

## 單身銀髮族熟女的優雅老年生活

# 《一個人的老後》

王乾任 ◎ 文字工作者



一個人的老後：  
 隨心所欲，享受單身的熟齡生活  
 上野千鶴子著；楊明綺譯/時報文化  
 9803/252頁/21公分/250元  
 ISBN 9789571349978/544

高，男性比例越低。例如2005年日本65~69歲高齡女男人口比例為52：48；75~79歲高齡女男人口比例為57：43；85歲以上女男比例則為72：28，女性比男性多出2.5倍。

東京大學社會學教授上野千鶴子說，21世紀是歐巴桑的世紀，絕大部分高齡人口以女性為壓倒性多數，面對如此明確而強烈的社會人口趨勢的改變，現代女人必須及早做好心理與實質準備，才能面對即將來臨的一個人老後生涯。

### ◆ 21世紀是單身銀髮族熟女的世界

2006年，臺灣人的平均餘命，男性為74.6歲，女性為80.8歲，而且繼續以每五年多一歲的速度增加著。到了2051年，臺灣人的平均餘命，男性將上升為81.5歲，女性則為88.5歲。也就是說，除非從現在起臺灣女性都找比自己小六歲的男性交往、結婚，而且不中途離婚，否則的話，女性必須單獨承擔老後生活的機率，應該只會逐年增加不會減少。

同樣的單身銀髮族熟女現象，在日本更加明顯。2005年日本女性平均餘命為85.5歲，男性為78.5歲，兩者相差7歲。

事實上，目前日本65歲以上的女性銀髮族，沒有配偶的比率高達55%（喪偶占46.1%，離婚占3.5%，未婚占3.3%），反觀男性，65歲以上沒有配偶的卻只有17%。至於年過80歲以上的女性，有83%處於單身狀態。也就是說，活得越久，女性比例越

### ◆ 拋棄子孫滿堂才幸福的老舊觀念

上野千鶴子勸誡單身銀髮族熟女說，不要妄想著膝下承歡才是幸福晚年，在少子化的衝擊下，未來能夠兩代或三代同堂的家庭已經越來越少，就算能和子女住在一起，也未必幸福，因為住在家裡的子女很可能是無法自謀生計的「單身寄生蟲」，還需要老母幫忙照顧的「麻煩製造機」，和子女共住的老人未必幸福。

最好早早拋棄子孫滿堂才有幸福晚年的想法，各過各的遠勝過勉強同住。以孝道為由勉強子女和自己同住，只是增加彼此的困



擾和摩擦。和子女保持點距離，固定的問候和拜訪，反而能創造美感，保有美好的親子關係。

#### ◆ 能夠守護自己一生的人，只有自己

單身銀髮族熟女要有的認知是，自己的幸福要靠自己守護，想靠丈夫或孩子守護，破滅的機會大於成功。

再者，由於現代人保養得當，醫療科技發達，50歲以後身體還很硬朗者比比皆是，女性想要老後活得優雅自在，最好的狀態是，有錢有閒、身體健康，擁有自己專屬的空間，金錢支配也不虞匱乏，沒有負債或不良資產。

爲了擁有優質老年生活，投資理財的觀念必不可少。不過，老後投資最重要的是保守，目的在於讓自己能安穩的過完晚年生涯，不需積極躁進，畢竟，年紀大了吃也吃不多，山珍海味也吃不出什麼滋味，穿著打扮也不需再跟流行，保暖乾淨就好。食衣住行育樂的開銷都不若過去高，也不需要負擔子女的養育／教育經費。

老年理財重點不是賺多少錢，而是確實評估自己的收入與支出，資產與負債，先行投資保險、老人照護等老後生活必需的事物，接著考量老後花費支出與來源，如果有穩定的退休金（例如軍公教可支領月退俸）則是最好，若沒有也沒關係，窮有窮的過法，只要身體保持健康，有個可以棲身的小窩，老後生涯其實可以過得相當儉樸自在。

#### ◆ 老後居住：滿足自己的需求最要緊

年老之後，對於物質的需求會減少，其實不需要太大的房子，最好的建議是出脫手上高房價的房屋，在風景美生活環境佳醫療品質也無庸擔心的鄉下買棟不大但舒適的房子自助，或者加入老人住宅社區、老人公寓、高品質的養老院。田園生活之美在於新鮮的空氣和水，舒緩身心的自然環境是無可替代的美好享受。另外，再委外幫自己安排專業的照護服務。

