



文／陳日頌 圖／Rainie

獨居老人的精采生活

老年人要活得快樂，就要有隨和的個性。



以前人們閒聊時都會問彼此的年齡，當兩人都是同年出生時就會比月分，同月分出生時就再比日期。較先出生的就會很得意地誇耀：「我比你大！」這是因為以前年長者在家庭及社會上比較受到尊重，財產的分配也能得到較多的分量。現在卻是恰好相反，由於社會制度的改變和生活水準的提高，人們的平均壽命大幅度地提升，可是卻不願在外表顯露出蒼老的樣子，因此「我比你年輕！」變成是一件值得高興的事。終究，「老」這件事，好像是很多人不願面對的事實。

在一所國小60週年校慶的活動，回來了一百多個六、七十歲的畢業校友。相見歡固然是很興奮，可是看到彼此臉上被歲月所刻劃的痕跡，言談之間總不免出現「要好好善待自己」的互勉。可是當問起自己班上為什麼有些人當天沒來時，大家又是一陣嘆息：有家裡有事、忙碌的，有身體不適的，有需要照顧孫子的，也有自認自己的家庭、事業不如別人不好意思出席的，甚至有不願同學看到自己的老態而不願露臉的。看樣子有不少老同學生活在不精采的煩惱中。

詩篇九十篇第10節記載摩西說的一段話：「我們一生的年日是七十歲，若是強壯可到八十歲」；可是現在老年人的團康活動中常常聽到大家這麼吟唱著：「人生七十才開始，八十滿滿是（閩南語發音）……。」確實，八十歲以上的人隨處可見。當今高齡化的社會，在歲末年初各教會受敬老的長者平均接近百人，可是會出來參加團契聚會的人數卻不到三成，原因之一就是大家在心理上不認老的現象。

我們的祖先用耆（音其）、耄（音蝶）、耄（音茂）、耄（音狗）四個字很巧妙地來描寫「老」。所謂耆者，老而多智；耄者，老而安坐；耄者，老年人長壽長眉；耄者，老而步緩。試想，一位長眉白髮的年長者（耄），起而緩步行走（耄），累了就安穩地端坐著（耄），旁人看起來就是一副智者的面貌（耄），不亦樂乎？變老的歷程有這麼可怕嗎？筆者五十五歲從學校退休，至今常跟「迦勒人」一起聚會、出遊、吃美食，日子過得比在中堅團契時還要快樂。就算有時只有自己一個人獨處，心中也是充滿喜樂，主要是因為我肯去面對「老」的事實，而且還可能會過著「獨居老年人」的生活。

我認為獨居可以分成「實質」的獨居與「心靈」的獨居兩種。所謂的實質獨居就是膝下無兒女，或者兒女沒有住在一起而老伴已過世，自己一個人住在家者。至於住在養護機構，成天不開口、不願與人有互動的，或是雖然與兒女生活在一起，但兒女忙於事業，除了晚上之外白天都是他自己一個人獨自守在家裡，沒有人跟他有任何互動的，這種情形我稱之為心靈的獨居。不管是實質獨居或是心靈的獨居，老年人都需要學會獨處，讓自己的生活精采起來。

就聖經的記載看來，人們的長壽也是神所賞賜的一種福氣。實質獨居的基督徒對於

這種福氣自然也得好好的享受。雖然我們是過著「一人吃飽，全家吃飽」的日子，可是吃飯並不代表生活的全部。生活除了衣食住行之外，尚有育樂及宗教等心靈上的倚靠和寄託。倘若獨居的老年人身體狀況還可以活動的話，要去親近自然，看看神創造的奧妙，聽聽大自然的聲音。

