

發現 薄暮之美

銀髮族長照不是按圖索驥的地圖，而是需要不斷創造的拼圖。

李幸長

五福臨門

「家有一老，如有一寶。」是傳統社會流傳至今的智慧金言。曾幾何時，因為社會型態與時代變遷，「老」卻成為一種災難？最著名的例子，當數日本藤田孝典《下流老人》一書，描述未來老人將「又老又窮又孤獨」之說，令人聞之驚心動魄，情何以堪？但也說明人口老化現象與銀髮族安養照護問題已經成為迫在眉睫的社會問題、政治問題與國家問題。

根據內政部統計資料，台灣人口老化指數自 2017 年 2 月起爆表，2017 年 12 月更高達 105.7 百分比，代表老年人口（65 歲以上）已經超過幼年人口（0～14 歲）。扶幼比（每百名工作年齡人口扶養的幼年人口數）持續下降，已經由 2007 年的 17.56 下降到 2017 年的 13.12。每百名工作者扶養幼年人口，由 17.56 人降至 13.12 人，顯示少子化衝擊愈益擴大。



「下流老人」指的是過著中下階層生活的老人，隨著老年人口數增加，下流老人的比率會越來越高。（圖片來源：種子發）

台灣社會超過百分之百的老化指數，
說明老年人口增加的速度超過幼年人口增加的速度已經成為趨勢，
政府部門必須有所因應。

追求長壽活得久已經不是唯一目標，
如何讓銀髮族的老年生活更圓滿快樂，是銀髮族長照政策真正的價值。

而相對應的扶老比（每百名工作年齡人口扶養的老年人口數）由 2007 年底的 14.13 上升至 2017 年底的 18.99，每百名工作者扶養的老年人口，由 14.13 人上升至 18.99 人，顯示社會照顧老年人口的負擔逐漸增加。老化指數（老年人口數與幼年人口數的比）由 2007 年的 58.13 逐年上升至 2017 年的 105.7（即每百名幼年人口所對應的老年人口數是 105.7 人）。

數字會說話，台灣社會超過百分之百的老化指數，說明老年人口增加的速度超過幼年人口增加的速度已經成為趨勢。老年人口（65 歲以上）占全國人口比率因環境改善、平均壽命增長而年年上升，由 2007 年的 10.21% 上升至 2017 年的 13.86%，最近 10 年增加了 3.65 個百分點。面對這一「社會老化」現象，政府部門必須有所因應。

老化是永恆的議題，自古以來人們就有追求長生不老的夢想。我們必須思考的是一「老」是個案，而不是所有人的通案。因此就產生為了抗老達到「青春永駐」的目的，而有各種稀奇古怪、光怪陸離的偏方大行其道。

〈書經·洪範篇〉最早提出「五福」這個概念，肯定「五福」是人生最完美的追求；「五福臨門」這個成語從此成為祝福與吉祥的典範。〈書經·洪範篇〉所記載的五福是：「一曰壽、二曰富、三曰康寧、四曰修好德、五曰考終命。」第一福是「長壽」，福壽綿長。第二福是「富貴」，錢財富足、地位尊貴。第三福是「康寧」，身體健康、

心靈安寧。第四福是「修好德」，實踐仁善、德行寬厚。第五福是「考終命—善終」，臨命終時，身體沒有病痛，心裡沒有罣礙和煩惱，能夠安詳自在地離開人間。

追求「五福臨門」應該是台灣文化與生命禮儀的特色，同時彰顯台灣社會面對「老年」時的理想想法。不只是活得長壽，更要活得身心健康。所以說「老」是個案，而不是所有人的通案，並不是所有人邁入老年都是同一個樣子。大部分歲數大的長者仍有獨立的行為能力，需要的是針對第三人生的生涯規畫與協助，而不是安養及醫療照護問題。

