



智樂活開辦熟齡數位課程，圖為智慧鏡頭操作。圖／智樂活提供

今日主題：

年齡歧視

【生活篇】

「年齡歧視」是指認為年長者
是弱者就不能從事某活動，或某
些族群感受到年長者的威脅而生
嫌惡感，甚至有排斥的作為。
台灣社會的年齡歧視多源於對
「老」不熟悉，有些透過理解脈
絡與成因，可以消弭刻板印象；
但有些需要透過政策的倡議、具
體的作為來解決。本系列報導分
為生活、工作與租屋三個篇章，
希望透過更多認識，減少歧視。

破解年齡歧視的 刻板印象

刻板印象	事實
排斥科技	台灣年長者對科技接受度在世界名列前茅，很多人願意花錢學使用科技，做長輩圖的功力也比年輕人厲害
固執	一部分來自大腦前額葉功能退化，理解事物及變通的能力下降
反應慢	大腦前額葉退化、神經退化性疾病或是衰老，靈活反應的能力下降
衣著邋遢	有可能是失智或憂鬱，不像過去那麼在乎外表
重口味 吃很鹹	味覺退化

諮詢、審訂／成功大學老年學研究所所長白明奇
製表／張靜文 ■聯合報 2023.06.02製表

朱全斌這樣說

保持心態年輕 比年齡重要
【記者張靜文／台北報導】
「退休大學老師朱全斌認為，在重視皮相的社會，年齡歧視無所不在。但他認為年老者年輕，心態才是重點。有的年輕人，思想上可能有很多框架或成見，內心的自我設限、不願嘗試新事物，才是人生真正的老去。如果經過歲月累積才獲得的。」

數位版看這裡

日歐美「仇老」蔓延

「年齡歧視」是長壽社會的新議題，所有人都在學習察覺與因應。在全世界高齡化程度最高的日本，也有嚴重的年齡歧視問題，甚至出現「老害」一詞來形容高齡者。在日本的故事和經驗中，台灣可以有什麼學習。



【記者張靜文／綜合報導】五十五歲的李蕙菁已經上了三年的芭蕾舞課，「我當初是偷偷報名，親友都不知道。」剛下課的李蕙菁臉色紅潤，女孩般羞澀地笑了：「年紀那麼大還跳芭蕾舞，會害羞。」
八十一歲的顧伯伯獨居，租屋住在雙北城區陰暗潮濕的老公寓頂樓，他的健檢報告沒有紅字，每天爬四層樓臉不紅氣不喘，政府的中低收及租屋補助也足夠支付房租，但仍然是所有房東心中的「高風險房客」，每次找房都很波折。

老人沒戴口罩 被冠上防疫破口

不久前疫情還熱，只要有個長輩沒戴口罩就湧出批評：「老人就是防疫破口！」
之前排口罩、幾個月前搶蛋，社群裡常見的言論是：「都被整天在家沒事的老人買走了！」
這些故事隱含著「年紀大就不能做」的偏見，認為老人沒有照顧自己的能力，只要有個年長者出現不符期待的行為，所有老人就成為被批評的對象。
弘道老人基金會執行長李若綺認為，我們的社會充滿了對老的刻板印象，例如年長者沒有活力、學習力差、不快樂、抗拒新事物，這些刻板印象也潛移默化為長者的自我認識，因此老人家常說：「我老了，不行啦。」

長者愛學習 心態開放更自信

實際上，李若綺身邊有許多樂於學習的長者，學薩克斯風、學打撞球、打電競，她不久前回家，年逾七十的媽媽還拿著剛剪好的影片獻寶，說是據點老師剛教的。
她建議家人可以創造環境，引導長輩參與活動，做些有自信的事。但長者也有責任，保持開放心態，接觸不同的人與事；並且做好健康管理，因為人身體不健康時，很容易情緒低落、沒有信心。

其實「什麼年紀只能做什麼事」也是刻板印象。創立熟齡芭蕾舞教室的羅璋君分享，熟齡芭蕾舞不在技巧的展現，而是透過芭蕾舞更認識自己、改善身體狀況，經過適切的設計，任何年齡都能學芭蕾舞。
現在李蕙菁總是把自己打扮美美的去上課，體態更優雅有自信，年紀相仿的朋友看見她的變化，也學她去自家附近找了熟齡芭蕾舞上課。

