

慈濟樂齡環保志工幸福感生成之初探*

簡玟玲**

摘要：

「做環保身體好，做環保沒煩惱」是年長慈濟志工在環保站從事志工服務後的親身感受。本研究透過深度訪談以釐清志工們投入環保工作的動機與因緣，了解他們如何認識自我與周遭人事物等環境的關係、如何看待自己的處境、如何連結自己的信仰與環保的實踐、如何在日常生活中達成身心靈的融合與自我的實現以獲致生命最大的滿足，以及對淨土的嚮往是否在身體力行愛護大地的工作時便已達成？若能了解長者的幸福感增升機制，將有助於設計友善長者的生活場域以營建優質的老化社會。

關鍵詞：樂齡長者、慈濟環保志工、幸福感、人間淨土

* 本研究接受印證基金會「慈濟學研究發展計劃」資助，特此感謝基金會支持。

** 慈濟大學宗教與人文研究所副教授

Preliminary Study on Mechanisms Generating Happiness and Joyfulness in the Tzu Chi Elderly Volunteers Doing Recycling Work^{*}

Jane, Wen-ling^{**}

ABSTRACT:

“Engaging in recycling work helps one to stay fit, healthy and even worry less,” which reportedly is the firsthand experience of elderly volunteers at the Tzu Chi recycling stations. In the study, in-depth interviews are conducted to explore: 1) what draw the older adults to join the volunteer work? 2) how they view their life and their surrounding environment? 3) how they relate their beliefs to the care for the environment? 4) how they integrate the body, mind and spirituality to render self-realization, the greatest satisfaction in life? 5) if they achieve a desiring enlightenment by ways of cleaning up the environment and taking care of the earth? Understanding the mechanism on generating happiness in the elderly will contribute to design friendly arenas for the elderly and build a high-quality aging society in the future.

Keywords: the elderly, Tzu Chi recycling volunteers, well-being, happiness and joyfulness, pure land on earth

^{*} This project is funded by the Yin Shun and Cheng Yen Education Foundation.

^{**} Associate Professor, Institute of Religion and Humanity, Tzu Chi University

一、前言

依內政部所發布資料，2018年3月底65歲以上長者已佔總人口的14.05%，台灣正式進入「高齡社會」，2020年底比例更升至16%。據國發會〈中華民國人口推估（2020至2070年）〉，2025年我國將邁入「超高齡社會」，屆時超過65歲長者將佔20%以上。此外，國人平均餘命逐年遞升，2020為81.3歲，意即在65歲的法定退休年齡後，長者平均還有16年的歲月可以揮灑。如何在退休後仍保有活力來享受銀髮生活、如何能退而不休持續與社會保持正向積極的互動、如何營造優質的老化社會，是值得國家、社會、家庭及個人共同思索與關心的議題。

老化是完滿生命必經之歷程，然卻常伴隨身心病變及失能的苦相。如何成功老化（successful aging）是當前政府與學界所關注的重要議題。成功老化即長者在生理上能降低疾病與失能風險，在心理上可維持正常的心智功能，在互動關係上能積極參與社會活動，包括關係的建立與生產力的提供，¹ 並保持正向的靈性追尋（positive spirituality）。² 哈佛大學早於1938年即啟動前瞻性「成人發展研究計劃」，追蹤814名個案，記錄探訪其從青年到老年的生命歷程與身心狀態，記錄時間長達60到80年。³ 結果指出：無關早年身家背景，任何人的身心發展皆會持續不

¹ Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987). Human aging: Usual and successful. *Science*, 237(4811), 143-149. Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.

² Crowther, M. R., Parker, M. W., Achenbaum, W. A., Larimore, W. L., & Koenig, H. G. (2002). Rowe and Kahn's model of successful aging revisited: Positive spirituality, the forgotten factor. *The Gerontologist*, 42(5), 613-620.

³ 研究對象含括三族群：哈佛群組（268位出生於1920年的哈佛男性畢業生）、內城群組（456位出生於1930年左右，居住在波士頓內城的社會弱勢族群，

斷，即使步入老年，生命仍可繼續向上提升，開拓新的活動場域，學習新的技能，且活得比青壯年時期更愉快與滿足，打造出幸福美滿的老年生活。⁴

慈濟網站的「慈濟環保行動紀實」記錄許多長者在參與環保站資收分類後改善並提升身心福祉的自述案例。許秋田（2014）透過量化研究，比對 36 位慈濟樂齡環保志工（60 歲以上）一年前後的身心狀態，受試者的憂鬱感減輕，血壓及對他人的敵意也明顯降低，而對於自己和他人的悲憫程度及自身的幸福感則有提升的效果。⁵ 何緝琪等（2012）分析慈濟文獻⁶ 及 8 位環保志工的深度訪談資料指出：參與環保工作可強化

均為感化院收治的男性)及特曼群組(90名出生於1908-1914的女性,為「史丹佛(特曼)資優兒童研究」的參與者,智商介於130-140)。哈佛及內城群組的研究起始於1939年,特曼組則始於1922。Vaillant(2002)從中歸納出成人發展圓滿生命歷程的六大課題:(1)自我認同:對自我特質的認同,知道自己的喜好、品味、政治觀點、價值觀等等;(2)親密關係:在自我認同後,願意接納另一人進入自己的世界;(3)生涯強化:拓展自我認同去承擔社會責任,從中獲得成就與成就感;(4)傳承:將成就與自己的晚輩分享,此時對成就的需求下降,對社群與人際關係的需求增加;(5)意義的守護者:兼具智慧與公正兩項美德,志向於保存人類集體智慧的結晶或生活中的文化制度,其心量擴及所有的人,不像傳承階段只關心自己晚輩的發展;(6)完整性:對世界秩序與靈性感受的體驗,在死亡之前超然生死,儘管身心機能衰退,依舊努力傳承經驗以圓滿自己的人生。

