

國立臺灣師範大學運動與休閒學院
樂活產業高階經理人企業管理碩士在職專班

碩士論文

Executive Master of Business Administration Program in
Lifestyles of Health and Sustainability
College of Sports and Recreation
National Taiwan Normal University
Master's Thesis

暮年與夢想之間：不老騎士「之後」的故事

The Way Between Old Age and Dream :
after Go Grandriders



李心怡

Lee, Sin-Yi

指導教授：林玫君 博士

Advisor: Mei-Chun Lin, Ph.D.

中華民國 110 年 9 月

September 2021

謝 誌

如果要問我人生的偶像，無疑的是媽媽。

她大器雍容，第三人生千姿百態。她樂學好讀人際暢旺，生活有視窗有眼界日日精彩，書房裡永遠有她朗朗的讀書聲，媽媽是百科全書，是萬象人生，她跟不老騎士依樣，活出成功老後的樣態。

我跟媽媽同住數十年，她是自我要求很高的人，為了不帶給兒女苦惱，從年輕開始持續運動，連颱風下雨天都不停歇；一邊走路一邊唱歌是她最大興趣，她參加英文歌唱班，我還幫她投稿，讓她跟同好分享歌唱的樂趣；坐車的時候，她手裡永遠抓著一張紙，密密麻麻寫著她要背誦的英、日文的單字或是歌單，她有目標，而且全心投入，我的論文她總是第一個閱讀跟抓錯字，所以要感謝她。

當設定的論文題目寫不老騎士，就一直思考應該從什麼方向著手，媽媽總提醒我要多寫老人的好。原本我想寫參加過二次以上環島的不老騎士，但是沒有找到研究主題。一年前，跟玫君老師討論研究論題，她突然想到，一場環島彰顯不老騎士華麗之旅，但是後來他們怎麼了卻沒有人探討過，她提醒我是弘道基金會的助老委員，可以探討他們「之後」的故事。

玫君老師的提點像一記響鐘，在確定目標之後開始著手進行。她常說，不要害怕寫論文，我會幫妳。沒想到這種幫忙，是日以繼夜，休假到學校，白天到深夜，任何時候，老師都在。有一次老師甚至半夜四點讀我訊息。這一年來的論文學習，除了鄭志富跟張育愷二位教授的「研究法與論文寫作」，在玫君老師的 Q 門讀書會，探索不同領域的常識，學習學長姐們論文寫作的架構。

我的處事信條是，凡事都希望自己先做好，把能做的事情做到最好，最好的事情努力做到。寫論文也是，老師提點之後，我就用自己習慣的方法下手，拿出記者與作者的訓練，我寫每一位不老騎士環島之後的改變，斟酌每一個字句跟人物與情緒的鋪陳。論文是疫情之下一粒蛻變的種子，居家辦公更可以致力於此，有一半以上時間都是跨日到凌晨 1 點睡覺，不知不覺寫了超過八萬字，已經是一本書的規格了。

當我滿懷欣喜交出論文，玫君老師給了我第二記醒鐘。她說論文是以事件和主題為討論的焦點，所以不一定要談完一個人，再續談另一個人。但是我完全以人物做為主調，原先設定的格局被拆解，坐在老師辦公室聽評論，彷彿五雷轟頂，老師每一句話都好像嗡嗡聲，我看到老師殷切期待的表情，但是字句都進不到心裡面，因為慌亂了。

我帶著老師用數種螢光筆顏色修改後的筆記返家，完全被嚇傻而且不知所措，遲遲不敢打開翻閱，文件躺在桌上二天，第三天玫君老師幫我把各種顏色的字調整在一起，提醒我剛開始看或許會不順，但是要有耐心。於是論文打掉重練，我依循著跟老師討論過的章節鋪陳與標題，從論文海理頭緒，也繼續進入第二階段的拼鬥。經過老師重譜序列之後，我的論文變得有章法跟意義。原來論文書寫不同於我所擅長的新聞稿跟書籍，除了敘說不老騎士生命的厚度、力道跟感情，更要檢視結構。

寫論文，彷彿在耕耘一張白色的紙，最難的是要找到創造沃土的方法。當每一個章節結束後，要回到文字的起點巡視一遍，與終點的自己再會合一次。這個過程像是走論文裡的阡陌大道，時而姹紫嫣紅，時而慘雨愁雲。要完成之後，才了解透在曲折的地形裡，找到棲身之處。都是老師的功勞。

