

看看自己的年紀

我的年紀比蘇珊大嬸（Susan Boyle）大三歲，這名外表邋遢的中年婦女一開始引起騷動，是她得意洋洋地在《英國星光大道》（*Britain's Got Talent*）舞臺上亮相的時候，觀眾看到她莫不啞然失笑。蘇珊大嬸在英國選秀節目上一戰成名，令人覺得不可思議的是，她過去曾鼓起勇氣參加電視選秀節目，卻因為歌唱才華不如年輕漂亮更受人重視而落敗。就連鼓勵蘇珊參加《英國星光大道》的歌唱老師也曾警告蘇珊，「……她太老了，這是一場年輕人的比賽。」此外，像蘇珊大嬸這種從沒上過電視的人，觀眾看到她恐怕會為她的年齡多添幾歲，因為觀眾總是預期上電視的人會盡可能讓自己看起來年輕。

所以，如果蘇珊大嬸的真實年齡是四十七歲，那麼她在電視國度裡的年齡將接近六十歲。現場觀眾或許是受到主持人的挑動，當蘇珊上臺時，他們皺著一張臉，還拚命搖頭。選秀評審問蘇珊有何長處，蘇珊挑逗地搖晃自己的臀部，就像卡通裡的妓女一樣，更加深觀眾的第一印象，認為她不過是一個腦袋有問題的醜老太婆，愚蠢地做著性感大明星的美夢。

當然，蘇珊大嬸的整起事件很可能是個高明的騙術。電視製作人過去總是製作能迎合十八到三十五歲人口的節目。但在老年化的社會，金錢（與決定金錢如何花用的權力）仍掌握在嬰兒潮

及其父母手裡，事實顯示，像《英國星光大道》、《美國偶像》（*American Idol*）與《與巨星共舞》（*Dancing with the Stars*）這些節目特別容易吸引老年觀眾收看，即使這個過程完全是無心插柳。在美國，嬰兒潮每星期收看三十九個小時的電視，比最近剛從大學畢業的世代多了十二小時，新世代的年輕人多半把時間耗在網路與手機上面。娛樂商業雜誌《綜藝》（*Variety*）的報導指出，美國主要電視網的觀眾中位年齡如今已超過五十歲，比媒體長久以來最重視的十八到四十九歲族群還老。

吸引老年觀眾，這一點符合經濟的考量。《與巨星共舞》與其他國家同類型節目一樣，都認為展現活力、具冒險性以及賣弄性感可以吸引各年齡層觀賞。而這些節目向我們展示了一個世界，那就是人雖然會增添歲月，卻不因此增添限制。這是一個人們可以展現年輕的世界，但前提是你必須同意自己的確受限於一些條件：如果你已年過四十五歲，卻還不是個流行巨星，那麼你應該選擇音樂劇裡一些激動人心的民謠來演唱；同樣地，如果你擔任舞者多年，卻還不是一名饒舌歌手或手風琴演奏者，那麼你最好還是待在舞廳裡。除非你能提供新鮮有趣的表演，否則觀眾還是寧可你做點符合你年齡的事。

未來這種現象會改變嗎？生物學與社會將扮演舉足輕重的角色，而它們應該會投反對票。

看看老人

隨著周遭世界的逐漸老化，舉目所及將更常而非更少出現老人。想縮短逛雜貨店的時間嗎？不要去排有八十幾歲老人的隊

兩個團體經常以在公共場合抗議的形式引起中國當局的注意，他們是被國家發展排擠的老農團體（而且經常被迫遷離自己的土地），以及絕大多數由中年與老年人組成的精神運動宗教組織法輪功。

伍，否則你必須幫這些老人把購物車裡的東西拿出來，才能加快速度。想在市區開車嗎？小心。開車的人口正在老化。到了二〇三〇年，美國每四名駕駛人就有一名超過六十五歲，比現在多了一成。在辦公室，在購物中心，或在公園裡，我們要注意老人的步伐，我們要很快聽出來他們說話是否顛三倒四、是否常怨天尤人，或者是過度輕信。我們即將置身於一個有越來越多的人面臨老年退化的世界裡。

