



## 下一站，如何走？讀《老後的好命自己拼》

文字工作者 | 王岫



老後的好命自己拼

北海鯤著／領行文化／201706／207頁／21公分／220元／平裝  
ISBN 9789867193384／544

就書籍編輯的觀點來看，《老後的好命自己拼》這本書，顯然不是很理想。第一，作者用筆名，這當然可以，可是書頁裡缺乏作者任何的生平介紹。讀者在書店翻一本書，若不知任何作者背景，一定會猶豫要不要買這本書；圖書館選購圖書，如在書目資料裡，發現不到作者學經歷等出身訊息，也會對這本書的權威性打上一點折扣。

其次，這本書缺乏導論、前言或序跋之類的等一般圖書該有的資料，也不是出版社認真看待這本書的態度。在目次編排方面，除了分十章之外，底下的條目細節，似乎未必和各章名稱對應；在書頁中的條目細節之下，又出現另外一些字體、字型相似的標題，不僅讓讀者搞不清這是條目還是甚麼的；綱舉目不張，也是缺失之一。

即如書頁內容的書寫，作者似乎有點隨興，雖有分章，但頗多想到哪，寫到哪，且內容頗有一些重複。註解不符書籍常例，放置地方亦未統一。像註解提到一部日本電影「嶺山節考」，條目和內文卻常看到是「猷山節考」，顯見校對上似也出了一點問題。

這些缺失，若出版社有個責任編輯，出來與作者共同討論書中內容的編寫，或認真按體例編書、校書的話，應該是可以避免的。只能猜想可能是作者自費出版，自負盈虧，出版社就不太管事的樣子。最近有一部日本電影「貓咪收集之家」，劇中那位靈感枯竭，躲到鄉下的小說家，卻有出版社一位認真的責任編輯，不斷地為他打氣、提供點子，每週更親自到他躲避壓力的鄉下，拿稿、看稿、討論書籍的內容和該寫的方向。去年電視也有一部日劇「校對女郎」，劇中的出版社，有責任編輯，更有責任校對，不僅負責校對錯別字，還從各種情境，抓出寫作內容上的矛盾和缺失，這才是有大氣魄的出版社。可惜，出版事業不振，國內出版社在縮編、裁員之下，能否有這樣的專屬編輯和校對的編制，可能並不樂觀。但基本上，即使作者自費出版，出版社出書，就算是不講求美觀，編輯也應好好處理一些書中的基本規範，符合一般書籍該有的體例才好。

但這本書為何要介紹？除了部份編輯體例，可當出版社負面教材外，這本書倒似乎是今年政府年金改革法案通過前後之際，第一本出來吶喊如何因應年金改革後的生活之書；其次，書中也頗多談到退休、老年生活及安養、照護的問題，故作者雖是隨興而寫，但內容也頗多與當今社會老人家越來越多的趨勢相符合；作者提出的幾種觀點和實際的生活體驗，雖未必適合每個老人或退休人士，但亦有頗多可參考之處。

年金改革，從去年 520 新政府開始推動，一路熙熙攘攘，風波不斷，至今年六月底在立法院終於強渡關山通過法案。在政府無法提升整體經濟動能，改善財政效率之下，年金改革成為政府搶救財政黑洞的手段之一。於是打著「世代正義」的口號，第一波的公教人員年金改革完成了。或許多年來，軍公教人員早已體認年改終不可免，但經過少數強勢立委提議通過的年改法案，幅度之大，超過預期，讓公教人員覺得不僅覺得行業、人格受到屈辱，實際退休金也將大幅縮水。其結果是，激情憤怒者發起不斷的陳情抗議行動，消極溫和者，就如本書作者，引用臺大教授李茂生所說的：「終究，相信國家是一件最笨的事！」後，警覺到：「老後的好命要自己拼」；因而，他寫下這本《老後的好命自己拼》，與大家分享如何因應年改後的退休老年生活。

從書中，大概可看出作者約是五十多歲或六十初頭退休的中小學老師，正是年改中最常被批判的「肥貓」、「繳少少，領飽飽」的「既得利益者」。但老師們過往的低薪和堅守崗位，只求一份穩定退休俸的歷史，並不為現在年輕世代所了解，故本書前頭一章，作者自然充滿無奈，自稱「江湖夜雨十年燈」和「末代武士」；比喻或許未盡恰當，但可了解的是，全國四、五十萬退休軍公教者都有此份心情。

唯年改之路既已如此，要如何面對將來從中產階級，可能淪落成下流老人，總得想些辦法。政府說「沒有人會因年改而餓死」，或許是真的，但生活舉步唯艱也是免不了的。日本作家藤田孝典寫過《下流老人》和《續下流老人》兩本書，說國家越來越窮，以後政府養不起你，家人養不起你；即使年金有五萬元，我們終將面對的是越來越窮的孤獨老人，除非我們能夠改變，否則以後自己也養活不了自己。年改之後，面對下流老人的惶恐，不禁侵襲整個軍公教的人心。