謝謝老師始終留一盞燈給我，不管多晚。那是一盞論文的家燈，始終亮著讓我不至於迷路，縱使有迷惘，也因為抬頭看到家燈，有了前進的力量。雖然老師說，她只是小小的引導而已。重要的是我自己。但是若沒有老師在荒蕪之間幫我理出一條思緒清楚，分享起來也有脈絡的一條道路，我如何到的了家。

準備口試之前，老師也提醒要綜整，重要的是研究發現，研究過程中的故事不用花太多時間。口試和演講不同，故事只需要輕帶順暢即可。論文路上老師在每一段距離都安著一盞光束，循光前行是我最大的幸福。

謝謝依瑩提供不老騎士的骨肉，弘道基金會的素芬跟亞竹供給我文章的間架，讓論文可以有聲有色的敘述長者泰然自若的人生態度。

謝謝出色的愛心家族在二年學習路上的陪伴，我們從入學相識開始，互相提醒激盪與學習，完成了無數次共同作業。我喜歡愛心家族獨樹一格的思維，東原哥的風趣智慧，金逢哥的民胞物與，佳驊的整合能力與彩霞的出其不意的金句。謝謝勝德在我在卡關的時候總是可以提供最舒心的音樂，讓我彷彿置身咖啡館一般的安定，他最常跟我說「妳沒有問題，因為妳只是在挑戰自己」，謝謝淑麗是我闖關時候擔任最佳助攻啦啦隊，佳饒美食安慰寫論文時腸思枯竭的心靈。

寫論文看起來像是在對外界投遞觀點，繞了一大段路，其實傾訴的人是自己。我在過程中不斷想起我已逝的父親，面對每一位不老騎士都像面對我的父親一般，他一直是守護我的那顆星。口試後他入夢，笑盈盈地牽起我的手，我知道他滿意我的全心全意。

謝謝口試委員鄭志富教授說，這是他看過的上千本論文當中相當好看的一本，肯定我一直自詡要寫出一本好看的論文；謝謝高麗娟教授，讓我可以進到論文故事裡為不老騎士們歡喜跟憂愁，從淚水中的學習彌足珍貴，讓我做一個心滿意足的說故事之人。

「眼界決定境界，思路決定出路」，謝謝臺師大樂活 EMBA 每一位老師，對每一位學生的諄諄善誘，用眼用心的關照，以及溫良敦厚真誠利他的態度，亦師亦友的關係更是我一生的寶藏。二年來週末的日常是我一生的記憶，在純真與衝勁的校園裡，讀書跟做學問，學習各種知識。隨著歲月的刻度，這段記憶會增長加深。

畢業後，開始有了假日，我想念有機地瓜和下午微累的瞌睡時光、下課衝出教室灌一杯咖啡提神，還有課後跳國標舞、桌球或八卦導引時間……。願美麗的鐘聲永不止息，下個周末，我還可以繼續進校園，跟同學們一起學習，寫功課嗎！？

李心怡 謹誌
2021 年 9 月

暮年與夢想之間：不老騎士「之後」的故事

2021 年 9 月

研究生：李心怡

指導教授：林政君

摘要

第一屆不老騎士是落實不老夢想的實踐者。17 位刻畫著風霜與皺紋的長者，透過弘道老人福利基金會，用老人的速度與觀點完成了環島活動，並留下了紀錄片。片中有他們的人生智慧，留下了高齡者圓夢的歷程與勇氣。《不老騎士》也幾乎與弘道基金會劃上等號，更延伸出系列不老夢想活動。

本論文主要以第一屆不老騎士為主軸。從 2007 年環島開始到 2021 年邁向第十屆，以時間軸為概念，探討活動緣起，與紀錄片帶來的社會影響力。也研究紀錄片中的靈魂人物「之後」生活的變化，與反思不老精神。

不老騎士出發前反對聲浪不斷，到活動後紀錄片造成轟動。他們用行動告訴大家，老還是有用。平凡的老人，在晚年透過圓夢，完成人生最後一片的拼圖，也為日後生活帶來無憾。他們將寶貴的經驗提供給社會，讓大眾從「恐老」、「迎老」到不懼怕老，除了活出暮年新光采，也因為紀錄片的成功，創造出各界討論不老議題時，都以《不老騎士》當範例。