住在機構的老年人最忌成天引頸期盼親人的到來。他們有空來、有心來，自然就會來，否則就是你的「十八道金牌」把人給召來了，也只能看到一副不情願的臭臉，或是說不上幾個小時的話就匆匆離去，因為他們實在太忙了。等親友回去之後，非但不能得到安慰，反而造成更多的不滿與失落感。有時走進照護機構，往往看到的就是一排輪椅上坐著一些垂頭不語、毫無表情的人，甚至跟他們打招呼都沒有得到回應。獨居老年人如果自己還能走動，就種些小花草，看著植物的成長、變化，我們就發現大自然的可愛，說不定還會讓我們體會到照顧自己的養生之道。

緯來電視台轉播日本東京電視有一個叫做「日本祕境有房好吃驚」的節目。當記者千辛萬苦的到達深山中的獨棟房子時，常常發現竟然是一位八、九十歲的老者獨居於此。其實他們在山下都還有親人，但是為了守住祖產、為了喜愛這片景觀、為了不影響



兒孫的創業與就學，數十年來他們選擇獨居於此而怡然自得。這種樂趣，實在值得養護機構中，天天盼望親人來會面的長者深思與學習。聽些詩歌音樂、福音見證、人間趣事，或者主動的跟身邊或左右鄰居聊兩句，甚至輕鬆的跟人家開個不失禮的玩笑，對自己或別人都很有幫助，更是在機構中打發時間的好方法。

隨著時代的變遷，目前世界各先進國家幾乎都是小家庭的社會。在從前農業社會需要大量人工來從事莊稼的工作，因此每對夫妻大多生下四、五個以上的小孩；由於父母專注於農事的忙碌，每個家庭都是年長的兄姐負責照顧比自己年幼的弟妹、幫忙田莊農事或家中的瑣事。因為大人實在沒有多餘的時間仔細的養育子女，子女們從小就得學會照顧自己，所謂「天生地養」就是這麼一回事。當時的人比較無法長壽，人到五六十歲就衰老而把辛苦的工作交給下一代的子女，而子女們也就自然而然地承擔起撫養父母和生養子女的事情。所以一對父母養大五、六個小孩是沒什麼稀奇的事，可是當今卻出現二、三個子女無法奉養他們父母親的現象。這是因為社會制度的變遷和經濟體系的轉變而形成的。

如今我們年長者知道這個事實，就得上在心理上作改變，使得我們在年老時、獨居的日子裡，讓生活充滿趣味與活力。布置小庭園、玩弄小花草、參加教會的團契活動、關心教會軟弱的弟兄姐妹、與昔日的好友相約隨著季節追賞時花、遍嚐各地美食，頌讚真神創造的奇妙與偉大。如此不用花太多金錢，既可讓自己身心暢快，也不用影響兒孫的生活，不是很好嗎？

勇敢的認老、面對外表逐漸的老態，是讓獨居老年人生活精采的首要心態。到了一定的年紀，人的身體機能開始衰退，皮膚的代謝能力也開始跟著衰退。這時候，體內的垃圾無法及時地被代謝出去，就會累積在肌肉的組織裡，皮膚上的色素沉積會變多，皮膚上就容易長斑，也由於長這種斑點多數出現在60歲後的老年人，就被稱之老人斑。此時因為肌肉鬆弛而出現在臉上的皺紋，於是乎老態畢露，這種狀況有時讓老年人自己也無法接受。很多年輕時英俊貌美的人，進入老年之後就不肯面對鏡頭，不肯出來會見多年不見的親友，因為他們想要永遠給人留著青春常駐的形象。存著這種逃避現實的心理，非但自己本身得不到快樂，別人也不會認同他（她）們的作法。其實能夠認同自己年老的人，因為精神放鬆、心情愉快，反而能讓人感受到自己是可愛的老年人。



實質獨居的老年人，身邊常因缺乏親人的照顧，有些出現生活邋邋的現象。其實他並非經濟困難，但是卻把自己搞成一副落魄失魂的樣子。因此我們會發現，同樣是七十歲高齡的長者，有的看起來就像五十多歲，有的卻像個八十多歲的老爺爺。老年人獨居並不是要像野人過著脫離社會、離開人群的生活，他一樣可以吃喝玩樂、到處旅遊。目前國內各縣市訂有許多提供老年人福利的條款，很可惜，許多年長者寧願窩在家裡而不去享受這些福利。一個人注重外表的修飾，穿著整齊美觀，不但會得人喜愛，也會讓自己精神煥發，身體更加健康。

