

说香港

港人寿命全球数一数二，女性平均寿命超过86岁、男性超过80岁，高龄人口增长迅速和人口急剧老化是香港面临的一大现实难题。预计到2040年，香港65岁或以上人口将达250万，占总人口约30%，老龄化给香港社会的健康可持续发展带来巨大挑战。香港特区政府如何应对？社会各界如何共同努力？老年人口如何“乐活”？本报今起推出系列报道，讲述香港社会的“安老”之策，以飨读者。——编者

香港如何纾缓养老压力①

“银发一族”：开启精彩人生下半场

本报记者 汪灵犀

香港上了年纪的人，有种不服老的心理，不喜欢被称“老”，因此社会普遍称他们为“长者”或“银发一族”。除了这两个称谓，香港社会还爱用“智龄”“乐龄”“活龄”等指代老年，“智龄”大意是智慧地老去，聪明地适应年龄增长而非一味抵抗；“乐龄”大意是快乐舒心的年龄，因为已卸去大部分家庭负担；“活龄”大意指积极地、活跃地老去，即仍积极参与社会事务。这些称谓，恰好构成了香港老人“积极晚年”的全景画面。

老壮有所为

香港人口老化的程度，在亚洲仅次于日本。按照香港民间智库——团结香港基金的推算，到2064年，香港人口的年龄中位数将达到51岁，超过1/3人口是65岁以上长者。到2064年，香港劳动参与率将由2014年的59.3%降至48.6%，每千名劳动适龄人口需要赡养567名长者，这对香港的经济及社会发展将构成重大挑战。怎么办？香港普康老人福利会主席麦建华表示，这种情况下，长者重返职场有助于填补劳动力缺口，无论是会计、主题公园亲善大使、交通统计员，都是长者可以胜任的工作，可以继续为社会做贡献。

比如曾担任中国民生银行行长、汇丰银行中国区总裁的港人王澎世，退休后著作多本，又为杂志撰文，到电台、电视主持节目，并担任企业顾问或独立董事，还到内地和香港演说，分享金融经验。今年虽已69岁，依然体力充沛，精力旺盛，持续为社会创造价值。

“人口老化不只带来挑战，同时也创造了机遇。”香港卫生福利及食物局前局长杨永强也认为，可以采取新思维和态度看待老龄化问题，只要营造良好的环境，精力充沛的老龄人口也能继续有所作为。

“我们在2010年举办长者招聘会时，只有11个雇主参加，提供250个职位空缺。到2015年时已扩大至49个雇主、逾5000个职位空缺，岗位也趋向多元化。”麦建华介绍，香港普康老人福利会还创办了“普星课程”，教授长者求职技巧，包括选择适合的岗位、建立个人形象、面试技巧、职场“潮语”等，让长者与当下社会接轨。

老弱有所依

香港生活节奏快，普遍有三高：血压高、血糖高、胆固醇高，慢性病缠身。为让老弱有所依，香港特区政府去年宣布，未来10年将预留2000亿港元推动医院发展计划，兴建更多新医院并扩展医疗设施和服务。特区政府实施的强制性公积金制度、职业退休计划等，也已成为雇员退休生活的重要储蓄来源。截至2016年底，强积金制度已覆盖香港超过270万人，总资产净值超过6400亿港元。

同时，科技的发展让养老更智慧、更舒心。说粤语的机器人、多功能电动轮椅、自动化坐式淋浴机、有定位追踪器的时尚外套、监测老人安全的智能家居……这些“黑科技”在改善长者生活、减轻护老者和护理人员负担和压力方面，发挥着越来越大的作用。

香港东华三院柏悦长者优质照顾服务站于2015年自日本引入7只不同颜色的智能海豹电子宠物，情绪低落或患有认知障碍的长者可以通过电子海豹，进行音乐、触觉、语言的互动，纾减焦虑情绪。“我记得有一名患有认知障碍症的长者，在第三次与海豹见面时已能讲完整句子，记得海豹的名字，说明这项新技术有效改善长者的心理、生理、社交能力。”服务站主任陈瀚儒说。

