

主題論文

休閒是生活習慣

王新台¹教授

引言

我的父親生於 1920 年代，二次世界大戰期間(1937-1945)從軍，當時是不到 20 歲年輕人。來台後駐守澎湖，認識小五歲母親，結婚後生下一男三女。來到台灣落腳台北市內湖區。由於軍人收入無法養育四位小孩，因此兼差送報。三十八歲退役，送報成為全職工作。直到五十幾歲，因為體力不勝負荷與電子媒體興起，正式進入完全退休狀態，至今已三十多年。退休後靠著政府福利與自己儲蓄與子女接濟，經濟問題不大。身體除了高血壓與骨骼肌肉毛病之外，功能上並沒有問題，直到兩年前被診斷有初期失智的症狀，這要感謝台灣全民健保提供我父親身體健康上醫療照護。無論就經濟能力與身體功能，我父親都沒有太大問題。但是很明顯父親在退休後，沒有養家活口壓力，生活失掉重心，沒能安排退休後休閒生活之下，生活品質不佳。

我的疑惑與解答

父親生活品質不佳，我們家人要如何幫助我的父親？有甚麼樣的資源可以幫助我的父親？在掙扎這麼多年沒有為父親帶來正面改變，我開始嘗試瞭解為何改變是如此艱鉅的任務？也開始擔心是否同樣的事會發生在自己身上？**我認為習慣塑造了每個獨特的個人，要改變一個人，就要從改變習慣著手。**

甚麼是習慣

依據腦神經科學家的研究發現，習慣就是記憶的迴路，被儲存在腦部 basal ganglia。在 cue 之下啟動了迴路，接著進行身體(physical)，情緒(emotional)，和心智(mental) 方面的 routines，最後是行動後的 rewards。迴路在不斷的修正與重覆下，

¹ 國立成功大學老年學研究所教授

休閒是生活習慣

就形成習慣。人一生會累積許多習慣,每天都在影響我們的生活。年紀越大,習慣更是深根蒂固。要消除這樣的記憶的迴路,可想而知是非常不容易的事,有可能要花上習慣養成同樣的時間才能“unlearn” or “undo”一個習慣。我開始了解改變對父親或任何老年人來說不是唾手可得,須要許多時間、努力、了解與幫助。

休閒是生活習慣, 要從年輕時培養

我們應該透過各種可能介入方法,在 cue, routine and reward 方面產生讓休閒生活成為習慣的效果,而且從年輕時候就開始培養,讓它成為如每天刷牙的一種生活習慣。從教育、物理環境、社會環境、政策各方面著手,讓休閒生活習慣的養成,成為我們社會共同追求的目標。我父親生長的年代以生存為主要、甚至唯一目標。當時候的大環境,不利於休閒生活習慣的養成,甚至不敢想像退休後的休閒生活。我認為是改變的時候,戰後嬰兒潮世代(1946-64)在未來 10 年將陸續退休。比我父親那一代他們接受更好的教育,也經歷台灣經濟快速成長的年代(1960-80s)。具有實力想像休閒生活與具有能力培養休閒習慣。我鼓勵老年學研究所學生,往銀髮族服務產業方面發展,發揮你的創意與專業能力,創造屬於你的未來生涯。

習慣是可以改變,但是要從小的改變著手

我父親有一段時間很喜歡寫毛筆字,我家裡掛著一幅他寫的毛筆字:「**靜坐看書 求古道,閒時著墨洗心塵**」。後來因著某些原因,他不再看書與寫毛筆字。我很後悔沒能瞭解父親當時看書與寫毛筆字對他的意義,求古道與洗心塵,並順著他的心境,鼓勵他並與他共同往這方面努力。在他日常例行生活中,作些小的改變,讓這些改變,能充實他的休閒生活與習慣的養成。這社會裏有許多像我父親一樣的老年人,須要家人與社會關心,並協助他們從小的地方開始作調整與改變,讓休閒生活成為平常生活的 routine,我相信這樣的社會更健康與幸福。

結語

休閒生活是習慣,可以培養,也可以改變。要從年輕時做起,到了老年自然成為生活的 routine。最大的難題是:HOW? 可以肯定的說政策制定者、實務工作者與家庭成員,甚至整個社會都必須承擔責任。成大老年所師生可以扮演關鍵角色,提供研究成果,培育相關人才,與提供社會服務。

全文完