

活動紀實

「快樂老人進行曲：2018 國際老人日領袖論壇」

王雅麗^{1,2,3}、花琳鈞³、邱靜如³

快速變遷的高齡化社會所引發新的需求與問題，已成為各國政府及民間關注的焦點，如何建立一個負擔得起而老人可以尊嚴和自主生活的社會，是一項嚴峻的挑戰。聯合國於 1991 年通過 10 月 1 日為「世界老人日 (International Day of Older Persons)」，旨在呼籲國際社會能關注世界人口高齡化的議題。每年，聯合國在世界老人日之前都會頒布當年重要的綱領，今年 (2018) 聯合國世界倡議老年人享受人權 (Celebrating Older Human Rights Champions)。

今年在白明奇所長的籌畫下，本所於今年(2018 年)10 月 1 日、即「世界老人日」在國立成功大學國際會議廳，首度舉辦「2018 年世界老人日領袖論壇-快樂老人進行曲」(International Day of Older Persons X Institute of Gerontology NCKU)活動。

本活動亦是台灣首屆舉辦之世界老人日領袖論壇，開場即邀請國立成功大學陳東陽副校長、醫學院張俊彥院長，以及韓良誠院長致歡迎詞。

韓良誠院長開場的引言，提供了他對於老化的想法：應考量老人的生理、病理、心理三方面，並需重新思考對高齡者養生的看法，強調溫馨的關懷，而非只想以藥物改變已經萎縮的大腦皮質，更應該以「合理的老化(Reasonable aging)」看待人生中無可避免的老化過程，並且進一步的努力提供給老人溫馨的關懷和過有尊嚴之餘生的機會。

快樂日行一善：白明奇所長

¹國立成功大學醫學院附設醫院內科部感染科

²台灣高齡照護暨教育協會

³國立成功大學醫學院老年學研究所

白明奇所長表示，今年已是聯合國制訂世界老人日的第 28 年，倡議的主題是「老年人享受人權」。以美國為例，40%美國人將會孤獨死在護理之家，表示著死亡將會距離我們的家越來越遠；而現今社會很多老人不快樂，都是認為自己沒有錢、沒有健康，如何快樂？其實快樂不只經濟和健康上獲得滿足，所以在今日的活動，邀請台灣首位女性外科醫師林靜芸院長、新港文教基金會前董事長陳錦煌醫師，以及本所老年學各領域的教授以及校友擔任講座，希望帶給大家許多學習快樂的方式，並對服務人生、不老的幸福等議題進行深度剖析。

不老的幸福-我的幸福追尋：林靜芸院長

林靜芸院長是整形外科翹楚，近來經常於報章雜誌發表創見，對老的定義與面對的態度經常令人耳目一新，最近至日本研修醫學以精進外科技術，積極的態度更是無人能比。

林院長在會中分享自己從生理、心理上如何面對，並思考從「履歷表→訃聞」的心境轉變與人生態度。她說查了許多文獻，一生中最好的時光是 60~80 歲，因為此時的知識、人脈已經累積到最高峰。

她認為老人是易脆品，所以鼓勵大家盡早準備老化；不同於一般人追求 60 分的平靜生活，她說更應該要追求 100 分、持續動腦與動身的生活，並且更應擁抱科技對抗老化、心中有愛、維持戀愛及性生活其實對身體有無數好處。

林院長也分享一個特別的想法，透過準備寫訃聞的方式，回顧了一生中做了多少工作、幫助了多少人？所以現在很願意誠懇分享和熱心傳承，開始傳播愛以及醫學知識，回醫院陪年輕醫師讀書、接民眾與醫學會演講，以此衡量自己的人生，並幫助別人成為更好的人。

