

「創齡—銀色風暴來襲」 專書閱讀心得寫作

【佳作·林宗秉】

壹、前言：以全然不受限的精神年齡，正面 思索人生課題，繼續逐夢，追夢，開創 充滿挑戰性的人生

禮運大同篇中說道：大道之行也，天下為公，選賢與能，講信修睦，故人不獨親其親，不獨子其子，使老有所終，壯有所用，幼有所長，鰥寡孤獨廢疾者皆有所養；男有分，女有歸，貨惡其棄於地也不必藏於己，力惡其不出於身也不必為己，是故謀閉而不興，盜竊亂賊而不作，故外戶而不閉，是謂大同。文中點出：使老有所終，也是達到世界大同的境界，臺灣面對高齡化社會的來臨，快速變遷所引發的需求與問題，是我們需要關注的議題。如何讓我們的長者能安心、安全及安定的安享晚年，不也是關心我們自己的未來嗎？

回顧小時候，臺灣正處農業社會即將轉型工業社會的年代，小家庭的雛形尚未明顯出現，總是看到家中長者怡然的坐在樹下，還能含飴弄孫，過著既簡單又悠閒的老年生活。家中有失能或長期重病的長者，大家庭中的成員可以分擔照顧的責任，使長者能獲得較佳的照顧。但是，看看現今的社會，只有樹幹沒有樹枝，形成所謂的竹竿家庭(pole family)的型態，這顯示大家庭所扮演的社會化相互幫助的角色正逐漸萎縮，未來的年輕一輩必須面對照顧者的責任與壓力。農業社會家族關係與社會

人際網絡緊密，強調家族利益，而現代則重視專業分工，家庭所得端賴個人努力，現今社會家族網絡呈現縮小與疏離，在照顧人力與社會資源運用上顯得不足。

而今出社會離家已多年，偶爾會回到鄉下外婆家，時空的轉換，已看不到小時候長者們坐在老樹下乘涼、喝茶及聊天，取而代之的是外籍看護們推著輪椅，群聚在新建公園的角落聊天，長輩們無助呆滯的眼神，不是低頭就是孤伶的看著遠方，回想這一幕，難道這就是現今社會長者的縮影嗎？《聖經》箴言書 20 章 29 節說：「強壯乃少年人的榮耀；白髮為老年人的尊榮。」如何過著有自尊的老人生活呢？個人認為：應該要活的自在及知足，「不知足的人給再多都不夠」，人漸老了之後因為「無須擔憂未來」，所以心智上會得到一種獨特的自由，品嚐時間的質而非量，去選擇經驗生命的方式，過著安住當下，不慌不忙，自己想過的生活，這才是怡然自得、自在有自尊的生活。

拜讀創齡—銀色風暴來襲這本書後，想想不管年齡多少，40 幾歲也好，5、60 歲也好，或是已經是 70 歲了，期待自己老年是如何的生活呢？當自己年老時，伴隨著生理機能退化所帶來的心理衝擊，以及種種的失落感，如何避開與成年子女容易產生的心理、情緒、精神……種種的危機與壓力？是我正思考的問題。正當自己一步步地朝著老年期邁進，應當如何迎向老年生涯，幫助自我規劃出一個黃金時期？個人的看法是「封閉」、「固步自封」對即將邁入銀髮族的長者是非常不利的，而且容易轉變成憂鬱的「老孤公」、「老孤婆」。不可否認的，年歲愈大愈需要依賴外界的資源，若我們能常懷一顆積極、樂觀、善用外界資源的心，不僅活得快樂，同時也是最佳的抗老化之良方。

棲身公務生涯轉眼已 10 幾年，大部份時間均在社會福利體系的單位服務，當過社工員，遇到很多老人棄養的案例，也訪談過無數在漆黑角落裡嘆息的老人們，因生理的病痛無法自理生活而被拋棄在公園、地下道及廢棄屋，感受到人生的無助與無奈，或許每個個案都有他自己的故事，但是有時政策面與社會工作的實務工作面向，總是兩難取捨，要安置又要找出子女，有子女又無福利身分等等實務上的困境，總有心有

