

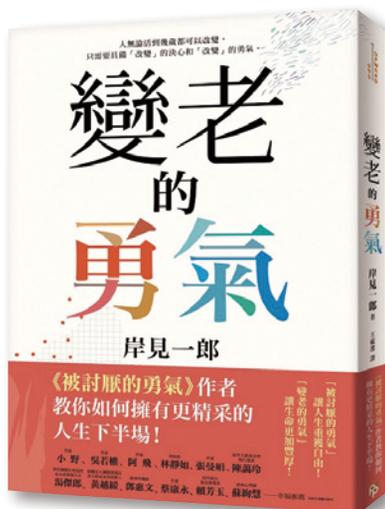
熟齡銀髮族的心靈樂活指南

涂均翰 國立臺灣大學哲學博士

前言

隨著社會人口的老化與長期照護制度的推行，年長者的身心健康日益受到重視。本文標題所謂「熟齡銀髮族」乃指60歲以上之年長者，而其面對身體之衰老與生活環境變化之心理調適，乃維持自身心理健康之重點，故筆者擬藉由以下三本書之推介與評析，盼能作為熟齡族群之心靈樂活指南。

《變老的勇氣》(注1)



本書作者岸見一郎為日本阿德勒心理學會認證之諮商心理師，其與古賀史健所合著之《被討厭的勇氣》，深入淺出地介紹西方心理學家阿德勒之理論及應用，並為亞洲帶來一股阿德勒心理學風潮。作者另著有《面對父母老去的勇氣》(注2)，可與本書共同搭配閱讀，一探作者依據阿德勒心理學為現代人面對父母與自身之衰老所提出之心靈指引。

本書主旨乃幫助讀者們培養「變老的勇氣」，雖然吾人無法改變自身逐漸衰老且終將面臨死亡的事實，但是卻可以改變自己面對衰老與死亡的想法，讓自己能夠好好運用接下來的寶貴生命。作者在首章「人生，下坡路段最精彩」中鼓勵讀者對人生邁入熟齡期抱持正向思考的態度，其依據某日本節目將人生比喻為騎腳踏車上下坡的過程：在年輕時期的上坡路段，個人必須背負著理想、抱負與焦慮的心情，用盡全身力氣拚命踩踏板以力爭上游，而在邁入年老時，雖然腦力與體力逐漸走下坡，卻可卸下身心的重擔，運用先前已攀登上坡的成果，順行而下，輕鬆享受沿途的風光，看見有別於以往專注趕路時的景緻。作者認為因為年輕時的學習經常被迫與他人競爭，或是必須有結果，但到年老時，卻能夠運用所學的知

識、經驗和累積的所有一切去表達某些東西，而不必在意他人的評價，充分體會學習的快樂，故對事物能夠有更加深入的理解，而這正是邁入熟齡的正向積極面，亦即作者所謂「年老的特權」（注3）。是故，熟齡族群也不必因衰老而停止嘗試新鮮的事物，反而在能力許可下更應再重新回味年輕時做過的事以發現不同的感受，或是勇於嘗試年輕時想做卻一直未做的事，讓生命邁入全新的視野。

然而，熟齡者在勇於嘗試的過程中，不需以「向上」而應以「向前」為目標。所謂「向上」乃指與他人比較高下，「向前」則是和自己當前的狀況比較，乃為了自己的改變與成長而向前邁進，而此除了不要和他人比較，也不需要與理想中完美的自己，或年輕時精力充沛的自己相比較，因為若僅著眼於理想與現實的差距，用「扣分」的方式評價自己，往往只會淪於以此作為逃避的藉口而裹足不前，故應聚焦於當下自己能力所能及的事情上，用「加分」方式看待自己每日一點一滴的進步，也可作為自身持續向前邁進的動力。

