

# 90岁，快乐地生活



汤玲玲 新加坡国立大学日本研究系副教授

零距离

每逢农历新年都有到长辈家拜年的习俗。大年初一，从小时候爸妈牵着我的小手，到后来我牵着孩子的手，我们年年都必先到舅公家拜年。伤感的是，舅公在去年97岁离世，到舅公家拜年从此成了往事。

一直单身的舅公是如祖父般亲和且深受家族敬重的长辈。母亲常感恩舅公辛勤的付出，在外公外婆离世后毅然担当起照顾他们一家八口的沉重责任，即便孩子们都陆续成家后他依然时刻操心牵挂着每个家庭的安顺幸福。

当家族随着小辈们的嫁娶生子人数愈加众多时，初一的舅公家也愈加热闹拥挤。在我的印象中，舅公总是在厨房里忙着，他厨艺精湛，知道我们都期待享用他亲手烹煮的佳肴，但每年过年，恐怕都是他一年中最忙碌和疲惫的时

候。

若干年前，临九旬的舅公体力开始衰退，渐渐从照顾别人，成为需要被照顾的人。由于行动不便，他得搬离不能安装电梯的中峇鲁二楼老家，但又不愿意与小辈同住，最后选择搬到小型组屋单位。

虽然当时舅公已没能力下厨，少了美味佳肴的拜年气氛依旧热闹愉快，大家在小单位里济济一堂，舅公则坐在客厅的椅子上，微笑着看我们谈笑风生。90多岁的舅公虽然已不多言语，怀念他温和的笑靥，适时给了晚辈们一家同在的安心。

舅公是亲戚中极少数过90岁的长者，步入超老龄化社会，可以预料，将来过90岁，甚至百岁的超高龄人数将会越来越多。虽然老年往往得面对身体衰退的局限，但高龄人士仍保持活跃的例子也不少。

以高龄作家为例，在日本，知名的女作家佐藤爱子在2016年93岁出版的散文《90岁有什么可喜可贺的》，以幽默的文笔讲述老年人生活在现代社会中的困境和想法，引起广大读者的共鸣，

隔年的销量更是突破100万册，成为当年日本畅销书的榜首。这本书在2024年被改编成电影上映，由90岁的草笛光子饰演佐藤爱子的角色。

去年底到东京的调布市参观一处由社区居民主导的活力社区建设时，一位80多岁的居民提到她发起的读书会，并大力推荐他们现在正导读着的一本书。她认真地说：“这本书有助我预备迎接90岁的到来。”原来那是樋口惠子的著作，她是东京家政大学的名誉教授，也是非营利法人“改善高龄社会的女性协会”的理事长，致力于推行老年护理保险制度的创立，以改进在家中的看护者，绝大部分是女性的生活困境。

她也出版了不少作品，2025年93岁时出版的《93岁，只想快乐生活——我这个颤颤巍巍年长者的96条心得》，是她称之为能够让她比80多岁时更认为“现在很幸福”的秘诀。

这些秘诀乍看之下或许仅是以自身的经验用心的提醒年长者本来就知道应该注意的，比如要提防跌倒，注意营养，维持良好的人际关系，活跃于社区活动等。但是，我尤其欣赏她能坦诚面对及谈论衰老的现实与心得，樋口惠子93年来经历过人生的起起落落，她的心得必能更触动要步上高龄的人士。

关于樋口惠子的书名“快乐地生

活”，她在前言中提到这是她在3岁时给自己许下的承诺，她的哲理是“想快乐的生活，就必须下定决心，即使在生活中找不到任何的乐趣的时候，也要勇敢的去寻找快乐。”，因为当一个人“决定快乐地生活，好事情就会开始”。

樋口惠子对书名特意的解释，提醒了“快乐地生活”是高龄者在生活的挑战当前更应该把持的生活态度，别被令人沮丧的病痛，记忆力下降，行动颤颤巍巍等问题吞噬了在高龄时仍旧能为自己寻找的快乐。



日本知名女作家佐藤爱子在2016年93岁出版的散文《90岁有什么可喜可贺的》，以幽默的文笔讲述老年人生活在现代社会中的困境和想法，引起广大读者的共鸣，隔年销量突破100万册，成为当年日本畅销书的榜首。