老後生活指南：讀《年輕不老，老得年輕》

文字工作者｜王岫



年輕不老，老得年輕
劉墉著／聯合文學／ 201604 ／ 234 頁／ 21 公分／ 280 元／平裝
ISBN 9789863231455 ／ 855

根據行政院統計資料，臺灣 65 歲以上人口比率，將在 2018 年達到 14.36%，正式成為國際所慣稱的「高齡社會」；到 2026 年，更將進入所謂「超高齡社會」，彼時老者人口比率，更將達到 20%。

筆者於去年 10 月，也正式成為一個搭公車，悠遊卡會「嗶！嗶！嗶」響起的三聲無奈的老者之一，雖然一般人認為 65 歲只算初老之齡，但終歸被列入老年人的行列了。

所以，編輯才會令筆者以老人之身，讀讀作家，也是畫家劉墉先生所出版的《年輕不老，老得年輕》一書，並談談有何心得吧！劉墉先生是著名詩、畫、散文家，我 47 年前剛進師大，就聽聞校內美術系有這號風雲人物，可能他還大我兩、三屆，因此他應該也是三聲無奈的長者了，加以在美、在臺多年，看盡兩國許多年老人的生活方式和處世態度等，且他又以幽默勵志散文聞名，成為兩岸三地暢銷書作家，故這本《年輕不老，老得年輕》也是我期盼一讀的好書之一。

其實，在讀此書之前，筆者早從親朋好友的經驗，及許多報章雜誌的文章中，知道現代許多老者的觀念，早已經跟我們上一代的父母親或上上一代的老年人都不一樣了。我印象比較深刻的是前國語日報社長兼專欄作家——薇薇夫人，她退休時，就在文章中寫道，她老了，放下擔子了，從此，希望自己能一個人生活，不麻煩子女照顧，也希望子女不要太常去麻煩她，讓她安靜地度過晚年；她也要去學畫，做一些自己想做的事。這在二十年前，還真是驚天一語；彼時，做父母的，那個不是抱著養兒防老的觀念，希望老了，跟子女住一起，甚至於期望子女趕快結婚生 baby，好讓他們含飴弄孫，享受三代同堂生活的天倫之樂。

但的確越來越多人改變觀念了。內人的四叔、嬸是外交官，退休後，兩個在國外的兒子，邀他們去住，順便幫忙帶孫子；他倆一口拒絕，對兒子們說：「我們負責養大你們，你們則要負責帶大自己的子女！」兩老還是回臺灣居住了。

可是，對我們這代的初老之人而言，「老了」似乎也讓人覺得沉重些。這幾年來，少子化嚴重，報刊雜誌一直在強調老人社會來臨了，老人會啃掉一大半國家財政，甚至於可能會禍延

子孫……等等。你看，在此氛圍之下，我們當個老人，怎能心安理得，過個快樂的老人生活呢？老人福利，據說也快被市政府刪減，用來補助育兒津貼了。

想當年，我們年幼時，家家戶戶孩子很多，我就有七兄弟和一個姊姊。那時候，小孩多，造成人口問題，社會貧困，所以政府提倡節育。到我們年輕時，奉行「兩個孩子恰恰好」的政策，皆能上奉父母，下養子女，國家經濟也繁榮發達了。等到現在我們成為老人，怎麼突然年輕人都不生、少生了，造成以後老人會增多、青壯人口一直減少的老化社會。怪不得作家吳念真說過：「我們這一代，可能是奉養父母的最後一代，也是被子女棄養的第一代！」。而我們，當小孩時，是國家的社會問題，當老人時，是國家的財政壓力，想來真是兩邊不是人。

所以，做為現代老人，第一個觀念，大概是不要想要有傳統被子女奉養的想法了，老化社會固然讓人心情沉重，自己因應之道，大概就是「老人當自強」了。想想，我們年輕時，已是夫妻都上班的雙薪家庭，孩子都送去安親班、幼兒園的，那麼，以後，我們更老了，無法行動了，孩子忙於事業，把我們送去養老院、療養院的，也是沒辦法的事，我們也就要釋然的。同時，身為初老者，我們能夠做的，大概是盡量延後老化吧！照顧好自己的健康，少讓正為事業打拼的子女操煩到你的問題；或是我們能夠抱著「世路如今已慣，此心到處悠然」的心情，少去憂煩子女們的大小問題了，都是兩代之間最有利的互動。

