

# 青銀共學，邁向跨世代共融

劉素芬 國立臺北大學社工系助理教授

## 社會變遷下的代間連結：破碎化、片斷化

國發會推估臺灣預期在 2025 年高齡人口將占總人口的 20%，正式邁入超高齡社會，隨著嬰兒潮世代逐漸老化，於 2039 年達到 30%，甚至在 2059 年高達 40%，昭示著超高齡所帶來的「銀髮海嘯」正以驚人速度襲捲個人、家庭和社會。綜觀歷史，超高齡現象乃是人類社會前所未有的經歷，如此長壽和龐大的老年族群會將國家社會和世界帶往何方，是邁向深淵或是走向坦途，沒有任何供參考學習的歷史紀錄，全世界都在做中學、學中做。你我，此時此刻，都在這股歷史洪流中共寫一個新時代。

早期農業社會的家庭結構以三代同堂為主，祖父母、父母和子女往往同住或是比鄰而居，地理空間幾乎沒有隔閡，自然而然地，老一輩的人生智慧和生活經驗在日常生活互動中完成代間傳承的使命，彼時的社會文化氛圍崇尚敬老尊賢，如古人云「家有一老，如有一寶」，年輕人對於年長者亦普遍順從和敬重。然而，隨著時代遷移，過往的家庭結構不斷解組再重構組合，逐漸以核心家庭為主流，又現今的家庭型態日益多元且異質，兒孫輩與祖父母相處的機會和互動經驗逐漸走向片斷化和破碎化。以筆者家庭為例，大

人工作生活在北部，長輩遠在南部，祖孫接觸的機會侷限在逢年過節時短暫的相聚，甚至因為國台語的隔閡不時出現雞同鴨講的狀況。沒有朝夕相處的生活經驗為基礎，老年人和年輕人對彼此的生活樣態和次文化僅有表淺的認識，沒有深刻的理解。

## 無所不在的年齡歧視

接觸理論 (contact theory) 認為不同群體間透過適當接觸和相互認同，有助於提昇雙方的接納程度，然而當代社會的家庭結構變遷連帶地侵蝕早期代間連結和傳承的基礎，當不同世代或文化之間缺乏相互理解和認同的機會和平臺，不免衍生諸多的糾紛，如大眾運輸的博愛座爭議，每每引發年長者和年輕族群間的論戰，透過數位媒體傳播不斷地撕裂青銀世代間的觀感和互動關係。而潛藏在這代間爭議冰山之下則是年齡歧視 (ageism)，即基於年齡而對特定一群人具有偏頗的想法、態度和行為，例如理所當然地視老人為弱勢、依賴者、無能力，以及害怕老化或是厭老，交錯地展現在個人、人際間和社會制度等層面，若沒有透過覺察反思，個人常身陷其間而不自知。

# 專題企畫

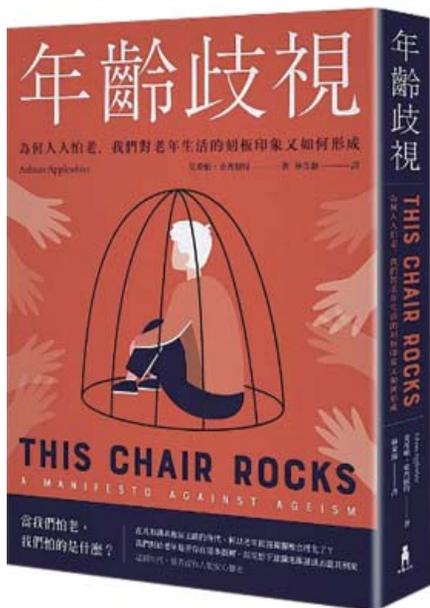
## 人書

「你／妳今年幾歲？」如果我們問小孩這個問題，通常被認為是善意和友善的，但若是在公共場合詢問一個有點年紀的婦女，則可能會被白眼，歸類為不禮貌的行為，為什麼會有如此差別呢？一直以來，年齡被視為女人最大的秘密，承認自己年老對許多成年人都是一件困難的事，尤其對女性更是難以承受。美國作家艾希頓·亞普懷特（Ashron Applewhite）在《年齡歧視》中回憶自己在老化過程中歷經三個階段的轉變，從一開始的否認抗拒與同事同齡，到沾沾自喜看起來比同事年輕，到最後的坦然接受和欣賞自己和同事老後的個別性，終於可以在 66 歲時大聲地輕鬆說出「我今年 66 歲」。亞普懷特在文中揭露抗拒年齡的背後隱涵著「恐老」或「厭老」情

