

「正向思考」、「固定運動」、「簡單飲食」

— 雲林縣高齡長者健康養生三秘訣

文 / 國立雲林科技大學漢學應用研究所 翁敏修副教授
林彩盈社會工作師

根據我國內政部 108 年各縣市統計指標顯示，雲林縣之扶老比為 26.37、人口老化指數為 164.31，兩項重要老化指標排名，均為全國第三，這代表了「如何維持基本的老年生活品質」、「不增加親人的照顧負擔」，當是雲林縣民及醫者們需要共同面對的議題。

民國 109 年 6 月至民國 110 年 3 月，國立雲林科技大學漢學應用研究所與國立臺灣大學醫學院附設醫院雲林分院合作，在黃瑞仁院長及劉宏輝副院長的大力支持之下，進行為期九個月的「雲林縣高齡長者的健康養生之道」訪談計畫。本計劃共訪談了斗六市、古坑鄉、林內鄉、虎尾鎮 16 位年齡為 85 歲以上的長者，透過問卷調查、質性訪談之方式，瞭解長者的生活背景、飲食習慣及平時休閒娛樂。

受訪個案中以高齡女性居多，健康之男性長者於查訪過程中，相對較為稀缺。16 位高齡受訪者因傳統家庭角色限制及原生家庭資源短缺之故，普遍識字率不高，僅有兩位男性長者，因父親為仕紳階級、家有大筆田產之故，享有較高之學歷及職業收入。分析訪談結果後發現，雲林縣高齡長者的健康養生之道，秘訣有三：

一、正向思考

經本訪查統計，與健康長壽有高度關聯性的關鍵，是「心態」。亦即面對人生的大小事件，有 81.25% 之長者習慣以正向、正面之想法去面對，並說服自己將外

在經歷之挫折與考驗，轉譯為三個階段：「人生之必然」、「職責已盡、問心無愧」、「不要掛心、要放心讓事件走入歷史」。

受訪者斗六的 89 歲邱老先生為退休高階警官，目前與 84 歲妻子同住於斗六市區，其自述專長為柔道、打籃球及忍耐，因早年職業的因素，使其養成遇事不可以暴制暴，維持腦筋冷靜思考、不被情緒左右，並在短時間內做出正確判斷之習慣。



▲斗六 89 歲邱老先生

關於重要他人及老朋友陸續離世造成之心理創傷，過半數之長者持平穩心態去面對，其共同想法趨近於：人生中的「無常」才是「常」，這個世界有天在主宰，做好自己的本分、問心無愧即可。

二、固定運動

本次針對長者之運動習慣調查，訪談者發現，受訪的 16 位高齡長者均有運動之習慣，運動時刻大多在早上和清晨，長者們會自主外出散步，亦有人會不定時增加活動時間，借以維持身體基本之活動量。

受訪者古坑的 94 歲鐘老先生每日起床後，會在住家周圍散步，累了便回到自



▲古坑 94 歲鐘老先生



▲林內 89 歲陳女士

己的躺椅上聽收音機，等午飯吃飽、午休完畢後，會到社區活動中心散步，聽其他人唱歌或討論事情。

閒暇時刻，有六成的長者會從事動態型休閒活動，但並非積極與他人互動。惟高齡長者們因年紀及友人辭世之故，主動外出參與社交之意願普遍不高，據本次調查，僅 25% 之長者目前仍維持主動參與固定之社交聚會。

三、簡單飲食

飲食方面，受訪者之日常飲食以「不選菜」、「有的吃即可」及「不特別鍾愛某項食物」為大宗，訪談者深究其因，發現長者們共同之生活背景為日據時代，時年物資貧乏、日均勞動量高，使長者養成對料理之要求，普遍不高，多數長者認為能三餐溫飽即可，不需追求精緻、減油、少鈉之烹調方式。更有五位以上長者表示，平日未曾關注過飲食議題，僅依照早年困苦時期養成之習慣：「簡單吃、湊合過」。

林內鄉 89 歲的陳女士喜歡吃蕃薯和醬筍，沒有偏好的料理方式，飲食多以清炒和清蒸為主，平時沒有什麼忌口，但會特別注意飲食衛生問題。

總而言之，養生秘訣受訪長者給出的共同答案是：「正向思考」、「固定運動」、「簡單飲食」。而訪談中長輩們每每掛在嘴邊的「保持心地善良」、「用樂觀的心態去面對人生中的每一件事」、「珍惜自己擁有的」及「感謝他人給予的協助」，更是這群長者們健康長壽的不二法門。



翁敏修 副教授

現職

· 國立雲林科技大學漢學應用研究所副教授
兼所長

學歷

· 東吳大學中國文學系碩士、博士

經歷

· 華梵大學中國文學系助理教授

專長

文獻學（校勘、輯佚、《永樂大典》）；文字學（字書、《說文解字》）