夢想是長者的良藥，他們用夢想支撐生命，不斷創造美好的旅程，也為新夢想持續鍛鍊，長者就如你我身邊的平凡庶民，因為還有青春白日夢，也因為圓夢過程讓晚年無憾；他們也不在原地踏步，環島之後繼續前進，展現各樣才華，繼續追夢；而騎士精神讓家人體認到，要做自己生命的主人，並跟父母學習到欽佩堅毅不拔的精神，為自己的第二或第三人生提前規劃與準備。

關鍵詞：夢想、圓夢、環島、弘道老人福利基金會

The Way Between Old Age and Dream : after Go Grandriders

August, 2021

Author : Lee, Sin-Yi

Adviser: Lin, Mei-Chun

Abstract

The first Go Grandriders are practitioners who realize the dream of perennial youth. Through the Hongdao Senior Citizen's Welfare Foundation , 17 elders who portrayed hardships and wrinkles completed the round-the-island activities with the speed and perspective of the elders , and a documentary was completed. In the documentary , their wisdom in life has shown the journey and courage of the elderly who realized their dreams. 《Go Grandriders》 is almost equated with the Hongdao Senior Citizen's Welfare Foundation, and extends a series of activities for the perennial youth dream.

This dissertation mainly focuses on the first Go Grandriders. From the round-the-island in 2007 to the tenth in 2021 , the timeline is used to discuss the origin of the event and the social influence brought by the documentary. The changes in the life of the soul characters in the documentary "after" was also studied and the spirit of perennial youth was reflected.

Before the Go Grandriders set off , there were constant oppositions , and after the event , the documentary caused a sensation. They took actions to tell everyone that being old is still useful. Ordinary old people completed the last piece of the puzzle in their lives through the realization of dreams in their later years , and brought no regrets to their future lives. They have provided valuable experience to the society , so that the public will go from "fear of being old" , "welcome being old" to not being afraid of being old. They are not just living the new glory of the twilight years , but also because of the success of the documentary , when creating the topic of perennial youth from all walks of life, they all cite 《Go Grandriders》 as a paradigm.

Dreams are good medicine for the elderly. They use dreams to support their lives ,

constantly create beautiful journeys , and continue to exercise for new dreams. The elderly is just like the ordinary people around you and me , because there are still youth daydreams , and because the dreaming process makes them feel no regrets in the later years. They do not stay where they are. After riding around the island , they continue to move forward, show all their talents , and continue to pursue their dreams. The rider spirit allows the family to recognize that they should be the masters of their lives, and they should learn from their parents the spirit of perseverance to plan and prepare ahead of time for the second or third life.

Keywords : dream 、 realized their dreams 、 round-the-island 、 Hondao Senior Citizen's Welfare Foundation



目次

謝誌.....	i
摘要.....	iii
Abstract.....	iv
目次.....	vi
表次.....	viii
圖次.....	ix
第壹章 緒論.....	1
第一節 研究緣起和目的.....	1
第二節 文獻探討.....	9
第三節 研究方法.....	13
第四節 研究參與者的故事.....	23
第五節 研究倫理與信實度.....	27
第貳章 不老騎士起始軌跡.....	31
第一節 不老騎士來了.....	31

第二節 紅了 不老騎士	39
第三節 因「不老」而被看見	48
第參章 啟動「新」夢想：遼闊晚年的豐沛青春	56
第一節 用「老」印證不朽	56
第二節 環島後的壯遊	66
第三節 不老之外	74
第肆章 循光前行：迴繞不老記憶的風景	78
第一節 支持圓夢的正面力量	78
第二節 延續「不老」的再生	83
第三節 盈一場緣份	89
第伍章 結語	99
引用文獻	110
附錄	116
附錄一：訪談同意書	116
附錄二：不老騎士歷屆年表、參與人數與公里數	117
附錄三：不老騎士 10 周年精彩大事紀	118
附錄四：不老騎士圖片	123

