

<<一個人的老後>>

图书基本信息

书名：<<一個人的老後>>

13位ISBN编号：9789571349978

10位ISBN编号：9571349976

出版时间：2009-3

出版时间：時報文化出版企業股份

作者：上野千鶴子

页数：256

译者：楊明綺

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;一個人的老後&gt;&gt;

## 前言

《おひとりさまの老後》（一個人的老後）？

書名乍看是單身女人的老後問題，其實是每個女人的問題，因為不管有沒有結婚，女人壽命要比男人長得多。

日本人以及台港華人女性都比男性平均長壽近六歲，因此女人要比男人更關心老後問題才行！

這也是上野千鶴子這本書在日本掀起熱賣風潮的原因，比起她的許多精深女性主義著作，影響都更重大。

日本女人過去不關心政治、經濟問題，但現在她們發現高齡化問題就是女性問題，八十歲以上的女性銀髮族是男性的兩倍，而且八成以上沒有配偶，女性必須自己一個人活下去。

那些穿西裝的男人在討論的年金、後高齡醫療等問題，其實都是女人自己的問題，因此不能讓男性政治家胡攪亂搞。

作者所說「歐巴桑的世紀」已經來臨，女人必須自求多福，家裡的理財、住居等重大計畫，不能再全部交給男人來操心，因為最後必須面對的也只有自己。

已婚的女人到頭來還是會變成一個人；單身女人、離婚女人更是一個人。

現代社會早已不是人人都必須結婚的「皆婚社會」，女人一個人沒什麼不好，這就是當今流行的「一人樣」。

「一人樣」在日本幾乎專指女人，成熟的女人享有自由的獨處時間，可以單獨花用的錢較多，享受華服美食，也可以隨時出門旅行，比一頭栽進家庭的已婚女人，瀟灑自在而且優雅多了。

不必計較丈夫的薪水多寡或擔心子女升學，可以安心在公園曬太陽或讀書、看電影，跟朋友喝茶不用看錶，惦記著得回家煮飯。

但女人一個人更要擔心老後問題，雖然不需依賴男人守護，天不怕地不怕，就怕老後孤苦伶仃，沒伴又貧病交迫。

因此，更需要確實做些準備。

二三年時，日本人口預計約有三成為老人，將會面臨人類史無前例的超高齡化社會。

但台灣的高齡化其實進行得更快，在社會保障越來越不可靠的時代，每個人都得稍微花點腦筋，想想自己的未來。

尤其是沒有配偶、孩子的單身女性，更得多盤算，才会有光明的老後。

雖然老後都是女人自我責任的說法有點殘酷，也是對自立能力差、沒元氣的人很冷漠的說法，但現實世界裡，幾乎所有政府都是超級窮政府，要依賴政府已經不大可能，就像日本的年金眼看就要破產，人人只好準備自家年金。

