

人瑞研究 — 迎接超老人時代

文·照片提供／楊培珊

日益提高的平均餘命挑戰著人們對於老年生活的印象和想像，在上課或演講時問大家：「你們預期自己會活幾歲？」很多人的回答都是：「不要活太久。如果不健康，不如死了好。」因為社會大眾不瞭解老年，也不知道目前臺灣實際上已經有很多超高齡長者繼續存活，所以大家對自己的老化歷程和老年生活沒有希望和預期，不但無法積極準備，甚至存有恐懼和悲觀的看法。然而文化中對長壽的推崇，和報章雜誌上一些人瑞故事的報導，又不禁令人對長命百歲心生嚮往。究竟100歲的超高齡長者，他們的健康、認知、情緒、家庭與生活狀況是怎樣的景致？百歲人瑞有沒有一些類似的個人或環境特質呢？他們有沒有什麼「長壽秘訣」呢？他們的家族是否還有別的長壽人呢？除了客觀生活狀況的描述之外，在老人的理解中，「活了一百年」是什麼意思呢？他們對自己生活的主觀看法又如何呢？他們身邊的重要他人，如親人或照顧者，對於人瑞的看法又如何？這些問題深深引起我的興趣。

我國近年來由於社會觀念及家庭型態改變、醫療生物科學與預防保健等方面之迅速發展，使得人口結構產生重大的變化，人口高齡化的趨勢非常明顯。截至民國98年10月統計資料顯示，臺灣總人口23,098,049人中有10.6%為老人，老年總人口為2,447,926人。（內政部統計處，2009a）民國97年底平均餘命為78.6歲，其中男性為75.6歲、女性為81.9歲。雖比美國和歐洲眾多平均年齡高於80



現代人活得長不稀奇，如何活得健康又自在，才是智慧。這是熟年的積極意義。

歲的國家為低，但在亞洲國家中排名第六，低於日本的82歲、香港82歲、新加坡的81歲、澳門79歲及南韓的79歲。在人口高齡化中，增加速度最快的又屬老老人，截至97年底，85歲以上的老人占老年人口比例自7%增加至9%，而百歲人瑞更是「超速」增加中，97年一年當中增加將近150位人瑞，增加幅度達到14%，證明了「長命百歲」早已不是難以企望的夢想了！

在這樣的人口背景下，我近年來將研究鎖定超老人的生活樣貌，以及人瑞對人生的看法及其價值觀，希望為年輕世代提供一些具體的成功老化角色模範，鼓勵大家即早做好自己成為人瑞、或家中有人瑞的準備。

我於97年度開始至今，成功訪問花蓮縣21名人瑞、臺北市31位人瑞、臺南縣19位人瑞，在臺灣東部、北部、南部都遇到了很多非常令人欽佩的人瑞，有曾經於二次大戰後代表政府處理復員的「南京接收大員」、有臺灣第一位女性公車駕

駛員、有第一位將一貫道帶到後山的典傳師、有每天鍛鍊至今還能盤腿打坐數小時的國寶、住在養護中心但一心想回山上種菜的原住民婆婆、105歲學書法兩年後開展的人瑞…還有好多好多精彩的生命故事。未來計畫繼續探索臺灣的「人瑞版圖」。有一位退休校長在百歲生日時，當初教過的第一屆學生送了他一幅書法「百歲萬歲」，這群學生也都80多歲了，他們一起慶祝老師百歲生日，聊起小時候種種有趣的事情，彼此都感覺年輕了起來！我希望能夠訪問至少100位100歲以上老人，等我們真的達成這個目標時，就可以寫一本「百歲萬歲」的書了。

許多人問我，人瑞那麼少，為什麼要研究人瑞呢？其實我最初的靈感來自於我先生的阿嬤。阿嬤年幼家貧，從未讀書，但她風趣、幽默、充滿生命力，成為「四句聯」的好手，鄉里喜慶活動中重要的「說好話」的福氣人，90歲開始投入

