

是獨立老，不是孤獨老

人生的第一個青春
是上帝給的；
人生的第二個青春
是自己給的。



在這個世界上，一個人來，一個人走。在人生最後幾年，過半的人將是一個人獨自過。閉上眼睛，想像一下，這是一個怎樣的情景，你是什麼感覺？

我住在大學旁邊，附近住了不少教授，他們的子女普遍都在國外落地生根，留下兩個夫妻一起過日子。幾年之後，一個走了，留下一個自己過。其中有一位教授多日沒出門，再發現時，已經走了幾天，鄰居說起這件事，無不唏噓以對：「真是可憐，兒女都不在身邊，連趕回來看最後一眼都沒…」

一個人老，是多數

不久，有一天早上看報紙，頭版上斗大的標題赫然是「孤老宅」三個字，完全能夠充分感受到，台灣對一個人老去有多麼害怕、不安與排斥。

這條新聞是說，台灣目前有52萬多間房子住的是65歲老人，其中近40萬間是一人獨居的老人，高達76%，也就是所謂的「孤老宅」。未跟兒女居住或膝下無子的老人中，每四名有三名是一個人生活，可見得一個人老去是常態，並非少數特例，只是我們在情感上無法接受這個事實。

而「孤老」二字，是「孤獨老去」的縮寫，充滿負面意涵，背後代表台灣社會對「一個人老去」還未準備好。

一般人認為幸福的老人就是兒孫滿堂，可是越來越多的老人是一

個人走向終點，過去多半是喪偶的老人，現在會多了孩子不在身邊的老人，以及單身未婚的老人。若是觀念不變，仍然留在舊時代，就會讓這些老人覺得自己很孤單、很可憐、活得很不值。

日本的出版界自二十年前開始談老年生活，教大家如何迎接老去；近年最熱的議題更讓人吃驚，是「年老老人」教「年輕老人」在更老的時候，依然活得自在，甚至是工作到很老。所以作者當中，出現百歲人瑞教人生活、九十餘歲的律師教七十歲的律師怎麼繼續接案工作…

中年做好準備

對他們來說，「老化」是一種必然，不是一個選項，只有接受它，想辦法和平共處，當作人生的一部分，有意識、有覺醒地過好每一天，在病痛與衰老中、在折磨與不便中，找到小確幸、找到存在感，緩步走向滿天晚霞餘暉。

日本早在2006年即邁入「超高齡化社會」，多的是一個人老去。我的同事17年前留學日本，跟一位老太太租房間，兩人住在同一屋簷下，老太太早上會幫他端上一碗熱騰騰的味噌湯，和他一起在窗邊晨光下吃早餐，還會幫他修改日文報告，是一段令他懷念的美好時光。對於這位老人，難道不也是充滿回憶嗎？

像這樣一個人老去，日本人不稱它是「孤老」，而是「獨立老」，獨立自主地老去，是不是自立自強多了？是不是心態健康多了？

台灣雖然早已步入「高齡化社會」，預計再七年進到「超高齡社會」，每五人當中，有一人是65歲以上，我們仍然無法坦然面對長壽這件事。那麼，長壽就不是禮物，而是詛咒，不斷地抱怨各種老去的困境，讓人無法安老。因此，心態上的調整很重要。日本作家村上春樹說：



Photo by uzunajin / flickr / CC BY-NC-ND 2.0

「人不是慢慢變老的，
而是一瞬間變老。」

人變老，不是從第一道皺紋、第一根白髮開始，而是從放棄自己那一刻開始。只有對自己不放棄的人，才能活成不怕老、不會老的人。而中年就是一個關鍵時刻，準備得好，老來幸福洋溢；準備得不好，老年心境蒼涼。



年輕10歲

朋友年過50，每每談及中年，都會用一句「卻道天涼好個秋」來劃下句點。把中年說成秋天，滿地落葉，一天比一天涼了起來，是一個常見的比喻。可是仔細想想，就會發現不對！父母這一代多的是八九十歲，輪到我們時，活到百歲根本不稀奇，而50歲恰恰在中間，怎麼已然秋天？應該是精靈在月光下跳舞的仲夏呀！

再想想，夏天，誰會窩在家裡？當然都跑出去玩，做各種戶外活動，把皮膚曬得黝黑，玩得滿頭大汗、興高采烈，才是中年人應該有的心境！就生涯發展來說，中年的確來到人生最高峰，拼搏一輩子，褪下角色責任，有錢有閒，體力充沛，熱情不減，比年輕人更有條件進行一趟又一趟的英雄之旅！

長壽改變了我們的未來，尤其是中年與老年長達50年的人生，也就不能再用父母的「年齡」來衡量自己。每10年增加2至3年壽命，我們將比父母多活10歲左右，這代表什麼？多了10年無敵的青春，也年輕10歲！

當我們50歲時，等於父母的40歲！當我們60歲時，不過是父母的50歲！不如想像中的老，幹嘛七早八早就開始養老？重新定義中年，人人都可以活得比年輕時精彩豐富，活出人生第二個青春。每個人都是自己人生的英雄，在啟程前，做到這四個行前準備，再跳上你的白馬吧！

1·展開英雄之旅——人生的意義自己定義，越老越要小確幸

上半生為別人而活，下半生要為自己活，不再做「應該做」的事，只做「開心做」的事，要玩得廢寢忘食，還要玩出成績，成為有故事的人。

2·絕不跟錢過不去，才能老得有餘裕——富人與成功者沒有退休的一天

有了錢，人生才做得了主。要活很長，需要用錢，有工作就做，有錢就守好，別被家人給拖累，做到有錢沒錢，健康平安最好。

3·整理人生——打開回憶，梳理關係，不再勉強自己

工作不再重要無比，取而代之的是關係，與伴侶的關係、與朋友的關係、與子女的關係…是後半段人生幸福的關鍵，但是也不求天長地久。

4·在真正老去之前——職場中年，身段可以更優雅，更有韌性

為了保有工作，在這個危機四伏的年紀，必須不斷加強實力，證明自己的價值，同時也要能緩步走下山，告別舞台，留下美麗的背影。

青春，不是生命中一段時光，而是心靈上的一種狀態。它是想要再為自己活一次的意志，是胸膛滾燙的熱血，是翱翔天際的翅膀。感謝天，還有50年！卸除了各種角色責任，這次我們有智慧、有決心、有行動，活出前所未有的與心中所想的自己！人生下半場，熱情邀請你：

別讓

青春太匆匆

註：本文經洪雪珍老師授權轉載，原文出自其著作《要獨立老，不要孤獨老：人生的意義自己定義，走出自己的英雄之旅》之自序，相關資訊可詳見Facebook洪雪珍粉絲專頁。

