

《創齡：銀色風暴來襲》閱讀心得

一、選讀動機

依照經建會 2011 發表數據統計，2011 年台灣地區人口老化程度排名世界第 48 名，老人持續倍增所形成的銀色風暴也正席捲全球，台灣將超越日本成為全球最老的國家，然而台灣未來身陷人口負債時代，加上低出生率，人口老化的程度不僅將侵蝕國本，未來也考驗著年輕世代們及高齡者該如何面對的一道課題，藉由這本書的介紹，除我們瞭解美國及日本的創齡學習之旅，並藉由多元照護產業、住宅的改造、創齡者的分享等，得以讓我們瞭解如何學習快樂的與老共舞，並習得新的觀念，樹立老年的生活價值，遂引發我的閱讀動機，也期盼藉由導讀這本書，將當中的觀念分享給家人，相信必能為自己及家人的未來構築不同的老年美學。

二、內容大意及摘要

《創齡：銀色風暴的來襲》共分為六章，各章分為銀色風暴、美國的老人與老年問題、日本創齡學習之旅、二十一世紀的明星產業、銀髮住宅大改造、創齡的故事等六章，給予讀者闡述不同的觀念，並藉由美國及日本應對銀色風暴來襲的措施，瞭解他國的經驗，並讓個人、社會、國家對於老年的討論，正面思索人生課題，繼續展顏歡笑，以下茲就各章摘要介紹如下：

第一章、探討銀色風暴。首先，藉由 2013 年 4 月一名希臘老翁在首都雅典國會大廈外高喊「我債台高築，再也受不了」，隨即舉槍自殺一事為例，衝擊著讀者。並道出全世界老年人口比例最高的五個國家，分別為日本、希臘、德國、義大利及瑞典，面對老年化，造成怎樣的衝擊，希望執政者應以希臘為例，多思考面對老人化像海嘯般的迎面而來，該如何面對洪流，才不至於翻覆。

第二章、美國的老人與老年問題。探討美國社會提供老年照護的社團福利政策，以及美國的創齡們面對老年的態度，不同於東方人的是，他們較為開朗，並介紹美國退休協會(AAPR)提供 50 歲以上的男女會員的各項志工機會、代辦服務等，讓讀者瞭解美國政府及社會如何積極建構老人長照制度，提供予美國的高齡者更為妥善的照護。

第三章、日本創齡學習之旅。介紹亞洲最長壽、對老人最友善的日本的各項措施，像是京王百貨、鴨巢商圈的無障礙措施、老人文化等，其中書中介紹的鴨巢商圈，不僅瞭解高齡者的需求，更讓他們有機會服務他人再出發，在此高齡者是主流而非配角，高齡店員有耐心的服務顧客，而高齡顧客更感受在此貼心的服務，一段段的介紹讓讀者們無不羨慕。

第四章、二十一世紀的明星產業。探討銀髮族多元照顧產業、醫療照護產業的創新思維，並介紹顛覆常識的創傷治療，將防醫學導入

居家照顧體系、身障者照顧老人的案例等，以及介紹各項照護產業的新思維。

第五章、創齡住宅大改造的介紹。書中提及無障礙住宅條件，例如到大門入口處需讓乘坐或使用輪椅的人能方便出入、善用科技輔具及盥洗設備等，考量高齡者的所需，並以日本茨城縣神棲町無障礙住宅案例與讀者分享，希望能夠建構一個讓高齡者居住舒適且快樂的空間。

第六章、創齡的故事。藉由幾位高齡者的經驗分享，希望鼓勵高齡者轉換自我的思維，勇敢繼續開創自我的另一條路，讓老年生活更為精彩，恬適自得的過生活及規劃自我的另一道彩虹，逐步編織屬於自我所想要的生活型態，而非年老即無用的負面價值。

參、讀後心得

讀完此書，有幾點歸納跟大家分享：

(一)心態上轉變

老年的心態很重要，很多人認為退休應該是真正的退居休息，不再做任何的工作，含飴弄孫、承歡膝下，在東方的社會，傳統的觀念認為人老了就沒用，或人老無子孫陪伴即是苦命等想法。然國外就比較少這種現象，陳紅旭女士曾介紹有關於美國老人，如美國老人較為

開朗、對子女的期待豁達許多、活動較為豐富、較重視外表等描述，的確，老年的心態很重要，以晚年智慧為榮，如果化消極為積極，便能讓耄耋之年成為一種美學。

弘道老人福利基金會於 2007 年發起「挑戰八十、超越千里~不老騎士的歐兜邁環台日記」，平均 81 歲的長者，心懷年輕熱血的騎士夢，雖然只是單單的逐夢環島之旅，但如團長賴清炎所言：「追求夢想時，你會忘記自己幾歲」。其實，老年的圖像是否璀璨或黯淡，憑藉著繪畫者手中拾起的色彩而定，當自身願意勇敢的轉換心念，擠出的塗料將是想像不到的艷麗，我的祖父晚年因身體的關係，住於療養院，在當中我也觀察到，很多的爺爺、奶奶以盼望著子孫的到來為生活的重心，今天沒來、明天繼續等待，期待與失望交迭衝擊著，然我總會問我的祖父說：我們回去老家好不好？但他總會一抹微笑告訴我，在這邊有老友相伴、老歌哼哼、晨間定時運動，為什麼要回去呢？在我的祖父身上我學到一種樂觀、豁達的信念，誰說老年就該自怨自艾的過生活呢？