特区政府也大力支持安老事业的科技发展。香港特区政府行政长官林郑月娥在去年10



月发表施政报告时指出，政府会预留10亿港元成立基金，资助安老服务单位试用及购买科技产品。

老童有所乐

香港市民谢珍珠退休后数年间以打麻将耍乐度日，自从接触音乐后已经很少再玩。她加入了“消化饼”乐队担任鼓手，打鼓之余还学习弹电子琴、吉他、低音吉他。谢珍珠说：“我不介意别人说我们是长者乐队，我的人生下半场活得非常多姿多彩，最重要的是每一天能够开心生活。”

香港有很多像谢珍珠这样的人，心态开放，富有生活热情，退休后能像“老顽童”一样，轻装出发，开启另一段人生。

现年72岁的关文田工作了47年，56岁那年从香港电话公司采购经理的岗位上退休。之后在香港专业教育学院当了3年讲

师，把工作经验传授给学生。到60岁时，他开始另一种生活：穿戴上远足装备，登山涉水，接触大自然。“与其他人一起远足登山，结识同道中人，可以扩大社交圈子。而且远足可以令身体健康，保持活力，又可以欣赏郊野景色，心情变得开朗。”关文田说，接下来他打算挑战需要穿越美国3个州共4286公里的太平洋屋脊步道，用挑战筹得的慈善款帮助弱者。

“人生不同阶段有不同的角色，在职场上是他人的同事，在家庭中则是经济支柱，然而退休后角色转换。当退休人士失去这些角色时会感到空虚，有可能影响自信心及自我价值认可，出现焦虑情绪。”香港临床心理学家李智群建议，临近退休年龄的“新中年”要做好心理准备，包括正视身体机能衰退的事实，保持健康的生活习惯，培养可持续发展的兴趣，如摄影、远足等，从中找到与工作有别的另一种乐趣。



▲ 香港老年人在瑜伽馆健身。(资料图片)
▲ 香港老年人组团登山远足。(资料图片)
▼ 会说话、能互动的智能海豹电子宠物。(资料图片)



台湾小商家心声：民进党不倒经济不会好

台湾《中国时报》日前发表评论文章指出，民进党执政以来，各界一再呼吁以拼经济为第一要务，台“行政院长”赖清德上任之初也宣示要以解决企业界的“五缺”为首务，但拼经济只是嘴上喊爽，企业界盼了半天，盼来的是大陆“惠台31条措施”以及民进党无尽的“转型正义”打压，最近的“卡管”更是卡到自己，歹戏拖棚，难以维系。文章摘编如下：

高雄一家知名餐厅业者3月底不堪亏损歇业，痛批蔡当局只会拼政治，不会拼经济，气得在门口悬挂“民进党不好，经济不会好”的广告牌。业者痛陈高雄市已从台湾第二大城沦为老三，城市整体消费力下滑，也留不住年轻人和高端企业。

其实这种现象又何只高雄一个城市，全台湾面临的问题都一样，现在高端企业和年轻人都排队等着出走。今年大学学测成绩公布以后，大陆的大学放宽对台招生门槛，许多学生都纷纷打听如何进入大陆读大学；大学教师也在“惠台31条”的磁吸效应下，准备到大陆教学。用脚投票已经形成下一波人才出走的浪潮。

而走不了的民间小商家，有的半门遮掩等着客人上门，有的望着窗外哀声叹气，无可奈何之下，有些商家在店门口贴出对联，表达心声。台北市就有一家书店门口贴出对联，上联是：“英明有亏，叹民主沦落，餐竹难书言难尽”，下联是：“文治无能，哀进步停滞，‘满朝’空谈政空转”，横批是：“清名易得为政难，若不恤民即无德”，把对蔡当局的怨气都吐在对联上。

民进党过去靠一句响亮的口号赢得选举：“国民党不倒，台湾不会好”，现在被民众改成“民进党不倒，经济不会好”，民进党如何挽回经济颓势，已经成为今年“选战”成败的关键。

澳门暑期活动新增到内地交流项目

雷蕾

据《澳门日报》报道，由澳门教育局及体育局合办的“2018暑期活动”于日前开始接受4至25岁儿童及青少年报名。活动包含480多项文体活动，提供超过5.7万个名额，预算经费2600多万澳门元。今年的暑期活动新增到内地学习交流项目，让青少年认识如何把握国家发展带来的机遇。

