

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

如何幽默面對老後——以簡嫻《誰在銀閃閃的地方，
等你》為文本

How to Face The Old Age with Humor--With The
Text "Who is in The Place Where Silver Shines, Wait
for You"

林穗芸

Sui-Yun Lin

指導教授：王祥穎 博士

Advisor: Hsiang-Yin Wang, Ph.D.

中華民國 108 年 7 月

July 2019

南華大學
生死學系碩士班
碩士學位論文

如何幽默面對老後--以簡媜《誰在銀閃閃的地
方，等你》為文本

How to Face The Old Age with Humor --With The Text
"Who is in The Place Where Silver Shines, Wait for You"

研究生：林穗芸

經考試合格特此證明

口試委員：陳政彥

王祥穎

廖俊銘

指導教授：王祥穎

系主任(所長)：廖俊銘

口試日期：中華民國一〇八年六月十三日

摘要

走到生命盡頭，我們或許不想要死，但卻愛莫能助。這時更需要幽默的力量，幫助我們鬆弛對死亡的焦慮。我們可以學習較為灑脫的心情看待臨終過程，找出這條必走之路的樂趣。幽默阻止不了死亡的來臨，但可以驅走原本應該恐懼的痛苦。人生就像天空般，並不是藍天，總會遇著各樣的襲擊。當下難熬的情緒和反應，也許會讓我們懷疑自己是否夠強壯，能夠堅持所想要的日子。就讓我們抱持開放的心情，容許幽默在困境中發生，邀請它，呼叫它，將痛苦一點一滴推出生命中。讓我們現在建立正面積極趣味的觀點，不再以負面自我挫敗的方式看待世界。我們該如何運用幽默，調整人生的鏡頭？又如何漫長的高齡期中，如何過得快樂又健康，是對高齡者是極為重要的。不但高齡者關注且整個社會也關切的，因此如何使高齡者生活有幸福感又健康愉快，這就是筆者想去研究的方向。2018年閱讀《誰在銀閃閃的地方，等你》書後，感受到作者簡媜於書中，所展現平易近人地幽默態度，讓我了解到幽默在樂齡生活的重要性與必要性，讓我更確定論文研究的方向和目標。

本文研究動機是以《誰在銀閃閃的地方，等你》之幽默特質為軸心，去探討人們邁進老年階段裡，生活所遭遇的病痛和對死亡的憂鬱、不安，如何運作生命獨特的幽默人格特質，去開展個人潛能和智慧，藉以去除內心障礙，幸福圓滿人生。本研究主要探討的問題是作者簡媜於《誰在銀閃閃的地方，等你》書中所論述快樂且幽默的生命論點，如何應用於老年生活？本研究的結論，是透過本論文對幽默態度的剖析能展開老年生活的不同廣度，並提供正要步入高齡期的初老者作為參考。

讓我們現在就做好面對生活的準備，建立正面積極趣味的觀點，不再以負面自我挫敗的方式看待。應用幽默的觀點看待人生，生活是精彩且快樂的。學習幽默態度過老後生活，讓我們用正向的角度，看清生命的價值。此刻的您已是生活智慧王，您自絕是非，去除紛雜的生命煩惱。

關鍵字: 簡媜、老年書寫、凋零、幽默特質、自覺



Abstract

At the end of life, we may not want to die, but we can't help. At this time, more humor is needed to help us relax our anxiety about death. We can learn the more liberty and look at the dying process and find out the fun of this must-go path. Humor can't stop the coming of death, but it can drive away the pain that should have been feared. Life is like the sky, not the blue sky, and there are always various attacks. The current difficult emotions and reactions may make us wonder if we are strong enough to persist in the days we want. Let us hold an open mind, allow humor to happen in a difficult situation, invite it, call it, and push the pain into life. Let us now build a positive and positive point of view and no longer look at the world in a negative self-defeating way. How do we use humor to adjust the lens of life? How to live happily and healthily during the long senior years is extremely important for the elderly. Not only the elderly are concerned but also the whole society is concerned, so how to make the elderly have a happy and healthy life, this is the direction that the author wants to study. In February of this year, after reading the book "Who is in the place where silver shines, wait for you", I feel the author's simple and humorous attitude, which shows me the importance and necessity of humor in the ageing life. Let me more determine the direction and goals of the research.

The motive of this paper is based on the humorous traits of "Who is in the place where silver shines, waiting for you", to explore the sorrows and depressions of life, the sorrows and uneasiness of death, and how to operate the unique humor of life. Personality traits, to develop personal potential and wisdom, in order to remove inner obstacles, happiness and complete life. The main question in this study is how the author's simple and humorous life arguments in the book "Who is in a silvery place, waiting for you", how to apply to old age? The conclusion of this study is that the analysis of humorous attitudes in this paper can

expand the breadth of life in old age and provide a reference for older people who are about to enter the advanced age.

Let us be prepared to face life now, build positive and positive opinions, and no longer treat them in a negative self-defeating manner. Looking at life with a humorous perspective, life is wonderful and happy. Learning a humorous attitude over old life, let us see the value of life in a positive perspective. At this moment, you are the king of life wisdom, you can sever the right and wrong, remove the troubles of life.

Keywords: Zhen Jian , old age writing, withering, humorous traits, conscious



目錄

內容

摘要.....	I
ABSTRACT.....	III
目錄.....	V
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機.....	1
一、研究背景	1
二、研究動機	4
第二節 研究目的與問題.....	7
一、研究目的與問題.....	7
二、釋義	8
第三節 文獻回顧	11
一、專書評論方面.....	12
二、學位論文	16
三、期刊論文	19
第四節 研究方法與研究架構.....	23

一、研究方法	23
二、研究架構	24
第二章 《誰在銀閃閃的地方，等你》幽默議題之緣起.....	26
第一節 簡嫻創作經歷與文章寫作之形式.....	26
一、簡嫻創作經歷.....	26
二、簡嫻文章寫作之形式.....	27
第二節 簡嫻撰寫本專書的背景與動機.....	29
第三節 促成此書完成的幕後助緣和願景.....	32
第四節 簡嫻幽默的寓意筆法呈現.....	34
一、手繪圖文強化幽默特質.....	34
二、宗教式地寓意鋪陳.....	37
第三章 專書中生命議題的開展	40
第一節 生命的過程	40
一、生命的拋物線.....	42
二、養生	44
三、「宿命論」之演義.....	45
四、人生至樂	46
第二節 生命的第二階段---老年生命過程	48

一、「老」之釋義.....	49
二、老年人楷模.....	51
三、步入初老的準備功課.....	54
四、步入老年的空間設計藍圖.....	56
五、臺灣的人文奇蹟---老化速度世界第一.....	58
六、合宜的老年裝扮.....	59
七、老年畫像.....	61
八、黑色幽默的老年書寫.....	62
九、老年書寫創作之萌發.....	64
第三節 人吃五穀雜糧怎能不生----病.....	66
一、「病」之修辭用法.....	66
二、電視新聞是阿茲海默症老者良伴.....	67
三、從照護父母病程獲取的啟示.....	69
四、衰老之戲謔消遣.....	70
五、正向的心理有助於健康.....	71
六、為死亡做準備.....	74
七、示現生命終活的典範.....	77
第四節 生命的終點站---死亡的歷程.....	78
一、死後的世界.....	79

二、輪迴補償論.....	80
三、慎終追遠祭祖歡樂篇.....	82
四、誓死戰士.....	83
五、最理想終眠處所.....	84
第四章 幽默態度的實踐.....	87
第一節 探討幽默特質面對老年生活的可能性.....	87
一、幽默的老者表帥.....	87
二、以幽默態度面對老年生活.....	98
第二節 專書中幽默主題的揭示方式.....	101
一、幽默的生命觀可得而聞否？.....	101
二、幽默生命觀是要經過那些訓練方能成就.....	102
三、培養幽默感的辦法.....	107
四、以幽默態度面對老年生活之可能.....	110
第五章 結論.....	118
參考文獻.....	120

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

一、研究背景

放眼台灣社會充斥者年輕人不結婚、不生小孩，老人與小孩的比重逐年不成比例，在高齡趨勢下，老人的安養問題已成社會最大隱憂。如何在年輕人無法承按照護老邁父母問題下，初老的老人如何訓練自主面對生活？建立對人生後半段的生命態度？用幽默的特質去面對老年生活的可能？得以讓老年人的生活幸福指數提高，有賴上三項問題理出研究解決方案，是當前社會中值得研究的議題。金管會主委顧立雄 2019 年六月接受經濟日報記者訪問時表示：

2025 年老人人口比率將超過 20%，達到了超高齡社會（super aged society）的指標。我國老齡化速度比歐美還快，預估 2026 年，台灣老年人口將超過 20%，也就是進入「超高齡社會」（aged society），2010 年老年人口將增至 559 萬人。由以上數據可知，台灣人口高齡化的趨勢逐年增長、明顯，再過十餘年將可能達到超高齡社會的指標。足見我國人口迅速高齡化的趨勢，甚為明顯，來勢洶洶，其對整個社會影響至深至鉅。¹

¹ 葉憶如：〈月存一萬，要四十一年才達千萬，顧立雄：退休理財要趁早〉，經濟日報財經版，2019 年 6 月 14 日。

根據內政部 106 年第 38 週統計通報，我國國人平均壽命較前二年有上升的趨勢，而隨者壽命的延長，高齡者如何在漫長的後半輩子過得幸福且健康。

105 年國人的平均壽命為 80.0 歲，其中男性 76.8 歲、女性 83.4 歲；全國、男性及女性平均壽命皆較 104 年微減 0.2 歲，惟長期而言，國人平均壽命仍呈現上升趨勢。²

隨者壽命的延長，如以 55 歲退休，則退休以後的生活期間預估將達 30 - 40 年，因此高齡期將佔人生三分之一至二分之一。在此漫長的高齡期中，如何過得快樂又健康，對高齡者是極為重要。不但高齡者必須關注且整個社會也相當關切。

衛生署（2000）衛生統計顯示台灣地區所有死亡人數 124,481 人，十大死因依序是惡性腫瘤、腦血管疾病、心臟疾病、事故傷害、糖尿病、肝病、腎炎、肺炎、自殺、支氣管炎。自殺排行第九順位，死亡 2,471 人，每十萬人口佔 11.14 人，六十五歲以上高達 35.42 人；男性 44.61 人，女性 25.24 人。死亡率增加最多是老人。單身老人自殺越趨嚴重，顯然可見社會適應不良。賴美淑（1997）提及國內家庭型態從傳統大家庭轉變為核心家庭，傳統敬老尊賢的社會支持系統受到考驗；老人不堪慢病折磨，可能選擇放棄生命。事故傷害死亡 10,515 人，每十萬人口死亡率高達 47.40 人，造成醫療資源耗損、家庭傷害、社會不幸。³

正如簡嬪於《誰在銀閃閃的地方，等你·老人之亂篇》⁴中，也以幽默筆觸詳實闡發臺灣社會現實相貌：

² 內政部統計處：〈內政統計通報 106 年第 38 週〉，2017 年 9 月 20 日。（參見 https://www.moi.gov.tw/files/news_file/week10638.pdf，查詢日期 2018 年 11 月 15 日）。

³ YAHOO 奇摩知識+：〈老人心理與社會的調適〉，2017 年 12 月 21 日。（參見 <https://tw.answers.yahoo.com/question/index?qid=20061021000011KK03056>，查詢日期 2018 年 11 月 21 日）。

⁴ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，（新北市：印刻文化，2017 年 8 月 15 日出版 64 刷），本文研究是以此書中所展現的幽默的生命態度為軸心，藉此探討以幽默態度面對老年生活之可能性。

一九九三年，也就是具有歷史意義的「辜汪會談」那一年，台灣六十五歲以上老年人口占總人口比率 7%，正式進入「高齡化社會」。自此，這島彷彿被一名不懷好意的水電工安裝了一具「老化引擎」，日夜轟隆運轉，完全不受政黨輪替或藍綠對決影響。⁵

老人容易感覺疲勞、寂寞、悲哀，因身體多病，體力耗損快，故產生了無助、缺乏安全、對變化敏感、活動退縮、家庭親密減少、過度焦慮、緊張、擔心等心理危機。因此六十五歲以上的人，自殺率高出一般人的四倍；女性企圖自殺高於男性，致死率則是一男性高於女性，因此如何使高齡者找到社會歸屬感，達成生活安全、身心健康又有幸福感，這就是筆者想去研究與探討的方向。

隨著高齡化社會的到來，許多作家的筆尖由純文學轉至社會關懷，作者簡嫻即是一例，《誰在銀閃閃的地方，等你》一書中書寫動機是有感於社會結構之劇變，以及生命之凋零、身體的衰老，作者將觀點、想法集結成此書，書中敘述著老年人的問題，包括：每況愈下的身體狀況、給親人們帶來的困擾等等。由於書中詼諧的筆觸引領我，想一虧生命中最大的難題「病」、「死」的應對措施，並思考幽默特質是否能戰勝人生後段最大強敵？值得好好研究一番。本書作者以真摯、感恩、喜樂地文字將對自身所獲之上天的恩寵，發出內心深處的致謝詞。

一個覺知必須對自己的生命負起完全的責任，才有可能走到他所抵達的境界，看見他所看到的風景；這一條境界之路，跟教育程度與閱歷無關，但跟一個人是否思索生命的最高價值、是否做生死學練習題、是否警惕自己必須持之以恆鍛鍊心

⁵ 簡嫻：《誰在銀閃閃的地方，等你》，(新北市：印刻文化，2017年8月15日出版64刷)，頁133。

智有關。……信仰所指示的道路與他一生所徇私的道路合流，更壯大他靈魂的力量，顯出了異於其他老人的生命氣象。⁶

二、研究動機：

人總是要等到經歷失去家人或至親之後，才會深入思考死亡這件事。但在現實中，即將死亡的人，有八成比例被藥物纏身（顧祐瑞教授說：『老人隨著年齡的增加，導致各種生理機能的退化，造成老人容易罹患多種慢性疾病，且易有急性疾病的發生。根據統計，老人人口中有 80% 至少罹患一種慢性病，為治療這些慢性疾病相對的使用較年輕人多種的藥品，再加上生理的老化，故老人是用藥的高危險群。』⁷）、躺在病床上被插滿點滴管；許多患者是終日昏睡不醒，甚至連意思也無法表達。你可以試著在心裡描繪那種景象，並想像躺在病床上的正是自己最重視的人，你會怎麼做？在人生的後半場雖然充滿各種艱難與痛苦，要把痛苦、折磨和死亡看作是生命的一部分，是需要我們好好學習的。因此能以歡笑擁抱他們，瞬間降低了痛苦，讓我們學著不要把生命中的任何事情看得太嚴肅，故如何在日常中保持樂觀的心情，用幽默的態度從容面對死亡，是我論文的研究動機。

我在四十不惑那一年接連動了兩次大手術（摘除子宮與左乳房腫瘤），讓我真正掉入人生的谷底，健康亮起了紅燈，與沉重的金錢壓力讓我幾乎無法喘息，在這段時間陷入愁雲慘霧之中，令人心碎之事連番到來，命運之神絲毫不留情面地予以最慘烈地打擊，再多地掙扎都無力回天。外在的崩害逼得我將注意力轉向自己，然而再多的放縱與傾訴，都難以讓心情獲得真正的撫慰，反而增添更多的混亂及困惑。終於，我放棄向外攀緣，在停頓下來的那一瞬間，時空嘎然而止，回到自己的呼吸，傷痕累累的心觸碰到久違的寧靜。我恍然大悟，原來幸福一直停駐於此，只是五光十色的世界與無常際遇，讓我失去了這份專注與覺知，故，我一轉面對自己有所釋懷。一直有高血糖、高血脂、高血壓

⁶ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，（新北市：印刻文化，2017年8月15日初版64刷），頁272。

⁷ 顧祐瑞：《老人用藥安全》，（臺北市：揚智文化，2014年4月1日），頁3。

等三高症與我為伴，我不再覺得是苦味人生，但想像它們是我生命中堅強的戰友。它們讓我能更有信心去面對各種逆境與挑戰，深刻了解人生苦短，不容再浪費、與畏縮不前，要緊抓住時間去做喜歡的事務，想為人生留下精彩漂亮的時光。但三高的疾病不好好接受醫療，中風、變植物人就有可能是我最大隱憂和阻力。直到病痛過後，深刻體會出疾病是不可逆的，也才明白，死並不可怕，怕得是纏綿病榻，尤其在現代醫學的醫療下，反而求死不得。一個不想結婚也不能生孩子的我，到了熟齡階段我，最重要的是做好那些準備、具備那些條件，才能讓熟齡階段的自己過得更自在些呢？這是我生命的課題。

終於在 2018 年看了簡嬪老師所寫的《誰在銀閃閃的地方，等你：老年書寫與凋零幻想》一書，感受到同為女性又是剛邁進初老階段的我，從書本中幽默文句獲得的新的體悟，在專書中〈病疫通知書〉提到老化路程中如何能歡喜承擔老化所帶來的一切苦難，轉化成勇敢負責的態度，對我而言是何等重要的人生修行啊！簡嬪她在書中強調「如果一個人年輕時不夠智慧，也從不認為應該提煉智慧，何以見得老了就變成智慧化身？天底下有這麼便宜的事，智慧若是老年贈品，那我們混吃賴活等著死前變智慧就行了，何必辛苦修煉？」⁸

世人步入老年時，除了害怕病痛折磨，更怕死亡的來臨。貪生怕死，只是不了解死亡是完整生命的一部份，當此休息的時刻降臨時，請放下一切包袱，將愛和溫暖留給世人，什麼都不重要了，生命是為了生生不息而存在的，我們已領略愛之無限，無憾的風景賜與我們安詳畢業。簡嬪在書中以下列風淡雲輕的優美文辭，歌頌、禮讚功德圓滿的人生：『當此時，笑意自內心深處浮出，誰會在銀閃閃的地方等著，不再重要，無邊無際的自由與愉悅蕩漾而來，只存一念：帶我走吧，風，我是落葉，我是空。』⁹。

二十一世紀的到來，科技、醫學的進步使人變得更長壽，隨著高齡化社會來臨，人們開始追求美好安適的晚年，重視老年的生活品質。「老」不再被迫從家庭與社會的舞

⁸ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，(新北市：印刻文化，2017年8月15日出版64刷)，頁319。

⁹ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，(新北市：印刻文化，2017年8月15日出版64刷)，頁474。

台上隱身，而是從幕後走向幕前，成為一門再也無法忽視的顯學，特別在醫療技術、福利政策等多有創新突破下，更突顯出對於老年人心靈與精神的關注的匱乏。

譬如失智症病人的照護是一項艱鉅的工作，失智症者之主要照顧者多數是家屬，其所承受之壓力是遠超過於其他慢性病的家屬。失智症者的照護不只是日漸困難而已，連何時會發生什麼事都無法預測，使得照護增加困難度。像這樣的照護家屬或是機構的照護人員不論是在精神上或身體上都是相當疲累的。照顧失智症者對整個家庭系統所造成之衝擊，包含如：照顧者缺乏疾病及照顧的知識、多重角色之衝突、家人照顧責任分擔之糾葛等。瑞典公共電視出版《老媽的便利貼》紀錄片，是親身實例。『女主角艾莉即將歡度自己八十歲的生日，但她不太記得自己真正的歲數，總覺得自己「還是小姑娘」。她有一本紅色筆記本，上頭記錄了每天預定行程，不過，她不一定會看。艾莉在芬蘭公視擔任製作人的女兒，杜菘，每天都得打上好幾通電話，追蹤艾莉的行程，確保艾莉每日運轉一切如常。一小段自由時間，自由地隨心所欲散步、自由地買自己想吃的東西，這對於失智症患者來說，卻成了一種奢侈，甚至，可能是個錯誤。女兒杜菘也因為艾莉的層出不窮的新狀況而心力交瘁。一個失智症長者，該怎樣與記憶障礙共同生活呢？而身為陪伴者面對至親日漸退化與不可理喻，又當如何調適與面對？本片說的不是大道理，而是從一個女兒的視角，觀察、體會並深思失智症的處境，有時候，也莞爾一笑。』¹⁰，這需要以幽默方式和長者失智問題共存。

我正在「變成老人」的路上，但在五十歲的當頭，我卻仍然是「最年輕的老人」，老天體恤我能夠活在當下，就必須努力找尋「再回春」的方法，把握有限生命，活出人生中最快樂的階段，長久希望藉此所得出福音，能與社會有情大眾分享其利益，讓大家破除對老化與死亡的恐懼，讓人生的後半場都能「老自在」。

¹⁰ 公共電視紀錄片平台：〈老媽的便利貼〉，2019年3月15日。（參見 https://viewpoint.pts.org.tw/ptsdoc_video/老媽的便利貼/，查詢日期：2019/04/28）。

第二節 研究目的與問題

一、研究目的與問題

鑒於本研究背景所述，現代我們所共同面對的老年生命重大議題，與老年人對社會的痛苦指數，視為人類心靈狀況的反映，而今我們也來到了超高齡社會時代潮流當中，身在此潮流中，各種理想的老化觀點都會是否存在價值判斷的偏頗的質疑蕭文高教授說：『過度以某種優越或是中上階級的預設立場，推論整體老人所應生活的方式。一旦設定了某種理想，便會同時存在相對應的不理想狀態。』¹¹，面臨那些具有代表性的老年學及幽默心理學理論便有其研究價值，不過此理論也具有爭議性，引發了學術界激烈的負面批判與正面支持，本研究即嘗試要對這些爭議內容進行與本專書中提出之幽默生命觀點，加以彙整和分析。另在研究幽默的學術論文方面，大部分是針對青少年為研究對象居多（如：劉禕翎：《嘉義市國小學童幽默感、幽默感迷思與家庭氣氛之相關研究》），但對老年人以幽默態度面對生活學理論的研究非常缺乏，因此本研究亦是要對幽默態度理論的新舊內容予以連貫地彙整分析、提升及超越，進而將理論確實融入高齡期生活當中。在此目的下，本文之研究問題主要是：

簡嫻於《誰在銀閃閃的地方，等你》書中所論述快樂且幽默的生命論點，如何應用於老年生活？

¹¹ 蕭文高：〈活躍老化與照顧服務：理論、政策與實務〉，《內政部社區發展季刊第 132 期》，2010 年 12 月。

二、釋義

(一)「幽默」的釋義：

簡嬪運用幽默的筆法，觸動筆者對「幽默」用在銀髮生活裡可行性產生研究的興趣，但對幽默必須再藉由東西方學者關於「幽默」的定義再行界定，筆者在此做一個統整回顧。

1、西方對「幽默」的定義：

英文的「humor」最初是生理學術語，其拉丁辭源原意為「潮濕」，後來指「液體」或「體液」，古希臘醫生 Hippocrates 認為，人的體液有血液、黏液、黃膽汁和黑膽汁等，其組成的比例不同，形成氣質比例也不同。而「humor」原意是指這四種體液在人體內所形成的比例、所決定人的思想、體質、習慣傾向氣質、脾性，或者一時的心理和情緒。大約在 16 世紀末，幽默走進了藝術領域的階段。

幽默有廣義和狹義之分，在西文用法，常包括一切使人發笑的文字，連鄙俗的笑話在內。在狹義上，幽默是與鬱別、譏諷、揶揄區別的。這三、四種風調，都含有笑的成分，不過笑本有苦笑、狂笑、淡笑、傻笑各種的不同，且笑之立意態度又各有程度差異，有的是酸辣，有的是和緩，有的是鄙薄，有的是同情，有的是片語解頤，有的是基於整個人生觀，有思想的寄託等，故最上乘的幽默，自然是表示「心靈的光輝與智慧的豐富」，如麥烈蒂斯氏所說，是屬於「會心的微笑」一類的。南朝宋劉義慶在《世說新語·言語》中對「會心的微笑」做了釋義：『簡文入華林園，顧謂左右曰：會心處不必在遠，翳然林水，便自有濠濮閑想也。』”元黃潛《曉行湖上》詩：“會心乍有得，撫己還成嘆。”

李劫人《天魔舞》第二十章：“大家也頗同意于他的批評似的，都會心的笑了起來。”』。

12

弗洛伊德是幽默一詞的創造者，在他 1905 年出版的《詼諧及其與無意識的關係》一書中，對幽默進行了全面的分析：

他承認有“純粹的”笑話，如雙關語和聰明想法，但他更關心的是“傾向性”的笑話，也就是使人能洞察到講笑話的人和聽笑話大笑的人的無意識領域的笑話。弗洛伊德預見性地看到兩類傾向性笑話，一類與敵意有關，一種與性有關。不友善的笑話，指那些有明顯貶低或嘲弄他人意圖的笑話。但弗洛伊德還是將笑話與隱藏的敵意等同起來，如攻擊婚姻的笑話，其結果是傷害了所有的丈夫與所有的妻子。另一種是性方面的。¹³

愛爾蘭劇作家蕭伯納說：『幽默是一種元素，它既不是化合物，更不是某種成品。』¹⁴，美國幽默表演大師卓別林說：『所謂幽默，在我們就是看來是正常的行為中，覺察出來的細微差別。換句話說，通過幽默，我們在貌似正常的現象中，看出了不正常的現象，在貌似重要的事物中，看出了不重要的事物。』¹⁵英國作家哈茲里特說：『幽默是說話的調味品，並非食品。』¹⁶，德國作家布拉說：『幽默是生活波濤中的救生圈。』，美國心理學家赫布·特魯說：『幽默可以潤滑人際關係，消除緊張，減輕人生壓力，使生活更有樂趣。』¹⁷。透過以快樂、詼諧的文字去解釋一個深奧的名詞界定，讓我們看了會心一笑後，不覺得已將此意深入我們的潛意識中。

¹² 漢語網：〈會心詞語解釋 / 會心是什麼意思〉，（參見：www.chinesewords.org/dict/22914-626.html，查詢日期：2019 年 5 月 31 日）。

¹³ Jerry M. Burger 著，危芷芬譯：《人格心理學》，臺北市：洪葉文化，2012 年 9 月 1 日第八版，頁 154。

¹⁴ 麥斯特：《幽默的力量》，新北市：布拉格文創社，2017 年 8 月 10 日，頁 10。

¹⁵ 麥斯特：《幽默的力量》，新北市：布拉格文創社，2017 年 8 月 10 日，頁 11。

¹⁶ 麥斯特：《幽默的力量》，新北市：布拉格文創社，2017 年 8 月 10 日，頁 11。

¹⁷ 家庭醫生在線論壇：〈西方對「幽默」的定義〉，2011 年 1 月 29 日，（參見 <http://xinli.familydoctor.com.cn/hotspot/201101/1536811213642.html>，查詢日期：2018 年 11 月 30 日）。

2、東方對「幽默」的定義：

幽默（英語：Humour，或 Humor），意為滑稽、詼諧。此詞出於林語堂在《晨報》副刊上所撰文章，自英文「Humour」一詞音譯而來，指使人感到好笑、高興、滑稽的行為舉動或語言，與「風趣」含義相近。幽默感則是運用或者理解幽默的能力。

林語堂說：『沒有幽默滋潤的國民，其文化必日趨虛偽，生活必日趨欺詐，思想必日趨迂腐，文學必日趨干枯，而人的心靈必日趨頑固。』¹⁸，說明了幽默對人類生活影響深遠，但中國社會的幽默感普及率，及程度都不及西方國家，是因為受到我們五千年禮教束縛的影響，以至於「小不敢犯大」、「下不敢犯上」，禮教的侷限下，未被大眾所能接受。不過現在情形已稍有改善，社會較為開放，佛教密宗精神領袖都不可倖免的被當成幽默話題，大家才漸漸解放自我，了解幽默進而享受幽默帶來的幸福感。

達賴喇嘛凡事表現得輕鬆自在，幽默風趣。在一次訪台，有位元記者訪問他：「佛教有過午不食的說法嗎？」達賴喇嘛說：「是啊！」記者又問：「那肚子餓了，怎麼辦呢？」達賴喇嘛說：「就到廚房去偷吃囉！」哈！哈！¹⁹

林語堂在《生活的藝術》創刊號上對「幽默」一詞，以心靈學、文學及哲學的角度，說出意義深長的釋義，如以下引文：『幽默是人類心靈的花朵，是富有悲天憫人的情懷及溫柔同情的人生觀。幽默有哲學的深度，文學的內涵，教育的影響，和娛樂的效果。』²⁰，魯迅說：『用玩笑來應對敵人，自然也是一種好戰法，但觸著之處，須是對手的致命傷，否則，玩笑終不過是一種單單的玩笑而已。』，老舍說：『幽默首要的是一種心態，

¹⁸林語堂：《生活的藝術》，（中國：中國計量出版社，2013年12月1日），頁39。

¹⁹ 瓊慧：幽默營造良好人際關係，2018年4月13日，（參見：<https://www.falungong.club/幽默營造良好人際關係/>，查詢日期：2019年5月21日）。

²⁰ 林語堂：《生活的藝術》，（中國：中國計量出版社，2013年12月1日），頁23。

是有食物中看出可笑之點，而技巧地寫出來。笑裡帶著同情，而幽默乃通於深奧。」²¹。幽默是生活中不可或缺的快樂因素，尤其在老年生活中尤為重要，老化的完美的結局其關鍵點就是在於心態的調整，轉換人生的二跑道時，別忘帶上幽默這位老朋友，它能陪您一路玩到「掛」。

3、綜合「幽默」的定義

將上方東西學者專家的精闢的論點，並且基於本論文需要綜合「幽默」可由下列三種意義層面概括：

- (1) 幽默是一種同理心，如同寒冬中和煦的陽光，夏日涼爽的和風，為平日枯燥無味的生活，添加了色彩與趣味。
- (2) 幽默是生活中的機智，能化解難堪、僵持的場面，也會讓原本沉悶的氣氛活潑起來。幽默會讓人用新的觀點去看待事物的變化，幽默的人長保愉快心情，面對生命中各項難題時，以幽默的樂觀態度去突圍，也能提供不同的角度和思維去解決難題。
- (3) 幽默風趣不是天賜的，也不是少數人的利器，如多加學習應對一切，便可以觀樂、笑對人生。擁有幽默的人，正視接受自己的短處，坦然接受別人的批評指教，謙虛受教，自然是會受人歡迎。

第三節 文獻回顧

關於《誰在銀閃閃的地方，等你》幽默寫作技巧所引申的老年生命觀和生活態度，簡嬪已對初老者給予中心的個人建議。臺灣此時已進入超高齡社會階段、因應社會的需求，坊間老年化的教戰守策、老年學書籍充塞，當中對於老年人的幽默風格的研究，在

²¹ 〈魯迅、老舍，等談對幽默的理解 幽默乃通於深奧，笑裡帶著同情〉，2017年5月29日，(參見：<https://kknews.cc/culture/nxkqzzg.html>，查詢日期：2019年5月31日)。

前人專書、學位論文或期刊皆有豐碩成果，在此選擇以幽默生命態度與促進老年生活進化專業書籍、期刊與研究論文，作為研究幽默態度落實老年生活架構的基礎。

一、專書評論方面

(一) 老年議題相關著作

由於現今社會已然走向高齡化，坊間充斥著「老年學」研究書籍，但為何筆者以《誰在銀閃閃的地方，等你》作為範本，而以其他下列書籍作為參考資料，因筆者閱讀《誰在銀閃閃的地方，等你》所帶來的是女性且為初老者認同的觸動外，本人與作者具備相同生活背景，且對書中相關的鄉土文化用語認同感，讓我較能觸類旁通、學以致用。參考「老年學」相關書籍如下：

此類書籍本大多由心理學、老年學等領域專家所著述，有的將親身實戰經歷著書，告訴我們如何擺脫年經的羈絆，迎接老年；有的是以心理專家的學理與工作實務經驗，將生活周遭親朋好友所經歷過老年生活體悟，真實呈現給讀者，並藉此讓讀者在進入初老時期之前，能好好的做一番準備功課。本研究參考以《老，自在-50 後人生的八堂必修課》²² 《老人學概論》²³ 《當我老去：迎接平靜覺醒的晚年》²⁴ 《老得好優雅》²⁵ 《最活力地老後》²⁶ 《高齡學》²⁷ 《老莊與人生》²⁸ 等七本，可藉此規畫準備老化的藍圖。

1. 《老，自在-50 後人生的八堂必修課》本書作者邱天助，為 70 歲的台灣社會老年學專家，以二十年的老後經驗輔以社會學觀察分析方式來探討如何面對老後的八個問題，他