近日在媒體上看到，有關於不老志工的新聞，有的清晨為孩童上學導護或至安養院帶唱詩歌等，印象中最為深刻的是一位 80 幾歲的老志工所言，雖然我老了，但我身心健康還能為別人帶來歡笑、幸福，與其等待他人給予幸福，何不轉念為自己創造幸福呢？像書中提到的

宋恒新伯伯所分享，把健康交給醫生、把生命交給上帝、把快樂留給自己，每日認真的吃飯、運動、陪小狗、寫計畫協助兒孫創業等，態度就像經營事業一樣慎重，若老年因體能下降就不思運動，不運動則體能更為下降，致免疫力同時下降，容易胡思亂想及生病，用進則廢，宋伯伯所懷抱的積極態度，實為吾輩所當學習之。

書中提及高齡 90 歲的日本醫學泰斗日野原重明提倡的新老人運動，並於書中說道「所謂老，不是衰弱，而是成熟。到了 75 歲，就歡歡喜喜成為新老人。」所謂新老人運動的主張，係指直到死亡前一刻都是人生工作者、全心全意地過今日等，發揮老人的智慧及維護老人的權利，皆是我們可以效仿的，銀髮的智慧可貴在於人生走過的經驗，正所謂：「家有一老如有一寶」，銀髮的體力及腦力或許不如年輕人，但擁有人生閱歷、人際關係的處理皆比年輕人豐富，這些是身邊的家人可以汲取並肯定的，相信自己、肯定自己、活力創齡，誰說老年就不能熱血追逐夢想呢？不管是不老騎士或不老志工等，甚至就業自創人生的第二春，勇敢跨步向前，轉彎處必定有意想不到的驚奇。

2013 年屏東縣的創齡宣講團，由各行各業退休的菁英組成，將自己人生的閱歷分享給更多人，以正面角度看待老化，鼓勵健康的高齡族能多外出參與公共事務，安排自我的未來，繼續追逐夢想，創齡的世代裡銀髮族是最珍貴的資產，並非是社會的累贅，如高齡 81 歲

的孫越叔叔，於民國 78 年息影後，便積極投身公益，從事拒吸二手煙、監獄教化等宣導活動，這些高齡者雖然退休了，但心態卻無休止或卻步，繼續為社會及自己迎向更多的陽光，跳動溫暖的樂曲，不是嗎？當心態願意轉變，相信人生很多事都會隨之改變。

(二)做好準備了嗎？

心態上的轉變外，是否為老年做好準備呢？書中提到幾點值得我們學習之，包括老年長期照護或死後安排、財產信託、遺產分配等，以長期看護服務為例，分為「失能」和「認知損害」兩部份，失能包括無法自行下床、走動、進食、沐浴、穿脫衣服和如廁的六項狀態；認知損害是在意識清楚的情況下，無法正確的便認時間、場所或人物。近年來保險業者因應超高年齡的社會來臨，而規劃長期看護險，以定期定額方式提供，為自我及家人更增加保障。的確，除非退休前累積相當的財富，否則當無法自理生活時，長期看護或居住養老中心所付出的費用必然成為家人或自己的負擔，甚至拖垮整個家庭，畢竟現代的年輕家庭不僅需面對嚴峻環境的拼搏，加上在少子化的衝擊下，肩上的行囊更為沉重，評估比較各家的長期看護險，選擇適合自己的方案不失為是辦法。再者，目前日本已開始利用機器人幫老年人做一些家事，替代一些人力的照護工作，於疾病初期未達到失能或認知損害，藉由機器人的協助減緩家人的負擔；另外，採取父母居住於

近子女的地方，好讓子女就近照顧，避免同住於一個屋簷內易產生摩擦的情況，但需事前協調住處或者相關照護等問題，以免長者心理上產生不悅，這是在疾病初期時，可採取的措施。

此外，死後安排與遺產分配，對於東方社會的高齡者而言的確較少做到，我想可能是忌諱吧，然往往因為欠缺考慮，許多的高齡者在生命的最末端，搞的自己受盡折磨。過去大學租屋時，與一名高齡的房東太太一起住，她本身也是慈濟人，生死對她而言就像是一條坦坦道路，憶起有次她自抽屜拿起剛拍好的照片，對我訴說這是死後的遺照，並妥善思考晚年的各項安排，衝擊著我，她說希望未來能夠走的有尊嚴並讓孩子充分瞭解自我的意願。就像書中提到的，銀髮族常把「拒絕 CPR」、「器官捐贈」掛於嘴邊，但卻未填寫資料註記於健保卡上，看到許多案例因親友的不捨、意見分歧等，把自己搞的死去活來，飽受電擊、插管、器官切除等折磨，因此將自己的想法化為行動力是很重要的，於健康狀況良好時簽署預先治療指示書，以防自己在醫療方面無法做出決定時能妥善處理，如器官捐贈、終止維生系統，為最後先行做好準備，自我的生命由自我做主。