抱怨社會忽視老人，這種說法很快會成為一種荒謬，因為往後社會絕大多數人將會是老人。日常生活將依照老人世界的輪廓來塑造，而我們對老人的直覺與概括認識，將引領我們思索，我們是否清楚知道該如何界定老年：誰是比較老的，誰是老的，而誰是非常老的。對於老人的刻板印象將對我們日常生活的互動產生更深遠而非更淺顯的影響。

我們的腦袋充滿刻板印象，然而當我們在一個越來越老的世界旅行時，我們必須以老人做為旅行的參考座標。在學院的心理學研究中，有一項說法逐漸成形，其中提到產生刻板印象的各種複雜因素。傳統上一直認為刻板印象是負面的，是「病態的社會認知，不以經驗為根據，而即使經驗改變，也不願修正結論。」⁵

大衛·史耐德（David J. Schneider）是休士頓萊斯大學（Rice University）教授，他在二〇〇四年出版了《刻板印象心理學》（*The Psychology of Stereotyping*），這部詳盡的探索之作也成為刻板印象這個主題的重要作品。史耐德指出，自從一九三〇年代開始，至今已有五千件以上的經驗研究處理刻板印象心理學的

問題。可想而知，這些研究專門選擇種族、人種與性別等容易產生爭議的領域做為學術主題，同時也討論全球各地出現的民權運動。而當人們的注意力開始轉移到老化世界的政治時，學院也開始探討隱藏在年齡歧視背後的態度問題。

史耐德從當代認知心理學中得出結論。認知理論探討促使情報發生的基本程序，其核心信念認為，情報是各種資訊的集合，同時也是各種程序的混合，這些程序將各種資訊結合起來，並且將其組合成程序的一部分。認知心理學在早期曾提出一項卓越見解，認為人類的「認知天性」會依照特性、身體特徵、期望與價值將其他人區分成不同的「類別」。⁶我們藉由一群特徵的集合來界定一個人，因此形成對對方的刻板印象，我們的認知過程傾向於產生這種結果。根據這種觀點，刻板印象的產生是一種「核心的、原始的、固定不變的認知活動」。史耐德表示，想放棄刻板印象，我們就必須放棄自己的概括能力，但不會有人做出這種交換。⁷

從一九七〇年代開始，心理學家開始跳脫原先的探討主題——亦即，我們如何傾向於將其他人區分成某些特定的類別——轉而探討基礎的認知過程，並且研究這些過程如何導致人們對其他人產生刻板印象，進而將這種產生刻板印象的過程與人們處理資訊的基礎方式結合起來。我們發現，刻板印象並非腐敗心智或病態文化的成品，而是人類天性的結果。

為什麼大家不喜歡老人

我們有許多人認識一些健康、積極、有活力的老人，他們與

一般對老人抱持的負面觀點形成強烈的對比。然而，這些老人爭取尊嚴的對象不僅限於年輕人，也包括他們自己。一些研究顯示，籠罩在刻板印象下的老人，往往容易產生刻板印象的特質。一旦說服他們相信，老人的記憶力就是比較差或是無法像以前一樣做數字運算，則他們的記憶力與算術表現真的會變得比較差。

北卡羅萊納州立大學的湯瑪斯·赫斯（Thomas Hess）找來一群六十歲到七十歲的老人，將他們分成兩組，測試他們的記憶力。第一組在接受測試之前，赫斯先告訴他們，因為他們的年紀比較大，因此他們的表現通常會比較差。他的實驗目的是要讓這群老人感覺到舉辦測試的人對年老的受試者有刻板印象，認為他們的表現會不好。赫斯表示：「這種狀況應該是老人每天生活經驗的一部分，他們會在意別人對他們的工作表現的負面看法——而在不知不覺中，他們的感受也加強了這種負面的刻板印象。」

