

小艾與耄老的「創齡」對話

【佳作·朱家興】

小艾與耄老的「創齡」對話

壹、前言

韓愈「祭十二郎文，…視茫茫，而髮蒼蒼，而齒牙動搖……」道出老、弱、病、殘、死，成為你我無法迴避的終局。

聯合國老人政策綱領的「獨立、參與、照顧、自我實現與尊嚴」與世界衛生組織的「健康、社會參與和安全」，為當前老化政策的主要論述。師其精隨，維持健康的身心機能、經營有尊嚴的自我實現與社會參與，創造生命的另一個高峰，是銀髮者重要的課題。

「創齡」另層的意義，就國家階層而論，是國力質與量的挑戰；就家庭而觀，是倫理親情的重新定位；就個人而言，是新人生旅程的開始。但更重要的是，對「平均餘命」的生活品質與生命價值，所為自我管理及自我教育的動態歷程。

調查顯示：國人對老年生活擔心的問題，前3項為「自己的健康問題」、「經濟來源問題」、「自己生病的照顧問題」。而作者對「經濟、健康、安全（偏向居家方面）」亦較為強調，但筆者從實務的觀察，發現「價值、人際、情緒、知能與善終」等課題，更是不容小覷的重點。

首將書中精華加以摘整，次以「成長、評價與期待」之面向，略舉讀後所見；接後，以場域覺知及個人經驗，從「理論、實務及趨勢」的觀點，就「安全、經濟、健康、價值、人際、情緒、知能與善終」等8個課題，以故事體鋪陳「小艾與耄老的創齡對話」，分述另向的體驗，期以定位「新人生」，享受「看似夕陽，卻迎朝陽」的黃金風華。

貳、精華摘整

依著作論述之重點，摘整精華如下：

- 一、銀髮海嘯，強襲全球。世界 65 歲以上人口比例最高的 5 個國家，依序是日本、希臘、德國、義大利及瑞典。日本於 1970 年才進入「高齡化社會」，但在 2005 年，就跨入了「超高齡社會」。
- 二、老化寶島，昭然可見。經建會在 2011 年指出臺灣地區人口老化程度排名世界第 48，但預計到 2025 年，將邁入老年人口超過 21% 的「超高齡社會」，2033 年會超越日本成為全球最「老」的國家。
- 三、殃及國安，不可小覷。前副總統蕭萬長先生說，人口老化對經濟發展最直接的衝擊就是生產力結構的改變。作者預計在民國 120 年，政府所掌握的四大基金都會完全破產，步上今天希臘的後塵。且隨著年紀增長，患有 3 項以上慢性病的老人比率更高達五成。政府憂心，未來社會恐怕承擔不起醫療費用與長期照護費用的飆漲。
- 四、老身安危，盡早規劃。首先是，健康方面：第一、你的完整病歷最好寄放一處；第二、想想緊急情況要往哪裡送？第三、你選定的醫生不能比你老；第四、關於安寧照顧、氣切、插管與器官捐贈，要事先做好安排。其次是，經濟方面：第一個要考慮的是錢準備夠了嗎？第二個要做的是「財產信託」，第三、是遺產的分配。再者是，高齡者對現有的居住環境最希望改善的場所是浴室、廁所、廚房、寢室、門檻。
- 五、美國老人，福利最好。65 歲以上的人口比例，到 2010 年是 13%，90 歲以上年齡層比例是 0.1%，表示超老人口在增加，已是「老年人的天堂」。惟因債台高築，不久恐怕將無法發放社安金和提供醫療保險。
- 六、日本長者，最受尊敬。首先，新宿的京王百貨及東京的巢鴨，是最富盛名的高齡者生活商圈，各種老人需求可說面面俱到。再者，提倡只有銀髮族，瞭解銀髮族之需求進行銷售，且以改變社會最重要的族群自居。第三，巢鴨上的創齡勇者、在人生道路上，捨棄「保