²² 邱天助著：《老自在—50 後人生第八堂必修課》，(新北市：大喜文化，2017 年 7 月)。

²³ 彭駕駢著：《老人心理學》，(臺北市：威仕曼文化，2008 年 2 月)。

²⁴ Kathleen Dowling Singh, Ph.D.著，傅馨芳譯《當我老去：迎接平靜覺醒的晚年》(臺北市：心靈工坊，2015 年 12 月 7 日)。

²⁵ Joan Chittisterster 著，唐勤譯：《老得好優雅》，(臺北市：天下文化，2014 年 3 月)。

²⁶ Bruce Grierson 著，曾玉慧譯《最活力地老後》，(臺北市：啟示文化，2014 年 11 月 1 日)。

²⁷ 沙依仁：《高齡學》，(臺北市：五南圖書出版社，1996 年)。

²⁸ 王邦雄、陳德和：《老莊與人生》，(新北市：國立空中大學，2013 年)。

以為進入老年生活之後才發現有許多以往沒接觸到的課題要克服，如果無法解決這些問題，生活就會變成一種折磨。只有認真做好功課，才能真正老自在。

2. 彭駕駢於其《老人心理學》一書中，所列舉三種老人人際關係樣貌，包括「親子之情」、「老伴之愛」、「朋友之誼」做為理論的基礎，本研究以此加以探討簡嫻老年書寫中所呈顯的老年人際關係。

3. 《當我老去：迎接平靜覺醒的晚年》²⁹，此書提到在高齡化的路上，有許多挑戰等著我們。冥想死亡是一個有助於心靈轉化，覺悟的殊勝緣。好幾世紀以來，智慧傳統都把它當作一個善巧的法門。是成就死亡恩寵中，無比強大的一個。抽離擺脫汲汲營營的生活與世俗、無明的人格面具，是出現在生命盡頭的殊勝緣，可使長者的心靈在死亡過程中得到轉化。當歲月將我們掃進老人行列時，這些生活的架構也會跟著消失。

4. 《老得好優雅》一書作者瓊·齊諦斯特以優美流暢之筆，書寫老年階段的收穫與任務，引領我們重新體會這個別具意義的生命歷程。以及讓「老」成為一種「新」。生命到了暮年，許多人不免感傷，卻另有一番領悟：「年齡不是負擔，只要懂得創造生活樂趣，老，不再是件讓人畏懼的事，反之，有充足的時間可以浪費在更多美好的事物上。我們真正想要的，並非物質，而是心靈的富足。故這本書是要我們了解，人類在最後一個成長階段如何轉型、怎麼活出生命的巔峰

5. 《最活力地老後》一書，是以九十多歲高齡的歐嘉奶奶為主要對象，她不但身體健康，外表看起來非常年輕，更活躍於田徑場上，創下數十項至今無人能破的世界紀錄。作者布魯斯看到她與自己的巨大差異，不禁感到好奇，他想知道為什麼歐嘉奶奶年過九十還能精力充沛地到處比賽、追求個人的夢想與成就感，她究竟做對了什麼？她身上有什麼我們能夠學習之處？是什麼生活習慣讓她越活越年輕、越老越快樂？根據內文我們也能從中吸收「不老傳說」的葵花寶典。

²⁹ 凱思林·辛著，傅馨芳譯：《當我老去：迎接平靜覺醒的晚年》，(臺北市：心靈工坊)，頁 135、149。

6. 沙依仁：《高齡學》是作者完成以台灣地區老人身心狀況及需求之相關研究，清楚點出了本國老人的種種情況及需求，作者並親自實驗保健防老，以及擬定退休後計劃，並且可供實務工作者參考。

7. 《老莊與人生》一書提到生命儘管有貧賤富貴、窮通否泰，最後仍是走向死亡，但有人在有生之年便能了悟自己終將步入死亡，因此對其一生存在的價值與目的，有著深淺不一的反思和探索，面對死亡的問題、死後的世界以及超越生死的永恆存在者，會試圖去了解其奧蘊、體會其中的意境，以作為自己安身立命之道。《老莊與人生》中提到：「人的一生即是在書寫一部生死巨著，無論是生的理想或死的意義，都是我們在感同身受中證悟得來的心得，它誠然是生命中最具體、最偉大的學問，而且是最貼切於生命之尊嚴而富有啟發性價值的根源性學問。」³⁰

(二) 幽默心理學

此類專書是綜合我們如何將老年生活中的難題和痛苦用幽默態度所建構之基礎，巧妙的運用方法抵擋傷害。此類書籍有《語堂幽默文選(上)；論幽默》³¹《快樂：達賴喇嘛的人生智慧》³²《幽默，生活真有趣味！50年經驗才敢大聲說的憂默智慧》³³《幽默智慧輕鬆學》³⁴《天空不藍，仍然可以歡笑》³⁵《當老發生時，只能絕望嗎？不管你是上流還是下流老人，你所害怕的事，都將成為美好的禮物》³⁶《變老的勇氣》³⁷。

1. 《語堂幽默文選(上)；論幽默》³⁸是有「東方幽默大師」之譽的林語堂所著述的，他以文學浪漫色彩，用中國語言表述方式，詼諧又不失隆重地釋義幽默的內涵。以為幽默是人類心靈的花朵，是富有悲天憫人的情懷及溫柔同情的人生觀。幽默具有哲學的深度，

³⁰ 王邦雄、陳德和：《老莊與人生》，(新北市：國立空中大學，2013年)，頁228。

³¹ 林語堂著，林太乙編：《語堂幽默文選(上)；論幽默》，(臺北市：聯經出版，1994年)。

³² 達賴喇嘛：《快樂：達賴喇嘛的人生智慧》，(臺北市：時報文化，2003年10月28日)。

³³ 賴淑惠著：《幽默，生活真有趣味！50年經驗才敢大聲說的憂默智慧》，(臺北市：雅書堂，2013年5月13日)。

³⁴ 賴淑惠著：《幽默智慧輕鬆學》，(台中市：晨星出版社，2005年11月15日(七刷))。

³⁵ Allen Klein 著，劉玉林譯：《天空不藍，仍然可以歡笑》，(臺北市：張老師文化，2001年5月28日)。

³⁶ Ram Dass 著，袁婉馨譯：《當老發生時，只能絕望嗎？不管你是上流還是下流老人，你所害怕的事，都將成為美好的禮物》，(臺北市：柿子文化，2017年12月18日)。

³⁷ 岸見一郎著，王蘊潔譯：《變老的勇氣》，(臺北市：平安文化，2019年1月二刷)。

³⁸ 林語堂：《生活的藝術》，(中國：中國計量出版社，2013年12月1日)，頁23。

文學的內涵，教育的影響力，和娛樂的效果。故筆者引用語堂先生對幽默之詮釋，研究簡嫻書中的幽默筆法，以開展幽默特質對生活啟示的重要性。

2. 《快樂：達賴喇嘛的人生智慧》，本書淺顯生活化的描寫中，可以深刻感受到達賴溫柔仁慈的心靈、博大寬容的思想、幽默自在的風範。這本語言精鍊、思想宏達、結合東西方心靈思想精華，卻又如此貼近人心的作品，精確體現了達賴喇嘛真誠、豁達的宗教觀與生命觀，是佛教界密宗的幽默大師掌門人，本書可作為幽默生活化的案例。

3. 《幽默，生活真有趣味！50年經驗才敢大聲說的幽默智慧》此書是要你懂得善用幽默的智慧，才能在生活中創造喜悅及鼓勵，提升生命存在的價值。運用幽默在老後生活裡就像夏日的一陣涼風，吹來好清涼，吹走生活中的鬱悶，帶來好運氣！如何擅用輕鬆、自在的幽默特質，將憂鬱化為風趣，讓人人都喜歡你，值得筆者研究開展。

4. 《天空不藍，仍然可以歡笑》此書作者 Allen Klein，運用十四項實用的幽默技巧，提供每日需用的維他命 H (Humor)，幫助讀者克服恐懼，化解尷尬，轉換心境，潤滑人際關係。此書的目的是告訴你如何發現幽默，在何處發現，以及提供你工具和技巧，協助大家用新的方式看待自己的疼痛和煎熬。

5. 《當老發生時，只能絕望嗎？不管你是上流還是下流老人，你所害怕的事，都將成為美好的禮物》³⁹是作者羅摩·達斯從搭飛機出差的風光導師，變成生活難以自理的病人，羅摩·達斯開啟全新的「輪椅視角」，雖然只能躺在床上、單靠輪椅移動，羅摩仍用充滿幽默的智慧證明「我依然在這裡」的喜悅。如果連他都能不受限的活出精采的嶄新人生，又有什麼能讓你止步？隨著年齡而來的，應該是全新的生命……，精采就在當下！身體的不便、心理的恐懼不能阻擋你前進，步入老年更不必然得被時代淘汰。作者以走過風暴的自身體驗，分享了面臨老化時，如何以智慧活出不受制於肉體、優游自在的生命態度；書中想傳達的，不僅僅是羅摩·達斯的故事和智慧，也是每個人在人生的最後旅程，渴望活出的尊嚴與自在。

³⁹ Ram Dass 著，袁婉馨 譯：《當老發生時，只能絕望嗎？不管你是上流還是下流老人，你所害怕的事，都將成為美好的禮物》，(新北市：柿子文化，2017年12月18日)，頁74。

6. 《變老的勇氣》⁴⁰沒有人可以知道自己還能夠活多久，這個事實無法改變，但我們自身的意識可以改變。我們與其被過去束縛、為未來擔憂，更應該珍惜「眼前」、「當下」，思考有限生命的使用方法。筆者想藉此書在思考變老的正面角度，和照護父母過程中心態轉變的過程。

二、學位論文：

(一) 幽默藝術寫作或幽默感對生命教育的啟發面：

此類之學位論文有：《老年人會使用何種類型的幽默呢？年齡與性別在幽默風格上的發展趨勢》⁴¹、《老人的幽默感、自我概念與其人際關係之相關研究》⁴²、《馬克·吐溫幽默藝術的寫作技巧》⁴³。

1. 洪怡君：《老年人會使用何種類型的幽默呢？年齡與性別在幽默風格上的發展趨勢》是抽取 407 位不同年齡層（國中/大學/中年/老年）的參與者進行幽默風格（親和型/自我提升型/攻擊型/自我貶抑型）的測量。研究工具採用中文版的「幽默風格量表」。結果顯示，年齡與幽默風格之間具有交互作用，進一步分析發現，老年人的自我提升型幽默風格分數顯著高於其他幽默風格分數；此外，從大學到老年階段，自我提升的幽默類型也有顯著上升的趨勢。筆者借此研究結果，去討就幽默態度去施行於老年生活裡，是否可行？

2. 林黎凱：《老人的幽默感、自我概念與其人際關係之相關研究》，此研究旨在探討年滿 65 歲以上老人的人際關係現況分析老人性別、年齡、健康狀況、婚姻狀況、經濟狀況、教育程度、幽默感、自我概念與人際關係之間的關係；最後根據研究發現，提出具體建議，以期有助於相關單位對老人人際關係進一步研究之參考。高齡期生活不快樂的因素有大部分是因老人行動不便，使得因此長期困居家中，獨居下心事無法向外吐露，離群

⁴⁰ 岸見一郎著，王蘊潔譯：《變老的勇氣》，〈臺北市：平安文化，2019 年 1 月二刷〉，頁 84-85。

⁴¹ 洪怡君：《老年人會使用何種類型的幽默呢？年齡與性別在幽默風格上的發展趨勢》，〈臺北市：國立台灣師範大學教育心理與輔導學系，2017 年〉。

⁴² 林黎凱：《老人的幽默感、自我概念與其人際關係之相關研究》，〈嘉義：國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士論文，2008 年〉。

⁴³ 王特：《馬克·吐溫幽默藝術的寫作技巧》，〈中國黑龍江省：東北石油大學外國語言學院，2011 年〉。

索居太久下，人我關係漸失去。群聚的快樂是人類共有的，只有找回自我、放下一切牽絆，才能重拾人生的樂趣、快活終老。筆者由此研究結果去證明，高齡者幽默的人格特質對銀髮生活滿意度，是息息相關的。

3. 王特：《馬克·吐溫幽默藝術的寫作技巧》此研究旨在探究馬克·吐溫每一部著作都通篇洋溢著幽默藝術並才藝出眾，他運用一些寫作技巧來突現作品中獨特的幽默風格。馬克·吐溫在小說中給的幽默是讓人發笑、是使人愉悅的，又表現深刻的生活哲理，讓人在幽默中受到淺移默化的感染與教育。但此論文僅讓人著重在當下一笑即過，然而《誰在銀閃閃的地方，等你》則是在一笑之後回味其中生命義理，會想嚐試者將幽默融入生活。本文參考西方文學幽默的特質，借以研究東方老人學相關散文作品。

(二) 針對《誰在銀閃閃的地方，等你》之幽默老年生命觀，老後照護制度方面研究：

此類之學位論文有《從小說中的老人問題探討台灣老人照護制度》⁴⁴、《為老年發聲——以簡嫻《誰在銀閃閃的地方，等你》》⁴⁵、《簡嫻《誰在銀閃閃的地方，等你——老年書寫與凋零幻想》研究》⁴⁶、《論安寧緩和醫療之自主權》⁴⁷、《吳晟詩文作品中生死觀之研究》⁴⁸。

此類學位論文乃是以研究《誰在銀閃閃的地方，等你》之相關學位論文，包括了相關「老」、「病」、「死」的書寫。反映老人現實處境的問題，從中探索生命的本質，可協助老年人釐清生命的障礙及終極關懷所蘊含的生命意識。

1.張素芬：《從小說中的老人問題探討台灣老人照護制度》中本研究蒐集 42 篇本土文學各年代作品，從老人健康、經濟、居住安養、社會參與等四大面向予以分類，解讀小說

⁴⁴ 張素芬：《從小說中的老人問題探討台灣老人照護制度》，(台南：南台科技大學福祉科技與服務管理研究所碩士論文，2008年)。

⁴⁵ 陳怡雯：《為老年發聲——以簡嫻《誰在銀閃閃的地方，等你》》，(彰化縣：國立彰化師範大學碩士論文，105年9月)。

⁴⁶ 翁士行：《簡嫻《誰在銀閃閃的地方，等你——老年書寫與凋零幻想》研究》，(臺北市：中國文化大學中國文學系碩士在職專班碩士論文，2013年)。

⁴⁷ 吳淑美：《論安寧緩和醫療之自主權》，(嘉義縣：國立中正大學法律研究所碩士論文，2011年)。

⁴⁸ 施玉修：《吳晟詩文作品中生死觀之研究》，(嘉義縣：南華大學生死學系碩士論文，2013年)。

寫實面及老人問題存在的事實原因再做歸類整理，經由文本分析及佐以文獻理論探討老人現實情境檢視政府照護制度。筆者借此論點，與簡嫻在專書中老年居住照護問題，作一批評論述。

2. 陳怡雯：《為老年發聲--以簡嫻《誰在銀閃閃的地方，等你》》研究，突出簡嫻老年書寫之特色，企圖於尚未成熟的老年文學中作一觀察。並分析書寫技巧，提出多項老年書寫特質。本研究以此為基礎，期望藉由此篇論文的探索與延伸，喚起他人對老年的思索與對老年書寫的重視。

3. 《簡嫻《誰在銀閃閃的地方，等你——老年書寫與凋零幻想》研究》⁴⁹一書作者翁士行認為，台灣即將從「高齡化社會」邁入「高齡社會」，如何面對老年、迎接老年，將會是這個社會很重要的議題。他認為簡嫻發揮了她計畫性、創造性的寫作風格，體現她開拓創作領域的企圖，寫了這部洋洋灑灑二十六萬字散文集談論「老」、「病」、「死」等議題。相關內容可供筆者後續研究的參考。

4. 《論安寧緩和醫療之自主權》⁵⁰是作者吳淑美詮釋了當病人被送到醫院，無論家屬或病人本身無不希望經過治療後能康復出院。但是，醫療科技有他的極限(extreme limit of the medicine)，至今仍有許多疾病沒有辦法被治癒或控制，在這樣的情況下，病人或家屬基於對生命的堅持、對醫療科技錯誤的期待或誤解、或未自醫師處得到足夠之資訊，而一味要求執行某些醫療人員認為不適當的處置；反之，也有部分醫師認為「病人死亡，對醫生而言是一種醫療挫敗」，因面臨各種疾病時，總是不顧病人意願而奮力一搏，成為醫療技術與設備的俘虜，扭曲醫學的本質，因此在《誰在銀閃閃的地方，等你·病，最後一項修煉篇》中提出了同樣地質問。本研究借此論點，試問我們身處其境時，是否同樣有此發想？能否在身前預立好尊貴離席的準備工作嗎？需要好好琢磨！

⁴⁹ 翁士行：《簡嫻《誰在銀閃閃的地方，等你——老年書寫與凋零幻想》研究》，臺北市：中國文化大學中國文學系碩士在職專班碩士論文，頁 85，2013 年），頁 5。

⁵⁰ 吳淑美：《論安寧緩和醫療之自主權》，（嘉義縣：國立中正大學法律研究所碩士論文，頁 37，2011 年），頁 37。

5. 《吳晟詩文作品中生死觀之研究》本研究的問題意識著眼於一個偏居鄉間的教員，如何成就一個鄉土詩人的地位？一個鄉土詩人又何以走向社會關懷的路途？憑藉什麼信念，讓吳晟能堅守環境保護與社會關懷的信仰？吳晟結合教師、作家、農民三種生命角色激盪出什麼樣生命火花？仰仗什麼樣的生命滋養與信念，讓吳晟看待死亡能從容不迫、無畏無懼？吳晟詩文中的生命觀，將如何引領我們去思考生命的價值與意義？吳晟的詩文表現了他對臺灣社會的關懷與企盼，吳晟的詩文記錄了自己生命探索與回顧的歷程。本研究著眼於同為文學家的吳晟與簡嬪，展現的男女不同生命的觸腳，又如何都向世人展現對生命的熱愛。

三、 期刊論文：

期刊論文部分，目前已有相當多的成果，在此僅將與本研究密切相關的幾篇提出說明。此類期刊論文是研究書中生死、老病，並以為簡嬪筆法具有幽默自嘲、百無禁忌想像與現實交錯，散文與小說體並行之特點，其中〈阿菊去算命〉、〈浪子回頭〉等小節，活生生示範了「微」鄉土劇素材的演出。此類論文有助於詮釋與分析本研究在於幽默的寫作態度與風格。

(一) 與《誰在銀閃閃的地方，等你》中老年生活態度與幽默觀之相關期刊論文研究

此類期刊有：〈簡嬪+陳明仁=水水老+老水水〉⁵¹、〈鑿銀流金，歡然不驚——我讀簡嬪《誰在銀閃閃的地方，等你》〉⁵²、《家有一老，如有一寶？漫談老年醫學》⁵³。這些都是在探討社會對老人價值觀，或是如何運用正確的態度和方法，去改善老年生活的不便利，進而擁有健康活力的老後生活。如是運用快樂的幽默生活態度，應是改善老年生活困頓的利器。

⁵¹ 丘引：〈簡嬪+陳明仁=水水老+老水水〉，《全國新書資訊月刊》188期，（2014年8月）。

⁵² 石曉楓：〈鑿銀流金，歡然不驚——我讀簡嬪《誰在銀閃閃的地方，等你》〉，《文訊334期》，（2013年7月）。

⁵³ 蔡岡廷：〈家有一老，如有一寶？漫談老年醫學〉，《奇美醫院老人醫學科電子期刊》，（2010年8月）。

1. 〈簡嬪+陳明仁=水水老+老水水〉⁵⁴一文是丘引根據研究報告顯示，臺灣的老人車禍受傷和死亡是事故傷害的第一名，其次是老人摔倒，這又表示的是什麼？台灣太欠缺老人教育了。一個社會關於老人教育不足，年輕人騎摩托車或開車撞上動作緩慢的老人，也就不足為奇。政府該對全民施以「老人教育」，以降低老人被撞受傷或因此死亡，同時也兼顧了老人行動自由的人權。而簡嬪在〈銀髮服務有限公司〉的篇章上談到行政院衛生署國民健康局要結合各縣市政府推動「高齡友善城市」運動，有八大承諾，包括「敬老、不老、康健、連通、安居、暢行、無礙、親老」，其實太抽象，就像「以房養老」政策，難以落實。如果一個社會是人文、人本、人道的社會，那麼不需要「敬老」，也不需要「親老」，只要以對待一般人的態度對待老人即已足夠。簡嬪在〈病役通知書〉篇的「廝殺」借歌德的話說：「人們時常以為，人必須歲數老大才能成為高明，但是歲數大了而要保持和年輕時候同樣聰明，實在是漸漸困難起來的。人在不同的生活時期，或許成為不同的人，但不能說是變成更好的人」接著，簡嬪道破臺灣社會集體的愚蠢與假象，她說：「如果一個人年輕時不夠智慧，也從不認為應該提煉智慧，何以見得老了就變成智慧化身？天底下有這麼便宜的事，智慧若是老年贈品，那我們混吃賴活等著死前變智慧就行了，何必辛苦修煉？本研究就此論點去探究老人生命的價值到底為何？社會對老年人的既有不良觀感，會隨著老年人智慧的增長而不同嗎？有待研究者釐清。

2. 〈鑒銀流金，歡然不驚——我讀簡嬪《誰在銀閃閃的地方，等你》〉⁵⁵此篇期刊是報導關於簡嬪老年書寫中，散文出位而小說化之現象，石曉楓於此一文中言：「簡嬪以其一貫靈活多變的風格，在書中談生死、談老病，幽默自嘲、百無禁忌，想像與現實交錯，散文與小說體並行，其中〈阿菊去算命〉、〈浪子回頭〉等小節，且活生生示範了「微」鄉土劇素材的演出。用極貼近生活周遭的平易近人的文辭，是作者深刻的人生體現，讓讀者見書開懷下，領略生命的本來面目，以自我解嘲的方式和讀者打成一片，就能因為

⁵⁴ 丘引：〈簡嬪+陳明仁=水水老+老水水〉，《全國新書資訊月刊》188期，（2014年8月），頁38。

⁵⁵ 石曉楓：〈鑒銀流金，歡然不驚——我讀簡嬪《誰在銀閃閃的地方，等你》〉，《文訊》334期，（2013年7月），頁106-120。

這份親近感和低威脅性贏得更多人的自在。」這就是本專書所要表達的幽默生命涵意，也是筆者想從此獲得如何在生活中展現幽默的利益之處。

3. 《家有一老，如有一寶？漫談老年醫學》⁵⁶是老年醫學科蔡岡廷醫師研究報告，報告指出一般所謂「老年人」意指 65 歲以上的人，這定義來自於退休年齡，以這為標準來看的話，世界上許多先進國家目前都面臨了「人口老化」的問題，也就是在總人口中，老年人口佔了過高比例。以美國為例，1900 年時老年人口只佔了總人口的 4%，到了 1987 年增為 12%，預計在 2030 年時將到達 22%！而老年人由於病痛較多，在 1987 年時，這 12% 的人口就花了總醫療支出的三分之一。為了照顧老年人健康，發展完善的老年醫療體系莫不成為各先進國家的首要目標。台灣也面臨了相同的問題。於 1993 年老年人口比例來到 7%，成為世界衛生組織所定義的「老化國家」。而這比例於 2006 年時超過 10%，專家估計將於不久後的 2017 年到達 14%，也就是世界衛生組織定義的「老年國家」了。事實上，台灣老年人的健康狀態並不亞於先進國家，但由於社會老化速度快，老年人健康照護在未來將更形重要。如果用對了方法，擁有健康的老化，達到「家有一老，如有一寶」的目標將不是夢想。本研究帶給筆者的研究方向是如何活躍老化、健康自主，生活如何更有意義？

(二) 與「老年學」相關期刊、學術論文研究

此類期刊論文都是針對在老年期會發生的問題，例如醫療、社會活動參與感及心靈幸福感等，加以研究探討，並找出適合高齡者方案。

⁵⁶ 蔡岡廷：〈家有一老，如有一寶？漫談老年醫學〉，《奇美醫院老人醫學科電子期刊》89 期，（2010 年 6 月），參見 www.chimei.org.tw/main/cmh_department/57303/研修及服務心得/89_家有一老如有一寶_蔡岡廷.pdf，2019 年 5 月 2 日。

此類期刊有：〈「穿著得宜」是熟年新生活運動〉⁵⁷、〈成人及終身教育〉⁵⁸、〈終身口琴志工-----謝和樹〉⁵⁹、《高齡者參與學習活動與生活滿意度關係之研究》⁶⁰、〈幽默感的定義與測量:多向度幽默感量表〉⁶¹等相關論文。

1. 〈「穿著得宜」是熟年新生活運動〉文為作者黃越綏論及「合宜的老年裝扮」，是與簡媜在《誰在銀閃閃的地方，等你》〈在街頭，邂逅一位盛裝的女員外〉相呼應，老人因感官之遲鈍使他們聞不到自己身上的異味，因為行動緩慢，每日例行洗浴變成一件苦差。正所謂「老人味」為老人的註冊商標視版權所有，切勿因此成為國家的社會問題、人民公敵。筆者由此論點研討老人的生命價值為何？怎樣的生活態度有助於改變生命的力量？
2. 〈成人及終身教育〉作者黃富順論及台灣人口高齡化的趨勢逐年增長、明顯，再過十餘年將可能達到超高齡社會的指標，台灣老人人口比率將超過英美等國，2033年則有機會超越日本成為全世界最老的國家。昔年締造經濟奇蹟的亞洲猛龍，數十年沒別的成就，老化速度卻拿了第一，這些數字指標值得政府單位嚴正關切老年社會政策是否合宜，也值得筆者就趨勢下研究找出當今老年人痛苦癥結，並提供因應解決之道，讓台灣社會中的老人，都能幸福快樂享受老後人生。
3. 〈終身口琴志工-----謝和樹〉是今年 62 歲的謝和樹老師，是個中年以後才半路出家的口琴樂師，他是因為從事老人照顧工作之後，才發心成為終身口琴志工。謝老師深刻體悟，音樂的確是很好的交流工具，打破籬籬，拉近了彼此距離，至少在那一、兩小時內，讓他們忘記身體的病痛。他下一個夢想是環台演奏做志工。筆者借此論點去探討如何才能成功老化？在老化生活前，心態上要有如何準備工作，才能百戰百勝，完美轉身。

⁵⁷ 黃越綏：〈「穿著得宜」是熟年新生活運動〉，《熟年誌》第 13 期，（2013 年 4 月）。

⁵⁸ 黃富順：〈成人及終身教育〉，《成人與教育學刊》（2011 年 1 月）。

⁵⁹ 王梅：〈終身口琴志工-----謝和樹〉，《熟年誌----熟人物》第十三期，（2013 年 4 月）。

⁶⁰ 林麗惠：《高齡者參與學習活動與生活滿意度關係之研究》，（嘉義縣：國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文，2002 年）。

⁶¹ 王慶中：〈幽默感的定義與測量:多向度幽默感量表〉，《應用心理研究》26 期，2005 年 6 月。

4. 《高齡者參與學習活動與生活滿意度關係之研究》⁶²本研究係以參與及未參與學習活動的高齡者為研究對象，進行高齡者生活滿意度之研究，旨在探討高齡者參與學習活動與生活滿意度之關係，以供有關單位辦理或推動高齡者教育之參考。為達此一研究目的，本研究採問卷調查法，以「高齡者參與學習活動與生活滿意度調查問卷」蒐集資料，該問卷的信、效度均相當良好。根據上述研究結論對高齡者本身之建議---體認參與學習活動的重要，並以積極的態度主動參與，以提高生活滿意度。這各研究值得筆者參考。

5. 〈幽默感的定義與測量:多向度幽默感量表〉本文主要用的策略是認定研究問題，科學研究幽默是一種特有的幽默表達方式，幽默有什麼研究問題？深入分析研究問題是罕見的策略，這是製造研究問題的方式，因為確能引發許多新的問題。作者指出前人幽默研究的三大貢獻以及幽默關係在各種社會制度中的運作，並在司法、教育、工作、醫療、宗教等機制中提出了新問題，希望能進一步研究。本文的經驗反省目的是延伸思考，刺激華人社會對幽默的研究。筆者的研究是著重在幽默態度對老年生活實行的效度。

第四節 研究方法與研究架構

一、研究方法

蒐集整理相關資料後，筆者將採人文學科研究法進行相關分析研究。所謂文本分析，是因應論文內容主題所需，而蒐羅一些相關的理論來加以詮釋的方法。本文除了以文學視角分析文本後，亦會輔以其他相關學科或理論，如「老年學」、「幽默心理學」等理論，來深入探討以幽默特質對老年生活藍圖規畫的可行性，並從中發掘問題。

本論文將以《誰在銀閃閃的地方，等你》為討論範本，對人生「生老病死」各個面向進行層層梳理與擴展，分析探討文本中所闡述的生老病死之生命進程，以及五則凋零

⁶²林麗惠:《高齡者參與學習活動與生活滿意度關係之研究》,(嘉義縣:國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文,2002年),頁106。

幻想，歸納出在「老年議題」上的種種現象，進而有所反思，並且藉書中論點，證明幽默特質對老年生活中所遭遇到痛苦與艱難的地方，是否能以及可行。最後，本論文結論亦採用此法來作分析和整理，並找出幽默對老年生活的重要性，如何用幽默去解除對老化與死亡的恐懼的妙方，以及要如何建立快樂且正向的生活態度。

二、研究架構：

本論文共分五章，簡述如下：

第一章為緒論，共分為四節，第一節先闡述研究動機與目的，第二節找尋與本論文相關之論文研究，第三節書寫研究對象與限制，第四節說明研究方法與研究架構。

第二章則是為本專書的介紹，共分為四節，第一節為簡嫻文章創作經歷與文章寫作之形式。第二節闡述作者書寫此書的背景和動機。第三節為促成此書完成的幕後助緣和作者完成此書之願景。第四節為專書中幽默主題的揭示方式，專書中簡嫻運用手繪圖像特殊創作手法，是簡嫻配合著文字書寫所提及的某項物件或人物，而產生的幽默、諷諭的相關插畫，文字與圖像相左，更加深了其文字中欲表達的深層意涵。艱澀地生命文辭透過手繪物件細膩地描繪出來後，讓讀者一目了然，更能夠進入文本內容，達到共鳴的效果。

第三章是書中幽默的文字章句所呈現的生命觀分析，筆者將簡嫻在書中所論述「生、老、病、死」各階段的議題，與其筆法所呈現的幽默觀點相互論證，共分為四節，每一節根據作者生命情調所表彰的生命論點，配合相關文獻，歸納整理各種幽默特質所呈現的文字力量。

第四章是論述幽默特質的力量，共分為二節，第一節是探討幽默特質面對老年生活的可能性，藉由各方有名之老年表帥，將幽默的生命認知、幽默的言談舉止及幽默的生活態度，探討最佳老年生活藍圖。第二節共分為二部分，第一部分是論述幽默生命觀、特質是要經過那些訓練方能成就，藉由心理醫生、老年學權威對話為我們展出不同的樣貌，需要老年人勇敢親自嘗試。第二部分為以幽默態度面對老年生活之可能的探究，闡述簡嫻在專書中是如何以幽默的態度解決生活難題，以不說教卻蘊含著教育意味，以詼

諧中不失莊重的筆觸，成就本專書，專書如同生命中的一瓶活水，苦口婆心地闡述幽默生命的本質。

第五章結論，透過本論文對幽默態度之探究分析，開展高齡生活的不同廣度，並將其結果提供即將進入高齡期的朋友與青壯年們作為參考。



第二章 《誰在銀閃閃的地方，等你》幽默議題之緣起

第一節 簡嬪創作經歷與文章寫作之形式

一、簡嬪創作經歷

簡嬪，生於宜蘭縣冬山河畔農家，台大中文系畢。一個寫散文的人。自認寫作性格混合獵人的冷靜與獵犬的躁動，二十多年來用自己的方式走散文馬拉松之路，長途跋涉、孤獨一人，仍然覺得是個學徒。曾任職聯合文學雜誌、大雁書店、遠流出版社等，現專事寫作。作品以散文為主。曾獲梁實秋文學獎、吳魯芹文學獎、時報文學獎、台北文學獎、國家文學獎（舊制），作品獲中央日報好書獎、九歌散文獎、金鼎獎優良圖書推薦及最佳文學類圖書獎，並五度獲聯合報讀書人好書獎。曾馨儀在《簡嬪的社會關懷研究》中說道：『簡嬪自一九八五年出版了第一本散文集《水問》開始，簡嬪隨著人生不同階段的開展，不同的閱歷帶給她多面向的人生體悟，為人妻，為人母，在家，出國等，在創作上持續不斷努力、超越自我，透過散文書寫來反映自己生命經驗。每一本書都在「計劃性寫作」下呈現不同主題，展現鮮明的風格。簡嬪跨入九〇年代後，創作融入她所觀察到的社會脈動，顯露她對社會關懷之心。』⁶³。簡嬪在離開佛光山後，將其在佛光山的佛法薰陶下對生命的檢視，寫出佛法教義與個人思維交融的著作，於是在 1986 年出版第二本書—《只緣身在此山中》，正如黃文成先生在〈女性與佛性的對話——試論簡嬪佛教散文書寫意旨〉論述：『《只緣身在此山中》簡嬪的佛教散文書寫不免也透露與滲透了宣教的意味之所在。然在為佛教教義之外，我們看到的是簡嬪透過宗教的親近檢視

