

熟年議題出版潮，默默發酵中

文字工作者 | 王乾任

* 熟年出版，原本只是生理老化的健康叢書

雖然人口學家早在十多年前就發出警告，高齡化海嘯即將衝擊臺灣社會，政府與民間必須及早做準備。可惜言者惇惇，聽者藐藐，不但長照制度到如今仍然無法積極落實，年金改革議題卡住無法動彈，高齡化社會所需要的各種軟硬體設備的準備工作，卻仍然為多數國人所冷落。

雖說臺灣的出版界也早就意識到高齡化議題的嚴峻，陸續有出版熟年議題的作品，不過，當年熟年議題的出版品，主要鎖定在熟年人士的健康維持與生活照護上（老後身體保養類最有名的作品，當屬莊淑旂博士的「宇宙健康法」系列叢書），對於熟年生活的著墨較少，即便有出版人投入心力，推出探討老年生活與社會心理的作品，像是遠流在1994年就推出《如何享受老年：活得好、活得泰然與逍遙》、《高齡的魅力：培養積極的老年人生觀》，大塊文化在2002年推出了《銀色的旅程》等，甚至有出版社（樂天）在2006年推出了熟年世代專屬雜誌《熟年生活》，卻都沒能引起社會的迴響，始終只是出版領域中非常冷門而小眾的一支。

* 《一個人的老後》，帶動熟年出版熱潮

直到東京大學社會學系教授上野千鶴子的《一個人的老後》一書，2009年在臺推出繁體中文版，引發熱議，據說銷量突破五萬本，情況才出現變化。彷彿以此書為分水嶺，正式喚醒了國內出版熟年議題的作品熱潮，熟年主題的出版量大增，而且不再僅僅侷限於過往的健康照護面向，探討老年期生活和臨終照護的作品，越來越多，且有不少作品都引起社會大眾的關切與好評，甚至開始有出版人積極投入研究，思考推出專門給熟年世代閱讀的出版品類型（據說大部頭歷史書是熟年世代的最愛），而不光只是出版跟熟年議題有關的出版品。

由於熟年保健作品數量龐大，在此暫且擱下不談，本文將把重心放在熟年的日常生活與社會心理方面的出版狀況的介紹。本文認為，熟年議題的關心面相從身體老化與保健轉向社會生活與心理健康，乃至社會結構轉型之變化的探索，是整個社會充分意識到熟年議題的重要性的緣故，是以值得特別將這些熟年作品的出版狀況帶出來介紹與剖析，本文接下來將介紹熟年議題的出版類型與知名作品，讓讀者對熟年出版潮有更深刻而系統性的認識。

* 以肯定之姿看待熟年期生活

《一個人的老後》之所以引爆銷售熱潮，可能和作者以正面肯定態度切入，詳盡而不失幽默，深刻而完整的介紹了熟年生活的各項準備工作，其所散發的正面肯定態度有關。

自此之後，出版界推出了不少正面肯定熟年期生活的作品，像是《熟年真好》（法鼓）、《遇見未來的自己：如何優雅地變老，中年人應該知道的10件事情》（太雅）、《一個人，不老的生活方式》（太雅）、《最無憂的老後：精神科名醫帶你遠離熟齡憂鬱的76個快樂提案》（三

采)、《優雅的老年：678 位修女揭開大腦健康之鑰》(張老師)，這類作品的問世，代表社會漸漸能夠將老年人納入社會生活的一部分，代表熟年世代越來越懂得如何調適自己的社會生活，不至於因為退休而感到失落徬徨甚至全面退出社會。

* 關心熟年社會心理的變化

進入熟年生活後，人不但生理出現老化現象，心裡也會因為生理老化而出現改變。Erikson 應該是最早研究老年人的社會心理的學者，臺灣也在 2001 年就翻譯了《Erikson 老年研究報告》(張老師)，不過，同樣也得等到上野千鶴子的作品問世之後，才又有關心熟年人社會心理方面的作品問世，像是《熟年世代：最誠實的熟年心理與人生剖析》(臺灣商務)、《父母老後為什麼總是那麼固執？聽見老年人心理和行為轉變背後的心聲》(木馬)、《老年心理學：從心理科學看成功老化》(雙葉書廊)、《熟年力》(大塊文化)、《成功老化》(大塊文化)、《擁抱老年心生活》(南與北)、《愛上慢慢變老的自己：退休醫生給你的 57 個實用身心提醒》(寶瓶)、《與歲月和好：盧雲談變老這件事》(校園書房)。

