

頤養樂活 在關西

Hakka

客庄長壽生命印記



樂·2
遊客庄

活樂養頤 在關西

Hakka

客庄長壽生命印記



頤養樂活在關西：客庄長壽生命印記 / 許靜雯文字編輯。-- 第一版。-- 臺北市：客家委員會，民103.12

面：公分。-- (樂·遊客庄：2)
ISBN 978-986-04-3617-4 (平裝)

1.客家 2.臺灣傳記 3.新竹縣關西鎮

536.211

103025628

樂·遊客庄 2

頤養樂活在關西－客庄長壽生命印記

發行單位：客家委員會

地址：24220新北市新莊區中平路439號北棟17樓

電話：02-89956988

網址：www.hakka.gov.tw

發行人：劉慶中

總策劃：范佐銘

審查委員：廖志中、劉淑音、薛琴、韓豐年（依姓氏筆劃排列）

審查顧問：彭啓原

行政策劃：孫于卿

行政執行：范雪景、孫國淞、廖子強、游佩茹

調查團隊：新竹縣關西鎮鄉土文化協會

執行編輯：日創社文化事業有限公司

文字編輯：許靜雯

美術指導：謝如玉

美術編輯：廖美文、林瓊莉、龔培涵、何紓婷

編印製作：日創社文化事業有限公司

地址：臺北市南港區重陽路459號12樓

電話：02-77306656 傳真：02-27887229

政府出版品販售處：

五南文化廣場：臺中市北屯區軍福七路600號（物流中心）

電話：04-24378010

國家書店松江門市：104臺北市松江路209號一樓 電話：02-25180207

版次刷次：第一版第一刷

出版年月：中華民國103年12月

G P N：1010302859

I S B N：978-986-04-3617-4（平裝）

定價：新臺幣200元

客家委員會版權所有，本書保留所有權利。

欲利用本書全部或部分內容者，需徵求客家委員會同意之書面授權。

— 新竹關西文化地圖 —



序文	薈萃 客庄文化風采	4
----	-------------	---

Part 01	薈 在地價值	6
	尋訪關西客家味——調查緣起	9
	分享美好的感動——達人帶路	14
	品味客庄真滋味——學者導覽	19

Part 02	憶 壽益關西	22
	好山好水長壽鄉	25
	百年顧影·歷史交會	30
	最益長壽在關西	37

Part 03	萃 延壽精粹	42
	走過時代繁華的高壽耆紳	45
	『益』生懸命的行業達人	64
	銘刻歷史印記的高齡長者	80



Part	客 客傳家寶	100
04	社區樂齡老寶貝	103
	家有長壽老寶貝	122
	關西人長壽的祕密	140
Part	趣 別樣情懷	148
05	在地益壽地圖	151
	樂齡好食和等路	159
	感謝名單	166
	參考文獻	167
	圖片來源	170
	關鍵字索引	172