表 次

表 1-1 主要研究參與者.....	14
表 1-2 研究參與者訪問題綱.....	16



圖 次

圖 1 : 2007 年第一場不老騎士紀錄片發表會由我(左 1)主持。.....	123
圖 2 : 第一屆不老騎士一字排開，在紀錄片放映會上接受親友歡呼。.....	123
圖 3 : 2019 年馬英九接見全體不老騎士，肯定其為臺灣高齡化社會的貢獻。	124
圖 4 : 2017 年第一屆不老騎士十年後，相聚於賴秀昇爺爺家。.....	124
圖 5 : 不老騎士電影迄今仍是國內紀錄片第六名紀錄的保持者。.....	125
圖 6 : 不老騎士的電影金句，出現在建案的宣傳看板上。.....	125
圖 7 : 阿桐伯派出所奇異之旅筆記本。.....	126
圖 8 : 阿桐伯不老騎士途中使用的背包。.....	126
圖 9 : 映美奶奶家裡，客廳電視上都是不老騎士足跡照片。.....	127
圖 10 : 張弘道爺爺印製了四款不老騎士名片發送親朋好友。.....	127
圖 11 : 陳映美奶奶說起在國外的兒孫心中都是滿足。.....	128
圖 12 : 陳映美奶奶始終維持每天讀一篇英文聖經的習慣。.....	128
圖 13 : 陳映美奶奶跟張弘道爺爺鶼鶼情深，2022 年將邁入 60 年鑽石婚。...129	
圖 14 : 陳映美奶奶銀鈴般的聲音，述說不老騎士往事如昨。.....	129
圖 15 : 賴清炎團長 2007 年不老騎士達陣照片。.....	130
圖 16 : 賴定國常常帶著賴團長父母親全省旅遊。.....	130
圖 17 : 以助老委員身分參加弘道 20 周年嘉年華會，並與依瑩(中)和郭東曜創辦人(右 1)合影。在我身後的是王中天爺爺。.....	131
圖 18 : 林依瑩(中)與郭東曜創辦人(左 6)和王中天爺爺(右 7)同賀弘道 20 周年生日快樂。.....	131
圖 19 : 譚宇廷跟譚爺爺在玉山山頂的全家福。.....	132
圖 20 : 我坐在譚爺爺生前翻閱報紙的座位上訪問其兒子譚宇廷。.....	132
圖 21 : 譚宇廷跟母親回憶不老騎士的點點滴滴。.....	133

圖 22：不老騎士們最榮耀的一刻就是穿上制服接受注目眼光。.....	133
圖 23：阿桐伯家人捐出他生前環島的摩托車給弘道基金會。.....	134
圖 24：研討會上巧遇弘道老人福利基金會前後任執行長林依瑩與李若綺(右 1)。	134
圖 25：弘道王乃弘董事長(左 1)與盧廣仲與第十屆不老騎士出發前合影。	135
圖 26：第十屆不老騎士蔡榮堃(左 1)，已經參加 3 次不老騎士環島活動，右為吳 錦乾。.....	135
圖 27：第十屆不老騎士記者會後大合照。.....	136
圖 28：第十屆不老騎士記者會後與王乃弘董事長與夫人合照。.....	136
圖 29：康建華爺爺是蔥油餅達人。環島之後常被安排教做蔥油餅。.....	137
圖 30：康建華爺爺抱著幫李幸娟社工新生娃兒，他們後來變成忘年摯交。..	137
圖 31：以弘道的助老委員的身分出席臺北爺奶健走活動。.....	138
圖 32：弘道每一年會在小巨蛋為長輩舉辦「仙角百老匯」，實現舞臺夢。今年邀 請師大樂活 EMBA 參與，並在會後登上小巨蛋舞臺與王乃弘董事長與夫人合照。	138
圖 33：10 位不老騎士啟程前往美國宣傳紀錄片，除了映美奶奶夫妻，都是第一 次到美國遊歷。.....	139
圖 34：弘道王乃弘董事長(左 1)與王中天爺爺遺孀潘秀梅一起宣布，捐出王爺爺 遺作義賣，為弱勢長輩募集餐食。.....	139
圖 35：第六屆弘道主辦的「打包愛心一起助老」，每一年透過二手衣義賣，善款 捐助給獨居老人專用。.....	140
圖 36：邀請師大樂活 EMBA 同學參訪光田醫院附設仁馨樂活園區。由王詩婷執 行長親自接待。仁馨與弘道一樣都是光田醫院的關係機構。.....	140

第壹章 緒論

有一天，當你 80 歲，還有多少作夢的勇氣？臺灣最賣座紀錄片，全臺票房超過 3,000 萬！他們平均 81 歲，心裡卻住著 18 歲的夢。那個秋天，他們決定要騎上歐兜邁，時速 40，完成一段不可能的旅程。（「不老騎士：歐兜邁環臺日記」雙碟珍藏版 DVD，2012）。