⁶³ 曾馨儀：《簡嬪的社會關懷研究》，（嘉義縣：國立中正大學台灣文學研究所碩士論文，2014年），頁1。

了生命的向度與高度，透露出簡媜年少時對佛法的親近與思維，化佛法教理與個人情思鎔鑄而成的小品之作，……』⁶⁴。黃薇靜在《簡媜老年書寫研究》中論述簡媜在二十一世紀的生命力作《誰在銀閃閃的地方》說道：『2013年《誰在銀閃閃的地方》一書的出版，更創造了她散文書寫的高峰，她以獨特的簡式幽默，細膩的情思，豐富的個人經驗與知識取材，真誠地在漸老之年自剖、自嘲、自省而不自憐，完整而有系統地洞察了自己與他人生命裡必經的生老病死議題。』⁶⁵。簡媜創作歷程的多元性，是由於生長環境與個人經歷所形成的，筆者想研討簡媜如何藉由「老年書寫」折射自我生命的深度，體現個人生命的儒道涵養，進而建立屬於她自己的生命文學。

二、簡媜文章寫作之形式

創作是簡媜一生持續不輟的事，而創作反饋給簡媜的，就是讓她擁有超脫日常生活的視野，看見更廣闊的世界，成為更深沉的人。簡媜說：『所有事情，你在一樓、四樓、或十樓看到的都不一樣，切換不同視角看待同一件事，統整起來才是事件的全貌。對於創作者來說，這樣的思惟邏輯已經鍛鍊成一種本能反應。』⁶⁶。簡媜的作品總是圍繞一個共同主題，即對生命的探索和禮讚。這是其思想深受佛教影響的體現。宿命論是簡媜思想的核心，她堅信恪守既定的社會秩序便是生命的本質。這一思想和現代女權主義大相徑庭，但簡媜不以為意，自得其樂。

簡媜於三十五歲碰到生命中的貴人姚先生，結婚生子，擔負起育兒的責任，整天在奶瓶、尿布中打轉，但這甜蜜的負荷沒有偷走她寫作的源泉，活生生的一本《紅嬰仔》新書，說了她育兒時的心靈提昇到人母的境界。再來，孩子長大，要讀書了，暫時國外遊學，她的關心化為文字，把美國教育中的精采寫成《老師的十二樣見面禮》，陪著我

⁶⁴ 黃文成：〈女性與佛性的對話——試論簡媜佛教散文書寫意旨〉，《通識研究集刊》12期，2007年12月，頁151。

⁶⁵ 黃薇靜：《簡媜老年書寫研究》，嘉義縣：國立嘉義大學中國文學系研究所碩士論文，2014年，頁2。

⁶⁶ 蔡曜蓮：〈簡媜：付出，是精算過後最好的選擇〉，《今週刊》890期，2014年1月9日。

們一起看著他孩子的長大，也比較一下東西方教育的基本觀點和理想。同時，走了中國福建一趟之後，《天涯海角》一段祖先身世之旅，從筆端嗅出濃濃的文化味道。每本書就像是個小說一樣，真實中瀰漫著一點浪漫和寫實，讓我們浸淫在她文學構築的天地裡。維基百科對她有很真確的描述，說她「創作多元多變，題材從鄉土親情、女性書寫、教育親子，到城鄉變異、社會觀察、家國歷史、生老病死」，幾乎無所不包。⁶⁷年過半百的簡媜，看著周遭朋友、親戚的過往尤其看著年邁瞎眼的老祖母，曾經是撐起她們家的整個天空的手，萎縮了，眼瞎了，看著她命苦的媽媽陪著他們姊弟妹走過陰暗的生活峽谷，如今也開始疾病纏身。種種生活中的遭遇，讓她油然而起「老吾老以及人之老」的憐憫和同情，於是乎，這本《誰在銀閃閃的地方，等你》應運而生，書中她不諱言地把自己家中的老祖母的老化當作活生生的教材，從她叱咤鄉間田野，撐起全家生計的樂觀和奮鬥，到她失憶、老化、瞎眼，然後需要兒孫輩服侍的過程，乃至肉體消失，簡媜勇敢地以幽默、詼諧又寫實報導的寫作方式，將這一段類似簡家簡史般地鋪陳出來，讓我們知道原來一個傳統的台灣鄉下人家是如此從艱辛萬苦的叢叢荊棘刺中長大的。

簡媜的幽默筆觸是生活經驗的累積，以生動幽默、犀利諷刺的筆觸，記錄台灣社會當前的眾生相，舉凡城市鄉野，人間聖境，星光燦爛，浮生鹹鹹，無不在她銳利的法眼環顧之下，一一現形；政治潮騷揭舉的魔舞，更使她感慨良多。譬如在《好一座浮島蔥——與心靈導師》中把一顆小小的蔥，譬喻為她的心靈導師，幽默生動的心靈對話如下句：

「蔥，也有屬於她的天地吧！」蔥說。我很感動，緊緊抱住即使是一棵小小的她：

「妳真了不起！這個社會快被大官大老闆玩完了，從妳身上我看到市井小民的堅毅力量，謝謝妳給我上了一課！」從那天起，我的餐桌上常常出現蔥油餅的情影，而蔥也正式成為我的心靈導師。⁶⁸

⁶⁷ 維基百科：〈簡媜〉，2019年4月2日，（參見：<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/簡媜>，查詢日期：2019年6月24日）。

⁶⁸ 簡媜：《好一座浮島》，（臺北市：洪範書局，2004年9月），頁63。

誠如上句幽默的心靈良藥，一直不斷在簡嬪的作品中呈現，在專書中簡嬪不辭辛勞地，貼近讀者心靈的生命對話，以其豁達與隨遇而安生活哲學，再加上簡氏的台灣國語，親切有味，濃郁的親情流露其間，讓人擊節讚嘆；而報導之真實，更有如親臨其境。

一片葉子落了，無須驚動整座森林。⁶⁹

簡嬪以在佛光山薰習多年的功夫，將自然不過飄落的黃葉，告訴讀者死亡這件事也只過是生命階段的一個過程，不須驚動山林萬物，也不需為此擔憂害怕。生死是人生實相，有生必然有死。星雲大師說：『在禪者的境界裡，生命是永恆不死的，永遠在涅槃裡，永遠如如不動，這才是真實的生命。』⁷⁰，簡嬪用幽默的態度，加上佛學的素養，把對死亡的不明，以優美文字輕易帶走，這就是簡嬪幽默文學風格的特色。

第二節 簡嬪撰寫本專書的背景與動機

簡嬪一直以女性溫柔感性筆觸的散文學家，隨著作家年紀，展現不同人生視角，一路書寫「出生之書」《紅嬰仔》，「身世之書」《天涯海角》，直到中年後，於 2013 年寫了「死蔭之書」《誰在銀閃閃的地方，等你》。文學風格大轉變原因，其中最大的是年紀漸向高齡邁進，她在本專書〈夢與街道〉篇章中，點出她作了一個 52 歲初老的老人夢，點出了她對邁向死亡老年之路無知的心境，以為自己是個新手，孩子般地對「老」處理的束手無策。「黑色礫石夢」是指引作者成就此一老年生命指導專書的夢裡推手。

黑色礫石指社會環境也是邁向死亡的老年之路，那個偷窺的小孩或侏儒 應該是我；夢點出，我自覺像個孩子或是內在力量像個侏儒，不足以處理「老」這麼沉

⁶⁹ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，(新北市：印刻文化，2017 年 8 月 15 日出版 64 刷)，頁 446。

⁷⁰ 釋星雲：《生活的佛教》，(臺北市：香海文化，2007 年 9 月)，頁 217。

重且龐大的主題。但是，我並未走開，仍然偷窺著，埋伏在那裡，睜著我的散文眼睛。

也在那個時節，簡嬪發現街道上、公園裡的輪椅老人越來越多，嬰兒車卻越來越少，台灣已從「高齡化社會」即將進入「高齡社會」，未來更可能邁向「超高齡社會」，這些處境再再衝擊著簡嬪，也讓簡嬪憶起了這個黑白夢：「我很難釐清到底是注意到街頭老人漸多以致做了這個夢，還是做了夢之後才開始注意社會上的老人面貌？夢與現實互相滲透，彷彿另有一個全知全能的『創作我』指示了一切。」，於是，此夢冥冥之中，似乎預言了書寫方向。⁷¹

誠品網路編輯群專訪簡嬪時，簡嬪說道：

我寫了《紅嬰仔》，和生命的誕生喜悅有關，寫了《天涯海角——福爾摩沙抒情誌》，探討了自己的身世認同，也處理了對土地的情感。我思考這個主題或許有點早，但或許是最好的時間，如今走入家庭養兒育女有一定時間，看著公婆長輩老去纏綿病榻，甚至目送他們離去，內心有些情感被開發，面對生命的態度就不同。我必須面對生命終會結束的這段歷程，在處理自己的之前，要先面對親人的訣別，這個過程如此龐大，但少有人談，我想我來談一談吧。⁷²

從事創作可能有三階石梯，第一階是對自然之流動與鄉園初情的禮讚，從中窺得一介生命如何醒轉；第二階，不得不放眼當代，體會歷史、省思社會民主，與民族之脈搏互動；第三階，覺悟到終究必須沉埋於時間，成為歷史塵土，此時心境

⁷¹ 《印刻文學生活誌》編輯部：〈封面人物·簡嬪——誰在銀閃閃的地方等你〉：百科全書式的 散文書寫——簡嬪答編輯部，《印刻文學生活誌》第 114 期，2013 年 2 月，頁 26。

⁷² 誠品網路編輯群：〈專訪簡嬪：當「老」無可迴避，我輩之人也要老得優雅安靜〉，2013 年 9 月 18 日，（參見：<http://stn.eslite.com/Article.aspx?id=2181>，查詢日期：2018 年 11 月 25 日）。

不免微冷，若還能寫下去，除非恆在夜空，仰望遙遠不可及的一顆耀星。她通過書寫超越與深化自己，宏觀地思考了每個人生命裡的終極議題——生老病死，並進而理解了生命的意義簡嬪：她通過書寫超越與深化自己，宏觀地思考了每個人生命裡的終極議題——生老病死，並進而理解了生命的意義⁷³

由於社會的變遷，周遭親友的凋零，種種的人生大事的經歷，如海潮般的衝擊著簡嬪，種緣匯聚，造化簡嬪獲得無比神力完成此專書。

於是，作者在本書書寫前五年某一次在公園裡散步時，無意間發覺，身旁的老人怎麼越來越多，老人充塞在她的四週圍，突然驚覺老人問題將成為社會的沖擊，於是乎成就作者簡嬪書寫此專書的機緣。

簡嬪回憶，五年前，當媒體還未報導台灣高齡化問題前，她就注意到公園裡、街道上、市場邊，「老人怎麼越來越多？」一連串的研究之後，她發現老人越來越多不僅僅是她個人生活範圍的現象，而是即將影響全台灣的事實。因此，當高齡化議題逐漸浮出檯面，引起社會大眾沸沸揚揚的討論時，簡嬪已經在自己的小房間裡，五點鐘起床，默默書寫。⁷⁴

過去的華人家族中，若人老了，第一圈照顧者一定是自己的親人。而在不婚、不生、少子化、孩子在外工作的現況之下，很多人都以自我意識抬頭下，會有許多人必得獨自面對老病死。社會價值觀的多元化潮流，是無法用微小的人力去改變的，簡嬪在書中費盡唇舌地告訴我們，面對問題之前，當問我自己是否作足了老化的準備才是！

我們一生中花很多時間處理「生」的課題，活在這麼熱騰騰的世界中，不能體會什麼叫做結束。但我們很少處理老化與死亡的終極旅程，尚未思考如今所擁有的

⁷³ 簡嬪：《私房書》，(台北：洪範書店，1988年3月初版)，頁41。

⁷⁴ 蔡曜蓮，〈名人專欄〉，《今周刊890期》，2014年1月9日。

衣物住所收藏，會在離開後一切失去意義。在寫這本書時所發生的所有事件，都是在提醒我注意到這個問題有多麼沈重，而我們每個人都無一倖免要面對這個問題，但在面對之前，更預先問自己：我做了準備了沒有？⁷⁵

第三節 促成此書完成的幕後助緣和願景

在 2010 年到 2011 年這二年內，簡嬪失去了一群親朋好友，周遭好友就有六個罹患重病，讓作者不勝唏噓，感嘆歲月老去不在，因此這些故人和善知識，是促成此書完成的幕後助緣。

「回想從醞釀到寫作的這四、五年當中，我嚇出一身冷汗，有好多不能理解的奇妙事件在這階段發生。」簡嬪說，2010 到 2011 年之間，親人走了 4 個，朋友的長輩過世的有 11 個，身邊有 6 個好友面臨重大疾病。「我跟朋友聊著這些重大事件，以及從中發生的衝突，那些極為細節的事件都在這本書中。這 4 個親人是我的老師，11 個是助教，6 個是學長，他們共同幫助我更細膩地觀察。⁷⁶

簡嬪在書中仔細的書寫阿嬤、公公、以及與齊邦媛老師對談的篇章，共三位長者，其生活背景完全不同，卻都在老年時向她展示了不同的面貌與智慧。『一個人老了，不是一個人的事，而是一個家庭與社會的事，我們必須要作準備。我最早看到了祖母的老化，她失智與憂鬱症的狀況，讓我們的照顧都出現了一些狼狽的情況，也讓我體會到這個社會普遍的照顧難題。而公公從罹癌到離世的過程，堅毅地不做任何治療，再也不提病痛，讓我看到堅強的內涵與強大的父愛，而在極為痛苦的癌症末期，更以最大尊嚴勇氣來面臨死亡，給了我很大的啟發。齊老師找我談生命最後的話題，則以身示現，一個

⁷⁵ 誠品網路編輯群：〈專訪簡嬪：當「老」無可迴避，我輩之人也要老得優雅安靜〉，2013 年 9 月 18 日，(參見：<http://stn.eslite.com/Article.aspx?id=2181>，查詢日期：2018 年 11 月 25 日)。

⁷⁶ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，(新北市：印刻文化，2017 年 8 月 15 日出版 64 刷)，頁 133。

人在老的時候，可以不必活在痛苦與憂懼死亡中，老師示範了一個被文學心靈充滿豐富的學者暮年，可以如此自在安然。」⁷⁷

這些生命的善知識給與簡嬪生命的視線，讓她試圖去觸摸老年生命議題，並探討當代社會的面貌，而不只是營造極個人化的美學風格。於是促成此書創作的背後助緣。

簡嬪完成此專書之願景，是要讓困頓的人找到解答，也是讓尚未邁入高齡期的年輕人，從書中走過一回後，吸取、累積經驗，並優雅轉身，成功老化！

她期望正在經歷困頓的人，能從她的書寫中找到解脫，或是一個解釋。也許是年輕的讀者，也許是一路相伴的讀者，也許是那 711 萬分之一。「當你讀完，我希望你心生喜悅，因為人生的勞動服務，你已經一步步經歷了，在這經歷中，你變成一個更好的人。」簡嬪說，在漫長黑暗的隧道中，盡頭會有個銀閃閃的發亮之物，「那可能是個溫暖、充滿平安的地方。」⁷⁸

對已經七八十歲以上的人來說，已經無法改造自己，兒女要多承擔；但是在我這個年齡層的人，必須提高警覺，思考自己想要的老年生活怎麼度過？至少要有意義一點、優雅一點、安靜一點。若是我的讀者看完了書感覺要未雨綢繆，那我出這書的社會功能就達到了。我期許讀者們在老年的時候，不要把對文學的興致丟光，拋棄精神世界的追求，眼中只有肉體與疾病。我的公公即使人生走到了最終，依然每天記日記，看重他的老年生活，用意志力建構他的內在生活。

當老人沒有把生活過好時，牽連的是一整個家庭。但是，一名老人到了遲暮之年還能穩住某些內涵，真的很了不起。

⁷⁷ 誠品網路編輯群：〈專訪簡嬪：當「老」無可迴避，我輩之人也要老得優雅安靜〉，2013年9月18日，(參見：<http://stn.eslite.com/Article.aspx?id=2181>，查詢日期：2018年11月25日)。

⁷⁸ 李屏瑤：〈人物專訪《誰在銀閃閃的地方，等你》，簡嬪為人生書寫導航星圖〉，《熟年誌》，2013-03-07。

以本書中論人生「生、老、病、死」四大階段中所遭遇的各種形色狀況，作者以戲謔文筆引領讀者經歷箇中之奧妙。⁷⁹

每個人在面對死的時候都會無助；但無助只是起點，若能尋得自己的覺悟，不只能安慰自己，也能安慰親友。這就是本專書作者簡媜對讀者的真誠祈願。

第四節 簡媜幽默的寓意筆法呈現

一、手繪圖文強化幽默特質

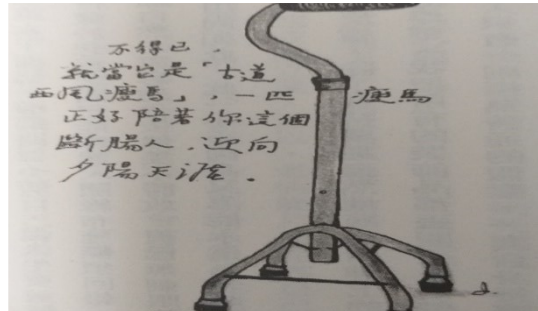
人類是生理與心理綜合體的動物，在生命歷程有生老病死的過程，猶如四季的變化。人類常自稱有病、死的假想敵，長期在此陰影下，病苦不減反增。能去除這類陳疾的方法，有賴個人心理再建設。閱讀幽默文學作品，把閱讀的快樂的種子，漸漸深入潛意識中，相信終有一天，能將心中大敵連根拔除。林語堂曾在《生活的藝術》著作裡說：『藝術應該是一種諷刺文學，對我們麻木了的情感、死氣沉沉的思想，和不自然的生活下的一種警告。它教我們在矯飾的世界裡保持著樸實真摯。』⁸⁰，他藉此告誡藝術創作應保有一顆純潔的心靈，以赤子之心真誠的創作，可讓矯情的虛無世界得以告解，純真的藝術創作可撫平大自然的傷痛。

現在市面上充斥著幽默文學著作，大都是以著眼於心理學或文學方面的書籍，而本專書是一本生命教育的幽默文學，簡媜以不說教卻涵養教育意味，詼諧中不失莊重，如同生命中的一瓶活水，苦口婆心地使人回春。書中就生命過程中「生、老、病、死」各階段裡發生的議題，用幽默的、女性紀錄觀點，並以手繪圖像輔助文字說明，讓讀者更

⁷⁹ 誠品網路編輯群：〈專訪簡媜：當「老」無可迴避，我輩之人也要老得優雅安靜〉，2013年9月18日，(參見：<http://stn.eslite.com/Article.aspx?id=2181>，查詢日期：2018年11月25日)。

⁸⁰ 林語堂：《生活的藝術》，(中國：中國計量出版社，2013年12月1日)，頁59。

能發出生命的反哺。如同在本專書之〈鑒銀第一階段〉一文，把拐杖比喻為「古道西風瘦馬」(附圖一)，讓我在嘖叱一笑間，感受到瘦馬瞬間變成千里駒，載我疾駛飛越老年長城，不也快哉！



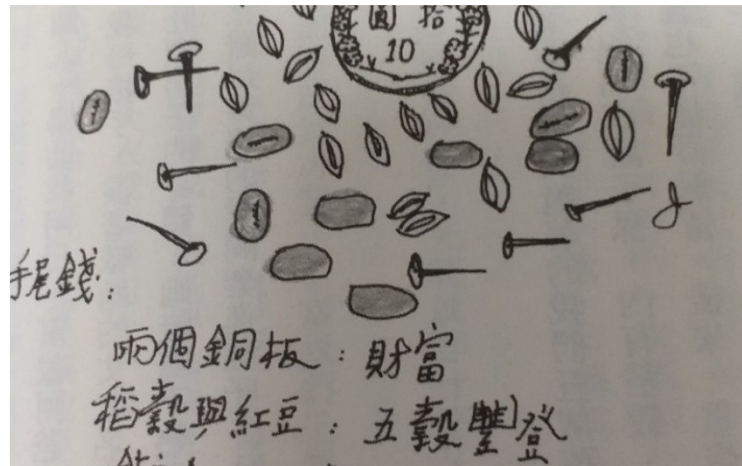
附圖一：不得已，就當它是「古道西風瘦馬」，一匹瘦馬正好陪著你這個斷腸人，迎向夕陽天涯。(頁141)

將老人助行器幽默譬喻為瘦馬，霎時感受能載著老人日行千里，飛越老年長城。

有關民間喪葬禮習俗一手尾錢中不合理的陋規中，簡嬪經由一次和母親閒聊，在開玩笑的嘻笑氛圍裡，用幽默詼諧的交談模式，去開母親舊有思想窠臼，建立死亡的快樂新模式。(如附圖二)

某次簡嬪與母親談及臨終時，身體可能出現的變化，有的會有排洩物流出，鄉下又有一種說法，視為吉兆，「那叫留財給子孫，要特別把『那包』留起來，放幾天再丟。」我母說。我瞪大眼睛，看著她，說：「拜託喔，妳以後先拉乾淨好不好？不然『黃金』留給妳的愛子金孫好了，我不要！」兩人相視，抖著肩嘻笑，很是三八。⁸¹

⁸¹ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你：老年書寫與凋零幻想》，頁 422。

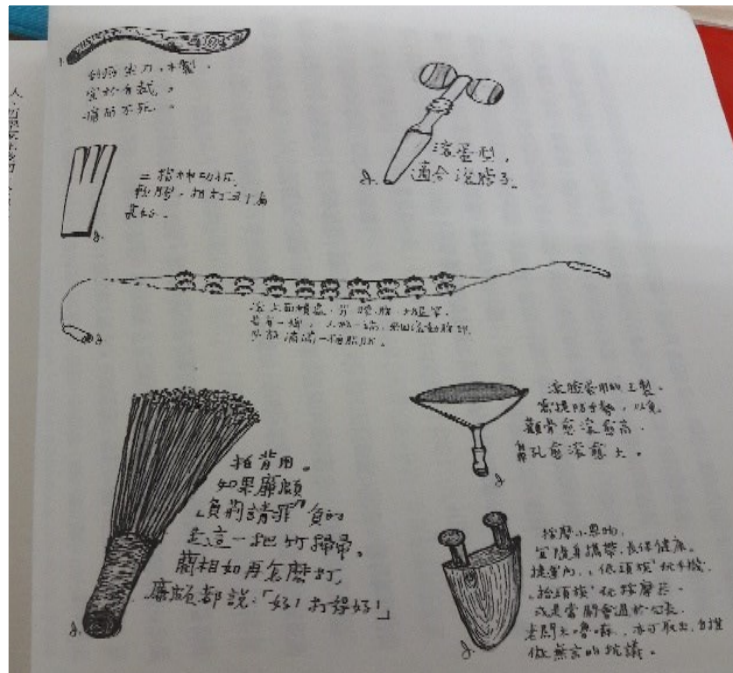


附圖二—手尾錢：兩個銅板：財富，稻穀與紅豆：五穀豐登，鐵釘：多男丁，子孫衍盛。（頁422）

簡嬪常年累月伏案寫作，腰痠背疼、五十肩等職業病痛，需要各式按摩器，按摩、推拿緩解筋骨原罪。她用幽默的態度看待自身的職業病，巧妙以刑具按摩器自我解嘲，讓讀者在歡笑中解憂解勞，心情頓時被按摩棒療癒了。（如附圖三）。

刑具者按摩器也。自從年輕時買了的一支刮痧板，取其造型刮「合谷」、「太陽」穴治頭痛，……，自從收購不少器具，一字排開，狀似催魂梳、挖眼刀、索命繩、神指板、奪心槌……。⁸²

⁸² 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你：老年書寫與凋零幻想》，頁31。



附圖三：刑具按摩器。（頁32）

二、宗教式地寓意鋪陳

簡嫻在佛光山的幾年光景中，深受佛教思想的觀照。簡嫻的作品總是圍繞一個共同主題，即對生命的探索和禮讚。這是其思想深受佛教影響的體現。宿命論是簡嫻思想的核心，她堅信恪守既定的社會秩序便是生命的本質。她在專書〈老年財金生活體驗營·看一眼你的財產〉中，一針見血且鋒利地指出一般人到了老年，能以理智與智慧妥善，分配財產似乎不多。

佛家云能捨才能得，捨的把物送出去，才能得到清風朗月般的自在。替自己積累多年的物品找個新主，延續一分歡喜，乃老年必做的功課。物是死的，人是活的，

是人的溫情讓物有了光澤與意義，這物變活了。人，都喜歡收禮物，不喜歡收遺物，一字之差，就在於做主人的你肯不肯趁天光未暗時，給物一個安排。⁸³

簡媜由此告誡讀者，人就這麼一輩子，要想活得輕鬆，活得灑脫，你就該記住該記住的，忘記該忘記的。改變能改變的，接受不能改變的。唯有這樣，你才會活出一個富有個性的全新的自我！我們又何必要費盡心思絞盡腦汁地去占有那些原本不屬於我的東西呢？金錢、權力、名譽都不是最重要的，最重要的還是應該善待自己，就算擁有了全世界，隨著死去也會煙消雲散。若我們要是這樣想，我們就不會再為自己平添那些無謂的煩惱了。簡媜如實將佛法的「緣由心生隨遇而安，身無罣礙一切隨緣」，徹底地在生活中實踐出，專書在在處處都是簡媜承擔的生命之歌。

簡媜在〈尊貴地離席·遺囑與後事〉篇章中，再次展現其雲淡風輕豁達地人生觀。對於新興思潮的「生前告別式」讚譽有加，他認為能在活者的時候，聽到親朋好友的讚辭是很特別的經驗。

常言：「人之將死，其言也善。」將死之人對親友說出善言，給與祝福，親友也以善言回應，表達感謝。死，引出彼此的善良力量，回憶過去、整理人生、抒發感懷，相互用溫暖的方式擁抱道別，「要是知道死會讓你們對我這麼好，我早該死了！」「雖然我們捨不得你，但也不想陪你去天堂。」人生處處有險灘，但險灘旁邊也處處有春暖花開。如弘一大師所示：「悲欣交集」。既是生前小聚，還可以送親友小禮物，「你們不用回送我，我帶不走！」揮別之後，了卻禮俗，恢復安靜，該病的繼續病，往下的發展從速從簡，輕舟已過萬重山。⁸⁴

簡媜認為喪禮是家人珍惜的最後一次相聚，喪禮是逝者與親朋好友間的最後告別喪禮仍應本著尊重、寶重逝者的初衷，將焦點放在逝者身上。能像弘一大師晚年常持誦《華

⁸³ 簡媜：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 241。

⁸⁴ 簡媜：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 379-380。

嚴經》中的「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」經文，「走」得無痛無苦，了無牽掛，這正是簡嬪在專書中字字分明，諄諄教誨讀者的深切意涵。

簡嬪的佛性如實地展現在專書中，如同〈老人辭典·肉身與慾望〉篇章說：『當你能觀看八九十歲的身軀，你便能深思、規劃死亡的路程，視作是一次度假、一次靈修、一次勞改、一次銷毀、一次驗收，或當作是一次布施，當器官還可以捐贈時，是一次性歸還。』⁸⁵，告誡讀者切莫迷戀五光十色的人生大舞台，應提早規劃死亡準備，才不至於死神來臨時，驚惶失措。正如證嚴法師開釋信徒說：『生命乃隨者業力輪轉不回，最重要的是必須去除煩惱，煩惱不除，生死不了。』⁸⁶，到了生命終點時，只有放下一切執著，了脫生死，才是正確的生命觀。



⁸⁵ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 264。

⁸⁶ 釋證嚴法師：《美的循環·前言》，（臺北市：天下遠見出版文化，2000 年 3 月），頁 8。

第三章 專書中生命議題的開展

本書中特別以之生、老、病、死四個階段來作議題，行文細膩且幽默，本研究整理各階段後逐一歸納並與其他老年化議題相關文獻相互印證，試圖找出幽默面對老年的生命態度之可能的面對方式。

第一節 生命的過程

簡嬪以淺顯的字句，闡述生命的意義是生生不息、不斷地為其他生命體繁衍，了解生命是一共同體，不停地進化為宇宙盡一份力，才能深化與超越個人，進而達成生命最終的意義。

生命的意義在付出過的每一滴汗水、品嚐過的每一口滋味、了悟的每一樁道理，
匯整之後做出了給與——生命是為了其他生命而存在的，生接續了生，擴大了生，
是以生生不息。⁸⁷

生命是生生不息的，因為它是循環不斷地繁衍著，人類終是流連年少時光，忘記瞻視當下的美好，捨本逐末下讓自己陷入痛苦深淵中。簡嬪當一腳踏入老年船板時，就看出老年生活的難度，也告誡我們通過難關的關鍵，是健康的身體。

⁸⁷ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你：老年書寫與凋零幻想》，頁 474。

老年，是人生最不浪漫第一個階段，且是最孤單奮鬥第一條路。壯碩健康的身體可以唯一切難關尋得出路，但老病的肉體本身就是沒有出路的難關。⁸⁸

簡嬪以其初老生活體驗經驗，引領讀者經歷生命箇中之奧妙，她寓意深遠，用生命轉換的觸媒，去引領讀者感受生命本懷，能在不知覺中翻轉生命的苦痛，嚐試著翻轉老化的定義。

老年學領域專家邱天助，在《老自在 - 50 後人生第八堂必修課》中的五篇〈孤獨〉也同樣呼應者：

尋找生命意義對老年生活的重要性，遠勝過其他年齡群。「生命的黃昏，必須具備自己的意義，不可能只是作為早晨慘淡的附屬品。」對於老年人而言，由於生活境遇的改變，生命越來越接近盡頭，活著的意義與目的往往會受到嚴峻的挑戰。尤其在疾病、孤單時，「我為什麼活著？」、「我如何活著？」，會是許多老人對生命的思考和質疑。……，能夠找到生命的方向，就找到幸福。發現生活的意義，就等於抓住生命的繩索，如果沒有找到自己存在的價值感，生命就只是行屍走肉。

89

宇宙萬物的生命本質皆同，而上天賦予人類的生命意義亦然，就是由出生到終活的一整個歷程。因為人類自我的二元劃分思維，以宇宙萬物之王的思考模式，用盡一切方法去侵害、踐踏其他物種。人類存在的意義長久被扭曲下，貪生怕死成為人類的桎梏，使生命韌度就蕩然不存了。因此就應該好好思量，終究生命是為了其他生命而存在的，生命終極意義是要大家覺醒，用同體大悲的精神，讓宇宙萬物永遠生生不息。

在這生命的首部曲裡，筆者將從四個部分包括生命的拋物線、養生、「宿命論」之演義、人生至樂，去引領大家去翱翔生命的過程百態，生命如此倏忽，緊抓住生活美好

⁸⁸ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你：老年書寫與凋零幻想》，頁 144。

⁸⁹ 邱天助：《老自在 - 50 後人生第八堂必修課》，新北市：大喜文化，頁 157。

的事務，讓生命如珍寶般地愛惜，此生不虛此行。

一、生命的拋物線

歲月悠悠，人生苦短。世上沒有長生不老的仙丹，生命旅程猶如一道拋物線，再美的彩虹也會消失在天邊。正如簡嬪在本書〈版權所有人生〉篇章中，把人生譬喻為一部小說，分為四章，「首章已被設定，時空背景人物情節，不得更改，以下卻是空白，我們得繼續寫。」⁹⁰，又說：『人生之難，不在於不知結局，在於知道最終逃不過「白茫茫大地真乾淨」，還是得春花夏葉秋實東枝地過下去。』⁹¹，對人生苦短發出感嘆的文辭。她接著對有限的人生中所有的怨懟歸零，讓愛無盡，才是真正誠懇活過。