結，源於長期被內化的刻板印象，以及諸多的社會迷思，鼓勵我們應勇於承認自身年齡，摒棄以年輕為主流的偽意識，並且轉換身份認同。書中提到長壽是一種團隊運動的觀點，即人不能獨活在社會中，需要社會網絡、關係和情感支持，提醒我們太過強調獨立、不求助乃是一種錯誤的迷思，使人陷入孤寂和疏離的傷害之中。

## 青銀共學：年齡歧視最佳解方

隨著知識社會的變遷，以及全球化的移動趨勢，相較於上一輩的沈默世代，嬰兒潮世代普遍擁有長壽、健康佳、教育高和口袋深等特質，退休生活也較活躍和多采多姿。然而嬰兒潮世代所面對的社會處境也更多元和複雜，更需要彈性、創新，以及因應變動的能力，此時青銀共學／代間學習便能提供一個絕佳的機會，讓不同年齡層在互惠和成熟的前提下成為學習夥伴，共享彼此的優勢和資源，一起從中獲取知識、技能和價值。實踐青銀共學必須同時顧及不同世代的年齡發展需求，將焦點導向激發青銀雙方的優勢和資源。對年長者而言，青銀共學可提供更多的社會參與機會，有助於提昇其生理、心理健康和認知功能，使其感到有價值、有用和被需要；對年輕人而言，則有助於促進其自我效能和個人不同面向的成長。對社會而言，青銀共學不僅有助於青銀間抱持更正向的觀感和態度，更可促進跨文化和跨世代共融共好。



筆者從過往的教學經驗觀察，對多數年輕人而言，老似乎是件很遙遠的事，與己身無關，不知道如何和老年人互動，甚少關心或是害怕碰觸老年議題，而會來修習高齡課程的學生則多半曾有和長輩有同住或互動經驗，至少對老年不排斥。認識和正向接觸經驗乃是破除跨世代和跨文化的隔閡的第一步，亦是筆者在課程設計時必要的元素之一，透過共讀、共同欣賞影片或一起完成一個活動，營造一個代間友善的氛圍讓年長者 and 年輕人針對先同一個議題表達看法再形成共識，往往獲得非常正向的課程回饋，有助於促進代間融合。

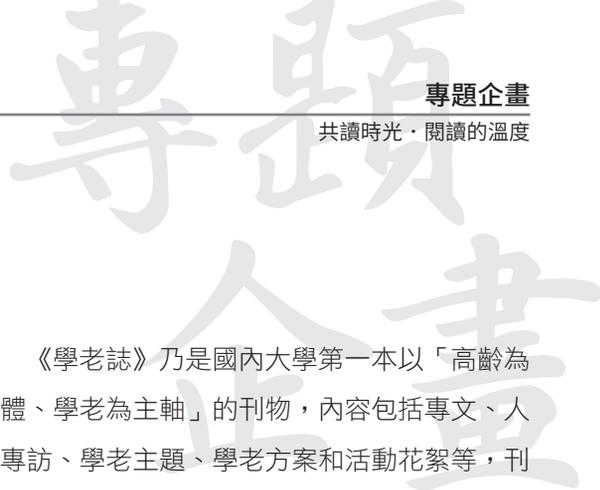
## 活躍第三齡，從「學老」開始

面對超高齡浪潮，你／妳是否曾想過老年或老化的議題？是感到遙不可及，或是迫在眉睫？是積極應對、消極以待，甚或是未曾關注過？能

夠坦然接受老年，或是害怕變老，甚至厭老？事實上，「老」或「老年」不是一個客觀絕對的狀態，而是一種動態的社會建構，隨著時代遷移或不同社會文化脈絡有不同的論述和詮釋。拉斯里特（Laslett）1989年提出「第三齡」概念，將老年期分為退休仍積極活躍的第三齡，以及生病依賴和面對死亡的第四齡，鼓勵人們積極延長第三齡，並縮短人生最後一哩路的依賴餘命。