這個時代，自我實現比什麼都重要，女人安排生活的能力與生命的堅韌度比男人強多了，女人比男人更不怕單身。

而且單身者越來越多，似乎就連大家一起闖紅燈都沒關係。

不過同種人越來越多，能想出的共同方策的確也會隨之增加，作者在書裡就列舉了不少可行例子。

日本女人基本上對於歐巴桑世紀的來臨都還滿樂觀的，即使年輕時不落單，但女人比男人長壽，最後還是得回到單身時代。

喪偶或熟年離婚，男人都會因此短壽，甚至少活十年，因為男人自活能力低。

而女人老年喪偶反而延長許多年壽命，只是若不好好安排、面對，小心成為經濟及朋友關係弱者；若無法安心快活度日，女人好不容易多出來的壽命反而會成為負擔。

二十一世紀確實是歐巴桑的世紀，因此最近日本關於女人未來如何生活的討論非常熱烈，從住宅問題到理財、接受護理照顧及遺產等死後的對應等等，至本書出版後更是到達巔峰。

日本市場為因應這即將來臨的歐巴桑世紀，也陸續誕生了新商品，有專供單身女性居住的公寓社區問世，女人與好友相約入住，到老都能互相依偎。

也有人在鄉下山莊過著半自給自足的生活；有些地方政府則設有人們在沒有收入時，可以房屋為抵押而調度到生活費的措施。

也有幾十個女人自行搞年金制度，像是終生標會般，大家都出一筆錢當基金，對出資者終生支付利息

## <<一個人的老後>>

到死為止等。

當然，各大保險公司、信託投資公司也針對未來的歐巴桑世紀設計了女性防老的保險、信投商品，只不過一定要先注意這些公司本身是否穩固。

女人在規劃好自己的將來之前，不要先把自己的所有都交付給兄弟姊妹或最親愛的子女，剝奪他們自力更生的活力，未來也會悽慘不堪。

心理的部分也很重要。

即使確保有住處、儲蓄，但未來只是一個人在陰冷的公寓裡喝茶、看電視未免太淒涼，而且健康稍有差池，便很容易喪失鬥志與生存意志。

因此，還是要有隨時互相連絡的親友、網絡才好，也能共有資訊；女人是由於不孤獨，才比男人活得更更有耐力、更愉快的。

當然，女人隨著年紀增加也會增加更多魅力，不必太過焦慮，只要稍微注意些，就能永遠都是可愛可親的人。

而且不管已婚未婚，只要清楚認知老人問題就是女人問題，態度積極，就能安心享受比男人更多的福分！

## <<一個人的老後>>

### 內容概要

結婚也好，不結婚也罷，無論是誰，最後都是一個人。

從這一刻起，妳需要的不是年華將老的自怨自艾，而是積極面對生命風景的自在與期待。

日本熱銷100萬冊話題作品 單身熟齡女性的理想生活藍圖 附贈別冊【晚美人生悠活誌】提供台灣熟齡生活資訊參考，送給正在、將要、計畫一個人生活的妳 女人50才開始，21世紀是歐巴桑世紀！

獨身老後時光是女人的第二人生，請大方快樂地享用！

享受晚美人生，從現在開始動身準備，活出一個人的自信與優雅！

「一個人的老後」，並非僅指「終身未婚女性」的老後生活，而是所有「未婚」、「離婚」、「喪偶」的單身女性都會面對的人生大件事。

由於高齡少子化社會的形成，加上女性平均壽命較男性長，不婚、離婚的趨勢也逐漸增加，大多數女性可能都將面臨一個人度過的晚年——身為單身老人預備軍的妳，是否做好準備了呢？

在本書中，社會學者上野千鶴子，以剝切的觀點和明快的筆調，分享自己長年累積的智慧與體驗，針對單身熟齡女性的住居、人際、照護、理財、遺產和身後事安排等生活課題，提供妥切、合宜的建議，更希望幫助所有女性建立成熟、健康、豁然的態度——只要順應自己的需求與心意來安排生活，做好心理上和實質上的準備，「一個人」和「寂寞」並不是同義詞；「老年」也不代表絕對的「弱勢」，一個人的老後並不可怕、也不悲涼，同樣能過得樂觀優雅、充實而有餘裕。

全書共分為六大章：第一章從單身女性晚年生活的趨勢談起；第二章闡述年長者應打破「和子女同住」的迷思，並列舉現行的各種年長者居所型態；第三章探討如何維繫人際交往，也可以利用手機、電腦等高科技設備輔助生活；第四章論及晚年的金錢規劃，以確定經濟獲得保障；第五章分享如何面對醫療照護問題；第六章則對遺產分配提出建言，並提醒讀者及早對臨終和葬儀方式進行思考，才能安心面對死亡。

本書在日本推出後廣獲迴響，銷售量突破100萬冊，中文版並附贈別冊【晚美人生悠活誌】，針對各章主題內容，提供台灣本地相關的熟齡生活資訊，以供讀者對照參考。

與兒孫同住，才能安享幸福晚年 都會或郊區，住哪裡最適合自己 結交好飯友，和性伴侶一樣重要 除了靠年金，要如何生財、理財 接受照護時，就該低聲下氣屈就 遺產和遺物，給家人不如捐出來 上野式單身暮年生活觀 不再為家人工作而煩惱、能好好享受人生的基本條件，就是有一處「專屬自己」的住所。

廣結善緣，多認識生活方式不同、和工作無利害關係的朋友，相處起來也比較坦率自然。

長壽的單身者，對於權勢和地位都已看淡，也就沒有拘泥於世俗人情的必要。

高齡者還是不要依賴投資，安心地採取較為平穩的資產管理方式為佳。

名下的房子就是自己的房子，沒必要留給子孫。

接受照護時，最麻煩的就是無謂的客氣和羞恥心，身體和心理的忍耐都毫無好處。

孤獨是單身者的重要伴侶，與其一味逃避它，不如試著學習面對。

預立遺囑，並且找到能確實代為執行的人，這樣就能有效活用身後的遺款。

無須害怕獨自面對死亡，但必須做好能讓別人及早發現並方便處理的準備。

## <<一個人的老後>>

### 作者簡介

上野千鶴子 (Chizuko Ueno) 一九四八年生，富山縣人。  
京都大學研究所社會學博士課程修畢，現任東京大學研究所人文社會學系研究所教授；曾任芝加哥大學人類學系客座研究員、波昂大學客座教授、哥倫比亞大學客座教授和墨西哥大學研究所客座教授。