障」而選擇「機會」，以自己的意志做決策與採取行動。第四，開創「團體家屋」，不但有生活上的照護服務，還能跟同伴們一起快活過日子的第三選擇，且「不依賴地活下去」，並認為，老年人需要的是一套老年生活教育計畫。更重要的是，他們對結束生命的選擇權，大多選擇捐獻大體，臨終放棄延命治療。

參、成長、評價與期待

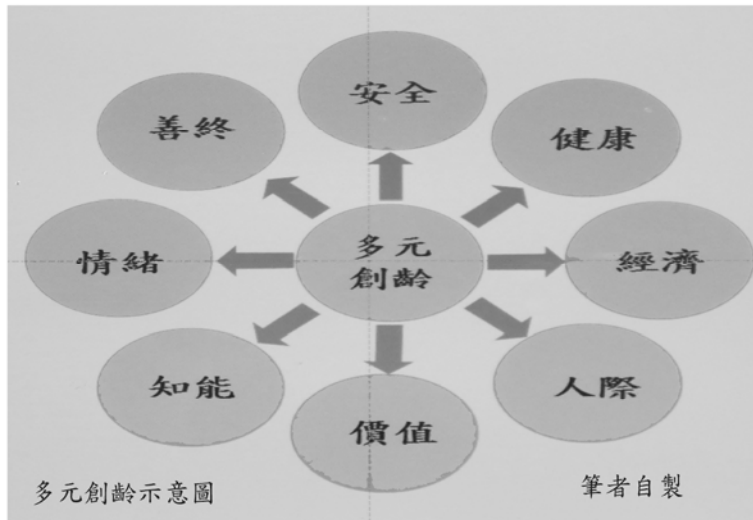
試從「理論、實務及趨勢」3個角度，及「成長」、「評價」及「期待」3個框架，就不同的所見，分享如下：

一、成長

- (一) **坦然面對，方能服老。**讀撰本書，是份機緣；更是份驚恐。機緣，來自目前工作場域，得能與銀髮前輩在互動、對話之下，體察出「總體現象—平均年齡 82.3 歲」的精彩而臣服。驚恐，源於家中「高齡尊親」發生意外，在「個體感受」無奈的如伍子胥般「一夜愁白了頭」。但也因此，可從不同的角度，覺知「老」是「生理」上不可逆的必然現象，必須另從「心理」暨「管理」層面，加以調整因應。
- (二) **核心課題、應即觀照。**據調查報告顯示：55 歲以上老人，對生活擔心的問題，前 3 項依序為「自己的健康問題」、「經濟來源問題」與「自己生病的照顧問題（調查指出：65 歲以上老人起居生活行動有困難時，最主要幫忙料理者為兒子，其次為媳婦及配偶或同居人）」殊值關注。因為，日後你我若是個「生病的老人—我國 65 歲以上老人有 21% 過去 1 年內曾住院 1 次以上者，占 71.58%，平均天數為 14.42 天」，那將「會拖住 3 個家人，因為即使 3 班照顧，每人負責 8 小時，也是人仰馬翻了」。申言之，銀髮者對日後生活品質與尊嚴的相關課題—「食、衣、住、行、育、樂、醫療、善終」，即應主動觀照。

二、評價

(一) 立論頗佳，議題不全。就前揭「理論、實務及趨勢」3 個角度，將書之章節拆解檢視，發現其側重於「趨勢—p137～p257，共 120 頁」方面；「實務—p57～134，共 77 頁」居次；而「理論—從 p18～42，僅 24 頁」較顯薄弱。進而暴露出其論述架構的失衡，亦即多元性不足。也就是說，從場域實務或理論概念的角度，其對「經濟、健康、安全（偏向居家方面）」較為關注，但「價值、人際、情緒、知能與善終」等方面，則著墨不深。這對管理銀髮人生而言，似有不周之憾。因此，若能從「多元創齡」角度補強，或更能強化其啟示性，思辨性。