第一節 研究緣起和目的

「不老騎士」的不老夢想，創造高齡者圓夢的機會與勇氣，讓高齡者自我實現，也讓社會大眾看見高齡者生命價值及不老精神。這些看似平淡的長者，平常只是你我身邊不起眼的老人。一場環島活動，發掘了他們 80 歲身軀底下，18 歲的靈魂。

一、研究緣起

2007 年，「弘道老人福利基金會」（以下簡稱：弘道基金會），發起「挑戰八十、超越千里~不老騎士的歐兜邁環臺日記」方案，期待能提升國人對老化的正面觀點與行動。11 月 13 日到 25 日一共 13 天，陳映美和張弘道夫妻平均年齡 81 歲的不老騎士，賴清炎、何清桐、譚德玉、朱妙貴、李達基、黃財、黃媽存、王中天、王克嶺、吳敬恆、石玉寶、孫相春、劉樹發、賴秀昇、康建華與陳映美和張弘道夫妻等 17 人，騎了 1,139 公里，成功挑戰歐兜邁環臺千里的歷史創舉（弘道老人福利基金會，2007）！

2008 年 9 月，完成紀錄圓夢點滴的 50 分鐘《不老騎士》紀錄短片，並在全臺舉辦了超過 300 場振奮人心的不老騎士紀錄短片全國巡迴分享會。每一場騎士的家人們，都到現場給予家人鼓勵。我主持了誠品書店的台北場首映會，當電影播出之後，觀眾又哭又笑，真正引發全場熱烈掌聲的是，這群騎士站在臺上接受兒孫獻花的畫面。觀眾都沉

浸在平凡長輩不平凡的展演上。不老騎士就像傳說，在舞臺上，在電影裡，在群眾心中，靜靜迴盪……，我的名字出現在電影後記的一長串的感謝名單之內，雖然只有小小三個字，卻開心參與其中。

2011 年，《不老騎士》紀錄片被改編成大眾銀行《夢騎士》3 分鐘廣告，文案寫著：人為什麼活著？為了思念？為了活下去？為了活更長？還是為了離開？5 個臺灣人平均年齡 81 歲，一個重聽，一個得了癌症，三個有心臟病，每一個，都有退化性關節炎，6 個月的準備，環島 13 天，1,139 公里，從北到南，從黑夜到白天，只為了一個簡單的理由，人為什麼要活著：夢。不平凡的平凡大眾（「夢騎士」大眾銀行廣告片，2011）。

簡單的廣告詞，獲得觀眾廣大迴響，YouTube 上線之後，中文版吸引了國內 100 萬人次，國外版吸引 200 萬人次點閱，其中來自美國摩托車雜誌暨探索頻道 Discovery Channel 記者 Peter Starr，也是因為看《夢騎士》廣告而來臺灣尋找影片中真實的不老騎士，並帶來美國 29 位重機騎士跨海實際參與臺灣不老騎士活動（摩托車雜誌編輯群，2011）。

Peter Starr 回美國之後還出版專書，將臺灣的探險之旅與不老精神發揚到美國。他提到：全世界的重機車友都知道臺灣有一群不老騎士，雖然他們比較老，但是都還在騎車，只是用比較慢的速度跟方式。

2012 年 10 月，紀錄片《不老騎士-歐兜邁環臺日記》終於募得資金，將 50 分鐘的紀錄片剪接成 90 分鐘的影片，搬上大銀幕，弘道基金會在《不老騎士 10 周年公益報告》中清楚記載：「這是第一部翻轉老人負面印象的電影」。23 家戲院上映 63 天票房 3,000 萬，2013 年之前仍是國內紀錄片前三名的保持者，僅次於「看到臺灣」跟「十二夜」。2012 年不老騎士電影獲得韓國釜山影展跟香港亞洲電影節「入圍」，在香港、韓國、印尼、中國、美國、加拿大、西班牙、澳洲等國家放映，橫跨歐美亞非大洋洲等，也獲得外交部駐外使館在各地播放，2012 年就超過 50 個國家 200 場放映。2013 年還取得報名美國奧斯卡金像獎資格（弘道老人福利基金會，2017a）。

導演華天灝曾經表示，當初收到弘道基金會的任務只是一個 15 分鐘的影片側記，意外地效果很好，可以推廣活力老人的主題，所以他又剪了一個 50 分鐘的版本，變成

DVD 在誠品書店發售。沒想到賣得還不錯。之後大眾銀行來要這個概念去拍形象廣告，引起非常熱烈的迴響（徐嘉偉，2014）。2009 年弘道基金會就曾經想要剪成電影長度上映，卻碰到颱風，弘道基金會忙著南下關懷老人家計畫延宕。直到 2013 年 CNEX 紀錄片的執行長再度提出上片計畫，才促成各方出資推動上映的不老騎士電影。