台灣社會人口結構開始走向高齡化，相同年齡的人卻可能有不同差異的老化程度。追求長壽活得久已經不是唯一目標，如何讓銀髮族的老年生活更圓滿快樂，才是人們真正要的結果，這也是銀髮族長照政策真正的價值。愛爾蘭成人教育學家愛德華·凱利（Edward Kelly）提出 Third Act 第三人生的銀髮生涯計畫，而台灣今天的平均壽命 80 歲，從 50 歲或 55 歲開始，兒女獨立及自職場退休之後，一直到 80 歲後，都符合第三人生的銀髮生涯階段。

任何人為國家、社會、家庭奉獻付出大半輩子之後，應該要得到相當的回報。這不是法律，而是正義。銀髮族的長照問題，代表一個國家真正進入完全開發、文明成熟與社會健全發展的境界。

銀髮族長照事業不只是家庭個人或政府醫療體系的單向責任，而該是政府與民

間共同攜手創造的新制度、新願景；發展「銀髮族長照產業鏈」更是新的經濟規模，可以創造 21 世紀台灣新奇蹟。包括銀髮族長照的硬體建設及溫暖陪伴、圓滿願望等軟性設計，在食衣住行之外，有更人性化、更豐富的務實內涵。我們當體認，銀髮族長照不是可以按圖索驥的古老地圖，而是需要不斷創造、與時俱進的拼圖。

銀髮族長期照護問題，在傳統家族社會中並不特別凸顯。因為傳統大家族時代人手充足可以互相幫助，不會形成個人過重的壓力與體力、經濟等各方面的負擔。但轉換到以小家庭為主的現代社會，往往形成一個人獨力難支的困境，甚至連喘息的空間也沒有。

這些個人能力無法完成的事，其性質就如同國防和國家重大建設，必須由政府承擔其責任，這也是政府之所以存在的價值。由政府承擔銀髮族照護的責任，才能避免不斷發生的「長照悲歌」，如「不堪長期照護壓力弑親事件頻傳」、「醫師律師夫妻捨棄職涯照護失智尊親」種種人倫慘劇與遺憾。

台灣社會的老年人口比率，自民國 82 年底就已經超過全國總人口的 7%，進入聯合國所定義的高齡化社會國家之列。政府自 2007 年開始推動為期十年的長照 1.0 計畫，自 2017 年起正式進入長照 2.0 階段。

政府長照 1.0 的設計以在地安養為原則，同時建構了許多居家服務，設立社區服務的據點與資源，提出打造一村里一長照服務據點為政策目標，為銀髮族長輩提供了外籍看護與安養機構以外的照顧選擇。

此外，政府也提供經費補助，讓需要經濟協助的銀髮族長輩及家屬得以申請，並且可以選擇使用 8 種長照服務，包括：照顧服務、居家護理、復健服務、喘息服務、交通接送、輔具服務、營養餐飲、機構服務。

鑒於長照 1.0 有預算少、限制多等問題，形成民眾申請服務諸多障礙，長照 2.0 以「找得到、看得到、用得到」為政策推動目標，把「服務對象擴大—將服務年齡大幅下修」、「服務項目增加—長照服務增加至 17 項」，請「服務提供單位掛牌以清楚標示—讓民眾找得到」，並把「補助的核銷規定鬆綁—讓民眾用得到」。政府長照 2.0 計畫希望可以讓更多人受惠，並減少民眾的負擔。

長照 2.0 開始思考銀髮族長輩不同需求的諸多問題，提供 3 種服務等級：A 級服務—社區整合型服務中心、B 級服務—複合型日間服務中心、C 級服務—巷弄長照站。長照 2.0 的設計已經具有滿足銀髮族長輩差異需求的服務內容，當更能普遍照顧銀髮族長輩。

上文點出「老」是個案，而不是所有銀髮族長輩的通案。大部分銀髮族長輩最需要的是陪伴，而不是醫療照護。政府部門的設計一開始當然是針對比較極端的療養、醫療等項目需求，但容易以偏概全，把政策施政重心著墨於此。長照政策服務的對象當然有一部分銀髮族長輩是病患，需要醫療照護，但並不是全部銀髮族長輩都是病患。前述政府的長照服務設計看似琳瑯滿目、種類繁多，但往往無法體貼需求，難以真正滿足銀髮族長輩的需要，完成政策設計的目標。

