

熟年世代

最誠實的熟年心理與人生剖析

陳俊欽 著

熟年的你，人生已經過了一半：
你真的知道如何愛自己嗎？
本書將告訴你，
如何找回自己的存有價值

臺灣商務印書館

熟年世代

——
最誠實的
熟年心理與人生剖析

陳俊欽
著

熟年館

熟年世代 最誠實的熟年心理與人生剖析

作者◆陳俊欽

叢書主編◆何珮琪

責任編輯◆何珮琪

封面設計◆吳郁婷

發行人／施嘉明

總編輯／方鵬程

編輯部經理／李俊男

出版發行／臺灣商務印書館股份有限公司

出版發業登記證／局版北市業字第 993 號

臺北市重慶南路一段三十七號

電話／(02)2371-3712

讀者服務專線／ 0800-056196

郵撥／ 0000165-1

網路書店／ www.cptw.com.tw

E-mail／ cptw@cptw.com.tw

網址／ www.cptw.com.tw

初版一刷／ 2013 年 1 月

定價／新台幣 300 元



ISBN 978-957-05-2799-5

版權所有 翻印必究

熟 年 館

找回存有的價值，找回生活的樂趣
找回親子的溝通，找回自己的天空

推薦序

做自己，過生活——一本讓人深思的書

早期受我訓練的陳俊欽醫師——也就是本文的作者，把本書原稿寄來時，我並沒有特別在意。等翻下去之後才發現事態不妙：這可不是茶餘飯後、或站在書局裡，隨手翻一翻，就可以看完一遍的書；反倒比較像幾十年前、物資缺乏的年月，在擁擠的書店裡，架上擺著一本本「當代思潮」、「西方哲學文庫」之類的泛黃書籍，不但印刷不甚清楚、排版有時還會歪了一邊、而且還多半連個硬皮的封面也沒有。但是買了一兩本回家，一啃就是好幾個星期。

「年輕人還會看這種書嗎？」

「這是熟年世代專屬的書啊！」本文作者說。「當然，我會希望：不管幾歲的讀者，在這本書中都能讀到自己想要的。可是，這是一本專門寫給熟年世代人士的書，年輕人要讀當然歡迎，但是他就得要試著來了解：在過往文化產業相當貧乏的時代裡，他們的父執輩、前輩、或是兄姐，就是用這樣的態度在看書的：挑一本最能有啟發性、提

供從來沒想過的道理的書——比甚麼都重要。如果想邊讀邊發洩上班壓力，或是放鬆心情，那麼還是去網咖打電玩或去做個SPA吧！那會比讀任何一本書更有效！」

作者又說：「所以我把最難懂的部分擺在第一部份，也就是前三分之一。因為那個年代的知識份子，看書方式與現代速食文化有所不同。所以越到後面，我的筆觸就越來越輕快，越來越接近現在讀者的閱讀習慣。如果前三分之一要花十天，中間三分之一大概花一天，最後三分之一大概一個小時就看完了。」

等我讀完，反倒有另外一種感覺——人生不也是這樣？前三分之一為學業、為事業、為家庭而奮鬥，苦不堪言；到了中間三分之一，事業穩定了、小孩長大了，生活重擔少了一大半，人生該怎麼走下去？自己卻反而迷惘起來；到了後面三分之一，理當是最無牽無掛的，但時光稍縱即逝，會安排跟不會安排，快活不快活，天壤之別，差異可就大了。

作者曾經與本人多次合力著作，對作者為文一向嚴謹印象頗深刻，全書十萬多字可用「三萬多字」為一組，區分為三大部分：「熟年世代的危機與轉機」、「熟年的困局」與「清點生命資產」。

第一部份包含了六個章節，雖然是三萬多字，如果沒有哲學背景的人，又想翻一翻

看過去，那麼翻完六章之後，一定會覺得很邪門：每個國字都看得懂、每行文句也都看得懂、每個段落的說法大致都明白、甚至也都能認同——偏偏讀完全部，原本看懂的地方又通通變不懂了。

其實，在第一章裡面，作者不過就是在為「熟年」這個名詞下定義，認為「熟年」不是生理相關的健康狀況，而是與「社會新鮮人」遙遙呼應的一個狀態，後者是剛進入社會的第一個階段，「熟年世代」則是即將要從社會「畢業」的最後一個階段。同時呢，作者也說明了科技進步帶來的高齡化社會問題：人的壽命延長了，卻不知道多出來的這些時間要拿來做什麼？如果不及早準備，那麼一旦從社會角色退下來之後，那段漫長的時光可是難熬得很。