目前(2021 年)擔任公益自律聯盟秘書長的林依瑩是當初的推手，推動活動的時候，34 的她才擔任弘道基金會執行長第二年，碰到當初在「中華民國老人福利推動聯盟」(簡稱：老盟) 84 歲的秘書長賴清炎，二人都希望翻轉長輩「老=無用」的刻板印象幫老人圓夢，於是依瑩「慫慂」說服團隊撰寫「挑戰八十、超越千里 不老騎士的歐兜賣環臺日記」方案計劃書，發揚「不老革命、追求活躍」的理念。賴清炎號召朋友報名圓夢，過程中產出紀錄片，當時，導演華天灝還是臺藝大研究所的學生，他紀錄了《不老騎士》的旅程。電影讓更多人看見銀髮光輝跟生命價值。

弘道基金會也因為舉辦不老騎士活動之後，陸續推出系列「不老夢想」系列——「不老廣播夢」、「不老明星夢」、「不老水手」、「不老棒球」、「不老名人模仿秀」、「不老技藝」、「不老婚紗夢」、「不老伸展臺」、「不老比基尼」、「仙角百老匯」等長者夢想實踐活動，幫助長者不同面向的圓夢機會。

但騎士留下了精神，不老終究只是神話。

針對《不老騎士》的電影跟精神與活動，已經很多人在研究了，但是身為弘道基金會「助老委員」的我，這十年來一直有機會，近距離的看著弘道基金會繼續舉辦幾屆長輩環臺活動，不老騎士儼然已經成為弘道基金會的代名詞。我聽說，很多社區長輩都想索取印有「不老騎士」的上衣，因為穿上代表自己就跟電影上的主角們一樣，有著不老精神。而不老騎士即使活動之後，也習慣把活動紀念上衣穿在身上，那種引人景仰的榮譽感，讓不老騎士們走路都有風。

我是弘道基金會臺北服務處助老委員之一，因著這份因緣，連續參加歷年不老騎士活動。今年(2021 年)3 月在臺中舉辦開跑記者會，盧廣仲是第十屆的「公益大使」，他致詞時，說起以前爺爺就很喜歡騎車環島，他自己偶而也會騎車兜風，可以陪伴長輩們騎一段路程，深深佩服他們不受年齡與身體限制的追夢精神。記者會後，我跟隨工作人

員搭遊覽車到騎士的第一站彰化，與彰化的助老委員們合體為長輩加油。

「助老委員」¹以服務處為單位，目前弘道基金會共有臺北、新北、臺中、彰化、高雄與屏東等 6 個服務處，透過地域性延攬，主要成員來自產、官、學界且享有聲譽且熱心公益的夥伴，委員們共同的目標是希望一起為創造友善高齡的社會而努力。

從 2008 年主持《不老騎士》紀錄片首映，到 2010 年成為臺北服務處「助老委員」，因緣際會我參與到後來許多屆的「新不老騎士」與圓夢的活動。也因為臺北的地緣之便，連年獲邀到宜蘭的定點迎接不老騎士的助陣，看到他們為夢想奮鬥的熱血。

當不斷有「新不老騎士」出現，陸續誕生的新不老騎士，有誰真正被記得過，相信民眾真正被記得的，應該只有「不老騎士」這四個字。雖然每一屆也都有許多新的不老騎士被看見跟被報導，但是大眾的記憶都是短暫的，一直被傳誦不老精神的，都是電影中，這 17 位有著 18 歲赤子之心的長輩們環島的精神跟畫面。

這 17 位不老騎士，就像是你我身邊的長輩，有高血壓、糖尿病、心臟病、重聽，每位都有退化性關節炎、他們是再平凡也不過的長者，但因為不老騎士的電影，記錄了他們 13 天的旅程，讓這征途變得不平凡。而從 2007 年的環島啟動，到 2013 年的紀錄片上院線放映之後，他們在這 5 年的改變，以及 2013 年之後，他們給兒女帶來的改變，都是本論文想要研究的。

第一屆不老騎士譚德玉臨終前留下一句話，「我人生 3 個夢想：環島、登玉山到大峽谷都達成，這輩子我沒有遺憾了」。這才是長者要的可以實踐並且無憾的晚年，也讓「不老」成為活力老人代名詞。