這些是身為現代老人應具備的基本觀念，可是許多生活細節如何面對呢？劉墉這本《年輕不老，老得年輕》，便是從基本觀念擴大到日常中的親人相處（如第一章：享受親情）、財務問題（如第二章：不做錢奴）、養生問題（如第四章：經營健康、第七章：祛病延年）、處世待人（如第三章：樂天知命、第五章：看透生死、第六章：心寬地廣、第八章：善待眾生及第九章：細數家珍）等等，來指引老人們如何保持輕鬆的生活態度。其實，這本書也適合四、五十歲的中年人閱讀，因為可以提早規劃自己的老後生活，讓年老後，自己更能放得開，過一個安適自在的晚年。

劉墉以流暢的文筆，加上自己的體驗、聽聞，很直白地敘說老人的本性和面對時代變化該有的改變，每篇文章都不長，文字編排也寬鬆，適合眼力不佳的老者閱讀。文章中也沒引用甚麼名言佳句，有的甚至於露骨到會令老者難過，但這就是現實；講明了，反而可以讓老人看得開。

他首先就是要老人認命，不要怕老，因為每個人遲早都會老。但人可以老化，不能腐化；要活到老，學到老，不斷學習新知識，並可善用新工具和新科技，讓自己老來受惠。人老了，也不要光只回憶美好過去，也不必過分憂慮來日無多的未來，最重要的就是把握當下最實在。

老者退休後，先是面臨親人相處的問題；劉墉要先生要放下大男人身段，太太也要諒解丈夫的體態變化，彼此更要放孩子高飛，學習兩老過生活。但筆者要加值的觀念是，兩老如要好好過晚年，除了一般世俗所說的彼此相互照顧外，最好也先培養兩個人共同的一、兩項興趣，這樣兩人的生活和活動，至少有部份交集；因為，整天黏在一起，也未必好，所以像兩圓相交，

有部份交集的活動，也有一些其它可以自行運用的時間和空間，可能是較好的與家人共處之方式。這如同，除非生病了，老者可與子女住在同一縣市或住於子女家附近，但最好保有自己的居住環境和空間。

財務方面，現在大家都知道人老了，要留些老本，但劉墉在書中也呼籲老年人不必拼命做個守財奴，該花的還是要花，有時要扮點及時雨，只要子女不亂花錢，能幫就即時幫，讓他們成功。這點，對三、四年級的我們，可能感慨最多。咱們年輕時，要拼命工作，不僅上奉父母，下養子女，那有聽說父母親幫忙子女出錢的？但時代不一樣了，現在年輕人，在經濟不景氣且房價高昂的時代，賺的錢的確不多；這時候，買房、買車、生孩子……等等費用，許多的確靠著父母親出手相助，雖然「富爸爸」也不多，但子女無能、無力，大多老者無奈之下，出點自己的養老金，協助孩子，也是常見。但尺寸如何，還須自己斟酌財力情況為佳。

至若健康養生方面，劉墉在書中則言，長壽不能怕吃藥，有病早醫，也不必迷信中醫或以為多吃西藥必有害。醫學問題，事涉生命安危，本非我們所該評論，但有病痛看醫師絕對沒錯，鄉下許多老人，常聽收音機地下電臺，買了許多偽藥或不明來歷的保健食品，才令人擔心。但生病看醫生，吃藥，還不是最好的方法，劉墉其實另闢一章，鼓勵老人積極抗老，並適時、適地、適度運動。而健康的另一項法寶就是多出去走走，多旅行；看看美麗世界，不必為了省掉旅遊錢，賠掉一條命。

