



人生下半場 活出貢獻人生

將長輩視為社會資產 開創樂齡第二春

文、圖／楊文琳、廖麗莉

光寶文教基金會總監吳銀玉、中山醫學大學社會暨社會工作學系助理教授郭慈安、弘道老人福利基金會執行長李若綺，以自身推動樂齡服務經驗，談如何將累積在高齡者身上的人力智慧與才能轉化貢獻，成為一本大書。



「真人圖書」陳士柳爺爺。（不老夢想 125 號提供）

在少子化的衝擊下，出生在戰後嬰兒潮的這個世代，從現在開始在未來 10 年之後，都將開始步入高齡化社會，成為樂齡一族。

印度佛教曾以一年四季春夏秋冬的概念，將人的一生分成 4 個階段。這 4 個時期分別是：1. 學年期（0～24 歲）：從出生、求學到離開學校這段時間，相當於人生的春天。2. 家住期（25～49 歲）：成為職業人，開始工作。因為家庭和工作而繁忙的時期，相當於人生的夏天。3. 林住期



吳銀玉投入公益貢獻自己的能力。（吳銀玉提供）

（50～74 歲）：就像秋天一樣宜人，是人生的黃金時間。從以前至今培養的人生歷練終於成熟，這段時間內，可以打破原有的束縛，活得像自己。4. 遊行期（75～90 歲）：脫離俗世，四處浪行。尋找善終的所在。相當於是人生的冬天。

人生 50 歲之後 就是金黃稻穗豐收期

日本知名作家桐島洋子通過這個詮釋，就體悟出人生每個階段都有不同的任務，每個階段不同的美，所以她認為 50 歲之前的人生，像是在夏季炎熱的日頭下勉力打拼，度過生命中最辛苦的時光。而 50 歲之後的「林住期」顧名思義，是「適合在森林裡生活的時期」。

桐島洋子建議 50 歲之後，如果經濟允許，這時候可考慮可以從上班族的工作、家庭的前線退下來，檢視過去自己累積的經驗，重新反思自己的人生。做自己喜歡的事，或是重新學習過去想學而沒有機會或時間去學的事物，以減法為生活，過著健康自然的生活。



光寶文教基金會所有活動，都是以閱讀為中心思想。（吳銀玉提供）

針對這點，光寶文教基金會總監吳銀玉也以自己為例，她建議樂齡族以自己豐富的人生閱歷與職場經驗，重新反饋於社會，擦亮自己的招牌，不要做一個被社會冷落或讓人感到有距離、有壓力的長輩。

吳銀玉說，她的原住民名字叫 Tipus，意思是金黃色的稻穗，因為出生的時候是秋天金黃色稻穗成熟時，所以媽媽就幫她取了這個名字。而人生 50 之後就是金黃稻穗的豐收期。

吳銀玉建議樂齡族從生活中找到自己存在的價值。像她是在兒子成長後，重新投入職場，找到了她最愛的認輔工作，當一個種子志工，讓這顆種子，散落在臺灣各地長成為一棵堅實的大樹，與輔導的志工媽媽一起護佑著臺灣孩子的成長。

投入志工與認輔的心 炙熱而躍動

在光寶文教基金會推廣認輔工作迄今，吳銀玉從她最喜歡的閱讀分享開始，利用閱讀分享進行親子交流，於無形中讓認輔媽媽潛移默化，了解認輔工作。推廣 19 年來，已經與 32 個學校合作，育成了幾千位的認輔媽媽，成果豐碩。

吳銀玉曾經用文字回溯這段心路歷程的轉折。「中年以後的女孩回溯生命，找到了當初的感動，像飛蛾撲火般投入認輔工作，這條路就像哥哥的癌症一樣，走來孤單，卻是一條單純卻充滿挑戰人性的道路……。」

是的，如吳銀玉所說，找回生命最初的感動與初心，未來，還有什麼可懼？即使已是耳順的花甲之年，但是她投入志工與認輔的一顆心，仍然炙熱而躍動！



法鼓山師父以經文向樂齡族開示。（吳銀玉提供）

因此吳銀玉認為，沒有比做自己喜歡的事更令人愉悅的。現在的世代很多人選擇在 50 歲退休，但是現代醫學昌明，人的平均壽命都已提高到 80 歲以上，所以人生未來 30 年要怎麼過才能過得有意義又有價值？除了熱情還是熱情！她建議以自己的專長重新投入社會，有宗教信仰的人，可以到教會到寺廟裏面當志工，除了貢獻自己的體力與能力，還有在宗教的引領下，人的心情會穩定而有力量。也可以投入社區服務的工作，讓在地社區分享自己的經歷。

所以，即便是身為一個虔誠的基督徒，吳銀玉也能坦然跨越本身宗教的窒礙，領著光寶文教基金會同仁，針對樂齡世代的族群，結合法鼓山的師父在山海之間的野柳國小，由法鼓山師父從宗教經文中開示，與樂齡世代坦然暢談生死課題，來日人生必經的歷程與告別，從容而通透的面對生死！

