

從半百到百歲：人生下半場的思考

蔡惠琴 國立暨南國際大學歷史研究所博士生

前言

在臺灣一般人的求學時間長達 16 年，如果 7 歲入學，到大學畢業時約 23 歲，此時開始工作，假設 30 歲成家買房，貸款 20 年，每天認真工作，養家育兒，償還房貸。20 年後房貸還清，孩子長大了，自己可能也退休了，此時猛一回首，才驚覺自己已年屆半百，那種時光飛逝之感，著實令人感嘆。隨著現代醫療技術的發達，人類的平均壽命也逐年延長，2017 年國人平均壽命是 80 歲，日本的女性平均壽命則是 87 歲，同年日本有近 7 萬人超過一百歲，可說是名符其實的長壽之國。長壽在一般觀念裡是正面的，但長壽的某些情形未必如我們想像中的美好，日本面對前所未有的長壽社會，在經濟、獨居、終老等方面有諸多討論。高齡者透過訪問、出版著作的現身說法，也給社會帶來不同面向的觀察與省思。究竟人過 50 歲有何不同？活到百歲又是如何的光景？在在使人好奇，且讓我們從 50 歲看起。

年過半百：下半場號角響起

廣瀨裕子著，王蘊潔譯。《人生下半場，我想要這樣的生活》（臺北：平安文化，2017）。

山下英子著，陳湘瑜譯。《50 歲起，為了過得更好的斷捨離練習》（臺北：麥浩斯，2017）。

❖ 體會歲月的韻味

50 歲是人生一個新的階段。40 歲像是 30 歲的延續，然 50 歲就是邁向未來的年紀，正式拉開人生下半場的序幕，晚年要過何種生活，50 歲是一個轉折點。廣瀨裕子在《人生下半場，我想要這樣的生活》一書中細膩的描述自己邁入 50 歲的心情，她認為 50 歲就像一臺老爺車，有著與時代不同的風格與真誠，方向盤、引擎聲有歲月的痕跡，坐在駕駛座裡讓人很習慣，車子卻有隨時拋錨的可能，所以須細心呵護，定期保養。在歲月痕跡中發現其間的美好，同時也必須做好心理準備，迎接任何突發狀況，這是廣瀨裕子對 50 歲的詮釋。

此時通常已清楚知道自己真正想要的是什麼，而不願再屈從社會既有的模式，如衣服便是最具體的例子，一般人都是買成衣，縱有不太合意的地方，也就湊合著穿。廣瀨裕子 50 歲時開始為自己訂做衣服，穿上量身訂做的衣服，那種舒服感非市面成衣可比。深切知曉自己的好惡，在某種意義上，已獲得了自由，50 歲是個為自己而活的年紀。此時期因年歲的累積而懂得欣賞美的事物，也有餘裕可注意到其它的美好，在歲月累積中瞭解箇中醍醐味是作者想要表達的意念。這是本很吸引人的書，可在字裡行間感受到年屆 50 歲的生活質感與細膩心思。

◆50 歲的人生整理

50 歲不但是人生重要的里程碑，也是居家整理的一個重要階段。山下英子推廣的「斷捨離」觀念近年來吹起一股旋風，「斷捨離」是指斷絕不必要的東西，捨棄多餘的物品，反覆執行斷與捨，脫離對物品的執著。她強調房子不應是堆積物品的地方，不需要、不會再用到的東西，皆應積極處理掉，所創造出的空間餘裕將帶給房屋與屋主更愉悅的生活空間與心情的放鬆。

山下英子在《50 歲起，為了過得更好的斷捨離練習》裡特別強調 50 歲是人生另一階段的開始，正好是可回頭檢視人生，哪些該留，哪些該丟的年齡層，應積極面對自己，處理生活周遭多餘的物件。最重要的是此時精神力氣都還旺盛，應趁機果斷整理，而非等到 70、80 歲，到那時就算想整理，可能也已力不從心了，所以常可見高齡者屋裡堆積雜物，當屋內堆積雜物，不利空氣流通，人也容易生病。

