



# 陽光海岸邊的夕陽

## 美國養老社區如何解決養老問題(四)

**像** 中國和其他許多國家一樣，今天的美國也面臨著人口老齡化帶來的種種難題。1990年美國65歲以上老人占總人口的12.3%，預計到2025年將達到20.7%。到2030年之後，75歲以上的老人將占老齡人口的一半以上。本期《全球養老調查》，將沿著美國的海岸線進行探訪，看看這些面朝大海的美國養老社區，能否破解日益急迫的養老難題，給老人們帶來第二個春天。

### 奧蘭多長者樂養小鎮

你正在為自己父母的養老問題擔憂嗎？退休之後，你又將如何度過自己的老年生活？《全球養老調查》攝製組在美國各個城市街頭，隨機採訪了普通市民，看看他們會如何規畫老年生活。在隨後的採訪中發現，許多美國市民選擇去退休社區生活。

迎著熹微的晨光，我們來到了位於奧蘭多附近的「長者樂養小鎮」，這是美國最著名的養老社區之一。寧靜的小鎮在逐漸甦醒，戴安娜·克勞已經早早起身，努力用畫筆捕捉這自然之美。

戴安娜·克勞，69歲，是美國長者樂養小鎮住戶，她說每天都起得很早，早早地出來畫畫，這樣才能捕捉



文·圖 / 上海廣播電視台電視新聞中心提供



■ 養老社區有綠意盎然的庭園。

到最好的光線。

坐落在奧蘭多附近的長者樂養小鎮（The Villages），占地面積約為 85 平方公里，差不多相當於上海楊浦區和虹口區的面積總和，入住人口大概在 15 萬左右，基本上都是 55 周歲以上的老人。為方便老人出門，這裡的代步工具基本都靠高爾夫球車，所以這裡經常可以看到八、九十歲的老人，從這裡開著車路過。

長者樂養小鎮這樣的養老社區，被稱為「活力長者社區」。人們購買這裡的房子，但是必須年滿 55 周歲才能長期入住。事實上，戴安娜在沒有退休之前，甚至從來沒有晚年要入住養老社區的想法。直到有一次，她來到長者樂養小鎮探望住在這裡的母親。

戴安娜·克勞看到原本非常內向害羞的母親，因為住在長者樂養小鎮而認識了很多人，這裡有很多機會，有很多俱樂部，還有豐富的活動，對母



■ 設備完善的室內空間。

親有很正向的幫助。

風景優美、氣候宜人，再加上豐富的活動選擇，那次探訪使得戴安娜決定賣了自己的房子，在 2006 年買了這個 120 平方公尺的住所。和其他住客一樣，她只需要支付很少的費用，甚至是免費，就能享受這裡各式各樣的服務。

戴安娜·克勞說，就像一個鎮上會有各種經濟水平的人一樣，這裡也是一樣的。大家經濟水平不一樣，比如說你去參加俱樂部，有些俱樂部是免費的，有些可能需要收一些費用，比如一年五美元。2010 年，戴安娜在參加社區活動時結識了當時 78 歲的男友迪克，如今，每天可以互相陪伴，這對他們來說，是長者樂養小鎮帶來的最大也是最重要的改變。

現年 83 歲的迪克·泰博爾特，也是長者樂養小鎮的住戶，他說自己很幸運能住在這裏，並且幽默地表示，我還跟孩子說，我下一次搬家就是搬



■ 人們購買這裡的房子，但是必須年滿 55 周歲才能長期入住。

到骨灰盒裡了。

長者樂養小鎮裡有 50 多家各式餐廳，25 個購物中心，住戶們的日常生活，都不需要離開社區範圍。老人們可以自己在家做飯，也可以方便地在附近找到自己想吃的口味，還有 12 個康娛中心，15 片高爾夫球場，11 個圖書館、4 個劇場，社區裡還配備了醫院和專業的養老服務機構。

