



生活有目標 長壽金鑰

順著前一期「信仰，老人的希望感」這個方向，我想具體說明這種理念的價值性。信仰是生活或哲學上的思想名詞，一個人具有堅固的信仰，也意味著生活具有堅持的目標，而讓自己生活有中心，才會產生對人生或生活有影響的力量。

英國一項研究結果顯示，諾貝爾獎得主普遍長壽，平均壽命高達77.2歲，比僅獲得提名的科學家平均壽命高1.4歲。據美國《讀者文摘》報導，2009年諾貝爾生理學或醫學獎得主——伊莉莎白·布萊克本、卡蘿爾·格雷德和傑克·紹斯塔克，總結出幾把延緩人類衰老的鑰匙：長壽金鑰匙：樂觀，生活有目標；第二把鑰匙：堅持步行；第三把鑰匙：多補維生素D，少吃豬肉；第四把鑰匙：夫妻多牽手；第五把鑰匙：人緣好。

根據美國拉什大學醫學中心一項對1200多位老人的新研究發現，無論是遠大目標，還是旅遊或讀書等近期目標，只要生活擁有目標，生存優勢就更大。研究中，生活有明確目標及計畫的老人，死亡率比其他老人降低一半。緣於此，我們在關懷老人時，如何引導他們有正確的生活目標是很重要的課題。

一個人生活有目標，也是能夠安身立命的一種象徵。《論語》中，孔老夫子自述其志向說，要讓「老者安之」，這個「安」字，不僅是一種物質上獲得安頓，更重要的是內心或心靈得到安住。每個人的內心對周遭環境感受不同，但想安頓生活、安住生命的希望是一樣的。

而「安」的內涵是什麼？也就是「之」指的是什麼？我個人體驗揣測：此處所用「之」字，和論語開宗明義所說「學而時習

蔡櫻勳

國立臺中科技大學老人服務事業管理系副教授
國立臺灣師範大學國文研究所博士

之」的「之」字是一樣或相通的。「之」就是一種具有師友教學相長的終身學習內涵或精神，是一種具有典範信仰的學習。它的學習目標是在啟發仁心，以友輔仁，向內反觀的一種學習系統，這是生命的最佳亮點，也是最高典範，快樂的泉源就在其中。同樣道理，「少者懷之」，「朋友信之」也是如此這般看待。可見，孔子對樂齡族的關懷，仍然不離其初衷本懷。

從現實層面說，生活要有目標是快樂的最重要因素，這個思考價值，幫助我們建立一個理念，如果要關照樂齡族生活品質等等課題，心理因素是絕對重要的，或者說最主要的因素。老年人的孤獨感、與子女互動關係、社會角色、生命價值、對衰老的憂鬱等等，都或多或少存在每個樂齡族的心裡，抹去了心靈上的快樂，老年人未必就是「樂」齡族！

老人是一塊寶，是傳統道德文化的傳遞者。創立福智團體的日常老和尚，於1994年成立長青班，以無限生命為平台，導向崇高目標；義工們懷著「老吾老以及人之老」的精神，設計豐富多樣、一以貫之的教案，安排嚴謹生動的課程，用國語、台語、客語等不同語言教學，引導長者認識生命的意義，了解快樂的泉源，活出生命的價值；長青學員也歡喜學習、心懷感恩，成為名副其實的樂齡族。

孝經上說：「小孝養父母之身，中孝養父母之心，大孝養父母之志。」如何讓父母親能在身心靈三方面都獲得安頓，做個真實的樂齡族；為家中二寶尋覓一個心靈的窩，是你我相互學習、共同勉勵的一份孝心表現！