(二) 美日案例，不符國情。文中雖揭美、日等國相關老人照顧的具體作為，不過，就「在地化」而言，似乎不符。以「高齡者住宅」所列之條件，推估國內家中有老人且有如此經濟能力者，應是寥寥無幾。換言之，如是的描述，對屬「經濟弱勢者」迫其對「平均餘命」的相關準備益發畏懼。

三、期待

- (一) **創齡課題，人生新解。**「團體家屋」的老人，重視「不依賴地活下去；生活的選擇權及生命延續或結束的選擇權」之新觀念。這是渠等對生命價值，本「自主、尊嚴與放下」之豁達態度的反思與再定位。反觀筆者從推展「宣導預立遺囑」及「器官捐贈」受挫的經驗中發現，國人仍存「罣礙一至親的兒子目前就讀於醫學系，不接受尊親捐贈大體」。如果公部門能夠積極地宣導，相信「創齡—皮囊重生」將是一個更具價值的期待。
- (二) **長保；長照，日後雙盾。**據相關數據顯示，目前國內老人約272萬人，失能老人約占一成至一成三，其餘為健康與「亞健康老人（有一點小病痛，但尚可完全自理的長者）」。由於老化具有不可逆性，故日後伴隨疾病型態、健康障礙、照護專業、照護成本等等問題，勢必無法迴避。職是之故，衛福部擬頒「長期照護保險法」與「長期照護服務法」，因應日後「超高齡社會」之來臨。筆者認為除具有雙盾作用之外，更與「全民健保」形構成「三角防護」的態勢，就制度而言，應予肯定。惟能否全方位觀照到老人之需？本文寄予高度的期待。

肆、小艾與耆老的「創齡」對話

南部某個銀髮村中的住民，大半皆是「耆耄」之齡。彼此解嘲的順口溜是：90不稀奇，80才開始，70小老弟，60不用提。

小艾每天伴隨著這些長輩，有心無意之間，會接觸到與「老」有關的事物與案例。雖僅「艾」齡，但他想，這些長者，皆是自己退休後，另一個人生的導師；更況，近日觀讀「創齡」之後，發現有許多值得探索的問題……

「耆」老，是住民，鰥居多年——國內調查顯示女性喪偶者比例

為 53.96% 高於男性之 20.20%。兒女均已婚嫁，並移民他國，因不願遷居，故入住銀髮村內。

故事的對話，就從他在浴室跌倒這件事開始……

一、安全是千古不變的鐵律

小艾去醫院將不慎在浴室跌倒的耆老接回銀髮村。他說還好平日常運動及注意飲食、營養，左手腕雖用石膏固定，生活還能自如，不需臥床，可說是「大幸—老年人如果生病臥床一日，必須加強運動 2 個星期，方可補回臥床的肌肉組織量和強度的水準」。

耆老告訴小艾：從衛教資料中，才知道居家生活中比較危險的地方是在：門檻（高低差）、廚房、浴室 3 個地方。且若跌傷，將導致健康快速惡化，而摔斷髖關節的老人，有三分之一在 1 年內死亡。

舉步之間藏危機，見微知著須慎防。林玉子（1997）對日本 65 歲以上老人在住宅內發生意外事件的調查：高達 90% 的老人會發生跌落、跌倒等意外事故，造成骨折等傷害需臥病在床的比例，也高達 30%。無獨有偶的，我國民健康署調查亦發現，除了交通事故外，跌倒，是老人意外事故傷害的第二大原因。足見，老人在舉步之間，皆要謹慎、再謹慎。

生理退化，充斥不同的威脅。研究指出：老人生理退化現象，以視力、速度（肌力）及記憶力等方面最為嚴重。筆者從實務經驗更認為其間具有複合性。仔細觀察周邊喜於清晨運動的長輩，慣性穿著「深色—常因天色無法識別」衣物，又因渠等前揭功能的退化，造成與駕駛者彼此反應不及，而發生傷亡的意外。再者，就是「防疫與防火」方面。有些長者於秋冬之初，不願接受「流感疫苗—應每年施打流行性感冒疫苗，與每 5 年一次的肺炎雙球菌疫苗」的注射，殊不知，一旦染病就威脅生命；或自認燒水或燉煮個東西，應該沒問題，哪知「聽力、記憶力」的退化，導致開水或食物燒乾，