「遠方天際送來晚霞，午時門檻已架升起來了，這版權所有的人生必須進入第三章。……「我要把等不到的抱歉的第一章，悔恨交加的第二章，繼續寫入五十歲以後的人生嗎？」。⁹²

在〈肉身是浪蕩的獨木舟〉篇中，簡嬪再一次告誡世人，在有限生命裡，如何化敵為友，迎向生命之光。

早衰，是我的老年資優先修班，訓練我不要與時間為敵，勿貪戀那一生僅有一回、無法複製不可取代的青春。我送走青春，也送走青春時才有的悲傷苦悶、愛恨情仇。老，不是我的敵人，是注定要相偕相遊的知己啊！⁹³

⁹⁰ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你：老年書寫與凋零幻想》，頁 111。

⁹¹ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你：老年書寫與凋零幻想》，頁 112。

⁹² 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你：老年書寫與凋零幻想》，頁 113

⁹³ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你：老年書寫與凋零幻想》，頁 74。

簡媢要我們拋棄對「老」的成見，勿貪著年輕美貌，應著眼於未來，才是對自我生命意義的最佳體現。生命拋物線裡有許多事務等著您去攀爬經歷，精彩的人生，任君翱翔。

「生命的難得今已得」，放下一切虛妄，認真看待生命，儘管路途中困難重重，只要明白這苦痛只是一時的，終有一日能撥雲見日、花開見佛。如同二十世紀思想巨擘榮格，其學說影響所及已超出了分析心理學的範圍，而進入藝術、科學、宗教與生態學的領域。在人生的最後一晚，他飲下酒窖中最好的酒，第二天便死亡，而在他死後的一小時，榮格的神話才剛剛開始……。

榮格曾說：「從中年以後，只有隨時準備與生命共存亡的人，才能有活力的活著。因為在中年這個神秘階段，拋物線開始倒轉，死亡已然誕生。」如果活著是拋物線的上升段，那就必定擁有死亡這個下降段，否則拋物線就不會完整，生命也並未完全。「因為不願活與不願死視同一件事。月圓與月缺合成完整的曲線。⁹⁴

古今中外各家各學派所說論眾說紛紜，但對生死議題矛頭一致，乃生命儘管有貧賤富貴、窮通否泰，到頭來仍是走向死亡，但有人在其有生之年便能了悟自己終將步入死亡，因此對其一生存在的價值與目的，有著深淺不一的反思和探索，面對死亡的問題、死後的世界以及超越生死的永恆存在者，會試圖去了解其奧蘊、體會其中的意境，以作為自己安身立命之道。《老莊與人生》中提到：

人的一生活即是在書寫一部生死巨著，無論是生的理想或死的意義，都是我們在感同身受中證悟得來的心得，它誠然是生命中最具體、最偉大的學問，而且是最貼切於生命之尊嚴而富有啟發性價值的根源性學問。⁹⁵

⁹⁴ Maggie Hyde，蔡昌雄譯：《榮格》〈劇終〉，（台北立緒出版社，頁171）。

⁹⁵ 王邦雄、陳德和：《老莊與人生》，（新北市：國立空中大學，2013年，頁228）。

臺灣的近鄰日本是全世界最長壽的國家，過去，民眾對生死的態度和台灣人一樣偏向保守，家人之間不會主動談生論死，但或許在高齡化壓力下，積極規畫臨終事項，竟成為全民運動，電影、臨終筆記本、甚至連專門規畫終活的網路公司都頻繁出現且大受歡迎。坂岡洋子與簡媜同樣是看見周遭親友的凋零後，有感而發，成就生命力地整理著作的推波。

《老前整理》作者坂岡洋子曾目睹許多老人家突然病倒、過世，因為生前沒有任何交代，留給家人許多問題，提醒中壯年的讀者思考，趁有體力、意識清楚時，整理身邊的物品，留下最低限度的東西。書籍、相片、衣服到蒐集品，分成留用、送人或丟棄，儼然是老人版的斷捨離人生整理術。⁹⁶

終而言之，生命的完整性，決定於各使用者清楚明白、負責的人生態度。剛進入高齡期的初老人，在邁入老老年期前，詳實規畫好自己人生最後一哩路，才能明白的將生命的光輝盡情揮灑。

二、養生

今人的養生觀念盛行，簡媜以詼諧幽默的筆法，書寫了古代哲人和經典著作《紅樓夢》裡的養生之道。在本專書〈夢幻小丸子〉一文中，簡媜認為愛吃補藥的豈止是現代人，古人一樣吞得兇，今人無與倫比。其以《紅樓夢》裡的林黛玉為例。惟吃補藥要在醫師診斷評量身體狀況後，針對狀況下藥，才能藥到病除，亂吃補藥小心越吃越傷身，還是要小心為上！

⁹⁶ 張曉卉：《牽爸媽的手，自在到老的代辦事項》，2013年10月1日，(參見：topic.commonhealth.com.tw/loved/article22_2.aspx，查詢日期：2019年4月26日)。

黛玉每年春分秋分之後必犯嗽疾，寶釵看她咳得辛苦，提了食療之方；很簡單，「每日早起拿上等燕窩一兩，冰糖五錢，用銀銚子(小鍋)熬出粥來，若吃慣了，比藥還強，最是滋陰補氣的。」這還不夠，寶玉也為她開了方子，藥有「頭胎紫河車，人形帶葉蓼，龜大何首烏，千年松根 茯苓膽及珍珠。」藥材珍貴，看來沒配成。⁹⁷

關於養生的觀念其實源起很早，於《易經》中便有所涵蓋，姚榮齡於《高齡學》一書中言說養生之道，在於動靜之間如何運籌帷幄，運用自如方是。

「易經既有助促進中國醫學發達，當然涵養養生之道，無論儒家的修身養性或是道家的性命雙修，都在其中。所謂養生，蓋含養身和養心兩者，陳立夫先生云：『養身在動，養心在靜』，而易經的變與不變，即是一動一靜的運行，用於整體或個體皆然，……」⁹⁸

綜合以上說法得知，保持身心健康的方法，須依個人體質量身訂製，而每日保持身心愉悅、快樂的活在每一分鐘裡，相信能讓大家身心康泰，憂鬱和煩惱迎刃而解。

三、「宿命論」之演義

簡媜幽默地用詞，只為了凝聚宿命論共識，以使取得自憐自艾權利，放膽呻吟的權力。以下列句式為例。

其實母親有所不知，我之所以難養，乃是被產婆誤打誤中宿怨穴，使得愛憎癡恨

⁹⁷ 簡媜：《在銀閃閃的地方，等你：老年書寫與凋零幻想》，頁 84。

⁹⁸ 姚榮齡：《高齡學》，(新北市:空中大學，1991 年 3 月)，頁 18。

影影幢幢糾纏一身，令我痛不欲身之故也⁹⁹

簡媜的「宿怨穴」因被一位手法拙劣的產婆給打壞了，帶來二、三十年的心內鬱結的埋怨，但她只是為了長期「伏案」，而得的背痛脫罪，並非自哀自憐，好比英國著名物理學家霍金被問到如何在面對身體殘障，仍然保持樂觀時？他說要長期保持心情樂觀，比較艱難，因為不是所有人都可以經常保持耐性。四十三年來忍受著肌肉萎縮症之苦的霍金強調，雖然肉體上面對挑戰，但他不能接受身體有殘障之餘，精神上亦都有殘障。憑著這股鬥志和大忍精神，他成為全球頂尖的物理學家。

無論生命讓你面對多大困難，不讓自己怨憤是非常重要的，因為當你不能嘲笑自己和人生，那你就是失去希望。¹⁰⁰

因此人生的困頓時而有之，不可因一時的障礙綁住你，發出內心幽默、快樂的因子，自我解嘲一番後，你將會發現不同凡響的效果。幽默正向的人格特質，讓你能在生活中如魚得水。

四、人生至樂

古時所謂人生至樂有四種「久旱逢甘霖，他鄉遇故知，洞房花燭夜，金榜題名時」，現在什麼都稀鬆平常，還天天在臉書上遇故知，但卻發現能達成快樂太難。想快樂，關鍵在於身體健康、心靈自由。身體健康可以借重醫療和運動，心靈自由則要靠自己。簡媜用寫武俠小說裡，鋒利的兵器去與老年生命對抗，「金光閃閃」刺進心窩，不自覺得

⁹⁹ 簡媜：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 25。

¹⁰⁰ 維基語錄：〈霍金語錄〉，2019 年 3 月 19 日，(參見 <https://zh.wikiquote.org/zh-sg/%E5%8F%B2%E6%8F%90%E8%8A%AC%C2%B7%E9%9C%8D%E9%87%91>)，查詢日期 2019 年 4 月 7 日。

將真情剖盡，真實的自我剎那間完美呈現，就是老年生命的最大快樂，也是簡嫻認定的
人生最大的快樂。

想像你回到小屋，卸下世間的甲冑武器，恢復輕盈之身。屋內有另一個你，年長
的你，以最熟悉的溫情軟語與你對話；真實的心聲得以吐露，原初的感受無虛偽
飾。¹⁰¹

阮愛惠在報導〈作家簡嫻責任完了--人生至樂〉專欄中，把簡嫻在生命旅程中第一
站——「生」，學習到如何與自己對話，從美好的交流中，點燃出生命的真火。

每個人都應該有所信、有所仰、有所依循。文學的書寫不是為了累積個人的名聲
和財富，而是我擁有的歷練，恰好可以把我的天賦發揮出來。我希望我的文字能
和我的讀者之間，產生一種良善的交流，以及心靈上的互相鼓舞，帶我們往更美
好的方向去。在「生」的旅程中，所應該學習的是如何與內心深處的自己「對話」，
找尋自我「存在的意義」。¹⁰²

換言之，從嬰兒至成年、衰老的生命過程中，只有真實地扮演自己，跟自己的心靈
深處懇切交談，藉此以能成功的漂亮轉身，享受生命給予的美好饗宴。

台灣社會對於上年紀者還在工作的一些觀念，大家都認為退休了就要回到
家裡，含貽弄孫，養花蒔草，或是打太極練氣功，一天 24 小時都在怡情養性才
是好命；相反的，在職場工作則是「老歹命」，大家會轉頭罵他們的兒女不孝。
也曾聽過七十八歲的水電工阿公說：「做工，我不是為了賺錢，是在『做健康』。」

¹⁰¹ 簡嫻：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 52。

¹⁰² 阮愛惠：〈作家簡嫻責任完了——人生至樂〉，《人間福報》，(2013 年 10 月 19 日)。

獲《哈佛商業評論》評選為「年度最佳麥肯錫論文」得主戴可沃 (Ken Dychwalt) 提出

退休觀念，應該要退休了！取而代之的，應該是以更彈性的方式，持續不斷的工作。以 65 歲作為退休年齡，已經嚴重脫離現實，必須重新以長壽年齡重新計算。……，時代逐步向前推演中，慢慢的，養老型老人會減少，選擇仍然在人生旅途上冒險前進的老人會增加，過著正三角形人生，兼顧三邊，獲得比年輕時更豐沛的雨水，澆灌著逐漸乾涸的大地，重新展現生機，活力無窮。¹⁰³

2018 年統計台灣人平均退休年齡為 58.3 歲，日本人是近 69 歲，韓國則逾 70 歲，台灣人不只早 10 餘歲，還有退休後工作是苦命老人的觀念，未來是一個混搭的時代，70 歲還在工作，才是好命！這應是新世代老人的「人生至樂」最新思維。

第二節 生命的第二階段----老年生命過程

簡嬪在對誠品網路編輯採訪時，對此專書在「老」的篇章頁數從頁 132 到頁 299，共有一百六十八頁之多，篇幅為最長，深究其因是簡嬪希望能和 50-64 歲的初老年人對話，讓這一輩的人能面對即將來臨的情況，進而謀定對策。

我們一生中花很多時間處理「生」的課題，活在這麼熱騰騰的世界中，不能體會什麼叫做結束。但我們很少處理老化與死亡的終極旅程，尚未思考如今所擁有的

¹⁰³ 洪雪珍：〈老齡社會來臨，你想幾歲退休？東京高齡破百的醫院院長告訴你：人可以工作到最後一刻！〉，2019 年 5 月 21 日，(參見：<https://www.storm.mg/amparticle/1307016>，查詢日期：2019 年 5 月 22 日)。

衣物住所收藏，會在離開後一切失去意義。在寫這本書時所發生的所有事件，都是在提醒我注意到這個問題有多麼沈重，而我們每個人都無一倖免要面對這個問題，但在面對之前，更預先問自己：我做了準備了沒有？¹⁰⁴

做好進入高齡期準備工作，才能從容應對各種高齡期的難關。這也是筆者對「老」這議題多加著墨的原因。本節共分為九部，都是變老過程中簡嬪所言之必經歷的事項，經由幽默文筆，領會老之奧妙。。

一、「老」之釋義

變老是件自然事，宇宙運行有一定亙古的規則，「老」要與人親近，老是拒絕，時間久了，「老」會讓人更形恐懼，變成夢魘、敵人，越是不肯接受變老的事實，就越害怕，久了就會生病（如憂鬱症等），此時不如向簡嬪討教，與「老」做朋友，讀這本「老」經，超度這冤親債主！本專書〈老，是賊〉篇章中，簡嬪強調老是人類生命中既有的熟朋友，它一直都存在的，不曾離開過。老了就要認老，無謂地否定或反抗老的存有，只會徒勞無功，無明的增加痛苦罷了。認清、接受變老的事實，放下執著成見，繼而順應自然，享受時間光環的加持。

老，是個熟人，她熟你，你卻一而再、再而三宣稱跟他毫無關係，還偷偷摸摸雇用戴口罩的兇殘殺手用秘方、針劑、手術刀及各式先進儀器對付她。最後證明，她不僅是熟人，簡直是從前世奔來討債的另一個媽，你得負起法律責任好好奉養她。¹⁰⁵

¹⁰⁴ 誠品網路編輯群：〈專訪簡嬪：當「老」無可迴避，我輩之人也要老得優雅安靜〉，2013年9月18日，（參見：<http://stn.eslite.com/Article.aspx?id=2181>，查詢日期：2018年11月25日）。

¹⁰⁵ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁54。

簡媜在接受記者朱志明採訪時，說明順應老化，是體現出生命是無常的真理。電腦用久了會當機、要修理，人亦然，五臟六腑隨著年齡增加而衰弱，但只要智慧、慈悲心不因此減弱，未來生命必然繼續閃耀無比光輝。

老是自然現象，世間上哪樣東西不在歲月裡老化？變異不停地老化就是無常的示現，無常是世間唯一的常態。要接受自己由耳聰目明的青壯少年，逐漸成為眼花耳背的佝僂老人，接受自己的容貌由鮮妍豐腴轉為雞皮鶴髮。體力隨着年齡漸增而衰弱沒關係，重要的是智慧、慈悲能隨着年齡而長進¹⁰⁶

長期情緒低潮，會加速身心的老化，不利於疾病的痊癒，所以要時時保持開朗、愉悅的心情，凡事不要斤斤計較、鑽牛角尖。偶爾有什麼不順心的事，也要懂得疏導情緒方法是多參加社交活動、做有益身心的休閒、和三五好友談心，最好還能有正確的宗教信仰，及健康的修行活動，讓心情常保樂觀

五十歲後一身清爽，「做自己」最好的時光的金鐘影后王琄，認為老年生活就是做自己，五十後的老年之旅，是要向自我內心朝聖，是一個清理變輕的過程。她認為空間清理之後因為開闊了，更易覺察自我與他人，所以旅途是否有結果，是得到也好、得不到也好。

「我們何其幸運生處在這個傳統與現代交織的有氧細縫！」她在書中開門頁即特寫這句話。「現在的生活是『做自己』的最好時光，前輩們的堅韌已經解除限制，柔軟做自己也必然是未來的光。」¹⁰⁷

¹⁰⁶ 朱志偉：〈點智慧：不怕老〉《新明日報》，(2017年12月2日)，(參見：<https://www.zaobao.com.sg/shinmin/hsing-yun-quote/story20171202-815450>，查詢日期：2019年5月2日)。

¹⁰⁷ 馬萱人：〈50後的向內朝聖之旅 影后王琄：生命太有重量，所以我選擇輕〉，2019年4月1日，(參見：<https://50plus.cwgv.com.tw/articles/index/14418>，查詢日期：2019年5月4日)。

二、 老年人楷模

「家有一老，如有一寶」，是一句古諺，古人當初的原意，是提醒做子孫的，莫望養育之恩，在家裡要珍惜與老人相處的機緣，隨時隨地尊重長者，把老人家當成是「無價之寶」的去服侍他們。現代人講求功利，除保留原意之外，也把這句話擴大解釋為，家中的老者，經驗多，知識夠，體驗足，是花錢也買不到的好「寶典」，他們就是家庭的支柱，作子孫的一定要珍惜他們為「一寶」。

台語俗諺：「甲老有三壞：哈嘻(打呵欠)流目屎，放尿加尿苔，放屁兼滲屎。

甲老有三好：顧厝，帶囡仔，死好。」¹⁰⁸

但現今社會老化問題叢生，政府雖有長照福利政策，配套措施不夠完整，老人應自立自強，照顧好自己，不拖累年輕人，並當年輕人幫手，是家庭、社會與國家的福音。老年醫學科蔡岡廷在《奇美醫院老人醫學科電子期刊》也有如是說法。

一般所謂「老年人」意指 65 歲以上的人，這定義來自於退休年齡，以這為標準來看的話，世界上許多先進國家目前都面臨了「人口老化」的問題，也就是在總人口中，老年人口佔了過高比例。以美國為例，1900 年時老年人口只佔了總人口的 4%，到了 1987 年增為 12%，預計在 2030 年時將到達 22%！而老年人由於病痛較多，在 1987 年時，這 12% 的人口就花了總醫療支出的三分之一。為了照顧老年人健康，發展完善的老年醫療體系莫不成為各先進國家的首要目標。台灣也面臨了相同的問題。於 1993 年老年人口比例來到 7%，成為世界衛生組織所定義的「老化國家」。而這比例於 2006 年時超過 10%，專家估計將於不久後的 2017 年

¹⁰⁸ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 125。

到達 14%，也就是世界衛生組織定義的「老年國家」了。事實上，台灣老年人的健康狀態並不亞於先進國家，但由於社會老化速度快，老年人健康照護在未來將更形重要。如果用對了方法，擁有健康的老化，達到「家有一老，如有一寶」的目標將不是夢想。¹⁰⁹

也就是說老者少管年輕人的事，少自以為是，少以老賣老、少動不動就發脾氣等等。只要做個放得開的「一老」，就能成為被人尊為「一寶」的快樂老人。

根據研究，臺灣的老人車禍受傷和死亡是事故傷害的第一名，其次是老人摔倒，這又表示的是什麼？臺灣太欠缺老人教育了。一個社會關於老人教育不足，年輕人騎摩托車或開車撞上動作緩慢的老人，也就不足為奇。政府該對全民施以「老人教育」，以降低老人被撞受傷或因此死亡，同時也兼顧了老人行動自由的人權。

110

臺灣社會擁有文明國的金錢富裕，卻欠缺文明國的精神和生活，那就是很多衝突來源之一。而問題會如此多，是因為金字塔型的教育關係，不幸的是，佔據金字塔底層的大部分臺灣老人是沒有受過教育的，是在金字塔的底端的多數人。他們無從閱讀，無從提昇自己生命的亮度，無從解決自己的問題，所以，不負責任將原來屬於自己的責任，無奈的丟給子女來承擔。既然過去政府沒有補救文盲的社會現象，給予基層的識字教育，沒有在精神上灑水，現在自然承擔了許多文明國度不會有的一些是非不明的概念，也不至於讓老人無事可做，孤單或孤獨的等死。

就像簡嬪在街頭遇見一位蹣跚獨行的老婦，全身赤貧僅剩陽壽還沒用完，只能活著。

¹⁰⁹ 蔡岡廷：〈家有一老，如有一寶？漫談老年醫學〉，《奇美醫院老人醫學科電子期刊》89期，（2010年6月），參見 www.chimei.org.tw/main/cmh_department/57303/研修及服務心得/89_家有一老如有一寶_蔡岡廷.pdf，查詢日期：2019年5月2日，頁37

¹¹⁰ 丘引：〈簡嬪+陳明仁=水水老+老水水〉，《全國新書資訊月刊》，頁38。

那日因大自然暖陽的招喚下，她推著輪椅去沐浴陽光，簡嬪卻猜測她是借太陽溶垢之力以向陌生人告別。

九十靠邊，枯瘦的她佝僂著，身穿不適合秋老虎的厚外套、鋪棉黑長褲，齊耳的白髮零亂、油膩，有幾撮像河岸上的折莖芒花招搖。應有數日未洗浴，身上散著羶腥的毛毯味——混著毛料、潮氣、油垢、溼汁，若她倒臥，那真像一張人形踏毯，今早陽光蒸騰，確實適合曬一曬舊地毯。¹¹¹

研究者讀此章節時，不勝唏噓、感嘆孤苦無依的老者，此時應是想福樂的，她活著越久越是拖磨，家人與社會無法給予依靠下，只剩下大自然的原力來回收她。想想現實的殘酷，真是應好好規畫準備老年生活，才能成為「一寶」的快樂老人。

今（2019）年1月，中國文化大學廣告系和台灣高齡化政策暨產業發展協會舉辦了一場時尚派對，邀請4位65歲以上的長者和大學生交換衣服走秀。78歲的郁楊婀娜代表「可愛組」，穿著鳳梨印花洋裝，頭綁韓式髮帶出場。「我們找奶奶來走秀，是因為她看起來就很『呆萌』！（年輕人用語，意指人傻氣的可愛）」負責此次活動策畫的文大廣告系學生胥芮絜笑說。在此次活動前，學生們對老年難免有許多負面的刻板印象：老人整天無所事事、衛生不佳、穿衣邋遢……。

「聽到要和老人交換衣服，第一時間有點抗拒。怕老人家身上有味道、皮膚會掉屑屑。」文大廣告系學生鄭惠文坦承，起初聽到換穿衣服的提案，她其實有些遲疑。但實際認識郁楊婀娜，她才發現這個老人遠比想像中可愛。

時至今日，郁楊婀娜仍相信，衣服決定了一個人在他人心中的形象。「為什麼老了就不要打扮？我就是老了不好看才要打扮啊！」她笑說自己從小喜歡漂亮衣服，

¹¹¹ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁20。

老是盼望著趕快長大，好好打扮自己。¹¹²

在高齡期的長者應該天天開心，讓每一件事情都能看得順眼。用慈悲心看待別人，自己才會成為好的人。郁楊婀娜認為打破世代隔閡的價值觀，就是要親自認識年輕的朋友，就能打破彼此心中原有的偏見。像胥芮絜這一代年輕人，由此而改變對老人既有的沉痾觀感，不也是郁楊婀娜這位老人，賦與社會教育的良好示範。

三、步入初老的準備功課

簡嬪在本專書〈恃病者是下一位病人〉章節中，對進入初老準備工作的重要性，寫出她的觀感。

十四年之後，妳六十五歲，是個初老之人。我曾從鏡中想像妳的模樣，那必是以我現在的形貌為基礎機以細膩化損毀而得的。其實，我不關心形貌，想必妳能接受六十五歲的模樣如同現在的我完全接受五十一歲應該有的樣子，我一向關心心智是否壯碩，靈魂是否自由。……妳，必須比現在的我堅強——應會如此，從我現在到妳所在的時間，還有十四年，我算得出籬筐裡還有哪些勞役未了，那一樁樁都是我的擔子，不可能逃避。服完這幾件勞役，想必堅毅更勝現在的我吧！但除了堅毅，可能也儲存了深沉的疲憊——精緻的疲憊是好的，有助於面對終結時刻來臨，能夠毫無眷戀地鬆手，就像甜美的睡意湧入疲憊的身軀。¹¹³

美麗的善終背後的成功要件，是在進入初老階段的小老人，儲備足夠終活資糧，讓在最後一刻時，能夠毫不留戀鬆手，這一方面的打底功夫就如同老人學領域專家邱天

¹¹² 陳莞欣：〈老年如何可愛？78歲郁楊婀娜：少說晚輩褻話，做自己開心的事〉，2019年4月12日，(參見：<https://50plus.cwgv.com.tw/articles/index/14514/1>，查詢日期：2019年5月4日)。

¹¹³ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁367。

助在《老自在--50 後人生第八堂必修課》，寫出走向初老階段的人心理調適工作，是非常重要的決定性指標。

幾乎所有的國內外研究都顯示，「死亡焦慮」是影響老年生活調適，造成心理疾病的重要因素。……；而剛踏進老年期的人，則較容易對死亡所造成的喪失，感到沮喪。¹¹⁴

人類痛苦的深淵是自找的，不斷地害怕變老和死亡，日經月累煩惱日增，又找不到解決的出口，長期焦慮、失眠造成身體的疾病。如何可解除這難題，要靠自我心理的調適，不斷地磨練下，雖然一時之間痛苦還是在的，但終有一天卸下心防後老、死將化敵為友，不在是您的煩惱了。

正如黃薇靜在《簡嬪老年書寫研究》中指出，簡嬪對自己準備進入初老的旅程的心態是慈悲的且精進的，這也是一般普羅大眾，進入初老旅程所應學習的態度。

簡嬪在此，運用了自己虛幻的想像，開始與六十五歲的自己對話，這是一段追尋、形塑自我老年的旅程。在此過程中，簡嬪以現實中五十一歲的自己出發，以其心目中理想的老年狀態為目的地，不斷地進行虛幻的自我重塑，她期許老年時的自己能夠不怨、不貪、不忘書寫、保有慈悲，這些都是此刻現實中的自己，在心靈上必須不斷精進、追尋的過程。¹¹⁵

在鑒銀第一階段中簡嬪引用盧梭這段話，說明了才子佳人風華消退時，吃青菜豆腐的日子，也能過一過閒雲野鶴般的逍遙好日子。

我丟開了上流社會和它的浮華，我從心底摒棄了利慾與貪婪，我放棄了當時所佔

¹¹⁴ 邱天助：《後人生第八堂必修課》，（新北市：大喜文化，頁 22）。

¹¹⁵ 黃薇靜：《簡嬪老年書寫研究》，（嘉義：國立嘉義大學中國文學系碩士研究論文，2018 年 3 月 20 日）。

有的，於我根本不適合的職位，開始按件計酬超寫樂譜，對這項工作，我始終興趣不減。大思想家願意超寫樂譜，我老時江郎才盡，回宜蘭三星洗蔥，按把計酬，孰日不宜。¹¹⁶

換言之，王梅採訪「終身口琴志工」謝和樹，中也有如此說法，晚年生活以自我興趣、服務利益大眾為主，遠比憂鬱寡歡、抱憾終生，才算是美麗人生。

今年 62 歲的謝和樹老師，是個中年以後才半路出家的口琴樂師，他是因為從事老人照顧工作之後，才發心成為終身口琴志工。謝老師深刻體悟，音樂的確是很好的交流工具，打破籬籬，拉近了彼此距離，至少在那一、兩小時內，讓他們忘記身體的病痛。他下一個夢想是環台演奏做志工。¹¹⁷

步入初老的準備工作是要詳實完善規畫清楚，藍圖不必太過遠大，運用善心和智慧，選擇能利己且利人的方式，善心廣化下，青菜豆腐吃得下，病痛不隨身。

四、步入老年的空間設計藍圖

簡嬪對此層面特別重視了「樓梯」的難題：年輕時的規劃未將老、病納入人生規劃版圖中，未做好完善評估，深表自責與遺憾。

三十年前我家北遷，購新建之公寓三樓，歡喜入住。當年一屋皆壯，阿嬪也只有七十，體力矯健，元氣飽足，猶能日日到今之內湖科學園區昔為小山老樹古厝的地方去運動，或一時興起，獨自搭火車回羅東買雞鴨魚肉(她覺得台北的肉不好)。我們沒人想到有一天阿嬪會老，也就一再錯失換購電梯大樓的機會。彷彿「老」

¹¹⁶ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 142。

¹¹⁷ 王梅：《熟年誌》〈熟人物〉，頁 462。

與「病」是火星上的土產，奇怪，如今百思不得其解，為何我們陷入極體愚蠢的狀態，深信此二字與我們無關。¹¹⁸

現今都會型住宅，不管是公寓還是大廈，對老者而言，都有可改善的空間；前者終將變成攀岩練習場，後者低到處是小階梯，也像是一種暗算。公寓房子的難題在於樓梯，多少老者的晚年生活毀在那幾層巉岩寺的樓梯上。他們一居數十年，在此養兒育女，生根茁壯，習於周遭生活圈與老鄰居，不輕易他遷。體力尚健時，絕對不相信自己會「無能」到連兩層樓都爬不了，此時若有晚輩奉勸他們售屋另覓吉第，以圖謀老年計，必遭其斥責，搬出當年打日本、躲轟炸之狡兔身手加以駁斥。他們萬萬想不到這就是年輕與老年的分界，年輕時可以後空翻，老來，你翻一個，看看！¹¹⁹

老式公寓樓梯宛如攀岩練習場，讓簡嬪的阿嬤老年身受其害，也讓簡嬪如鯁在喉，身為子孫未詳盡照護祖母的責任，耿耿於懷。回憶筆者先母在六十歲時，罹患乳癌第四期，僅剩半年生命裡，因老家是舊軍眷舍，是一樓的平房，家中陳設簡單，動線規劃與硬體未因生病老母需求而大肆改善，只由大哥在浴室馬桶旁裝上殘障扶手罷了。這就是我身為女兒未詳盡照護母親的責任，深表自責與遺憾的地方。因此，我對劉思瑜女士在〈銀髮住宅大改造〉中所說的銀髮族老化空間改造深表贊同。

第二、住宅空間硬體層面。此層面係在因應老者們未來身心機能老化的需求，對住宅的內部空間設計與硬體設施方面的考量。劉思瑜對此層面再周詳地細分為五點說明：1. 考慮水平移動的方便性；2. 考慮上下垂直移動的方便性；3. 注重日常生活動作操作的方便性；4. 注重器具及設備操作的方便性；5. 考慮緊急意外事故的因應及避免。¹²⁰

¹¹⁸ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 161-162。

¹¹⁹ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 161。

¹²⁰ 劉思瑜：〈銀髮住宅大改造〉，《創齡》，(新北市：立緒文化，2012 年 8 月)，頁 212-2175。

臺灣在二十一世紀已進入「超高齡期」之新世代，因應潮流所需，漸有配合老年生活的輔具或無障礙空間設備等規劃，高齡期居家環境的設計，也必須依照生活型態的轉變與健康狀況考量，進而規劃妥適的生活動線。李志勇在《老人居住空間的改善設計實例探討》論文研究重點裡，強調符合老年生活的居住空間規劃重點，應是著重於老人的身心的安頓為關鍵。

在將至的年代裡，老人的人口勢必愈來愈多，如何提供一個適合健康老人安全居住、方便使用的空間，將會是爾後室內設計的重點之一。老人對空間的認同，將會逐漸由實質的硬體層面轉向感覺的心理層面。愈能在空間中強化老人使用效益之設計，將會受到更多老人的青睞。¹²¹

五、臺灣的人文奇蹟----老化速度世界第一

臺灣於二十世紀創造了一個經濟奇蹟，二十一世紀這亞洲四大巨龍沒有別的成就，而在老化的成長速度，領先日本，拿到冠軍，這讓初踏入高齡期的我，驚為天人，這冠軍獎盃看似燙手山芋，讓人不喜，但那可是喚醒臺灣人的警鐘，要我們時時刻刻將這「老化引擎」上緊發條，不時警戒，並找尋出配套方案，甚至可將此人文奇蹟經驗分享給全世界。簡嬪在〈一國皆老〉篇章說道：『一九九三年，也就是具有歷史意義的「辜汪會談」那一年，台灣六十五歲以上老年人口占總人口比率 7%，正式進入「高齡化社會」。自此，這島彷彿被一名不懷好意的水電工安裝了一具「老化引擎」，日夜轟隆運轉，完全不受政黨輪替或藍綠對決影響。到了 2025 年，台灣老人人口比率將超過英美等國，2033 年則有機會超越日本成為全世界最老的國家。昔年締造經濟奇蹟的亞洲猛龍，數十年沒別的成就，老化速度卻拿了第一。』¹²²