* 熟年生活，需要認真打理

具體來說，熟年生活怎麼過才好，許多人大概貌似有方案，實際上要說出一番究竟，應該會難倒很多人？

坊間則出現了不少暢談熟年生活怎麼活才精彩的作品，或是熟齡朋友自己的見證分享，或是知名作家的分析與分享，像是《老前生活整理：預約優雅後青春》(麥浩斯)、《積存時間的生活》(太雅)、《理想的老後：讓你到老更幸福的人生整理術》(如果)、《好好照顧您：臺大老年醫學專家，教你照護爸媽，不可不知的 10 大迷思與 14 項困擾》(寶瓶)、《臺灣長照資源地圖：長期照顧實用指南》(天下文化)、《銀髮生活：建構優質的長青生活與環境》(巨流)、《安老覺醒 長壽和你想的不一樣：20 種生活提案 X 30 份任性清單 X 66 個實習筆記》(聯經)、《退休夢：10 年規畫+紀律進行，讓有錢人也羨慕的法國第二人生》(寫樂文化)，相信讀完這些書，應該都能對自己的熟年生活說出一番理想規畫來才是。

* 黃昏之戀與人際關係

有件事情頗為有趣，坊間有許多暢談男女相處與婚姻經營方法的作品。不過，這些書當中的絕大多數，預設的讀者都是中年以下的青年人口乃至青少年，寫給 50 歲以上的熟年朋友讀的兩性關係或人際關係經營類的作品，說真的並不多，只有《熟年婚姻白皮書：夫妻間不能說的祕密》(馥林)、《人生下半場的幸福劇本》(三民)、《彩虹熟年巴士：12 位老年同志的青春記憶》(基本書坊)、《夫婦的覺悟》(天下雜誌)寥寥數本，對於有志於開發熟年市場的出版先進，不妨考慮在婚姻戀愛與人際關係領域多所著墨。

* 老後理財

說來也諷刺，我們明明有許多提供中產階級理財的退休與理財規劃作品，像是《退休後，

你夠錢生活嗎？：財富規劃師給月光族的不缺錢秘技》（羅達文創）、《拆開獲利的糖衣：17個摧毀退休計劃的投資迷思》（天下雜誌）、《打造退休計畫的8個步驟》（富易）、《35歲起，預約退休存摺》（遠見）、《不動產問題，熟年知多少？》（馥林）、《提錢退休：提早10年退休的省思》（奇盟子）、《不上班也能月領5萬元的完美退休計畫》（智富）、《避免成為退休窮老爸的6個方法》（天下雜誌）、《終於看懂退休規劃：投資大師謝金河嚴選，教你step-by-step安心退休》（早安財經），卻不太談老後貧窮的狀況。

* 老年貧窮

還好老年貧窮問題在《下流老人》（如果）一書出版後，引起社會廣泛的關切，許多人赫然發現，原來我們離《老後破產》（大牌）並不遠，相信未來應該會有更多關心弱勢熟年朋友的出版品問世。

* 老後獨居

好比說老後獨居，固然《人生，到最後都是一個人》（三采），不過，獨居老人要能活得像《一個人的老後》（時報）或《一個人也快樂，熟齡的單身生活》（太雅）中那麼精采，需要做足了各方面的準備，還要沒有疾病與意外纏身的幸運才行，如果萬一不幸落得像《無緣社會》（新雨）一書中所介紹的獨居老人般的生活光景，無緣孤獨死可能近在咫尺。