經過了 10 多年，第一屆不老騎士只剩下吳敬恆、王克嶺、張弘道與太太張陳映美 4 位在世，劉樹發爺爺在今年（2021 年）4 月過世、吳敬恆跟王克嶺爺爺成為耆老已經失

¹ 援引家扶基金會扶幼委員會概念，弘道在 2010 年設置助老委員會，由在地重要人士組成，助老委員不直接參與基金會會務，而是串聯資源與人脈，負責募款與物資，他們捐人（自己）、捐錢，更常需要「捐朋友」，是弘道最重要且強而有力的靠山。弘道夥伴們總說：「助老委員就像家裡有大人一樣，讓人放心。」若用戰爭來比喻，當大弘人們努力開發新的服務戰場時，在後方負責補給糧草的，就是助老委員們（弘道老人福利基金會，2015）。

智，弘道爺爺與太太參加的時候才 72 歲，也是第一屆唯一的女騎士陳映美奶奶，今年 83 歲，她坦言體力與記憶力都日漸衰退，如果現在讓她今年報名環島，一定會猶豫再三。

不老騎士第一位辭世的是石玉寶爺爺，他在不老騎士環島之後隔年（2008 年），因為出門被惡犬攻擊，送醫之後經過一年診療仍然遺憾不治。賴清炎團長，是電影裡面觀眾心目中的英雄，拍攝當時，他就因為體力不繼，一路上多數時間都是在巴士上陪伴著騎乘的騎士們，而且三進三出醫院，不老騎士環島二年後（2009 年），因心肌梗塞開刀後，病菌感染造成各器官功能衰竭而凋零。

《不老騎士》紀錄短片，打響了銀髮族只要有夢想，即時已經邁入老年，依舊可以透過夢想的實踐，實現自我價值；第一屆的不老騎士們，有了專屬的社群，定期聚會，電影之後也成為彼此好朋友。而不老騎士的子女們也很開心弘道基金會提供了不老騎士平臺，讓父母找到老玩伴，持續的人際互動也為他們的父母跟自己帶來快樂、希望、夢想、啟發跟幸福感。

二、研究目的

《不老騎士》因為這群夠老又平凡的老人積極參與，鼓勵激發很多人，弘道基金會用老人的視角跟速度規劃了環島活動，讓他們可以成功挑戰自我。

《不老騎士》的活動跟電影的成功，帶給許多人看待不老新觀念。本論文研究活動緣起，與紀錄片帶來的社會影響力。也研究電影中的靈魂人物，即第一屆不老騎士們「之後」生活的變化，這個「之後」，包含了參加環島活動與電影上映之後，帶給他們人生那些改變，這群再平凡不過的老人們，掌聲之後回歸到現實生活，如何把在參加活動當中，所見、所觸及與所感受到的能量轉換到日常生活中，第一屆不老騎士們環島後，實際生活與繼續追求新夢想跟展現才華的狀況，而不老騎士在追夢之後的改變，對子女們日後帶來扭轉，成為指引的光束的情形。

三、研究者背景

2005 年初，弘道基金會已經成立 10 年。我接到郭東曜創辦人的電話，他在電話一

頭跟我說，「心怡，3月我要交棒了！之後是林依瑩接第二任執行長，你有行銷的專業，多幫她忙。」從此，我跟弘道基金會結下了不解之緣。

研究者擔任整合行銷工作超過二十年，服務各戶多為公部門（農委會、教育部、科技部與營建署等）、消費性商品與農企業餐飲集團等客戶。最常協助客戶做品牌定位，行銷宣傳與實體活動，多年來服務客戶超過300個。與郭創辦人熟識多年，他知道我的專業領域，所以希望我可以把服務客戶的經驗跟企業資源導入弘道基金會。

近10我的代表作中，最著名的案例一有2017年雲林燈會，邀請旅居紐約，出身雲林北港的的雕塑大師蔡爾平為台灣土雞王凱馨企業，規劃「美好大地·生生不息」的永續材質企業主燈，目前金雞燈座移師到斗六企業總部繼續綻放；案例二是連續11企畫執行農委會水保局「大專生洄游農村競賽」，這是以全國大專院校教師及學生為主體，組隊報名參加的競賽，師生選擇一個農村社區，提出協助農村公共事務之「駐村計畫書」，於駐村期間，運用自我專長及創意落實計畫構想，使農村社區之發展更加美好。因為洄游農村活動，研究者足跡遍達臺灣超過200個農村；近年來也執行科技部、營建署、教育部、海保署等年度計畫。每個專案都跟客戶建立長久情誼，也把許多企業資源介紹給弘道基金會運用。

