

中年人的愛情 是常保青春的特效藥

文／張靜安 圖／編輯部



「機智醫生們的中年愛情」

西元 2020 年及 2021 年，在影音串流平臺上相當受歡迎的一部韓國醫療劇，裡面五個醫生主角年齡是設定在 40 歲上下的中生代，劇情細膩刻畫中年人的職場生涯，友情與愛情的追求。

白色巨塔裡時時刻刻發生的，多是關乎生死的緊繃瞬間，儘管未必事事盡如人意，而主人翁們貼近現實，凡事窮盡人事的努力，即便失敗也重新自我調適的高情商，讓許多同樣面臨各樣人生壓力的中生代也不禁心生共鳴與嚮往。

若是從婚戀狀態看，這五個人都算不上完滿，有二位已經離異，其中一位還必須獨自帶著孩子生活，有人一直單身，也有人在後期經歷了相當折磨人的遠距異地戀。

儘管在社會裡打滾多年的中年人們，都帶著一身修煉過的風霜盔甲，但在尋求愛情的過程中仍同樣地惴惴不安、患得患失，同樣對愛情歡喜期待，卻更多了歷經歲月而背在身上的責任或標籤，幸運的是跌跌撞撞到最終，他們都找到了人生的歸宿。

有人認為，幾位主角的感情之所以能夠快樂收場，是因為他們從一開始的人設就已經非常完美。幾個人無一例外醫術高明，人品正面，在生活和工作都秉持著



真誠善良的本性，性格即使有些缺點也無傷大雅，反而成為彼此調侃的樂趣。但這群中年人的愛情之所以能打動人，「真實」是很重要的一點。

他們沒有一見鍾情的偶像式浪漫，而是在日常生活中相處多年才確定了感情；在面對愛情時雖然也會像年輕人那樣面紅心跳，但在做重要的選擇時仍相當謹慎，比起兩性間單純的激情，更追求讓彼此都心安的狀態。

於是感情在每一天的時光中醞釀、積累，是水到渠成的結果。這或許也是許多中年人理想的愛情樣貌，在說愛之前，先學會用心生活，做好自己，不再把愛情視



為生活的全部，但仍然對愛情抱有美好的想像，並且願意給自己更多時間去體會，去選擇。

此劇不僅在韓國創下高收視率，也在海外賣得火熱，接連著有很多談論中年人婚戀的影劇作品登上熱播搜尋。而視聽大眾這樣的高討論度的背後，往往某種程度上反應出當代社會的面相。

面臨較早期社會更強大的商業競爭壓力下，大部分中年人，逃不過上有老下有。困於養家餬口、事業瓶頸、子女教養、照顧老年父母等中年危機，這群人的困境擺在那，但也不必去苦大仇深，能笑談、

自嘲、消解，是不容易的。

而真正的中年大概就是這樣被上一代和下一代夾在中間的年紀，愛情之線纏繞於柴米油鹽、工作事業的人際關係之間，「浪漫愛」的成分已磨去了一些，年邁體衰之感還未生出。夾層間的大多數中年被要求堅韌、擔當，在這樣的生活裡，愛既是發力也是受力，既是付出也是支撐，卻未必人人可得。

「晚婚，熟齡離婚的上升趨勢」

根據行政院戶政司截至民國 110 年 3 月底的統計資料顯示，隨著社會變遷、

經濟發展及教育程度提高，國人婚育觀念改變，以至於初婚年齡逐漸上升。

就國人近十年初婚者之平均年齡觀察，男女均呈現上升趨勢，與 10 年前相比，男、女性分別增加 0.8 歲及 1.2 歲，女性上升幅度較男性大。民國 99 年男性初婚年齡為 31.8 歲、女性 29.2 歲，108 年男性初婚年齡為 32.6 歲，女性則為 30.4 歲。

事實上，除了適齡晚婚，熟齡離婚也儼然已是激增的社會現象。

依據臺灣民國 109 年主計總處的統計，離婚女性中，50 歲以上占比 15%，男性則是 25%；民國 96 年，這兩個數字分別是 9% 和 18%，而 50 歲以上人口的離婚率，大約是 20 年前的 2 倍。