與其和談不來又沒有交集的子女同住，還不如自己一個人獨居。獨居不代表非得離群索居，可以選擇入住養老院或者和一群志同道合的老夥伴共同居住，彼此照應，找老後談得來的朋友同住，彼此照顧，多和同儕交流，建立無需勉強的人際關係，會比勉強黏著孩子來得好。畢竟年紀大了，生活習慣早已固定，實在不需要再爲了老後同居而勉強自己改變，甚至就算有機會梅開二度，也未必必要共同居住，不需要去看男人臉色。

如果堅持留在老家不願搬家的人，也可以稍微改建一下房子，使其成爲適合自己老後居住需求的專屬房子。

#### ◆ 老後人際交往

老後生涯的品質維護，不在於追求物質滿足或者功成名就，而是讓自己活得開心自在，擁有無需勉強卻能彼此包容接納的人際關係。不妨試著用自己的人生經驗多交一些志同道合的朋友，多經營一些人際關係，但

也不用委曲求全，總之合則來不合則去，放任自然，重點是自己能否在人際交流中有所獲得並且享受。

畢竟都年紀一大把了，交朋友不需再考慮道世俗利害關係，不用勉強自己接受一些合不來或難搞的傢伙，不妨找最能和自己舒服相處的人交往吧！

千萬不要自暴自棄，明明不願被遺忘卻又不願意主動跨出去和人建立關係。

不過，老後還是得要懂得品味孤獨，孤獨是老年生涯不可或缺的醍醐味，懂得品嚐孤獨之美的人，例如像梭羅般離群索居，肯定能領略老後生涯的美好至福。

#### ◆ 不要抗拒老人照護

面對老後生涯，最重要且一定要調整的觀念就是，培養讓自己接受醫療照護的勇氣與覺悟。許多人不願接受醫療照護，是因為不願承認自己真的老到需要被人照顧才能活下去，害怕年老，害怕無法靠自己獨立生活，因而拒絕醫療照護，以拒絕來逃避面對年老與死亡的問題。

對於照顧自己老後生活，不要堅持過去的傳統觀念，認為非得家人照顧不可。家人有自己的工作與家庭要照料，很可能本身就深陷經濟困境與子女教養問題而忙得不可開交，加上缺乏老人醫療照護的專業知識，非要強迫子孫盡孝道，照顧自己的老後生涯，只會徒增彼此的困擾與傷害。

對於需要別人幫助才能活下去這件事

情，不要感到害羞或逃避，反而要誠實且敏感地面對自己的老化身體與心理，如實的向照顧你的人傳達，才能與對方取得默契，替自己爭取較舒適且有品質的醫療照護。老年照護最怕的就是碰到扭捏不肯配合的人，明明只能依賴他人照顧卻又不願把自己交出來，就會造成許多不必要的紛擾。

唯有勇敢面對無法自己生活的老年，積極的去處理的人，才能有勇氣去面對自己的死亡，安排關於自己死亡之後的事情（例如遺囑、喪禮）。上野千鶴子說，最重要的就是保持感恩與幽默之心面對自己的老後生涯以及需要醫療照護的事實，對於前來照顧自己的人表示感謝之意。

#### ◆ 千萬別選擇孤僻的老死之路

上野千鶴子寫下《一個人的老後》，目的就在於勸慰遲早得一個人面對老年生活的熟女們，千萬別把自己搞到最後得一個人孤僻的老死，與其抱持悲憤之心孤僻的老死，還不如好好規劃安排自己的老後生涯，善用自己活在世上的最後一段日子，做自己想做的事情，自己安排自己的老年與死亡，讓自己活得開心，沒有遺憾。

臺灣和日本一樣，終究得步入老年社會，與其抱持著不切實際又無法落實的傳統養兒防老觀念，要求子女盡孝道（甚至賠上自己的人生），還不如趁早來讀《一個人的老後》，想清楚自己想要什麼樣的老後人生，好好的規劃，讓自己人生最後一段也能走得優雅自在。