餘而力不足的感慨。當審視當今的老人社會福利政策與法令，再看看歐美、亞洲對待老人最和善的日本等國之作法與措施，他山之石確有可以攻錯及借鏡的地方。

貳、重點提示

作者序

臺灣諺語：

站咧無元氣，坐咧就哈戲，倒咧困抹去，放尿潺潺滴，
無食愛生氣，食飽直放屁，見講講過去，現講現忘記，
出門無地去，每日想要死，要死無勇氣，祇好活下去

讀了這段之後，真的感慨良多，如果老後的人生歲月就是如上述臺灣諺語這樣，那活再久也沒意義了，這本書以日本介助服務協會理念，將老人學轉換為創齡一詞，以正面角度思索人生的課題，鼓勵健康的老人能多外出、過快樂的生活，以建立一個活潑開朗的高齡社會為目標。

綜觀本書，具備了 6 個元素：談趨勢、美國老人生活現況、日本社會對老人的親善關係、日本社會對老人的親善關係、銀髮產業與照護工作的他山之石、老人舒適生活空間安排、鼓勵效法銀髮長者樂活、養生及「人生七十才開始」的創齡思維。

第一個元素：銀色風暴一談趨勢

2010 年的九九重陽節前夕，國內一份財經雜誌特別製作 1 個專題，醒目的標題寫著：「5 百萬老人潮來襲！臺灣陷入人口負債時代，你該怎麼辦？」看見這樣的標題，誰還有心情慶祝「重陽節」呢？

經建會在 2011 年初的時候，發表統計數據指出，2011 年臺灣地區人口老化程度排名世界第 48，但最快在 22 年後，臺灣將會超越日本成為全球最「老」的地區，較原先預測提前 7 年。加上臺灣

世界最低的生育率，人口老化的程度恐將侵蝕國本。「老人潮」來襲，老人倍增所形成的「銀色風暴」正在席捲全球，我們也身陷其中，即使你現在居住的地方還不屬於「超高齡地區」，那也不用高興得太早，「臺灣老化地圖」很快就會畫到你家門口，把你居住的地方圈進去。

臺灣少子化現象甚至是國安層級的問題了！二戰後出生的「嬰兒」潮人口曾支撐起臺灣經濟奇蹟，不過從 2010 年起他們開始進入 65 歲、正式成為老年人口。當年這些受過很好的教育的中壯年知識群，現在也成了老年知識群。他們無論在經濟上、知識上、健康上，都有能力來關心和照顧老年這個話題。他們還掌握著今天這個社會的許多資源，他們不再是弱勢或邊緣人。

如何重新定義這一代的老人，並輔之相應的社會政策，將是今天臺灣社會的新課題。「創齡」運動正在發生！高齡、少子化早已是臺灣社會常態，當執政者面對敬老傳統式微、長照政策未明仍拿不出對策，高齡者社福機制還停留在發放津貼的同時，日本介助服務協會 NCSA(Nippon Care-fit Service Association)已將 Gerontology 理念從「老人學」轉換為「創齡」一詞，以正面角度思索人生課題，鼓勵健康的老人能多外出、過快樂的生活，以建立一個活潑開朗的高齡社會為目標。

「老齡」在近幾年成了一門新顯學，因為當年那些受過很好的教育的中壯年知識群，現在也成了老年知識群。他們無論在經濟上、知識上、健康上，都有能力來關心和照顧這個話題，他們還掌握著今天這個社會的許多資源，他們不再是弱勢、邊緣人，甚至也不再是社會的負擔。這是新一代的老人，雖然認知與以往不同，能力也比上一代強得多，但是他們面臨的是一些新的挑戰，在與老共舞的同時，有一些新的課題是需要深層思考的。

第二個元素：美國的老人與「老年問題」

老年後真的只剩下老伴、老本、老狗及老友嗎？

老年問題已經變成全球問題，在這種情況下，老年人口勢必與其他人口競爭社會資源，是不是會導致某種形式的「年齡戰爭」？尤其在「超高齡社會」，由於老年人的社會負擔特別沉重，影響所及，其對社會的作用，會不會成為壓倒駱駝的最後一根稻草？

自古以來，人類一直希望解除疾病的痛苦，甚至長壽不死。如今，託醫療科技進步之福，雖然人類還是無法避免不死，「長壽」的美夢卻已實現，人類的壽命不斷增加，「長壽國」也愈來愈多，漸漸地，人類對「長壽」的歡呼變成「擔憂」，天下沒有白吃的午餐，「長壽」也必須付出代價，處理「老年問題」也變成政府未來政策的燙手山芋。

