

# 走過歲月

## 熟齡樂活

文・圖／高淑貴



作者近年研究農漁村代間傳承，提出在地老化係最佳策略。圖為農村婦女展示編織才藝。

2009年10月28日接到雙月刊邀稿：「本刊擬於明年一月號推出一個小專題〈熟年革命〉，從學校網頁得知老師專研老人生活產業，故想邀請您從個人近年研究擇一主題，與校友讀者分享心得與成果。」覺得很榮幸，也很巧合。這封e-mail離我開始使用臺北市府發的悠遊卡（EASY CARD/敬老）約只有10天的時間。坐公車刷卡時的嗶、嗶、嗶連續三聲，提醒我「已經是老人」，我可以一上車便大大方方的坐在「優先席」或很自然的享受著年輕人禮貌的讓座。

數十年的研究生涯，研究主題大多是家庭及生活在家庭中的人，只是隨著歲月的增長，研究對象有明顯的變化：從「青少年學業成就」研究在學中的青少年，「職業選擇與職業成就」、「親職角色扮演」、「職業婦女子女照顧問題」、「漁村婦女在家庭經營決策參與」研究養家與持家中的中壯年夫婦，到「農村老人生活調適」、「農村老人生活狀況與福利需求」的高齡者。

### 在地老化

近年來探討農村老人與成年子女代間關係、農漁業代間傳承及「在地老化」議題。對於農村高齡者在地老化策略在基層的執行情形特別關注，研究題目包括：「農會銀髮



「活到老學到老」不是口號，圖為大甲鎮農會長青學苑「大家門陣來讀冊」上課情形。

族服務示範中心個案研究」、「農會銀髮族服務中心營運管理與社會行銷之研究」、「農家生活照顧及在地老化策略執行成效之研究」、「志工運用執行成效之研究」、「農村在地老化策略人力資源發展及運用之研究」及「農村高齡者終身學習之研究」等。

以高齡者研究而言，我的研究場域主要在農漁村地區，研究經費多數來自行政院農業委員會，少數來自行政院國家科學委員會。為進行研究，常安排與研究小組成員走訪農村、漁村，對農會、漁會的推廣人員、農漁村高齡長者、及地方人士進行個別或小組的深入訪談。訪談時會隨手錄音並做成記錄。

研究發現，「在地安養，無憂向晚」、「回歸家庭與社區」是國人核心觀念與價值。高齡長者能安全舒適的留居原宅老家，能生活於其所熟悉的社區中是其最大的期盼，也是關心老人及老人問題者一致的共識。然而老來無憂，絕非易事，有賴老人自助、互助、助人、他助等四助之推動。

亦即「在地老化」是國人一致的企盼與共識。絕大多數人希望退休了、老了能在家中享有天倫之樂，平日能在熟悉的社區中自由走動，保有自主自尊的生活方式。生病了能留在原宅老家

得到妥善的醫護照護，有親朋好友、左鄰右舍不時的照顧與協助。然而，以上理想的實現並不容易，有賴醫療體系、健保體系、及社會福利體系，包括政府機構及民間組織團體（營利、非營利）的投入與努力。

《禮運》〈大同篇〉提及大同世界的理想，其中三句是：「人不獨親其親，不獨子其子」、「使老有所終，壯有所用，幼有所長」、「鰥、寡、孤、獨、廢、疾者皆有所養」，這是何等美好的境界！

第一句「人不獨親其親，不獨子其子」及第三句「鰥、寡、孤、獨、廢、疾者皆有所養」的意思是「大家不只是侍奉自己的父母，也不只是照顧自己的子女。」

「鰥夫、寡婦、孤兒、老人、殘障及病患都能受到照顧。」就是所謂「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」的實現。若能「社區互助：親幫親、鄰幫鄰」則能共創安和樂利社會。

第二句「使老有所終，壯有所用，幼有所長」的意思是「努力使得老人安享晚年，壯年人能發揮長才，幼童可以適當成長。」立意良善，值得肯定。以老人而言，除安享餘年外，也應有機會發揮長才，並得到適當成長。因此宜在致力於「老有所終」外，也致力於「老有所用」及「老有所長」。當然，若能加上「老有所樂」更佳。

### 老有所長

以老人人力的開發與運用而言，應該要創造一個讓老人可以自力更生，可以老有所用的環境。年紀雖大，只要健康狀況許可，仍可以為社會付出。把老人視為人力資源。邁向學習社會的今日，人人都享有學習的權利且學習已然成為一種時尚，老人當然不能被忽略。老人因學習而增長其「慧命」，不僅能力有所提升，且外顯行為有明顯的改變。高齡班、松年大學或長青學苑的