要活出精采的第三齡需要讀老、識老和學老，才能達成晚年階段的自我統整任務，甚或是邁向老年舞越（transcendence）的境界。學老並非是年長者的專屬，若無重大意外，你我皆是現在或未來的老年人，都不得不面對隨著時光流逝伴隨的生理、心理、社會功能衰退，甚至是不可能失去自理能力和掌控權的那一天，因此所有世代皆應關注和學習老年議題，惟有充分的準備，個人才能從容不迫地面對老年，社會可望消弭年齡歧視。





近年來教育部積極推動大學社會責任實踐計畫(USR)，鼓勵大學走出學術象牙塔，透過社區連結與社會參與達到學用合一，促進在地認同與發展。筆者所參與的臺北大學社科院USR團隊在累積了多年的實踐經驗後，重新思考大學在超高齡社會的定位和任務，最後選定高齡和社區為計畫主軸，主張「老，是需要學習的」的學老新文化，並且在2023年以季刊形式發第一本創刊的《學老誌》，迄今已出版到第四期，有興趣的讀者可以透過下列QR Code連結點閱。

《學老誌》乃是國內大學第一本以「高齡為主體、學老為主軸」的刊物，內容包括專文、人物專訪、學老主題、學老方案和活動花絮等，刊載的內容皆是與高齡和活躍老化相關的議題，而每期的封面人物則是採訪有特殊人生經驗和智慧的長者，以他們為高齡模範生向讀者展現不同形式的成功老化案例。如第一期施淑梨女士在70多歲時，因為丈夫生病才成為照顧者，當時已是高齡者的她對失智症一無所知，仍展現高度的學習力、潛能和韌性，選擇在家照顧失能又失智的丈夫直到他百歲以後，丈夫離世後，施女士仍獨立自信地在社區生活著，從封面照片來看，實在很難想像她受訪時已年近90歲，不僅耳聰目明而且妙語如珠，堪稱活躍老化的典範。每一期的封面人物都有各自精采的人生故事，成功老化並



《學老誌》連結

### 學老—未來的安身立命#01期

已更新：2023年11月7日

文 / 王如雁 台灣哲學商學會理事



### 「健康學老」的五堂課#01期

已更新：2023年10月27日

文 / 丁瑞濤 臺灣拜障協會董事長

本人每日維持健走已有46年，至今已走了地球三圈半，有幸被稱為「臺灣健走先生。」雖然已高齡87歲，但是健檢數字仍與60多歲的壯年人不相上下，這都是因為長期運動與重視養生所獲得的結果。2020年底，應臺北大學社科院USR計畫之邀，與臺北大學城高齡研會介紹「健康學老」，透過五堂課與七百多人分享個人實踐力行的體驗。本文謹摘錄五堂課的講授重點，鼓勵高齡者積極追求健康老化。



圖片來源：國立臺北大學高齡與社區研究中心

沒有固定的路徑或樣態，而是回歸每個人內在的自我統整和圓滿，都有各自的美麗。

每個人的學老之路都是獨特的、個別的，並沒有特定的模組。《學老誌》提倡從人生各個層面學老，邀請對於高齡有獨特見解或研究的專家或工作者書寫老年，例如王如雁諮商師的「生活學老」提醒年長者自我覺察和身心安頓的關聯性。

又如 87 歲的「臺灣健走先生」丁桐源提倡「健康學老」，積極推廣北歐式健走，鼓勵大家要保有三心（決心、信心、恒心）三力（知識力、意志力、實踐力），才能創造更精采的第三齡人生。

物換星移，傳統對於老／老年面貌的理解和詮釋早已過時，超高齡社會需要前瞻性思維重新認識、探索和研究老年，以及創造新的老年文化。老，並不可怕，怕的是不肯正視老的本質，試想，每個老年人都是從年輕時候走來，每個年輕人最終都會走向老年，過去的我們、現在的我們和未來的我們，惟有攜手合作、相互學習，才能夠邁向世代共好共融。

#### 延伸閱讀

1. 艾希頓·亞普懷特著；林金源譯。《年齡歧視：為何人人怕老，我們對老年生活的刻板印象又如何形成》（新北市：木馬文化，2021）。

總類



## 古籍之美 ：古籍修護與數位化

張圍東、林俐伶 著

方集 / 11305/216 面 / 23 公分 / 390 元 / 平裝  
ISBN 9789864714421/023

古籍是古人智慧的結晶載體，本書對於古籍修護與數位化做出相應的分析，應用現代科學與資訊技術為解決古籍保護與利用間的矛盾提供了可行路徑。並提出圖書館等相關機構，將會對古籍數位化事業起到積極的推動作用。（方集）