主要研究領域為女性學、性別學。

一九九四年以《近代家族的成立與凋零》(岩波書店)榮獲三多利學藝賞。

代表著作有《上野千鶴子的社會學式文學》、《差異的政治學》、《當事者主權》(與中西正司合著)、《為晚年做好準備》等書，近年來對高齡者問題十分關注。

楊明綺 東吳大學日文系畢業，赴日本上智大學新聞學研究所進修。

目前專事翻譯與文字編輯工作。

譯作有《在世界的中心呼喊愛情》、《呼吸式瑜珈》、《女性身心醫學百科》、《無壓一身輕》(時報出版)。

## <<一個人的老後>>

### 書籍目錄

推薦序：女人都要不怕老後才好 - - 老人問題其實是女人問題 劉黎兒推薦序：一個人的老後，自己安排 薇薇夫人前言：做好「一個人生活」的準備第一章 歡迎加入單身一族！  
人生到頭來，終究是一個人 子孫承歡膝下才有幸福晚年自願與非自願的獨居生活「兩個人」變成「一個人」一個人生活的選擇梅開二度的可能性誰說「一個人住很寂寞」第二章 如何選擇生活住居要有「專屬」的住所你住在誰的房子裡獨居生活的房事問題 老人公寓裡的自在晚年都會區還是郊區我要一處專屬小窩 安定安全安心 第三章 如何維繫人際交往一個人兩個人一群人用人生經驗來交朋友高科技下的人際關係 有人陪你吃飯嗎你被遺忘了嗎 孤獨也是重要伴侶 第四章 如何做好理財規劃活到老，還是錢最重要 資深單身者的生活花費心甘情願的意外支出誰負擔妳的晚年開銷銀髮族的理財頭腦 光靠年金就能安享晚年 商業年金保險也是理財途徑 第五章 如何面對醫療照護 接受照護需要勇氣 如坐針氈的心情 受照護者的十大素養 第六章 如何劃下人生句點妳的財產要留給誰想遺留下的東西不想遺留下的東西 你想要的死亡方式是&hellip;&hellip;孤獨死真的那麼恐怖嗎生命中最後一場演出身後的歸屬處後記：樂在單身暮年 上野千鶴子

## <<一個人的老後>>

### 章節摘錄

「結婚也好，不結婚也罷，無論是誰，到最後都是一個人。

」真佩服上野千鶴子一針見血地道出人生真實結局。

當然站在M型社會頂端，家大業大的人，可能會在親族「環伺」下走到人生盡頭，但大多數人在大家庭互解以後，的確到頭來就是只剩自己一個人，尤其在大都市裡。

這句話提醒那些結過婚、有子女的人，不要把子女列為老後可以依靠的對象，應該像單身女人一樣，早早規劃一個人的老年生活。

這本書以女性為主要讀者，因為女人壽命平均比男性長。

她統計日本六十五歲沒有另一半的高齡女性比例是五十五%，喪偶者占四十六%，離婚占三?五%，未婚占三?三%，而男性沒有另一半的比例則為十七%，兩者相差甚遠。

台灣或全世界似乎也走向類似的發展，所以她說「二十一世紀是歐巴桑世紀」。

長壽的歐巴桑們要如何處理生活中的種種問題？

當然是既不能靠子女，也不能靠配偶，而是要靠自己，就各自的環境、能力、資源來規劃，並且以成熟的心態、開朗的心情，將一個人的生活安排妥當，才能好好享受這段多過男性的歲月。

作者從第一章 歡迎加入單身一族 ！

開始，把單身會碰到的各類問題一一提出，再為讀者進一步分析、建議。

其中所列舉的實例，非常有趣。

上野千鶴子女士提到所謂的「快樂寡婦」：「只要送走囉唆的丈夫&hellip;&hellip;人生就有如再度染上春天的色彩。

加上兒子對自己百依百順，儼然就像個掌握一家大權的皇太后&hellip;&hellip;今天泡溫泉，明天逛街、看舞台劇&hellip;&hellip;」但她接著列出當「快樂寡婦的條件」，可就不是人人辦得到了。

所以，成熟的人知道，生活要按自己的條件來安排，無論是居住場所、人際關係、金錢等，都是生活中最實際的事務。

無論多麼長壽，最終都得面臨死亡的到來，以及死亡前可能出現的病痛。

「一睡不醒」的生命結束方式絕不是人人都可遇到，而這也是老人們普遍憂慮甚或恐懼之事。

作者認為死亡既是一定的結局，就要及早做準備，像寫遺囑、身後事如何處理等，絕不能因為害怕就逃避。

「到最後都是一個人」這句話一點都不悲涼，全看妳如何安排生活，全看妳有沒有成熟健康的心理。

## <<一個人的老後>>

### 媒体关注与评论

「作者彙整多位人生前輩的經驗，提出女性單身暮年的生活建議。這種『一個人的老後』生活技巧無法像家傳祕法般代代相傳，一旦錯過就會自此散佚無蹤。上野教授如此無私的經驗分享，實在讓身為後生晚輩的我們極為感激。」  
- - 《敗犬的遠吠》作者 / 酒井順子 「只要事先做好準備，日後就無須憂心老後。與其過度恐懼孤獨，過著忍氣吞聲的生活，不如獨自享受單身之樂。」  
上野千鶴子女士的觀點，著實令人拍手叫好。  
- - 日本精神科醫師 / 香山理加



<<一個人的老後>>

編輯推薦

聯合推薦 名作家 / 心岱 電視電影製片 / 李烈 立法委員 / 洪秀柱 台大社會系助理教授 / 范雲 名作家 / 廖輝英 旅日作家 / 劉黎兒 精神科醫師 / 鄧惠文 元貞聯合法律事務所顧問 律師 / 賴芳玉 知名專欄作家 / 薇薇夫人

<<一個人的老後>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>