談社區參與-老有所用的璀璨人生：陳錦煌董事長

陳錦煌董事長在 1981 年完成台大小兒科住院醫師訓練後，旋即返鄉執壺，他的診所懸掛的匾額「醫師之良」是恩師魏火曜教授所致贈；陳董事長亦是早先

創立、領導新港文教基金會的優良醫師與先驅，打造活潑且富創意的社區文化，無人能出其右。

他以「奉養父母的最後一代；被子女拋棄的第一代」為引言，並帶入社區生活。提到台灣只花了 25 年的時間邁入高齡社會，面對人口結構快速老化、家庭照護的負荷沉重的社會現象意識到危機，並指出目前長照 2.0 與醫療的困境，所以要如何改造社區，讓大家能夠有尊嚴地過老年生活的地方是目標。

陳董事長同時意識到健康社區應反轉過往的由上而下轉而由下而上，需透過大家的努力共同營造。他以 921 重建區之處境為例，強調健康人與健康社區的雙向交互影響，與連結社群重建的重要，認為社區的意涵：大家就是生活共同體，也是生命共同體，且對於健康社區的定義是：一個可營造健康生共同體的社區。

所以用自身服務的新港文教基金會為例，列舉將健康社區的理念帶到嘉義咬仔竹社區和新港社區。他透過五大重點：學習、創新、整合、行動、願景，和四大目標：減少危害社區因子、解決問題，溝通整合、促進健康、維持健康安全的公共空間及形塑健康生活習慣，顧及弱勢、滿足居民基本健康需求，以達到社區認同的目標。

最後陳董事長在與談時回答「自己是否老有所用」的看法，他認為為社區其實就是為自己。不讓自己受專業所限，協助累積社區無形的資本，我老，但我還有所用，且能大家共享。對於「是否還是會做同樣的選擇」？他覺得不想只是在治病，因為健康不只是病，還必須兼顧身心靈及社會，所以決心離開象牙塔、走出診所、關心社會，對於自己的選擇並不後悔。最後陳董事長也重申，將來我們都會老，誰來照顧？從個人、醫療相關專案到區域醫院；從自我、公私部門至大環境生態，都是實踐社區照護的助益。

什麼是幸福?談高齡幸福感：翁慧卿教授

在演講開始之前，翁教授先分享一段溫馨的影片。在片中，訪問台南在地的老人家們對於「幸福」的定義？他們說：希望子孫常回家、希望他們健康...等，只要子女孫輩們生活過得開心，有空能回來陪伴，這樣就是「幸福」。

那東西方文化個別對幸福的定義呢？翁教授說到從 18 世紀才開始追求生活的穩定，但當時對男女生有不同的期待，直到 19 世紀對於「幸福」才有較為清楚的定義。對華人來說，對於幸福的想像其實在禮運大同篇中就有提到：幼有所養、壯有所用、老有所終，以及傳統對長者賀語：福祿壽，都可視為主觀的福祉：對生活整體有好的評價，結合了幸運與福氣，是一種情緒的總和表徵。

而在客觀的數據上呢？雖然悲傷的研究多於幸福的研究，但經證實，快樂對於大腦的活化是有正向的影響，而且快樂可以拓展智慧、增加身體和社會的資源，包括健康、已婚、性別、教育、高薪、智慧、宗教等都是快樂的來源。

以修女研究有名的學者 大衛斯諾登博士，提到「修女研究教會我如何活的更久、更健康及更有意義的生活」。在歐潘修女的自傳中，常有開心、慈愛等語句呈現了快樂的樂觀本質，這正是正向情緒的力量。雖然臨床研究顯示 59%基因決定，但這是可以改變的。在訪問一位 101 歲的修女，她說：我有走路的運動計畫，除了增進身體健康，透過運動也能降低壓力荷爾蒙的分泌、抵抗憂鬱症等好處。

修女的相關研究所帶來的啓示和正向心理學一致，早年的教育、持續學習、優良的品性再加上社會支持和樂觀的態度，在生活實現個人長處，達到生命最大的成功與情緒最深的滿足。透過正向、美好、有意義的生活，幸福快樂就在尋常家裡。