引起失火。這些都必須以非常嚴謹的態度加以查檢與管理。

錢財之物，應全面防損。除前述生理、身體的安全管理之外，實務經驗中發現，更須落實「防騙、防搶、防盜」等方面。例如，許多銀髮者，自認為人生閱歷無數，絕對不會受騙，但或許太有自信，反而會有錯誤的判斷，掉入陷阱後悔莫及。

總之，從日常生活的「視力、聽力、肌力與記憶力」與「動線、動作及動念」之間，作好全方位的保養暨管理，才能平安。

二、健康是安身立命的基礎

耆老到醫院拆除左手骨折的石膏同時，也取得健康檢查報告。除了血壓高點外，其餘皆正常。而小艾的 BMI 值卻超出常值。羨慕的問：為何能控制的這麼好？

耆老說：老來最怕病纏身（65 歲以上老人患有慢性或重大疾病占 75.92%），因此平日非常注意飲食的控制與生活習慣，再加上每天運動及每年定期做健康檢查。最重要的，就是縱使沒有人來督促，每天也維持規律生活與要恪守與自己的約定，好比說要學太極拳（可訓練平衡感）的事。

生理老化，是無法逆轉的必然。泰德·費雪曼（2011）認為：「是一種累積效果的動態混合，它不僅逐漸削弱人們的力量，也導致身體各方面的迅速衰竭。」據國內對「65 歲的以上的老人七成六患有慢性或重大疾病」的研究調查顯示，正與老年醫學專家羅伯特·克恩（Robert L.Kane）所言：「老化與慢性疾病相伴而行。」相呼應，突顯出健康管理的重要性及伴隨「因病住院」所衍生的風險與「醫療資源」的負擔。

常規生活，是維持健康的不二法門。從場域中發現能夠維持身心健康長者的私房密技，就是日常生活的「食、衣、住、行、育、樂與醫療」等方面，皆能照表操課。亦即就健康的具體作為，就是要：1. 規律的作息與睡眠。2. 攝取均衡的營養（飲食金字塔中的六

大類食物：五穀根莖類、蔬菜類、水果類、奶類、肉魚豆蛋類和油糖鹽類等食物予以控管，且熱量大卡概約在 1800 大卡上下）與維持正常的體重；3.每日正常的運動與排泄；4.定期、定項「健康檢查一如每日量測血壓；每兩年乙次的大腸癌、口腔癌篩檢等」。

小病即醫，莫信耳傳偏方。承前所述，大部分的老人都有慢性疾病的困惱。因此，健康管理要以反向思考，也就是如何盡量不讓自己生病，至少要做到「三不」。不鐵齒：不要以為自己「百病不侵」。不延醫：不要認為久病之後會成良醫。不信謠：即不信江湖雌黃的「仙丹妙藥（筆者曾有為尊親跪求[神藥—貓頭鷹]治病之經驗）」。

總言之，有健康的身心功能，才是銀髮者幸福人生的品質保單。

三、經濟是生活品質的保證

有天耄老說了個有關生活經濟的順口溜：老年人的生活就像刷牙，一手拿著洗具（喜劇），一手拿著杯具（悲劇），長壽是喜劇，但沒錢用就是悲劇。

又說：一旦經濟有了較為充分的保障，自然就可以像清代詩人袁枚（八十自壽）所云「桑榆晚景休嫌少，日落紅霞尚滿天」豁達的心境，小艾因而意識到享受紅霞滿天的快意人生，就要做好準備與管理。