此外，作者也依據阿德勒心理學中所強調個人對社會群體之貢獻的核心精神，主張任何人都無法獨立生存，對他人有所幫助的貢獻即是個人幸福的基礎，也是生命向前邁進的動力。因此，作者認為當吾人還活著，就表示自己在世上還有未完成的事，就應思考自己是否還有可以做到的貢獻，而一旦發現自己對他人

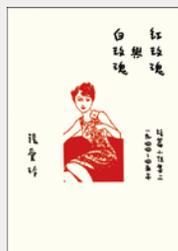


情味香港

楊明 著

聯合文學/10812/240面/21公分/360元/平裝
ISBN 9789863233275/855

叢爾香港，卻是聞名世界的東方之珠，地理上與臺灣如此接近，它的歷史遭遇、文化表現和價值觀念，在在牽動著我們去回顧、思考和深究。作者客居香港六年，描寫在地集體記憶與飲食文化特色，遊閱大街小巷，梳理城市特質及歷史發展脈絡。從故鄉到異地，再從異地連結回故鄉，她筆下的香港，不再只是重商重消費的城市，更是揉雜了各種階級、城鄉差異、多元文化的生活尋常。透過她的觀察，我們得以見到有情、有味、有溫度的香港。（聯合文學）



紅玫瑰與白玫瑰

短篇小說集二 一九四四～四五年

張愛玲 著

皇冠/10901/314面/21公分/350元/平裝
ISBN 9789573335061/857

本書收錄了作者創作巔峰期的11篇短篇小說，如同人性的「連環套」，無數男女為愛虛擲青春，沉迷於每一次的征服與葬送，在靈與肉的拉扯之下，越是努力抉擇，就越深陷囹圄。人終將老去，是非愛恨終會成空，這些熱烈而抑鬱的故事，在在展現浮世人生的放浪與淒涼，而伴隨著張愛玲洞悉世情的描繪，我們心中那些不願面對的「深淵」，也將無所遁形。（皇冠）

有所貢獻，就可以再度發現自己的人生與他人的連結，並從中發現幸福。作者也強調無論在任何狀態下吾人都可以對他人有所貢獻，即使臥病在床，只要活著，接受他人的照顧也可以是一種貢獻，此乃讓他人感受生命的意義與成就感的貢獻。這也呼應作者所主張吾人不應以生產力作為決定自己或他人之價值的依據，即使失去以往的能力，仍無損其身為一個人的價值，因為努力活著的生命本身即有意義。

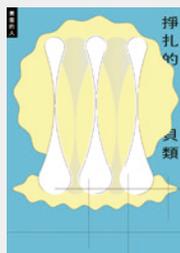
綜合本書所述，筆者以為無論是面對自己的衰老或是照顧年邁的父母，皆可歸結出三項主要原則，即作者所謂「成為大人」的三項要件。首先是「自己能夠肯定自己的價值，不期待受到他人的認同或讚賞」，此即持續追求自我成長而不與他人競爭一較高下；其次，「自己決定必須由自己決定的事」，此指承擔自己人生的責任，而不歸咎或遷怒他人；最後則是「擺脫以自我為中心」（注4），亦即對社會人群做出貢獻，如阿德勒所言：「所有煩惱都是人際關係的煩惱，但也只有在人際關係中可以產生幸福的喜悅。」（注5）而當人們一旦能體認到每個人都是生命共同體的一部份，自己的存在並非為了滿足他人的期待或要求，反觀他人的存在亦然，如此便能自然地在貢獻人群的過程中體會到幸福。

此外，在面對衰老的過程中，吾人不需被過去束縛，亦不需為未來擔憂，只要抱持人生每一

天都是新的開始之正向心念，持續追求自我成長與貢獻人群的機會。無論人生長短，把握當下的過程本身就是一種完整的實現，如作者將此比喻為跳舞，每一瞬間都能感受到快樂，不必因為擔心沒有把曲目跳完而錯過跳舞本身的美好，因為跳舞的過程即是為了感受當下，而非為了達到某種特定目標。筆者贊同作者所言「日後會如何迎接死亡，取決於目前如何活著」（注6），故吾人應當善加珍惜當下人生的機會，全力投入自己力所能及的事，直到生命的終點，此即為理想的人生。

