



活跃乐龄从重视社区环境开始

当社区基本设施（比如柏油路、排水设施）比较完善，社区居民有较高教育水准，中老年人会有较高的机会从事志愿服务或是休闲活动。

根据联合国的资料，在2015年的中国，每100名劳动年龄（在15至64岁）人口大致要负担14名老年人（65岁或以上），2050年或将增加到44名老年人，而且老年人口数量将达到3亿。因应人口老化所带来的经济影响、对保健资源与照护的需求，中国政府已经积极发展各项长期照护政策，包括改善社区硬体设施、增加养老照护机构、培训护理人员等等。

医药发展的进步，不但延长人的寿命，也在增加老年人的健康期望寿命（healthy life expectancy乐龄人士可以自我照护的年龄）。这意味着乐龄人士仍可以活跃在职场、家庭与社区。世界卫生组织在2002年提出了积极老龄化（Active Aging，本地译为“活跃乐龄”）的口号，强调社会应给予老年人保持健康、维持社会参与和具有安全的机会来促进其生活品质，其中，维系老年时在家庭与社区的社会参与，像就业、提供照护、社区工作或是休闲活动是重要一环。许多研究已经指出，参与活动同老年人的生活满意度和心理健康有正面的相关性。欧盟早已将积极老龄化放在整体的长期照护政策里，就是有鉴于欧洲许多国家的健康期望寿命已经增加，需要更重视乐龄人士可能面对的年龄歧视。

世卫组织2015年的资料显示，中国人的健康期望寿命为68.5岁，这在发展中国家来说是很不错的指数。一些中国社会福利专家强调，社会福利政策上应该多重视如何鼓励乐龄人士的社会参与，尤其是就业与志愿服务。这些福利研究其实跟积极老龄化的概念相近，在当今中国家庭规模缩小、家庭价值转变、农村老人留守等情况下，重新思考如何在制度上给予乐龄人士足够的社会支持是很重要的。

有越来越多的西方研究着重社区环境对乐龄人士社会参与的影响，以生态视角研究社区环境。这一视角认为，乐龄人士相较于其他年龄层的人更多时间呆在社区里，因此，公共空间的设施将会决定他们参与活动的意愿与长期身心健康。举例来说，行动较为不便的乐龄人士若住在缺乏无障碍空间的社区里，长期下来就会影响他出门的意愿。也有欧美研究指出，社区的收入和乐龄人士的志愿参与是负面的关系，因为低收入的社区犯罪率相对高，且社区设施也比较老旧失修，间接地造成乐龄居民对邻里的不信任，也就比较没有意愿参与志愿活动。

自1980年代，中国政府已经进行社区建造计划，给予地方更多社会福利资源，因应城乡差距和社会变迁所造成的人口变化与公共卫生议题。一篇在老人学研究发表的文章发现，居住在经济较差的农村、使用会造成空气污染的能源，可能造成乐龄人士较差的心理健康。另一篇在社会科学与医药期刊发表的文章指出，社区有较多的设施与草根组织，当地中老年居民的心理健康会更好。这两篇研究有着深远的政策意义，中老年人的健康情况不光受个人与家庭因素影响，还跟他们的社区环境密切相关。此外，笔者认为这两篇研究暗示，若能进行社区环境与社会参与的研究，将会对积极老龄化在中国的情况有政策上的参考价值。

笔者分析2011年中国健康与养老追踪调查的数据。这个数据是北京大学国家发展研究院主持的全国代表性调查，从2011年针对中国中老年人个人与家庭状况进行调查。在这份研究中，笔者锁定在50岁以上的受访者，了解届退休年龄或是即将退休的受访者的社会参与，因为

中国官方的退休年龄女性是55岁、男性是60岁。此研究着重分析积极老龄化定义三类社会活动，包含从事有薪资的工作、帮忙照顾孙子女以及参加社区或是休闲活动。社区环境则包含三个面向：经济环境、政策相关硬体环境与社区人口组成（居民教育程度、乐龄人口比例和外地人口比例）。

当把个人与家庭因素都考虑在内，研究指出社区环境的重要性：社区的经济环境，让住在城市的中老年人有更多机会参与工作或是照顾孙子女。但是对于从事志愿服务或是休闲活动，经济环境不再是重要的因素，反而是政策相关硬体环境与社区的人口组成影响更大。也就是说，当社区基本设施（比如柏油路、排水设施）比较完善，社区居民有较高教育水准，或是社区有比较多流动人口（可能间接地带来活动机会），中老年人会有较高的机会从事志愿服务或是休闲活动。

这份研究显示，在中国推行积极老龄化，需要了解社区环境的硬体设施与人口组成情况。改进社区基础设施建设是一个关键因素，这是政府可以介入改善的面向。了解社区人口组成，则是政策或是社会工作者可以施力的部分，因为这关系到如何在社区进行积极老龄化的推广。笔者认为，若能将积极老龄化作为长期照护体系下的一个前期政策，将能重新理解人口老化给中国所带来的影响与契机，而社区环境将是一个不可或缺的因素。

（作者是国大亚洲研究院/家庭与人口研究中心的研究员）

（本系列为国大家庭与人口研究中心提供的研究摘要，由不同专家学者执笔，每月第一个星期天刊登）