另一方面，實驗者卻盡量不讓第二組感覺自己受到輕視。結果，不僅第一組表現得比第二組差，而且表現落差最大的是那些教育程度最高的老人。赫斯表示：「〔這場實驗的〕正面意義在於，那些未受到輕視的老人，或者是那些身處於對老化抱持正面觀點的環境的老人，他們較為活躍，而且在記憶力的表現上相當傑出……這項實驗傳遞很清楚的訊息，負面的社會因素對於老人的記憶表現有負面影響。」⁸

耶魯大學心理學家貝卡·雷維（Becca Levy）與她的同事針對七十歲到九十六歲的美國人進行了三年的研究，有了驚人的發現：老年人對於老化的刻板印象會對他們自身的感官功能產生很大的影響。⁹這些老人因此有很好的藉口抱怨自己的聽力喪失；

聽力喪失是最常見的老化症狀之一。但是，耶魯研究人員發現，在過去這三十六個月以來，對於老化的看法最負面的老人，聽力喪失也最嚴重。雷維觀察其他文化後發現，老人如果生活在較不受輕視且較受尊崇的國家，聽力的喪失較不嚴重。¹⁰

因此，老人的刻板印象是積極的、中立的與消極的態度的複雜混合。一味認為老人是溫情的與體貼的，或認為他們是毫無用處的與無能力的，這些看法其實與最粗魯的侮辱一樣，都是以偏概全。¹¹雖然每個文化對老人的刻板印象略有不同，但混合起來的觀點似乎具有一定的共通性。哈佛大學的艾美·卡迪（Amy Cuddy）與其他研究者進行的研究，觀察大約二十四個不同的美國社會團體對老人抱持的態度：亞裔美國人、殘障人士、街友等等。不只一個團體形容「老人」是極具溫情的，但欠缺能力。唯一兩個得到類似形容的團體是殘障人士與「智能遲緩」人士。其他的研究則顯示，與年齡有關的刻板印象要比性別的刻板印象更為根深柢固。年老的男性與女性都被形容成較不具野心、較不具責任感與「較女性化而較不男性化」，無論與年輕的男性或女性相比都是一樣。

跨文化的老年歧視

在一項針對比利時、哥斯大黎加、以色列（阿拉伯人與猶太人）、日本、香港與南韓大學生的態度進行的跨國研究發現，每個地方的大學生都認為老人具有溫情、缺乏野心而能力不足。每個地方的年輕人也認為老人的地位較低。一項以香港為主要對象的研究顯示，年輕人對老人的態度尤其帶有貶抑的味道。卡迪

說：「老年歧視是跨文化的。」

卡迪與她的同事表示，現代性或許是老年歧視的禍首。當社會從農村走向城市，工業化從各方面降低了老人的地位。工業化延長了老人的壽命，增加了老人的數量。工業化也訂定退休制度，認為老人不再是具生產力的參與者。現代化使人們在年紀增長的同時，技術也跟不上時代，老人因此在新領域中毫無容身之地，成了僱主急欲擺脫的麻煩。現代化也讓年輕人處於流動狀態，它創造了一個變化無常的階級，切斷了年輕人與年老親戚的連繫，使其無法得到老人實際與情感上的援助。與這些變遷息息相關的，是老人以往身為智者的角色遭到剝奪。書籍、報紙、電子媒體與同儕都能讓年輕人知道最新資訊，反觀老人的記憶及其口述傳統，已不再具有知識的價值。

卡迪的分析清楚說明世界人口老化的背景態度，而實際上這種現象即將到來。

印第安那大學（Indiana University）心理學家，同時也是退休教授的吉姆·薛曼（Jim Sherman）表示：「我們知道刻板印象根深柢固，即使有許多反面證據，人們也依然奉行不悖……而且就算我們年老，我們也仍然認為老年尚未降臨到自己身上。」薛曼一臉白鬍子，滿頭白髮，他在一九六〇年代初大學畢業，然後執教四十多年。「我的朋友談到老人時通常指的是八十幾歲的人，但是，嘿，醒醒吧，我們已經是老人了。」