慈濟的環保工作，生氣蓬勃地活到104歲高齡，才自然往生。阿嬤往生前幾個月，開始食慾下降，她似乎知道自己的生命將盡，但毫不害怕，反而鼓勵獨生女兒要勇敢面對，讓她能在家庭自然的氛圍中，像蠟燭燒完自然熄滅一般地、輕輕鬆鬆地過渡到死後的靜寂。我在認識阿嬤之前，老實講對自己的生命並沒有很積極地力量，只是一派隨緣。但認識阿嬤之後，每次看到她那麼有力、有愛，讓所有接近認識她的人也都有力，而漸漸地我好像也生出了一股面對人生的力量。如果一個人可以感動、影響那麼多人，我希望能多多傳揚這些感動和影響。人瑞研究，就是希望能提供具體的老年印象，讓大家勇於面對生命，不論長短！

訪問人瑞是非常有趣的經驗，有許多令我感動的學習。最深刻的是，我看到千帆過盡後的生命本質。不論富貴或貧賤，不論人生過的豐富或



每一位人瑞都有一個精采的人生故事，讓你有力又有愛。

平凡，當生命走過百年之後，再回顧從頭，發現生命其實很單純，就是不斷地找到力量繼續走下去。甚至可以說，生命就是活著，而活著就是「不死」。簡簡單單的「不死」其實是天意，也是人意。天意是指生命中有許多事由不得自己，在嬰兒死亡率還很高的年代出生、歷經兩次世界大戰、疫情、颱風地震水災等生命風險還能存活下來，的確是老天保佑，是天意。但活著也得靠自己、靠國家社會經濟醫療保健的發展、靠一些重要他人，所以也是人意。自己對生命有信心、能對自己負責任，不虐待濫用自己的身體、不陷溺於痛苦悲傷的負面情緒和仇恨對立的人際關係中、而能「活著一天就努力過一天像人的生活」，這得靠自己，一個人一條命、一個靈魂，必須自己拿的起、放的下，自己不負起這個拿起放下的責任的話，誰都幫不了忙。但人也是社會

性的動物，英國詩人John Donne曾說：沒有人是一座孤島（no man is an island），又說：任何人的死亡都削減了我，因為我在人類中（any man's death diminishes me, because I am involved in Mankind）。也許我們可以反過來看，任何人的生命也都增益我，因為我在人類中。人活著也得感恩於許許多多的其他人，包括家人、朋友、生命中幫忙我們的貴人、甚至是磨練我們的對手，還有最後在老年照顧我們的親人子孫、照顧工作者、或外籍勞工。所以人瑞們長長的一生，就是無數和人接觸、互動的故事，彼此激盪、彼此增益，甚至連死亡都無法遏止在想念中繼續交流！希望透過我們的研究，能呈現出人瑞在自我和他人、小我和大我互動過程中產生出來的龐大的力量，並運用這力量來增益年輕世代的人們。☞

延伸閱讀：

- [1] 楊培珊（2009）。建構小型老人養護機構社工員之團體身份認同——一個社會認同理論的觀點。東吳社會工作學報。
- [2] 楊培珊、鄭讚源、黃松林（2009）。「榮譽國民之家」組織文化革新：由慈善安置到專業服務。社區發展，125：162-176。
- [3] 楊培珊、羅鈞令、陳奕如（2009）。創意老化的發展趨勢與挑戰。社區發展，125：408-423。
- [4] 林珊如、楊培珊（2008）。迎接高齡化社會來臨：老人學與老年研究資源初步調查。圖書館學與資訊科學，34（2）：93-114。
- [5] 楊培珊（2007）。「大陸地區配偶相關工作規定對其老年配偶生活之影響」。羅紀主編，《臺灣外籍勞工研究》，225-251（第七章），臺北：中央研究院經濟研究所。
- [6] 楊培珊譯（2007）。「不只保本，還有紅利」：英國現金給付制度與老人社區照顧。臺北：學富文化事業有限公司。
- [7] 梅陳玉嬋、楊培珊（2005）。臺灣老人社會工作理論與實務。臺北：雙葉書廊。



楊培珊小檔案

臺大外文系畢業，美國哥倫比亞大學社會工作學院碩士、博士，在高齡化議題尚未興起之前就選擇了老人領域做為研究重點，1997年回到臺大任教，長期關懷老人社會工作與老人福利相關議題，研究專長為老人福利服務及老人學，在臺大開設老人學概論及社會工作概論課程，現任臺灣大學社會工作學系副教授。