其實，老後生活現在已成顯學，描寫如何因應老年生活的書亦很多，《全國新書資訊月刊》亦多次有專題介紹過。這本《老後的好命自己拼》，也不脫從健身（讓自己少生病）、養生、理財等方向著手。唯作者的筆調，比較像在公園或鄰里聊天似的口吻，少了一些學理分析，多了一些實際體驗，對某些讀者而言，或許較有親切感。作者算是初老之齡，但下有唸大學的子女，上還有一位八十多歲的老母親，須要請外傭協助看護，因此書中多了一些老者照護更老長



輩者的辛苦和聘請外傭的體驗。好在作者還有兄弟幾人，能共同分擔母親請外傭的費用，否則將更不堪設想。作者想表達的是，政府不能說以後退休金樓地板三萬兩千元不會餓死人，有些高階退休者四、五萬元退休金更應算寬裕；但獨身者或許可以，如上面仍有老父母者又如何？物價會年年上漲，退休金卻年年下跌，都是令已退休者頭疼，未退休者更需長期思考、警惕的。本書講照護母親及與外傭相處的篇幅頗多，作者也提到或許以後外傭想來臺灣的，會越來越少了，問題也會越來越嚴重，這顯示政府計畫的長照制度之實施，已迫在眉睫了。

作者在書中也從老年文化和可能面對的貧窮地獄談起，呼籲大家先從儲蓄和節儉做起，他引古書《計然之策》，要大家「必先憂積蓄，以備妖祥……」，若沒有早作積蓄，老了就是悲劇。一些被制約性的花錢和浪費，可能也須提早改變和節制了。

面對老後的生活，當然也要有一些智慧性的投資，作者鼓勵長期而穩定的投資股票，不鼓勵短期炒作以及以房養老等方式，或許見仁見智，也是個人見解的問題，但理財的確是須要學習的。倒是多讀書也是學習的一種投資，作者提到了，這是值得讚許的。

老人的生活如何過？是獨居好呢？或是與家人同住？還是到養老之家？到鄉下住呢？還是住城市比較方便？作者有一些比較、分析；連安養中心、護理之家不同的房型之收費標準也都有列出，這因為各家環境題條件不同，讀者或許可多參考看看。不過作者提出一個「朋友般的集體住宅」——三、五好友，找一塊農地，一起蓋個三、五戶，然後一起請個外籍看護、幫忙煮飯、洗衣……等等，大家平時也可相濡以沫，相互協助。如此，在健康時決定住所，在身體衰弱時受到照護，也是一個住不起養生文化村的好點子。

老後要省錢，一定要顧好自己的健康。只要能流汗的運動或活動，都是老人可以選擇的健身方式。書中的作者是選擇種樹，這更貼近山林；他也快步走路和做平甩功、另外，書中也提供名人李開復和張忠謀等人的健康養生方式，讀者可依自己狀況參考。

心靈的健康也很重要。年金改革固然令人憂愁，但如何應用各種生活模式，讓自己確立憂而不煩，而能堅忍地迎接未來的生活，倒是一項挑戰。作者在書中提倡閱讀是抒發的力量，以學習新知帶來力量，並懷抱希望，燃起生活的力量。這其中，有些生活的態度需要改變，千萬不要把老年生活想成「人生剩下來的時間」，確立樂活、互動、互助的信念，就能讓身心安定下來，像作者就抱著少抱怨、並多與親朋好友間維持良好關係的方式，來營造心靈的健康。此外，宗教信仰也是一種心靈安頓的方式，但作者認為每個人觀念不同，千萬不要去干涉別人的宗教信仰。

但書中最重要的應是強調如何找到快樂的人生。「相信國家是一件最笨的事情！」——年

改的悲情是或許是一個分號，以後是否可以開啟另一段人生？你要重新工作嗎？要選擇自己的夢想嗎？要豐富老後的生活嗎？要走向自己的道路嗎？這些都是自己可決定思考的。其實，「老」是遲早要來的事，我們終究要面對。對老者而言，或許每個明天都不會比今天更好，因為每個明天都只是更老的一天，但我們就應該淡然處之，雖不一定要汲汲追求快樂，但至少要活在當下才是快樂。尤其對大多還有活動力的初老之人而言，能夠做甚麼就趕快去做甚麼，或許就是你該做的了。作者在書中就選擇正面的快樂，把時間步調放慢一些、種樹、鐵道旅行……等等方式，都呈現在最後一章裡。

或許本書的書寫，較為零亂、細瑣些，但不能否認的，談到的內容也很真實，平凡地猶如你與鄰家、朋友談到的老後生活。年改雖然殘酷，但老後之路終得繼續走下去的。本書編輯專業或書寫方面的確有些缺失，但傾聽作者之聲，亦能有所收穫並當作老後生活之參考。