「年齡歧視」潛伏在社會裡，被理所當然地複製，用以評價他人看待自己。只有整個環境和個人都意識到無所不在的年齡歧視，並願意改善，才有可能打造更友善熟齡的社會。

老化不必然令人討厭
失常行為可能另有因

學會理解 是減少歧視第一步

【記者張靜文／台南報導】具有醫學院教授及神經科醫師身分的成大老年學研究所所長白明奇有許多機會四處演講，他總會詢問聽眾「你對老人的印象是什麼？」有錢、重口味吃很鹹、衣著邋遢、固執、反應慢、倚老賣老、愛訓話、不開心、開車很危險...，多數是負面的。
這是大眾對老年人的年齡歧視嗎？「這些都是真實感受。」白明奇笑著說，年齡帶來的腦力與體力的下滑，是人類身體的自然老化，根據研究，年長者的心智功能只有語言功能及知識性記憶優於年輕人，其他如事件記憶力、判斷力、知覺及反應能力上，都會因年齡退化，不如年輕時靈活。然而，老化並不必然出現上述「讓人討厭、不喜歡」的行為。許多失常的行為可能要考慮是不是生病了，例如憂鬱症會使人消沉、不愛漂亮，失智症也可能導致一個人不像以前那麼思慮敏捷、積極進取。



成大老年學研究所所長白明奇提醒建立良好的生活習慣，可以推遲老化。圖／白明奇提供

另一個需留意的是「輕度認知障礙」。此為失智症前身，患者許多行為不是本來健康時會有的，甚至會讓身旁的人不舒服，可是又還沒被診斷失智。白明奇指出，目前台灣六十五歲以上約為四百萬人，根據流行病學推估，有一百萬人失智症或輕度認知障礙，其中失智症占了卅萬人。

白明奇提醒，老化雖不是病，但卻是萬病之源，癌症、失智、糖尿病等慢性病、骨關節毛病，都容易隨之而來，造成生活品質下降。
自然衰老無法避免，「但我們可以想辦法抗老、推遲老化。」白明奇建議從「建立良好的生活習慣」和「改善環境因素」下手。好的生活習慣包括睡好吃好、照顧牙齒和眼睛，養成運動習慣，延後肌肉症和大腦受到破壞的時間。
另一個加速老化的危險因子是環境，我們生活中毒素太多，空汙、噪音，都讓人提早老化，政府必須對此有因應對策。

排斥科技？熟齡要的是友善設計

【記者張靜文／台北報導】六十歲的小桃姊前陣子一直出現在「智樂活」各種手機地圖的課程中，免費的、付費的，同樣的課上了五次，智樂活共同創辦人畢偉功好奇她為何一直來，小桃姐不好意思地說，她和她姊妹要去歐洲自由行為，希望自己能學會之後，旅行時可以帶路，但學完總是會忘掉一些細節。
「智樂活」是個提供熟齡數位應用課程的組織，光是手機的課程就有卅五堂，每一堂都在解決熟齡使用手機的一個焦慮。畢偉功解釋，像是要跟孫子LINE視訊，打開後發現怎麼看不見孫子？或

畢偉功認為，「熟齡者排斥科技」的印象，很多時候是科技產品的設計的問題。最常見的就是字不夠大，即便很多APP或網頁有「放大字體」的功能，但字一放大就破版，原本顯示九個只剩六個字，資訊就不完整。這樣的設計就是沒有考慮到熟齡使用者，在最後覺得應該「熟齡友善，只放大了字」。
另一個是智樂活上課時很常發生的狀況，例如老師說，「按右邊數字第二個按鈕」，學員聽得很清楚，他眼睛也看得很準，問題是手指的控制力差，就常常歪掉、點不到，這也不是不想學或者學不會，而是生理的限制。

科技產品的研發設計者多數很年輕，不容易理解年長者的生理限制與使用需求，畢偉功有次應邀去跟LINE的工程師分享長輩使用LINE時最常遇到的困難是什麼。工程師才知道，原來「分享照片」這件事並不容易。
「科技越來越發達，他們應該也要同時享受這樣的便利才對。」畢偉功認為，現在許多科技產品設計者會在文字大小、顏色設計上思考熟齡者的需求，也會步驟簡化，有很大的進步。他觀察許多長者使用數位產品不是透過打字，而是語音，如何善用語音，讓長者可以更方便使用數位服務，或許會是未來幾年的發展方向。

「舞拾人生」創辦人羅璋君開設專為長者設計的芭蕾舞班，幫助長者體會運動的美好。
記者葉信榮／攝影