戴安娜·克勞在 2007 年搬到這裡的時候，就開始畫畫。她非常享受為這些街道作畫。因為不管走到哪裡，都是很好的作畫地點，總有東西可以畫。她喜歡把人也畫進自己的作品，因為這樣可以讓畫更生動，展示人們在這裡生活的場景。住在這裡真的很幸運。

溫迪和她的丈夫選擇入住長者樂養小鎮，是因為這裡讓他們終於有機會找到志同道合的夥伴們，來繼續年輕時的音樂夢想。



■ 風景優美、氣候宜人，豐富的活動選擇，就是長者樂養小鎮的特色。

66 歲的溫迪·格羅夫表示：「不管是內向還是外向的人，都能很好地適應這裡。這就是我覺得這個小鎮最好的地方。」

入住這些養老社區的老人，經濟條件至少在中等水平。相較於歐洲的荷蘭、丹麥等國，美國的福利並不算好。如果想要退休時，能享受較好的晚年生活，要嘛以房換房，換一個適合老年人居住的環境；要嘛就是依靠個人儲蓄和企業退休金。

美國社會福利局社會福利管理精算師史帝夫·高斯指出：「過去二十年

■ 戴安娜·克勞非常享受在樂養小鎮的生活





■ 各式俱樂部都是老人自創的。

在美國，愈來愈普遍的做法是，用儲蓄的方法積攢養老金，即所謂的 401K 計畫。就是私人企業鼓勵員工拿出百分之三到百分之十的工資，存作養老金，為他們的退休生活存下希望。」

## 鳳凰城太陽城養老社區

事實上，美國養老社區的模式也並不是一蹴而就，而是經過幾十年的試錯和改良才得到的可喜成果。位於鳳凰城郊區的太陽城（Suncity），可說是全美養老社區的指標，成功奠定了美國養老地產模式的基礎。

1959 年建立的太陽城，是由戴爾·韋伯在一片荒漠中建立起全美第一個 55 周歲以上的活力老人社區。時至今日，整個太陽城共有各式俱樂部高達 132 個，全部都是老人們自創的。

太陽城養老社區匹克球俱樂部主席戴夫·辛科拉爾表示：「這片球場區

花費是四百五十萬美元，這還包括那邊的游泳池。」如此龐大的建設投入，是依靠哪裡來的資金呢？又是誰來決策和日常運營的呢？

身為養老社區理事會成員，瑞奇·赫菲爾總是很忙，太陽城社區理事會的角色，就相當於中國社區裡的居委會和業委會，掌握著對於社區運行的管理和如何發展的決策。所有的九位成員本身都是社區內的住客，自願報名參選後，由住客們投票選出。

理事會決定雇用社區經理，社區經理再聘請旗下的工作人員，來負責社區內的包括財務、維修、人力、保潔等等各種日常工作，理事會的功能相當於一個物業公司，來保證社區正常的日常運轉。不過在 300 個左右的雇員裡，只有 80 人左右是全職，其餘的均為兼職。而且大概有 65% 左右的雇員就是社區裡的住客。

喬林·希金斯是太陽城養老社區市場部經理，他是社區的住客之一，先搬到了這裡，然後申請了這裡的工作。為何一個應該享受退休生活的人還要申請工作？

喬林·希金斯說：「因為我還不到退休的年紀，但是我的丈夫到了，他現在享受退休生活，我享受上班生活。我工作的同時，也娛樂了自己。這是非常好的。」



他們就需要更多的

■ 身體機能、精神狀況和社會活動能力逐年退化的老人，就會選擇入住持續照護養老社區。

## 加利福尼亞 活力生活養老社區 (Vi)

隨著老人年齡逐年遞增，身體機能、精神狀況和社會活動能力會逐年退化，他們將需要更多的生活服務和護理照顧，這時一些老人通常就會選擇入住「持續照護養老社區」，簡稱為 CCRC。

美國養老服務行業專家吉姆·穆爾表示：「在獨立居住公寓，可以提供包括飲食、家政服務、護理，所有老人需要的服務。這不是制度上的規定，而是獨立居住公寓的特有服務。當他們有需要時，能夠以適當的方式給予他們服務。」