⁴ George E. Vaillant 著,王敏雯譯,《幸福老年的祕密:哈佛大學格蘭特終生研究》,2018年,台北市:張老師文化。George E. Vaillant 著,許恬寧譯,《哈佛教你幸福一輩子:史上最長80年指標研究,揭露快樂到老的智慧》,台北市:天下文化,2018年。

⁵ 許秋田,《悲憫心與身心健康:以慈濟高齡環保志工團體為例》,國立中正大學心理學研究所博士論文,2014年。

⁶ 主要為《慈濟月刊》和大愛台的「草根菩提」。

身心安適感，對志工生命意義與心靈轉化具正面的影響，然此研究並非針對樂齡長者。⁷

本研究以慈濟樂齡環保志工為研究對象，著重互動關係與靈性追尋的面向，透過訪談以釐清造成其幸福感提升的機制。訪談內容包括：長者們投入環保志工的動機與因緣、他們如何認識自我與周遭人事物等環境的關係、如何看待自己的處境、如何連結自己的信仰與環保的實踐、如何在日常生活中達成身心靈的融合與自我的實現以獲致生命最大的滿足，及對淨土的嚮往是否在身體力行愛護大地的工作時便已達成？若能了解長者參與志工活動的幸福增升機制，將有助於提出具體建議以創設年長者可積極參與社會服務的環境機緣、設計友善長者的社會機制、誘因和系統運作，以圓滿成功老化的生命歷程並營建優質的老化社會。

二、慈濟環保站和受訪志工

慈濟環保站創設於 1990 年，除了回應經濟起飛後台灣社會人心貪婪、物欲橫流、環境破壞、資源耗竭等問題外，更重要的是其具有導向宗教終極目標的旨趣——環保站即是散布於社區的修行道場。在此，志工藉行善淨心而達離苦得樂自在解脫的目的，更透過淨化環境與祥和社會以邁向嚴淨國土的目標。領受證嚴法師的一句話：「期待您們能用鼓掌的雙手來做垃圾分類的工作」，居士們便自動自發地在全省各地推動資源回收，並以變賣回收所得資助慈濟志業推廣淨化人心、祥和社會、

⁷ 何蘊琪、許木柱、葉又華、盧弘慧，〈慈濟環保志工與正向心理發展〉，許木柱、何日生編著，《環境與宗教的對話》，台北市：經典雜誌，2012 年，頁 319-374。

預約人間淨土的理念。目前全台共有 268 處環保站，6,889 個社區環保點，環保志工 90,626 人。⁸ 志工以年長者佔多數，55.2% 為 65 歲以上，60 歲以上者更高達 72.9%。⁹ 參與本研究的 13 位有效受訪者，年齡從 60 到 82 歲，平均 71.4 歲，皆有 10 年以上志工經驗。他們加入慈濟的因緣主要有二：受家人影響或是本身即有行善的人格特質故主動加入。主動加入者以仰慕慈濟行善濟貧之名而來；因家人關係者，多因家中人際相處的困境，力圖尋求可能之出路而進入慈濟。受訪者所填寫的 18 題簡式「幸福感覺量表」¹⁰ 和「老人幸福感覺量表」¹¹ 均落在最幸福的六級分 and 五級分。

三、幸福家庭期盼的幻滅

相較於西方個人取向追求自我幸福，東亞文化重視互依和諧的關係，履行自己的角色責任以成就家庭或社會的繁榮與福祉是傳統華人的幸福觀。¹² 中國社會以家庭與家族為根基，家人是依血緣或婚姻所建構的人際關係，家庭則是親子展現孝悌慈愛、相依共榮的場域。傳統中國

⁸ 慈濟 2020 年環保年鑑數據，資料來源：<https://www.tzuchi.org.tw/epa/index.php/2016-08-16-07-40-26/2407-2020>，2022 年 6 月 15 日瀏覽。

⁹ 慈濟環保 30 環保志工普查分析。資料來源：慈濟基金會宗教處。

¹⁰ 李仁豪、余民寧，〈心理幸福感覺量表簡式中文版信效度及測量不變性：以大學生為樣本並兼論測量不變性議題〉，《中華輔導與諮商學報》46 期，2016 年，頁 127-154。

