

P.239 台灣最大體育盛事130國參與
玩賞世大運 觀戰、追星攻略

P.198 台灣退休族幸福指數僅65.6分
退休三大構面 財務自由不及格

Global Views 前進的動力

遠見

2017年8月出刊 374

半世紀來首次接受媒體專訪

瓊瑤：
愛的極致，是放手！

知名浪漫愛情小說家
新作《雪花飄落之前》，
歷經丈夫失智、中風，
到插管維生，
她如何爭取善終權？

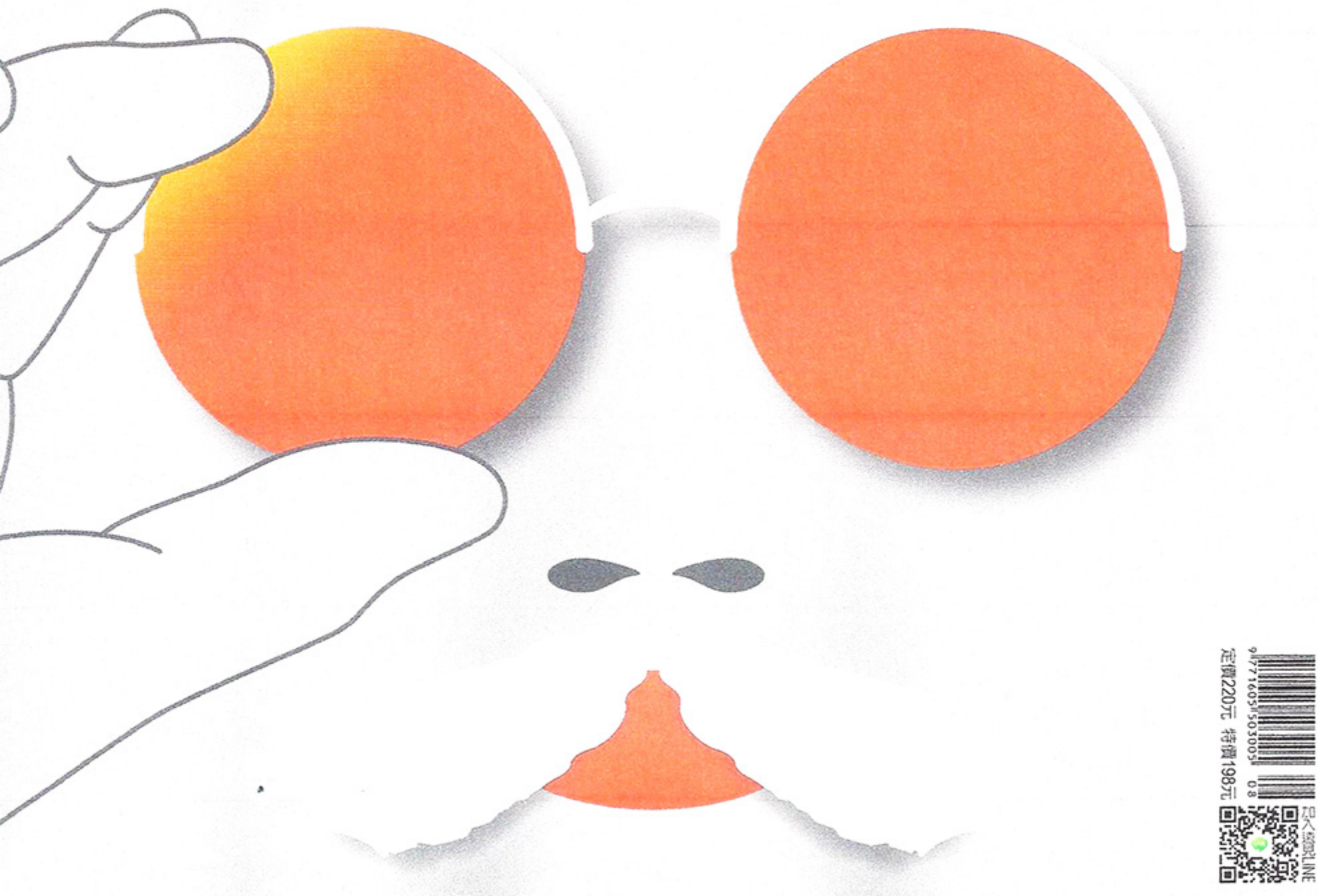


越洋採訪

不老日本vs.不老台灣

樂在80後

酷老時代來了



9 771605 503005 08
定價220元 特價198元
加入會員



∞ 近年東京舉辦多場葬禮儀展覽，有公司甚至推動葬禮團購供15~50人集體購買，更找來國外業者參展，成為日本最大的終活產業展。
終活諮詢師協會 提供

鼓勵退而不休 勇敢面對禁忌話題

日本興起「終活」熱潮 學習死得漂亮無憾

採訪／楊瑪利、黃漢華
文／黃漢華
攝影／陳之俊

近年來，「終活」已成日本社會新顯學，帶動出版業、殯葬業成長，且高齡就業率逐年成長，已達21.66%。日本正面迎戰老化的生死觀，值得台灣借鏡。

「自己的餘生如果不好好規劃，往生後，家人會很困擾的。」

這是日本知名女導演砂田麻美在《多桑的待辦

事項》，以記錄片方式拍攝爸爸砂田知昭罹患胃癌末期，從容準備死亡之際，在片中說的一句話。

砂田知昭就像一般戰後日本上班族，努力工作

40多年，造就日本經濟榮景。不幸的是，67歲退休那年，突然發現罹患癌症。他習慣按部就班的生活，得病後，立刻著手自己的「終活筆記」。

他在電腦上列出餘生還有哪些想做的事：找喪禮場地、交代長子繼承、與親友告別、認真陪孫女玩、第一次對太太說「我愛你」。然後，平靜地在69歲那年過世。

這部電影於2011年上映，真實反映日本人面對人生最後一段時間的「終活」態度。

隨著日本老年人口增加到1/4，如何面對死亡早已成為新顯學。

