



拒絕老年歧視 擁抱年齡多樣化4作法

文·圖／精神醫學部 職能治療師 劉光興

人們對於老化及老年生活常常大多帶著負面的刻板印象和價值觀，許多人認為，老了就意味著失去了生命的意義和價值，成為社會的負擔。尤其，我們在保健食品和保養品的廣告中，經常可以看到「抗老」、「逆齡」等字眼，似乎暗示著「老化」是一種需要對抗和避免的疾病。這類廣告語不經意地強化了老年是一個不受歡迎的人生階段的觀念。

年齡歧視與身心健康的關係

事實上，每個人都會經歷衰老，這是生命的自然規律。片面追求所謂的「青春永駐」，不僅會給人帶來身心的壓力和焦慮，也忽略了老年階段的獨特價值和意義。與其過度關注所謂的「抗老」，不如轉變觀念，學會欣賞和擁抱自然的衰老過程。我們要對抗的不是老，而是疾病或病態的退化，雖然老年階段會開始發現病痛越來越多，但更重

要的是如何維持健康，享受高齡優美年華。我們會注意到，歲月的痕跡是一個人豐富生命經歷的見證，每一條皺紋都飽含著智慧與故事。

年齡歧視（Ageism）是近年來在社會學中大量討論的議題，因為它在社會中仍然普遍存在。年齡歧視是基於年齡而對人進行定型或歧視，可以在工作場所和個人生活中發生。年齡歧視可針對老年人和年輕人，但我們的社會氛圍往往美化青春，因此老年人更常成為年齡歧視的受害者。

年齡歧視不僅僅傷害情感，讓人感到被低估，它還會對心理和身體健康、自我價值感、社交生活，甚至財務狀況產生重大影響。研究顯示，年齡歧視會對健康產生負面影響，尤其是個人的自我老化觀感，以及死亡率和健康行為，不過，該篇回顧指出，有些研究品質普通至差，因此仍需小心解釋，但仍不能輕忽¹。

此外，年齡歧視會導致社會隔離和孤獨感。你可能因為感到被家人拒絕而決定退出社交活動；尤其，對晚年性生活的固定觀念和迷思，也可能導致人們不願親密接觸；強制退休等制度性障礙也會讓社交變得更加困難。這些因素都會減少社會支持，引發孤獨感，進而導致更多問題，如壓力增加、睡眠品質下降、免疫系統受損、生病風險增加、精神疾病惡化、認知能力下降等。

長期存在的老年歧視形式

年齡歧視也會加劇經濟不安全感。年齡歧視的雇主或主管可能會阻礙你的晉升和培訓機會；你可能因為年齡而被排除在招聘之外；保險公司對老年人收取更高的旅遊或健康保險費用，也反映了長期存在的年齡歧視做法。年齡歧視常見的形式包括：

● 人際年齡歧視：

發生在個人之間，例如主管因年齡而拒絕給予新的工作任務，或家人喜歡說一些貶低的話，如「我們不指望你跟上我們」。對老年人而言，這種輕視的語言會讓人感到羞辱、沮喪以及被低估，它還可能導致自我導向的年齡歧視。

● 自我標記的年齡歧視：

當你內化對老化或自己年齡層的負面態度時，這會產生深深的自我懷疑和對自己的負面看法。你可能開始相信自己最美好的歲月已經過去，或者自己正在成為家人的負擔；當你丟失物品或忘記名字時，你會將其歸咎於年齡；或者你將久坐不動的生活方式歸咎於年齡。這些只會強化你的自我導向年齡歧視，讓其他人更有理由相信這些成見。



示意圖非當事人

● 制度性年齡歧視：

當社會規範、慣例和規則對老年人不公平時，堅持工人在特定年齡退休的工作場所，就是制度性年齡歧視的例子。在某些情況下，年齡歧視已根深蒂固於機構中，可能難以發現。例如，在醫療領域，老年人在健康研究和臨床試驗中往往代表性不足；在心理健康領域，專業人士可能較少接受如何與老年患者合作的培訓。

如何主動打破老年刻板印象？

1 溫和地質疑對高齡的成見

無論面臨什麼情況，重要的是要記住，我們都無法直接透過個人抵消社會對年齡歧視的負面影響。因此，我們可以嘗試主動打破社會上常見的老年迷思和刻板印象。當聽到他人對年齡成見發表評論時，不要讓它不受質疑，不妨溫和地提醒朋友和家人，老年人也能過著活躍、滿足的生活。

2 以具體行動豐富老後生活

其次，當我們進入老年階段，也能透過實際行動來打破刻板印象，維持生活各方面的獨立自主，與好友外出郊遊，保持活躍，學習感興趣的新事物等，藉由具體行動來打破「老年人應該怎樣」的固定思維。此外，將焦點轉移到正面也很重要。列出隨著年齡增長而獲得的智慧、技能、性格等，幫助自己以正向角度看待老化。尋找成長的機會，培養新的興趣和技能，豐富自己的生活。

3 健康生活、舒緩壓力、捍衛權益

在面對年齡歧視時，善用壓力管理技巧也不可或缺。運動可以釋放腦內化學物質，改善情緒，增強自信。放鬆練習如冥想、深呼吸也有助平復身心。維持良好的睡眠和飲食習慣，選擇有益身心健康的食物，都是舒緩壓力的好方法。

如果在職場遇到年齡歧視，要學會妥善應對。無意中的冒犯可以直接與當事人溝通。如果職場存在系統性問題，可以尋求人力資源部門協助，或研究可以採取的法律行動，捍衛自己的權益。

4 以開放心態建立跨代連結

最後，建立跨代連結也是消除年齡歧視的重要方式。多與不同年齡層的人互動，有助於消除彼此的成見。分享彼此的觀點、優先事項和價值觀，以開放心態去了解對方對世界的看法。

或者充當導師，把技能和知識傳承給年輕一代，找到志同道合的夥伴，都可以幫助自己保持社會參與，對抗孤獨感。



還記得過年期間曾帶著家母到高雄港看「黃色小鴨」，家母原本不斷以「那是年輕人的活動」婉拒我，但在力邀下非常享受這項活動，而且也不被固定的老年歧視思維所綑綁，留下愉快的回憶。

結語

總之，老化是人生的必經階段，是一個值得尊重和慶祝的自然過程。儘管年齡歧視無法在一夜之間根除，但我們每個人都可以採取行動開始改變。讓我們以積極開放的心態面對老化，珍惜歲月帶來的禮物，活出精彩而有尊嚴的黃金歲月。攜手打造一個沒有年齡歧視、充滿愛與包容的美好社會，讓不同年齡層都能和諧共處、互相扶持，共創美好未來。🌍

參考資料：

1. Hu, R. X., Luo, M., Zhang, A., & Li, L. W. (2021). Associations of ageism and health: A systematic review of quantitative observational studies. *Research on Aging*, 43 (7-8), 311-322.
2. Ageism is one of the last socially acceptable prejudices. Psychologists are working to change that : Psychologists are examining the age discrimination that pervades American culture and helping people to reimagine healthier relationships with their older selves (in American Psychological Association Website)