美國一債臺高築的福利天堂：一般人以為美國老人的福利實在很好，是老人的天堂，美國老人有社安退休金的固定收入和聯邦醫療保險，不但生活、生病有保障，往往還有餘本享受遊山玩水之樂。但是令人擔憂的是，美國已債臺高築，國勢也大不如前，看似已無法繼續支持老人福利的理想。

美國老人服務多樣化，有政府公辦的，也有非營利的私人組織，有些服務針對健康老人，也有些是服務身障或患病的老人。陳紅旭女士曾寫「自在銀髮快樂行」一文，從她在美國安養院當志工的經驗，比較美國老人與日本老人的差異，不但觀察入微，批評亦中肯，值得介紹：

- 一、美國老人比較開朗：不論行動方辨或不方便，他們比較容易自得其樂。
- 二、日本老人得到的服務比美國老人好，然而，美國老人顯得比日本老人要快樂許多，而且較樂觀獨立，懂得享受生活。
- 三、他們之間最大的差異在外觀與穿著：美國老人他們的衣著比較光鮮，他們也比較重視外表。即使在安養院，他們也會預約做美容或做頭髮。
- 四、美國老人對子女的期待豁達許多：將養小孩當成義務或責任，到了

老年，照顧自己是自己的責任，因此，在養老院對子女的偶爾來訪，反而顯的開心。相反地，在日本安養院，老人認為子女定時探訪是應該的，如果子女一週沒來探視，就會被扣分，這真是兩國文化的差異。

第三個元素：日本創齡學習之旅

創齡者要的不是桃花源，而是充滿刺激的世界，也絕不為了恩惠而捨棄自由，不為了慈善而拋棄尊嚴。

日本是亞洲最富有、最長壽，對老人最友善的國家，日本當地的友人訴說臺灣存在一個很奇怪的問題，臺灣的照護市場都仰賴外勞，但是日本並沒有外勞，可以信賴的除了家人外，就是一群活力十足，以照護為使命的年輕人。表姊自遠嫁日本後，即擔任長期照護的工作，她說，在日本照護工作者，利用身體語言去感動長者，以關愛的眼神與老人心靈相契合。日本這個亞洲最富有、最長壽，對老人也最友善的國度，值得我們去取經與探索。

本章中個人認為值得介紹的部份是：團體家屋—不只是活著，還要感受生活。創立者是伊東先生，他是一位身障也是創齡的勇者，更是一位可自立、樂於關懷社會的老人，他創立的團體家屋，這是一個選擇不依賴的生活，希望以自己想要的生活方式來迎接終老的老年族群，共同落實並實踐晚年的社群團體。他創立的宗旨是想要幫助創齡世代，能夠有一個既非自家，亦非安養中心，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，他認為老人不僅僅只選擇住的問題，還需要其他更內在的東西，他發現家屋中的老人，大多數都是幹勁十足的面對高齡的挑戰，老人養護設施不只是照本宣科的回應老人多變化的需求，必須以全新的觀念為主軸，用三句話來說明這個觀念，就是「不依賴地活下去」、「生活方式的自我選擇權」、「生命延續或結束的自我選擇權」，這個團體部屋的模式及觀念，值得我們參酌規畫。

記得在納粹集中營中生存的一個人，名叫佛蘭克博士，他曾經寫過一本書『活出意義來』，曾經在日本成為最佳暢銷書，他在『死亡之愛—實存分析入門』中提到，「人有創造的價值、體驗的價值及態度的價值，作後留下來的的是態度的價值」。雖然什麼都不能做，只能接受其他人照料，但是老年人還是會用他的表情或是態度來表達感謝，態度是有價值的。這就是日本對待老人的友善及尊嚴的最佳寫照。

第四個元素：21 世紀的明星產業

這章是以照顧的需求層次來論述產業的型態，為了方便統整照顧方式與方法，將服務對象區分為健康、亞健康、病人 3 個層級，針對健康及亞健康的銀髮族群，主要提供食、衣、住、行、育樂及健康等需求的產品服務，我們稱之為銀髮族多元照顧產業，另一方面，對於體能較弱之亞健康或病人的中高齡族群，主要提供的是醫療照護的需求，稱之為醫療照護產業。