2008年11月與學生觀摩宜蘭縣竹林養護所。



在彰化縣大城鄉進行田野調查，與當地婦女話家常。

設立，使老人家有機會圓夢，生活有目標，找到人生新價值，且因為生活有目標更顯朝氣與活力。藉著學習，活出繽紛的色彩。老人家得到快樂、得到成長，因而更加的健康。

來日輔導老人的重點方向宜放在：善用「初老」（65-74歲）的健康老人，以「老有所用」為基本理念，以「老人服務老人」為服務目標，輔導有能力、有意願的老人發揮長才，成立自發性的團體，讓老人活得更有意義、更有價值，老年生活更豐富。老年人藉由志工參與，發展他們的社會資本，就微觀而言，增進老人的人際交流網絡；就宏觀而言，高齡者透過擔任志工，達成文化智慧經驗傳承的使命，將使社會更祥和、更美好。

回顧以往的研究成果，我最喜歡的是在2002年，我請王瑞禎、林郁禎、張欣萍三位年輕人，將訪談中較有心得的資料整理出來，集結成冊的一本書。書裡面描述35位農村老人的生活故事。這本由楊懋春貞德紀念基金會出版的農村老人的生活故事書，我把它命名為「走過歲月」。把錄音帶化為文稿的難度很高，除了文筆要好之外，更要有極大的耐心。我在該書的「序」中提及：「三位年輕人都是我最喜愛的人，有機會讓她們在一起工作，緣份讓她們在我身邊多年，希望而今而後，她們都能保有對生命的熱愛，能擁有平安喜樂的人生。」

楊懋春教授是本校農業推廣學系（2008年8月改系名為生物產業傳播暨發展學系）的創系系主任，也是我們最敬愛的師長。遺囑請門生弟子以其遺產成立楊懋春貞德紀念基金會。在「序」中我提及由該基金會出版的理由：「在楊老師走過歲月的日子中，我一再感受到他的恩澤，我希望也能像他一樣能夠無私無我的貢獻一己之力於社會。當然我知道對我而言，實在太難了，但我願意再試一試。」

歲月催人老，而今已屆退休之年，即將於本文發表時



醫藥科技進步，年齡已不是問題，「不老歌」告訴你，別妄自菲薄。



春天要自己創造，游進終點，起身，換水道，再繼續。（繪圖／高淑貴）

離開教職，這些年對老人的研究，尤其是這本敘述老人生活作息、想法、看法、期望與需要，以及人生生活及智慧的書，應有助於我自己來日的身心調適，而得以享有安然自得的晚年。

### 五老五好

誠如賴爾柔在《臺灣鄉村老人生活滿意度之研究》中所言：「老年期不是倏忽而至，而是慢

慢的來臨。有必要及早規畫老年生活。」是的，要謹記「五老五好說」：老身保健好、老心修養好、老伴照顧好、老友聯絡好、老本保管好。衡量自己的主、客觀條件，及內、外在環境做必要的調適。只要身體還健康，其實仍大有可為，即使不很健康，仍能散播歡樂散播愛，老人家千萬不要妄自菲薄。當然社會大眾也要盡量幫助老人自助；幫助那些有能力、有意願助人的老人能貢獻一己之力，可以行善助人，肯定自我價值。圖

### 延伸閱讀：

- [1]高淑貴。2007。農村在地老化策略志工團隊運作之研究－以臺中市農會農村社區生活服務中心為例，農業推廣文彙52。
- [2]宋大峰 高淑貴。2007。環境保護行為的機制與路徑。農業推廣學報，22:58-82。
- [3]高淑貴。2008。農村婦女在農業生產與鄉村生活的需求及其角色期待。農業推廣學報。24:91-110。
- [4]高淑貴 周欣宜。2008。推動在地老化策略之研究－以「建立社區照顧關懷據點計畫」為例。農業推廣文彙53。
- [5]高淑貴 陳秀卿。2008。由國家十年長期照顧計畫談農委會在地老化措施。農業推廣文彙53。
- [6]高淑貴 江怡婷。2009。農村高齡者學習活動參與之研究。農業推廣文彙54。



老有所長，老有所用，如楓紅，老有所樂。圖為作者2009年攝於日本。

### 高淑貴小檔案

- 學 歷：臺大農業推廣學系碩士（1972）  
臺大農業推廣學系學士（1967）
- 經 歷：臺大農業推廣學系教授（1990.05至今）  
臺大農業推廣學系教授兼農業陳列館館長（2004.08-2008.07）  
臺大農業推廣學系教授兼系主任（1999.08-2002.07）  
臺大農業推廣學系副教授（1978.08-1990.04）  
臺大農業推廣學系講師（1973.08-1978.07）  
臺大農業推廣學系助教（1967.08-1973.07）
- 專業領域：農業推廣（家政推廣）、家庭社會學、老人生活輔導、高齡教育
- 著 作：家政推廣、農業推廣教學法、漁村家政推廣行腳、家庭社會學、走過歲月等書及研究論文數十篇
- 擔任課程：農業推廣導論、教育學、成人教學原理與設計、實習、服務學習，現任大三導師