



## 老來寶， 現在耕耘

從人生發展角度來說，年老是一種福氣，因為能夠年老，意味不是青壯便離棄，甚至童少就夭折；但難免的，年老常常伴隨體弱多病、龍鍾老態。這是年老要面對的共同課題，也是每一個人現在就應該正視的問題，而非等到社會老人化文化興起後才去關注。

一項文獻資料顯示，高齡者面對生理、心理及社會急遽變化，有許多必須適應的問題。從生命教育的角度來看，高齡者有六項需要面對適應與對治：適應生理的老化、適應失去工作角色、適應配偶死去、適應收入減少、繼續參與社會、維持良好人際關係。這些問題，可能一個老年人會具有兩、三項乃至多項，其中任何一項的適應、改善與提升，都需要正確的認知、引導與智慧。否則忙來忙去，適應來適應去，往往摸不到邊，好一點的也是治標不治本，解決了眼前的問題，卻無法究竟。

老年是人生最後一個階段，是總結一生善惡的階段。如果我們在關懷樂齡族時，也能融入這樣的思惟角度，自然會有不同於一般僅關懷硬體設備、生活環境、社會福利法案等方面的內涵。

要在年老時得到怎麼樣的照顧，就得先學習如何去關照老人。針對這樣的因果關係，我在課堂上讓學生思考兩個問題：一、老人照顧最重要的是什麼？二、當我年老時，我希望過怎麼樣的生活？

就第一個問題，學生提出的前十項依序包括心靈寄託、活得有尊嚴、良好的生活環境、受到尊重、親友陪伴、自主能力、身體健康、心靈健康、社交活動。可見關照老年人時，心靈的問

### 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

題，內心的關懷，多數學生們也能觀察到它的重要性！也許，多數老年人在其年輕時代，也具有這樣的思惟與價值觀。

關於第二個問題，學生的希望是：身體健康，家人和諧，夫妻恩愛，生活悠閒，當志工，無憂無慮，養寵物，無疾而終，自主能力等。對大多數學生所提出，分析其順序先後是從身體健康為基礎，以家庭幸福和樂為重心，最後再提升到心靈上。

日本作家曾野綾子曾提出銀髮族要面對六項挑戰：生活要獨立、要有工作、觀念要通達、有獨處的居家環境、要面對年老的現實、內心要有信仰。這六項，其實是非常好的想法，但任何一項都不容易做，即使年輕時代，也未必都能做到，何況是老人！總之，如果想要真實獲得快樂，我們可以將這些課題視為樂齡族可以學習的項目，甚至融入到終身學習的課程中。

此外，日常老和尚曾經說，老年人是一塊寶，具有豐富的人生智慧與經驗等等。如何從關懷樂齡族的過程中，自身也能有所學習，將老年人的經驗智慧傳承下來，這是一種具有智慧慈悲遠見的學習精神。只有這樣的思惟，才能讓一個老人能真實度過快樂的老年。要成爲一個真正的樂齡族，也必須正視到這樣的課題。

歷史文化、道德文化乃至種種對人類具有真實價值的文化就是這樣傳承下來的，希望有志於關懷樂齡族群的人或產業也都能稟承這樣的價值方向而共同努力。所謂有志於關懷樂齡族群的人，當然是你我他每一個人，因為我們都有父母親長，有一天，我們也都會年老。