這些持續性養老照護社區也各有各的特色，有些靠近高校社區，比如緊鄰史丹佛大學的「活力生活養老社區」，就是不少從學術界退休的老人

們青睞的養老歸宿。

丁毓敏已經 93 歲，她是活力生活養老社區住戶之一，住在兩個臥室的房子，每月支付 5000 美元，包括每日一餐，午餐或晚餐任選。每週還會安排保潔員來打掃一次，還有 24 小時的護理服務，生病了，還會提供專業護理；但如果去美國其他專業護理機構，一天的

費用是 900 美元。

祖籍上海的丁毓敏，從高校退休後入住到活力生活養老社區，已經將近 10 年，她最看重的就是這裏的學術氛圍。丁毓敏說「我們這裡有退休的史丹佛大學前校長，還有其他大公司的前 CEO（首席執行長），還有幾位諾貝爾經濟學獎獲得者。」

丁毓敏大多數時間獨自住在公寓內，整個公寓裡布滿了各式各樣的感應設備，手上的呼救腕帶，可以掛在脖子上的呼叫器，牆上的運動感應器等等，用來監控老人的行動。如果訊號在出事的時候馬上發送出去，就能挽救性命。

丁毓敏的侄女丁含英說：「這裡不會像電視上看到的那樣，有的人在摔倒之後兩天才被人發現，這是非常致命的。如果訊號在出事時馬上發送出來



■ 公寓裡布滿了各式各樣的感應設備。

去，就可能可以挽救性命。」

### 費城水印社區 (Watermark)

今年 83 歲的迪伊和她的丈夫諾姆，住在美國費城水印社區的一套自理公寓中。居家的設計布置都是由迪伊親自操刀。諾姆是二戰老兵，在海戰中倖存，經歷過四次中風，兩次癌症，他需要更多照顧。但迪伊仍然經營美容沙龍，還希望能夠參與各種社會活動。

住在水印養老社區，對迪伊·勒文來說，是為了丈夫著想，她希望丈夫得到應有的照顧，然而，她還要工作，必須和丈夫有著不同的生活。

在水印養老社區，每天都會安排班車，帶老人們到附近想去的地方，班車每天定時循環行駛在商場、劇院、博物館等處接送老人。同時樓內還設有健身房、圖書館、活動室等等，甚至還會不定期舉行音樂會。這些措施



■ 水印養老社區，每天都會安排班車，帶老人們到附近想去的地方。

讓迪伊滿意極了，她說：「我應該五年前就搬過來，因為住在這裡，仍保有我之前住在家裡的選擇。我可以去電影院，也可以去博物館，可以去看歌劇。而且我知道我的丈夫是安全的，我的丈夫在這裡能得到照顧，這對我而言過得更輕鬆。」

水印養老社區總經理詹妮弗·唐普娜表示：「總體上，我們的居民在 82 到 85 歲之間。我們有很多的女性居民，是一群富裕的、有文化的群體。她們喜歡藝術，她們知識面很廣，都是些很有故事的人。我們這裡住著火箭科學家，我們還有過世界知名的藝術家、創業家、教育家。」

針對身體機能逐漸退化的老人，每週兩次，治療師布瑞坦尼都會上門來進行恢復治療。一旦這樣的上門服務無法滿足住客需求，住客還可以搬到同一幢樓裡的協助居住區。這裏的住客更加高齡，身體基本健康，但是，

有些動作會需要人來幫忙。住在水印社區整整 27 年的艾琳諾，是在這裏住得最久的住客，今年已經 99 歲。艾琳諾·埃爾金表示，住在這裏是個不錯的選擇，我的家人知道我在這裏很安全，而且他們可以經常來看望我。