* 臨終關懷很重要

我們絕大多數人，有一天都得要送走自己的父母。可是我們懂得如何關懷臨終父母需要的人，著實不多。《如何照顧失去老伴的爸媽？最重要的6件事：居住・看護・心理・日常危機・醫療保險・「那一天」的準備》（新自然主義）、《平穩死：為自己寫下期望的人生結局》（尖端）、《生死迷藏》（大塊文化）、《為告別作準備：兩位醫師對善終的深度對談》（佳魁資訊）提供了很多必要資訊，還有關於心態調整與放手、放下的方法，願我們每一個人都能及早做好準備。

* 遺囑規劃

如果要你現在馬上開始擬定自己的遺囑，相信很多人會生氣地拒絕，或哈哈一笑的帶過。多數人都不覺得自己有馬上預立遺囑的需要，不只青壯年人如此，已經邁入暮年的朋友也一樣，不願面對死亡與遺產分配的問題，最後就是徒增後代子孫的困擾與紛爭。許多人的家庭，都是為了爭奪遺產而分裂。

不管你是《不要留遺產給孩子》（商業週刊）一派的擁護者，還是決定趕快先把遺產分配給子女的人，記住一件事情，《遺囑書：我的身後事，我做主！》（不求人文化），盡早預立好《我的遺書》（八方）。

身為子女的人，《當爸媽過了65歲：你一定要知道的醫療、長照、財務、法律知識》（先覺），特別是遺囑的規劃，趁父母意識還清醒時就趕快一起討論做個決定，以免日後憾恨懊悔。

* 三十歲之後，就可以開始為熟年做預備

說真的，人到了三十而立之年，就可以慢慢地為自己老後生活的規劃預作準備。如今的時代，沒有意外的話，人都會進入熟年期，甚至維持一段頗長的時間。熟年期的生活成敗，很大一部分取決於你有多早開始預做準備？預做準備的工夫有多認真？

希望《今年開始，人生都是自己的：退休十年，我很好！老黑的無憾樂活告白》（時報）的人，《30 開始：打造亮麗熟年》（時報）一點都不嫌早，《40 歲起，簡單過生活》（時報），不要再大魚大肉、熬夜過日子，開始規劃老後生活所需的財務與投資。《50 歲必學的生活整理術》（臺灣東販）與《60 歲以後的人生整理學：從此開始的 42 種放棄與提升》（凱特文化）是一個人能否順利老化的關鍵，《關於變老這件事》（時報），務必越早開始學習越好。

* 進入熟年期的作家，紛紛出版熟年主題作品

還有一個有趣的現象，當上野千鶴子的作品引發銷售熱潮之後，國內也紛紛有知名作家推出與熟年議題相關的作品，像是廖玉蕙老師的《老花眼公主的青春花園》（天下文化）、彭蕙仙等作家的合輯《我的不老主張：12 個熱情生活的長者故事》（遠流），知名暢銷作家劉墉先生的《年輕不老，老得年輕：劉墉寫給中老年人的勵志處世書》（聯合文學）、劉靜娟的《樂齡，今日關鍵字》（九歌），米果的《初老，然後呢？米果的老青春·幸福論》（大田），小野老師的《人生，不能什麼都要》（麥田）、簡嫔老師的《誰在銀閃閃的地方，等你：老年書寫與凋零幻想》（印刻），丘引的《後青春》（寶瓶）、《四捨五入》（原水）、《與快樂共老》（寶瓶）。

其中，以簡嫔老師的作品最為暢銷，而丘引老師則是對熟年議題的關注最深。

* 高齡化社會的臺灣，需要熟年出版來相助

說真的，眼下臺灣，對於如何構建一個適合熟年世代安居的社會，仍然摸不著頭緒。缺乏無障礙空間與通用設計規劃的城市和建築，會在高齡化社會來襲之後，造成很大的問題，像是公車和捷運上的座位全都規劃成博愛座都不夠老年人使用時，怎麼辦？臺灣的交通混亂，老年人無法適應時該怎麼辦？

我們需要更多，幫助熟年朋友融入城市與社會生活的作品，引導我們擘畫未來臺灣社會的設計藍圖，像是《2025 無齡世代：迎接你我的超高齡社會》（天下文化）與《創造連結：用設計創造有同理心的社會》（遠流）就是不錯的開始，不過還遠遠不足，我們還需要更多更多引導我們過好老年生活，讓社會與熟年世代共存共榮的好作品。