

## 《上流老人》愉悅尊嚴過生活

一流讀書人導讀

導讀／陳瑞貴 未來學所副教授

面對超高齡社會來臨，似乎所有人都有不同程度的焦慮。年輕人擔心高齡化帶來負擔，年長者對獨孤老年生活存在高度的不安全感。於是，「高齡」常被冠以「下流老人」、「糟老頭」等負面名詞。

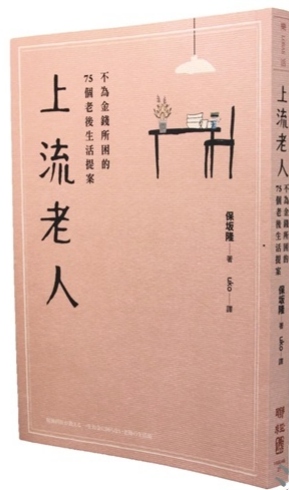
「老人」，是所有人不可避免的人生階段，不需努力就可獲得的「名詞」。面對不可改變的未來事實，為何一輩子的努力，最終還必須經過如此尷尬難堪的歲月？為何不能以尊嚴愉悅的面對此一必經的未來？「上流老人」的作者保坂隆是一位醫生也是大學教授，他透過75個不為金錢所困的老後生活個案，提供了既愉悅又上流的老人生活之道與圖像。

向貧困說拜拜！退休金「不減少」好過「增加」，是本書的第一篇短文，揭示如何認清老年與金錢的關係。不要相信「好康」，留下錢不如留下回憶，金錢買不到健康與安心，徹底活用行政服務與善用地區資源…。每篇短文都在述說老年生活不是那麼窮困潦倒。簡單最真實！如何與健康紅燈和平相處以及簡單正確不花大錢的養生之道，尤其拒絕「孤獨死」、憂鬱症和情緒暴怒等危機，在書中都有具體案例及清楚建議，讓生活回歸到最真實、簡單、實際的生活方式，日子就會更自在。

擁有富足愉悅的心靈！也許是本書最重要的部分。貫徹「斷捨離」，心靈充實又富足，且更有尊嚴。所謂「病由心生」，說明退休生活保有富足愉悅的心靈，是多麼地重要！無需再延續年輕的價值觀與世俗作法，解脫慣性的生活認知及桎梏，讓心靈變自由，就能擁有神仙般生活！心轉了，世界也就跟著變了。書中告訴讀者，不僅放空生活空間，也要放空心空間。

活出自己來！一輩子為他人而活，反而在長青歲月可找到真實的自己。不與人比較、不靠外表判斷事物、把錢花在自己身上、甚至為自己的「未來」一身後事先做好準備，就可無憂且有尊嚴享受退休生活。這本書不僅是退休生活的重要參考，也可提供正在為生活忙碌的讀者更深入地面對自己可能的未來。

2018/05/08



淡江時報社

《75個老後生活提案》

出版社：聯經

ISBN：978-957-084-863-2

作者：保坂隆

譯者：Uko

(攝影／何瑋健)