從中年斷捨離觀念延伸到年輕一代的簡單生活主張，極簡風似乎在近年成為一股風尚。佐佐木典士主張丟棄不需要的東西，將生活所需維持在最低限度，除物質生活外，他在《我決定簡單的生活 2》（臺北：三采出版社，2019）進一步用 50 個習慣將生活精神層面推向極簡程度，強調活得簡單自在富足。從斷捨離到極簡主義，可觀察到人們勇於擺脫傳統的居家模式，實踐內心自由的意志。除了整理多餘物品，降低生活慾望，此時一些人情世故也需適時的放下，日本前首相岸信介曾留下養生名言：「不要跌倒、不要



這裡就是羅陀斯

鍾喬詩抄

鍾喬 著

秀威資訊科技 / 10802/278 面 / 21 公分 / 350 元 / 平裝
ISBN 9789863266600/851

馬克思在其名作〈路易·波拿巴的霧月十八〉中，以《伊索寓言》的詩行：「這裡就是羅陀斯，在這裡跳吧！」形容屢經敗仗，卻深有自我批判的無產階級革命，唯有就地站起作戰，才能走出革命敗北的陰霾。作者鍾喬身兼詩人、小說家、劇場工作者、社會運動者等多重身分，文學創作與社會同步脈動，本書是作者在馬克斯誕辰兩百周年之際，結集近年來創作，有族群、歷史、環境、傳統文化等多元關懷，視角犀利、視野宏大。（秀威資訊科技）



冷的感覺

寒鴉 著

註異文庫 / 10802/126 面 / 15 公分 / 250 元 / 平裝
ISBN 9789574361854/851

真實的寒冷，與感覺到寒冷，兩者不一定等同。作為恆溫動物的人類，終其一生，都無法迴避在身心兩端，對兩者之間細微差異的體察。這或許是人生最難習得的技能，在不冷的時候感覺寒冷，會放大我們的感官，讓我們在這個過程裡面產生虛無的幻覺，從而讓周遭的環境變得波動不安，在應該要寒冷的時間感覺不到寒冷，後果就是失溫，面臨致死的風險。（註異文庫）

感冒、遠離人情世故」（外山滋比古，《五十歲豁然開朗：開啟人生下半場必備的知性生活術》，臺北：蔚藍文化，2017），社會複雜的人際關係往往令人頭疼，但要完全不顧人情世故，也不是一時半刻做得到的，但到50歲後應適時的放下，不再堅持婚喪喜慶必須送禮、到場致意等。年屆百歲的吉澤久子便很灑脫的不再寫賀年卡，也不參加葬禮，其婆婆與先生過世，也不舉行告別式，按照自己的意思過生活，充分實踐了晚年獨立的精神。

年屆百歲：隨心所欲，順其自然

吉澤久子著，張玲玲譯。《不依賴的老後》（臺北：遠流，2018）。

吉澤久子著，李毓昭譯。《人不管幾歲，都值得好好活下去》（臺北：太雅，2018）。

1918年出生的吉澤久子是日本廣受歡迎的高齡作家，作品有：《一個人，不老的生活方式》（臺北：太雅，2014）、《人生，到最後都是一個人》（臺北：三采，2015）及《吉澤久子的100歲人生廚房史》（臺北：太雅，2018）等。

吉澤的書吸引人的地方是她不說指導性的話，她只寫自己的故事。經歷二戰的困苦生活、職業婦女工作、家庭兩頭燒、照顧年老的婆婆、罹患憂鬱症的先生，66歲送走兩人後的獨居生活等，一路走來，必定有相當辛苦的地方，但在書中，卻不見抱怨，只見積極樂觀的心境。包括她在日本戰敗物資極度缺乏的情況下因肚子餓吃草

的事，她也從沒用「以前我們那時候都沒東西吃啊，現在的人真是太浪費了」之類的話來講述，反而把這事當成趣聞般描述，朋友對她說：「吉澤啊，大家都沒得吃了，妳怎麼也不會變瘦啊，是不是有偷吃什麼好料呢？」（《不依賴的老後》，頁62），讓人看了莞爾之餘，還能了解當時生活的艱難。

吉澤的先生年紀比她大，她也有一定的心理準備，但在丈夫去世時，她還是受到不小的打擊。但「要一直回憶過去而哀聲歎氣，還是要面對未來珍惜當下呢？這麼一想，就覺得當然要選擇後者。人生總是會有一些不如意，也會碰到過不去的情況。可是無論如何，都只能積極面對，努力活下去」（《一個人不老的生活方式》，頁26）。面對現實，積極以對，是其生活理念，「看清楚自己，並非否定過去的人生，而是抬頭挺胸地肯定自己——原來我曾如此努力地活著」（《不依賴的老後》，頁136）。