退休準備，是生活品質的保護傘。杜勝正院士表示：老年經濟安全，是人口老化社會所關注的課題之一。羅黨興、羅瓊娟（2012）的研究發現：絕大部分退休者最大的不安，還是集中在經濟生活方面。換言之，退休準備與經濟安全具有「直接反射」關係。值得關注的是，2011 年一份對全球 17 國民眾所做的退休金資產調查發現，臺灣的勞動人口退休時，平均所累積的資產只有 90 萬元，居亞洲倒數第二。可見，如果沒有足夠的「退休準備」調查指出：超過六成受訪者最擔心失能需要被照顧，近四成則擔心付不起照護費

用。」長壽將是一種風險，而不是福氣。

晚年生活所需，薪資六成起算。中研院經研所（2009）的研究指出：所謂經濟安全，指收入足以應付消費和其他支出，既不會入不敷出，也無須四處張羅的狀況。故可藉世界公認的「退休前薪資之 60% 平均所得替代率」作為審酌基準；再者「從內政部統計顯示，國人平均餘命為 79.5 歲，平均退休年齡為 57.3 歲，即退休後，還會活 22 年。若以目前每月「實質平均薪資為基礎」，套用上述「所得替代率」，概算每月需求數，方能維持退休前應有生活品質。此論，雖因人而異不可等同視之，但卻點出退休後的「生活費用—因個人健康與財務規劃而異」，要能掌握「來源—參內政部 98 年老人狀況調查報告（4 年一期）」，且量入為出，方能快樂的生活。

理財規劃，「保本」大於「獲利」。書中的周詠棠先生雖分享「銀髮族保住老本的 9 個方法」，然筆者以為，最重要的基本功課，要先弄清楚自己每個月有多少的固定收入，以及可以動支的數額，才能評估有無投資的條件。至於投資標的為何，本文以為「保本—安全」大於「獲利—風險」，且不要將雞蛋，放在同一個籃子裡。

亦即「日落紅霞尚滿天」的快意人生，得否成之在己，且不是一蹴可成的。

四、人際是社會參與的關鍵

小艾漸漸體會出，耆老為何在銀髮村內有那麼好的人緣，且每天都精神昂然，因為他會主動且熱情去「聯繫—是獲得幸福的關鍵」週遭的每位住民。

耆老說：良好人際關係的建構，需要長期費心地努力累積與耕耘互動方能有成。畢竟，「友」富勝過「財」富。又說：你若退休，必須與身邊朋友、同學保持聯繫，維持一定的社交活動。

主動聯繫，才有粉絲團的關注。從場域實務中發現，老年人的的人際關係，是衡量他心理健康與否的重要指標。意即，保持心理健

康的最佳方法，就是參與群體生活。因為越是孤立的人，其生活越是不快樂。換言之，具有活絡社交關係的人較健康，且認知能力也能持久。

強爭一時口舌，恐有難料橫禍。筆者從排解長者糾紛的經驗中發現，有 3 個地雷，是絕對會影響人際關係的發展。首先是，政治（103 年選舉過程的氛圍可參）的議題；其次是，省籍；最後是，宗教。時見曾經是出生入死的好兄弟，常會誤闖雷區而導致反目成仇。職是之故，本文以為，人際關係的維繫，至少要做到「相互尊重」的修為，畢竟少說一句，橫禍不近。

運用科技，擴展人際無遠弗屆。「老人」是全球性的「新人類」。由於「老伴、老友與老狗」不幸地會相繼凋零，如何讓人際關係得能「新陳代謝」觀察發現，60 歲過後老朋友是否健在，可從 3 個地方點名：（一）婚宴的餐桌上（二）醫院的領藥區（三）殯儀館的休息區。」不會造成「青黃不接」，本文認為「心動與行動」要同步更新。具體言之，如能運用相關科技輔具，擴大人際交流的「關係」，「有朋自遠方來」的快哉必然相隨。筆者慶幸有一群同學，運用 Face book 聯繫感情。再者，E 化的時代，讓渠等學習運用科技工具與平台，如智慧型手機、Facebook、Line 等等，皆是擴展人際關係最佳的媒介。