「此研究顯示在歐美先進國家呈現同樣的趨勢」

經統計在美國有四分之一的離婚人士年齡超過 50 歲，其中半數以上的離婚發生在結婚 20 年後。

與前幾代人相比，中老年夫婦離婚的原因可能有很多。原因之一是婚姻的意義已經發生變化。俄亥俄州保齡格林州立大學 (Bowling Green State University) 教授兼社會學主席、《美國家庭》一書的作者蘇珊布朗 (Susan Brownell) 博士解釋說：「隨著時間的推移，我們的文化與對婚姻成功的預期發生了變化。一段好的婚姻往往以這樣的標準來定義：『這段婚姻能讓我更快樂嗎？』」、「我的婚姻有助於我實



現自我價值嗎？」」布朗說：「如果答案是否定的，那麼離婚可能會成為一個備選解決方案。」

熟齡離婚的主因並非許多人所想的生涯轉變（例如：面臨空巢期），而是婚姻本身的經驗不佳。導致現在的熟齡者再也不想和伴侶維持情感上或心智上脫節的婚姻關係。

調查顯示，現代人的壽命比過去多幾十年，到了 60 歲的時候，發現自己可能還要再活 30 年。而他們不想把這些歲月花在沒有愛的婚姻當中，且如今越來越多的女性在經濟上更加獨立，這為女性走出自己不滿意的婚姻提供了經濟支援，社會氛圍的改變，也讓熟齡者更有勇氣離開婚姻桎梏。

《今日心理學 /Psychology Today》雜誌所做的研究顯示，社會對離婚汙名化的現象減輕了，在這樣的情況下，熟齡者比過去更傾向追求獨立，以及自身利益、填補過去的缺憾、找尋成就感並在感情中要求更高標準。

要活得精采，別放棄戀愛

三毛說：「愛情不是必需，少了它心中也荒涼。」不管幾歲，對異性的戀慕之心，都能讓人充滿活力，發現未知的世界。在現今人類平均壽命已達 80 歲，每年五萬

多對夫妻離婚，或是初婚年齡屢創新高的臺灣社會，在人生下半場再談場戀愛，絕不罕見。

然而時下關於中年男女的情感議題，卻多著墨於外遇劈腿、老少配，或傳遞男人不管幾歲都有行情，女人過了特定歲數就只有被挑揀之類的價值。這樣未能與時俱進的觀感，使得中年或是熟齡的愛情，相對於沒有家累的年輕人來說，就多多少少帶著些時光的包袱。尤其是前一段婚姻結束後如有孩子的連結，考驗就更多了。

中年人更需要高品質的「親密關係」

美國心理學家斯滕伯格 (Robert J. Sternberg) 提出過著名的「愛情三元論 (triangular theory of love)」，即完美的愛情由三條邊構成：「親密感」與「激情」以及「承諾」，不同階段這些構成愛的元素比重可能會有所調整。

小情侶在捷運上情不自禁吻了起來，令人臉紅心跳、激情暴表，初一十五前夕，阿嬤提醒「老ㄟ，明天吃素」，這是暖暖的親密感。

諮商心理師林靜君認為，對成人而言，再也沒有比結合成為伴侶更緊密的親密關係，愈來愈多的研究證實，親密關係對人有好處。有太多的理由，讓我們不應該放



棄建立親密關係：

1. 親密關係建立安全基地

人有天生依附的需求，被愛、被需要、被渴望...，日子裡少了這些，生活將如槁灰，難有生息。與伴侶的親密關係讓人猶如有「安全基地」，更能面對生活的困難與挑戰。

2. 減緩老化，提振精力

愛情是減緩老化的特效藥，例如與伴侶的肢體接觸能讓人的腦內釋放催產素，這會讓人產生放鬆感，減少壓力、降低血壓、保護心臟，有助預防中風、抵抗

憂鬱。

3. 愛帶來愉悅好心情

研究也指出，當接近伴侶獲得正向回應，我們的腦邊緣系統會產生變化，引發愉悅、幸福、溫暖等正面情緒。

4. 活化大腦

醫學博士吉恩·科翰 (Gene D. Cohen) 研究熟年大腦的潛能指出，老年人積極參與能刺激心理或生理活動時，大腦新的樹突、神經元都可以持續生成。

很少有事情，能夠像戀愛這麼高強度的激化人的身心狀態，提升精神上的活力、

身體上的活力，這些都刺激了大腦的活化。

實際探訪戀愛中的大人們，發現大人的戀愛樣貌一樣多采多姿：加起來快 150 歲的老人家，每天總在固定時間講一、兩個鐘頭的電話傳情；72 歲的大哥，會用樹枝在沙灘上畫愛心送給 68 歲的女友。

