

# 從「最後的馬拉松」看年長者的 竟成夢想與對高齡諮商的啟示

陳增穎（南華大學生死學系所助理教授）

## 一、電影簡介

「最後的馬拉松」(Back on Track)描述曾經風光一時的奧運金牌馬拉松得主保羅，如今已滿頭白髮、垂垂老矣，被忙碌的女兒將跌倒行動不便的妻子一起送到養老院，只能在那裡唱唱歌、做做手工藝。但是保羅不服老，他想找回往日的榮耀與喝采，於是他重披「戰袍」，穿上跑鞋，再次投入自我訓練，竟然打算參加柏林馬拉松。此言一出令養老院的工作人員和住民嗤之以鼻，不明白為何一腳已踏進棺材的老人要如此大言不慚，為什麼他就不能乖乖地坐在哪裡安靜地等待壽命結束的那天就好了呢？但是保羅不顧周遭反對和勸阻，一意孤行。他的舉動激怒了其他長者，對他咆哮：「你以為你是誰？你現在住在養老院裡面。」要保羅放尊重點，這是不良示範，甚至懷疑他有精神疾病或死亡恐懼。但保羅不願認輸，他深信自己辦得到。

保羅偕妻子上電視訴說自己的夢想，喚起大眾關注。他們的一生經歷戰亂、飢荒的冬天，可是從未在困難面前屈服過，這就是他們的生存方式，他們不希望世人遺忘。他們堅信生活就像馬拉松，「剛邁第一步的時候你會覺得還很輕鬆，你相信沒有什麼能夠阻止你。可接下來就感覺到疼痛，你的力量隨著步伐減弱，你感覺自己不能繼續了，但你繼續跑著，一直跑著，直到筋疲力盡，而勝利就在終點，確信不疑。」可是連支持他的妻子都撒手人寰了，他還要去跑嗎？妻子要他堅持住的聲音言

猶在耳，他要繼續參加比賽的諾言不是開玩笑的，死活都不能放棄，被當成瘋子綑綁起來也不要緊，因為認同他的人自然會放走他，鼓勵他再站在起跑點前，絕不停歇，再創傳奇。

## 二、老年期的心理與社會需求

雖然現代社會的平均壽命不斷延長，但根據聯合國的定義，步入65歲之後，即被稱為老年期了。即使很多人到了這個年紀並不認為自己老了，但還是會被貼上「老人」的污名化標籤(Walsh, 2012)。由於身體機能衰弱，精力逐漸退化，早期有學者即提出「退隱論」，認為老年人應減少活動及社會參與，解除社會責任及角色，由一個參與者變為旁觀者，彷彿這樣才不會造成社會的麻煩。但其實也有學者提出，個體年輕時的生活型態及人格會影響老年期的活動參與度，所以應讓老人家適性而行（蔡欣玲等，2014），而不是強制老年人終止社會參與角色。

但無法否認的，老年期的確會面臨到許多心理與社會的失落。依Erikson的心理社會發展論點，自然的老化過程讓年長者從中年期的生產繁衍任務，轉變為自我統整的任務。也就是說，老年人此階段的任務就是回顧過去的生命，整合片段的生活記憶，領悟與評價生命進程的意義，努力實踐完整的自我，保持內在平衡並解決心理衝突。當此時，有的老人是「承先啟後」型，其他則有「得過且過」型、「永不服老」型、「憤世嫉俗」型和「自怨自艾」型等五種（李瑞金，2002）。多數的老人為了