銀髮族多元照顧產業：銀髮族多元照顧產業的發展，不但具有預防醫學的概念，也間接降低整體醫療成本，也能使銀髮族得到良好的照顧服務，依據內政部調查報告統計，國內有 5.43% 的老人無自主照顧能力，其中 80% 以上的老人由家人、親友或雇工照顧，所以近年來的居家照顧服務需求與成長有日益增加的趨勢。銀髮族多元照顧產業乃指應用多元產品及多層次服務系統，整合區域資源進行銀髮族食、衣、住、行、育樂、健康等關懷與服務，藉由此運作，建構以銀髮族為中心，涵蓋輔具供應、健康休閒、醫療照護服務、精緻農業、保健器材、保健食品等領域。

目前臺灣健康照護產業的發展主力可分為三大產業類別如下列圖示，包括「健康照護服務」、「照護用醫療器材」、「保健食品」三大產業。健康照護服務是指由家庭成員、看護工、護理人員、社工人員或其他專業人員從事照護工作，其服務包含護理照護、個人照護、家事生活照護等，另還包括健康檢查、健身等健康休閒項

目。照護用醫療器材則包括居家醫療器材、輸液器具、透析產品、呼吸治療產品、糖尿病管理、居家生理監視儀器設備等。保健食品則包含健康食品、機能性食品、膳食補充品、健康補助食品、特殊營養食品等。（參考林伶瑾助理教授銀髮族醫療器材購買行為）

第五個元素：銀髮住宅大改造

本章中首先介紹的是高齡者對現有住宅的評價，經作者調查結果，顯示出高齡者對現代住宅方式的滿意度較高，調查結果是：不滿意的地方：浴室、廁所使用不方便、居住空間狹小、日照不良、通風不佳。日常生活中比較不安全的地方：門檻高低差、廚房、浴室。最希望改善的場所：浴室、廁所、廚房、寢室、門檻。

其次，文中談到優質老後生活及住宅的規劃與考量，社交及休閒方面考量：居住的型態、身心機能退化時的需求、居住的地點與區位。住宅及居住空間方面的考量為：優質老年住宅的設計要點與注意事項、住宅內部空間所必須具備的條件等。

再者，以日本坎城縣神栖無障礙住所為案例，介紹優質老人住宅的規劃等，其中包括：無障礙設施的基本條件、基地及空間配置特徵、空間寬敞的生活起居室、站坐皆能調理食物的廚房空間、暗藏玄機的電動吊梯、乘坐輪椅也能方便使用的浴廁空間等。

最後，提到高齡者住宅可說是總和「方便管理程度的住宅」、「設計成方便老人居住的住宅」、「考慮緊急時的因應對策」、「必要時提供各種協助」、「緩和老年期寂寞孤獨的問題」、「儘可能讓老人持續獨立自主生活」、「將住宅和社會福利結合」等居住需求，目的在協助高齡者獨立自主的生活。

第六個元素：「創齡」的故事

佳作·林宗秉



開創 TARP 的雙人搭檔：呂世光與林茂雄

呂世光與林茂雄 6 年前在臺灣創立了 TARP (Taiwan Association of Retired Pesons，也就是臺灣的 AARP)，完成他們心目中的夢想，燃燒他們心中的熱情，點燃 TARP 的未來發展前景，站在歷史的浪頭上，他們正努力為臺灣的銀髮族發聲，要帶給臺灣銀髮族的是尊嚴與快樂。



「創齡—銀色風暴來襲」專書閱讀心得寫作

95 歲的 3C 達人 宋恆新先生—把健康交給醫生，把生命交給上帝，把快樂留給自己

宋恆新伯伯剛過 93 歲生日，他年輕時縱橫敵後，與日軍對抗，現在篤信基督，以愛心擔任傳神工作。在他手裡沒有老字，凡是年輕人使用的 3C 產品，不管是 iphone、ipad、講 skype 也好，他都可以上手。宋伯伯一生闖蕩江湖，閱歷無數，嚐遍人生百味，卻始終懷抱仁人愛物，悲天憫人的襟懷，他樂天如命，急公好義，敬虔愛神的長者風範，時為吾輩所共欽。



