誰說人老了就沒用—（https://www.famplan.org.hk/sexedu/zh/sexuality-education-articles/feature-articles/detail/ej20240814）

誰說人老了就沒用

參考編號：EJ20240814

日期：2024年8月14日

類別：信報《知性匯》專欄

對象：公眾人士

作者：教育組 陳健怡

主題：性教育

小時候喜歡運動，曾想過當運動員，不過聽說運動員30多歲後就是「老將」，會被嫌棄及難有出路，便打消了把它當職業的念頭。

然而，今屆奧運會看到一位61歲的女乒乓球選手，在場上揮灑自如，即使輸了也笑臉迎人，如此享受比賽過程，就想起我那兒時夢。

心中不禁有疑問：為何我們會認為人老了就沒用？

在生活中，每個人對「老」的標準可能不一樣，但不管是60歲可獲乘車優惠的「老」，或自嘲過了18歲便已不再青春的「老」，我們對「老」都以年齡為基礎並產生呆板想法。例如，認定別人「老」而覺得他記憶力不好、不能接受新事物、想法注定守舊等。

這些對「老」的刻板印象，亦是一種對年齡的定型觀念：在未了解他人以前，先看「年紀」並由此產生固有想法，忽略了一個人本質（氣質、個性等）及能力。

一些社會出現的「定型」和所謂標準價值觀，容易讓人失去發展機會，也可能讓人自我內化，自我限制發展。社會中充斥着各種類型的定型，我們該如何自處？應今屆「乒乓嫲嫲」的一句：「不要覺得老了就不行，我們要做自己喜歡的事情。」每個人都可按能力和興趣，做喜歡的事，不讓社會定型框架影響個人決定。如何讓自己突破定型、衝破想像？不妨前來家計會由即日起至10月31日舉辦的期間限定展覽：Dream BIG! ─「才賦無別」青少年性別教育展覽，透過互動裝置，一同探索性別定型和個人成長的關係，詳情請瀏覽家計會性教育Instagram。