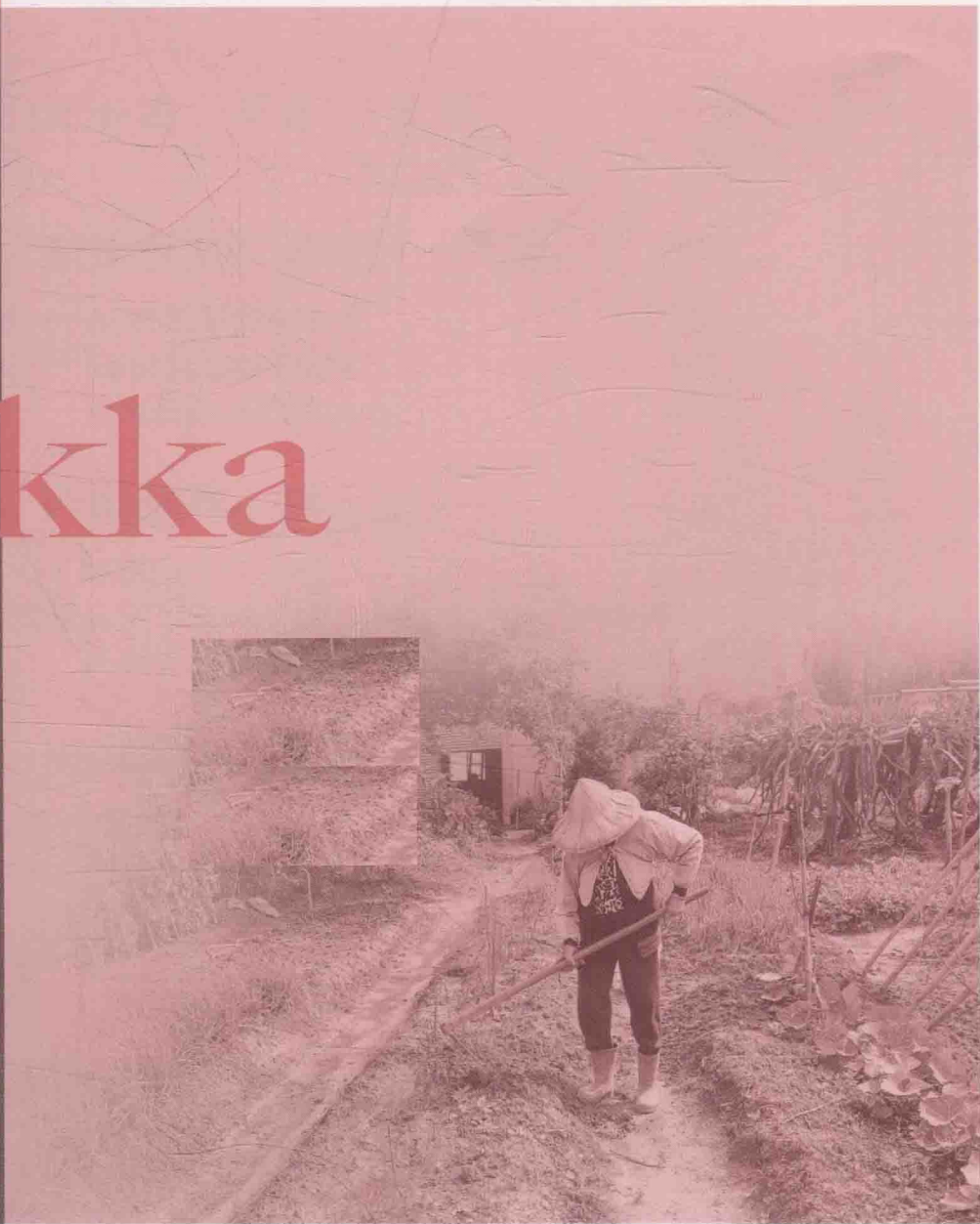
樂 · 2

遊客庄

頤養樂活
在關西

Hakka

客庄長壽生命印記



目錄

Hakka

序文	薈萃 客庄文化風采	4
----	-------------	---

Part	薈 在地價值	6
------	----------	---

01	尋訪關西客家味——調查緣起	9
	分享美好的感動——達人帶路	14
	品味客庄真滋味——學者導覽	19

Part	憶 壽益關西	22
------	----------	----

02	好山好水長壽鄉	25
	百年顧影·歷史交會	30
	最益長壽在關西	37

Part	萃 延壽精粹	42
------	----------	----

03	走過時代繁華的高壽耆紳	45
	『益』生懸命的行業達人	64
	銘刻歷史印記的高齡長者	80



Part	客 客傳家寶	100