而另一些住客因為病痛或者老年退化造成困擾，需要長期治療和照護的住戶，就會居住在失能護理區域。這裡有專門的護士團隊，也有值班醫生，從醫療需求角度來照護這裡的住戶。

鮑比·卡西提是水印養老社區護士長，負責護士部門的運作，聽取所有對健康管理部門的意見，以確保居民得到了良好的照顧品質，按時接受了藥物和各種治療。護士們要完成分派給他們的所有的藥物治療，需要處理所有的緊急情況。如果有人跌倒了，就要由護士幫助送到急診室。同時，還配備有專人，針對這些行動不便的老人設計了一些特別的活動，來豐富他們的體驗。

### 社區內設有失智專區照護

儘管水印社區的目標客戶，仍然是以健康老人為主，但是也專門設置了一個失智老人的特護區，裡面很多的



■ 需要長期治療和照護的住戶，就會居住在失能護理區域。

細節設計，都是根據失智老人的特點來設計的。比如說每個人的房門口，都會有這樣一個照片牆，上面貼了一些他以前的照片。比如這位老人以前是一個醫生，還是個很好的園藝師。像這樣的照片的提醒，能夠幫助他來分辨自己住在哪間房，同時也能夠延緩他病情的進程。

和整棟樓裡其他區域不同，特護區是封閉的，以防止有失智症的老人走出區域發生危險。水印養老社區失智照護負責人詹妮弗·史密斯指出，有些居民是不說話的，有些則害怕陌生人，如何走近他們，如何和他們交流，這才是最重要的。

值得一提的是，無論是活力長者社區，還是持續照護社區，在美國，這樣的養老社區基本都是民營的，政府不會直接撥款扶持。

美國布魯金斯學會專家，前美國總統經濟顧問貝瑞·博斯沃斯指出，我



■ 93 歲的王祖儀認為養老社區是一種趨勢。

們不會特別著力於此，尤其是聯邦政府。我們只是去努力，提供一個最低工資的保障，大家可以用這一份錢來買自己想要的房子，或者是其他方面所需求的。我們並不會去關注老年人的津貼，而是提供給他們退休金，讓他們自己去選擇。

### 養老社區概念逐步引進中國

在瞭解了美國的養老社區體系之後，不禁要問，這樣多樣化養老社區模式，有沒有可能逐步引進中國呢？

一些住在美國養老社區中的華裔老人表示，這當然會是一種趨勢，但是觀念上的差異，恐怕會成為第一道關卡。93 歲的水印養老社區住戶王祖儀認為，觀念不一樣，在中國就是養兒防老。在這裡，從來沒想到和子女住一起。因為美國的子孫，不太照料老人們的。但是也不能怪他們，因為

他們做事在別的地方，自己有自己的家，自己照料自己的小孩，養育自己的小孩費用也很高。

同樣是 93 歲，住在活力生活養老社區住戶丁毓敏則表示：「我的孩子聽到我的決定樂壞了。我告訴他們，我不想和他們同住，因為我們是兩代人，他們有他們的朋友。」

其次是中國的老年人喜歡和別人聊天，他們需要子女的照顧，同時住在子女家裡帶孫輩，在中文裡有個稱呼『大媽』，就是這些五、六十歲的女士。她們去跳廣場舞，直到孫輩長大成人，不再需要她們的照顧。可一旦子女不需要她們了，她們該怎麼辦呢？

事實上，已經有中國公司正在和美國的養老集團合作，計畫將美國式養老社區的概念逐步引進國內。中美之間的養老觀念差異，已經被納入考量。

美國水印養老社區創始人大衛·巴恩斯指出：「先搞清楚到底應該做什麼是很重要的，但是我不知道我們這一套放在中國是否適合？會不會有文化差異？最艱難的就是同一種模式不可能滿足所有顧客，我們也很想看看中國適合哪種養老模式。」

崇明島，是國內著名的長壽島，東灘濕地更是被列為國際重要的生態保護濕地。上實集團正在這裡打造一個綜合型的長者社區，總占地面積約



■ 崇明島，是著名的長壽島，將興建綜合型的長者社區。

2500 畝，預計滿足約一萬三千名老人的退休生活服務需求。為了瞭解本土老人對於長者社區的態度，上實集團前後做了多次調研。

邀請上海市民到樣板房參觀，無論是一室還是兩室，除了雅緻的裝修和擺設之外，一些巧妙的適老化的設計，讓參觀的老年人十分中意。未來交房時，所有的房屋，全部是精裝精配，甚至連鍋碗瓢盆、床單被褥都會備齊，老人入住時，幾乎只需要帶上換洗衣物就能生活。