¹¹ 連延嘉、鄭曉楓，〈老人幸福感覺量表編製之研究〉，《輔導季刊》51 卷 1 期，2015 年，頁 29-37。

¹² 陸洛，〈華人的幸福觀與幸福感〉，《心理學應用探索》9 卷 1 期，2007 年，頁 19-30。

人的幸福感與家庭的福樂息息相關；個人一生的職責與辛勤努力的目標不外乎讓一家人能擁有快樂幸福的生活。

受訪志工出生於民國 29 到 51 年間，深受傳統禮教薰染，經歷台灣社經環境快速變遷的年代，面臨變舊革新的衝擊。在社會轉型歷程中，家的樣貌及家人的互動方式變化遽烈。從兒時住家附近農田環繞，三代同堂全家圍坐共進晚餐共享天倫，到經濟起飛時期工廠、商家、樓房如雨後春筍般從地湧出，爸爸回家吃晚飯成一種奢求，到如今高樓華廈櫛次鱗比，但屋中見不到子女孫輩成為常態，人的聲影僅能從 3C 產品中尋覓。現代社會的一家人，在拼經濟和拼學業的壓力下，從早到晚各自忙碌，三代同堂全家相聚茶餘飯後彼此閒聊相互關懷的場景已是罕見。即便全家團聚，年輕世代也是人手一機，各自在數位世界裡建構如幻似真的虛擬情感交流。原本期盼在一生辛勤努力過後能有兒孫承歡膝下的長者，到頭來卻落得獨守空屋與寂寞為伴，或因觀念行事趕不上潮流而難與家人溝通。家庭樣貌的變化造成對幸福家庭期盼的破滅，常使長者陷入失落的情境中。

家人關係及相處之道是大部份受訪者談到在參與慈濟環保初期所面臨的困境，也是促成其進入慈濟的因緣。家家有本難唸的經：「（我）一個月有二十五天不在家吃飯……（兒子）下課回來，我就在（外面）花天酒地，他睡起來……我就已經出去了……時常看不到（彼此）」、「以前跟我老公兩個人很會吵嘴，誰也不讓誰。跟家裡的人有些癥結沒有辦法解開，就自己一直壓抑自己」。從相依和合的角度來看，家人相互扶持患難與共，但從獨立自主的面向而言，家人卻又互相牽制不得自在。「她喜歡做，我以前不喜歡做……她會不高興，給我臉色看，那個氣氛就會（不好）」、「我自從二十幾歲嫁人就一直做雜貨店，都一直

顧店、帶孩子、顧店，這樣都沒有自己的空間」。相互扶持與獨立自主之間的張力拉扯在家庭的狹小空間中格外令人糾結。

四、走出傳統家庭投入法親社群

面對孝悌倫常觀念日漸淡薄、個人主義強過家族主義的這個世代，住過農舍、透天、高樓大廈，經歷農村、工商轉型及資訊化和全球化的長者們，本著其豐富的閱歷與隨緣調順的正向心態積極展望未來。他們不再以圈限於小家庭中含飴弄孫、安享清福為幸福的寫照，而是選擇走出家庭投入社群，以服務社會大眾來開展生命的意義與價值。

慈濟雖是個具有出世精神理念的佛教社群，然其濟世實踐仍奠基於人間孝悌慈愛的倫常。證嚴法師常以「慈濟是個大家庭」籲請志業體的職志人員在組織運作及協助關懷對象時都能以親愛家人之心和合互協來圓滿使命。環保站營造了「一家人」的氛圍，參與者互為法親，即依「法緣」結為親眷。此一「法親家庭」的成員有共同的信仰、理念與規約故能組成彼此支持和合相處的社群，它也是個參與者可以自主選擇在任何時間來去的開放性場域。在此「類家式」的社群，獨立和互依之間的張力不再緊繃，反倒展現極具彈性的和諧互補。

在環保站，開放式的環境與法親間的情誼，打破工商社會鴿籠式住宅鄰人互不相識乃至互相防範的隔閡感和冷漠態度，建構了類似過往鄰里間守望相助、榕樹下互話家常的人際連結。受訪者提到：「接觸慈濟，就覺得人與人之間是有連結的」、「家裡的生活比較一致，白天又比較空，沒有人際的交流，到環保站人比較多，又可以學習別人的典範」。說好話、做好事、存好心的互動範式，是法親間營造溫馨「家人」關係的倫常綱紀，依之而行亦能修習淨化身口意三業的出世解脫。

在「法」的滋潤化育下，志工們對「家」所映射出的時間、空間和人與人間的關係等概念有了新的認識，從而啟迪他們發展出更開闊的生命職責。受訪者選擇加入「慈濟大家庭」以「疼惜」¹³之心做環保，對樂於或慣於為家人付出的長者而言，對家人的牽絆執愛之情擴展成法親眷屬間「清淨無染的大愛」，¹⁴家人彼此疼惜的心理作用在此得到滿足。更進一步，顧家、顧孫的責任被照護地球、庇蔭未來世代的使命感所取代，從而有了建設更大格局幸福世界的人生目標。藉由法的修持，放下固有對家人執著且有所希求的小愛代之以付出無求的大愛，「能做就是幸福」和「無求才會歡喜」是環保菩薩的幸福實踐之道。四海一家，親親而仁民、仁民而愛物，關愛的不僅是人亦含括萬物，回報的不再是親情的牽絆或有形的物累，而是心中的自在輕安與物我互融下無限寬廣的浩瀚生命。

五、以上人為典範

為什麼是慈濟，而不是其它團體？雖然加入慈濟的因緣各個不同，但受訪者皆提到證嚴法師悲願的感召力：「我覺得她這樣瘦弱的一個師父有這麼大的發願……自然而然想說我也要來加入這個團體」、「921地震的時候，我看她認養那 51 所學校，我就很感動……打 104 去找慈濟志業體來幫我收善款」。