第二章開始，就真的講起哲學思想來了，一直到第六章結束，幾乎都在說明著存在主義中，作為一個人的處境之尷尬。用最簡單的講法就是：人是會思考、也會改變的，跟機器不一樣。但是人沒有預知未來的能力，所以改變之後，結果會更好？更壞？還是沒差別？沒人知道。所以只要是人，都有一個特性，那就是看社會上別人怎麼做，我們就跟著怎麼做，這樣我們就可以不必為了選擇而傷腦筋，輕輕鬆鬆活下去。

在社會裡面，人會利用社會的肯定來包裝自己，例如：學歷、職位、財富、頭銜、

成就等等，讓自己覺得一天比一天更進步，人也會心甘情願的把時間花費在上頭；但是到了熟年時代，就像火車即將到了終點站，人要走出原有的社會狀態、面對真實自己的時候了——用一句最通俗的話語來說：就是學習怎麼「作自己」、「過生活」。

本書的第一部份講的就是這情況。而第二部份開始，作者開始描述到了劇烈轉變的熟年世代，人們可能面對的各種困境與矛盾，甚至是疾病。作者也試著提出了一個具體解決的方案，構成了整個第三部份。

綜觀全書，三個部份是緊緊相連的，作者雖然為了堅持自己的「熟年書寫」，寫出一本「給熟年世代」的書，又擔心這樣的安排，會嚇跑年輕的讀者，因而建議「看不懂的話，直接從下一個部份閱讀」——但我個人認為事實上，本書並不難懂，但它絕對不是一本適合站在那裡隨便翻翻的書。

作自己、過生活——但誰是自己？什麼又叫生活？

我想，這是一個熟年世代與任何世代都應該深思的課題。

最後，本書的結語則是鼓勵每個人，有效的運用自己所創造的財富，不要只是存在銀行、獨獨重視傳承給後代；應該好好思量：世間常聽的一句俗諺：「錢是用了才算錢，留在銀行不算。」

作者寫這篇文章的論述包括醫學、心理學、經濟學等等學問，好比米其林三星級作品，不是速食文化產品可比，讀者可以再三斟酌思考，當能有所助益。

台灣大學精神科兼任教授 簡錦標

美國加州大學洛杉磯分校（UCLA）精神科名譽教授

推薦序

熟年，應知天命

曾幾何時台灣媒體把五〇——六十四歲（民國二九——四十三年）出生的人，稱之為「熟年世代」。他們經過戰爭、貧窮、戒嚴、解嚴及經濟奇蹟，科技文明的衝擊下，過著最現代化的生活，生活閱歷可說是最完整的世代，正影響、主導著台灣的政治、經濟、文化、社會等的現在與未來。

熟年世代的人們是否能從熟年到忘年，再到望年、旺年，或是妄年，決定於人們是否知道神的命定，並進入神的命定！

如孔子自述：四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順；熟年應該是一個從衝刺追求人生成就，轉而進入「知天命」層次的世代。

從《聖經》中啟示的「神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不至滅亡，反得永生。」（約翰福音3:16），「使基督因你們的信，住在你們心裡，叫你們的愛心有根有基，……神能照著運行在我們心裡的大力充充足足的成就一切，超過我

們所求所想的。」（以弗所書 3:17）或許可給這熟年世代的人們一個最佳答案。

陳俊欽醫師是我在馬偕醫院帶過的學生，是位博學多產的作家，我有幸先睹為快《熟年世代》一書，陳醫師引經據典，並有許多例子與對話，引起我不少的沉思，樂以此為之序。

榮主診所團隊 神愛整合醫學中心 醫療總監 吳光顯

二〇一二，十一月

推薦序

走一趟澄清之旅

陳俊欽先生是杏語心靈診所的院長，他是一位精神科醫生，可是這本書和一般精神醫師會寫的專業書籍很不一樣。

看看他的學習背景就知道，他是台大法律系肄業，念過台大國家發展研究所，但最後是台大醫學院醫學系的畢業生；再加上有一位台大經濟系畢業、考上台大社工系，再次畢業後就一直在兒福聯盟做兒童實務工作的賢內助，所以這本書處處透露出他對人、對社會環境的洞悉；對相關知識的深度領悟，以他高明的敘述能力，再加上得過時報文學小說獎，讓這本《熟年世代》變成一本很好看的書。