最重要的是，老人的處世、待人問題。劉墉在本書分散在五個章節。這些內容，當用幾句話可以涵括：老人也要謙虛、老人別作退休老怪物、老人也要結交年輕朋友。前幾天，我看了日本山田洋次導演的電影「家族真命苦」，描寫日本老人，上班時當大男人，到年老時，還不改大男人一些惡習舊慣，惹得退休後，太太受不了，遞出了離婚申請書。這片中，一家之主，當然是日本傳統型倚老賣老，不知尊重家中太太的老男人；所以， 劉墉在書中，便要老男人不做退休的大爺，同情老伴，甚至於學做家庭主夫也可以。同時，老人也要多結交年輕朋友，好知道新知或學習新知，他就說：「愈跟不上，愈跟不上！愈跟上，愈跟上」。有些老人喜歡住在年輕族群附近，是有道理的，因為年輕人的活力，可以提振你的活動力。

但老人有一項處世原則，就是要看透生死，逐漸採用減法的生活方式。任何東西，不必堆積家當，留給子女麻煩；自己的東西，能整理的就好好整理，該送人的就送人，不需要的東西，馬上就轉手給人；總之，簡化和單純，是老人生活的原則。

劉墉在書中，以空中旅程比喻人的一生，老人就是飛機已下降，準備開往停機坪的這一階段。此時雖快結束行程，但仍須專注、留意未完的一段路。劉墉的勵志書，向來簡明易讀，又富人生實際體驗，本書亦是如此，談老人的生活哲學，處處有道理。唯最後兩、三節的「小心寂寞拍賣師」的內容，主要在寫拍賣界的黑暗一面，與老人內容似有脫節，如能改以一些社會如何協助老人適應生活等方面的文章，或許更有意義。如筆者在105年7月21日《聯合報》的「名

人堂」專欄，便讀到劉克襄先生寫的 《不知名的老人與小店》一文，描寫臺中一家小吃店，特別為社區獨居老人烹煮適合老人食用的料理，令人感動。

要老人懂得生活指南，年輕不老，老得年輕，也須要社會和社區給予協助。願大家一起來！

稿約

《全國新書資訊月刊》以刊載與圖書或出版相關之論述為宗旨，內容包括報導臺灣最新出版之新書（含電子書）書目、新書介紹、書評、讀書人語、童書賞析、專題選目、作家與作品、出版人專訪、品味閱讀、臺灣出版大事記以及國際出版觀察等專欄。除新書書目、新書介紹外，其餘專欄皆開放投稿，歡迎各界賜稿。

1. 來稿以未曾發表者為原則，文長以 2,400 字至 5,000 字左右為原則，特約稿件則不在此限。若有相關照片、圖片等，亦盼隨文附上；惟需註明活動（攝影）日期與拍攝者。
2. 書評、讀書人語、童書賞析等專欄，所評論之書籍以近一年內臺灣出版的新書為原則。
3. 來稿請提供 Microsoft Word 相容或純文字格式之電腦檔案與書面稿件，並標明篇名。
4. 來稿及其所附照片等如涉及著作權或其他文責問題，概由作者自負法律責任。
5. 其他刊物或個人如需轉載本刊文章，需徵得作者及本刊之同意。
6. 本刊對於來稿文字有審稿及修改權，如不願刪改者，請於來稿上聲明；投稿人請自留底稿，未能採用刊載及不符本刊宗旨範圍的稿件，本刊將不負責檢還。
7. 來稿經刊出後，依中央政府及本刊相關規定核計稿費。
8. 來稿請註明作者姓名、現在服務單位、職稱、電話、E-MAIL 等聯絡方式或作品發表時使用之筆名。
9. 本刊內容並同時將以電子型式發表於國家圖書館及全國新書資訊網（網址：http://isbn.ncl.edu.tw），無法授權者，來稿時請特別註明。
10. 本刊著作者享有著作人格權，本刊享有著作財產權；日後除著作者本人將其個人著作結集出版外，凡任何人任何目的之翻印、轉載、翻譯等皆須事先徵得本刊同意後，始得為之。
11. 著作人投稿經本刊收錄後，同意授權本刊得再授權國家圖書館之自建資料庫或其他本刊授權之資料庫業者，進行重製、透過網路提供服務、授權用戶下載、列印、瀏覽等行為。並得為國家圖書館之自建資料庫或其他資料庫之需求，酌作格式之修改。
12. 來稿請寄：10001 臺北市中山南路 20 號，國家圖書館；《全國新書資訊月刊》編輯部收；或電子郵件至：newbooks@ncl.edu.tw。聯絡電話：02-23619132 轉 725；傳真：02-23115330。