¹³ 「疼惜」就是把萬物當成自己，以愛自己的心來愛惜生活周遭的一切。參閱釋證嚴，《宗教：人生的宗旨·生活的教育》，台北市：靜思人文，2020年，頁300-301。

¹⁴ 「進來慈濟，大家都是師兄弟、師姊妹，既是法親，就都一律平等，我們追求的是清淨無染的大愛。」善慧書苑，《嚴法師的衲履足跡：一九九三隨師行記（下）》，台北市：慈濟文化，1998年，頁104。

其它宗教團體或社群的領導者亦具慈悲願力，但對長者而言，聽得懂且在日常生活中能運用以解決自己眼前困頓並提升生命靈性向度的教導，才是他們可以接受並想要學習的內容。「她都是講你能夠了解的，那個就比較能夠入心啦」、「你要叫我去參加法鼓山、佛光山，我沒辦法，我不適合……佛經我是比較沒辦法，但是靜思語我很喜歡」、「她開示講的話，好像講到我心裡面的一點……我心中的癥結，我有答案，答案就在慈濟；就是要每天繼續的聽，聽了之後，你在工作當中、生活當中趕快去做，在做的應變裡面，你真的是會找到答案」。

因為證嚴法師大愛無私的願力、勤苦實做的德行及應機適性的說法，從對證嚴法師的信服、聽聞她的法語教示並落實在自己的日常中，長者們體悟到：原來佛與法並非高不可攀，也不是遠在天邊的神仙飄渺境界，眼前週遭的人事物與自己心中的貪瞋癡，無一不是上人開示中所指陳的佛與法。只待用心觀照，改妄歸正，老實去做，即做即放而不預期將得的報酬，當下就是修行，即刻便能領受歡喜的法益。

六、環保站是學習的道場

環保站不只是資收分類的場所，它更是個學習與修行的場域，提供長者終身學習的機會。參與志工服務有助於長者維持活躍的身心功能，透過學習和反思可達到身心靈的成長和滿足。¹⁵ 所有受訪者在訪談的過程中都提到進入慈濟後學到很多，更指出環保站是個「學習的道場」。

¹⁵ 黃松林、洪碧卿、蔡麗華，〈活躍老化：台灣長青志工之探討〉，《社區發展季刊》132期，2010年，頁73-92。陳麗光、鄭鈺靜、周昀臻、林沛瑾、陳麗幸、陳洳軒，〈成功老化的多元樣貌〉，《台灣老年學論壇》9期，2011年，頁1-12。

就分類技術而言，環保站內不同的分類工作各有其該注意的事項：「塑膠袋比較難分，要去學分類塑膠袋比較複雜」、「只要他願意來環保站，他都可以做，給他做到 90 歲，那個頭腦都還很清楚」。資收分類看似簡單卻有不少竅門，學會這些技巧才能熟練操作，長者們邊學邊做、邊做邊學，可達到活化身心的功效，而維持心智功能及身體活動力是成功老化不可或缺的要素。¹⁶

除了分類技巧，環保站的運作包括人員調度、組織管理乃至參訪團體的解說。對志工而言，過去並無此類經驗，故得重新學習。「我只有讀六年級，我來這邊，我會學習電腦……叫我去當隊輔，去看人家怎麼用簡報。還有帶讀書會……只要你願意去學，都會學習到」、「參加環保工作隊他們會叫我去說，電台的人也會叫我去錄音……有一天我女兒跟我說，慈濟實在是很有膽量讓你們這些歐巴桑這樣（亂搞）」。只要願意來學來做，環保站的開放性如大海不拒百川，能包容含納有心想學想做的人。漏氣求進步，志工們彼此讚嘆鼓勵打氣，慢活樂活式的學習不但沒有壓力還可以增進情誼，在知性和心理上都能得到滿足。

學而後知不足；慧從善解得自在。在學習的道場，人人都有不完滿的弱點尚待改進，也具有值得學習的優點堪為典範：「大家都有典範性……感覺上這個地方會給你一些較正面的人生啟發」、「從他們的生命歷程中，學習一些他們經歷過的，每個人都是我們的老師」、「有些人可能跟我有同樣的境遇，他如何解套……我也可以用同樣如理的方式去做」。人品典範無所不在，在環保站中，大家分享不同的生命經驗、處事態度與方法及行為實踐的成效。透過見證分享，學習啟發正向的生命觀，活到老學到老，樂齡長者的人格品質不斷提升也益臻圓熟。

¹⁶ Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.

這個學習道場以善解包容為特色。在訪談的環保站裡有幾位弱智者參與其中。本著自己只有小學畢業也能帶讀書會，沒讀什麼書也能講慈濟人文、環保護生，自己學電腦、通訊軟體也費了好大的勁等等經驗，長者們認為雖然自己能力不佳都可以學有所成，其他人一定也能辦到，也願意協助他人達成目標。因認知到自己身心體能退失的不如意，長者們也較能同理體諒包容弱智者的遲緩反應，也能發掘他們的優勢與潛力，給予機會，不斷地鼓勵其發揮長才，並共同輔助其學習人際互動提升生活技能，最後達到自立更生的效益，不但回歸正常生活也能重返社會貢獻一己之力。

七、薰法香·打造幸福人生

針對台灣、香港、日本、韓國及新加坡等地的研究顯示：有宗教信仰者的幸福感較無宗教信仰者為高。¹⁷ 歐美地區的研究則指出：常參加禮拜可拓展人際網絡、增加人際互動，在遇到困難時也能獲得支持與協助；¹⁸ 有宗教信仰者因對生命的目標和意義保持希望，故能產生喜悅和

¹⁷ 王維邦、范綱華、趙星光，〈社會關係、宗教參與和高齡生活福祉〉，蔡瑞明主編，《銀髮生活：建構優質的長青生活與環境》，高雄市：巨流，2015年，頁71-106。范綱華、蕭新煌，〈宗教信仰與主觀心理福祉〉，楊文山、尹寶珊主編，《面對挑戰：台灣與香港之比較》，台北市：中央研究所，2013年。Huang, L. S., (2019). Well-being and volunteering: Evidence from aging societies in Asia. *Social Science & Medicine*, 229, 172-180.