吉澤喪夫後，開始獨居生活，以自身需求為考量，進行斷捨離，將不再需要的大型洗碗機、大型冰箱處理掉，也放下一般的人情世故，不再出席婚喪喜慶之類的活動，果斷將生活簡約化。唯一堅持的事是每日下廚滿足自己的胃，吉澤常提及對美食、甜食的喜好，成就她生活上的樂趣，也分享自己的食譜，讓更多人品嚐到美味（《吉澤久子的100歲人生廚房史》臺北：太雅，2018）。吉澤更將自己生活的點滴訴諸文字，描述老年的光景：可能無法隨意活動四肢、以前可走上去的上坡路已走不上去、扛得動的東

西也已扛不起、記性變差……等。以前她硬撐，勉強想要和年輕時一樣親力親為，卻經常頭痛，自從她承認自己年事已高，心境上放下，頭痛也就不藥而癒了，她自嘲「我的記性已經差到連頭痛都忘記了」（《人不管幾歲，都值得好好活下去》，頁121），讀者每每在其親身經歷中看見豁達睿智的生活態度。

不計較失去的東西，多咀嚼現有的幸福，是吉澤的信念。現已年過百歲的吉澤自由隨喜的心境更上層樓，她已不太看時鐘了，依循著自己的習慣生活，隨心所欲，想吃就吃，想睡就睡，順其自然。隨著年歲的增長丟棄一層層的束縛，活出完全的自我，可說是最理想的晚年生活吧！

從兩個人到一個人

津端修一、津端英子著，李毓昭譯。《昨日、今日、明日》（臺北：太雅，2019），。

津端修一、津端英子口述，水野惠美子採訪撰文，李毓昭譯。《從兩個人到一個人》（臺北：太雅，2018）。

津端夫婦是另一對廣受歡迎的老年作者，1925年生的津端修一與1928年生的津端英子兩人結褵超過一甲子，《明日也是小春日和》、《積存時間的生活》二書描寫夫婦倆的故事，廣受歡迎，也拍成紀錄片上映。2015年津端修一去世後，編輯組以採訪紀錄的方式，出版了《從兩個人到一個人》、《昨日、今日、明日》二書，描述津端英子在先生過世後的獨居生活。

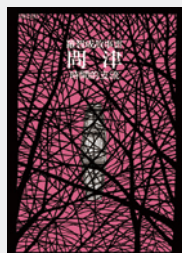


夜裡飛行

寒鴉 著

註異文庫 / 10802 / 165 面 / 21 公分 / 300 元 / 平裝
ISBN 9789574357963 / 851

這是詩人作者的第一本作品，讀者能夠從中尋找到那些貼近自己的經歷，或許也能看見雷同的反應，處理。在夜間飛行的寒鴉想告訴你，傷心來自錯位，因此別為找不到對的位置傷心而自責；告訴你愛的犧牲、關係的諸多形式；展示一種可能：我們經歷過的無理，可能也曾是自己選擇的甘之如飴。能扣緊衆生心弦的，往往只是最平凡的傷心。（註異文庫）



問津

羅智成 著

聯合文學 / 10803 / 304 面 / 19 公分 / 320 元 / 平裝
ISBN 9789863232971 / 851

2001年作者在中時跟聯合副刊發表系列詩作，試圖以當代心智來拓展桃花源想像。2007年作者到湖南旅遊，途經常德、安鄉和桃源，給予心靈相當的觸動，當時便計畫寫一部更完整，屬於作者版本的《桃花源》。除了上述古城鎮外，拼湊了早年新店、烏來和石碇的記憶、太魯閣附近的秘密景點，甚至客家土樓來填補虛擬的「永岡邑」造鎮規劃，更為此畫了不少地圖。自述創作過程，作者就像陷入一場既嚴肅又自得其樂的白日夢，不能自拔。（聯合文學）