------	----------	-----

04	社區樂齡老寶貝	103
	家有長壽老寶貝	122
	關西人長壽的祕密	140

Part	趣 別樣情懷	148
------	----------	-----

05	在地益壽地圖	151
	樂齡好食和等路	159

感謝名單	166
------	-----

參考文獻	167
------	-----

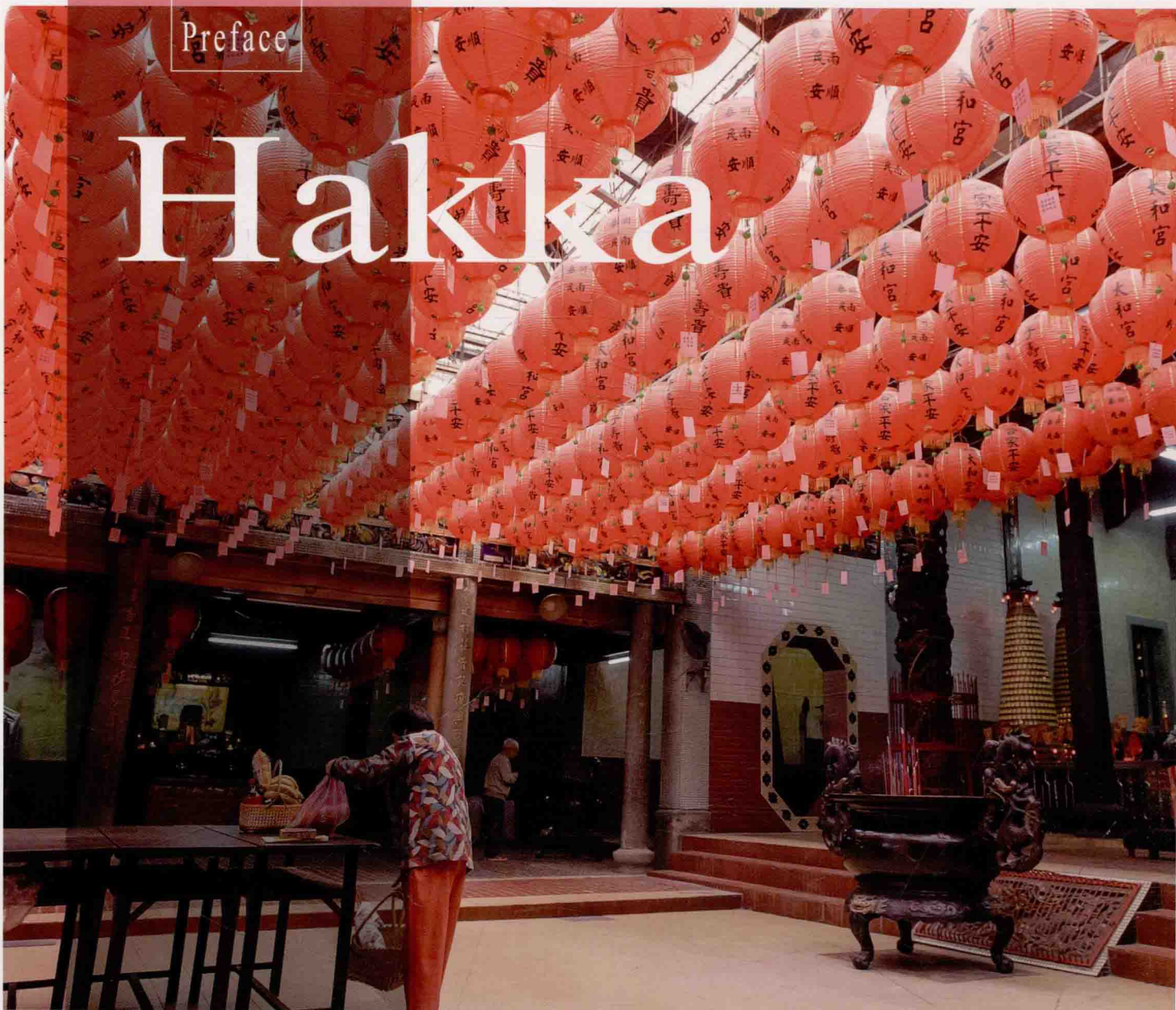
圖片來源	170
------	-----

關鍵字索引	172
-------	-----



序
Preface

Hakka





薈萃 | 客庄文化風采

臺灣是個多元族群的社會，各族群之間透過互相接觸、交流，產生更為豐富的文化內涵，亦使在臺灣落地生根已超過百年的客家族群，擁有與中國大陸原鄉不同的生活風俗，值得深入研究調查，並透過文字與圖片保留下來，向社會大眾傳播客家文化。