¹⁸ Lim, C., & Putnam, R. D. (2010). Religion, social networks, and life satisfaction. *American Sociological Review*, 75(6), 914-933.

寧靜等正向的情緒；¹⁹ 在生命晚期階段、面臨生死問題的高齡長者，有宗教信仰者對現生或來生更能樂觀以待。²⁰

基於「佛法生活化」的理念，證嚴法師常以通俗語彙表述佛教義理和德行在日常的實踐綱要。「上人的法華經跟人家的都不一樣，淺顯易懂，然後就是融入社會的議題還有你生活周遭的事情，這樣子的話可以跟我們印心……我覺得這就是大家想要薰法香的一個關鍵」。「靜思語」²¹ 及大愛台的「靜思晨語」是環保志工互動言談的基本素材，也是其立定志願、待人接物、端正言行的指南。《靜思語》中有數十條格言直接與「福」或「幸福」有關，其或說明「「幸福」的表徵、意涵，或是點明如何「造福」以成為「有福之人」並營造「幸福人生」和「幸福社會」。其中唯一提到的物質條件是「身體健康就是福」，²² 除此之外，幸福的實現皆牽涉到精神或能力的層次，諸如人生的目標或價值觀以及個人的心理狀態或行動實踐力。健康的身體的功能也是為了力行所聞之法，將道理落實運用於生活行持中，「身體力行多造福，才能多福氣」因為「福不是用求的，是用做的」。²³ 這些語句也是環保志工常掛嘴邊的幸福意象，亦是其奉為圭臬的修行綱領。透過薰習法要，志工不斷反觀自我生

¹⁹ Tsai, J. L., Miao, F. F., & Seppala E. (2007). Good feelings in Christianity and Buddhism: religious differences in ideal affect. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(3), 409-421.

²⁰ Levin, J. S., & Chatters, L. M. (1988). Research on religion and mental health: An overview of empirical findings and theoretical issues. In H. G. Koenig (Ed.), *Handbook of Religion and Health* (pp. 33-50). San Diego: Academic Press.

²¹ 本文中「靜思語」泛指在慈濟人中所流傳的證嚴法師語錄，《靜思語》則指出版的「靜思語」。

²² 釋證嚴，《靜思語·典藏版》，台北市：慈濟文化，2009年，頁256。

²³ 同上，頁422、392。

命困境的癥結所在，尋求化解之法，並在日常生活中身體力行落實實踐，從而提升自己的宗教情操、人格品質並圓融與家人或他人的關係。

Vaillant (2002) 的「成人發展研究」結果指出：人會持續成長與發展，而成人發展的最終階段為追求「完整性」，即長者的身心機能雖然大不如前，但對社群和人際關係的需求卻會增加，心量也會擴展到親人以外的社群，會反思世界秩序並深化對內在靈性的體會，在死亡之前超然生死以圓滿自己的人生。²⁴ 慈濟樂齡環保志工的生命歷程支持此一觀點。年長志工參與社群服務並非僅因在家無聊或親友邀約的理由，受訪者均曾反思其生命中的困頓之境，力圖為自己尋求解套方法，進一步希望能達到心靈的安適及找到究竟安身立命的歸依處。受訪者對自己的未來仍有高度期許：「我每天早上都要薰法……我年紀已經 70 幾了……我現在是要將心情顧好，心情如果顧好，家裡大家一團和氣，人家說，家和萬事興，我現在必須要營造這樣的一個氣氛」、「以前很茫然、很盲從，都這樣摸摸摸，一天過一天，不知道到底是為了什麼在忙……我現在就在求這個心中不要有掛礙，不要有掛礙還要自在，這個自在才是我現在正在要學習的工夫」。

「能利用時間，多發揮生命功能，利益一切眾生，就會覺得生命更踏實、更有意義，此即幸福感。」²⁵ 受訪者對生命的有限性和時間的逼迫性皆有深刻的體會，反思自己過去忙茫盲不知所從的生活，雖已至耄老之年但以矍鑠且馬不停蹄推動人心淨化與社會祥和志業的上人為典範，把握當下，在待人接物中，於內自我觀照並提升性靈的修持，於外化解並圓融自他的人際關係，且發大願以力行菩薩道利他益物為志。樂

²⁴ George E. Vaillant 著，許恬寧譯，《哈佛教你幸福一輩子：史上最長 80 年指標研究，揭露快樂到老的智慧》，台北市：天下文化，2018 年。