¹²¹ 李志勇：《老人居住空間的改善設計實例探討》，(桃園市：中原大學室內設計研究所碩士論文，2005 年，查詢日期：2019 年 5 月 5 日)。

¹²² 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 133。

臺灣在進入二十一世紀前因經濟突飛猛進，成為亞洲四小龍之一，創造了台灣經濟奇蹟，『於 1950 年代至 2000 年代時在台灣地區進行了一系列政治改革、制度改革及經濟建設，如十大建設等，而後台灣逐漸邁向高科技產業轉型，在此時的經濟發展，成為了許多開發中國家的典範，在 1990 年代，中華民國政府將台灣奇蹟的一些施政作為，總結為「台灣經驗」¹²³。』，臺灣在數十年來沒別的成就，在 2033 年將會創造臺灣人文奇蹟----老化速度世界第一。

黃富順先生在〈高齡化社會的挑戰與因應〉說道：『以高齡化的時程而言，1993 年台灣地區老人人口達到 7%，進入高齡化（aging society）。預計於 2017 年將達 14%，正式邁入高齡社會（aged society），2025 年老人人口比率將超過 20%，達到了超高齡社會（super aged society）的指標。由以上數據可知，台灣人口高齡化的趨勢逐年增長、明顯，再過十餘年將可能達到超高齡社會的指標。』¹²⁴

恭喜賀喜臺灣勇奪全球老化冠軍，在當一腳才剛踏入高齡列車的初老人，不知該是喜還是憂。不管了，我活著一天，就應快樂地做好我自己，憂愁和悲傷也不能當飯吃，吃著青菜豆腐、清心寡慾過好每一天，終活完畢生死大事，喔！yes，真是太棒了。

六、合宜的老年裝扮

老人因感官之遲鈍使他們聞不到自己身上的異味，因為行動緩慢，每日例行洗浴變成一件苦差。正所謂「老人味」為老人的註冊商標，版權所有，年輕人切勿抄襲模仿。

九十靠邊，枯瘦的她佝僂著，身穿不適合秋老虎的厚外套、鋪棉黑長褲，齊耳的白髮零亂、油膩，有幾撮像河岸上的折莖芒花招搖。應有數日未洗浴，身上散著羶腥的毛毯味——混著毛料、潮氣、油垢、溼汗，若她倒臥，那真像一張人形踏

¹²³ 台灣奇蹟 - 維基百科，(參見：<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/台灣奇蹟>，查詢日期：2019 年 5 月 15 日)。

¹²⁴ 黃富順：〈高齡化社會的挑戰與因應〉，《成人及終身教育》，(2011 年 1 月，頁 3)。

毯，今早陽光蒸騰，確實適合曬一曬舊地毯。¹²⁵

黃越綏在《穿著得宜》是熟年新生活運動》如是說道：

美國總統林肯曾說一句名言：（人過四十後長相應由自己負責。）要努力地洗刷傳統對老年人刻板印象，讓乾淨、整潔和適宜地簡樸穿著打扮風潮，能成為新時代熟年族的習慣與態度之一。¹²⁶

因此簡嬪也正對此也響應著。

在街頭邂逅一位盛裝的女員外「為什麼穿得像赴宴？沒別的衣服嗎？」我納悶。忽然，我明白那一身衣著可能是獨居老人為了提防不可測的變故，預先穿好壽衣；無論何時倒下，被何人發現，赴最後一場宴會的時候，一身漂漂亮亮。¹²⁷

民國 30 年出生的郁楊婀娜現年 78 歲，儘管現在年紀大了，旗袍、套裝早已不再合身，她對服儀仍有所堅持，她喜歡的中國風服飾，腰線可稍微寬鬆，但不穿有鬆緊帶的褲子縱容自己發胖。出門必擦口紅，胸針、耳環也是基本配備。一頭白髮不染，但會上髮廊請設計師仔細修剪，而不是在百元理髮店草草解決。手、腳指甲一個月請人修剪一次，心血來潮時還會做彩繪。她說：『為什麼老了就不要打扮？我就是老了不好看才要打扮啊！』¹²⁸。

老年人穿著整潔，合宜的打扮，處處笑臉迎人，是反映出長者長年累月的生活細節以及性格修為。您是否也想變成可愛的老人，那從現在起做足準備，良好的熟年心態和幽默的生活習慣，伴隨您終老、幸福圓滿一生。

¹²⁵ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 20。

¹²⁶ 黃越綏：《熟年誌》13 期，(2013 年 4 月 5 日)，頁 9。

¹²⁷ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 23-24。

¹²⁸ 陳莞欣：〈老年如何可愛？78 歲郁楊婀娜：少說晚輩壞話，做自己開心的事〉，2019 年 4 月 12 日，(參見：<https://50plus.cwgv.com.tw/articles/index/14514/1>，查詢日期：2019 年 5 月 4 日)。

七、老年畫像

老年人生活最容易出現的心理認知障礙症是失智症（dementia）和譫妄（delirium）。失智症有許多不同類型，截至目前為止，最常見的失智症是阿茲海默症。而睡眠的品質對老年人認知記憶的影響比年輕人更明顯、更重要。於〈肉身叛變〉一文中，簡媜這麼形容老年人的睡眠狀態、品質：

該睡了，你平躺如一尾新鮮的白鯧，沒睡意；側睡如弓，沒消息；趴睡如死蛙，沒動靜；翻身仰成大字，又兩手交叉胸前如埃及法老王，沒作用。¹²⁹

因此睡眠品質對於高齡者是無比的重要，也就是睡得好比睡得多好，重質不重量，讓老年人免除失智之苦。臺灣新高齡社區健康發展學會理事長秦秀蘭女士，以其長年在高齡團體課程規劃、老人心理諮商與認知學習的專長，提出睡眠品質不良，是對老年人認知功能運轉不利的重要元素之一。

在 2010 年的《生物精神病學》一項報告指出，研究者針對 37 名不同睡眠品質的受試者進行實驗，觀察受試者的大腦重量，結果發現，睡眠不足的受試者，大腦有三個區域的蛋白質重量明顯的減少，而睡眠不足情形月嚴重者，大腦白質重量的減少情形越嚴重。研究者甚至認為，睡眠不足也可能是引起阿茲海默症大腦產生類澱粉斑塊的重要原因之一。¹³⁰

身心醫學科醫師李豪剛也有如是看法，大約有八成的老人家都患有一種以上的疾病，而某些疾病可能會造成失眠，譬如胃食道逆流導致夜間咳嗽，進而引起睡眠暫時中斷；

¹²⁹ 簡媜：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 70。

¹³⁰ 秦秀蘭：《認知老化的理論與實務》，（臺北市：揚智文化，2012 年 9 月 1 日），頁 99。

腦中風、退化性神經疾病很可能會發生夜間驚醒的狀況。此外，慢性阻塞性肺病、充血性的心臟病、攝護腺肥大等疾病患者，也很可能會出現睡眠障礙。10 個老年睡眠障礙的改善對策：

1. 不要在白天就躺在床上。
2. 不要經常睡午覺，有時候午睡太久就會影響到夜間睡眠。
3. 不要企圖早睡或賴床，每天最好在相同時間入睡與起床。
4. 咖啡或茶葉最好在早上使用，中午以後則禁止飲用。
5. 不要看手錶跟時鐘。
6. 躺在床上三十分鐘後，如果沒有入睡的話，就起床做些輕鬆的活動。
7. 每天養成規律運動的好習慣。
8. 在睡覺之前不可以大吃大喝。
9. 在睡覺之前不可以做劇烈的運動。
10. 改善臥房環境至非常舒適的程度，以利正常入睡。¹³¹

要牢記李醫師的十大小叮嚀，改善睡眠障礙是進入高齡期要抓緊的首要功課，睡覺睡得好，身心靈都健康，老了沒煩惱。

八、黑色幽默的老年書寫

什麼是「黑色幽默」呢？尼克伯克曾舉了一個例子，通俗地解釋了這種幽默的性質。某個被判絞刑的人，在臨上絞架前，指著絞刑架故作輕鬆地詢問劊子手：「你肯定這玩意兒結實嗎？」因此黑色幽默又被稱為「絞刑架下的幽默」。簡嫻在專書中用幽默詼諧的暗喻，將老、死大敵以銳利之筆觸，活脫地在讀者面前刺死，是無比地撼動人心，也讓人印象深刻。

黑色幽默在文中到處可見，簡嫻善用各種比喻、對比，將衰老死亡代換為尋常之

¹³¹ 李豪剛：〈老人睡眠障礙十大對策〉，2014年9月23日，(參見 https://health.udn.com/health/redirect_c/479552，查詢日期:2017年9月23日)。

務，並不時提醒生知所限、死之恆常。¹³²

早衰，是我的老年資優先修班，訓練我不要與時間為敵。¹³³

關於簡嬪老年書寫中，散文出位而小說化之現象，石曉楓曾於其〈鑒銀流金，歡然不驚——我讀簡嬪《誰在銀閃閃的地方，等你》〉一文中言：

簡嬪以其一貫靈活多變的風格，在書中談生死、談老病，幽默自嘲、百無禁忌，想像與現實交錯，散文與小說體並行，其中〈阿菊去算命〉、〈浪子回頭〉等小節，且活生生示範了「微」鄉土劇素材的演出。¹³⁴

這是本專書〈阿菊去算命〉篇章中，簡嬪以平易近人的、鄉土連續劇的幽默好笑自嘲方式，只為歷歷分明地呈現照護者的辛酸血淚。

秋冬之交，公公倒地了。救護車急送醫院，疑似再度中風。阿菊一顆心 很矛盾，希望就這麼有個了局，又怕老人家有個萬一，他的女兒、兒子會怪她：「妳專心照顧，怎麼把爸爸照顧成這樣？」需知，苦差事沒人要做，一旦老人家有個安危，孝子孝女的哭喊聲就十分刺耳了。醫生做了詳細檢查，告訴阿菊：「只是一時暈眩跌倒傷到筋骨，妳公公的身體還不錯！」阿菊聽了，一時語塞，掩面哭了起來，豈料越哭越順口，竟致雙肩抽蓄。醫生拍拍她的肩，安慰道：「不用擔心不用擔心，她明天就可以出院了！以後多注意，避免再跌倒。」護士小姐低聲稱讚：「真有孝心啊！」阿菊心中五味雜陳。¹³⁵

¹³² 李奕昫：〈散文家簡嬪的老年書寫---向生命投下終極扣問〉《熟年誌》第13期，頁94。

¹³³ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁74。

¹³⁴ 石曉楓：〈鑒銀流金，歡然不驚——我讀簡嬪《誰在銀閃閃的地方，等你》〉，《文訊》334期，頁36-38。

¹³⁵ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁363。

以貼近讀者生活的章句，是作者簡嬪的慈悲人文的呈現，她運作鄉土文學的戲碼，來表現生死的活脫影像，用心良苦的婆心，是要讀者從娛樂中找出生命的實像。開懷大笑的播影結束後，希望大家都能從中獲益

九、老年書寫創作之萌發

簡嬪由做夢中，驚覺「老」的襲擊的嚴重性，進而目睹生活周遭的親朋好友的逐漸老去，眾多刺激下，終於簡嬪老年書寫創作萌發了。

在那個時節，簡嬪發現街道上、公園裡的輪椅老人越來越多，嬰兒車卻越來越少，台灣已從「高齡化社會」即將進入「高齡社會」，未來更可能邁向「超高齡社會」，這些處境再再衝擊著簡嬪，也讓簡嬪憶起了這個黑白夢：「我很難釐清到底是我注意到街頭老人漸多以致做了這個夢，還是做了夢之後才開始注意社會上的老人面貌？夢與現實互相滲透，彷彿另有一個全知全能的『創作我』指示了一切。」。

136

黑色礫石指社會環境也是邁向死亡的老年之路，那個偷窺的小孩或侏儒應該是我；夢點出，我自覺像個孩子或是內在力量像個侏儒，不足以處理「老」這麼沉重且龐大的主題。但是，我並未走開，仍然偷窺著，埋伏在那裡，睜著我的散文眼睛。

137

「老」像個賊，竄入體內，致使五百公尺生活圈內之遠親近鄰、同事朋友、西藥

¹³⁶ 《印刻文學生活誌》編輯部：《印刻文學生活誌》第 114 期，2013 年 2 月，頁 26。

¹³⁷ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 8。

房豆漿店老闆在同一天對你皺眉，眼神飄閃打量你全身，張大嘴巴「哦」了半天
「哦」不出半句話，你不自覺地扶了扶眼鏡、用指頭梳了梳頭髮、抵嘴吸鼻，再
次確認自己的五官沒被野風吹歪，霎時，你意會他們沒「哦」出來的渾話應該是：
「幾天不見，怎麼老成這樣！」¹³⁸

臺灣社會擁有文明國的金錢富裕，卻欠缺文明國的精神和生活，那就是很多衝突來源之一。而問題會如此多，金字塔型的教育關係，不幸的是，佔據金字塔底層的大部分臺灣老人是沒有受過教育的，是在金字塔的底端的多數人。他們無從閱讀，無從提昇自己生命的亮度，無從解決自己的問題，所以，不負責任將原來屬於自己的責任，無奈的丟給子女來承擔。既然過去政府沒有補救文盲的社會現象，給予基層的識字教育，沒有在精神上灑水，現在自然承擔了許多文明國度不會有的一些是非不明的概念，也不至於讓老人無事可做，孤單或孤獨的等死。作家丘引在〈簡嬪+陳明仁=水水老+老水水〉作品中，強調教育對老人的重要及迫切性，社會對老人的關懷應該是給老人對認知促進的教育訓練，讓長者從身心靈活動中去覺察、去體驗。建立老年人對生命建立積極且正向的定錨，有利於優雅漂亮的老化轉身。

根據研究，臺灣的老人車禍受傷和死亡是事故傷害的第一名，其次是老人摔倒，這又表示的是什麼？臺灣太欠缺老人教育了。一個社會關於老人教育不足，年輕人騎摩托車或開車撞上動作緩慢的老人，也就不足為奇。政府該對全民施以「老人教育」，以降低老人被撞受傷或因此死亡，同時也兼顧了老人行動自由的人權。

139

¹³⁸ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 52-53。

¹³⁹ 丘引：〈簡嬪+陳明仁=水水老+老水水〉，《全國新書資訊月刊》，頁 38。

第三節 人吃五穀雜糧怎能不生----病

遠離疾病，保持健康，是所有人的願望。俗話說得好：人吃五穀雜糧，哪能不生病？我們所能做的就是盡量減少疾病的發生。嚴格地說，人一旦患病就應該去醫院，請醫生做專業檢查與治療，這樣才能有效地防止病情惡化，使身體早日康復。筆者在生命第三階段過程裡，本節共有七個部分，都是生病過程中簡媜所言之必經歷的事項，經由幽默文筆去反思生命的無常，更能坦然面對逆境，放下執著，轉生極樂。

一、「病」之修辭用法

在簡媜的老年書寫裡，「譬喻」修辭的使用可說是相當頻繁，借此喻彼只為了讓讀者了了分明、清清白白。什麼是「譬喻」呢，黃慶萱在《修辭學》中，把何謂？作以下的釋義：

譬喻是一種「借彼喻此」的修辭法，凡二件或二件以上的事務中有類似之點，說話作文時運用「那」有類似點的事物來比方說明這件事物的，就叫譬喻。¹⁴⁰

而簡媜在本書常用「譬喻」的方式，將擾人的「病」痛變成美麗的花朵，賞心悅目下心情豁然開朗，一下子把「病」這位敵人拋擲出界，再無有煩惱。

慢著，我怎麼這麼輕易就把「文學」二字賞給癌，這潛藏在體內、自擁血管掠奪養分的惡性腫瘤，任誰想像都難以視為沖積扇上一叢蓓蕾點點的野玫瑰，反倒像一個死皮賴臉的無賴住進家裡同爨共眠。癌，是這麼地不美，叔本華有句話：「沒有無刺的玫瑰，但有很多沒有玫瑰的刺。」癌就是沒有玫瑰的刺。這蔓生的刺，

¹⁴⁰ 黃慶萱：《修辭學》（台北：三民書局，1992年9月增訂六版），頁227。

像兵器，戳破獨木舟，惡水漫漶，舟身積水，終於沉沒。¹⁴¹

簡嫻輕易將「癌」令人懼怕的巨獸，在優美的字裡行間瞬間擊潰，這是經由多少的「幽默法師」的加持，才能形成這無比強大的震攝力，是筆者一直想要擁有的，想歸想，還是實實在在，以我幽默的生命特質，加注於老後生活才是。

二、 電視新聞是阿茲海默症老者良伴

阿茲海默症是老人長見的失智症，此病症最常見的症狀是記憶喪失，情緒淡漠也是常見的反應。截至目前尚無能根治的醫療方法。此病症需要的家人長久的照護，這是對照護者身心靈的巨大的負荷，需要政府單位的支援和幫助。

阿茲海默症（英語：Alzheimer's disease，縮寫：AD），俗稱早老性痴呆、老年痴呆，是一種發病進程緩慢、隨著時間不斷惡化的神經退化性疾病，此病症佔了失智症中六到七成的成因。目前並沒有可以阻止或逆轉病程的治療，只有少數方法或許可以暫時緩解或改善症狀，疾病會使患者會越來越需要他人的照護，這對照護者是一大負擔；這樣的照護壓力涵括了社會、生理、精神和經濟等各個層面。

142

阿滋海默症是一種大腦疾病，該疾病會導致記憶，思考和行為問題。這是最常見的失智症形式，照護他們的許多家人或朋友最終會出現高度的情緒緊張和憂鬱症

143

¹⁴¹ 簡嫻：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 332。

¹⁴² 維基百科，自由的百科全書：〈阿茲海默症〉，參見：<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/阿茲海默症>，（查詢日期：2019 年 4 月 28 日）。

¹⁴³ 編輯部：《康健雜誌 20 西醫版》，106 年 12 月 13 日。

新聞節目的明顯功能可能是提供資訊，而其隱藏的功能可能是灌輸某些政治價值或信念。新聞記者與主播可能不明白自己灌輸教條的作用；他們可能自認為從事新聞報導。正所謂新聞不斷的重播原是觀眾所厭惡的、輿論所要撻伐的，但被簡嬪以善用戲謔譬喻文法，硬將廢物再利用，回收改造成老年照護下，不可多得的好幫手，真是功德無量！她在書中說到：

上了年紀的宅公宅婆，腦力退化，甚至有不少是記憶力逐漸喪失的初期阿茲海默症患者，不斷重播的新聞內容對他們而言最有人情味的做法，反覆練習，說不定能發揮療效，延緩病變。啊，我誤解他們了，原以為這樣的新聞是一種墮落（我年經時，新聞記者幾乎就是社會菁英分子的代名詞），現在才知新聞工作早就卸下無冕王改當老者良伴；如此說來，走綜藝路線的變裝新聞播報法，乃仿效老菜子娛親，真是一件功德啊！¹⁴⁴

盡孝義務過程本是甘苦滋味參半，從照護父母經歷中，獲得長者生命經驗尊貴的教誨，是無比的寶貴。猶如《變老的勇氣》作者岸見一郎，在照顧母親住院期間，應母親想學德文的要求下，每日在母親病床前朗讀小說之餘，從中發現了閱讀興趣，這是母親給的回饋，賞賜他娛親貢獻獎勵。只有心中有愛、有幽默生命特質的人，遇苦當作是在吃補，苦中作樂，心念一轉，人間處處是仙境。

回想起母親生病住院時，暫時擺脫了各種義務，可以自由地盡情閱讀想看的書。只有住院期間，能夠享受這種方式的閱讀樂趣。我拜母親之賜，發現了這種樂趣。

145

¹⁴⁴ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 44。

¹⁴⁵ 岸見一郎：《變老的勇氣》，（臺北市：平安文化，2019年1月初版二刷），頁 81。

三、從照護父母病程獲取的啟示

簡嬪對照護者的觀感，在〈侍病者是下一個病人〉的篇章針對未婚單身的子女照顧父母是我的責任，而不是其他已婚子女的責任，她極力為其辯護者。

家中老者不願進養老院順理成章，潛意識裡有一張家庭成員階級與能力認證表，會從兒女中選出一個來扛任務……血濃於水，但濃不過油，你曾經問過女兒：『願意留在爸爸身邊伺候我嗎？你曾經替她的人生想一想嗎？你是不是一個看得起她的爸爸？你設想過有一天你離開這個世界後，她的兄弟會怎麼對待他嗎？』¹⁴⁶

對老人家來說，思考自己的照護問題，意味著正面對自己的衰老與死亡。沒有一個人想著自己過世時的事情還會覺得開心。一味抱著「樂活好死」（活著的時候活蹦亂跳，要死的時候快快死掉）的願望，卻沒有替自己的照護做準備，就這樣漸漸老去。關於照護父母，如果能抱持這樣的心態--在自己能力所及的範圍內提供照顧，剩下的就交給專業看護或養護機構，對父母跟子女來說都是求之不得。台灣失智症協會（TADA）家屬聯誼會會長周貞利，曾任醫學中心護理師，因照顧失智父親及婆婆超過十年，長期致力於失智症資訊的宣導與推廣、募集志工，並經常以家屬身分，在各種演講及國際失智症研討會上，分享失智照護經驗。她盡心陪伴，但求無憾，深究其中，是她的內心蘊藏著幽默樂觀的生命特質，才能讓她在繁重的照護過程中，無怨無悔地通過層層考驗，圓滿父、母親生命之歌，也從中獲取幸福老後的啟示。

本書主角我的父親，是位失智症患者。照顧他的過程中，我切身經歷失智症加諸父親和家人的痛苦。在綿延十多年的病情變化中，看著硬朗聰慧的父親如何在病

¹⁴⁶ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 360。

魔禁錮摧殘下，步步走向失識、失智、失能、臥床，直到生命消失。身為家人和主要照護者，多年來精神上承受無數次的挫折打擊，無助徬徨；還有對父親諸多的不捨與無奈，心靈飽受煎熬。媽媽所受的創傷更嚴重，自律神經失調、失眠、焦慮、胃食道逆流，最嚴重的時候，她時時都有自殺的念頭。因此，我深深體會到，除了要照顧好爸爸的病況和起居生活外，更應該守護好媽媽和我自己的身心平穩與健康，避免陷於憂鬱的漩渦中，否則將無法肩扛如此嚴峻的挑戰和負擔。

147

四、衰老之戲謔消遣

簡嬪用幽默的文句，把老年病症當作是一種吃苦當作是吃補的心態，幽自己一默，反而忘記了自身病痛。這教育了我、也療癒了我，讓我從中了解，病苦是一時的，不以病痛為苦的人，必然能成功老化。

我的惑是自找的，沒人惹我。先是兩隻眼睛覺得乾澀、灼熱，接著看什麼都不順眼了。原本清楚明白的事物，忽然變得面目模糊；昔日真金不換的道理，於金與破銅相類。我查遍各大醫院眼科，有看「白內障」、「青光眼」的，但沒有一位醫生專治「不順眼」。這病發作時又不限眼睛，幾乎是全身不舒服，即使把門鎖得緊緊地，也覺得門後有一百隻虎頭蜂嚶嚶地等候。¹⁴⁸

要接受自己由耳聰目明的青壯少年，逐漸成為眼花耳背的佝僂老人，接受自己的容貌由鮮妍豐腴轉為雞皮鶴髮。體力隨年齡漸增而衰弱沒關係，重要的是智慧、慈悲能隨着年齡而長進。

¹⁴⁷ 周貞利：《記憶空了，愛滿了：陪爸爸走過失智的美好日子》，（臺北市：天下生活，2014年9月24日），頁19。

¹⁴⁸ 簡嬪：《好一座浮島》，台北：洪範書店，2004年9月，頁3。

背痛，似病非病，說痛不痛、說不痛又很痛。其發痛之境界有三：初階者，頓覺被掏空脂膏只剩一副沒人要的蟹殼。中階的痛法讓人覺得自己是塊砧板，有個笨傢伙拿鈍刀在上面殺魚剝蒜切柳丁。高階者須早晚練習勘破生死，因為活生生地像背了一口檀木棺材。¹⁴⁹

運動對防衰抗老有著很重要的作用（尤其是背痛），但運動的學問很多，不要盲目地跟著跑，那是很危險的。而且需要注意的是，老年人不適合激烈運動，過去沒有跑步史、游泳史的老人，不要貿然去參加，因為你的心臟負荷可能承受不了。其中適合老年人的運動一是氣功、二是散步，如果每天能做半小時氣功，再漫步半小時，對保持良好的體能、體態、體型均會有益。

五、正向的心理有助於健康

美國著名哲學家愛默生說：「一個人的存在就是他思考的表現」，因此思考對行為的影響甚鉅，尤其是有意義且快樂的正向的思考，可讓人類心理充滿幸福感，長久處於愉悅的狀況下，對生理的健康一定有相當的助力，這就是正向思考有助於健康的實際操作模式。正如簡嫻在本書中以具有戲劇化的文辭，把病人心理轉化的過程，令人記憶深刻。

當你赫然發現，這個老賊於暗夜潛入你的臥房，溫柔的撫遍你的肉身，做了可愛且可笑的記號，次日起，嘍嘍們以黑道地下錢莊的討債手法，為你換白髮、搖牙齒、矇眼睛，盛至破壞幾條血管、扯裂幾條神經，當此時，你在慘叫之餘，應該展現一點做人的風度與修養。幽默感是珍貴的，不奢望你有這筆祖產，但不妨學一學，與正在網綁你的嘍嘍們閒話家常：

¹⁴⁹ 簡嫻：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 25。

「工作很辛苦，有沒有加班費？會不會覺得自己是血汗員工？」

「……」

……，小嘍嘍取出本厚手冊，翻出一頁，唸著：「大哥，那你必須戒菸酒茶咖啡檳榔，培根香腸蹄膀。每天運動一小時，流汗，多吃蔬菜水果，十一時以前睡覺。手冊說，這種人有很強的抗拒力，我們工作時要小心職業傷害。」

「如果我做不到呢？」你想到每天一瓶酒一包菸，是苦悶人生裡的歡愉！

「那我就知道了，手冊上沒寫。」

「你們要帶我去哪裡？」

這位跟你有了交情的小嘍嘍，顯然是剛入行的新鮮人，以無比興奮與略帶優越感的口吻，低聲說：「噓，偷偷告訴你，我們老大說，要帶你去一個叫『病』的地方。聽說到了那裡，我們的工作就輕鬆了，我好期待喔！」

「去那裡做什麼？」你瞪大眼睛問。

小嘍嘍轉頭偵查一陣，確定無人偷聽，嘻嘻地說：

「去找死！」

次日起，你關掉手機，賣力運動。¹⁵⁰

羅馬皇帝馬卡斯·奧里歐斯也正如是說，死亡只是人類生活的一個過程，對他的感覺不必太過在意，從死亡的意義的重建，對死亡意義的理解和發現生命的價值和重要性，向死亡學習，才是正向心理定錨的走向。

¹⁵⁰ 簡嫻：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 74-76。

「一個人的一生，就是他對人生想法如何所造成的結果。」人們透過經驗而產生想法，一旦想法受到強化或重覆時，就會變成一種信念，我們的信念就如同一種心靈程式，它創造了行為習慣，最後構成我們的生活。¹⁵¹

釋聖嚴法師於《法鼓山的方向》中為大眾開示說道，幽默正向的心理，是生活的潤滑劑，是人際關係的助緣品，進而輕鬆面對生命中各種挑戰，讓生命順遂、快樂健康一生。

長期情緒低潮，會加速身心的老化，不利於疾病的痊癒，所以要時時保持開朗、愉悅的心情，凡事不要斤斤計較、鑽牛角尖。偶爾有什麼不順心的事，也要懂得疏導情緒，方法是多參加社交活動、做有益身心的休閒、和三五好友談心，最好還能有正確的宗教信仰，及健康的修行活動，讓心情常保樂觀。¹⁵²

鐘河偉醫師在〈快樂的 15 個習慣〉醫學期刊中也對幽默能撫平不安的情緒，轉化思考模式，面對生活逆境有勇氣去抗衡、有智慧去扭轉。

隨著對身心關聯研究的證據顯示，正向情緒對生理健康和疾病復原方面扮演重要的影響。如果負面情緒是罹患身心症的因素，那麼正面情緒或許可以讓我們康復。我們需要新的觀點來面對壓力、改變和失去，使得這些難熬的處境不致演變成生理疾病。幽默正能給予我們這樣的協助，引發趣味的思考觀點，調整看待人生的鏡頭，幫助我們輕鬆的面對不容易改變的事實。¹⁵³

¹⁵¹ 蔡寶儀：〈正向思考的方法〉，2010年1月18日，參見：<https://sites.google.com/site/xinlixue20092010/qi-mo-zuo-ye-qu/caibaoyi-zhengxiangsiikaodefangfa>，查詢日期：2019年5月17日。

¹⁵² 釋聖嚴法師：《法鼓山的方向》，2017年9月30日(參見 <http://books.dila.edu.tw>，查詢日期:2018年9月30日)。

¹⁵³ 鐘河偉：〈快樂的 15 個習慣〉(桃園縣：敦仁醫院職能治療科醫學電子期刊)，(參見 podcast.mkc.edu.tw/assets/attached/21/original，查詢日期:2018年5月2日)。

台北醫學大學公共衛生系教授韓柏檉，曾揭發台灣綠牡蠣的致癌風險，一戰成名，又是台北市無菸餐廳的幕後推手，到了 2008 年，卻意外發現，體內藏有一顆未爆彈——竟有顆長達 19 公分的肝臟腫瘤。一次巧遇養生博士吳永志的推廣，基於好奇，跟著買了一堆蔬菜來打成汁，發現精神狀況似乎有所改善，延續數年下來，已喝下超過二百萬 C.C.。

但喝得多不稀奇，他在製作過程同時下了不少功夫，固定每周六到傳統市場採買，從瞭解食材特性、仔細清洗到調配比例，「好像扮家家酒，專心做這些就可以脫離悲苦的心情，生病的人最多就是時間，與其哀聲嘆氣，不如拿來好好練功。」

154

韓教授從醫病中找到新的方法去療癒自己，他是個用功又正向的病人，他遵循正規治療，也不遺餘力嘗試抗癌解方。他是快樂且正向的抗病高手，值得大家效法。

六、為死亡做準備

不急救、不氣切——是「安寧緩和醫療之病人自主權」的三大原則，而吳淑美於其《論安寧緩和醫療之自主權》碩士論文研究中，詮釋了「安寧緩和醫療」可能造成的緊張的醫病關係做出了論述：

當病人被送到醫院，無論家屬或病人本身無不希望經過治療後能康復出院。但是，醫療科技有他的極限(extreme limit of the medicine)，至今仍有許多疾病沒有辦法被治癒或控制，在這樣的情況下，病人或家屬基於對生命的堅持、對醫療科技錯誤的期待或誤解、或未自醫師處得到足夠之資訊，而一味要求執行某些醫療人員認為不適當的處置；反之，也有部分醫師認為「病人死亡，對醫生而言是一種

¹⁵⁴ 50pluscwgv.governor：〈韓柏檉抗癌寶貴的一課：相同的自己，無法得到不同的未來〉，2019 年 4 月 17 日，(參見：<https://50plus.cwgv.com.tw/articles/index/14545>，查詢日期：2019 年 5 月 5 日)。

醫療挫敗」，因此面臨各種疾病時，總是不顧病人意願而奮力一搏，成為醫療技術與設備的俘虜，扭曲醫學的本質。¹⁵⁵

另「安寧心願卡」更是往生善終的必要工具：

簽署「安寧緩和醫療」和「DNR（不施行心肺復甦術）」意願書，並隨身攜帶「安寧心願卡」！一般人並不知氣管插管、按壓胸部、心臟電擊、注射強心針等急救程序，它既是一種救命過程，卻也可能是另一種傷害；尤其對末期病人而言，又要怕病人掙脫儀器而必須綁住手腳，結果是死得痛苦萬分！預立 DNR，病人有尊嚴善終，與其在死神面前毫無尊嚴，我們仍可透過事前安排，讓生命走到最後，享有「善終」的幸福！那就是簽署放棄急救（Do not Resuscitate，簡稱 DNR）意願書！也就是「不施行心肺復甦術」意願書！