五、價值是生命態度的瑰寶

小艾對耄老桌上「論老年—馬庫斯·圖利烏斯·西塞羅」非常好奇的問：核心的論述是什麼？

耄老說：古希臘人並無年老退休的觀念，老年生活可能是忙碌積極的生活型態，且更重要的是 presbuein（變老）一字也有賦予榮譽或尊榮的意思，因此在希臘的社會中是受人敬重的年齡層。況且，老人不做年輕人做的事，他做更重要及更有價值的事。

又說：到阿拉斯加，你會發現愛斯基摩因努伊特族的老人備受尊敬，因為他們知道如何在冰上挖洞釣魚，如何生存。

銀髮智慧，人生最圓熟的驚艷。常云「家有一老，有如一寶」意謂「經驗」與「智慧」的獨有價值，而今更被企業視為是「制度智能」（institutional intelligence）的寶庫。日本腦科權威米山公啟醫師（2012）表示：經驗、體驗與知識等資產，沒有經過一定年歲的累積，是絕對無法獲得的。換言之，活躍老化（active aging—為提升年老後之生活品質，盡最大可能以增進健康、參與和安全的過程），就是要讓高齡者身心，保持有價值感的活躍，且應「維持最佳狀態」。

態度加值，成就薪傳。弘兼憲史（2031）表示：對老年人而言，教導別人或是被他人需要的感覺是很重要的強心針，能讓他們找到生存價值。可謂「銀髮智慧」就是傳延「生命的價值」。因此，如果能將自己的「態度一如負責；敬業；冒險」等，予以「瑰寶薪傳—有 84.6%的年輕人認同老人有解決問題的能力」，便能從中得到快樂與成就感。有幸於在職場觀察到 3 件印象深刻的典範：首先是「好漢的流金歲月一口述歷史」；其次是「小黃鶯志工隊」；以及「寶島故事一口述歷史」，這些表現，可謂創造「新的人生價值」。

從小著手，創造「附加價值」。銀髮者的價值創新，只要從身旁熟悉、細微之處著手。如筆者將職場獲知有關老人照護的法規、保健常識等訊息，利用 Face Book 分享同學。讓渠等皆能「懂老、知老與顧老」。再者，每年參加「專書心得寫作—曾分獲佳作與銅椽獎次」的競賽，以期在即將進入老化之旅的過程中，成為有「附加價值」的銀髮族。



「好漢的流金歲月—口述歷史」是由筆者服務機構內 6 位長者，藉由臨近大學社福系之學生，將渠等年輕時對國家的貢獻，予以書面化的記述

資料來源：筆者自行整理。

六、知能是快樂暮年的活泉

小艾，非常佩服耄耋孜孜不倦的學習精神，好奇的問他，為何如此的好學？

耄耋說：有人這麼說，退休後更應該著重理性方面的生活方式，譬如：學習新知識。聽講：聽學者演講。寫作：寫自己的回憶。反正我多的是時間，何樂不為？

也趁此提點小艾，說「真正的退休不是『熄火』也不是『停頓』，而是另一種生命形態的『開始』」。

多元知能，是活躍老化的不二法門。有一句話：「抱著好奇心的人，永遠青春快樂。」本文發現有些銀髮伯叔，每日似乎閒得發慌，讓旁人覺得他們生活的並不開心；再聞聽渠等之間的對話，總是言稱當年之勇。究其因，或許就是欠缺新的知能，去「刺激」、

活絡對友朋的關注。相較於日本老年人所認為「需要的是一套老年生活教育計畫」的看法顯有差異。無怪乎，弘兼憲史（2013）說：「停止學習的人才可稱之為老人」。故要積極運用「樂齡學習—國內 46.58% 65 歲以上老人，對『設置長青學苑或老人大學知道，但未利用』」的管道與資源，讓自己忘記年齡快樂學習，享受身心靈的舒暢。