客家委員會推動「客庄文化資源深入主題調查」工作，不僅帶動當地社團進行調查工作，更讓隱藏於各地的客家文化資源，透過熱愛客家的文史工作者胼手胝足，勾勒出客家文化資產的全貌，永久流傳下去。調查工作經過多年的努力不懈，累積了可觀的基礎資料，透過客庄套書的集結出版，有如進入調查報告寶庫，帶出圖文並茂且融合在地情感的采風冊，提供有志研究者參考利用，並吸引大眾更多的關注。

在《樂·遊客庄》套書中，可見桃園新屋沿海五客庄有別於一般客家人「耕山」的生活方式，而是與福佬人一同「耕海」，創造臺灣客家海洋文化；新竹關西健康長壽的老人特別多，書中探訪了24位高齡長者，不僅分享生命歷程，也證明「家有一老，如有一寶」；新竹竹東蜿蜒著一條維繫新竹地區經濟命脈的竹東圳，19.2公里的水道，帶給當地超過80年的富足；流過頭份、三灣、南庄三個苗栗客家庄的中港溪，流域內遍布著具有歷史典故的老地名，呈現出客家先民與河流的密切關係；花蓮鳳林是東部最大客家庄，依舊保留臺灣客家飲食文化，透過「福佬／客家」的比較，顯現「客家菜」的特色。

本套書揭示客家漁業、長者生命歷程、水圳、老地名、飲食文化五大主題，立足全臺客家庄，琢磨隱藏於各地的客家文化，使其散發光芒，成為臺灣這個多元族群文化社會的亮點。

《樂·遊客庄》編輯群 謹致

中華民國103年12月



Part
01

耆 | 在地價值

關西地區素有「長壽之鄉」的美名，
為此打響名號的是一群高壽的長者，
他們走過近百年的歲月，隨著時代的更迭起伏，
扛過生命的重壓，反映歷史的軌跡，
或許他們的生命故事裡沒有慷慨激昂，
也許不足為奇，卻真實刻畫百年歷史的共相。
在他們身上看見堅韌的生命力，
獲知長壽樂活的祕密，也反思自己的生命。

Hakka



耆 | 在地價值

本書以客庄關西高壽長者為主角，分別從耆紳、行業達人、戰爭經驗、樂齡學習、百歲人瑞等類型，記錄他們長長的一生，走過窮困、艱難與戰亂的集體記憶。

他們的生命歷程，正是關西近百年的歷史發展；他們的生活行業，與關西地理環境息息相關；他們的人生，是一個時代的縮影。為關西長壽客家人書寫生命史，為在地留下寶貴的價值，也為客家的人文與歷史留下印記。

Hakka

尋訪關西客家味——調查緣起

二次大戰後，物質條件和醫療設施缺乏的情況下，一般人的壽命大約只有60歲，但居住鄉間的客庄人活到80歲以上的比比皆是，而今在關西鎮31,225的人口，80歲以上的老人就超過1,000位，著實引人關注。

客委會於民國97年（2008）委託「新竹縣關西鎮鄉土文化協會」進行客庄文化資源普查時，曾對關西地區百歲與接近百歲的人瑞做過初步訪談，發現一個有趣的現象，當地人個個認同關西鄉是「長壽之鄉」並引以為傲，更將跨越牛欄河的北二高大橋取名為「關西長壽大橋」，究竟這種意識是純粹自我感覺良好？還是有事實根據呢？