銀髮族長照事業不只是家庭個人或政府醫療體系的單向責任，而該是政府與民間共同攜手創造的新制度、新願景。



高雄市鹽埕區創世基金會老人益智保健中心提供社區銀髮族長輩樂活活動空間（圖片來源：白馬）



銀髮族長輩需要的是共老陪伴，創造第三人生身心舒適的生活模式。（圖片來源：白馬）

不論長照 1.0 或 2.0 政策的推動，絕對不是政策條文、法令、辦法的累積，如果缺少溫度、溫暖與尊嚴關懷，政府長照政策的美意將難以落實。反而是台灣社會的民間力量、部分非營利機構走在政府政策之前，真正打造了務實實用、能夠具體服務銀髮族長輩的另類長照方案與環境。例如獨居老人的送餐服務、共老住宅規畫、創世基金會的老人益智保健中心、長青學苑、樂齡大學等，都提供銀髮族長輩健康樂活的實用環境與設計。

當前政府推動長照政策的內涵，多以被動消極為主導，潛在視銀髮族長輩為病患，缺乏主動積極「福壽康寧」的「五福臨門」樂活長照思考。在台灣，大部分銀髮族長輩仍希望在熟悉的環境中養老。銀髮族長照政策需務實體貼，擺脫「銀髮族長輩等於病患」的迷思，提供銀髮族長輩樂活養生的環境。如能體會千年前以「詞俊」之名，與「詩俊」陳與義等並稱為「洛中八俊」的宋朝大詞家朱敦儒在〈念奴嬌〉詞作中所描繪的老之況味，值得政府長照

政策設計時引為內涵參考，當能更貼近銀髮族長輩的內心期望。

老年的成熟與圓滿人生責任

朱敦儒〈念奴嬌〉：

老來可喜，是歷遍人間，諳知物外。看透虛空，將恨海愁山，一時掇碎。免被花迷，不為酒困，到處惺惺地。飽來覓睡，睡起逢場作戲。

休說古往今來，乃翁心裏，沒許多般事。也不蘄仙不佞佛，不學棲棲孔子。懶共賢爭，從教他笑，如此只如此。雜劇打了，戲衫脫與呆底。

朱敦儒〈念奴嬌〉詞所述，「老來可喜」肯定老年的成熟與圓滿人生責任，應該是充滿喜悅歡樂的豐富年華，經歷過重重考驗，深深了解這世界的現象與個中道理，得以享受一生努力的成果了無遺憾。而「看透」是一種美好，老年之後不再被所謂的追求所困惑，也不再因為人生責任而陷於困境，不需要因為生活壓力而憂愁。

銀髮族長照政策需務實體貼， 擺脫「銀髮族長輩等於病患」的迷思，提供銀髮族長輩樂活養生的環境。

最簡單的照顧好自己身心健康，就是神仙事業，如果能夠過著從吾所好的生活，優遊自在好好衣食住行，享受生命賜予的天爵歲月。把惱人的「恨海愁山」都打碎忘懷，可以把世俗價值遠遠地拋開，老年人生已經跨越一切學說門派、宗教攻防、成就競爭之外，只是看著這個世界日居月諸的自然流轉，能夠感覺趣味如同一齣齣好戲！有一種驀然回首的領悟，也更能掌握生活中的真實，簡單平安健康就已足夠。

朱敦儒的另一詞作〈沁園春〉，同樣完整描述了銀髮族長輩退休之後的精彩生活與老的心聲。

七十衰翁，告老歸來，放懷縱心。
念聚星高宴，圍紅盛集，如何著得，
華髮陳人。勉意追隨，強顏陪奉，
費力勞神恐未真。君休怪，近頻辭雅會，
不是無情。岩烏。舊菊猶存。
更松偃、梅疏新種成。