一般人都很喜歡聽別人對我們說：「恭喜喔！祝你長命百歲喔！」當然，長命百歲是一件可喜的事，子女也會覺得很高興。可是我們常會發現，不少長者以往在他的飲食、生活作息，甚至日常生活人際關係的小細節上，總以自己的「經驗豐富」自居，甚至變成過度的固執、堅持己見，到了老年還是這副樣子。外人如果無法接受他這種個性可以採取迴避、少與他相

處就好的做法。可是自己的家人幾十年來一直長期面對這些現象。雖然子女也都成家立業，他們對於事理的判斷及處事的原則會有自己的觀點，可是老人家總認為自己的觀念永遠是對的，當親子雙方無法取得妥協時，就會爆發家庭紛爭，有的還會斥責子女是「不順從、不孝順」，有些子女實在無法忍受這種個性，乾脆不再理會固執的長者，最後這年長者就會變成一個讓人討厭的孤獨老人。如果生活在這種狀況下，還被祝福「吃百二」（長命百歲），恐怕不是福氣，而是活受罪了。



老年人要活得快樂，就要有隨和的個性，只要子女的看法沒有錯誤，做法不違背聖經的道理，就算老年人的意見也沒錯，也是基於「愛子女的立場來設想」，我覺得年長者還是要放棄自己的意見，把事情的裁決全權交由子女去處理。就算子女處理的結果不如預期，也可以讓年輕人多學一次經驗，多得一次成長。而年長者更可以不用負這個責任而落個輕鬆，何樂而不為？要讓自己的生活過得多采多姿的妙方就是放下成見、「順從子女的安排」。

大約四五十年前，社會普遍推行禮節運動。當時人們彼此提醒大家要常說：「請！對不起！謝謝你！」因此這三句話常常出現在我們的生活言談之間，尤其對待老年人更給予充分的尊重和禮遇。社會上雖然對年長者「待之以禮」，可是年長者絕對不可以用「理所當然、受之無愧」的態度來回報對方。

我覺得即便是和自己家中的晚輩相處也是一樣。別人善待我們就要致謝，如因自己理虧或得罪別人，就得道歉致意。以往的社會制度年長者的權威無限的擴大，就算犯了錯，晚輩也不敢吭聲，那句「天下無不是的父母」，就是

在這種制度下的產物。其實古人早就指出這句話的缺陷，俗話說：「仙人打鼓有時錯，腳步踏錯誰人無？」東西方社會自古以來的宗教信仰就是一個多神化的現象，人人死後都可以成仙成神。觀念中的神，只是因為是個靈體，就比帶著肉體的人增強了許多。而這些比人強的「仙人」，異於聖經裡那位創造天地的神，這些仙人非但不聖潔而且能力有限，所以打鼓有時錯。既然比人強的仙人都會犯錯，世界上就不會有「無不是的人」，包含心靈獨居的年長者。犯錯時就該認錯，並且要向對方說聲：「對不起！」既然社會上（尤其是家人）那麼尊重我們、那麼禮遇我們，隨時向對方說聲「謝謝你！」也是理所當然的。

年長者要活得愉快、活得精采，就要讓人家感受到自己的可敬可愛。尤其當今社會價值觀正在改變，年長者如果沒讓人感覺到可敬可愛的話，會讓人家敬而遠之，甚至產生厭惡的心理。事情如果演變成這樣，就算我們身邊的錢再多，也會活得很痛苦。當他人以禮對待，我們要感謝慈愛的天父讓我們受到禮遇，並且把這種感謝的心表達在晚輩的身上。如此，不論是實質的獨居或是心靈上的獨居，我們都可以做個榮神益人的獨居老年人。

