

## ☆☆☆信愛園地☆☆☆

### 一個人，不老的生活方式— 從 98 歲吉澤久子看長壽樂活的秘訣

蕭蕙文姊妹

「一個人，不老的生活方式」這本書，是九十八歲日人吉澤久子的訪談集，她生於 1908 年，歷經二次世界大戰、父母離婚、婆婆失智、丈夫過世。六十五歲開始一個人獨自生活，九十一歲時被腦醫學博士證明她比七十歲的人腦部更活躍，是一位生活評論家。

吉澤久子在 2014 年出版「一個人，不老的生活方式」後，引起台灣讀者在網路上很大的迴響，台灣出版社在 2017 年到日本親自訪問她，當時吉澤久子剛做完心臟手術，她說：「人可以生病，但不要變成病人」。

台灣高齡的現象日益普遍，雖然醫藥的發達和健保的普及，使國人的平均壽命延長了。但要像吉澤久子活得長，又活得好，是有其樂活長壽的秘訣：

**終身學習：**吉澤久子 65 歲後雖然選擇一個人獨居，但家裡仍維持每月一次的讀書會「群會」，持續了 40 年，邀請不同領域的專家來講述，她到老仍充滿求知慾，吸收新知識、新觀念。

**珍惜自由：**65 歲時丈夫婆婆相繼過世，哀傷後，她更珍惜家人送給她的這份自由，自己住，自己生活，自己決定每件事情，為自己而活。

**重視人際網路：**她重視獨處與人際關係互動的平衡。獨處，是她想事情或轉換心情，審視自己的最佳時刻；而參加志工活動、讀書會、與朋友團購美食，固定的書信往來，就是她維持人際關係的各種方式。

**做得到就自己做：**高齡的吉澤久子不僅做家事，自己煮飯，還自己在屋旁種蔬菜做園藝，自己在魚缸飼養鯖魚。她說：「一個人過生活時，我就很想飼養需要我照顧才能生存的生物，有需要照顧的生物在身邊，生活不是會比較有生氣嗎？」她認為養有生命的動植物，在照顧的同時也療癒了自己。

**撿拾生活中的趣味：**吃飯時，用喜愛的餐具讓餐桌充滿趣味性；藉著轉念或動腦筋來克服生活中的不便，用放大鏡看出庭院花朵的變化，這是吉澤久子生活的樂趣。

**為人生落幕做準備：**吉澤久子說：「我決定預先將自己發生狀況時希望接受什麼樣的處置，以及家中物品要如何處理等事情都寫下來……我還透過律師辦理法律手續……並將一切交託給姪子夫婦。」「如果我得失智症請把我送去療養院。」「要是我罹患無法治癒的疾病或陷於意識不清，千萬不要對我施行無用的急救措施。」「我死後不需喪禮」……她把有關自己的後事文件放在銀行保險箱裡，透過律師辦理法律手續，在口頭上將所有的內容告知妹妹和姪女。把後事交代清楚，放得下，她要用自己的方式拉下人生舞台的簾幕。

我歡喜地看完這本書，學習吉澤久子活在當下，珍惜現有的幸福。書中所寫的看不出是高齡老人的言談，反而處處散發無齡的智慧。當然，健康與飲食是作者所看重的，但她旺盛的求知慾與好奇心，使她的老年生活健康而優雅，像黃昏的晚霞，絢爛美麗。

吉澤久子除了這本書外，還著有：「人生，到最後都是一個人」、「不依賴的老後」、「積極向上」、「九十四歲獨立自主積極開朗」等。