愛靜窗明幾，焚香宴坐，閑調綠綺，
默誦黃庭。蓮社輕輿，雪溪小棹，
有興何妨尋弟兄。如今且花迷酒困，
心跡雙清。

朱敦儒把退休後的老年生活之樂寫入〈沁園春〉一詞中，以「七十衰翁，告老歸來」為主軸，「放懷縱心」得以舒展身心，先談老友陪伴之喜：「聚星高宴」、「盛集」、「雅會」與「華髮陳人」描寫老朋友之間相聚歡樂，彼此撫慰了世事滄桑的無奈，但也無需「強顏奉陪」做無意義的飲宴應酬。

其次，寫「更松偃、梅疏新種成」、「舊菊猶存」、「愛靜窗明幾」回到家園故居的鄉愁深情。隨意時花弄草，在自己熟悉的環境裡，身心自在愉悅，終於可以隨心所

欲按照自己的心意安排自己的生活內容！實踐動靜皆宜、動靜皆美的理想享受。靜態的生活美感，在「焚香宴坐，閑調綠綺，默誦黃庭」情境中，優閒靜觀、彈琴引弦、閱讀篇章。動態旅遊訪友活動賞心悅目，「輕輿」「小棹」乘轎乖船去尋幽訪勝、拜訪故友，都是歡顏美事，回歸內心的充實喜悅。

創造樂活養生的生活環境

由政府部門提供銀髮族長照服務，已經成為普世價值，也是世界各國重視的國家公共政策。同時不斷有學者、業者提出各種嘗試性的服務方案，例如：大學開始成立專業長照系所、共老社區及共老住宅的提出、銀髮族長輩共餐服務、共食計畫、銀髮族共老規畫、以房養老貸款、各種年金、老年保險等圍繞銀髮族長照議題的相關討論。

然而政府銀髮族長照政策除了被動消極以養生送死為基調的作為之外，更需要積極主動為銀髮族長輩創造樂活養生的生活環境。其思考核心在於打造銀髮族長照產業鏈成為具有在地化特色的複合經濟規模的公共事業版圖。整合醫療、照護陪伴、餐飲、休閒產業、交通、建築、視聽娛樂、人力媒合、手工製作、農產品生產加工、知識分享傳承等領域及資源，可以同時完成創造就業、產業整合、實現政策目標等多重價值。

這一產業鏈除了可以定位為創造內需消費的新興產業外，更結合了台灣高質的醫療水準、豐富傲人的人文及文化底蘊、高質量管理服務能力，以及多樣化專業領域人才庫。

因此，可以成為整體輸出的「台灣式銀髮族樂活養生系統」，MADE IN TAIWAN 將再度成為 21 世紀的新台灣奇蹟。

尤其透過媒合平台可以催生「創造性銀髮族長照系統」，積極主動媒合具有行動力與知識力的銀髮族長輩參與課程學習、技藝分享及傳授、公益活動參與、生產力投入等項目，為社會創造更多元的價值。「銀髮族長照產業鏈」可以是只因應台灣社會的高齡化現象而生的內需消費市場，單純解決社會問題與滿足民眾需求。但在不同的政策企圖心之下，也可以搖身一變，創造出可以向全球輸出的台灣式銀髮族長照樂活養生系統。

高齡化是危機抑或轉機？端看政策思考的高度與格局而定。強調台灣特具「溫暖自然氣候環境」適合銀髮族長輩養生養老，對大部分有寒冷季節的國家而言，台灣絕對是退休後第三人生的優選地點。至

於應該如何整合台灣其他資源，如：廣受世人讚譽的健保制度、優勢醫療能力與人才、台灣整體人文文化氛圍及友善人民、法治成果及社會制度等，則是政府公部門責無旁貸的責任。

經過「銀髮族長照產業鏈」的「聯珠成串」，兼顧被動消極的銀髮族醫療照護與主動積極「福壽康寧」的「五福臨門」長照思考，更能提供銀髮族長輩樂活養生的環境，再造台灣新奇蹟。這是政府對一輩子為社會奉獻的銀髮族長輩的最佳回報，也是台灣社會最溫暖的正義。

李幸長
義守大學電影與電視學系