總類



## 打造台灣 軟實力之島

高希均 著

遠見天下文化 / 11303/2014 面 / 21 公分 / 2500 元 / 軟精裝  
ISBN 9786263555563/078

一套 5 冊包括《開放：突破台灣格局》、《文明：展現台灣驕傲》、《進步：累積台灣優勢》、《和平：追求台灣雙贏》、《學習：閱讀傑出人物》。收錄高希均教授前後長達 40 餘年的寫作，共計約 289 篇、字數約 50 萬字。內容包括了作者對開放的追求、對進步的堅持、對文明的嚮往、對和平的迫切，以及對學習的鼓吹，盼藉此提供站在「和平 vs. 戰爭」十字路口的讀者，更多元的思考角度。（遠見天下文化）



## 渣男渣女磁吸症

：為何你總是愛得無法自拔，又傷得體無完膚

羅斯·羅森堡 著；林熒譯

心靈工坊 / 11305/464 面 / 21 公分 / 750 元 / 平裝  
ISBN 9789863573739/173

人為何總是會愛上傷害自己的人？愛到真的只能卡慘死嗎？作者鑽研磁吸之戀超過 20 年，以親身的依附倖存者經驗指出，所有的虐戀幾乎都源於兩人無意識地一拍即合，這種「自戀的渣男渣女 + 順從的共依存情人」甚至還會代代相傳，成為家族內的關係模板，宛如磁鐵一般緊緊相吸。除了引導受虐戀者理性分析，他也提出了「復原十步驟」，邀請深陷人際磁吸症候群的共依存者從認識自己開始，療癒創傷、設定界限，把目光投向自己，重拾自愛本能。（心靈工坊）



## 依賴陷阱

：在脆弱中找回勇敢，凝視關係困局，重拾自我的 21 個練習

海苔熊 著

遠流 / 11306/264 面 / 21 公分 / 380 元 / 平裝  
ISBN 9786263617070/173

我們常誤以為依賴是一方不斷「等、靠、要」的自我弱化行為，殊不知也是另一方「養、套、殺」的支持和幫助。因為雙方在關係中都有得到「好處」，也無形中將自己的恐懼傳染給對方，才會形成一種讓人窒息的「恐怖平衡」。作者爬梳無所不在的依賴形貌，深刻剖析「過度依賴」的陷阱，層層回溯這種扭曲安全感背後的源頭——恐懼。以溫暖療癒的文筆寫下故事案例，陪你走這一段凝視黑暗的旅程。（遠流）

哲學



## 一開口 就讓人微笑

吳秀香 著

平安文化 / 11306/224 面 / 19 公分 / 320 元 / 平裝  
ISBN 9786267397480/177

為什麼有些人總能帶著微笑、順暢表達，既獲得想要的結果，同時又維持良好的人際關係？其中的秘密，正是心理學！作者彙整出 43 種讓任何人都買單的「用心對話」技巧！利用「初始效應」，只要調換說話順序，即可在三秒內創造最佳印象；運用「認知失調理論」，向敵人求助，能有效化敵為友；從戀人到客人，上司到下屬，你的魔法言語，會為每個人帶來更多幸福感。最重要的是，表達無阻、溝通無礙，從此不再語塞心悶，人生更加一帆風順！（平安文化）

哲學

哲學



## 星雲說喻

中英對照版②  
Bodhi Light  
Tales: Volume 2

星雲大師 著

香海文化 / 11305/180 面 / 28 公分 / 350 元 / 精裝  
ISBN 9786269678266/224

《星雲說喻 中英對照版》一共 6 冊，讓讀者透過閱讀生動有趣的故事，探索並領悟佛陀深奧的教法和人間佛教理念。故事圍繞著佛教的「六度波羅蜜」開展，第 2 冊收錄 15 篇以「持戒」為主題的短篇故事。這是一套適合所有年齡層讀者的故事選集，本套書亦提供中英詞彙表，雙語讀者能更好理解每則故事的精髓。（香海文化）

宗教