



◆ 樓瑋群博士

香港大學秀圃老年研究中心總監

◆ 石綺欣

香港大學秀圃老年研究中心研究助理

人口老齡化 — 不是「問題」

過去三十年，香港人口急劇老化。香港政府預測到二零四一年總人口中有超過三分之一為六十歲或以上人士。聯合國的預測更指出到二零五零年，香港將在全球佔最大老年人口百分比的城市中排名第六，年齡中位數超過五十歲。如果我們把這個史無前例的人口結構改變僅僅看成是「社會問題」，那麼解決社會問題的出路可能就是加速發展「服務型」社會，不過三十年後，每一個長者只有一點八個勞動人口，到時候服務由誰來提供呢？其實，人口結構改變絕對不是問題，是社會醫療進步、市民大眾健康飛躍的自然現象。在這樣的社會現實面前，如何積極地、有建設性的面對才是我們要解決的問題。因此，筆者認為推動參與型的社會是一個比服務型社會更能長期有效應對香港人口老齡化的策略。我們應該推動社會各界（政府、商業機構、福利機構、家庭）攜手並肩，讓所有的老年人都能獲得尊嚴、自主和參與。過去香港為了實現「老有所養、老有所屬、老有所為」的政策目標，一直在住屋、醫療、社區支援等各方面提供適當的支援，但在「老有所屬」和「老有所為」上較少提及，忽略了長者對精神生活的需求。為此，早前筆者聯合「傑出生命計劃」於二零一五年底分別透過訪問和互聯網進行問卷調查，訪問了八百五十六名二十九歲或以上人士，希望瞭解六十五歲以上人士最喜愛的稱呼、最想參與的社會活動和對玩樂的需求，從而提出能令長者活得有尊嚴和快樂的努力方向。

倡議與時並進的稱呼 — 促進正面的身份認同

過去幾年社會一直倡議「具生產力的晚年」(productive ageing)、「活躍晚年」(active ageing)等有關年老的正面觀念，卻甚少提及應當如何形容這群人以反映他們晚年的真實狀態。根據調查結果，我們發現市民對六十五歲或者以上人士的三個最喜

「老友」所樂 香港老齡化社會的新思維

的稱謂依次序為「老友記」、「長者」和「公公、婆婆」(表一)。

稱呼與個人的身份認同有關係。社會如何稱呼六十五歲以上人士並不單是術語之爭，更重要是反映社會對於年老的基本態度。在過去，社會對六十五歲以上人士的稱呼可能會令人聯想到對長者的刻板印象（例如：疾病、體弱等），不斷提醒他們不再年輕，應該退位讓賢，同時亦可能暗示長者已成為社會的負擔。但現在，當人踏入晚年時，他們依然會工作、去旅行、去做義工。他們仍然感到年輕，想繼續享受生活。因此，筆者在此呼籲社會與時並進，探求尊重不同年齡人士的稱謂，才能達至「老有所屬」，令他們不會跟社會脫節和活得快樂。

積極協助老友記探索和培養興趣

除稱呼以外，在精神生活的需求方面，調查發現老友記都希望有多元化參與社會的機會，排名前三名的活動是探索興趣、與親友聚會、和照顧孫輩及參與義務工作(表二)。

特別地，對於六十歲或者以上的受訪者，他們都認為參與興趣活動能激發智力發展，且能帶來快樂。而大眾化消費玩樂、咭牌遊戲、拼砌遊戲等玩樂最適合他們。筆者發現不論人在哪個年齡階段，仍然希望可以積極參與社會活動，卻可能被社會對長者的刻板印象所障礙。在現有社會風氣下，他們又有多少自主可以選擇去參與呢？只有為有需要的人士給予參



◆ 巧竹

與社會的機會，提供有助發展身心健康的活動，推動人人參與、貢獻社會的文化，才能達到真正的「老有所為」，令他們可以有所作為。

調查同時發現，老友記對參與興趣活動的正面態度有利於提升生活滿意度，及減少抑鬱和孤獨感。但可惜的是，即使六十歲或者以上的受訪者表示有時間參與興趣活動，他們卻表示沒有合適的玩具、沒有玩伴和家人沒有時間跟他們一起玩。其實，歐美國家已經有玩具是專門設計給長者使用。例如，樂高 (Lego) 就有產生體積較大和色彩較柔和的積木供長者玩樂。可是，現在香港市面上大部份的玩具主要設計給兒童，使用方法較複雜，長者較難使用。因此，

筆者在此呼籲各界多探索開發適合不同年齡階段人士發展興趣的場地和工具（例如：欣賞價格適宜的文體節目、牌遊戲、及拼砌遊戲等），最好是適合全家人一起參與的。

「老友」所樂新思維

總括而言，積極面對人口老化對社會所帶來的挑戰不單是政府的責任，更重要是社會各界要推動「老友」所樂新思維。一個適合的稱呼、更多社會參與的機會、更完善的場地和工具，不單可以令長者過著具尊嚴和自主的晚年生活，更可在當中找到最適合自我的生活，成為「老友」所樂，做到真正的「老有所屬」、「老有所為」。

表一：如何稱呼六十五歲以上人士。

	70 歲以上	60-69 歲	50-59 歲	40-49 歲	30-39 歲	29 歲以下
冠軍	老友記 (76.7%)	老友記 (57.8%)	老友記 (62.8%)	長者 (58.4%)	老友記 (67.5%)	長者 (64.3%)
亞軍	長者 (68.5%)	長者 (39.3%)	長者 (37.2%)	老友記 (50.3%)	長者 (39.3%)	老友記 (57.1%)
季軍	耆英 (67.1%)	公公婆婆 (35.3%)	樂齡人士 (26.2%)	公公婆婆 (27.7%)	哥哥姐姐 (27.6%)	公公婆婆 (50%)

表二：期望參與的社會活動。

	70 歲以上	60-69 歲	50-59 歲	40-49 歲
1st	探索興趣 (24.2%)	探索興趣 (20.5%)	探索興趣 (18.1%)	與親友聚會 (23.6%)
2nd	與親友聚會 (21.2%)	與親友聚會 (12.6%)	與親友聚會 (16%)	探索興趣 (21.6%)
3rd	照顧孫輩 (12.1%)	參與義務工作 (11%)	照顧孫輩 (6.3%)	照顧孫輩 (8.1%)
4th	在香港本地旅行 (10.6%)	照顧孫輩 (8.7%)	在香港本地旅行；參與義務工作 (5.6%)	參與義務工作 (5.4%)