²⁵ 釋證嚴，《靜思語·典藏版》，北市：慈濟文化，2009 年，頁 255。

齡志工相信如是努力，在人生劃下句號時，必能無愧無悔、安心自在地肯定自己不枉費來此人間走一遭，這是符合自己理想的幸福人生。

八、用心做·能做就是福

長者們走過人生大半歲月，品嚐生命各種滋味，每個人對「幸福」有各自不同的解讀與認定。受訪者所期許的「幸福」或多或少與其所經驗的「苦」或「不如意」有關，而其所冀望的幸福即是不受該苦的糾葛。除家庭人際關係外，病痛或體能大不如前是每位受訪者皆提及的議題。生命有限「不知無常還是明天先到」是志工們警策自己精勤不懈怠的格言。當辛勤一生的努力卻以罹癌病苦終結時，我們還能生起幸福的感受嗎？

「我們如果還能做，就是幸福啦」，語出自一對先生罹患口腔癌已十年，下巴牙床被完全切除無法自然進食的夫婦。他們仍每天早八晚五負責盡職地到環保站「上班」，承擔拆解區的粗活，每晚睡前還規劃「如果」明天早上醒來有那些工作要處理，對未來充滿希望。雖然病痛纏身，但把「心」顧好，無私地付出，讓他們覺得自己常體驗到喜悅、幸福、充滿能量並且非常滿意現在的生活，愉悅的笑容及堅定的語調展現他們對自己生命價值的肯定。做環保是為了留給子孫一個好環境，「把地球顧好……蔭子孫」，對自己則是「活得有價值，要做一些有意義的事」。生命對其而言並非色身的存在與否而是能否發揮其應有的效能；子孫也並非僅指自家的後代而是未來居住在地球上的人類。兒孫皆在外地工作，老夫婦將對家及家人的愛護之心，透過無私地付出於環保工作，開展出對地球的護衛及後代子孫的關照之情。

「多用心」是其修道的法門：「把心顧好……做善事要用心做」。訪談中，夫婦不約而同、異口同聲地說：「用心做事絕對不會生病」、

「勤勞做怎麼會有時間生病」。專注於眼前當下的工作，離相歸心，這念心不住於纏身的病痛，不受生死束縛，即能在無盡的時空中發揮善的效能，品味超脫老死病苦的幸福。幸福不必遠求，就在現前的心安與能做當中。

九、做環保・建設人間淨土

「跟人家做不一樣的……雖然是對的事情，但是只有你自己在做，你要有很大的勇氣」，受訪者如是說。在《與地球共生息》中，證嚴法師提點大眾：

有人問：「什麼是修行？」簡單的解釋就是去除煩惱，用平常心來面對人生，這就是修行的最高境界。……要在垃圾堆裡做資源回收，一開始並不容易，一定要有去我執、滅我相的修行功夫。環保志工以街頭巷尾做道場，無不都是在修行。大家不分你我，彎下腰來做垃圾分類、資源回收，真的很了不起，這就是抱著修行的心來呵護大地。²⁶

一般人對垃圾的印象是又髒又臭的無用廢棄物，拾荒者被視為社會底層的弱勢，因賴垃圾維生而遭人鄙夷。一般人只看到表面上物質性的垃圾，不屑與之為伍，卻見不到內心我執我慢的無明煩惱垢穢，欣然與之長伴左右。環保志工透過在街頭巷尾撿拾回收他人丟棄的垃圾，並藉由在環保站的分類工作重新賦予其再利用的價值，如此之事行，除了清淨家園、降低耗損資源的效用外，亦護衛地球永續發展的生機。然更重

²⁶ 釋證嚴，《與地球共生息》，北市：靜思人文，2015年，頁122。

要的其實是藉由資收工作達到修行的目的與淨心的功效：「當我在處理垃圾時，我也同時處理我心裡的煩惱。」

在環保站中，數十人整天彎腰低頭做資收分類，每天不過幾千元的收入，卻能護持大愛台讓佛法的清流繞全球，也能守護地球讓子孫有潔淨的居所，其中的益本比不能從表相量化的數字來計算，就心靈的滿足度而言，其愉悅自在是不可言喻的。受訪者認為身體健康與內心平靜歡喜是其每日辛勤工作後的無價收穫：「賺個高興」、「無所求的付出才會高興」。過去為家人付出，總想著自己做了這麼多犧牲這麼大，心心念念期待在金錢或家人的反饋上應該要得到符合益本比的報酬。然一生付出的回報若僅是獨處空屋與電視相伴，心中難免惆悵怨懟。「期待」是人們心中最沉重的掛礙。到環保站，學習無所求的付出，專注眼前手邊的工作，即做即了，遠離有所期待的虛幻夢想便無期待破滅的失落及擔憂，從而無得無失的自在喜樂便能時時盈溢心中。

高齡化社會，長者因身心健康退化而常造成家人的困擾或煩惱。但慈濟樂齡環保志工，經由法的薰陶與身體力行的實踐卻能化無用為大用、轉煩惱為菩提。親見外在無用廢棄物經由回收再利用從而發揮弘法利生大用的過程，長者們反觀自照，肯定自己生命回春的可能性，雖然老相已現，但內在的生命卻可無限的延續，然要被發掘才能有效地發揮效用。「一樣在做，那個觀念轉化，心情轉化，一個轉過去，就會做得很高興。」從對外相的執取轉為對內心的省思，跳出對身體物相的慣常固執，回歸這一念心的無限可能性，身形疲累的煩惱被轉為心靈輕安的菩提，轉念是受訪者常用的修行法門：「坦白說，我真的很累……身體會累，但心不會累，你的心很法喜……因為你在做一件有意義的事，你在完成自己的志願，那是非常踏實的。」慈濟人彼此間有個默契，不說「辛苦」而說「幸福」。把握時間利益人間，辛勤付出時體力超支雖然

