

## 零距离

汤玲玲



# 百岁人生

长寿不仅仅是老年期的课题，它涵括整个生命周期，百岁人生所带来的巨变和挑战，需要全方位的共识与合作。

长寿时代正悄然降临。即便这两年冠病疫情横扫世界，对人类的预期寿命造成些许波动，却不影响寿命持续延长的大趋势；尤其在发达国家，八九十岁已不属古稀，盼百岁庆生甚至不算奢望。然而，我们对迎接百岁人生做足准备了吗？

日本是发达国家中已步入长寿时代的先驱，人口早在八年前（2014年）就已达到每四人中一人是65岁或以上的超高龄阶段。日本社会一向提倡“生涯现役”（译为“终身活跃”），在百岁人生当前，日本前首相安倍晋三在2017年成立了“人生百年时代构想促进室”这个新部门，定期邀请活跃的年长者，包括活跃于各行各业和退休后持续学习者前来分享经验。

2018年发布的高龄社会对策大纲，旨在建立一个能够让所有世代包括年长者，都能在广泛领域里发挥能力和积极作用的社会。这个日本中长期高龄者对策指针，包括健康、医疗、科技、环境、学习、就业等措施，在就业方面强调为年长者提供多样化和灵活性的工作机会，支援创业等举措。

在有关长寿时代的讨论中，60岁后的就业往往是深具矛盾和挑战的一环。2018年，由萝拉·卡斯特森教授（Laura Carstensen）领导的斯坦福大学长寿中心，发起了一项名为“生命新地图”的倡议，其网站上的标语是“百年人生已至。我们还没准备好”。

“生命新地图”的建议如注重健康、持续学习、促进多代包容、建立长寿社区等，或许不算完全新颖，但它强调现在就采取行动。因为只有当人们愿意在100年生活中的每个阶段，都着手进行创造性的改变，才能促使目前仍然停留在只规划人生50年的社会制度、规范和政策发生转变。

我对“生命新地图”中工作更长、更有灵活性的景象尤其感兴趣。它提到，“在100年的生命过程中，我们可以预期工作将延伸至60年或更长。但我们不会像现在这般，把每周40小时的工作时间，塞进从早到晚很可能已挤满了养儿育女、照顾家庭、看护、上学和其他义务的生活中。员工寻求灵活性，无论这意味着有时居家工作，还是依据个人或家庭的需求，有弹性地进出工作岗位，包括容许有薪和无薪的间隔，让人们利用这些间隔去提供看护、养好身体、参与终

身学习，以及去调适活上100岁总会遇到的各种过渡期”。

这般景象与琳达·格拉顿（Linda Gratton）和安德鲁·斯科特（Andrew Scott）合著的畅销书《百岁人生》中所提倡的从三阶段人生（学习—工作—退休）转变至“多阶段人生”的概念相似。

实际上，《百岁人生》与“生涯现役”和“生命新地图”的概念都一再做出同样的提醒，希望人们意识到长寿不仅仅是老年期的课题，它涵括整个生命周期，百岁人生所带来的巨变和挑战，需要全方位的共识与合作。

去年10月，国家发展部长李智陞在建屋发展局颁奖礼上，宣布建屋局、新加坡国立大学医学组织（NUHS）和国大（NUS）将携手打造女皇镇试验保健区（Health District@Queenstown），计划把它发展成为适合各年龄层的健康活跃社区楷模。女皇镇的试点经验可供当局参考，以进一步推行至其他市镇。

这个计划的主要负责人之一，国大高级副校长（卫生创新与转化）黄聿立教授在讲解概念时，经常会从百岁人生的观点起头：当新加坡人口达到百岁的预期寿命时，我们该如何重新构思百岁人生的生活、学习、工作和娱乐？

“生命新地图”对未来百岁人生该走的路，有值得令人深思及付诸行动的呼唤，“应对长寿时代的挑战并不单是政府、雇主、医疗保健提供者或保险公司的责任，这是一项须要总动员的工作，也需要来自私营部门、政府、医学、学术界和慈善机构的最佳创意。再者，停留在重新构想或重新思考实现长寿社会的层面是不够的，我们必须建造它，而且要快。我们今天所采取的政策和投资，决定现在的年轻人将成为什么样的未来老人——以及我们是否有充分利用我们额外的30年生命”。

虽然要落实一个试验保健区过程复杂，须各方集思广益，国内外专家和机构的支持和引导，尤其须要居民与社区机构的配合与积极参与，但决心把对百岁人生的构想付诸于行动，反映了我们的社会对迎接长寿时代来临的积极探讨和准备。

（作者是新加坡国立大学日本研究系副教授）