而參與的樂齡同好，他們也會請這些人生閱歷豐富的長者，在社區分享他們對地方文史民俗傳統食物的知識與經歷，通過這樣的活動，不但讓年輕世代對自己的家鄉有更深入的了解與認知，這些長者透過這樣的經驗分享，不但有參與感也有很深的成就感。



生命回顧課程帶領。(郭慈安提供)

開發 65 歲以上健康長者 作為潛在人力

「每個人一生一定有可以值得拿出來和他人分享的事情」，專研「老人學」的中山醫學大學社會暨社會工作學系助理教授郭慈安說。

身為家中長姐的郭慈安，從小就有俠女的大姐個性，在美國念書時修到一堂課的「老人學」，引起她的興趣，並跟隨美國「老人學」第一把交椅的學者 Fernando Torres Gil 做研究，在 USC 雙修醫院管理及老人學碩士；快畢業前順利申請到華府老人署長旁做實習生，之後陸續擔任「白宮老人政策」的亞裔代表，南加州 Beverley Hill 市政府義工部主任，回臺後任臺中市老人福利推動委員，推動高齡友善城市。她說，美國加州健康中心的老人志工大學，為 50 歲到 85 歲的學生開設相關的課程，引導學生可以當哪一類的志工並提供工作訓練，例如讀書會帶領人等，郭慈安認為，可開發 65 歲以上健康長者作為潛在人力，而人力再運用可以導向照顧這一塊，例如健康的長者可以擔任陪伴健康狀況不佳之長者的角色，唸書給視覺不好的長者聽，陪失智長者聊天，美國也有長者擔任走路志工，他們的工作就是邀約附近長者一起散步半小時，這些都是以老助老、活躍老化的方式之一。



香港嶺南大學師生來臺參訪銀髮生活達人館。(郭慈安提供)

透過有系統的生命回顧 重新認識自我

隨著高齡社會的來臨，長者除了生理健康的關注，心理健康的議題也越來越受到重視，而結構式生命回顧(Life Review)可以協助長者減少憂鬱增進自信，找到個人生命的自我價值與生命意義，且能正向地面對未來的生活。郭慈安推估，如果國內 65 至 75 歲這個年齡層的長者，每個人一年做一天志工，就可以累積 100 萬小時的志工時數，很多長者的不老夢想是實現自己，超越不老是自我實現，透過生命回顧的過程，協助長者了解自我後發掘自我「我還想做什麼？」、「我可以做什麼？」，找到答案後加入創意，展開行動並進行分享，開啟長者們人生的另一扇窗。

郭慈安師承美國心理學大師 James Birren 在 80 年代發展的「生命歷程療癒」(Guided Autobiography) 理論，透過有治療性的團體活動，讓長者達到「生命統整、成功老化、家庭傳承」的功能。「人生即故事、故事即人生」，說故事可以幫助長者在回憶中找出生命的韌性和能量，藉著整理過去的記憶，重新面對人生的重大事件。郭慈安說，說故事有很多方式，像戰時出生的不少長輩無法流暢書寫，於是畫圖、剪貼、收集相片等方式就成了寫作以外的方法。藉由說自己的故事，長者們可以表達自己、定義自己；藉由聆聽故事，旁人則有機會靠近當事者的心靈世界，進而理解、共鳴與支持。郭慈安在帶領生命回顧時，最常聽到長者們的回應是「阮嘸讀冊，啥米攏袂曉啦！」例如 93 歲的陳羅好阿嬤，活動之初總把自己的位置放得很低，但是透過有系統的生命回顧「說自己的故事」，製作「生命故事書」，陳羅好阿嬤重新認識自我，開始有不同的眼光看待自己。

除了帶領長者做自己的生命故事書，郭慈安還訓練了一群種子教師，分組去探訪長輩，幫助年長者從自己的興趣和專長開始，整理人生找出特長，再加上專業的訓練，培訓出銀髮達人，



與銀髮生活達人互動。(郭慈安提供)



長輩展示生命故事書。(弘道老人福利基金會提供)

鼓勵他們分享。2015年在臺中東勢成立了「銀髮生活達人館」，這些銀髮生活達人以老助老，走訪社區、圖書館、校園與民間組織，分享他們的生活經驗、智慧與技能傳承。曾在美國老人專科病房擔任安寧病房社工的郭慈安說，只要透過適當的導引，即使是安寧病房的病人也都有可以貢獻的一份力量，而在尋訪銀髮生活達人的過程時，她看到很多長者都覺得自己的人生就到此了，不覺得自己還有什麼可貢獻之處，但經