疲累，但心念不但不覺得辛苦，反而因為「甘願」付出而有幸福、美滿、歡喜的感受。

生命最後的歸宿為何，是宗教人的大哉問，也是即將圓滿生命的樂齡長者所關心與思索的問題。受訪的樂齡志工中有淨土的修持者曾欣願往生西方極樂世界，亦有信仰基督宗教者曾期待到天堂樂園與主同在。參與慈濟後，志工們對生命的終極目標有了新的認肯。「修行不是在最後一口氣才往生西方，而是當下活生生的往生極樂世界——只要把凡夫心換成慈悲清淨心」、「奉獻付出後的心靈享受，就是淨土」。²⁷ 據此，長者們的欣願與期待有了具體的目標，一個不需遠求人間樂土的承諾，也有了落實實踐的方法。

依《維摩經》淨土是由眾生所共同成就的，眾生心與行的淨化乃能創建依報莊嚴的淨土環境。淨土的營建並非單一個人的心念或行業便可完成，須由依處該地的住眾共起淨念共行淨業方可達致。環保志工們內修外行，從淨化自心擴展到影響並推動對親眷、朋友、同事與社會的淨化：「從家庭做起，我希望能夠營造一個家庭，不僅是我，我的兒子孫子，讓他們在家能夠心安。那同樣的，他在工作上，他也會帶動給他的朋友……我自己的心要定，您有定，那個心定才能安」。把握現前的時間、空間、人與人之間，從自己做起，從減少外在的垃圾到清除內心的煩惱，從而營造和樂家庭，再藉由善的循環擴展影響周遭的親友，讓社會大眾都能心定心安，無紛爭鬥鬧的祥和社會，乾淨清潔的地球環境，是志工們積極努力營建的人間淨土。

²⁷ 釋證嚴，《靜思語·典藏版》，北市：慈濟文化，2009年，頁142、554。

十、結論

樂齡環保志工的幸福感生成機制回應其成長背景。在傳統禮教的薰染下，他們對「家」有很深的責任感，一生努力的目標是為了讓一家人能擁有快樂與幸福，個人幸福和家人幸福息息相關。這群長者活在急遽變遷的時代，隨著社會變革家的樣貌也變了，長者所期盼子孫承歡膝下的晚年生活並未如願出現，獨處空屋、家人缺乏連結是他們現前的境遇。在慈濟「我們都是一家人」理念下所組成的「法親家庭」提供了「類家式」的氛圍，重建人與人的連結，家人彼此疼惜的心理需求可得到滿足。

立基於對證嚴法師德行的信服與悲願的崇仰，透過薰習靜思法語，長者們從中觀照到自我身心受限於家庭小愛之不得自在。以上人為典範，走出家庭的圈囿投入服務大眾的志工社群，將先前對家人的執愛牽絆轉為照護地球、永續人類福祉的使命感，私愛轉為大愛，原本顧家顧孫的責任感被照護地球庇蔭未來世代的使命感所取代，從而有了建設更大格局幸福世界的人生目標。

因為走出小家庭融入寬廣的慈濟大家庭，聽到不同的生命故事，學習不同的人品典範，接納不同的生命形式，並實踐靜思語的教示，不但自己的性情變得謙和柔軟，與家人的關係也因此有所改善。走出家庭融入社群，自我修心又能利他益物，生命更多了一分踏實的幸福感受，也因修習正法而領受輕安自在的法喜。藉由資收分類落實修忍修定的功夫，淬煉自己低頭彎腰謙卑的品格，將我執我慢的煩惱轉化為慈悲智慧的菩提，從利他中提升人格，從實踐菩薩道而至佛道，畢竟圓滿彰顯無限的慧命。

長者們對生命的有限性和時間的逼迫性皆有深刻的體會，健康衰退的問題出現在每位受訪者身上。在法的薰習下，長者們認識到「身是載

道器」、「能做就是福」，從而將對身體的注意力轉到「心」的修持上。「轉念」與「用心」是他們常用的修行法門，從對外相的執取轉為對內心的省思，跳出對身體物相的慣常固執，回歸這一念心的無限可能性。把握時間利益人間，辛勤付出時體力超支雖然疲累，但心念不但不覺得辛苦反而因為「甘願」付出而有幸福、美滿、歡喜的感受。

長者們認肯生命最後的歸宿是淨土，其心之所向的淨土並非他方極樂淨土，而是由淨化現前一念心所成就的、腳踏實地的人間淨土。從自己做起，從減少外在的垃圾到清除內心的煩惱無明，從而營造和樂家庭，更拓展至影響周遭的親友，讓大家都心定心安，無紛爭鬥鬧的祥和社會，乾淨清潔的地球環境，就是志工們努力建構的人間淨土。