《橫尾忠則 X 9 位經典創作者的生命對話：不是因為長壽而創造，而是因為創造而長壽》（注7）

本書作者橫尾忠則是日本知名美術家，曾於巴黎、威尼斯等國際雙年展展出作品，中年開始更跨足建築設計、小說與散文創作並獲頒相關獎項肯定，晚年則在日本神戶與香川分別成立橫尾忠則美術館與豐島橫尾館，並持續進行美術創作。作者自幼體弱多病，因有感於創作能為自己帶來生命能量與自我療癒，便開始思索藝術創作與長壽養生之間的關聯性以及死亡等相關議題，故費時三年對九名80歲以上仍活躍於各創作領域之日本國寶級藝術家們進行訪談，其中包含小說家、俳句詩人、建築師、畫家、攝影師、導演、鋼琴演奏家與作曲家等，並將其訪談記錄整理成為本書。

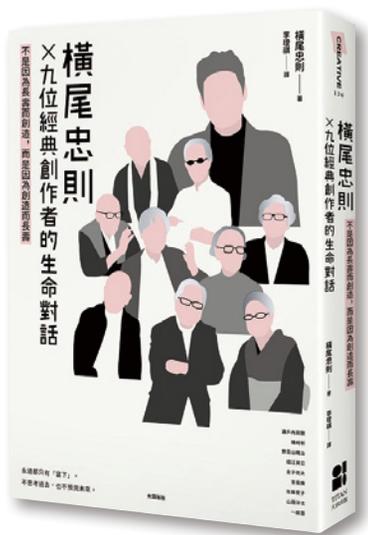


掙扎的貝類

煮雪的人 作

有鹿文化 / 10811/189 面 / 19 公分 / 350 元 / 平裝
ISBN 9789869818841/863

貝類禁閉雙唇，終其一生安靜無語，張開硬殼，看清楚貝內的鮮活時，卻也是死亡的一刻，在生活裡徬徨，喘息，遺忘，我們都如同掙扎的貝類。煮雪的人第二部詩集，用故事寫詩，是他的隱身術。（有鹿文化）



作者藉由自身生命經驗與訪談心得統整出藝術創作者得以養生長壽的幾項特色，首先是「不去思考，能讓身體甦醒過來」，這是指在從事藝術創作過程中，滌除過多的個人慾望、想法和執念，專注於純粹的藝術創作本身，不以心智干擾創作的過程。而這些長壽藝術家們的共同特色就是不因擔憂衰老而在追求創作上自我設限，反而是因創作而不知老之將至。作者認為每個人的身體雖小，卻如宇宙般廣闊地蘊含許多訊息，而本書中訪談畫家李禹煥亦認為創作就如同一種「身體化」的過程，透過身體與時空條件互動產生關聯，可進入一種獨特的創作隧道體驗（注8），不僅能感受到自己真正地「活著」，也能在聆聽與順應身體訊息之創作過程中賦予作品生命力。是故，第二項特色即是藝術家「為了保有自由而傾聽內在的聲音」（注9），因藝術創作是不



比起昨天更喜歡

盼兮 著

要有光 / 10811/249 面 / 21 公分 / 320 元 / 平裝
ISBN 9789866992292/863

美少女作家盼兮觸動人心之作，媲美《比悲傷更悲傷的事》虐心愛戀！在得知六年前的初戀對象回來那天，我和交往兩年半的徐在熙分手。當年告白未果，任司海這麼告訴我：「妳還太小，以後我們再說。」他讓我錯以為長大以後就有機會，六年始終為他保留心的空缺，卻沒想到，從日本回來的姊姊帶來論及婚嫁的男友，那個人就是任司海。我不甘心把他藏在心上六年，卻是一無所獲……於是，我決定在他和姊姊結婚之前讓他喜歡上我。（要有光）