病人可以有尊嚴地善終，家屬可感到無憾無悔，醫療人員可合乎倫理，國家可妥善運用醫療資源，這是達到四贏的局面，『IC 卡註記』，效力等同意願書！但為了讓自己的想法被家人尊重，且避免日後引發紛爭，建議，切勿因個人衝動，隨便找二個朋友當見證人，而是必須找最親近的家人，如配偶、父母、子女等，先舉行家庭會議，把個人的想法說出來，彼此充分溝通，才做決定¹⁵⁶

簡嬪是支持「安寧緩和醫療」的。其認為傳統急救到底的醫療觀念，對於末期病患或重症老人而言，是殘忍又可怕的地獄，因此發出了質問：

想像自己即將走到了盡頭，引路天使或阿彌陀佛或是登仙列車就在眼前，天女奏樂，迎賓舞跳起，竟被醫生與子女聯手擲來的急救追捕令抓回來，承受氣切或插

¹⁵⁵ 吳淑美：《論安寧緩和醫療之自主權》，(嘉義縣:國立中正大學法律研究所碩士研究論文，2010年)。

¹⁵⁶ 《對自己負責》，(參見 <https://tw.answers.yahoo.com/question/index?qid=20130806000010KK015241071001>，查詢日期:2018年4月7日)。

管、心臟電擊的待遇，肋骨斷了、皮膚燒灼、鮮血噴灑，又活了一個星期或一個月。而這多出來的時間並不能使一個末期病人回春、復元，徒然造成醫療浪費、病人痛苦、家人事後懊惱，意義何在？孝心何在？人性何在？¹⁵⁷

放棄急救，是淺顯易懂的口頭說法，正式的書面名稱是「安寧緩和醫療」，用最簡單的話講就是：不要急救，讓它自然地、沒有痛苦地離開。「安寧緩和醫療」挑戰了根深蒂固的、窮盡醫療技術救到最後一秒鐘的傳統醫療思維。

要不要幫九十五歲肺炎老爸「氣切」以答謝他的養育之恩？要不要幫癌末積水老媽心臟電擊以報答她為你洗衣燒飯四十年？¹⁵⁸

報父母恩不是愚孝，除了回報父母的養育，尊重父母的指令，基本上不違背父母的意願行事，父母往生前有「善終」意願的想法時，做子女應尊重父母意願，並應盡力配合，別讓世俗「大逆不道」說法綁住，不讓父母終活之路充塞絆腳石、顛頗難走。李敖在聯合報副刊回答讀者問題後對此議題有感而發。

我一直有心血管的疾病，中風、變植物人一直是最大隱憂。直到病痛來臨，而且知道老病不可逆，我才明白，死並不可怕，怕得是纏綿病榻，在現代醫學的(人道)醫療下，求死不得。¹⁵⁹

醫學上判斷一個人是否有機會恢復並不難。困難的是當患者無法言語時，家屬和醫院各有考量，反而讓當事人無法善終。因此在終活之日來臨前，趕緊做好身心靈的完整規劃，讓往生之路不需家人煩惱糾結。一念即是天堂。

¹⁵⁷ 簡嫻：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 381-382。

¹⁵⁸ 簡嫻：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 381。

¹⁵⁹ 李敖：《聯合副刊》〈聯副 3.4 月駐版作家—李敖答客問〉，107 年 4 月 15 日，D3 版。

七、示現生命終活的典範

醫療「救治」是有極限的，而親情「關懷」是沒有極限的，所以安寧照顧的精神就是“from cure to care”。而簡嬪的姑丈在生命最後短暫數日中做出人生最大、最優選擇，優雅地轉生，給出後輩子孫最佳往生典範，就如楚留香般（千山我獨行，不必相送）壯烈身影。

我的姑丈承受四年罕見疾病之苦，七十五歲那年，生命最後三個月，對自己的醫生做了總整理也是總檢討，對妻子說：「我這一生做錯許多事，希望最後做一件對的事。」，她在家人見證下簽署了「預立選擇安寧緩和醫療意願書」、「器官捐贈」及「捐大體」三份文件。後來由於器官衰竭已不能捐贈，經過評估，符合大體捐贈條件。……，他替家人上了寶貴的一課，解除每個人心中「不能入土為安」、「千刀萬剮」的死亡心鎖，呈現莊嚴的一面，留下不可思議的善念。他示範了一個人在生命最後如何尊貴離席，像一名壯士。¹⁶⁰

簡嬪公公是她心中生命的鬥士，公公示現出的生命意義是給出無比的、巨大的，他赴死的決心不是非一般人所能的，他即使人生走到了最終，依然每天記日記，看重他的老年生活，用意志力建構他的內在生活。公公的超強的生命特質，給了簡嬪很大的啟示面。

公公從罹癌到離世的過程，堅毅地不做任何治療，再也不提病痛，讓我看到堅強的內涵與強大的父愛，而在極為痛苦的癌症末期，更以最大尊嚴勇氣來面臨死亡，給了我很大的啟發。¹⁶¹

¹⁶⁰ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 384。

¹⁶¹ 誠品網路編輯群：〈專訪簡嬪：當「老」無可迴避，我輩之人也要老得優雅安靜〉，2013 年 9 月 18 日，（參見：<http://stn.eslite.com/Article.aspx?id=2181>，查詢日期：2018 年 11 月 25 日）。

釋慧開法師在其《生命是一種連續函數》著書中也有如是看法。

媽媽最後的生命示現我的永續生命學功課（從媽媽住院到往生的這段歷程，讓我們能夠「親身實地」深切地體會到，「實質的善終」絕對不是----也不會是----現代醫療科技）「救治」的結果，而是段親情「關懷、陪伴」的互動歷程。¹⁶²

在佛教中，往生是指人死後，精神前往極樂世界達到另外一層生的境界的說法，實際上一般就是指已經故去的人（生前行善、善終後才能稱往生）。開師父的媽媽、簡嬪的公公及姑丈都是往生高手，他們都是在展現尊貴的生命意義，一齣「善終」的展演，需要多大的事前演出準備，值得後生們好好學習。

第四節 生命的終點站---死亡的歷程

中國人忌諱談「死」，事實上，死亡跟理財一樣，也需要提早計畫。

已逝名作家曹又方曾說：「人要好好地活著，也要好好地死。」得知罹癌時，她替自己辦一場「快樂生前告別式」。前立委楊玉欣，19歲被診斷罹患罕見三好氏遠端肌肉無力症；得知自己日後將癱瘓，她重新審視自己的人生，排出優先順序，在行動自如前完成它。這幾年，全球都在學習善終，不只是個人、家庭的功課，也是社會運動。既然死亡是人生無可避免的一部分，那麼，及早做終活規畫，就如同為自己和家人提早準備一份「最後的禮物」。¹⁶³

¹⁶² 釋慧開法師：《生命是一種連續函數》，（臺北市：香海文化，2014年6月11日，頁329）。

¹⁶³ JANNET：〈最後旅程自己決定 學日本人準備「終活筆記本」〉，2017年12月27日，（參見：<https://health.tvbs.com.tw/medical/306622>，查詢日期：2019年5月22日）。

因此筆者在生命終點站的過程裡，分為五個部分，都是死亡過程中所經歷的事項，如何與死神拔河，保持幽默樂觀的心情以能平衡，完美地走向終點。

一、死後的世界

人們總是貪戀身體、眷屬、財富以及名位，對於死後的世界全然陌生，就像是出遠門，要到一個遙遠而從來沒有去過的地方，也未見到有人來迎接，也沒有親自收到相關的資訊，因此便對死亡心生恐懼。還有，對於死後世界那個屬於靈或精神的自我，是否存在，也無法確知。在這多重的未知與恐懼下，許多人便不願面對死亡。簡嫻對「死後世界」是否存在出了疑問，並提出了「佛教輪迴之說」來闡發往生歸所的問題，借此能幫助我們對死亡的了解，進而對死亡不畏懼。

死後有樂土嗎？死後的『生活』（應作『死活』）比生時舒暢愉快嗎？各宗教發瞭通行證，指路牌指向天堂或是極樂世界，這真是最了不起的精神文明，死亡所改變的只是形體，靈魂不增不減不衰竭不離散，那天上的家、法喜充滿的樂土，無條件地接納子民，暖光與喜樂無所不在。¹⁶⁴

放手不一定比較輕鬆，但至少生命會有前進的理念，是要在往生前作好功夫的。即使沒有行前的訓練，也要有累劫的福報因果，才能從容搭上阿彌陀佛樂土列車。趕快把握時間催緊油門，或許還能搭到最後一班車。

黃文成在《只緣身在此山中》指出簡嫻以佛學深厚涵養下，其文章字裡行間充滿著生命關懷的思維。為人母後更是將此精神昇華，發揮出更強的力量，以平易近人貼近讀者，在在處處告誡生命的可貴，同時打破世人對死亡的芥蒂。

簡嫻的佛教散文書寫不免也透露與滲透了宣教的意味之所在。然在為佛教教義之

¹⁶⁴ 簡嫻：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 448。

外，我們看到的是簡嬪透過宗教的親近檢視了生命的向度與高度，透露出簡嬪年少時對佛法的親近與思維，化佛法教理與個人情思鎔鑄而成的小品之作，作品一出，其後的文學作品，轉向人母與社會關懷層次的書寫內容，此書的集結可以說是簡嬪散文創作歷程中的一個歧異之作¹⁶⁵

本書是一本供我們找尋生命意義最高指尋方向，「死後的世界」是否存在已不是重點，列車駛近人生的終點站前，是否達成生命賦予的任務，才是圓滿人生關鍵。

二、輪迴補償論

簡嬪是佛教徒，對因果會隨業力報應輪迴的觀念是虔信的。她告誡我們只是一介凡夫，每個人在面對死的時候都會徬徨無助；但無助只是起點，若能尋得自己的覺悟，不只能安慰自己，也能安慰親友。但是對於在世者，必須要有地方安頓思念，所以靠著愛與想像而產生的「冥界」因此存在。所以，每個人的冥界想像是不同的，但若好好的消化接受了死亡後，冥界也會消失。畢竟死亡只是另一個生命的開始，生生不息的。

再生的現實裡，我們是否應該謙虛地想一想，靈魂可能是永遠輪轉的，但身軀是來的，用壞了才歸還且不須賠償，已是莫大的福利了！¹⁶⁶

根據科學家研究，我們身體的分子，沒有一個是七年前的細胞，換句話說，每七年一次的新陳代謝，使我們完全脫胎換骨，變成另一個人。簡嬪用其幽默生命觀說死亡如同衣服穿壞了，再換一件嶄新美麗的衣服，是不用花錢賠償的。似肉體上的生老病死，心靈上的生住異滅，循環流轉、新陳代謝，宛如車輪迴轉的現象，就叫

¹⁶⁵ 黃文成：〈女性與佛性的對話——試論簡嬪佛教散文書寫意旨〉，《通識研究集刊》12期，(2007年12月，頁151)。

¹⁶⁶ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁91。

做輪迴。無論您有無宗教信仰，生命的終點那一站就是死亡。大自然的法則，一直是生、死間不斷循環者。相信宇宙生命不滅的定律，把握住生命每一個當下，每一分鐘盡責地活出生命意義，在不知不覺中老去時，相信老天爺會讓您善終，不留遺憾。就如同星雲大師在西元一九八二年十一月廿一日時，在高雄中正文化中心，對法師、信徒中開示輪迴業力的不可思議，相信果報不是不償，只是時候未到，一念天堂、一念地獄，相信業力是會牢牢跟緊你，就不會做壞事。

為仰宗的祖師為山靈祐禪將要圓寂的時候，弟子依依不捨地問他：『師父！以您的修持道行，涅槃之後將往生何處？』『老僧百年之後要到山下農家去出生，做一頭老牯牛。』『唉呀！師父您這麼有修行，怎麼會投胎做畜生呢？』弟子們詫異萬分地追問。『你們不相信啊？！可以在那頭水牯牛的左脅下找到「為山靈祐僧」五個大字，那就是我。』

弟子們聽了都悲傷不已，依照遺言舉行荼毗之後，果然在山下農莊發現一頭初出生的水牯牛，左邊腋下赫然發現師父的名字。弟子們看到師父轉世的水牯牛在烈日之下犁田拉磨，趕快花錢把牠買回來養老，捨不得讓牠耕作，每天拿上好的青草餵食。說也奇怪，水牯牛卻寸草不進、滴水不喝。沒有辦法送回農家，水牯牛工作之後，才快快樂樂地吃草。

為山靈祐禪師種「欲為諸佛龍象，先做眾生馬牛」的慈悲，不是淺見劣根的弟子們所了解的，這種生死海中做道場，輪迴城裡樂自在的高行懷抱，才是真正徹悟輪迴、了脫輪迴的菩薩！¹⁶⁷

宇宙物理的運轉是輪迴，善惡六道的受生是輪迴，人生生死的變異也是輪迴。宇宙物理的自然變化，譬如春夏秋冬四季的變化，過去、現在、未來三世的流轉，晝夜六時的交替，是一種時間的輪迴。東西南北方位的轉換，這裡、那裡、他方、此處的不同，

¹⁶⁷ 釋星雲法師：《緣起與還滅：生死篇》，〈臺北市：香海文化，2006年1月〉，頁107-113。

是空間的輪迴。綜合觀之，我們日常生活中的種種，何嘗不是輪迴現象的詮釋？超越輪迴，解脫輪迴，在無盡的輪迴之中成就生命最大意義！善盡上天好生之德，福報自來。因地下種，福報用盡，如同簡嬪所說，上天不是地下錢莊、討債公司，「借命不用還」、不收利息，就是上天給的福田了。我們此刻應把握良機，各盡生命的義務，才能對得起自己的良心，不愧於上天賦予生命的意義了。

三、慎終追遠祭祖歡樂篇

一般人往生後事都是哀戚的，能在嘻笑言談之間，將自己大方地把末段路安排好，不讓子女們替您操勞，是問也不是，不問也不是，老為您操繁掛心。但如簡嬪可以在笑鬧閒聊中，讓母親心中死亡不祥冥暗那一塊，不能碰觸的忌諱，巧妙地連根拔除了。

清明節，就去海邊呼請妳的魂，是不是要先燒一個泳圈給妳？妳要游快一點喔，祭拜的東西，用甜甜圈就好了。¹⁶⁸

清明節祭祀供品該準備什麼？什麼才是實用且合乎禮教誠心誠意的祭品，似乎從我們開始做禮改的開路先鋒吧！

了紀念清明節由來的介之推，傳統習俗上擺放的食物多為冷食。祭拜土地公(后土)以三牲豬、雞、魚為主，而祭拜祖先可拜五牲，如豬頭、雞、鴨蛋、麵龜、紅龜粿等等。也可以拿花生、龍眼乾、開心果、瓜子、腰果、杏仁果、大紅豆等

¹⁶⁸ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 378。

來祭拜，象徵讓子孫興旺。不過現今也不用侷限於傳統的食材上，只要有誠心，什麼都可以拿來拜。¹⁶⁹

四、誓死戰士

簡嬪有一種不怕死的武士精神。讓「愛」留存人間，是生命這一套劇本中最美的句點。

戰勝死亡最厲害的武器是，把死亡變成無盡的溫暖與愛，把愛變成生。¹⁷⁰

〈人生課堂\不怕死 只怕「記憶體」壞了〉，黃春明在戴永華採訪時娓娓道出這一段悍死戰士的「教戰守則」：

「我不怕死亡，害怕失智」，他說，人腦像電腦主機，更厲害是人腦不必開關機，自動把資料 INPUT 成記憶體，需要時直接 OUTPUT；如果記憶體消失，剩下軀殼，對生命是一種凌遲。

對他個人而言，他贊成「安樂死」，生病吐血急救回來時，如果變成失智，寧可選擇不要造成家人負擔。

黃春明說，手腳怎麼樣沒關係，但頭殼不能壞掉，癌症可被治好，但失智是無聲無息上身。他最近一直「努力用頭殼」，重新複習以前的記憶，例如寫作。想起

¹⁶⁹ 莊英章、潘英海：《台灣與福建社會文化研究論文集》第 1 卷，〈臺北市：中央研究院民族學研究所 1995 年 3 月〉，頁 315。

¹⁷⁰ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 384。

以前的故事、刻意翻閱以前的資料、聆聽西洋老歌，有什麼想不起來，趕快上網查，把記憶填補起來。¹⁷¹

一個念頭的轉變，可能會帶來截然不同的後果。生命沒有絕對，但決定了就毋須後悔。

五、最理想終眠處所

簡嬪是一位雲淡風輕地暢銷散文家，在最後一次告別的時候，不管是備極哀榮或靜靜地獨行，她選擇這種愛地球的環保葬，只為了那般「揮一揮衣袖，不帶走一片雲彩」的瀟灑與自在。

若灑我於咖啡小樹之下，極度歡迎；感謝小樹的祖輩們哺育我一生，刺激我的神經，賜我興奮，一日至少兩回。灑於香樹小苗，也可，不在意它一行瘦。¹⁷²

因為無墓可掃所以不必掃墓。想念的時候，一張小照，供上一杯熱茶或咖啡，一束燦爛的花。也許，我還會乘者風的翅膀回來坐坐，四處巡一巡，順便把淡淡地喜悅鬆在大門上。¹⁷³

簡嬪與其最愛的咖啡為伴，與摯愛的香氣中長眠，不也是人生至樂，由此途徑終活，也算是適得其所、了無牽掛。您也想嘗試不一樣的往生禮儀嗎？趁現在還年輕，好好地趕緊籌辦吧！

¹⁷¹ 戴永華：〈黃春明：燈滅也要美〉，《聯合新聞網》，106年5月20日。

¹⁷² 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁445。

¹⁷³ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁446。

近年來，不論是在國內外，為了生態環境的永續發展，政府與環保團體督在推行「環保自然葬」，有別於土葬或靈骨塔等方式，指的是：將遺骸火化，經過特殊研磨處理後，在政府規劃的地區內下葬，並且不立碑、不設墳、不記亡者姓名。環保自然葬有幾種，分別為「樹葬」、「花葬」、「灑葬」、「植存」、「海葬」等。以美麗的自然景觀代替冰冷幽暗的石碑墓園，除了可以維持生態的循環，還能減少繁文縟節所帶來的開銷。儀式的過程當中也充滿著對往生者的敬愛與重視，雖然看似沒有為往生者留下任何屬於他的永久居所，但卻體現了「回歸大地」的想法。而就實際面來說，環保自然葬為我們及後代留下的是長存的地球，還能讓我們在未來掃墓時，抱著與家人相聚、出門郊遊的愉快心情，而不是沉浸在失去摯愛的痛苦當中。處理親人往生後的事項時往往令人感傷，而在臨終的過程中，心中的焦慮與不安更是令人煎熬，不論是臨終者或是在一旁陪伴的家人，面對即將到來的死亡，常常會因為難過、害怕、悲傷的情緒而亂了方寸，沒有心思處理離開人世後的相關事宜，甚至讓這些痛苦影響自己日後的生活。但只要事先做好準備，便能讓親人安詳地離去，也能讓自己不留下遺憾。¹⁷⁴

臺灣地少人多，能居住的環境已不夠使用，及環保意識的抬頭下，活人跟死人爭地之戰已然越演越烈。於是乎像從小在農村長大文學家吳晟也登高一呼說著。

喜歡接近大自然，他認為來自大自然的，最後終歸於自然。吳晟說其最終生命的退場是：

請直接火化

骨灰埋在自家樹園裡

我親手種植的樟樹下

¹⁷⁴ 劉德容：〈走了也能愛地球，臺灣5種環保葬—海葬、樹葬正流行〉，2016年9月1日，(參見<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=72908>，查詢日期：2018年4月29日)。

也許化身為葉、化身為花

偶爾有誰想念

來到樹下靜坐、漫步

可以聽見我的問候¹⁷⁵

瀟灑地人生觀是可以從中年邁入高齡期培養的，每日長保快樂心情，以正向的態度去看待人、事、物，以幽默去建立人際關係，以體貼的心善待周遭親朋好友。一張微笑的臉，再加上一顆幽默且善良的心，讓您受人歡迎，也能財源廣進，進而讓人可以長鏡頭的角度善待生命，自然人生日日是好日、處處是好處，此處就是自在、安然的。何處是天堂、何處是地獄又如何！



¹⁷⁵ 施玉修：《吳晟詩文作品中生死觀之研究》，(嘉義縣：南華大學生死學系碩士論文，2013年)，頁243-244。

第四章 幽默態度的實踐

第一節 探討幽默特質面對老年生活的可能性

林語堂說：『那些有能力的人、聰明的人、有野心的人、傲慢的人，同時，也就是最懦弱而糊塗的人，缺乏幽默家的勇氣、深刻和機巧。他們永遠在處理瑣碎的事情。他們並不知那些心思較曠達的幽默家更能應付偉大的事情。』¹⁷⁶，這明白顯示幽默帶來的勇氣和智慧是具有無比的力量，小可處理日常瑣事，大可解決國家大事，威力無他者可媲美。因此藉由各方有名之老年表帥，他們幽默的生命認知、幽默的言談舉止及幽默的生活態度，來探討最佳老年藍圖。

一、幽默的老者表帥

(一) 政治人物代表

其實有很多領導型人物都很有幽默感。這些人的共通特點是，他們都熟知幽默的言談可引人興趣，在外交、政治等高度緊張場合，用幽默感的談話是能緩和緊張氣氛的溝通技巧。

1. 印度國父----甘地

對英國以非暴力不合作運動贏得印度獨立的領導者甘地，平時給人嚴以律己的印象，但其實他經常面帶笑容，是一個很幽默的人。甘地曾說：

¹⁷⁶ 林語堂：《生活的藝術》，(中國：中國計量出版社，2013年12月1日)，頁27。

如果沒有幽默，我不可能在這麼長的苦戰之中撐下來。¹⁷⁷

當我們有煩惱或面臨重大問題時，嘗試神經緊繃，陷入無助的狀態。這時幽默感能使自己和對方都放鬆心情、定下心來思考解決辦法，也能讓我們鼓起勇氣，勇往直前、奮鬥不懈。

2. 英國首相邱吉爾

邱吉爾首次出任英國首相，任期內領導英國在第二次世界大戰中聯合美國等盟國對抗軸心國，並取得了最終勝利。被認為是二十世紀最重要的政治領袖之一，對英國乃至於全世界均影響深遠。一生精彩豐富，至今被評為英國「第一偉人」，但他七十五歲壽誕差一點變成冥誕。

在邱吉爾七十五歲生日茶會上，一名年輕的記者對壽星說：「首相先生，我真希望明年還能來祝賀您的生日。」記者原來是好意祝賀，但是聽起來就是有一點怪，好像邱吉爾即將不久於人世一樣，賓客們心中多半暗暗咒罵這名記者的濁口笨舌。只見邱吉爾拍拍記者的肩膀說：「放心吧！你這麼年輕，身體又這麼壯，應該是沒問題的。」¹⁷⁸

邱吉爾用寬容、體貼的政治家胸懷，以幽默的話語，悄然破解尷尬場面，從中也在示現出幽默是通往成功最簡單的道路。相信到場的人士，早被邱吉爾的幽默智慧給征服了。

¹⁷⁷ 岡田昭人著，蔡昭儀譯：《世界第一牛津式教養法：教出有自由個性與關鍵5力的孩子》，(臺北市:先覺出版社。頁 108)。

¹⁷⁸ 賴淑惠：《幽默智慧輕鬆學》，(台中市：晨星出版社)，頁 80。

(二) 文學家

1. 西方偉大文學家馬克吐溫：

馬克吐溫是美國的幽默大師、小說家、作家，其幽默、機智與名氣，頗為知名。在某一年愚人節被愚弄後發表自嘲感言，讓人哈哈大笑，拍案叫絕。

過去紐約某家報紙，在四月一日「愚人節」當天，為了捉弄馬克吐溫，便杜撰他過逝的報導。結果，馬克吐溫的親朋好友紛紛趕來弔唁。當他們按門鈴時，只見馬克吐溫安然無恙的出來開門。大夥馬上明白遭到報導的戲弄，譴責造謠的報紙。馬克吐溫卻毫無愠色，幽默地說：「報紙報導我死是千真萬確的，不過提前了一些。」試著將自己的趣味思考與人分享，讓樂散佈到周圍。這也許需要冒險與勇氣，才能在他人面前輕鬆的談論自己。笑談自己並非貶抑，而是坦露自己面對困窘、失意或煩惱時的人生觀點，這也展現自己是以何種方式看待人生及所認識的人。於是，幽默興起的笑力量，能夠跳脫原本僵硬、刻板的社交模式，注入溝通的樂趣，拉近彼此間的距離。¹⁷⁹

以幽默言語向世人示現生命的意義，以自娛娛人方式，展現不怕死的豁達生死態度，笑談言語間，已然了脫生死。

2. 近代東方文學家---簡嫻：

簡嫻在本書〈一人旅途〉篇章中以一小段戲謔文字將壽衣輕描淡寫，頗值得玩味。一般人以糞便為穢物，在注重美學的文詞創作上，幾乎這物是上不了檯面的，作者簡嫻

¹⁷⁹ 黃榮：〈4/21 他逝世：幽默作家馬克吐溫〉，2009年04月21日，參見：<http://www.epochtimes.com/b5/9/4/21/n2501624.htm>，查詢日期：2019年4月30日。

為表達生與死一然的關係，借此穢物譬喻，讓讀者更能印象深刻、更能貼近死亡的真面目，因此對死亡的畏懼感因幽默快樂笑聲中，悄悄的減輕了。

某日，我問某人：「你死的時候樣穿什麼衣服？」他說：「出生時穿什麼，死時就穿什麼。」我說：「出生時，都穿……胎便耶！」¹⁸⁰

3. 宋朝學士 - 石曼卿：

一個懂得幽默的人，就如同握有一把萬能的鑰匙，能打開人們緊閉的心靈為僵化、冷漠的心注入清新的暖流。

宋朝的石曼卿學士一日出遊時，侍者驚嚇了馬兒，使正在馳騁中的馬忽然抬起前腳，聲嘶力竭地吼叫著，馬背上的石曼卿被突如其來的動作，摔得四腳朝天躺在馬路上，隨從見狀，立刻對侍者大罵，石曼卿制止隨從說：「幸好我是『石』學士，如果是『瓦』學士，豈不是摔破了?!」¹⁸¹

就如同對照到成人世界的社交表現，面對他人言語的惡行刺激，若能選擇以德報怨、開開自己的玩笑化解氣氛，溫柔的給雙方台階下，更能贏得他人對你的欽佩與尊重。

¹⁸⁰ 簡嫻：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 420。

¹⁸¹ 胡光東：《幽默笑看人生》，2017 年 4 月 26 日，(參見

<http://www.epochtimes.com/b5/16/4/25/n7707005.htm>，查詢日期：2019 年 4 月 30 日)。

(三) 最有活力的長者

1. 不論幾歲都要挑戰的不老精神戰士---歐嘉奶奶

歐嘉·柯黛格 (Olga Kotelko) 女士已年過九十了，在退休後，77 歲才首次接觸田徑，一直到 95 歲時還打破 6 項世界紀錄，令人讚嘆的是，當她 90 多歲時，身體年齡只有 50 幾歲。

歐嘉奶奶在六十五歲時以中學老師身分退休，到了七十七歲時突然對田徑有了興趣，她買書自修、接著聘請教練教她跑步、跳高、跳遠等等。等到她九十五歲時（也就是二〇一四年），她已經是三十二項世界紀錄保持人、大小獎牌六百多面，整整放滿一個房間。她的身體年齡越來越年輕，當她九十出頭時，她的身體年齡只有五十歲！

很明顯地，若依年齡組別評分，歐嘉根本就自成一格，有時候還能超越年齡分級表的極限。如果不是分級表有問題，那麼問題一定出在歐嘉身上，或者兩個都有問題。長青運動熱門網站 masterstrack.com 的主編肯恩·史東 (Ken Stone) 表示，「她之所以落在統計曲線外面，是因為她都在做過去沒人做過的事。」不過歐嘉近來的表現告訴我們，真相並不單純。歐嘉自己也不同意這個說法，「我今年擲鏈球的距離比二年前更遠，請問你怎麼解釋這個現象？」也就是說，歐嘉正在顛覆，或重新建構我們對於「留住身體活動能力」的知識。人們乍聽她的年紀時，似乎都感到好奇，然後再仔細觀察她的臉。坦白說，她老得不正常。我在她九十一歲生日時問她：「你自己覺得你幾歲？」她想了一下，「五十吧！」然後稍微聳了聳肩，又說：「我現在還有五十歲的精力，也許更有活力，不過這精力是打哪兒來的？老實說，我也不知道，但我很想弄明白，這像是個謎。」¹⁸²

¹⁸² 布魯斯·葛里深森著，曾玉慧譯：《最活力地老後》，台北：啟示文化，2014 年 11 月 1 日，頁 6。

將五十歲以後的年齡當金錢存在銀行裡，以永遠五十歲活力為榮，忘記實際年齡的存在，絕對不是失智，而是以一顆年輕純潔的活力，與不服老的動力，繼續朝向摯愛的方向前進，努力圓滿夢想。

2. 初老者從照護長輩體悟到的智慧--- 島田洋七

島田洋七（1950年2月10日－），本名德永昭廣，日本漫才（相聲）師、作家。用島田式的幽默面對人生的一切。

長達十四年的照護生活中，丈母娘教了我許多事情。她的精神雖然好到可以去溫泉旅行，但身體仍是一年比一年衰弱。照護和育兒不一樣，未來並不是一片光明。長年臥床後，腿部出現了鬱血症狀。有一天，照護機構找我去，告訴我：「您媽媽的腿部正在壞死，這樣下去會有生命危險，只能截肢了。」，丈母娘當時已年過八十，我和老婆煩惱著，到底該怎麼告訴她。過了幾天，我們決定照實跟她說，丈母娘毫不猶豫地回答：「截吧！說完便笑了。」照護就是要笑，這句話，便是從丈母娘的態度所獲得的體悟。¹⁸³

心態對了，照護父母不再是沉重負擔，而是一次梳理人生的契機，重享天倫關係的起點。

3. 最有智慧的耆者--- 佐賀阿嬤

在艱苦的二次大戰後，一九四九年美軍於廣島投下原子彈之時，鐵齒的父親在爆炸後竟然一個人「回廣島看看」，自投輻射污染羅網，而讓昭廣（即《老媽，這次換我照顧你》作者島田洋七本名）成為一出生就沒有父親的遺腹子。母親無力扶養昭廣與哥哥兩兄弟，因此囑託昭廣的阿姨將他帶到南方佐賀的外婆家寄養，而開始了昭廣與神奇外

¹⁸³ 島田洋七，莊雅琇譯：《老媽，這次換我照顧你》，台北：時報出版社，2017年3月7日，頁26。

婆祖孫相依為命的八年溫馨時光。佐賀阿嬤是日本作家島田洋七的可愛的外婆，雖是佐賀鄉下農婦，大字未識幾個，卻是島田洋七的心靈導師。

心靈富裕的人，才是真正的有錢人，只要心靈富裕，不管有沒有錢，都會幸福。

184

以上是她老人家給島田洋七的最補的「心靈雞湯」、智慧啟示論，相信我們也可藉此涵養。

4. 「以病為友」——佛光山開山宗長

星雲大師現年九十二歲，是佛教界的耆老，長年以糖尿病為友，一直是病友們的最佳表帥，他認為疾病是不可對抗的事，坦然接受現狀，於是和「病」成為了朋友。

貧僧從小說來應該是一個健康寶寶，但眼耳鼻舌身心六根，也好像經常大病、小病不斷。算起來，一生的歲月裡一直都在「與病為友」。

人生，健康是非常重要的，但生病也是很難避免，所謂「英雄只怕病來磨」，再怎為樣有錢、擁有多少親人，當疾病降臨到你的身上，你也沒有辦法拒絕。有錢的人，可以醫藥治療，甚至到國外就醫；有些疾病需要物理治療，甚至有些麻煩的疾病也需要心理治療。因為有的人意志不夠堅強，稍微有一點小病就內心恐慌；假如能夠與病搏鬥，從意志上的堅強，到心理上的建設，疾病也會減少。

貧僧自信健康，但是，人有了這一個四大五蘊和合的身體，吃的是五穀雜糧，怎能不生病呢？說來，貧僧有過的毛病，都與上述方式有關，但無論大小病況，可以說都用「時間治療」。因為沒有金錢財力尋找醫師，那時也無健康保險，只得用「時間治療」，逼得自己與病相互尊重，才能彼此稍獲安寧，所以就把它名為「與病為友」了。