創齡樂活：邱靜如副教授

什麼是「創齡」？就是開創大家新的年齡，以不受限的精神年齡，開創第二人生；什麼是「樂活」？以健康及可持續發展的型態過生活，提倡人們注重健康、永續的生活型態。

在演講開始時，邱副教授用年齡的軌跡短片帶入高齡議題，從片中可看到除了年齡的變化，也看到了智慧的增長。同時也帶到幾張對比的照片，以互動的方式讓學員們提出自己的感觸：年輕的自己對比年老的自己、回首來時路、沒有白

活。接著進而帶出「老」的定義：「你老了，就知道」。「老」其實就是存在我們生活裡面。

在台灣，人瑞有 3000 多個，而成大所在的台南市就有將近 200 位，並且還仍在以百為單位成長中。越活越老的時候，該怎麼做？強調創齡、以及活得快樂的重要。邱副教授分享了日野原重名的書：「快樂的 15 個習慣」，重點分享 10 個習慣，盡全力去活、專注在活著，才有能力改變事情；樂在學習，不限縮的學習；健康飲食，除了正確觀念，重質也重量，破除飲食的迷思；擁抱夢想，不要有所顧忌；學習新知識，不要畏懼失敗；社交豐富，透過社會支持、維持自尊帶來歸屬感；不怕出汗，要活就要動，運動可以帶來巨大的效果；知足常樂，不要吝嗇笑容；會放鬆，讓老年生活四老四好，老伴、老本、老身、老友；不要閒下來。

在演講最後，邱副教授以巴里莫爾的名言做為結語：只要一個人還有所追求的時候，他就沒有老；直到後悔取代了夢想，一個人才算老。並與在場樂齡大學的學員(長輩)們共勉不要讓年紀決定你什麼能做、什麼不能做，更以現代的老萊子到養老院服務的故事為例，鼓勵大家除了豐富自己的人生外，也能對社會有所貢獻。

銀髮奇肌秘訣：侯孟次/簡鈺珊執行長

「Hi，人生最後十年，你過的好嗎？」開頭的問句，帶動了學員的反應。她提到對於「老」，我們都覺得擔心，但也同時保有期待，亦會可能失落。簡執行長是成功大學老年學研究所的畢業生，她透過居家照護個案以及自身的經歷，為了回饋社會，在社區創業。

簡執行長帶著大家用「手」看老的面向。並舉例 82 歲 DJ、全隊平均 83 歲的棒球隊、平均 84 歲女子偶像團體，回歸重點即健康；同時，也請學員們用表情為自己的體能打分數，加以現場互動，請大家進行 30 秒的坐站測試，體認自己現在的體能情形。

要如何確保人生中的最後十年？她由保險、知識資訊、養兒防老、運動四個

觀念審視對於老年的期待與失落。接著詢問學員們的運動類型，並用紅藍綠黃四大塊顏色分類：有氧運動、協調平衡、柔軟度、肌力訓練，用四個實用親民的例子：上廁所、追垃圾車、回眸一笑、抓癢，並重申肌耐力訓練的重要性。

簡執行長在演講中持續地與學員(長輩)們互動，提供兩個肌耐力的建議，深蹲、以及後跨步，帶領全場共同投入活動，不忘提醒重點是需要持續、再加上正確地運動。在演講的最後，請大家再回到「手」，再次沈思自己想要的老年生活。

快樂老人進行曲：跳脫年齡的框架，一展高齡丰采

有著精采人生的貴賓蒞臨現場，再加上成大老年所王牌教授傾巢而出，精彩的對話與互動，讓在場的成大樂齡大學、護理人員、醫院志工、社區民眾、學生等許多貴賓與民眾感受並學習如何當「快樂老人」，現場座無虛席是活動成功的最佳證明。透過大家共同關心，以經驗分享和學習快樂的方法，讓生活也能夠持續演奏著快樂進行曲，豐富每位的老後人生。