2008年，日本電影《送行者》爆紅，毫不避諱討論死亡。2009年，《週刊朝日》更發行葬禮特刊，首先出現「終活」一詞，指走向人生終點的準備活動。2010年「終活」入圍「流行語大賞」。近幾年，成為新全民運動，還帶動了相關殯葬產業。

帶動出版業商機

「終活筆記」琳瑯滿目 教長者詳列遺願

看到老化趨勢，日本世界文化出版社於2014年創辦專給50歲以上女性閱讀的雜誌《心跳》季刊。總編輯千葉由希子接受《遠見》訪問時指出，從1990年代開始，日本即逐漸醞釀出終活觀念。由

於工商社會下，家庭結構、鄰里關係改變，以往家人過世，幫忙的人手多，但現在的父母大多不與子女同住，長者獨居很普遍。趁著腦筋清楚規劃身後事，自己準備葬禮、寫遺書、分配遺產等，市面甚至還有教人準備死亡的「終活筆記簿」。

走進東京的大書店，都有「終活筆記」專區。架上陳列著介紹遺書範例、葬禮儀式、墓地費用的書籍，書名也充滿創意：安心回憶帖、生死導覽簿、感謝筆記、安心筆記、凝視未來，連內頁都是夢幻的粉紅色，毫無死亡的可怕。

隨手翻閱，有如人生畢業紀念冊，除了寫下基本資料，還可記錄房屋、保險、存款財產、預留多少喪葬費用，連葬禮當天穿什麼，想邀請的親友、現場布置、選購墓地，甚至照顧寵物，也清楚詳列。

「我們出版的終活筆記已銷售15萬本！」看到終活諮詢的需求愈來愈高，武藤賴胡於2011年7月創辦終活諮詢師協會，並擔任代表理事。她表示，這本取名《我的人生路》的筆記，薄薄25頁，精簡扼要地記錄個人的遺願、健康情況、給親友的遺言，具有實用性，是所有筆記中最暢銷的。

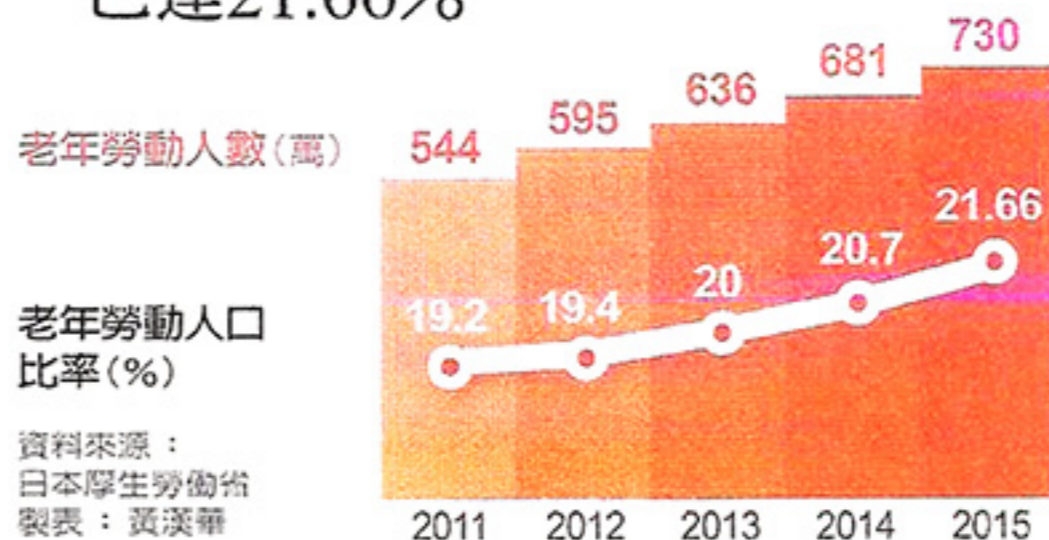
也出版終活筆記的《心跳》總編輯千葉分析，由於男性壽命較短，他們的後事通常由太太料理，因此，終活筆記的購買者以女性居多，女性雜誌因此

表1 日本葬禮展覽規模愈辦愈大

資料來源：東京國際葬禮及墓園展覽管理公司
製表：黃漢華



表2 日本高齡就業率逐年升高，已達21.66%



資料來源：日本厚生勞動省
製表：黃漢華