學習新知，有助暮年生活品質。誠如前述，國人對老年生活擔心的問題，前 3 項為「自己的健康問題」、「經濟來源問題」及「自己生病的照顧問題」。換言之「資訊的有無，是影響生活富足的關鍵」。因此，如果能建立相應的知能，如主動知悉衛福部所擬「長期照護保險法」與「長期照護服務法」中相關的權益；在經濟支用安全方面，知道要如何「開源—55-64 歲國民保存資產項目前 3 項皆為『存款』、『房子、土地或其他不動產』及『儲蓄型保險』。與『節流—以平均餘命 80 歲計算，若在 61 歲退休，在每月基本花費 2.5 萬元下，民眾必須準備 600 萬元退休金。』方能讓日後生活「無憂、無慮—僅指身體健康者」。意即，強化自己對「新知」的接觸，對暮年生活的品質必有所助益。

三人行，必有我師。一位從職場退休多年的長者，曾告訴筆者：「滿意的退休生活」是掌握在自己的手裡，「退而不休」並且「持續學習」才有快樂的生活。筆者服務機構中的張心如老伯會用「Face book」樹立了「人生 70 才開始」的典範。另一位已逾 60 歲退休的將軍，其正準備報考「博士班」，足證「活到老、學到老」應是讓自己生命再現風華最好的方式。

綜言之，要有追求新知的動能，挑戰新事物的驅力，就是保持年輕的秘訣。

七、情緒是修身養性的明鏡

小艾發現耆老桌墊下壓著三句話：第一是「接受它、面對它、處理它、放下它—聖嚴法師」、第二是「看得開、想得通，是老年

人的拿手本領、第三、輕鬆、愉快、灑脫、超然，是老年人應有的修養」及「養生之道、無心最妙」。

耄老說：我每天除照著這三句話來養性外，再以太極拳及新學的「打坐（朱迺欣博士認為打坐似乎能阻擋因年齡增加而產生的大腦皮質變薄）」讓自己平心靜氣，無憂無愁，豈不快哉！

安然自得，是修身養性妙方。黃富順（2013）認為：老人的情緒在管理上，快樂和較能表達情緒的人，會活得較久。從場域中發現，真是如此。且相關調查顯示：65 歲以上老人，生活中常有「覺得心情很不好」、「覺得很孤單、寂寞」等負面感受。更應關注的是，老年憂鬱症，已被醫學界視為常見的老年心理健康的一大殺手。要知，它不是正常老化現象，且是一種相當普遍的老人心理失常現象，就情緒管理而言，是必須嚴肅觀照的課題。

笑笑十年少，情緒健康的關鍵。從職場上與長者的對話中領悟出：如果想要擁有幸福的老年生活，從現在開始就必須努力地防範「心情上的衰老」，也就是時時保持年輕的心態。誠如保板隆（2011）認為，所謂均抗老化，不是調整外表上的年輕而已，而是不失去內心的光彩。因此，經常保持笑容，不但能讓自己快樂，也能讓周遭的人心情變好。而最簡單的方式，就是從生活瑣事中做到「四不一不妄、不問、不忿、不怨」，並且笑迎人生，便能快樂的活在當下。

莫因聽損，脾氣乖張影響情緒。聽力損失是年老者常見的問題。據統計，60 歲以上的老人約 30~50% 有不等程度的聽力障礙。由於容易造成溝通障礙，導致社會活動減少，人際更加疏離，且長期缺少外界刺激與自我封閉，有可能造成老人癡呆症，憂鬱症等疾病。筆者曾不察某位長者有「重聽—可以聽得到對方的講話聲，但是聽不清楚或是無法了解其意義」的困惱，且其又「不願意」佩掛助聽器之下，導致與其溝通的過程中，造成無謂的情緒衝突。低頭思量，日後自己有如此方面的困惱，就須尋求專業的協助，且坦然的面對。