¹⁸⁴ 島田洋七，莊雅琇譯：《老媽，這次換我照顧你》，台北：時報出版社，2017年3月7日，頁118。

與糖尿病 相安陪伴一生

被宣判得了糖尿病後的好幾年，貧僧一直感到體力不支，全身無力，經信徒介紹，和台北榮民總醫院新陳代謝科蔡世澤醫師結上了因緣。蔡主任告訴我可以先吃藥，如果血糖還是升高的話，再施打胰島素治療。就這樣，貧僧每天依照醫師指示，打針吃藥，從此，糖尿病陪伴我一生。靠著蔡醫師給我糖尿病的知識，我對它沒有過分的防備，它也沒有給我過分的威脅，像朋友一樣，互相好意相處，想來，這應該是最長久的朋友了。

當然，因為糖尿病的關係，起居之間，也影響到一些日常作息。醫師交代徒眾要照顧我的身體，並且告誡我要注意飲食，什麼能吃，什麼不能吃，這讓我感到非常困擾。因為一般都說，患有糖尿病的人不能吃過多的米麵，避免澱粉醣類食物增加血糖的指數；但不吃米麵，食不飽腹，日子實在難過。後來，我也沒有太去忌口，每天照常生活，有飯吃飯，有麵吃麵，隨緣過日子。一直到現在，貧僧血糖的指數，大約都在一、二百之間。¹⁸⁵

後來的大夫看到這些數據說：「現在你年齡大了，這還不至於有什麼關係。」我在想，過去年輕的時候，也大都是在這一、兩百之間的數值，你怎麼不早點告訴我呢？貧僧覺得糖尿病不是問題，但是要勞動、工作、運動，因為每天運動，消化了醣份，不會造成血糖過高的現象，那就應該不是什麼嚴重的事了。

當然，到了老年，因為糖尿病的關係，又附帶眼耳鼻舌身心都受它的影響，等於朋友交往久了，難免有彼此的意見，忍耐一些，也能相安過去。不過，這又是後話了。¹⁸⁶

¹⁸⁵ 佛光山開山宗長星雲大師：〈星雲大師以病為友，走過難關〉，2016年11月6日，(參見：<http://www.merit-times.com.tw/newspage.aspx?unid=450952>，查詢日期：2018年12月20日)。

¹⁸⁶ 佛光山開山宗長星雲大師：〈星雲大師以病為友，走過難關〉，2016年11月6日，(參見：<http://www.merit-times.com.tw/newspage.aspx?unid=450952>，查詢日期：2018年12月20日)。

星雲大師認為疾病是不可對抗的事，坦然接受現狀，於是和「病」成為了朋友。幽默的生命展現，是他老人家社會長久經驗累積的智慧。他老人家是要告訴我們，當病況、疼痛不可能逆轉、變好時，更要以幽默的心態去正向思考，轉換心情，才能相安無事。

5. 呈現變老勇氣者的銀髮族代表

林添發、白婉芝與劉仁海，是天主教失智老人基金會《與失智症共舞者》這部電影的三位主角。片中他們以親身經歷失智症後，擺脫病魔的枷鎖，走出陰霾、邁向美麗的第二人生，成功老化的親證。雖然有如天方夜譚，鐵證歷歷在前，當為世人歌詠讚嘆。

高齡 91 歲的林添發，則已確診失智 17 年，子孫滿堂的他，不改樂天個性，天天都去打太極拳，因為他說「要活就要動」，更以此維持身體硬朗；此外，擅長日文的他都由家人陪同，在社區關懷據點教導其他長者日文，發揮其所長。

退休音樂老師白婉芝，長年照顧失智症母親，2 年前發覺自己連五線譜都記不住；經就診後確診輕微失智，但她發揮不服輸的精神，在北投老服中心好姐妹的陪伴與提醒下，透過跳舞、歌唱等，活出自己的新人生。

70 歲的劉仁海牧師，則是 5 年前開車出門要載妻子，卻發現不知道位置也回不了家而確診，但他卻沒有讓生活縮減。他說失智就像感冒偶爾不舒服一樣，只是偶爾忘記而已；確診後他一樣傳教，也去失智症老人基金會參與課程，擔任講師、更一起旅遊，以自身的經歷共勉病友。¹⁸⁷

¹⁸⁷ 潘秀霞：《與失智共舞：照護失智症患者的漫漫長路》，（臺北市：好人出版社，2016 年 8 月 31 日），頁 263-264。

三位失智者面對疾病的正面態度，從確診後的震撼，為失智症所苦，逐漸接受與學習應對疾病帶來的不便，不放棄對生命的希望，積極面對病症所帶來的痛苦，進而與失智症和平共處，甚至克服失智症。對生命的熱愛，用幽默的態度樂觀看待現實生活的痛苦，三位長者以己所長關懷、服務社會，熱誠戰勝病魔，活出生命最精采的時刻。

（四）宗教師的生活幽默智慧

1. 禪宗

（1）法印禪師：

禪師們總是用出乎意料的一句話，解決很艱難尷尬的局面。禪，是人生的潤滑劑，透過游言戲行，能使生活現出一片幽默的風光。

中國佛教史上，道教道士和佛教法師常常辯論鬥法；有一個道士向法印禪師挑戰，道士趾高氣昂的說：『你們佛教怎樣高超都比不上我們道教，你們佛教講到最高都是一，一心啦，一真法界啦，我們道教講什麼東西都是二，絕對勝過你們的一。比如講乾坤、講陰陽，都是二，勝過你們的一心、一真法界！』法印禪師笑著問：『真的嗎？你們的二，真能勝過我們的一嗎？』道士信心十足，誇口說：『只要你們說一，我就能二，一定能壓倒你們。』法印禪師漫悠悠把一條腿那麼一豎，望著道士說：『請你把兩隻腿豎起來。』¹⁸⁸

（2）趙州禪師：

趙州禪師非常幽默，留下不少則雋永的趣事，人稱佛教「幽默大師」，某日在與信徒對談「修行人死後會下地獄？」的問題時，禪師給出個令人費解的答案。

¹⁸⁸ 李潤生：《禪宗公案》，〈臺北市：方廣文化，2016年10月〉，頁195。

有人問趙州禪師：「和尚修行這麼好，還會下地獄嗎？」趙州說：「等我死後就會下地獄。」那人驚怪，說：「和尚是大善知識，怎麼會下地獄？」趙州說：「如果我不入地獄，誰去那裡教化你呢？」¹⁸⁹

在禪師眼中，萬法唯心所造，心所造的無非是幻相。平常人執迷幻相，竟以為天堂、地獄實有，所以才會有「和尚還入地獄否」的問題存在。而在禪師的心底，壓根兒沒有地獄的概念，又怎麼會有這個問題呢！

禪宗並非高不可攀，只是它具有高度和深度的幽默感。我們若用平常心去看禪，它不但具備普遍性，而且是在我們生活裡生根的。簡嫻在《水問·神秘的雕刻家》也有如同禪宗的生活哲學，她說：『我是尊敬那些不死心的人的，他們敢於去爭。敢在日常生活中吵些雞毛蒜皮的不算什麼，敢和生命討價還價的才是了不起。』¹⁹⁰，如能在現實生活中發覺自我，是因為禪就是真實的自我。我們要用清淨的本性，和幽默快樂的智慧，去覺察生命中的一切事務，就能夠圓滿人生。

2. 佛教密宗代表---達賴喇嘛

密宗是秘密佛教，又名金剛乘，是佛教的其中一種修行方法。在修行方式上而非在教理上有很多不許公開的秘密傳授，及充滿神秘內容的特徵，因而又被稱為密教。達賴喇嘛是藏傳佛教中格魯派(黃教)轉世傳承的領袖。他曾和助理丹增說及他的愛貓(名：小雪獅)：

「你知道嗎，我有時如果在辦公桌前工作太久，我們小雪獅就會來磨蹭我的腳。有時候……」他開心地咯咯笑開說：「她還會咬我的腳踝，直到我放下手邊的事為止噢。她想讓我抱抱她，打聲招呼，花點時間在一起，就我們倆……」

¹⁸⁹ 廖閱鵬：《禪趣 60——禪與生命的對話》，〈臺北市：圓神出版社，2004年7月〉，頁72。

¹⁹⁰ 簡嫻：《水問》，〈臺北市：洪範書局，1985年8月七版〉，頁82。

「對我而言，」他繼續說道：「她是個美麗的提醒，叫我要活在當下。還有什麼比這個更為珍貴呢？所以啊，我想……」他懷著海洋般浩瀚的大愛注視著我說，「她也是我的仁波切哩。」¹⁹¹

他除了在傳統學術洞見中融入個人的人文與慈悲思想，也不時在言談間流露獨有的溫暖民胞物與，及幽默的人格特質，讓每個人都能透過簡明清楚的概念與方法，學會在日常生活中培養智慧與慈悲、保持更積極正面的態度，以及如何將險惡艱難的情境轉化為提升靈性的機會；甚至更進一步透過個人的心靈力量，為世界做出貢獻、帶來改變。

二、以幽默態度面對老年生活

面對年紀逐漸變大容顏變老，幽默以對是智慧的最高表現，當青春不在外在有了改變，歲月無情，靠自己有情。具有幽默感的人最富有個人魅力，不僅能與別人愉快相處，更重要的是擁有一個快樂的人生。

英文有一篇作者不詳、出處不明的「智慧老人」(The Wise Man)的小品故事中，智慧老人告訴我們：幸福是一種決心、一種選擇。有了想要幸福快樂的決定，就要去賺老年生命中各項事情，都要以負責任的態度去做好它，當然有好的心情和以樂觀地生命力玩樂、享受人生的下半場。

老年充滿者幸福和悲傷，沒有太多時間耗費在生氣和焦慮。當我們意識到我們不在擁有全世界時，就會看清生命中的優先順序。這時，生命中的瑣事，似乎變得不那麼重要了。我們漸漸把大部分的時間，拿去關注那些對我們有意義、會讓我們開心的事，我們把生命投資在更為重要的情感部分，並且懂得珍惜，讓生活變

¹⁹¹ 口羊：〈達賴喇嘛的貓〉，2004年8月20日，（參見：<https://news.readmoo.com/2014/08/20/dalai-lamas-cat/>，查詢日期：2019年6月24日）。

得更美好，我們變得更快樂。此外，老年後更有欣賞力，更願意去讚美別人，更能接受和解。因此，生活更加美好，一天比一天開心¹⁹²

誠品網路編輯群 2013.3.18 專訪簡嬪：當「老」無可迴避，我輩之人也要老得優雅安靜，簡嬪款款說出自己面對老年的生命態度：

這個初老年齡層的人，必須提高警覺，思考自己想要的老年生活怎麼度過？至少要有意義一點、優雅一點、安靜一點。人生是坎坷的，承受命運的考驗，痛苦來自於對人生的厭棄，但無論如何，這是屬於自己版本的人生，你必須和他和解，醫療自己的傷痕。要是不問過去與為什麼，以一個成年人的身份看看哪裡可以修理、增刪，往後必然是康莊大道。這時，就像是做好了萬全準備，全力迎向老年生活了。我們是凡人，每個人在面對死的時候都會無助；但無助只是起點，若能尋得自己的覺悟，不只能安慰自己，也能安慰親友。但是對於在世者，必須要有地方安頓思念，所以靠著愛與想像而產生的「冥界」因此存在。所以，每個人的冥界想像是不同的，但若好好的消化接受了死亡後，冥界也會消失。¹⁹³

幽默是一種生活的態度，其實生活中這樣的事很多，只能你有個坦然的生活態就能使自己變得高興起來。

「老的時候，你以前在職場上的叱咤風雲統統不算數。」簡嬪說，「老」，不只是一個人須面對的人生新狀態，它會取代舊有的一切，也會帶來全新的難題。雖然老是一個人的事，卻需要身邊所有親友一起面對。¹⁹⁴

¹⁹² 邱天助：《老自在—50 後人生第八堂必修課》，(新北市：大喜文化，2017 年 7 月)，頁 138。

¹⁹³ 魯皓平：〈幽默感也能後天練成的！覺得自己好木訥？幽默風趣的人都有這 11 種特質〉，2017 年 3 月 23 日，參見：<https://www.gvm.com.tw/article.html?id=37238>，查詢日期：2018 年 12 月 30 日)。

¹⁹⁴ 同前註。

邱天助教授在《老自在—50 後人生第八堂必修課》書寫到如何面對人生後半段養心必要原則:

人們都是自尋煩惱，煩心就傷神、傷心；想減少憂心，就要養心。老年養心大抵有幾個原則：想得開、看得慣、忘得快、輸得起、守得住和笑得出，才能不怒不憂，悠活過日。……生命的價值不在於它的長度，而在於它的深度和廣度。古往今來，不知多少帝王都追求長生不老，但如果找不到活著的意義，一般稱羨的「長壽」卻可能成為一種負擔。¹⁹⁵

因此在初老的生命階段中，我們要比以往任何人生階段更要好好愛自己，把身體照顧好，讓自己更加成熟，在生命的舞台盡情揮灑自己，活出老年的個體性，為自己留下優雅的一刻。

科技巨人賈伯斯 (Steve Jobs) 在科技上帶給我們的改變，他不只是個商人還是個創作者，賈伯斯在 1983 年挖角百事可樂的 John Sculley 時，對他說的話。

你想下半輩子繼續賣糖水，還是抓住一個改變世界的機會？¹⁹⁶

而您的下半輩子機會是否還在翻轉中呢？改變對病痛和死亡的恐懼，唯有靠自己翻轉對生命的態度，以幽默風趣對治憂傷不安，只要養成幽默風趣的好習慣，就等於挖到一座人生的無盡藏，讓人永遠取之不盡，甚至還可讓心靈整頓，活化起來，讓幽默幫助鉤住人生的大寶藏，移動心中的灰暗地帶，重現生命之光。

¹⁹⁵ 邱天助：《老自在—50 後人生第八堂必修課》，(新北市：大喜文化，2017 年 7 月)，頁 282-285。

¹⁹⁶ 〈賈伯斯的十二句勵志箴言〉，2011 年 10 月 6 日，參見：<https://www.techbang.com/posts/39018-jobs-of-12-inspirational-motto-graphic-version>，查詢日期：2018 年 12 月 30 日)。

第二節 專書中幽默主題的揭示方式

一、幽默的生命觀可得而聞否？

中國幽默大師林語堂在童年高山峻嶺的環境，養成他的開闊、謙卑的胸襟，他的作品文學根底深厚、有趣的言語令歐美人士折服。說話風趣幽默，深受眾人的尊敬和喜愛。由此有人生閱歷豐富的人，詮釋幽默生命觀是垂手可得，自然容易的，讓筆者印象深刻。

幽默的人生觀是真實的、寬容的、同情的人生觀。幽默看見人家假冒就笑。所以不管你三千條的曲禮，十三部的經書，及全營的板面孔皇帝忠臣，板面孔嚴父孝子，板面孔賢師弟子一大堆人的袒護，推護，掩護，維護禮教，也敵不過幽默之哈哈大笑。只要他看穿了你的人生觀是假冒的，哈哈大笑，你便無法可想。所以幽默的人生觀謂之真實的，以與假冒的相對。幽默決不是板起面孔(pull a long face)來專門挑剔人家，專門說俏皮、奚落、挖苦、刻薄人家的話。並且我敢說幽默簡直是厭惡此種刻薄譏諷的架子。幽默看見這可憐不完備的社會掙扎過活，有多少的弱點，多少的偏見，多少的迷蒙，多少的俗欲，因其可笑，覺得其可憐，因其可憐又覺得其可愛，像莎士比亞之看他戲中人物，像狄根司之看倫敦社會，像貴推之 Olympian humour 雖然不免好笑，卻是滿肚我佛慈悲，一時既不能補救其弊，也就不妨用藝術功夫著於紙上，以供人類之自鑒。故謂幽默之人生觀為我佛慈悲之人生觀，也無不可。幽默如此做法實能幫助人類之同情使略有同舟共濟之念。有時候社會出了什麼事，大家較不會冷酷的把一人的名譽用“眾所共棄”四個字斷送，而自以為是什麼了不得的正人君子了。因為冷酷的非笑他人而自以為是了不得的正人君子，頭一樁便是犯了“不幽默”的罪過。

因此我們知道，是有相當的人生觀，參透道理，說話近情的人，才會寫出幽默作品，無論那一國文化、生活、文學、思想，是用得著盡情的幽默的滋潤的。沒有幽默感滋潤的國民，其文化必日趨虛偽，生活必日趨欺詐，思想必日趨迂腐，文

學必日趨乾枯，而人的心靈必日趨頑固。其結果必有天下相率而為偽的生活與文章，也必多表面上激昂慷慨，內心上老朽霉腐，五分熱誠，半是麻木，喜怒無常，多愁善病，神經過敏，歇斯的里，誇大狂，憂鬱狂等心理變態。¹⁹⁷

簡嫻有著豐富的人生觀，人生閱歷豐富，才能寫出如此幽默的生命之書。

我無意寫一本指導手冊，但迫切覺得「老年學」(或老年產業)是一門有待各方齊力砌建的學問。作家關心的仍是世間現場裡人的特殊困局與突圍，生命之無奈與高貴。¹⁹⁸

專書帶給我的不是偽文學、不是陳腔濫調的教誨文，而是幽默生命觀的自我體現，正如簡嫻在書中的自序言說的這般道理。

二、幽默生命觀是要經過那些訓練方能成就

你想當個積極樂觀的人？還是消極悲觀的人呢？應該有很多人想當個積極樂觀的人吧？但是，這些「很多人」都有不少煩惱，感覺都好像聽得到他們在說：「想要擁有積極樂觀的心，才沒那麼簡單呢！」，如果只是嘴上說說而不付諸行動的話，不會有任何改變的！首先，不妨先來學學那些積極樂觀的人的好習慣吧！積極樂觀的好習慣五大作戰法：

(一) 心情轉換得很快：

就算是再怎麼積極樂觀的人，也還是會有討厭的事物、也還是會有情緒低落的時候。即便如此，他們也還是可以很快地轉換情緒。正確來說，他們強迫自己馬上轉換情緒。

¹⁹⁷ 林語堂著，林太乙編：《語堂幽默文選(上)；論幽默》，(臺北市：聯經出版社，1994年)，頁14。

¹⁹⁸ 簡嫻：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁9。

因為他們認為「一直消沈下去也不是個辦法」，所以才會強迫自己要振作起來。吳貞瑩醫師在〈高齡快樂關鍵「修練韌性，活得韌性」〉醫學報導也登高一呼，見證心情調適的重要性，尤其對高齡者極為重要。

人生在世，誰無病痛，考驗的卻是人的韌性，能否幫助自己突破困境，而且不折損快樂，陽明大學臨床護理研究所童恒心說，關鍵在於「心理韌性」。哪一些人的心理性較高？滎陽團隊一項對於長者長期追蹤研究發現，50%以上高齡慢性病患屬於低韌性，高韌性占不到 20%；相對年輕的高齡族群，約 65 - 75 歲者、男性、獲得家庭支持者及可獨立自我照護、有穩定退休金或投資計劃的長者，心理韌性都比較好。

疾病會降低病人的快樂程度，若心理韌性差，會影響人面對疾病；相反地，若心理韌性高，病患比較願意聽從服藥，也比較願意攝取營養、進行休閒運動，對於減輕疾病影響自然有益，也能重拾快樂。

童恒新的母親是心理韌性高的高齡長者代表，即使兩年前被確診罹患罕見疾病「蘭格罕細胞組織增生症」，由於病灶發生在頸椎，導致雙腳無力，當時幾近癱瘓。

但童恒新母親勇敢對抗罕病，剛開完刀，她便開始思考如何在坐輪椅的狀態下，安排生活與休閒，吃喝如常。與她病後相觸過的北滎醫師陳亮恭都對她的樂天知命大為驚嘆，印象深刻。童媽媽現今行動自如，看不出病痛曾對他造成影響。母親以高齡罹患罕見疾病，讓童恒新思考，那些高齡者面對困境時依然能快樂過日子？如何度過難關？根據滎陽團隊研究，韌性較低的人可以透過練習與學習提升。例如讓人了解心理韌性與快樂之間的關聯；以正向行為面對疾病與困難，活在當下。¹⁹⁹

¹⁹⁹ 吳貞瑩：〈高齡快樂關鍵「修練韌性，活得韌性」〉，《聯合報》D版，2018年10月29日。

就像簡嬪說及生病的公公姚鴻鈞是有一顆幽默、溫暖與寬容的心，他從聆聽「疾病判決」開始到臨終的整整八個月裡，姚先生的表現始終是對生死一如，淡定的生命態度，甚至不願讓家人擔憂、受苦，自己靜靜整理自己的一生，練習如何告別世間，簡嬪說：『整整八個月，您樂觀淡定。有時，我們小心翼翼地問您的身體狀況，您斬釘截鐵地答「我都很好啊！」我們無從得知您的內心歷程，您是如此溫厚堅毅的人，不願讓家人擔一絲憂、嚐一口苦。直到您走了之後，我整理您的書桌，看到您留著一張剪報「留下自己活過的證據」，又寫下「告誡後輩：為人處世，傳承永續」箴言，我頓然明白，這段時間您靜靜地在整理一生，練習告別。』²⁰⁰，姚老先生示現的是生活幽默大師風範，讓讀者了解到幽默絕對是男人生活必備良伴。

人只要擁有樂觀、正向的幽默生命觀，對付人生中各個艱難關卡，都能迎刃而解，無往不利。建立這強大力量的關鍵是讓自己活在當下，思考有限生命的使用方法。正如臺灣失智症權威劉秀枝醫師，她用「抽到好籤」形容自己罹癌。只有這般擁有幽默生命觀的人，能將罹癌的是當成好事，化傷痛為利器。

「很多人得癌症會問『為什麼是我？』」劉秀枝笑眯了眼，當時她想的是「為什麼不是我？」有好友、同事因為關心她的病情而難過，「你是好人，你救了這麼多病人，怎麼還會得這個病？」她不改幽默回嘴：「難道我們榮總那麼多病人都是壞人？我得的是乳癌，極其幸運！」²⁰¹

（二）馬上行動：

人非聖賢，再怎麼樂觀富有超行動的人，也會有失敗的時候。此時樂觀者會反躬自省，找出錯誤點，釐清問題再出發。若只在原地怨聲載道，不知反悔的人，真是太可惜

²⁰⁰ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 388。

²⁰¹ 劉秀枝：《把時間留給自己：失智症權威醫師的自在熟齡指南》，（臺北市：寶瓶文化，2018年8月31日），頁 177。

了。2004年雅典奧運金牌得主陳詩欣，因有樂觀的人生觀，和對父親親情情感的連繫，終於浪女回頭，贏得真金不換的生命徽章。

3年前，陳詩欣還是人人搖頭的蹺家女，3年後，她重披戰袍，卻成為台灣運動史上，第一位奧運金牌得主。她當年年輕叛逆，並在左營訓練中心演出失蹤記，自我放逐長達三年。這段期間，陳詩欣從擺地攤賣衣服，到花枝招展叫賣檳榔。直到廿歲時忍不住對家人與父親的思念，終於在父親陳偉雄的生日當天回家團聚，也重新向中華跆拳道隊報到。重新出發的她，考上台北體院，藉由運動科學的介入，加上生理學博士徐台閣的指導，再配合教練團擬定的訓練計畫，陳詩欣一步一腳印，苦練近兩年，這種浪女回頭的轉變，終於讓她現在能夠站在頒獎台上為台灣寫下歷史，改變她的一生，賽後她不禁開心的說：「我都撐過去了，我成功了，謝謝大家的支持，我沒有讓大家失望。」超高的天份資質，並不代表成功，陳詩欣浪女回頭勇奪奧運第一面金牌，告訴了我們即使荒廢的歲月，加倍的努力也能彌補回來！而且她不畏懼面對這不為人知的過去，勇敢接受大家的質疑且用她的實力對世人證明，這種精神實在是值得我們去效仿的。堅定目標，努力勇往前進，只要肯用心，沒有什麼可以打敗我們的！²⁰²

（三）常常面帶笑容：

「和氣生財」一句普通話，卻含意甚廣，是令人玩味的人生幽默哲學。常常笑的人，周圍就會容易聚集開朗的人。積極樂觀也是一樣的意思。通常開朗的人都是積極樂觀的，就算有點勉強，也是要盡量讓自己充滿笑容唷！如同賴淑惠教授在《幽默智慧輕鬆學》書中「幽默吸金大磁石」的道理相同的。

²⁰² 〈浪子回頭金不換，陳詩欣苦盡甘來奪首金〉，2018年4月10日，(參見：<https://tw.answers.yahoo.com/question/index?qid=20140211000010KK02376>，查詢日期：2019年4月29日)。

只要養成幽默風趣的好習慣，就等於人生擁有了一座取之不盡、用之不竭的超級大金礦，將變得多麼地受人歡迎，擁有多麼好的人緣。……因為幽默帶來好人緣，好人緣就會帶來好財源，於是財源廣進、錢源滾滾，這都是靠這塊「幽默吸金大磁石」！²⁰³

（四）知道如何釋放壓力：

積極樂觀的人，也是會有壓力積累的時候。他們是怎麼釋放這些壓力的呢？如果他熱愛唱歌的話，唱歌對他來說就是釋放壓力的最佳方法。

當你清楚自己要如何才能釋放壓力時，就不用怕走不出低潮。天生的催眠大師艾瑞克森的小兒麻痺後遺症，一直摧纏著他，在他的晚年時更是到了生不如死的地步。病痛的苦是無法用言語形容的，於是乎他腦中浮出幽默的生命哲理，用簡單的「去先爬番婦峰（Squaw Peak）吧！」，一句簡單字語，代表著艾大師用幽默釋放自己壓力，樂觀地化人生的苦轉為樂的實例。

艾瑞克森晚年，信徒日增。不幸他的「小兒麻痺後遺症」日益嚴重，終至寸步難行，不得不借重於輪椅。他雖然「誨人不倦，不知老之將至」，或許也會有他的極限吧！他愈來愈常對學生和病人說：「你就先去爬番婦峰（Squaw Peak）吧！」許多人就真的花一、兩個小時爬到山頂。而在這過程中，他們忽然就「頓悟」了。這似乎頗具禪機的一句話，被他的徒子徒孫們反覆引用、反覆詮釋，似乎愈來愈玄了。但是這山峰究竟代表什麼意義，恐怕也只能由每個人去親身體會吧！²⁰⁴

（五）一直保持積極樂觀的想法：

²⁰³ Jay Haley 著，蘇曉波、焦玉梅譯：《不尋常的治療：催眠大師米爾頓·艾瑞克森的策略療法》，（臺北市：心靈工坊，2012年9月14日，頁47）。

²⁰⁴ 賴淑惠：《幽默智慧輕鬆學》，（臺中市：晨星出版社，2005年11月15日（七刷），頁7）。

能夠持續堅信自己是積極樂觀的人，比什麼都還要重要。這是一種控制心理、訓練想像力的方法。密宗精神領袖達賴喇嘛，在《快樂：達賴喇嘛的人生智慧》書中，開示面對生命中各項難題時，以幽默的樂觀態度去突圍，保有慈悲心去應化萬難，「同體大悲」是宗教家的慈悲觀，也是一般人做人處世的標準。

面對痛苦並加以轉化與超脫，秉持萬物同感之理念，保持彈性而柔軟。人生不如意事常十之八九，凡人都想離苦得樂，但無常常在你不經意時找上你，與其自怨自艾，不如改變對痛苦的態度，以寬容之心接納痛苦，這麼就會減低我們不甘心、不滿足的心理狀態。接受生命無常的基本概念，做好心理準備，可以幫助我們應對各種問題，讓我們以更積極的角色去學習理解生活中的多變性。面臨生命中的難題，可轉移角度、改變態度，不是僅從自己的角度看待人事物，而是設身處地、客觀的看待事情的全貌。學習包容、寬恕，自然會發展出萬物同感的慈悲心。²⁰⁵

三、培養幽默感的辦法

有時覺得自己在人群中很羞澀，不會主動與人打招呼，言談也很木訥，甚至將氣氛瞬間炒冷。對此相當擔憂，希望能找出幽默感練成方法，以期能在往後的人生能更有自信、更有魅力，活出亮麗的老後人生。《Do You Talk Funny? 7 Comedy Habits to Become a Better (and Funnier) Public Speaker》的作者 David Nihill 訪問數十位喜劇演員後，與我們分享養成幽默感的5個方法。

（一）說故事而不說笑話

笑話只是幾句話包裝的假故事，當笑話沒有笑點，笑話講完你就和傻瓜一樣。那些非常有趣的人不講笑話，他們會講有意義且有幽默元素的故事。倘若聽者覺得

²⁰⁵達賴喇嘛：《快樂：達賴喇嘛的人生智慧》，（臺北市：時報文化，2003年10月28日，頁174）。

不好笑，那也沒什麼大不了的，因為故事裡有比好笑更深的含義。若有人笑，那更好了。

（二）建立一個有趣資料夾

那些非常有趣的人不依靠記憶，他們會去發現有趣的事。過去，傑出的喜劇演會隨身攜帶筆記本，記下有趣的事或是對社會的觀察。現今，你可以方便的記錄在你的智慧型手機裡。如果你有什麼有趣的想法，可以錄音記錄；讀到有趣的文章，可以儲存連結。

（三）從經驗取材

以生活經驗當作幽默素材的美麗之處，在於它是獨一無二的，你的故事一定是原創的。

（四）直達重點

俗話說，簡潔是智慧的精華，那些非常有趣的人省略無聊的細節，精簡地說出重點。雖然快速切題，但不會把有趣的部份放在中間，而擺在最後。

（五）運用聲音創造角色

有趣的故事都與人有關，而故事中的角色要有台詞才會好笑。有趣的人運用不同的聲音使每個角色鮮明，即便是同一個角色也會有內心的聲音。假如故事中的人正大聲說話，內心卻想著另一套，講者在大聲說話時就要非常清楚、明顯，說內心話時就要以聽得到的音量說悄悄話。²⁰⁶

只要您有心想改善生活的難處，此時此刻努力去學習上述五種方法，放下執著和自尊，像個新人重新投入幽默培訓行列，相信幽默感能伴隨您在人生下坡路段，走得非常幸福漂亮。心理醫師儲品良也異口同聲呼應著：

206 Nihill, David :《Do You Talk Funny?: 7 Comedy Habits to Become a Better (And Funnier) Public Speake》,〈USA : Benbella Books , 2016年3月〉, 頁118。

人們要想身心健康、延年益壽，首先還必須重在自身幽默感的培養。首先應該樂觀開朗，有一種堅強的意志，遇事不憂愁苦惱。幽默與樂觀是孿生姐妹。很難想像，一個遇到困難和挫折便愁腸百結的人，會具有幽默感。相反，一個具有幽默感的人却能從自己不順心的境遇中發現某些“戲劇性因素”，而能使自己做到心理平衡。列寧的姐姐烏里揚諾娃說：“列寧巧妙的幽默使人胸懷開朗。”只有當自己心胸開朗了，才可能使別人心胸開朗；只有自身具有感染力，才可能感染別人。

其次，要積極投入社會工作，並行創造性的勞動。幽默之所以為幽默，是將兩種不相干的事件豁然串通起來，讓人產生驚奇和有趣的感覺。因此，幽默的創造者必須具備豐富的精驗，獨創的能力，跳開常規的思路。

第三，要在日常生活中有意識地加強一些幽默訓練。如對周圍接觸到的人，只要你和他熟，除工作外，可常說些有趣的話，多讀一些中外幽默小品、名人趣事、歇後語等；遇事不妨度量大點，想象讓一個富有幽默感的人處在我此時的位置上，他將怎麼辦？此外，平時可試着調動起自己所看到的、聽到的、讀到的一切材料，或取其一點，或相反相成，或望文生義……加以關係、比較、生發，說不定就能達到一語驚人的“幽默”哩！當然，幽默往往是猝然間誕生的，似乎容不得思索和考慮，這門藝術只能經過長期的學習和實踐才能獲得。²⁰⁷

人無論活到幾歲都可以改變，只需要具備改變的決心和改變的勇氣，老後的生活幸福的關鍵在於自我的心態的轉變，幸與不幸決定權掌握在自我手上，終點到站前，將心念轉得彎，運用幽默感加持，讓日子裡充滿笑聲，進而歡笑滿人間。