津端修一是建築師，強調人應與自然親近，生活在自然中是最舒服的生活。80 餘歲時，夫婦倆在自己的土地上種菜，英子自己編織襪子、料理三餐，過著自然簡單的生活，看似平淡無奇的日常，高齡的津端夫婦卻實踐了簡單就是幸福的生活理念。2015 年 6 月的午後津端修一於午睡中辭世，無病無痛，衰老而終，英子的生活從兩個人變成一個人，也如吉澤一樣開始高齡獨居。英子是傳統的家庭主婦，凡事皆以先生為主，修一過世後，生活煞失重心，有一陣子不知該如何是好。「掌握不到每天準備三餐的重點，只是煮給自己吃，就提不起勁。不管做什麼，吃什麼，都會覺得空虛」（《昨日、今日、明日》，頁 19）。但她藉由每天為先生準備陰膳與凡事親力親為的生活理念而慢慢恢復生活常軌，「不可以過度依賴別人，什麼事都要自己做。耐著性子做下去，最後一定會變得很順手」（頁 27）。

英子恢復了菜園的耕種，也適時接受訪客上門採訪，依然堅持可以自己做的事，絕不假手他人。遵循先生生前的理念，不將家裡改成無障礙空間，要順其自然，她認為要保持一些不方便，才能讓自己警惕，所以英子在爬樓梯、走菜埂都很小心，也或許因為這樣，英子認為自己才能在年歲大時，還有精神做農事。

這種做法與吉澤久子類似，吉澤家也是高高低低，需注意才不會跌跤，兩者都強調可以自己做的事一定自己做，凡事順其自然，也注重飲食。有趣的是，兩者在食譜方面的相異處正可反映出職業的不同，吉澤是職業婦女，做菜時講求

如何在短時間內做出變化多、可待客的料理，如烤飯糰、白菜鍋等；而津端英子是家庭主婦，做菜講求長時間的烹煮，食材入味，如煮鰻魚、治部煮等。兩者的料理方式雖不同，卻都強調以自然食材入菜，不加人工調味料。

日本高齡作家通常有著樂觀、求知、好奇及隨和等特性，阿部絢子認為「六十歲以後的日子都是多賺的」（其書，頁 24），並不會刻意強調身體一定要健康，主張凡事隨遇而安，放寬心情，營造自在快樂的生活心境。另外，已高齡 104 歲的日本首位女性新聞攝影師笹本恒子，在 2019 年 1 月還舉辦攝影展，她認為人生不論幾歲，都應懷抱夢想，失去夢想的那一刻，便失去了人生。這些高齡作家大多到晚年仍維持工作的狀態，也因此經濟尚稱寬裕，可維持一定的生活品質，但有些高齡者未必如此幸運，當年老獨居，存款用盡或突然生病，生活便立即陷入困境。

長壽者的惡夢：老後破產

松原惇子著，簡毓棻譯。《獨老時代：20 個大齡生活提案，迎接一個人的老後》（臺北：世茂，2017）。

NHK 特別採訪小組著，謝承翰譯。《老後破產：名為長壽的惡夢》（臺北：大牌，2016）。

一般而言，長壽是社會富足的象徵，但長壽所帶來的未必都是令人愉快的生活，如果老年經濟困頓，加上生病，那長壽就會成為老人家的惡夢了。日本 NHK 採訪小組曾報導高齡者的經濟困境，

老後破產的現象在長壽的日本社會投下震撼彈，看被訪的高齡者說出：「我想要快點去死一死，因為人死了就不用擔心錢從哪兒來」（《老後破產：名為長壽的惡夢》，頁 62）、「看著存款數字慢慢減少，是一件很可怕的事，我總是感覺自己快要被逼到絕路，晚上都睡不著覺」（頁 44）、「感覺就像是被人拿蠶絲慢慢勒死，要殺死我的話，真希望能夠痛快一點，反正我也不奢求什麼長命百歲」（頁 111）此類的言論，頗令人驚訝。

這些高齡者並非年輕時好吃懶做，相反的，大多數人一生努力工作，誠實繳稅，卻在晚年面臨破產的命運。老後破產的可怕之處在於一點一滴將人逼得走投無路，這些高齡者大多不是在短時間內陷入破產，而是生活逐漸變得拮据，導致必須賣房子、花光存款，最後才陷入老後破產。活得越久，生活費用便需要準備得越多，但現在就算月薪臺幣 5 萬元以上，仍有可能在晚年淪為貧窮老人。藤田孝典的《下流老人》一書指出日本現今的社會經濟條件與從前已大不相同，從前年邁父母與兒女同住，現在高齡者大多獨居，從前日本的職場提供退休者優惠，現在這些優惠大多被取消。隨著高齡者壽命越來越長，依靠日本政府年金生活的人數增加，高齡貧窮化的趨勢更加嚴重。