維護個人尊嚴，並不喜歡社會加諸在他們身上的刻板及負面形象，希冀在人生最後的階段，仍有機會奮力一搏、彌補遺憾。誠如曹操在樂府詩《龜雖壽》中提到的：「神龜雖壽，猶有竟時。騰蛇乘霧，終為土灰。老驥伏櫪，志在千里；烈士暮年，壯心不已。盈縮之期，不但在天；養怡之福，可得永年。幸甚至哉，歌以詠志。」當時的曹操雖然才53歲，以現代人的眼光來看正值壯年，但在「人生七十古來稀」、兵荒馬亂的三國時期，誰也無法得知何時會戰死沙場。但曹操自比一匹上了年紀的千里馬，雖然形老體衰、屈居櫪下，可胸中仍然激盪著馳騁千里的豪情，他才不要像當時的某些文人一樣，雖然年輕卻整天無所事事，只會感嘆浮生若夢、勸人及時行樂。另外，愛國詩人陸游在《夜游宮》一詞中也吟到：「自許封侯在萬里。有誰知，鬢雖殘，心未死。」桑榆晚景，壯志不減當年，在在說明有遠大抱負的人士到了晚年，奮發思進的雄心依舊不會止息。或許每位長者的夢想不一，但這些夢想讓他們魂牽夢縈，想完成夢想的信念是何等地執著。

### 三、從未竟事務到竟成夢想

我們從不停止懷抱夢想。

一個夢想完成，新的夢想馬上開始。

Melissa

未竟事務(unfinished business)本是完形治療的概念，代表一個未完成的完形。個體的能量是一個持續不斷進行的流程，每一種強烈慾望或迫切需求的產生，會趨使個體去完成它，以達成循環。生命基本上就是由一連串無數的未解決情況所構成，而未解決的情況持續地「強迫要結束」，因此若該情況未被滿意地達成，個體就無法全然享受每個當下潛在的滿足感，對自我的潛能未獲得充分發揮而感到懊悔（卓紋君、徐西森、范幸玲、黃進南譯，2002）。以本片為例，當保羅質疑做手工藝的

意義時，卻只得到工作人員的不耐煩，他覺得養老院就像僵屍屋，但無法放下老妻一個人離開。深夜獨坐時，他望著過去獲得金牌的老照片，隔天即開始進行自我訓練，想要再次參加馬拉松比賽。這個需求一旦浮現，即趨使保羅動員所有的能量與行動要去完成它。

個體本具有健康及自我調節的本質，但當個人的功能無法全然發揮時，即會產生不安適的狀態，造成成長停滯的現象。但是完成夢想談何容易，很多心懷遠大抱負的人常像諸葛亮一樣「出師未捷身先死，長使英雄淚滿襟。」在大功還未告成之前，便不幸身亡了。或者如陸游般，即使死前仍不忘留詩告訴兒子：「王師北定中原日，家祭無忘告乃翁。」當年長者有夢想出現，我們究竟應該鼓勵他們完成，還是勸他們顧慮身體健康找別的梦想代替呢？在完成夢想的過程中，究竟付出多少代價才算合理？

老妻苦口婆心對保羅說：「你會把命跑掉的」、「你就知道往前跑，根本不理會你身體的反應」、「往事就不要再提了。」但是保羅說：「往事？那曾是我們共有的時光，妳不能就這麼忘掉的」、「來幫我吧，拜託，再幫一次，我一個人辦不到的。」雖然老妻嘆口氣道：「但這回會讓我們害怕的。」保羅也點點頭說：「一向如此。」一番話打動老妻。但即便老妻答應幫他，擔心他們身體的女兒和有照護責任在身的工作人員卻不這麼想。但換個角度看，或許此時年長者在意的不是還能雖生猶死般的活多久，而是「我該如何而活？」、「我還有什麼用處嗎？」其實最讓年長者害怕的，是臨界人生終點但卻答不出這些問題。若任由遺憾漫延，結果可能引發更大的痛苦，甚或造成精神或靈性創傷，最後鬱鬱而終。要解除年長者的存在壓力，並非告訴他們已經沒有未竟事務，因為個體是一個「躍動的生命」，經驗的循環是「起、落、起、落」。下一個可能發生的趣事是什麼，沒有人知道，但卻有無限的發展潛能。