翻查了許多數字、證據，包括聯合國人口基金會、戶政資料等，證實「關西長壽鄉」不僅是當地人口說、自稱而已，也透過這個議題，進行有系統且全面的訪查，記錄這些年長者的生命故事。

這項以「生命史」與「壽命力」命題進行的調查研究，以關西地區的長壽客家人為調查對象，研究他們為什麼長壽？是關西的環境涵養長壽人口？是關西的老人得到特別的照護？還是生活特別安穩？客家人長壽的祕密在哪裡？長壽老人的生命史又能否歸結出時代的縮影？



橫跨牛欄河的北二高2號河川橋，被命名為「關西長壽橋」，象徵關西人的驕傲。



上林里有一條「百歲公路」。

為精采的生命留下紀錄

從民國101年（2012）開始，花了2年的時間遍訪關西地區的長壽客家人，包括每一位百歲人瑞；以及90歲以上、耳聰目明、能清楚表達的不同職業群、有代表性、特殊性、歷經重大歷史事件等，其生命歷程與關西地區生活方式與特性有顯著相關的長者；與85歲以上、活躍於社區中的客家人，退休生活多采多姿的「老年卓越」或「終身學習」者。擇其與關西近百年歷史有關的典型人物為對象，分成耆紳、行業達人、戰爭經驗、樂齡學習、百歲人瑞等類型，記錄其生命史。

這些關西地區長壽客家人的人生經歷雖然各有不同，其生命歷程分別反映大時代的不同面向，經歷過政治的幾番變動，走過普遍窮困、辛苦勞動的環境，扛著生活艱困的巨大壓力，如何健康長壽過百歲呢？畢生精力投注於工作，並樂在其中，是否也和活得高壽有關呢？參與過戰爭的年代，人生受大時代的擺弄，又是如何調適自己？

他們並非在太平歲月安穩度日，走過大時代的劇變，大多經歷過動亂、窮困，

操勞一生，扛著各自生命與生活的艱難，各有其人生智慧，他們回頭來看自己走過的路，卻顯得十分淡定，享受老年生活的快樂或子孫承歡膝下的滿足。他們的成長之路在現代人看來不可思議，卻各有自己的生存之道，養生長壽之方。翻看他們的生命史，也許對長壽樂齡可以有一些領悟。

他們「成功老化」，沒有病痛或失能，維持心志和身體機能，並擁有活躍快樂的老



黃榮枝在北山社區講戰爭經驗。

年生活，坦然面對自己的老化，過好每一天，只求人生中的最後一里路「好轉」（善終）。

在為長壽鄉記錄下可徵資料的同時，也為多位長者留下珍貴的生命紀錄，以免一旦身死，記憶即灰飛煙滅。而且從老人家身上可以閱讀到不同的人生風景，對身為後輩者是很好的學習，從中可以獲得深刻的生命啟示，及長壽養生的生活方式。



成功老化

「成功老化」的理論，來自邱天助教授的《老年學導論》，意指「人在老年時仍然能維持良好的身體、心理與社會功能。其標準包括長壽、生理心理健康、認知功能、社會能力、個人控制良好和生活滿意」等，認為老年人如果身體對健康、行動與日常生活起居能夠自立自主，不僅能夠享有較好的生活滿意度，而且對周遭的親友甚至生活社區也會有貢獻。

善用純淨之美的壽命力

依據世界衛生組織（WHO）的定義，65歲人口占總人口7%以上即進入「高齡化社會」（ageing society），超過14%為「高齡社會」（aged society），而關西地區65歲以上的老年人口已近20%，儼然是「超高齡社會」（super-aged society）。

面對前所未有的超高齡社會，老年生活的模式亟待建立典範榜樣，然而如何「成功老化」或「老年卓越」，難有標準化模式。

人們長壽的原因，一般想當然爾，認為不外乎飲食、生活作息和老來有伴等，然而飲食的內容、作息的細節呢？早年的生活環境已養成他們在地的飲食與生活習慣，