具目的性而面對自身存在與內在變化的過程，若在創作過程中帶有迎合外在的目的性想法反而會滯礙難行，故使身心合一而不再做違心之事，不僅有助於創作，亦有助於維持自我身心的健康。最後一項特色則是藝術家的「幼稚性」，此決定其「創作壽命」，而在身心合一的理想狀態下，藝術家的創作年齡應與其生理年齡保持一致，使作品反應其自身當下生命最真實的樣態。作者所謂「幼稚性」即是保有內在的初心，不因外界現實的看法或要求而僵化自身創作的動能。再者，「創造的喜悅在於變化」，所以藝術家在創作過程中會持續以一種「不完結」的態度和方式去看待其作品，並期許自己下一次的作品能具有更豐富的變化性。例如導演山田洋次，雖體力日衰，然其持續抱持著年長一定能為作品帶來良好影響的正向心態，以及孩童般的好奇慾望進行創作，即使過往作品已受到口碑與獎項的肯定，亦不見已達事業頂峰之巨星光環意識，反而對於自己每次的作品都不滿意，仍相信自己下一次能拍出更好的作品，其以如此強烈的熱情與信念持續在電影創作上耕耘不懈，著實令人敬佩。

作者認為創作本身乃一種無中生有的過程，期間雖有難以言喻的焦慮與恐懼，但在全神貫注投入其中後，最終會逐漸轉化為一種創造的快感，而藝術家追求自我超越與持續專注於創作的過程，也為其每日的生活帶來新的變化與內在革命。例如畫家野見山曉治，在創作大型畫作時會有一種身體奔跑的順暢感，其將創作視為一場與

自己體力的競賽，讓身體的動能充分揮灑出創意，也為自己帶來健康和朝氣，故其與作者咸認為在身體衰弱時作畫，反而更可以讓身體重新湧現一股新的精神能量而有助於自我療癒。

此外，作者在訪談過程中亦與藝術家們談論彼此對於生命與死亡的看法，例如俳句詩人金子兜太所提出的「他界說」，相信人死後並非歸於虛無，而是前往另一個有親人在等待自己的地方（注 10），此即為「他界」，並持續給予救贖現世此界的力量。小說家佐藤愛子寫下許多與自身靈異經驗有關的作品，而作者亦與其分享自身的靈異經驗，他們都相信輪迴轉世的說法，並認為從佛教長遠觀點來看生命都是平等地依循自然宇宙法則運行。個人在世間的因果業報影響其此生之境遇與死後的去向，如死後投生人道、天界或地獄，然因現代人受到科學主義影響，不願相信無法證明其存在的事物，從而限制了自身對生命世界的理解。（注 11）由此觀之，每個人都是出於自己靈魂的意願出生於此世上，而人們此時此刻之所以置身此地，亦皆為自身的選擇，而這也體現出一種個人應為自身生命之所作所為負起責任的人生態度。

綜上所述，筆者以為本書不僅展現了藝術家們以創作動能滋養生命的長壽之道，更體現出作者對佛教業力輪迴說的深刻理解及其坦然面對生死的正向態度。此外，作者在本書中亦談論到關於臨終醫療抉擇的問題，其一方面不贊同安樂死，認為此乃為了逃避困苦之業報而提前結束生