環遊世界 30 圈的周詠棠夫婦——行萬里路的人生

66 歲那年，當周詠棠先生決定退休時，就摒棄一切擔任高薪顧問的機會，他告訴自己，捨得割捨、放下，開始過一種簡單、素樸的生活，23 年間走南闖北，也拜訪過九十多個國家及地區，最遠到達過南北極。他搭飛機旅行超過一百二十多萬公里，可以繞赤道飛行三十多圈，周伯伯是銀髮族羨慕學習的典範，見賢思齊，我們是不是還有很多可以努力的地方呢？



戮力推動生命自主權的 王士彥先生

在刻板印象中，銀髮族長輩應該都很忌諱談論生死，不過王士彥先生卻是例外，戮力推動生命自主權，他認為生命善終的課題，值得關心，「安寧照顧」、「安樂死」、「NO CPR」等等，必須先承認有生命自主權，大部分的人從出生、上學、就業及成家等，都是自己無法做主的，到了生命的最後，決定權應該回到我們自己手中，要接受什麼樣的醫療，甚至自己決定在何時、何地，用什麼方式，走完自己的人生。堅持以包容的心去探求社會共識，一步步走下去。



73 歲的瑜珈修練者 陳海陸先生

陳海陸先生認為身體就會是件藝術品，而且是充滿生命力的藝術品，修練瑜珈就是我們人體雕刻加握有的最佳工具，練瑜珈，已超過兩千堂課，歷經十多年的時間，瑜珈是他的養身運動，也融入他每日生活的一部份，唯有持續不間斷，才能真正感受瑜珈的愉悅體驗。陳先生的瑜珈倒立相片，姿態像是一根竹子一般筆直，真是令人敬佩。他認為自己身體年齡只有 50 歲，依然健步如飛，見賢思齊，有為者亦若是，我們也可以喔！



噴射機阿嬤 潘秀雲小姐

「創齡—銀色風暴來襲」專書閱讀心得寫作

健腳「噴射機阿嬤」潘秀雲是指標型的銀髮長者，今年已 76 歲，多年來持續馬拉松式長跑，每天從住家廈門街跑到景美橋在折返，相當於 7000 公尺，這樣耗費體力的活動，她能持之以恆，毅力令人佩服，最近幾年，接連在日本京都及泰國清邁「第 14、15 屆亞洲長青運動田徑比賽」獲得佳績。潘秀雲經歷人生變化，勇敢當一隻火鳳凰，重新找到人生的出路，她既是勇於面對新生活的阿信，也是堅強快樂的生命勇者。

參、專書評價

今年年初剛拿到這本書，看了封面一眼，書名是創齡，副標題為：銀色風暴來襲，心中就想到這是一本描述與銀髮族有關的書籍，本想好好拜讀一番，但因 3、4 月間個人身體不適，無法靜下心來好好閱讀；待 5、6 月身體好轉後，利用下班時間一絲一點漫遊進入這本書的世界。

這本書的作者有 4 位，都是臺灣人，所以文中敘述的文句沒有翻譯書籍般饒舌，用詞遣字淺顯易懂，非常適合閱讀。4 位作者各以專長來執筆，他們都是在銀髮族相關領域中工作的精英者，也對「創齡」一詞深感興趣，鼓勵銀髮族長者在奮起，而不是含含糊糊的度過晚年生活。

本書的編排方式，從銀色風暴也就是目前全世界的老人趨勢下筆，次以歐美、日本等國的老人福利為借鏡，再以銀髮族的新興產業及住宅大改造為參考，最後的高潮是臺灣目前銀髮族的創齡故事為終點，文中所述及堆疊方式層次分明，使讀者從書中目錄即能一目瞭然，易於窺探書中輪廓。

據作者所述，臺灣 2011 年臺灣地區人口老化程度排名世界第 48，但最快在 22 年後，臺灣將會超越日本成為全球最「老」的地區，較原先預測提前 7 年。加上臺灣世界最低的生育率，人口老化的程度恐將侵蝕國本。經建會很悲觀的預測：1990 年以後出生的年輕人，將有 3 成沒孩子、4 成沒孫子，50 年後老年人口將成長 3 倍，這個預測簡稱為「9034 現象」。這開門見山的敘述，讓國人有警惕作用，老化的問題不能輕視之，已快要進入我們每個人的家門，老化地圖將會劃入我們的居住範圍。