作家袁瓊瓊文章裡提道：「黃昏之戀，其實跟青春之戀一樣拚命啊。年輕人談起戀愛來生死相許是因為是第一次；而老人家是因為可能是最後一次，餘燼的熱度其實不輸新火呢！」袁瓊瓊本身也是在中高年談了多次戀愛之後，深刻體會愛情毀滅與重生的力量。

熟齡之戀帶來的快樂滿足，並不輸年輕人的乾柴烈火，酸甜苦辣，只有身在其中方能體會。相較於年輕時的戀愛，大多是由荷爾蒙驅動，中年以後，對肉體吸引已心有餘而力不足，許多大人的戀愛目標轉為「找個人生伴侶」，因此除了健康、經濟能力、外表順眼等基本條件，更要評估彼此的生活契合度。

通常人在中年之後已經定型，不太可能為誰改變，價值觀相近，有共同的興趣、嗜好，才有可能在後半輩子走下去，中年以後的愛情適合溫火慢燉，不要急於以結婚為目標而誤判，先從朋友做起，加深瞭

解，戀愛不是盯著彼此，而是要能一起看向未來。

“還是要警覺用物質交換的溫暖”

西元 2020 年開始蔓延的新型冠狀病毒疫情，意外地為「交友詐騙」打造了前所未有的溫床。這波詐騙浪潮從西元 2020 年起，至少在英國、美國、澳洲、香港、中國和臺灣，創下該類型詐騙案件數跟金額的歷史高峰，國際刑警組織在今年正式向全球 194 國會員發出警戒，對以交友為名的投資詐騙騙局提高警覺。

西元 2021 上半年，臺灣受害者財產損失直逼新台幣九億元，幾乎是西元 2020 年全年被詐騙總額，調查發現寂寞長者最易上鉤。追求情感圓滿的同時，仍須警覺用物質交換來的溫暖。

“親密關係是支持彼此走向生命圓滿的關鍵”

戲劇裡，有一段愛情或許更能夠為熟齡的愛情做個注解：青梅竹馬兩人在人生中各自經歷婚姻和喪偶後皆已屆古稀，年邁之時一個疑似罹患憂鬱症、一個疑似罹患老年失智，在所有人的努力和期盼之下找回了健康後，他們體認到依然有彼此在身邊的心安與快樂。再變得更老之前，宗秀決定實現羅莎長久以來的願望，這對老

年 CP 啟程前往聖地牙哥朝聖之路！走到人生後半段，好好地與人生伴侶經營、維繫有品質的親密關係，這是身心健康的特效藥，比吃一堆補品有效。

「愛情」是一門千古永不止息的功課，傳達愛的訊息，就得懂得「心動」和「心痛」往往相依並存；兩個資深的單身男女意欲重組新家庭，常關涉到他們各自原有的家庭成員，以於是促成了「中年人戀愛修羅場」。情愛關係裡有相聚有別離，渴望享受怦然心動的喜悅甜蜜，就要能承受轉身離去的遺憾；面對情愛，身經百戰的我們更該懂得給對方適度的空間和時間，才能減少彼此負擔與壓力，自在共享親密和自由。

單身的你，若有幸遇到了動心的對象，不要一再遲疑錯過，確實沒有人能保證結局是什麼，但不去試一試怎麼知道呢？人生苦短，即使如煙火一瞬，也是燦爛絢麗。

就如戲劇人物所勾勒出來的是生活中真實的情感與社會關係，中年戀愛不再是不顧一切的追逐，而是在決定承擔責任後的相互治癒。

中年人的愛情，雖有乍見之歡，更需久處不厭。如何誠實做自己，兩個曾經在婚姻或情感上絆跌過的中年人，淡然面對周遭人的眼光，互相扶持著在尋找愛的道路上共同前進。🌊