過生命回顧的過程，他們再度找回自信和人生的目標，例如一位染布達人原本已經處在一種對自己放棄的態度中，在回顧生命歷程後找到自己的新定位並對未來重新燃起希望，不但分享及傳承染布技藝，更進一步與同年齡的同儕一起成立協會，關心東勢當地的失智家庭，成為活躍老化最佳的模範之一。

每位長輩都是一本生命故事書

而弘道老人福利基金會自20餘年前就開始致力於推廣活躍老化，希望透過多元活動，帶領長輩走出家庭、經營自己的銀髮族生活，以銀髮、文創、參與的「銀創參與」為規劃概念打造的「不老夢想125號」、特別給予真人圖書長者一個平臺，讓別人來閱讀他們精采的生命故事。

為了協助長輩找回自己的生命重心和價值，弘道持續以不同的活動內容引領長者參與，例如製作生命故事書是透過生命回顧的過程，長輩自己閱讀自己，而真人圖書館則是給長輩一個平臺讓別人來閱讀他，讓長輩重新展現生命價值。弘道老人福利基金會執行長李若綺說，每位長輩都



生命故事書製作。(弘道老人福利基金會提供)



弘道老人福利基金會執行長李若綺說，每位長輩都是一本生命故事書。（弘道老人福利基金會提供）

是一本生命的故事書，有自己的特長和精采之處，為了關注長輩心理健康，促進長輩的社會參與，會請專業志工帶領長者參與生命回顧的 10 堂課，幫助長輩將自己的生命寫下來，每堂課都是一個創作，課程結束後集結成一本生命故事書。弘道還邀請手工書老師一起參與，當課程完成後，除了長輩自己製作的一本生命故事書，還有一本老師為每位長輩製作的生命故事精裝手工書，拿到書的長輩們都開心且珍惜，不但在團體中和大家分享，更樂於和家人親友共讀這本以他為主角，獨一無二的生命故事書。

弘道基金會與社區合作培訓志工，除了擔任陪伴長者的角色，並根據不同社區長輩的樣貌，量身打造課程，李若綺說，各個社區關懷據點都有不一樣的長者組成，要根據長者的生理、心理、社會參與等不同面向考量，而長輩們透過「說」出自己生命故事的這個過程，達到療癒的效果，每次她參與長輩生命回顧的歷程都覺得很感動，由於生命回顧是進行深層自我對話，因此要對陪伴引導的人有安全感和信任感，所以除了前往參加課程的健康長輩們，弘道也特別提供居家式生命回顧，由居家服務員前往關懷協助不方便出門的長輩們，並帶領這些長者們製作生命故事書。

歡迎大家來借閱「不老真人圖書」

2015 年聯合國發布的「永續發展目標（SDGs）」，其中的第 3 項指標「健全生活品質」及第 11 項指標「永續城鄉」，目的為促進各年齡層的健康與福利，及提供友善具包容性的環境，以滿足長者的各項生活需求，因應全球面臨高齡化的問題。弘道接受臺中市政府委託打造的「不老夢想 125 號」，以銀髮、文創、參與的「銀創參與」為規劃概念，藉由一個個不老夢想、



「真人圖書」王雨林爺爺。（不老夢想 125 號提供）



「真人圖書」不老騎士張陳映美奶奶。(不老夢想 125 號提供)

一位位真人圖書長者、一份份兼具老智慧與新創意的食飲，傳遞心不老、夢不老、行動不老的不老精神。

展館一樓設有「不老夢想常設展」與「真人圖書坊」，藉由一則則的真實人生故事，讓大家看見爺爺奶奶超乎所想的夢想及不老圓夢力；這裡歡迎大家來借閱「不老真人圖書」，在「不老夢想 125 號」遇見一位長輩，就像翻開一本書，聽聽他們豐富的人生故事，一起打開話匣子、也打開另一個世界，拓展不一樣的視野。

兼具展覽與餐館等複合式功能的「不老夢想 125 號」，特別聘僱 8 位平均 66 歲的不老料理人與不老服務生，讓長者可以延續其職場生涯與社會參與機會。擁有好手藝的阿嬤也不吝跟大家

分享，帶領大家體驗古早漬物蘿蔔乾如何製作，民眾也可透過在此「呷古早味」的好滋味，體驗臺中的故事。展館二樓的「夢想特區」不定期舉辦各式夢想特展與活動，例如「不老騎士十年特展」，讓大家看見夢想起點與你所不知的不老騎士。不老騎士們也陸續擔任夢想館的一日館長及成立真人圖書館，將他們的圓夢故事分享鼓勵給更多人勇敢追夢，例如首屆環臺不老騎士中唯一的女騎士，在活動結束後寫了一本《現代西遊記》的第四屆不老騎士陳際柱，考了重機執照的不老騎士陳永在，還有回臺南組了不老棒球隊的不老騎士陳德銘。這裡沒有一本本手取翻閱的紙本書籍，而是可以直接與真人圖書聊一聊，展開另類的閱讀。◎