薛曼與幾名學術界人士曾在歐巴馬（Barack Obama）競選總統期間為其出謀劃策，他們致力於改變保守派美國人對民主黨、城市居民與少數族群的刻板印象。如果種族和性別歧視與老人的

刻板印象是類似的，那麼社會的年輕人與老人長期以來便一直處於負面的態度與日常實踐之中。

同樣地，只要觀察一下亞利桑那州的圖森——美國退休人士的首選之地——就可以發現老人越集中，對老人的負面刻板印象也就跟著放大。當地人強烈而嚴厲地抨擊老人造成交通打結，他們也「鄙視」老人左右了當地的政治辯論，例如要求減稅與削減教育經費。¹²

我們為什麼害怕老人

羅伯特·巴特勒（Robert Butler）是一名領導先驅的老年醫學家，他於二〇一〇年去世，享壽八十三歲。從一九六〇年代末以來，巴特勒撰寫了大量有關老年的作品，並且提出了「老年歧視」（ageism）這個人們耳熟能詳的詞彙。他也是國際長壽中心（International Longevity Center）的創立者、主任與執行長，這座中心是世界知名的老年問題研究與提倡機構。巴特勒於二〇〇六年寫道，對老人的苛待「源自於人類對晚年無法逃脫的脆弱而產生的深刻關切與恐懼」，而這些情感「轉變成輕蔑與忽視」。¹³他認為，在我們歸類與貶抑老人的時候，也透露出「人性固有的」原始事物。如果巴特勒這位受過訓練的精神科醫師是對的，那麼苛待老人就如同嫌惡癲瘋病患一樣。我們害怕如果自己太過靠近或伸出援手，我們就會變得跟他們一樣。然而，就癲瘋病的例子而言，這種說法並不正確，光是經過癲瘋病患身旁並不會染上癲瘋病。以老人的例子而言，則不可避免是真實的。因此，老年歧視無所不在。

巴特勒汲取了「恐懼管理理論」(terror management theory)的宗旨，這是心理學的一個流派，源自於人類學家恩斯特·貝克(Ernest Becker)於一九六〇與七〇年代發表的作品。簡單地說，這個理論主張人類畢生都在追求生存、克服死亡所帶來的恐懼與避免想到自己的死亡。對於這個理論的支持者來說，為了避免死亡的恐怖，因而產生了宗教(人通常年紀越大越有宗教熱忱)、團體組織，並且把老人看成跟自己毫無瓜葛的事物。

巴特勒認為，老年歧視表現在用來形容老人的日常語言上，例如「髒老頭」與「貪心鬼」，他說這些詞如果用來形容別的團體，絕不可能被接受。事實上，「髒老頭」與「貪心鬼」(我還是頭一次聽到這個詞)這兩個嘲弄的詞彙絕對不構成重大的種族歧視，但巴特勒大概是基於禮貌，所以才沒有在書上提出更不堪入目的詞彙。不過同樣地，在講究禮節的圈子裡，有時候比較溫和的詞彙反而更傷人。^{*}

總之，社會與個人對老人的苛待是相當普遍的，這點毋庸置疑。此外，本書的一項主要論點是這種廣大而不間斷的歧視老人形式，乃是推動今日世界運轉的關鍵力量。然而，描述老年歧視的文獻與公共倡導卻充滿各種指控，這些指控往往彼此針鋒相對

^{*} 在英國，道路標誌上描繪著一名彎腰拿手杖的男人與女人的側影，用來警示駕駛人在年老居民聚集的地區應減速慢行。先前，標誌上還標有粗體字「老人」。由於有人認為這有歧視老人的嫌疑，所以官方去除了文字，但現在有人主張要移除圖案，因為今日的老人很少有彎腰駝背的，這種圖案有污辱老人的嫌疑。這造成了該在標誌上顯示或說明什麼的問題，而為了說服人們減速，光是標示速限是不可行的。有人建議把老人聚居的地區標示為學校地區，這樣駕駛人就會減速，但是這可能引發把老人當成小孩的問題。