作者用大樹的結構來比喻本書，告訴你前面不好讀，當面丟下一個挑戰，決心從樹根、樹幹再翻到樹芽，才能抓住他苦心經營的，讓讀者們走一趟澄清之旅的脈動。雖然話說熟年是四十五到六十五歲之間的人，我以為書中這些對環境、困境的體認解析，對「半熟者」亦頗有助益。大多數人不是都很好奇「我將來如何」嗎？

我最受用的是讀到作者對「生命資產」的說明，他用個例子，貫穿引出了如勞動、經濟、親密關係、人際關係、嗜好、興趣、哲學與宗教等重要生命資產內涵，並引發各人探索自己珍視何種生命的可能性，最後帶入「面對自己」這個終極話題，真是太精彩了。

我相信作者若去教書，一定是一位引人入勝的好老師。

兒福聯盟董事長、台大學務長 馮燕

自序

這是一本很奇特的書——就跟現在這個世界一樣奇特。若以大樹做比喻——

第一部份是最沉重、最難懂、意義看似非常豐富、卻不知所云的「樹根」。好比一幅當代藝術大師的巨作，人人叫好讚嘆，卻沒人看得懂。如果您是歷經半個世紀，從最苦的日子走到今天，功成名就，集財富、權力與知名度於一身的名人（尤其您當年如果是「文藝青年」），您看了會很有感覺。

第二部份是很寫實、迷惘、痛苦、掙扎、孤單、恐懼、卻沒有答案的「樹幹」。如果您大約在四十歲到六十歲，您會深刻了解文中所提到的，因為，某件事就真的發生在您身上，我知道您跟您的朋友會用「不要想太多」、「看開點」或「不要處在福中不知福」試圖讓自己好過一點，但通常是無效。

第三部份是輕快、理想、光明、突破萬難、「具體」敘述如何為人生下半場做好準備的「樹芽」。不管您今年幾歲，只要已經搞清楚：要靠政府或公司幫妳養老是不可能

的，而您已經開始為未來做準備。閱讀它，你會重拾起信心。

您會問：哪有人寫書是這樣寫的？最難懂的放在第一部份？那讀者看了幾頁，看不懂就不買了？大樹也不是這樣長的——資源最少的「樹芽」放最下面，支撐著上面迷惘的「樹幹」，把最老的「樹根」頂在天空。

可是現在的社會就是這樣奇怪啊！一堆超齡的「超熟年」不知道怎麼退休，強撐著一把老骨頭在天空當「欣欣向榮」的「樹根」，「熟年」成就有了，迷惘更多；中間是亂長一通的「樹幹」；然後年輕的「樹芽」被壓在最下面。

這是一本專屬熟年的書，所以撰寫方式就是「熟年第一」。我會建議讀者，看不懂，就直接跳下一個章節。通常，男性建議從第一部；女性建議從第二部，或者，就留給您隨性閱讀吧。

陳俊欽於二〇一二

目次

推薦序 做自己，過生活——一本讓人深思的書 簡錦標 1

熟年，應知天命 吳光顯 6

走一趟澄清之旅 馮燕 8

自序 10

第一部 熟年世代的危機與轉機

第二部 熟年的困局

1. 五分鐘快讀 5

2. 醒來吧，時間不多了 17

3. 隱喻的力量 37

4. 社會邊緣 47

5. 五十年有期徒刑 59

6. 被丟到這世上的你 73

7. 男性熟年的困局 89

8. 女性熟年的困局 109

9. 熟年與外遇 137

10. 熟年殺手——憂鬱傾向（上） 159

11. 熟年殺手——憂鬱傾向（下） 183

12. 熟年，既是結束，也是開始 205

第三部 清點生命資產

- | | |
|---------------------|-----|
| 13. 找出您的生命行囊，不再迷惘 | 215 |
| 14. 清點您的生命資產，為自己而活 | 231 |
| 15. 「愛自己」，累積生命資產的理由 | 255 |
| 16. 樂在不優秀 | 267 |
| 17. 累積生命資產，減少負債 | 277 |
| 18. 另一個故事的開始 | 287 |