慈濟樂齡環保志工的生命經驗支持「成人發展」的論點：人會持續成長，即使步入晚年，生命仍可向上提升。環保站營造了一個讓長者生命能夠持續成長的環境。在此，佛法以生活化的語言及各類各樣的人品典範被表述與展現。環保站極具開放性，任何人無論其體能與心智狀態只要有意願都可以來做來學。大家互相讚嘆鼓勵打氣，慢活樂活式的工作和學習環境不但沒有壓力還可以增進情誼，在知性和心理上亦能得到滿足。彼此分享不同的生命經驗、處事態度與方法及行為實踐的成效，透過見證分享學習啟發正向的生命觀，活到老學到老，樂齡長者的人格品質不斷提升也更臻圓熟。

證嚴法師教示：「只有個人快樂談不上幸福，必須大家都安心歡喜，才是真正的幸福」；²⁸「無論男人或女人都要擔起社會的責任，把這種參與社會的悲懷推廣到整個人類，將每個人『愛家』的心推廣到愛社會、

²⁸ 釋證嚴，《靜思語：十在心路【袖珍本·壹】》，北市：靜思人文，2017年，頁133。

愛眾生，這樣才是真正的幸福。」²⁹慈濟樂齡環保菩薩依教奉行，以慈悲大愛的胸懷為大眾、為地球、為這個「世界大家庭」的福祉積極付出，無私付出後的心靈享受，就是慈濟樂齡環保志工所感受到的幸福。

²⁹ 林碧珠編，《大愛灑人間：證嚴法師的慈濟世界》，北市：佛教慈濟慈善事業基金會，2006年，頁9。

參考書目

一、中文文獻

George E. Vaillant 著，王敏雯譯，《幸福老年的祕密：哈佛大學格蘭特終生研究》，台北市：張老師文化，2018。

王維邦、范綱華、趙星光，〈社會關係、宗教參與和高齡生活福祉〉，蔡瑞明主編，《銀髮生活：建構優質的長青生活與環境》，高雄市：巨流，2015年，頁71-106。

何蘊琪、許木柱、葉又華、盧弘慧，〈慈濟環保志工與正向心理發展〉，許木柱、何日生編著，《環境與宗教的對話》，台北市：經典雜誌，2012年，頁319-374。

李仁豪、余民寧，〈心理幸福感量表簡式中文版信效度及測量不變性：以大學生為樣本並兼論測量不變性議題〉，《中華輔導與諮商學報》第46期，2016年，頁127-154。

林碧珠（編），《大愛灑人間：證嚴法師的慈濟世界》，台北市：佛教慈濟慈善事業基金會，2006年。

陳麗光、鄭鈺靜、周昀臻、林沛瑾、陳麗幸、陳洳軒，〈成功老化的多元樣貌〉，《台灣老年學論壇》第9期，2011年，頁1-12。

范綱華、蕭新煌，〈宗教信仰與主觀心理福祉〉，楊文山、尹寶珊主編，《面對挑戰：台灣與香港之比較》，台北市：中央研究所，2013年。

黃松林、洪碧卿、蔡麗華，〈活躍老化：台灣長青志工之探討〉，《社區發展季刊》第132期，2010年，頁73-92。

連延嘉、鄭曉楓，〈老人幸福感量表編製之研究〉，《輔導季刊》51卷1期，2015年，頁29-37。

George E. Vaillant 著，許恬寧（譯），《哈佛教你幸福一輩子：史上最長 80 年指標研究，揭露快樂到老的智慧》，台北市：天下文化，2018 年。

許秋田，《悲憫心與身心健康：以慈濟高齡環保志工團體為例》，國立中正大學心理學研究所博士論文，2014 年。

陸洛，〈華人的幸福觀與幸福感〉，《心理學應用探索》9 卷 1 期，2007 年，頁 19-30。

善慧書苑，《證嚴法師的衲履足跡：一九九三隨師行記（下）》，台北市：慈濟文化，1998 年。

釋證嚴，《靜思語·典藏版》，台北市：慈濟文化，2009 年。

釋證嚴，《與地球共生息》，台北市：靜思人文，2015 年。

釋證嚴，《靜思語：十在心路【袖珍本·壹】》，台北市：靜思人文，2017 年。

釋證嚴，《宗教：人生的宗旨·生活的教育》，台北市：靜思人文，2020 年。

慈濟 2020 年環保年鑑數據，資料來源：<https://www.tzuchi.org.tw/epa/index.php/2016-08-16-07-40-26/2407-2020>，2022 年 6 月 15 日瀏覽。

二、西文文獻

Crowther, M. R., Parker, M. W., Achenbaum, W. A., Larimore, W. L., & Koenig, H. G. (2002). Rowe and Kahn's model of successful aging revisited: Positive spirituality, the forgotten factor. *The Gerontologist*, 42(5).

- Huang, L. S., (2019). Well-being and volunteering: Evidence from aging societies in Asia. *Social Science & Medicine*, 229.
- Levin, J. S., & Chatters, L. M. (1988). Research on religion and mental health: An overview of empirical findings and theoretical issues. In H. G. Koenig (Ed.), *Handbook of Religion and Health* (pp. 33-50). San Diego: Academic Press.
- Lim, C., & Putnam, R. D. (2010). Religion, social networks, and life satisfaction. *American Sociological Review*, 75(6).
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987). Human aging: Usual and successful. *Science*, 237(4811).
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Tsai, J. L., Miao, F. F., & Seppala E. (2007). Good feelings in Christianity and Buddhism: religious differences in ideal affect. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33.
- Vaillant G. E. (2002). *Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development*. Boston, MA: Little, Brown.