命之行為，另一方面則表示自己在疾病末期時會選擇放棄維生治療（注 12）以避免延長痛苦的瀕死過程，關聯於此，讀者可參照下一本書作進一步思考與討論。

《好活與安老：從病人自主權到安寧緩和，「全人善終」完全指南》

（注 13）

本書作者蔡宏斌為臺大醫院整合醫學科主治醫師，其長期關注重症病人之臨終安寧照護權益與家屬之悲傷陪伴議題。本書乃作者依據多年在安寧緩和照護之臨床經驗，提供民眾規劃自身臨終醫療與善終之指引。全書由五個章節構成，首章介紹我國甫於 2019 年初開始施行之〈病人自主權利法〉，說明預立醫療決定之步驟與適用於撤除維生醫療之疾病對象，包含末期病人、極重度失智、不可逆轉之昏迷、永久植物人以及其他不可治癒且痛苦難忍等 11 種疾病，如漸凍症等。作者進一步釐清〈病人自主權利法〉與我國早前所施行之〈安寧緩和醫療條例〉之異同，兩者雖然皆為保障民眾善終權益所訂立，然而後者適用對象僅限於末期病人且僅涉及心肺復甦術與延長瀕死過程之維生醫療處置；前者之適用對象則擴及非末期病人（如永久植物人），且可以預立醫療決定的方式選擇放棄人工營養與流體餵養等維持生命治療措施。此外，作者也說明放棄維生治療並不同於選擇主動安樂死或協助自殺，後兩者乃為病人施行或提供病人以致命藥物的方



多麼希望，你是我的最初和最後

倪倪 著

要有光 /10811/261 面 /21 公分 /330 元 / 平裝
ISBN 9789866992285/863

書寫那些挽回、守不住的苦澀／甘甜青春——在愛情面前，鄭延熙是最勇敢的，卻也是最卑微的。她曾經想過，如果在張中奕之前，她先遇見了蔡慶元，而蔡慶元在趙央之前先遇見了她，兩人都是不帶任何故事和傷痛的走進彼此的人生……是不是就有機會，成為彼此生命裡的最初和最後？可是，再多的假設都無法改變，也無從挽回。就在大考的前幾天，蔡慶元終究是說出了那句她最不想聽到的話——（要有光）



魅力開門

漫步「臉書」真有趣

林貴真 作

爾雅 /10811/251 面 /21 公分 /360 元 / 平裝
ISBN 9789576396403/863

「像天上滑過的飛機，不能恆有，只是交會，她用書寫安頓心靈；真誠直書胸臆，用文字傾吐歲月，讓風景在留言簿裡綻放……」看著林貴真每天在臉書上一篇篇圖文並茂的小品，每每讀來心曠神怡心有戚戚之感。而今集結成書，繼《讀書會逛臉書》和《讀書會共舞樂》之後的第三本，每一本都各有特點和相異之處，相同的是圖文皆美，不同的是心情感受，請來敲開這扇「魅力之門」，一起享受文學花園的美妙。（爾雅）

式提前結束其生命，而前者則是不以人工醫療措施延長瀕死過程而讓生命自然走到盡頭的善終方式（注 14）。



民眾可向醫療院所申請預立醫療決定諮商，諮商團隊之組成包含醫師一人、護理師一人與心理師或社工師一人。接受預立醫療諮商之對象不限於病人，年滿 20 歲或未成年但已合法結婚者皆可申請，並建議由家屬一同參與。因此，無論是病人、年長或年輕族群之健康者皆可透過預立醫療諮商的方式決定自身的善終選擇。本書次章進一步具體說明個人預立醫療決定之進行方式，包含在諮商期間，可先透過家庭會議與家屬共同討論病情、自身之臨終醫療選擇與安寧療護之計畫，以及人生最後的遺願等。

在本書第三、四章中，作者介紹國內安寧

緩和醫療制度，主要可分為在安寧病房住院、在一般病房接受安寧共同照護以及居家安寧療護三種形式。有鑑於現代社會中多數病人皆在醫院往生的現象，為達成多數病人在家往生的心願，居家安寧照護亦為當前安寧醫療制度主要推行的目標。從病人善終權益來看，在熟悉的家中有親人的陪伴，有助於安定病人的心情，亦便於安排往生者所選擇之宗教儀式，如佛教儀式中讓往生者遺體靜置一段時間，並為往生者助念以利其投生善處。此外，由於在家往生過程中有充分的時間讓家屬向往生者道別，亦有利於家屬哀悼過程之進行與日後自悲傷中療癒。然而，作者也提醒家屬在居家安寧療護過程中可能遇到的困難，如應事先學習辨識病人臨終可能的生理狀態，（注 15）以避免屆時因慌張無措又緊急送醫，而無法達成病人在家往生的遺願。