(三) 美國的老人與老年問題介紹

AARP 美國退休人協會，1958 年由一位退休的高中女校長所成立，目前會員有 3900 萬會員，50 歲以上男女皆可入會，年費 16 塊

美金，可提供代辦醫療、旅遊折扣、擔任志工等老人福利政策的需求，提供給加入會員的多樣資訊，美國社會的創齡們相較於東方的確心態上較開朗，重視自我的外觀與健康，獨立自主的安排生活，對於子女是否常伺在旁無太多的期待，老狗、老伴、老友의 相伴便怡然自得，甚至安排郵輪旅遊盡情享受，不似東方的創齡們，總有辛苦的打拼一輩子，希望把攢來的積蓄留給子女，期盼子女好好照護，卻有時無法如預期所規劃，讓心理受到很大傷害，是以除了要保障老後的生活外，維持社交性與活動力亦是很重要，除了讓心情更加的開朗外，不斷接受新的資訊與學習，亦能夠讓自己跟的上外面的腳步，不因退休而停滯，為創齡的生命擘劃另一個無限的可能，不是嗎？此外，隨著高齡化社會來臨，未來我們國家亦應該積極建構老人的常照制度，避免老人照護拖垮國家及年輕世代的未來，美國及日本等各項優質的制度，不啻是我們未來國家制度建構時的標竿。

(四)日本創齡學習之旅

以日本千葉柏市的豐四季台團地推動的長壽造鎮計畫，協助高齡者就業，使高齡者變年輕及充滿朝氣，銀髮族找工作確實不易，此計畫真的是煞羨慕人，若每週二、三次，每次時間上不長，不僅不會造成銀髮族在體力上的極大負擔，非全職的工作亦減少業者的負擔，更重要是二度就業讓他們找到興趣、快樂、健康，非成日躲在家裡，腦

血管、智能等各項健康檢查數據都比以前好。而日本的巢鴨商圈是十年前專門規劃設計為老人而建構的休閒購物商店街，加入老人信仰、老人文化等元素，整個商店街的設計主軸，在於日本人非常崇信的高岩寺，建立心靈與信仰的源頭。其次，利用高齡者進行銷售，不只顧客欣喜，提供服務的高齡店員更為高興，因為他們不再是被遺棄的一群，能發揮所長而不荒廢，而非對社會無積極貢獻。我想於巢鴨商圈就像是高齡者的桃花源，消費的高齡者而言，不僅餐點有所不同，字體也變大了，他們的需求列為主流；而提供服務的高齡者而言，金錢或許並不是那麼重要，重要是與外界接觸後改變了生命的寬度，人生好像從黑白變的彩色，不再僅依賴子女的照護與關心，化被動為主動，為自己的老年樹立價值。

近年來團體家屋的概念，一個既非自家，亦非安養中心，不但有生活上的照護服務，還能跟同伴一起快活過日子的第三選擇，為北歐與日本盛行的新型態照顧模式，以全台第一家的團體家屋-士林靈糧堂為例，即便是失智老人，只要高齡者本身還能做，就不假手他人、不依賴的活下去。其次，生活方式的選擇權，不同於一般的養護機構，每個人起床、就寢、消遣娛樂等皆不相同，讓住民選擇參加或不參加，且住民間彼此交流，就像是第二個家，彼此展開那種細膩且錯綜的關係。最後，生命延續或結束，團體家屋的居民得以選擇，於臨終之際

或者死後的處理方式。團體家屋最大的目標，是提供失智長者另一個似家的關係與照顧環境，也就是當家人和失智長者無法在原來的家中維持良好的生活品質時，他們可以選擇透過團體家屋的共同生活方式，由一群富有經驗及耐心的專業照顧團隊，使長輩變得更健康，不僅能訓練高齡者自生活中復健及舒緩其家屬喘息的空間，更重要大家就像回到從前農村生活般，彼此關係緊密互動、安排活動，並配合家屬成員的參與其中，協助重拾心靈的歡笑及身體的康健，是一種像家的概念，非收容的場所。

最後，希望親愛的朋友、家人、自己，能珍惜未來的每一天，即便至老年都要努力踏履出屬於自我的一片天，不管是歡喜的擔任志工、冒險的規劃旅遊等，雖然時間帶領我們漸漸老去，但也刻劃我們的智慧，在最後漸老的旅程，勿否定自我的價值，不管是與老伴、老友、老狗的過生活，勿喪失自我熱情的心，老年美學黑白或瑰麗操之在己。