

老吾老以及人之老

張彩滿 理事

人口老化是全世界的趨勢，根據最新推估，台灣將在 3 年後（2025 年）邁入超高齡社會（65 歲以上人口占總人口比率超過 20%），這也意味著 15 至 64 歲工作年齡人口占總人口的比率，將於 2028 年開始低於三分之二，對於經濟社會發展有利的「人口紅利」消失，代表勞動力已經不若以往充沛，社會的經濟負擔（扶老負擔）相對較重，相關的養老政策及長期照顧議題等將益趨重要，且為刻不容緩亟需規劃並落實配套措施的社會問題。

道教非常重視生，主張珍惜、尊重生命，道教養生理論是建立在生命本源的基礎上，遵循天人合一、心理養生，以少、靜、養為修身原則，即能健康、長壽。談到養老，其實並非是現代社會才出現的問題，古人在養老方面花的心思並不比現在少，遠從先秦時期的周朝，就開始出現中國歷史上初具規模的養老制度。



《北宋睢陽五老圖》

周朝：不同身分不同養老獎勵

《禮記·王制》裡曾寫道：「八十者，一子不從政。九十者，其家不從政。廢疾非人不養者，一人不從政。」，意即家中有 80 歲以上老者，則兒孫中可有一人不需服徭役；如果有 90 歲以上的老者，則全家都可以不服徭役，倘若長輩有疾病需要人照顧，則兒孫中可有一人不服徭役。那個年代，將「孝」由觀念正式轉化為可被依循的制度。

先秦：關注飲食

飲食起居是每個人最基本的生理需求，吃飽穿暖方有餘裕考量其他更高階的需求滿足。《禮記·王制》裡寫道：「五十異粢，六十宿肉，七十貳膳，八十常珍，九十飲食不離寢。」，這段話的意思是說，50歲起應吃細糧，60歲就開始準備隔宿的肉食，到了70歲就要增加副食，80歲就得經常供奉珍饈美食，而到了90歲，因大多行動不便，故須有人在床前侍奉飲食。

漢朝：獎懲並行，出現歷史上最早的「老年人保護法」

漢代極重視「家庭養老」，有非常嚴格的規定和要求，不贍養老人者在漢朝是重罪，依漢律將處「棄市」，即在鬧市執行死刑並曝屍示眾。漢代制定的《王杖詔令冊》裡明訂：70歲以上老人即使觸犯刑律「雖有罪不加刑焉」（老年人保護法），因為漢朝人的平均壽命僅30歲，能活到六七十歲已很不容易，「人生七十古來稀」，在漢朝就十分顯而易見，因此，漢代將老人的標準設定為56歲，《漢舊儀》中所說的「未二十三為弱，過五十六為老」，就是這個意思。另外，漢朝有個十分禮遇並尊重老人的政策，開國皇帝漢高祖劉邦曾將鳩杖(王杖)贈予老人，它是一種特殊權力的象徵，得享有國家所有為老人家而設的福利，其他人民也應以禮待之，有學者認為這是歷史上最早的「敬老愛心卡」。



魏晉南北朝：最早的養老機構成立

北魏首創「存留養親」制度，針對孤苦無依的老人訂定一套制度來補強家

庭養老的缺失，此制度有些類似現今的「緩刑」，若犯人（犯罪極其嚴重的除外）的直系長輩老無所養，則國家可對犯人減刑或刑罰緩期執行，即便坐牢，也多關押在當地，不會流放到外地，以便其可以隨時回家照顧老人。甚至在某些特殊情況下，還可以赦免犯人一些不太嚴重的罪行，讓家中老人可在子嗣的贍養照料下完善終老。存留養親制度一直延續到清代，是古代重視家庭養老和保障家庭養老的一個縮影。除此之外，國家更重視無子女的孤寡老人，南朝梁武帝蕭衍曾下詔宣布：「凡民有單老孤稚不能自存，主者郡縣咸加收養，贍給衣食，每令周足，以終其身。又於京師置孤獨園，孤幼有歸，華髮不匱。若終年命，厚加料理。」（《梁書·武帝本紀》），孤獨園專門收養孤兒和貧困孤寡老人，也料理老者們的身後事，是為中國歷史上最早的養老機構。

唐朝：內外兼備、養老風氣盛行

唐朝因國力強盛，不僅延續前朝各項養老政策與觀念，社會裡已普遍養成「善待耆老」的良善風氣，唐律規定，父母在世時，子孫不能出遠門，不能分家，不能存私房錢，否則要被治罪，且奉養父母時需和顏悅色，保證老人的心情愉悅，此即「色養」，其實也是家庭養老的落實。另，根據《唐大詔令集》記載：「八十以上各賜米二石，綿帛五段；百歲以上各賜米四石，綿帛十段；仍加版授，以旌尚齒。」，國家主動供應老人們許多生活用品，在精神及生理層面上都照顧有加，社會福利機構的建置上更是出色，不只民間養老機構隨處可見，更在長安設置「悲田院」，專門收養貧窮、無依無靠的老年乞丐，專人負責該機構之後勤供給，而佛教寺院則負責具體管理。

宋朝：社會養老機構的盛行高峰

宋代陸續出現「福田院」（北宋初年，專收容無依老人、孤兒及飢民）、「居養院」、「養濟院」（南宋）、「孤老院」各種養老機構，直至宋徽宗時期，老人的年齡下修到 50 歲，只



要符合年紀且為貧困老人，均可登記申請入住養老院，上至政府，下至地方官員，均積極投入各項養老慈善事業。宋朝無疑是歷史上老人的黃金時期。

元明清時代：收養救助制度及法治規定益臻完善

元世祖忽必烈曾採納漢臣劉秉忠的建議，逐步建立並完善了元朝的收養救助制度，當時各路均設立養濟院一所，主要救助、收養「諸鰥寡孤獨、老弱病殘、窮而無告者」。明、清兩朝則延續元朝、南宋養老方式，廣設各式養老院，但各類養老機構大多是民辦的，因政府的補貼及資助十分有限。明太祖朱元璋創立了三大福利機構：養濟院、漏澤園和惠民藥局，養濟院多設立在寺廟和道觀裡面或周邊，把公辦的養老機構與深具宗教關懷的民辦救濟機構合併在一起，可以實現一加一大於二的效應，同時滿足了生理與精神需求，在在均周全了「老有所依、死有所歸、病有所醫」的護老精神。到了清朝，康熙皇帝要求全國各地都必須建立普濟堂，堂裡的管理非常嚴格，外出須提前請假，在外不能惹事，否則將被驅逐，在內也不可倚老賣老、挑三揀四，不然會被踢出堂外。綜觀前朝代所執行過的各項優老政策，在清代無一缺席，甚至還更加完善，如：存留養親制度、延續明代養老院制度、與普濟堂內老人每人每月可領糧食六斗與柴

鹽錢百文。

綜上，其實小至家庭、大至國家，皆必須多方推行孝順及養老理念，從先秦到近代清朝，沒有一個擁有良好養老環境的朝代是不由國家政府帶頭改變的，政府必須肩負火車頭的角色，唯有領導者重視養老、擁有宏觀思維，積極推動各項體制改變，方能讓養老的环境日益改善並更加完備。