八、善終是人生舞台的謝幕

耆老喜孜孜「欣賞」自己「遺照」的這個舉動，讓小艾驚嚇住了！

他卻很豁達的說：死亡，乃上天最公平的一個配給，每人都總有一個配額，更況「虎死留皮」，我才不要在告別式儀場上掛的是「翻拍照—通常是利用各種證件加以翻拍」。另外，我要請你當我的「公證遺囑」及「預立安寧緩和醫療暨維生醫療抉擇意願書—參安寧緩和醫療條例」見證人，等到那一天時，讓我無牽掛的到天國與老伴相逢。

善終選擇，是面對死亡的重要課題。不諱言，死亡，讓人想到痛苦、冷漠與孤寂。而黃旒禱等（2009）等研究卻指出，日本的老人認為抗拒死亡是不適當的行為，並常提到「好死—指死得快，死得舒服；或瀕臨死亡時得到朋友和親屬照顧」和「不好死—指死得慢、死得痛苦；或是瀕臨死亡時成為親友的包袱」。故「日本銀髮族結束生命的選擇權，大多選擇捐獻大體，臨終放棄延命治療」。本文以為這是對生命價值的福報。換言之「善終（well-dying）」準備的教育，必須要在人的一生中慢慢進行，透過死亡，教育你我，讓人生過得健康、有意義才是最重要的。

心無罣礙，坦然樂觀面對。接受死亡是一個大挑戰，也是一門大學問。本書的作者表示要做好「身後之事」的要領為：第一、你的完整病歷最好寄放一處。第二、想好緊急情況要往哪裡送？第三、你選定的醫生不能比你老。第四、關於安寧照顧、氣切、插管（曾親睹插管8年，生不如死的案例）與器官捐贈，要事先做好安排。申言之，無非就是要以樂觀正面的態度，來看待「死亡這件事，或可用「二人—本人與家人」與「三囑—遺囑、預囑及叮囑」的模式，在有生之年，規劃好自己的「謝幕式」，便可從容的面對生命的「畢業驪歌」。

接受趨勢，讓臭皮囊重生。「壽終正寢」就現代人，是個遙不

可及的夢想。換言之，因病往生，將是一個必然的結局。如何讓自己在人生的最後一段，不要再飽受針藥之苦，並避免因「一個人拖垮一家人」，是須嚴肅思索的課題。

如果能在生前完成「不施行心肺復甦術同意書及不施行維生醫療同意書」之簽署，未嘗不是有尊嚴的選擇。更進一步，如果願意「捐贈大體或器官」，則又是一種大愛的情操，更是讓有形生軀轉化為無限生命的讚佩。

伍、結語

2033 年我國會為全球最「老」的國家。老年人需要的是一套老年生活教育計畫，成為當頭棒喝的警語。因此，創齡，就是個體對「平均餘命」之生活品質與生命價值，所為自我管理及自我教育的動態歷程。

老人的生活周遭危機四伏，充滿不同的威脅，應見微知著做好危機管理。維持規律生活、促進身心健康，是追求幸福銀髮人生的品質指標。經濟無虞的退休準備與安全理財，並量入為出，方能快樂的生活。主動聯繫與運用科技且不爭口舌，是促進社會參與及保持心理健康的最佳方法。貢獻銀髮智慧，並創造「附加價值」，便能從其中得到快樂與驚艷。運用樂齡學習的管道與資源，讓自己能夠快樂學習，並將知能分享友朋，讓生命風華再現。對生活瑣事安然自得，並以「不妄、不問、不忿、不怨」對應，諸事笑引福來，便能喜悅的活在當下。在有生之年，做好人生驪歌的規劃，且接受讓皮囊重生的新趨勢，是對生命謝幕前最有價值的福報。

面對「生理」上的不可逆，可從「心理」暨「管理」層面，加以因應，再定位「新人生」，享受「看似夕陽，卻迎朝陽」的黃金風華。