醫療科技之進步在延長人類生命的同時，也可能因此延長了瀕死過程的痛苦。隨著安寧療護制度之推動，以往國人忌諱談論死亡之風氣亦逐漸改變，而熟齡族群更應提升自身之「死亡識能」，即具備面對死亡之智慧與對善終之思考。從預立醫療決定、遺產處置、喪禮安排乃至殯葬方式中相關法令規定與醫療專業之建議，本書善用圖表條列比較的方式，標示出相關法規與醫療處置之重點，並搭配末章醫療情境案例之說明，乃一值得熟齡族群參考的「全人善終之完全指南」。吾人更可依據本書為自己設計一本「好活與安老筆記本」（注 16），提前思考自己的

臨終醫療決定與身後遺願，在珍惜自身之善終權益的同時，也可讓家屬屆時有所適從而使生死兩相安。

結語

綜合上述，吾人在邁入熟齡階段後，雖然身體機能日漸衰弱，仍可善用自身累積之生命經驗與智慧，藉由持續創作與追求成長的正向態度，積極把握生命當下的時光，完成人生的想望，並提前思考自身在臨終時的醫療決定與身後遺願，以達到生死皆能自在安樂的理想目標。

參考資料

1. 岸見一郎作；王蘊潔譯。《變老的勇氣》（臺北市：平安文化，2018）。
2. 岸見一郎著；陳令嫻譯。《面對父母老去的勇氣》（臺北市：遠見天下文化，2020）。
3. 同注1，頁37。
4. 同上，頁114。
5. 同上，頁149。
6. 同上，頁106。
7. 橫尾忠則著；李瓊祺譯。《橫尾忠則 X 九位經典創作者的生命對話：不是因為長壽而創造，而是因為創造而長壽》（臺北市：大田，2019）。
8. 同上，頁174。
9. 同上，頁284。
10. 同上，頁115。
11. 同上，頁219。
12. 同上，頁204-205。
13. 蔡宏斌著。《好活與安老：從病人自主權到安寧緩和，「全人善終」完全指南》（新北市：發光體，2020）。
14. 同上，頁83-85。
15. 例如若病人為肺癌會喘、肝炎或肝癌可能會吐血、有些臨終病人則會出現四肢抽搐、眼神游移、喃喃自語等譫妄現象。參見蔡宏斌著，《好活與安老：從病人自主權到安寧緩和，「全人善終」完全指南》（新北市：發光體，2020），頁198。
16. 同上，頁161-174。



在風聲與水聲之間

童元方 著

爾雅 / 10811/194 面 / 21 公分 / 250 元 / 平裝
ISBN 9789576396410/863

被業界譽為「中西方文化教育合成者」的童元方教授，她將文學的浪漫與科學的嚴謹相融於文字之中；穿梭在世界各地的場景，與家鄉一景一物的描摹，尤其與夫婿陳之藩之間的種種回憶，隨著她充滿感情的筆端，哭笑都只在一念之間。「那一點點情意有如星光，日後閃爍在回憶的天宇。」在她的字裡行間，點點情意閃爍著光芒，正如星光般耀眼。（爾雅）



地球的背面

張純甄 著

釀出版 / 10811/140 面 / 21 公分 / 250 元 / 平裝
ISBN 9789864453566/863

首屆「後山文學新人獎」得獎作品——地球的背面。集結九篇故事，透過他者之眼，穿過黑暗，彷彿穿越地心，來到地球的背面，擴展了我們心靈的疆域，看見更多自我與他人、已知與未知的暗面。太陽不及之處，充滿潮溼與傷痛。閱讀九段黑暗潮溼的故事，如同接觸每個人心靈上陽光無法照射到的那一面，直視這些暗面，領略生命的潮溼與不適，同時也讓我們有尋光的慾望。（釀出版）