透過這本書的介紹，也讓我們看到歐美、日本等國家用心規劃老人福利，將銀髮族的照護娓娓細述，很多的長處是我們可以借鏡及參考。另書中介紹日本銀髮族的團體部屋，讓我感受到銀髮族的自信，他們所站立的位置，絕對不是社會的負擔，而是改變社會重要的動力及族群。

另外這本書給予最高評價是在於文中所表達的核心價值—人生到老正是發光發熱的好時機，就像一隻浴火鳳凰，重新找到人生的出路，讓我了解「人不是因為老了而無法學習，而是不再學習所以開始變老」。

不過本書也有美中不足的地方，高齡化的社會，是 21 世紀初期的臺灣社會將面臨的挑戰之一，其影響是全面向的，包括政治、經濟、財政、文化、教育、家庭等面向，作者可以增加一、二章來著墨臺灣目前的作法、老人家庭照顧的處境、需求與困境、影響老人家庭支持之因素、家庭照顧者的福利政策與因應之道等部分。個人本身有社會工作的背

景，以一位社會工作者的角度來評判這本書，希望多點個案工作實務方面的描述，讓讀者能將書中的概念，成為自己及家中長者的一部份。

肆、心得見解

一、松鶴國的來臨，我們都準備好了嗎？

隨著醫療不斷的進步，生活衛生品質的提升，死亡率減少下，全球平均年齡已延長為 75 歲。臺灣也不例外，由於人口壽命的不斷延長，造成人口結構的改變；影響老年人口增加的原因有經濟發展與生活水準的提高、醫藥及科技的進步、環境公共衛生的注重、注重養生保健、終身教育之推廣、休閒娛樂及運動之盛行、少子化的影響等等，人口老化已經不是家庭問題，是整個社會、國家的問題。

個人切身的感受最為深刻，家中的父母轉眼之間已邁入從心所欲之年，本以為還年輕的他們，忽然發覺家中長者常常力不從心、患慢性病需要服藥、走路爬樓梯膝蓋的退化、進出車內動作緩慢等等，已讓我開始正視「老化」這個地圖已慢慢將我家的範圍併入。

逝者如斯不捨晝夜，少年成年壯年中年，再來就是老年，時間是世上最公平的事物，只要不是英年早逝，老年期總有一天找上我們。現在家中長輩的問題，不也就是我們二、三十年後的問題嗎？拜讀這本書後，讓我深深覺得不只是為父母親考量老化的問題，是否也為自己準備了嗎？俗語說：『家有一老，如有一寶』指的是健康、還能含飴弄孫的老人，但是若面對失能或長期重病的老人，其生活起居皆需由家人或他人代勞者，最直接所要面臨的挑戰便是家庭照顧的問題，可想而知，將會對整個家庭產生很大的影響。這本書給我當頭棒喝！從新審查家中的經濟、父母健康、政府福利政策及親屬間的照護資源提供等等，是我目前刻不容緩所必須正視的問題。

二、他山之石可以攻錯，臺灣是老人的天堂，還是地獄？

這本書有很大的篇幅介紹歐美、日本等國因應老人問題的福利措施，文中歐美國家對待老人的尊重與體貼，令我印象深刻；亞洲中對待老人最友善的國家是日本，以身心靈全面式的服務老人，讓他們活的健康、自在、有尊嚴，這些都是值得我們借鏡的地方。

20 年後，臺灣每 4 個人就有一位是年齡 65 歲以上的所謂的「老人」，這將會是什麼樣的光景嗎？路上可以隨時看到老人，但是看看馬路上、大眾運輸工具、公共場所，甚至是大型商業設施，有多少不友善也不合宜的設計，老人一出門就充滿了危機，我們需要更切合現狀的修法和法律。但首先，全民要先有意識，警覺到臺灣即將進入高齡化社會，如果我們不在各個層面提早做準備，我們永遠來不及。

個人服務社工體系多年，也輔導過老人個案，家庭功能式微的今日，政府對於老人福利這個區塊，尚需全面性的考量規劃；列舉幾項如：銀髮族多元照護服務、公共空間與無障礙設施環境尚待加強、老人福利產品的開發等等。

