我們，要怎麼看待、安排自己的生活，不管是現在還是未來，我們都應該定期與自己對話，確認自己是否能夠接納這樣的自己、以及認同現有的人生安排。