澳门有关部门负责人介绍，今年暑期活动新增不少有趣项目，如治安警察局的

“学警体验营”、消防局的“消防工作体验班”及交通事务局的“亲子巴士放大镜”，还有“雪履曲棍球”“咏春拳”“踢拳健身舞”“智障人士运动体验”等体育项目。同时也新增了到内地学习交流的项目，如“唱游大湾区”，让青少年深入粤港澳大湾区城市体验生活和交流文化，还有到访“一带一路”沿线城市的“西安文化体验生活营”和与广东省体育局合办的“跆拳道班”及“亲子户外运动营”等。

两岸交响乐团在台北联袂演出



作为“2018北京文化周”重要活动内容，由北京交响乐团和台北市立交响乐团共同演出的音乐会日前在台北举行。图为北京交响乐团和台北市立交响乐团在台北同台演出。

新华社记者 林善传摄

台湾“流浪博士”沪上觅就业

“惠台31条”让“登陆”更安心

缪璐

从台湾中山大学博士毕业已3年，傅及光仍每天“流浪”于台湾4所不同的大学兼职授课，拿着每节700多元新台币的时薪，还要面临寒暑假没有收入，很多福利没办法保障等问题。

像傅及光这样的“流浪博士”已成为当前台湾岛内不可忽视的庞大群体。他们拥有高学历，却奔波于岛内各所大学，以兼职代课的方式赚取微薄收入。傅及光说：“我兼职的学校算比较少，身边很多朋友都兼着六七所学校的课。”

台湾“少子化”现象让不少高校的师资趋于饱和，甚至面临“关门”压力，而博士生数量却一直居高不下，每年毕业的博士生，能进到校园工作的仅占1/7不到。

“读完博士，我们中的大部分人都希望能有稳定的研究环境，找到一份在高校专职任教的工作。”已年近40岁的傅及光开始把目光投向大陆高校。近日他专门从台湾赶来上海，参加4月20日举办的第二届台湾优秀博士(生)与上海高校交流会。

该场交流会有18所沪上知名高校加入，共收到简历350余份，最终挑选出两岸知名大学及海外一流大学毕业的70名台籍优秀博士(生)参会。该交流会发起人、华东师范大学商学院企业管理系副教授陈宏信介绍说：“与去年相比，今年收到的简历多了近一倍。”

如果放弃教职工作，进入企业，台湾“流浪博士”是不是就可以不再“流浪”？台湾交通大学的博士曾振瑞在台湾已有17年工作经验，他说：“就我所在的半导体领域而言，台湾发展差不多已经停滞，每年公司招的博士少之又少，理工科尚且如此，人文社科类专业的博士处境更艰



第二届“英才汇聚，沪上逐梦”台湾优秀博士(生)与上海高校交流会上，台湾博士在踊跃咨询。(资料图片)

难。”曾振瑞希望通过该交流会在大陆寻求新的发展机遇。

值得一提的是，《关于促进两岸文化交流合作的若干措施》(简称“惠台31条措施”)被全文刊印在交流会宣传册的附录中。陈宏信坦言，台湾很多年轻人并不了解惠台31条措施的具体内容，全文刊印是想让台籍博士更直观地了解其内容，告诉他们这里是公平的，让他们安心留在大陆发展。

“惠台31条措施对台湾博士越来越有吸引力了。”来自台湾大学的博士张立本表示，他一拿到宣传册，便开始仔细研究里面的惠台31条措施，“刚刚听了几个大陆高校的宣讲，感觉措施有被真正落实。”

实际上，台湾博士共有3类，即台籍海归博士、台籍大陆毕业博士和台籍本土博士。当前已在上海交通大学国际与公共事务学院任教的台籍本土博士黄宗昊表示：“就台湾博士这个群体而言，台籍本土博士实际上是惠台31条措施的最大受益者。”

黄宗昊认为，台籍海归博士和台籍大陆博士的选择余地比较多，而台籍本土博士在台面临僧多粥少的局面，惠台31条措施实际上给他们打开了一条新的道路，也解决了台湾岛内的一大社会问题。

陈宏信同时提醒台籍博士，来大陆就业也意味着竞争更激烈，所以要练就一身硬本事，有竞争才能有进步。

看台湾