高齡者在晚年一旦貧窮化，幾乎很難翻身，晚年過著經濟拮据的生活，易使人喪失生存意願，但高齡者仍必須在喪失生存意願的道路上繼續前行，這是件很殘酷的事。松原惇子在《獨老時代》書中以 20 個個案讓大眾知曉日本高齡者



宋朝最美的戀歌

晏小山和他的詞

余杰 著

主流 / 10804 / 304 面 / 21 公分 / 280 元 / 平裝
ISBN 9789869665339 / 852

小山和伊人遇合的戀歌，千年之後，原音雖杳然，詞卻留存著，而且更因今人余杰獨特的詞評，於是，字字香的古早之作活化了，成為篇篇舞的當今新文本。在體例上，作者採用個案模式的詞 / 評，亦即一首詞一篇評。就量數言，他從 2 百多首現存的小山詞中選取 30 首小令，平均 50 字上下的詞約 5 千字左右的評，如是篇幅的 30 詞 / 評，又分上中下三卷，結集成了這本書。（主流）



比霧更深的地方

張惠菁 著

木馬文化 / 10801 / 216 面 / 21 公分 / 350 元 / 平裝
ISBN 9789863596349 / 855

對當代人類生存狀態微細而敏感的觀察，獨樹一幟的人文深度。回到無所有之處，能看見多少自己，才能看到多少世界。「時間」是張惠菁恆常關注的，時間如何作用於每個人身上，包括她自己。本書是她睽違 6 年的沉澱與反思之作。她如何閱讀文學、藝術、電影，如何思考與理解這個世界。如果不可解的世界是霧，我們還是能嘗試去到比霧更深的地方，從那裡回頭看自己（首先是自己），在霧中的形狀。（木馬文化）

所遇到的困境，除了經濟問題，還有保證人等不合理的制度。她呼籲：「比癌症更恐怖的是長壽：請停止有助長壽的好飲食」，萬一不小心，活到 120 歲，才令人煩惱（頁 128）。這與前面嗜吃美食的吉澤久子有強烈的反差，吉澤晚年依然勤於筆耕、赴邀演講等，還有收入維持一定的生活品質。所以松原惇子也強調要避免自己晚年又老又窮，必須要學做一些小生意，維持收入，如平日擅長木工，便可為人量身定做一些小傢俱之類的，收入雖不多，但至少比望著日漸減少的銀行存款興嘆來得好（頁 133）。

今日日本，明日臺灣

黃勝堅、翁瑞萱口述，二泉印月採訪整理。《希望你用不到，但一定要知道的長照》（臺北：大塊文化，2018）。

2018 年臺灣 65 歲老年人口突破 14%，正式進入高齡社會，到 2026 年臺灣老年人口將超過 20%，成為超高齡社會。臺灣超高齡化的速度是全球最快，目前日本遭遇的高齡相關問題，在不久的將來，臺灣也會一一浮現。然臺灣社會作好正視老年相關議題的準備了嗎？目前臺灣高齡者少有闡述親身經歷者，媒體又趨於膚淺化的報導，讓國人無法警覺到老年生活相關的生理、心理、經濟等方面的變化而及早因應。一旦年過五十，種種相關問題浮現，如在此時又遭遇失業、生病等變故，無疑是雪上加霜。反觀日本，雖然日本高齡者對政府頗有微詞，但目前有較多

相關的書籍出版，NHK 等電視媒體也投以關注，顯見日本對高齡的問題至少已是正視，而非閃躲逃避。

目前政府的高齡人口政策以長照計畫為主，長照法是依身份別做劃分，身心障礙者、低收入戶、中低收入戶等是政府關注的對象，有相關的醫療補助措施。但有一些有照護需求的新貧老人，卻因為不是上述的身份，而得不到政府的補助與關注，在貧病交迫中艱難過生活。再者，全臺灣大約需要 6 萬名以上的照顧服務員，但真正投入長照產業的人力只有 1 萬多名，此人力缺口也不見有效的政策輔助改善（黃勝堅，《希望你用不到，但一定要知道的長照》，導讀）。日本的長照起步早，應做得比臺灣完善，但吉澤久子仍認為日本的長照分工過細，已不符高齡者的迫切需求，所以她語重心長的說：「長照資源不好用，請每刻努力的活著」（《人不管幾歲，都值得好好活下去》，頁 108）。以這樣的標準，加上黃勝堅醫師書中所言，則臺灣的長照計畫可改善的空間就更大。