或甚至彼此抵銷。為老人提出的各種訴求經常充滿怨言，因此反而加強了他們排斥的刻板印象，亦即老人說話顛三倒四、脾氣古怪而且貪求無厭。

舉例來說，我們聽到慷慨激昂的抱怨，認為老人遭到社會排擠、遭到邊緣化、未受到公平對待而且也未因以往做出的貢獻而受到珍視。老人應該盡可能被賦予獨立的生活，老人應能充分參與與自身的住居、財務及醫療(包括在臨終前能決定自己的命運)有關的事務。這一切全是複雜的議題。

然而，另外也有人從反面提出同樣激昂的立論，他們認為老人出於自尊或對他人的恐懼而過於堅持獨立生活，這樣的老人最終可能陷於孤立，或出現需求遭到忽視以及受傷時周遭無人幫忙的危險。還有人關切有些老人因心智與身體力量的喪失，以及社會地位及必要財務力量的減少，而出現特殊的需求。

反老年歧視的作品指出，這些怨言來自於日常生活，它表現在每天對話裡所隱含的令人無可忍受的侮辱。老年歧視表現在人們總是概括地認為老人聽不清楚或無法快速消化資訊，因此便大聲而簡略地跟老人說話。加拿大預防老人受虐網絡(Canadian Network for the Prevention of Elder Abuse)的資料指出：「老年歧視可能藉由社會談論老人的方式而持續存在下去。我們可以在醫學、法律與社會科學上面普遍看見老年歧視的語言，例如使用the elderly與the aged來指稱老人。這兩個詞會產生一種印象，讓人以為絕大多數的老人在心智與身體上是虛弱的。衛生期刊有時會把五十幾歲的人稱為elderly。」¹⁴不過，我們也聽到另一種角度的怨言：老人的聽力喪失，而且越來越無法掌握新而複雜的資

訊或任務，但人們卻很少根據這一點來調整自己的訊息。

同樣地，有人針對僱主與退休金政策提出抗議，認為現行的政策強迫人們在五十幾歲、六十幾歲或七十幾歲時退休。同時，他們也抨擊退休金的安排迫使老人繼續工作，因為無論是政府還是民間的退休金都無法讓老人順利退休。老人的支持者認為，老人成了今日政府赤字（為了提供老人的所得援助、醫療與其他服務而支出大筆費用）的代罪羔羊，而這些赤字未來只會越滾越多。事實上，經濟菁英正「陰謀」對付老人。¹⁵但支持者也擔心，面對未來不斷增加的老年人口，政府會大量減少對這些老年人口的補助。

我們要如何解決我們（無論老少）看待老人時產生的矛盾？

這些矛盾的看法都是真實的。因為老人就跟一般人一樣，是個具有多樣性的群體。

我五十幾歲的妻子成了少女

人類擅長於辨識真實年齡，而我們在知覺上也有一種慷慨，允許我們在為朋友、自己與其他人喝采時，能以一種年輕的眼光來注視這一切。在舞臺上，我的妻子莎拉看起來只有十八歲。她這麼對我說，而我從遠處的劇院座位看著她，儘管我們是如此熟悉，但這種感受並不牽強。「你知道嗎，每個人都對我說，他們覺得舞臺上的我像個少女，」莎拉說道，她在最近表演的歌劇《日本天皇》（*The Mikado*）當中飾演女學生。「他們說，我充滿活力而且相當妖豔。看來染髮應該挺適合我的。」莎拉白天是一名行銷經理，晚上卻是一名歌手，一名歌喉溫暖但中氣十

足的女中音。她參與歌劇、輕歌劇與大小音樂劇的演出，通常扮演在一旁竊笑的侍女或年輕母親。莎拉最近在一場年度諷刺喜劇中獲得一個為她量身訂做的角色，這場表演將在當地大學的俱樂部上演，老教授們宛如捧新角似的，四處張羅幫她打扮。在最後一幕，她飾演一名性感的法國哲學系學生。戴著貝雷帽、穿著緊身紅禮服與網襪的她，舒展蛾眉，用法國腔吟詠著沙特（Sartre）與笛卡兒（Descartes），底下的觀眾怪叫聲不斷，許多高喊著「喔拉拉」。