²⁰⁷ 儲品良醫師：〈心理學家：如何讓自己變得幽默？〉，2011年1月29日，參見：

<http://xinli.familydoctor.com.cn/hotspot/201101/1536811213642.html>，查詢日期：2018年12月30日。

四、以幽默態度面對老年生活之可能

專書中呈現出的幽默快樂的生命觀，是簡嬪從年輕到老的家庭、社會經驗累積，簡嬪幼年生活的不順遂，庇蔭在阿麼的大傘下，快樂地在鄉下生長。原生家庭雖不富裕，但在寬容幽默長輩愛的教導下，成就簡嬪幽默的人格特質。如此健康快樂的成長，培育出簡嬪能從平凡中看到偉大，可以用不同的觀點看到未來。專書是簡嬪用幽默態度生活的見證的體現，在此人心惶惶的高齡生活裡，讀此生命寶典，按圖索驥，終能尋得老年生活的良策。

(一) 幽默是用不同的人生視角去療癒人心：

簡嬪在認知到台灣社會人口結構即將老年化的同時，阿麼的老年生活在沒有任何預警的情況已經在簡嬪面前展開了。老年的阿麼，不僅罹患阿茲海默症，甚已全盲。阿麼與簡嬪的感情是親近的。童年時，挑重物或背弟妹對簡嬪的背都是沉重的負擔，再堅強的長女也會累，只要阿麼看見她的疲態，就會拿出扁梳、一杯水，命簡嬪坐好。先屈指用力為她按摩肩頸，繼而讓她趴下，用扁梳沾水狠狠為她刮痧，直到刮出兩道紅痕才罷手。雖然小簡嬪總是痛得眼淚鼻涕齊流，但也深刻感受這是阿麼的愛。現在，年老的阿麼再沒這種力道。在專書〈宛如流沙—對話〉篇章中有一段簡嬪與阿麼的真情對話裡，展露了無量的祖孫之情。

有一次，阿麼端坐沙發，全盲的雙眼直視前方，簡嬪正用著筆電。阿麼問：「你呷飽未？」簡嬪回說：「飽了，吃水餃。」阿麼問：「吃水餃會飽？」簡嬪說：「會，吃九粒就很飽。」阿麼問：「包啥餡？」簡嬪說：「豬肉、韭菜、高麗菜。」到此話題暫時中斷。過了一會兒，阿麼又問：「你呷飽未？」同樣的對話，簡嬪又覆述了一遍，話題再度中斷。接著，阿麼又問：「你呷飽未？」簡嬪說吃飽了，阿麼說水餃包什麼餡？簡嬪說：「包鑽石、金子與珍珠。」阿麼嘖嘖兩聲，話題再度結束。然後，阿麼又問：「你呷飽未？」簡嬪嘆息的闔起筆電，告訴阿麼，

「朋友請吃大飯店，食物好澎湃……」，用言語帶阿嬤進入另一個充滿美好想像的世界。²⁰⁸

看似家常便飯式的問候，背後是祖孫的真情對話。一顆水餃餡在名廚巧手操辦下，也不過高麗菜伴豬肉餡，而在簡嬪幽默的戲謔言詞下，明白幫阿嬤解勞，也引領阿嬤五感有入夢境般，擁有無限的美好饗宴。

(二) 以自嘲的幽默觀去強化生命力：

黃薇靜在《簡嬪老年書寫研究》研究論文說道：『簡嬪更是於文中，寫出了父母在清貧年代，物資匱乏裡仍對自身的養育之深、呵護之勤：「雖然，未曾有過珍饈，但餐桌上不曾少過一頓熱飯——即使記憶裡飄著散不去的地瓜簽稀飯味道，她真心地喜愛自己被賜予的這個肉身。」²⁰⁹

這肉身不及一棵小樹高，但無損於自視之高度，自信之篤定。從未墜入逐美浪潮，受制於其浮沉，因服膺世俗標舉的肉體尺寸而厭棄父母賜給我的這張臉、這身軀。我真心喜歡舟中的一切配備，即使眾美環伺奪去目光，我仍相信自己是一株奇特的香木。²¹⁰

簡嬪以自我解嘲的幽默方式，說己是小小之材，博君一笑後，再用佛教禪宗「下下之人有上上之智」之大志，闡述真心喜愛父母所賜予的肉身，雖小而美，期許自己能以異有常人的樂觀主義，去豐富、感染讀者，都能感受生命之香。禪宗六祖惠能大師也有如同簡嬪寬容的大肚量，他以「上上下下人」來明志：

²⁰⁸ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 191-193。

²⁰⁹ 黃薇靜：《簡嬪老年書寫研究》，嘉義縣：國立嘉義大學中國文學系研究所碩士論文，2014 年。

²¹⁰ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 99。

欲求無上菩提，不可輕於初學。 下下之人有上上智。上上人有沒意智。若輕人
即有無量無邊罪。²¹¹

這一段是惠能大師在柴房聽一個童子唱誦神秀大師所說的偈子：「身是菩提樹，心如明鏡台；時時勤拂拭，勿使惹塵埃」。惠能大師一聽就知道這個還沒有見性，因此特地到神秀大師的偈前禮拜，並請張日用代為讀誦神秀大師的偈子，惠能大師聽完就說，我也有一首偈子，請張日用代為書寫。張日用一聽非常驚訝的說：「你也會作偈子！這實在太稀有了。」這表示張日用很瞧不起惠能大師，因此惠能大師才說了上面這一段話。我們要求無上菩提，一個學佛的人不可以貌取人，更不可以看不起初學者。所謂「小不可輕也」！佛陀曾經說過：「四小不可輕！」不可輕忽小龍，小龍將來會成為大龍；小王子也不可以輕視，因為小王子將來會成為國王；另一個不可輕視的是小火，因為星星之火可以燎原。

(三) 幽默是有創見，不墨守常規：

簡嫻在〈身世，每個人的必修課〉中論及「身世」此必修課，集中於個人的家庭背景因素，認為一個人的人生是無法被選擇的，只能被動的被分派：

有人的課室位在鳥語花香的庭園，食蔬珍饈不缺。有人蝸居於暗無天日的陋室，三餐不繼。有人早晨被父母吻醒，臨睡前有床邊故事與搖籃曲。有人必須躲避母親的鞭子、父親的魔爪。有人手足皆親密友愛，兄姐保護、弟妹協助。有人遇豺狼虎豹，一生脫離不了。有人享有二十年風平浪靜，放步成長。有人剛學會走路，一場意外，父亡母殘。人生版本繁雜，誰決定哪些人取得如意版，哪些人注定要念厚厚一本詰屈聱牙？²¹²

²¹¹ 宣化上人：《六祖法寶壇經淺釋》，（臺北市：法界佛教總會，2006年8月），頁126。

²¹² 簡嫻：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁109。

或許有人會認為此生，都是累世因果輪迴的業力報應，簡媜是佛教徒，深信因果論，但不迷信，她以為蓋棺論定，前世因果決定今生禍福，是過於虛無縹緲且冷酷殘忍，她接著說：『除非有人確切證明，一個父親坐牢、母親吸毒，被其毒友拔指甲、綁生殖器，凌虐致死的小男孩乃上輩子做惡以致今生應該得到這種報應，是以，施虐者反而是正義之士應該獲得嘉許；除非有人證明，大地震時被窗繩繞頸變成植物人的小男孩也是前世犯了重罪，罪有應得。除非神親自現身為祂訂的法律辯論(真如此，我必然朝祂丟擲不只一顆石頭)，否則，絕不接受戴罪入世之說。』²¹³，人生的包袱是重與不重，取決於對苦難與悲慟的承受度，第二人生的開端，生命的續曲該是以幽默的態度去活化心靈，讓我們用快樂正向的觀念，去逃脫命運的出口。

(四)擬人化的幽默譬喻，是為了與你在生命終點相遇：

簡媜在〈拜衣教狂徒〉篇章中，簡媜幽默地以「宗教」來形容女性對衣服的狂熱程度，把女性的瘋狂地迷戀衣服譬喻為拜衣教，用了其擅長的女性書寫方式，來闡發女人對衣服的盲目愛戀：

每一件衣服被挑中的當刻，近似一夜情；迫不及待試穿、殺價、購買、，洗濯或整燙(猴急的連洗都不洗)、穿上，與肉身密合一日，完成一次情慾。正當愛慾充沛時，這衣是最愛的一件，衣櫥裡的其他衣服都可以丟棄，待情慾退潮，晚上回家脫下，丟入待洗的衣籃，跟昨天前天的髒衣服毫無不同，只是千分之一而已。次日，女人狩獵的天性又發作了，櫥窗裡的新衣吸引目光，再次豔遇，煽情興慾，故事重演，衣櫥又多了一個過氣情人。這一座小山丘，理應自己親手整理，管控慾望，練習割捨、放手，想像另一具青春之軀穿上它的情景，從贈與之中得到安息。若不肯如此，總有一天，會有個人撐開黑色大塑膠袋，打開妳的衣櫥，把衣服一古腦兒全部塞入，將鼓脹的十幾只大袋丟入舊衣回收箱，或請葬儀社燒給妳。

²¹³ 簡媜：《誰在銀閃閃的地方，等你》頁 109-11。

這人還會站在衣櫥前嘖嘖稱奇，肆無忌憚地給你一句評語：「妳有毛病啊，這麼多衣服，累死我嘍！」²¹⁴

簡媜先將對衣物的情感，比喻為露骨的一夜情，將女性情慾與對衣服的物质慾精準地結合，字字句句道位而貼切，隨之因女人的喜新厭舊感作祟，舊衣頓時打入冷宮（回收箱）。簡媜於文中善用幽默的譬喻，趣味化老年生活時微弱的物質需求，故應早點領悟此道理，而放下慾望與貪婪。

(五) 幽默是「我佛慈悲」的人生觀：

簡媜在〈完成〉篇章中，簡媜以直接、真誠地面動死亡，讓人有一種感覺；彷彿從佛經中走出，從古典中走出，來向世人訴說生活中的感動！對以幽默態度面對老年生活之可能性，給出最有力的證明。她告訴我們在生命過程用幽默的態度去認真去準備老後生命，柔暖的面對死亡，將生與死拉成一直線，生死兩者不再對立，放下對死亡懼怕，死亡只是理所當然的生命過程，自然能輕易的隨風飄散、落土為安。

我們的生命，是他人死亡的延續，來日，我們的死亡也將啟蒙他人。生是珍貴的，死也是珍貴的，生只有一回，死也只有一次，我們惜生之外也應該莊嚴地領受死亡，禮讚自己的一生終於完成。……，當休息時刻來臨，有何可懼？死亡，是完整生命的一部分，更是一種完成。朽壞的獨木舟還給大地，卸下的包袱交給世間，愛留給心所繫的人，溫暖贈給四方，那遼闊的自由賞給靈魂獨享。當此時，笑意自內心深處浮出，誰會在銀閃閃的地方等著，不再重要，無邊無際的自由與愉悅蕩漾而來，只存一念：

帶我走吧，風，

我是落葉，我是空。²¹⁵

²¹⁴ 簡媜：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 117-118。

²¹⁵ 簡媜：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 473-474。

簡媜在本專書中不時提點讀者，要在人生中最不浪漫的老年階段前，提早準備經濟與精神老本，以應付老年生活的難關。如同日本人是保守民族，但在高齡化壓力下，積極規畫臨終事項竟成為全民運動，電影、臨終筆記本、甚至連專門規畫終活的網路公司都頻繁出現且大受歡迎。

調查指出，已經有三到四成日本人開始考慮終活；撰寫臨終筆記本比例，女比男高，女性有 77% 進行某種程度的終活規畫，比男性的 65% 多；投入終活的最大理由是「不想造成家人困擾」。好好活，好好走，事先規畫好自己人生最後一哩路，顯現了大和民族的正面對待生命凋謝的態度。²¹⁶

生命這趟旅程還必須每位乘客自我照護好安全與健康，否則即便有再好的醫療設備，還是不如自己可靠。每個人都會面對老、病、死，可能是沉重的，但若有充足的準備與學習，相信從容安老、安詳善終都是我們人人可及的人生句點。我衷心企盼歲月不要淘氣使壞，想看你、我不老容顏，在剩下的日子裡，我會拼命的記住幽默的好，好讓我將此熱愛的事，散播滿人間，才算真正活過。

(六)以幽默的態度去突破存在的難題：

在專書〈老人詞典·戰將〉章節裡，描寫一位七十多歲人稱「阿姑」的老者，生動地闡發了一段「阿姑」剝雞肉剝到手指的故事：

有一天，她剝雞肉，一滑，大菜刀剝到左拇指，幾乎斷指，速就醫縫合，醫生囑咐住院觀察。她躺在病床像躺在針氈上，一下子起來一下子躺著的老者，一下子去逛護理站一下子又回來躺下，難得阿姑也會抱怨起來：「唉，歸世人(一輩子)不曾這樣，沒代沒誌剝到流血流滴，實在有夠含病(笨)！」隔

²¹⁶ 張曉卉：《牽爸媽的手—自在到老的待辦事項》，臺北市：天下生活，2013年10月，頁154。

壁床病友問她緣故，她說明後，補了一句：「叫我住院，我歸(整個)厝間的息頭都沒法度做，這幾天要做醬油，氣死我囉！」……反正閒著也是閒著，從黑豆開始，說一缸純手工、無防腐劑的純釀醬油給病人聽，霎時，像水淹金山寺，黑溜溜的油汨汨冒出，淹沒這充斥著藥水味的病房。病友們下訂單，我要兩瓶，一瓶原味一瓶薏仁的，我要三瓶，我要四瓶……。²¹⁷

像阿姑諸如此類的長者，能夠坦然的面對過去而沒有遺憾，並且積極樂觀的展望未來，慈悲又善良的人格特質，簡嬪如實於其中，獲得成熟且圓融的生命體驗。她藉此靠訴讀者：『此壯年時應該好好儲備老本——經濟與精神老本，一旦入了老人國才不會成為家庭與社會的負擔而充滿怨懟。』²¹⁸，幽默的人長保愉快心情，面對生命中各項難題時，以幽默的樂觀態度去突圍，也能提供不同的角度和思維去解決難題。

簡嬪是一位具有幽默感的文學家，她在文章中常以自嘲的方式娛樂讀者。她說道：『在高中新生報到那天，我繳交准考證、戶口名簿、成績單及填寫的表格，受理職員白了我一眼：「都高中了，連自己名字都寫錯！」我翻開戶口名簿一看，如遭青天霹靂，是「嬪」，不是從小學寫到國中的「←」字。如果具有考據癖的老師一定要考何以「簡←」變成「簡嬪」，我願意提供標準答案，只有二字：笨喔。』²¹⁹一句「笨喔」的自我解嘲的思維，給了自己一個療癒的下台階，讓不好的場域遠離，跳脫尷尬，轉圜歸正，只有幽默的女人，才能戰勝、克服。

綜合上述簡嬪運用幽默態度於生活中的每一分鐘，都是展現其擁有的一定的文化底蘊或是人生閱歷，而這兩者無論擁有哪個，都會讓一個女人充滿才氣與靈氣。簡嬪不只是能言善辯，她呈現出一種快樂成熟的達觀態度。她遇到逆境不會放棄希望，順利時也不至迷失方向。簡嬪在專書中的言談舉止都是超脫淡然的率真性格，使讀者有如沐春風

²¹⁷ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 269。

²¹⁸ 簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，頁 144。

²¹⁹ 應鳳凰：《漫遊與獨舞：九〇年代台灣女性散文論集》，〈新北市：聯合報文化出版社，2006 年 1 月〉，頁 38。

之感。簡媜的可愛，能讓讀者對她充滿喜愛與包容，想到她就有歡笑，讀她作品也是輕鬆愉悅的，並能從中獲得啟發。簡媜幽默筆觸，一點一滴詳實琢磨推展，讓所得研究果實，利益分霑於普天下的老者，讓大家都「老有所終」。



第五章 結論

簡嬪幼年生長在民風淳樸的宜蘭，祖母和母親的慈愛，對家庭奉獻的精神抵禦了簡嬪成長背景的孤寡。家庭因愛的注入，讓簡嬪在貧苦中，保存了樂天知命的幽默人格特質。高中、大學時期對文學創作的躍躍欲試，在佛光山執事的幾年光陰中，讓簡嬪注入豐富的宗教素養。近三十年的文學創作，簡嬪默默耕耘，她的作品總是圍繞一個共同主題，即對生命的探索和禮讚。這是其思想深受佛教影響的體現。宿命論是簡嬪思想的核心，她堅信恪守既定的社會秩序便是生命的本質。

簡嬪從書寫生命的誕生喜悅有關的《紅嬰仔》，寫了《天涯海角—福爾摩沙抒情誌》，探討了自己的身世認同，也處理了對土地的情感，等等創作。在她五十二歲一腳才剛踏進老年時，她想通過書寫超越與深化自己，全盤地思考了每個人生命裡的終極議題——生老病死，並進而了解生命的意義，於是乎有了「死蔭之書」《誰在銀閃閃的地方，等你》的誕生。專書的洋洋灑灑二十六萬字，以她獨特的簡式幽默，細膩的情感，豐富的個人經驗與知識取材，真誠地在漸老之年自剖、幽默自嘲、自省而不自憐，完整而有系統地洞察了自己與他人生命裡必經的生老病死議題。

由於超高齡社會的來臨，周遭親友的凋零，種種的人生大事的經歷，如海潮般的衝擊著簡嬪，眾緣匯聚，造化簡嬪獲得無比神力完成此專書。專書對老年議題的關注，是本研究撰寫的初衷，尤其對世人皆避諱的死亡議題，簡嬪卻以灰諧幽默的筆法，輕描淡寫的紓解世人對死亡的害怕，並提供協助老年人建立正向的死亡觀。其中像是姚鴻鈞公公對自身罹癌整整八個月中，樂觀淡定，不願讓家人擔一絲憂、嚐一口苦，靜靜地在整理一生，練習告別。能有這般生活自如、幽默樂觀的長者是簡嬪的福氣，值得後輩、年輕人好好效法。又如簡嬪姑丈罹罕病四年，在生命最後三個月中簽署「預立選擇安寧緩和醫療意願書」、「器官捐贈」、「捐大體」三份文件，破除了世間「不能入土為安」、「千刀萬剮」的禁忌，對生死的自如，讓家人和讀者上了一堂寶貴的課。世人對親人避談生後事，簡嬪卻能與母親以開玩笑的方式，把母親往生祭祀和手尾錢的忌諱，可以在三八閒聊中，讓

母親心中死亡不祥冥暗那一塊，不能碰觸的忌諱，巧妙地連根拔除了。她不受世俗羈絆，且喜好大自然，她是一位雲淡風輕地暢銷散文家，在最後一次告別的時候，不管是備極哀榮或靜靜地獨行，她選擇這種愛地球的環保葬，只為了那般「揮一揮衣袖，不帶走一片雲彩」的瀟灑與自在。她選擇與最愛的咖啡為伴，與摯愛的香氣中長眠，不也是人生至樂，由此途徑終活，也算是適得其所、了無牽掛。讓筆者也想跟簡媜有個不一樣的往生禮儀，趁現在還年輕，好好地趕緊籌辦吧！

書中就生命過程中「生、老、病、死」各階段裡發生的議題，用幽默的、女性紀錄觀點，並以手繪圖像輔助文字說明，讓讀者更能發出生命的反哺。簡媜有著東方女人堅忍的性格，對長年伏案寫作的職業病一背痛，她用幽默的態度看待自身的職業病，巧妙地以刑具按摩器自我解嘲，讓讀者在歡笑中解憂解勞，心情頓時被按摩棒療癒了。諸如此類在生命的病痛時，能以自嘲的療傷方式，轉換心情，煥然一新，病情隨之減輕。

隨著年齡的增長，身體的老化及病痛是不可避免的，甚至會感受到生命的結束隨時可能來臨。因此，當身體染患疾病，若缺乏生命的意義與目標時，自然容易加速身體死亡。相反地，若能懷抱生存下去希望，意志堅定的長者，相對生病時的治癒率會較高，在做完《誰在銀閃閃的地方，等你》文本研究後，筆者由此專書得知運用幽默的人格特質去正面思考，運用幽默去解決高齡期生活的困頓，是對於身心是會有很大幫助的。

老化常常伴隨著孤獨和疾病，使老者懷疑生命的意義及失去對生活價值的信心，更是對於生命中老、病死產生極大的憂慮。運用本專書中簡媜的幽默生命觀點，可使長者的心靈在生命過程中得到轉變。今天已進入超高齡的社會，如何讓銀髮族在老年期生活過程中，體會每一個獨特的生活經驗與生命意義，唯有讓長者以幽默愉悅的方式下，去自我看清死亡的真面目，找出解鑰，才能認真活在每個當下時刻。我們經常反思生、死本就是一體兩面的事，有生必有死，人終究都會死亡的，簡媜在專書中一再告誡讀者應該好好為死亡做規劃，用幽默態度交辦後事與遺屬，是簡媜對目前社會，洞燭機先的敏銳觀察，無憂無慮做好事前準備、因應，才能自在、從容漂亮轉生。

參考文獻

一、專書（依照作者姓氏排序）

- 方杞：《人生禪（七） 祖師禪》，〈臺北市：佛光出版社，1995年12月初版〉。
- 王邦雄/陳德和：《老莊與人生》，〈新北市：空中大學，2013年6月〉。
- 李潤生：《禪宗公案》，〈臺北市：方廣文化，2016年10月〉。
- 沙依仁：《高齡學》，〈臺北市：五南圖書出版社，1996年〉。
- 岸見一郎著，王蘊潔譯：《變老的勇氣》，（臺北市：平安文化，2019年1月初版二刷）。
- 林語堂著，林太乙編：《語堂幽默文選(上)；論幽默》，〈臺北市：聯經出版，1994年〉。
- 邱天助：《老自在—50後人生第八堂必修課》，〈新北市：大喜文化，2017年7月〉。
- 邱天助：《社會老人學》，〈高雄市：基礎文化創意公司，2007年6月〉。
- 姚榮齡：《高齡學》，〈臺北市：三民書局，1991年3月〉。
- 張哲：《男生&女生 愛得幸福必學的小幽默：學幽默，讓你桃花朵朵開》，〈桃園市：良品文化，2013年1月〉，頁234。
- 張曉卉：《牽爸媽的手—自在到老的待辦事項》，臺北市：天下生活，2013年10月。
- 莊英章/潘英海：《台灣與福建社會文化研究論文集》第1卷，〈臺北市：中央研究院民族學研究所，1995年3月〉。
- 麥斯特：《幽默的力量》，〈臺北市：布拉格文創社〉，2017年8月。
- 彭懷真、彭駕駢：《老人學概論》，〈臺北市：威仕曼文化，2014年4月〉。
- 黃慶萱：《修辭學》，〈臺北市：三民書局，1992年9月〉。
- 達賴喇嘛：《快樂：達賴喇嘛的人生智慧》，〈臺北市：時報文化，2003年10月28日〉。
- 廖閱鵬：《禪趣60——禪與生命的對話》，〈臺北市：圓神出版社，2004年7月〉。
- 劉秀枝：《把時間留給自己：失智症權威醫師的自在熟齡指南》，〈臺北市：寶瓶文化，2018年8月31日〉。
- 劉思瑜：《創齡》，〈新北市：立緒文化，2012年8月〉。

潘秀霞：《與失智共舞：照護失智症患者的漫漫長路》，〈臺北市:好人出版社，2016年8月31日〉。

魯迅等人：《走過：老年書寫華文作品選輯》，〈新北市：立緒文化，2013年9月〉。

蕭合儀：《學會幽默，生活不寂寞》，〈新北市：晶冠出版社，2011年5月〉。

賴淑惠：《幽默智慧輕鬆學》，〈台中市:晨星出版社，2005年11月15日(七刷)〉。

簡嬪：《水問》，〈臺北市：洪範書店，2003年8月〉。

簡嬪：《只緣生在此山中》，〈臺北市：洪範書店，2004年6月〉。

簡嬪：《好一座浮島》，〈臺北市：洪範書店，2004年9月〉。

簡嬪：《私房書》，〈臺北市：洪範書店，1988年3月〉。

簡嬪：《誰在銀閃閃的地方，等你》，〈新北市：印刻文化，2017年8月15日出版（64刷）〉。

羅金：《弘一大師的16堂課》，〈臺北市：風雲時代，2016年4月〉。

釋弘一/舒硯：《弘一大師的七部人生禪》，〈新北市：木馬文化，2015年4月〉。

釋星雲法師：《生活的佛教》〈臺北市：香海文化，2007年9月〉。

釋星雲法師：《般若心經的生活觀》〈臺北市：有鹿文化，2010年5月〉。

釋星雲法師：《緣起與還滅：生死篇》，〈臺北市：香海文化，2006年1月〉。

釋聖嚴法師：《法鼓山的方向》，〈臺北市:法鼓文化，1993年〉。

釋慧開法師：《生命是一種連續函數》，〈臺北市：香海文化，2014年06月〉。

Arthur Asa Berger 著，黃新生譯：《媒介分析方法》，〈臺北市:遠流文化，1996年3月〉。

Eckhart Tolle 著，張德芬譯：《一個新世界：喚醒內在的力量》，〈臺北市：方智文化，2008年7月〉。

Elizabeth Kubler-Ross, David Kessler 著，張美惠譯：《當綠葉緩緩落下》，〈臺北市：張老師文化，2006年8月〉。

Jay Haley 著，譯者:蘇曉波、焦玉梅，《不尋常的治療：催眠大師米爾頓·艾瑞克森的策略療法》，〈臺北市:心靈工坊，2012年9月14日〉。

Joan Chittisterster 著，唐勤譯：《老得好優雅》，〈臺北市：天下文化，2014年3月〉。

Maggie Hyde 著，蔡昌雄譯：《榮格》，〈新北市：立緒文化，1995年10月20日〉。

Nihill, David：《Do You Talk Funny?: 7 Comedy Habits to Become a Better (And Funnier) Public Speake》，〈USA：Benbella Books，2016年3月〉。

Vick E. Frankl 著，趙可式、沈錦惠合譯：《活出意義來》，〈臺北市：光啟文化，1967年11月〉。

二、期刊論文（依照作者姓氏排序）

王梅：〈終身口琴志工-----謝和樹〉，《熟年誌》- 熟人物 13 期，2013 年 4 月。

丘引：〈簡嬪+陳明仁=水水老+老水水〉，《全國新書資訊月刊》188 期，2014 年 8 月。

石曉楓：〈鑒銀流金，歡然不驚——我讀簡嬪《誰在銀閃閃的地方，等你》〉，《文訊》334 期，2013 年 7 月。

《印刻文學生活誌》編輯部：〈封面人物·簡嬪——誰在銀閃閃的地方等你〉：百科全書式的 散文書寫——簡嬪答編輯部，《印刻文學生活誌》第 114 期，2013 年 2 月。

李奕昀：〈散文家簡嬪的老年書寫——向生命投下終極叩問〉，《熟年誌》第 13 期，2013 年 4 月。

孫梓評：〈簡嬪——老愛麗絲夢遊仙境〉，《聯合文學》342 期，2013 年 4 月 2 日。

黃文成：〈女性與佛性的對話——試論簡嬪佛教散文書寫意旨〉，《通識研究集刊》12 期，2007 年 12 月。

黃越綏：〈「穿著得宜」是熟年新生活運動〉，《熟年誌》第 13 期，2013 年 4 月。

黃富順：〈成人及終身教育〉，《成人與教育學刊》第五期，2011 年 1 月。

黃惠玲：〈健康醫療-長照服務法三大挑戰〉，《天下雜誌》573 期，2015 年 5 月。

三、報紙文章（依照出版日期排列）

阮愛惠：〈作家簡嬪責任完了——人生至樂〉，《人間福報》，2013 年 10 月 19 日。

黃惠鈴：〈高齡、失能、失智人口海嘯來襲 「長照服務法」三大挑戰〉，《天下雜誌》573期，2015年5月27日。

蔡曜蓮：〈名人專欄〉，《今周刊》890期，2014年1月9日。

朱志偉：〈點智慧：不怕老〉，《新明日報》，2017年12月。

楊心儀：〈失智可以預防,更可以治癒〉，《康健雜誌 20》，2017年12月13日。

李敖：(聯副 3.4 月駐版作家—李敖答客問)，《聯合報》，2018年4月15日。

吳貞瑩，〈高齡快樂關鍵「修練韌性，活得韌性」〉，《聯合報》D版，2018年10月29日。

四、學位論文（依照發表年代順序）

張素芬：《從小說中的老人問題探討台灣老人照護制度》，台南市：南台科技大學福祉科技與服務管理研究所碩士論文，2008年。

吳淑美：《論安寧緩和醫療之自主權》，嘉義縣：國立中正大學法律研究所碩士論文，2011年。

李碧珠：《簡媜散文書寫研究》，屏東縣：國立屏東教育大學中國語文學系碩士班碩士論文，2013年。

翁士行：《簡媜〈誰在銀閃閃的地方，等你——老年書寫與凋零幻想〉研究》，臺北市：中國文化大學中國文學系碩士在職專班碩士論文，2013年。

施玉修：《吳晟詩文作品中生死觀之研究》，嘉義縣：南華大學生死學系碩士論文，頁243-244，2013年。

黃薇靜：《簡媜老年書寫研究》，嘉義縣：國立嘉義大學中國文學系研究所碩士論文，2014年。

陳怡雯：《為老年發聲—以簡媜〈誰在銀閃閃的地方，等你〉為例》，彰化縣：國立彰化師範大學國文學系國語文教學碩士班碩士論文，2015年。

曾馨儀：《簡嬪的社會關懷研究》，嘉義縣：國立中正大學台灣文學研究所碩士論文，2014年。

五、網路資料

作者簡嬪簡介，2012年2月26日，參見：

faculty.ndhu.edu.tw/~e-essay/essay/jian-zhen/category/

〈霍金：大部分威脅人類的風險來自科技 人生最重要是不怨憤〉。2016年1月19日。

參見：<http://www.thenewslens.com/post/273010/>

蔡岡廷醫師：〈家有一老，如有一寶？漫談老年醫學〉，2010年6月，參見：

http://www.chimei.org.tw/main/cmh_department/57303/%E7%A0%94%E4%BF%AE%E5%8F%8A%E6%9C%8D%E5%8B%99%E5%BF%83%E5%BE%97%89%E5%AE%B6%E6%9C%89%E4%B8%80%E8%80%81%E5%A6%82%E6%9C%89%E4%B8%80%E5%AF%B6_%E8%94%A1%E5%B2%A1%E5%BB%B7.pdf

鐘洞偉：〈正向情緒的魅力~幽默的力量〉，2018年6月29日，參見：
podcast.mkc.edu.tw/assets/attached/21/original

自己對自己負責：〈簽署「安寧緩和醫療」和「DNR（不施行心肺復甦術）」意願書，並隨身攜帶「安寧心願卡」！〉，2018年7月20日，參見：
https://tw.answers.yahoo.com/question/index?qid=20130806000010KK01524_1071001

誠品網路編輯群：〈專訪簡嬪：當「老」無可迴避，我輩之人也要老得優雅安靜〉，2013年3月18日，參見：<http://stn.eslite.com/Article.aspx?id=2181>

〈賈伯斯的十二句勵志箴言〉，2011年10月6日，參見：

<https://www.techbang.com/posts/39018-jobs-of-12-inspirational-motto-graphic-version>

李豪剛：〈十原則改善銀髮族睡眠品質〉，2014年6月23日，參見：

https://health.udn.com/health/redirect_c/479552

楊心儀：〈失智可以預防,更可以治癒〉，2017年10月13日，參見：

<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=74408>

劉德容：〈走了也能愛地球，臺灣就有的五種環保葬－海葬、樹葬正流行〉，2016年5月30日，參見：

<http://www.ilon-termcare.com/Article/Detail/129>

〈人生課堂／不怕死 只怕「記憶體」壞了 黃春明：燈滅也要美〉，2017年5月20日，參見：

<https://theme.udn.com/theme/story/6774/2473428>

黃榮：〈4/21 他逝世：幽默作家馬克吐溫〉，2009年04月21日，參見：

<http://www.epochtimes.com/b5/9/4/21/n2501624.htm>

〈浪子回頭金不換，陳詩欣苦盡甘來奪首金〉，2018年4月10日，參見：

<https://tw.answers.yahoo.com/question/index?qid=20140211000010KK02376>