他山之石，可以攻錯，在超高齡社會已逐步進逼的態勢下，政府應該在這方面有更積極的作為。目前已屆中年的人對相關書籍也應多加涉獵，瞭解年邁的父母，也瞭解日後晚輩會面臨何種問題，最重要的是讓自己有心理準備，穩健的步入老年。我們當然希望自己老後可以生活寬裕、經濟有餘，而這些都必須在年輕時，至少在壯年時要及早規劃。個人必須有憂患意識，人生是自己的，應該為自己的下半場盡量做好妥善的

規劃與準備。

結語

人生到最後都是一個人。老年獨居是往後每個人都可能遇到的情況，一個人的老後是我們要正視的課題，也是社會該積極面對的議題，政府、社會有責任營造一個對年長者更溫柔、更易於居住的環境。獨居不是問題，一個人有一個人的自在與快樂，如吉澤久子到百歲都獨居，她也極度稱讚獨居的好處，問題就在獨居者如果生病、去世，要如何做到妥適的照料、後續的送終，這是政府對國人的責任，應積極思考面對。臺灣高齡化的趨勢已不可擋，可想見未來高齡者獨居的情況會越來越普遍，如何在經濟方面維持餘裕，如何在晚年維持生活品質，未雨綢繆是即將年屆半百的人的當務之急，唯有如此，自己人生的下半場才能華麗轉身，優雅謝幕。

延伸閱讀

1. 中山真由美作，陳令嫻譯。《五十歲後的斷捨離：重啓人生的整理術圖解版》（臺北：大雅，2018）。
2. 山下英子作，游韻馨譯。《中年斷捨離：找回做自己的力量》（臺北：大雅，2016）。
3. 佐佐木典士著，游韻馨譯。《我決定簡單的生活：從斷捨離到極簡主義，丟東西後改變我的12件事！》（臺北：三采文化，2016）。
4. 阿部絢子作，李毓昭譯。《一個人也快樂，熟齡的單身生活》（臺北：大雅，2015）。
5. 津端修一、津端英子口述，水野惠美子採訪撰文，李毓昭譯。《積存時間的生活》（臺北：大雅，2017）。
6. 本恒子著，陳惠莉譯。《97歲的好奇心女孩》（臺北：大田，2013）。
7. 藤田孝典著，吳怡文譯。《下流老人：即使月薪五萬，我們仍將又老又窮又孤獨》（臺北：如果出版，2016）。
8. 藤田孝典著，吳海青譯。《續 下流老人：政府養不起你，家人養不起你，你也養不起你自己，除非，我們能夠轉變》（臺北：如果出版，2017）。

出版社選書

語言／文學



我們種字，你收書

《文訊》編輯檯的故事2

封德屏 著

爾雅 / 10801 / 251 面 / 21 公分 / 350 元 / 平裝
ISBN 9789576396328 / 855

本書為作者擔任《文訊》雜誌總編輯，於2014年7月至2018年12月，每月一期所撰寫「編輯室報告」文章結集，計54篇，以散文筆法敘寫文壇現況，有對雜誌專題的綜合描述，也有對前輩作家的問候與關懷，既描繪過往的文學歷史，也對當代的多元文化現象有所觀察。（爾雅）

語言／文學



我和那個叫貓的少年睡過了

馬尼尼為 著

啟明 / 10802 / 175 面 / 21 公分 / 450 元 / 平裝
ISBN 9789869653282 / 855

作者對貓的痴狂、對文字強度的敏銳直覺及對人生直白暢透的洞見，在本書65首詩作中一覽無遺；以貓為中心，她描寫生活裡種種不安、委屈、困頓與停滯的時刻，用對貓的仰賴訴說著世界帶給她的恨與傷害。掙扎抑鬱的字句配上奇異斑斕、帶著幻想色彩的畫作，除了恨意栩栩如生，也處處流露對愛與自由的渴求。我為我的貓寫了一百首詩。為恨寫了一百首詩。為愛也寫了一百首詩。（啟明）