對於許多觀眾來說，我相信莎拉確實看起來只有十八歲。這些前來觀賞歌劇、輕歌劇與大學俱樂部諷刺喜劇的觀眾，對他們來說，中年的純真少女確實是夠年輕了。這些觀眾的聽力與視力可以容許錯誤，而他們的想像力充滿彈性。但即使是觀眾年齡較輕的音樂劇，年齡還是有自由延伸的空間。在最近重新演出的《歡樂音樂妙無窮》（*The Music Man*）中，市長夫人，同時也是一名愛荷華州（Iowa）少女的母親，是由八十幾歲的婦人飾演。這齣劇的導演是一名快六十歲但身形維持得非常好的舞者，不過他恐怕已經搞不清楚市長夫人這個角色應該是幾歲。在劇本中，市長夫人是個身體虛弱又難以取悅的老婦人，所以找個八十幾歲的人來演也很自然，不是嗎？或許當我們把跟我們同年齡或年紀更大的朋友套入更年輕的角色，無論是在舞臺上還是真實人生時，我們也把自己變年輕了。這可能讓旁觀者感到困惑，然而，年齡與社會角色現在似乎經常混淆在一起，而且似乎不是什麼壞事。

我們也許已經搞不清楚什麼年齡該扮演什麼社會角色，我們

也許對於半世紀前典型的母親該是什麼樣子毫無概念。難道會是一些勾引嫩男的熟女？觀眾當中，一名五十五歲的男子身旁坐著十歲的小女孩，這名男子可能是她的父親、她的祖父，也可能是她的堂哥。導演或許因為沒有子女的關係，已經不知道傳統家庭長什麼樣子，於是鶴髮雞皮、老得足以當曾祖母的人居然能飾演孩子的母親。想想，現在有多少祖母讓你看不出她的年紀。在現實世界裡，真正的祖母很可能比舞臺上這位飾演母親的老婦人皺紋還少。許多祖母跟她們的孫子一樣，人手一臺 iPod，她們帶著這些東西上健身房，甚至一邊聽音樂一邊長跑。

從舞臺遠處看著觀眾席，有些爺爺奶奶看起來只有四十五歲（即使不到十八歲這麼誇張的地步）。其中應該動了什麼手腳。他們運用了臺上演員也會使用的各種戲法來改變自己的容貌：昂貴高級的化妝品、染髮、假髮、假睫毛、讓膚色呈古銅色的塗料、紅潤的臉頰、亮白的牙齒，另外還使用了去除、填充與注射的手法。在此同時，舞臺上的演員通常是以穠纖合度而優雅的體態來模擬年輕人的樣子。對他們來說，屈服於普遍流行的肥胖等於扼殺自己的事業。即使是八十歲的演員，最好還是能保持柔軟度，而且應該要能跳舞。^{16,*}

* 然後還有唱歌。英國坎特伯里基督教會大學（Canterbury Christ Church University）的研究人員，針對世界各地一萬兩千名唱詩班歌手進行調查，發現唱歌可以讓上半身的肌肉獲得相當程度的伸展。它可以產生有氧運動的好處，降低壓力，增加靈敏度，縮短從細菌感染中康復的時間。有些受訪者的經驗顯示（但這點還未經確實證明），定期唱歌可以讓人更快從心臟病與中風恢復。由於唱歌的好處實在太明顯，所以研究人員建議英國國民健康局（British National Health Service）將唱歌列入促進一般健康的活動項目。

儘管我的太太使用了各種化妝品與輔助工具，而且維持良好的生活習慣，但她看起來還是沒有十八歲那麼年輕。我們倆已年過半百。我們的人生也已過了一半，但我認為，如果仔細觀察，我們倆看起來年紀相仿，都是三十五。