當然，作為一個長者社區，賣的不只是房子，還有環境和服務。東灘長者社區將由美國富有長者社區管理經驗的水印公司運營管理。為住戶提供專業、優質的管理及護理服務。

上海實業集團副總裁祝勇強調：「集中型的養老社區，完全是以老人為中心，為老人配套各種服務。比如說，

首先老人關心的是醫療，第二個就是老年人精神生活的快樂。所以整個長者社區的配套，就是以老年人為中心。老年人的快樂，老年人的需求，實際上就是我們打造的重要內容。」

長者社區配套瑞金

醫院東灘醫療中心，提供住戶健康管理以及門診保健等服務，並和老年大學合作東灘長者書院，提供各種興趣課程和活動，甚至在樓與樓之間，還會設立風雨連廊，讓老人們哪怕在雨天，都可以方便地出入。

此外，利用崇明東灘特有的綠港農業基地，長者社區還會為住客提供私人農莊種植服務。老人們可以在自留地上體驗自給自足、勞作和收穫的快樂。

### 突破養老觀念和傳統文化的挑戰

選擇一個適宜養老的地方，首要條件自然是要有清新宜人的空氣和優美的生態環境。在上海這樣一個大都市裡，年均 PM2.5 值不超過 35 的崇明東灘，確實是一個不錯的選擇。不過，當我們要引入活力長者社區這樣一個理念的時候，卻發現還有一道關



■ 上海早就進入了老齡化的社會，養老問題也將是社會問題。

卡亟待跨越，那就是本土的養老觀念和傳統文化的挑戰。

舉例來說，入住養老社區時，通常會需要一筆較高的購房費用或者是入門費用。許多美國老人會選擇賣掉自己原先的住宅，重新購置養老社區內的房產。而在中國，這樣的以房養老就很有可能會引發家庭矛盾。父母選擇如何養老，首先要得到子女的認可，大家會更願意請保姆住家照顧，而不是將父母送入養老社區或者養老院。

因此，有老人就提出：如果社區除了可以採取購買方式之外，也支持短時租賃，也許更符合中國老人的需求。對此，崇明東灘養老社區方面也已經有了設計。除了購買 50 年使用權的模式之外，也會推出分時租賃公寓，讓老人們可以在方便時入住，潛移默化地體驗活力長者社區的退休生活模式。

上海早就進入了老齡化的社會，目前 60 歲以上的戶籍老人，已經占全

部戶籍人口的 28%，絕對老年人口超過 410 萬。而到 2020 年的時候，這個比例還會進一步上升，將達到三分之一。因此，養老問題需要多元化的解決方案。

「養老問題，今後會成為社會的一個重要的問題。除了政府支持生活有困難的人群的這些項目以外，我覺得更重要的，可能要調動社會各方面的力量，用市場化、經營性的方式，來大力發展養老服務業。這才可能從根本上解決未來的養老問題。」

衰老是一個有先有後的過程，如何提供多樣化的老年生活模式，讓處於不同老年階段的人，都能愉快地生活，這是一種跟醫療同樣重要的關懷。它能夠最大程度地減緩衰老給我們每一個人帶來的麻煩和痛苦。

儘管中國人的養老觀念，使大多數老年人目前尚無法跨出家門邁向養老機構，但愈來愈多的中國老人，已經不再滿足於退休之後，含飴弄孫的生活，他們也在尋求人生新的起點。

中國養老業在這方面的嘗試和努力值得肯定，可以預見的是，在未來能夠安全、獨立、幸福地生活，將是愈來愈多老年人和他們的子女青睞的養老方式。目前已有多个企業在城市建造中國的養老社區，這也替中產階級養老提供了更豐富的選擇。