#### 四、對高齡諮商的啟示

自1993起，台灣正式邁入高齡化(aging society)的社會，65歲以上老人所占比例一直都是持續地攀升，對於高齡長者的照顧服務，業已成為一項不可逆的社會事實（王順民，2010）。但如前所述，對於年長的污名化仍甚囂塵上，形成年齡歧視問題。「年齡歧視」(ageism)本指對不同年齡團體的偏見或歧視，以對高齡者的年齡歧視為例，認為高齡者：(1)過了60歲就失去競爭力，應該退休；(2)年長者不退休，等於搶年輕人飯碗；(3)銀髮族都需要有人照顧，65歲以上都可視為扶養人口；(4)老人只適合在公園打太極拳，不適合上健身房做激烈運動；(5)老人不喜歡出門，喜歡在家獨居；(6)老人對電腦等高科技產品無知又無能，也缺乏學習熱誠（聯合新聞網，2012）。歧視易造成高齡者自尊與能力喪失、身體與心智的降低等；經濟上，強制退休使社會喪失了高齡者的生產力與創造力；在社會與文化上，會忽視高齡者的智慧，及所能提供的社會支持與文化資源（盧宸緯，2009）。

殊為可惜的，年齡歧視問題也瀰漫在專業的健康照護人員之間，甚至認為沒必要對高齡者提供臨床介入，完全違反助人專業的精神與倫理。若將高齡者視為生理、心理和社會健康狀態有缺陷的人，則難免把高齡者當做公共資源的負擔，不樂意提供必要的協助給高齡者（Cheung, Chan, & Lee, 1999; Kydd & Wild, 2013）。健康照護人員美其名為「關心您的身體和心理健康」，但實際上卻暗指高齡者：「你太老了，不適合做那件事情」、「35歲前就該做了，你現在想做是什麼意思？」、「搞清楚你現在幾歲！」強迫灌輸年長者應「依年齡而行事」，不可踰越社會期待。抱持著反正老人行將就木，就算提供照護和實現夢想也沒

什麼意義。因此在提供高齡諮商前，助人專業工作者首先應檢視自身對年齡歧視的想法，或避免諮商師因自身有被需求的需要，無意識地鼓勵高齡者放棄發展潛能，轉而依賴諮商師。

對年長者的未竟夢想進行諮商時，除了建立良好關係外，諮商師可以去瞭解年長者實現夢想的動機與強度。藉由生命回顧，諮商師可以瞭解年長者過去的閃耀時刻，也可藉此發現年長者有改變生命歷史的需求，想獲得新的角色和發展新的生命劇本。年長者還有未來在等著他們，建構未來的生命腳本和未來的自我，對年長者也是有意義的（康淑華、邱妙儒譯，2001）。一味地要年長者放棄夢想並不能解決問題，但仍需評估實現夢想過程中的風險、時間、助力、步驟、備用計劃等，獲取家人與社會支持，給予年長者再次創造生命意義的機會。

#### 參考文獻

- 王順民(2010)。從人口結構的分析到高齡長者身心照顧的思考課題。2015年8月12日，取自<http://www.npf.org.tw/1/7030>
- 李瑞金(2002)。統整內在活出自在。人生雜誌，228，14-19。
- 卓紋君、徐西森、范幸玲、黃進南譯(2002)。完形治療的實踐。台北市：心理。Clarkson, P. (1999). Gestalt counseling in aciton (2nd ed.). London: Sage.
- 康淑華、邱妙儒譯(2001)。老人心理治療。台北市：心理。Knight, B. G. (1996). Psychotherapy with older adults (2nd ed.). London: Sage.
- 聯合新聞網(2012)。年齡歧視，謬誤與解答。2015年8月12日，取自<http://vision.udn.com/vision/story/7646/737339-%E5%B9%B4%E9%BD%A1%E6%AD%A7%E8%A6%96-%E8%AC%AC%E8%AA%A4%E8%88%87%E8%A7%A3%E7%AD%94>
- 蔡欣玲等(2014)。當代人類發展學（四版）。台北市：華杏。
- 盧宸緯(2009)。正向思考高齡，建立無年齡歧視社會。2015年8月12日，取自<http://www.npf.org.tw/1/5619>
- Cheung, C. K., Chan, C. M., & Lee, J. J. (1999). Beliefs about elderly people among social workers and the general public in Hong Kong. Journal of Cross-Cultural Gerontology, 14, 131-152.
- Kydd, A. & Wild, D. (2013). Attitudes towards caring for older people: literature review and methodology. Nursing Older People, 23(3), 22-27.
- Walsh, K. (2012). Grief and loss: theories and skills for the helping professions (2nd ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.