從小深植內心的觀念—臺灣是一個美麗的寶島，確實臺灣有豐富的地理景觀、甚至現今更有多元族群的特色，四季分明，擁有得天獨厚的陽光、海洋及平原，閱讀本書之後，看看歐美、日本等國的安養院設施，臺灣有必要規劃一個適合長者安享晚年的生活環境，是政府必須面對的課題。

三、進入桃花源：健康、關心、快樂

陶淵明的桃花源記第 2 段中所述：初極狹，纔通人；復行數十步，豁然開朗。土地平曠，屋舍儼然。有良田、美池、桑、竹之屬，阡陌交通，雞犬相聞。其中往來種作，男女衣著，悉如外人；**黃髮垂髫**，並怡然自樂。這是多麼令人嚮往的地方，文中所記，黃髮垂髫，並怡然自樂。點出桃花源中老人的快樂，老年生活能過的健康、快樂有尊嚴，這是我們所渴望的。

日本有一句諺語：「住慣的地方就是皇城」，對老人而言，此諺語真的很中肯；記得4年前因工作的關係，將從臺北搬到桃園，家中長輩真的很排斥，已熟悉的街坊鄰居、時常購物的菜市場、洗頭髮的師傅、多年的老朋友，已成為默契；住慣地方的大街小巷、拐彎抹角，不但熟習，還值得記憶。所以當時家母還適應了好長一段時間。拜讀此書後，終於恍然大悟，高齡者最好能夠一直住在同一個地方而不必遷徙，因為那是他們的皇城。

記得去年冬天因天氣變化，家母的高血壓又患，忽高忽低，平常認為自己身體很硬朗的她，也開始出現不安心的狀態，適時給予關懷及心理建設，狀況就好多了；所以說，上了年紀，除了能夠「安定」地住在老地方之外，居家就要有「安心」的生活環境。尤其，在緊急的時候，可以得到及時的協助。從軟體上，必須要有足夠的人力資源，依據老人的身心狀況提供照顧服務。

另一方面，個人認為安全這個因素也很重要，隨著年齡的增加，老人的身心逐漸衰退，生活環境的「安全」被列為切身的問題。無障礙環境的規劃設計，可以避免絆倒、滑倒、跌倒、墜落等意外發生。行動不方便時，必須借助於拐杖、助行器等輔具；空間關係良好，可以避免許多不必要的交通，就可以減少很多不必要的無障礙設施。

四、浴火鳳凰—活出尊嚴、快樂的晚年

如何有個快樂的晚年，書中介紹多位臺灣創齡長者典範，他們的特點是熱愛生活，肯於接受新事物、新觀念，與時俱進，跟上時代步伐，不會故步自封，且個性豁達樂觀，帶點幽默瀟灑。這已經勾畫出如何有個快樂晚年的藍圖，勇於面對新生活，是生命勇者的典範。

賽門與葛芬柯四十多年前這麼唱著：「年屆70是多麼詭異陌生的事啊？」，以前認為自己很年輕，從未想過年屆70的事，中年或是年輕的你，能夠想像年屆70，是怎樣的光景嗎？或者已經年屆年

過 70 的你，年老的生活，跟你年輕時想像的，差多少？我們期待如何變老？我常常在思索，老年後是否有老伴，兒孫成群嗎？住在自己熟悉的房子？存款穩當零用不虞匱乏，偶爾探望老同學老同事，或者出國旅遊？生病了能有地方看醫生，失智失能了有人可以照顧你？還是怎樣？其實這些都是外在的條件，這些事物本身不是目的，而是讓我們可以老得健康、老得快樂，也老得有尊嚴的基本要素而已。

讀完這本書後，給自己一個老的健康、老的有尊嚴的藍圖，從現在開始就注意飲食衛生，戒除不良習慣，多運動，定期健康檢查，不間斷地學習，培養休閒興趣，投入社區活動，關心社會並維持社交支持網絡，還要為退休後的經濟來源、居住、醫療與長期照顧做準備。

另能自主掌控自己的生活，除了維持身心健康與高功能外，經濟來源、社交網絡、從事志工活動，重新建立社會參與的管道，將一己有限的生命，寄託在群體無盡的存續與繁榮裡。

當我用心閱讀這本書之後，已感受到創齡的活力，真的獲益良多，建議尚未閱讀過這本書的人們，可以親自走一趟創齡之旅，將會改變你的思維，會有一個樂觀、有彈性不一樣的人生，如要重新體驗生命的活力，就讓我們一起為活出健康快樂的銀髮族生活鋪路吧！

伍、結論：活出繽紛燦爛的晚年

當自己試著尋求童年時期與阿嬤相處的情景，也想勾起大榕樹下阿公、阿嬤們單純、無憂的歡樂記憶，一樣的月光，一樣的地點，卻是不一樣的景象，每個年代都有創齡者，且是生生不息的世代，當尋找這個失落的記憶，想重溫阿嬤那個年代，長者們努力過活的勇氣，有歡笑、有落寞，也有心中無可取代的燦爛歲月。夕陽慢慢落下，有著無限想像的美景，任何人都不想當平凡人，在人生的道路上，我常常思索，我們選擇的是「機會」還是「保障」，無論選擇對或錯，每個人人生都有他的

故事，是成功也好、失敗也好，都要築夢，不要放棄美妙的人生刺激，與其度過保障的生活，倒不如選擇充滿挑戰的人生。這是自己的看法。

銀髮人生是無法避免的道路，當我們走到人生的這個階段，能夠思考越細密，規劃越詳盡，準備越充分，自然我們的老年生活就能夠過的更安逸，要面對的事情很多，如何「與老共舞」？保持一顆愉悅的心，放開執著與悲觀，人在各年齡階段的快樂是不一樣的。個人認為，銀髮族的快樂除了健康，經濟有安全感，也要能融入社會，不感到寂寞，有自信且有顆滿足與喜悅的心。

書中許多創齡故事，多位長者奮發精神無休無止，真的讓我們年輕人都自嘆不如，他們的人生故事就像一部寶典，值得我們深深的探索，也值得我們翻閱學習，我們有時候會說「老」是上帝最無私的安排，因為每個人都必須經歷這條路，當我們發現自己也不知不覺要進入半百的時候，真的不要停下學習的腳步，坦然面對自己身體的老化，並與之共存，繼續逐夢、追夢，勇敢挑戰自我，活出燦爛的生命，邁向人生另一個高峰。

參考文獻

一、書籍與期刊

1. 黃萱芸，〈高齡化社會—老人福利淺論〉。
2. 王國慶，〈我國老人福利政策的歷史制度分析〉社區發展季刊 109 期 94 年 3 月。
3. 蔡鏡安，〈論家庭變遷下老人之家庭照顧支持系統〉嘉義大學家庭教育所。
4. 呂寶靜（2002），社會工作與臺灣社會。載與呂寶靜主編，老人福利服務。臺北：巨流。
5. 邱怡文（2004），家庭變遷下老年人之長期照顧何去何從。社區發展季刊，106，176-185。
6. 呂寶靜（2001），老人照顧：老人、家庭、正式服務。臺北：五南。
7. 曾櫻瑾（2004），由家庭解構與功能變遷之影響論老年社區照顧問題。

社區發展季刊，106，150-158。

8. 黃富順(2005)，高齡社會與高齡教育。成人及終身教育期刊，5，2-12。
9. 沙依仁(2005)，高齡社會的影響、問題及政策。社區發展季刊，110，56-65。
10. 陳昱明(2004)，社會福利資源的落差：以老年失智症病患家庭照顧者之照顧的負荷、需求與困難為例。未出版之碩士論文，臺北醫學大學醫學研究所，臺北。
11. 曾嫻瑾(2005)。從老年的家庭照顧支持系統思考老年人口照顧問題。社區發展季刊，110，274-283。
12. 禮運篇 第九篇 大同章。
13. 葉至誠，〈2011 老人福利國際借鏡〉。
14. 陶淵明，桃花源記。

二、網站資料

1. 林伶瑾，銀髮族醫療器材購買行為分析結案報告，崑山科技大學商業管理學院國際貿易系。
2. 健保加油站，做好退休生活規劃，做個快樂的銀髮族。
<http://w3.tyh.com.tw/htm/epaper/0074/healthsafe2.htm>
3. 自由時報，銀髮族快樂出遊有訣竅。
<http://news.ltn.com.tw/news/life/paper/214331>
4. 國家網路醫院，銀髮族健康照護，迎接「關心、快樂」新世代。
<http://hospital.kingnet.com.tw/essay/essay.html?pid=15745&category=%E5%BF%83%E9%9D%88%E8%A3%9C%E7%B5%A6>