2007年，依瑩說她在規劃長者環島的活動方案，希望有機會在活動成行之後幫忙宣傳。當年11月，17位平均81歲的長者啟程，在媒體與眾人期待中，完成13天1,139里的不可能之旅。

2008年，依瑩打電話給我，「心怡，50分鐘《不老騎士》紀錄短片完成了，可以請你幫我主持全國巡迴分享會嗎？」我當場允諾，2009年臺北場首映會，我收到主持人稿，一段文字深深打動著我：「有一天，當你80歲，還有多少作夢的勇氣？他們平均81歲，心裡卻住著18歲的夢。那個秋天，他們決定要騎上歐兜邁，時速40，完成一段不可能的旅程。」這段文字讓我內心澎湃，光想到這群長輩環島途中的食、衣、住、行、育、樂照顧的難度，且達陣成功，就不免為弘道基金會執行團隊喝采。

我提早拿到了試片先睹為快，不老騎士們笑顏逐開享受旅程，其中歡笑淚水交織，歐兜邁串起臺灣老中青三代的生活記憶與生命紀錄，紀錄片中有他們環島途中回顧一輩

子的記憶，我印象最深刻的主角們，分別是賴清炎、譚德玉、何清桐跟唯一的不老女騎士夫妻檔——陳映美跟與基金會同名的張弘道。

我也在台北場首映會的舞臺上跟他們展開過對話。第一場滿滿的觀眾塞滿階梯禮堂，連走道都坐滿，許多是不老騎士的親朋好友，我從主持人休息室的視窗外，看到許多三代同堂的畫面，有關切擁抱跟祝福，相信這種熠熠生輝的感受，是第一屆不老騎士老後，未曾遇見的場景。這是一場充滿愛與生命串聯的首映會，記得舞臺上我訪問著他們在旅程中最難忘的故事，短短的舞臺上站滿了 17 位騎士，每一位訪問都不能錯過。那一天，我記下了所有不老騎士的面孔，結束之後我拿著紀錄片海報請他們簽名，還能叫出他們的名字，這是我生命中最美好的一場主持。

2011 年 2 月，大眾銀行推出改編自不老騎士真實故事的《夢騎士》廣告，我在電視上看到廣告，第一時間恭喜依瑩，恭喜不老騎士被更多人知道跟看見，有利於之後弘道基金會的宣傳跟募款。當時心中有個疑問，大眾銀行是否有支付授權費，為弘道基金會挹注善款，事後知道依瑩認為影片是公共財，無償授權使用。

2012 年 10 月，進到真善美戲院觀看 90 分鐘紀錄片《不老騎士-歐兜邁環臺日記》首映，這是 50 分鐘《不老騎士》紀錄短片的增長版，加入原先紀錄片當中遺珠之憾的畫面。戲院裡滿滿的觀眾，全場悲喜交加，笑聲啜泣聲迴繞耳邊，我心想，這片子一定賣座，觀眾反應太好，全無冷場，所有的演員誠懇真摯，他們演出真實版的勵志人生，而且是一群平均 81 歲的素人老演員。

2013 年，再度接到依瑩電話，「心怡，弘道總會成立助老委員會 2 年了，臺北也要成立，妳在臺北，可以就近協助弘道基金會臺北服務處。」我跟著一群由依瑩親選的產官學界熱心公益人士的專家，協助媒合各項企業與媒體資源，努力讓弘道成為人人只要談到樂齡老人就會想到的公益團體。

2015 年，弘道基金會承辦「第一屆社區金點獎」，表揚一群默默為社區照顧關懷據點耕耘的英雄，我受邀為一群社區長者英雄講述生命故事的重要性，我請他們寫一封信感謝自己無私的奉獻與付出，並且逐一回信給近百位長輩，這也是我演講歷程中的代表作。

陸續，我協助臺北服務處募款募資源，從專屬長者健走活動「爺奶 Color Walk」、「打包愛心 衣起助老」 二手精品義賣會、讓長輩站上臺北小巨蛋的「仙角百老匯」大型舞臺秀。今年（2021 年）7 月還協助媒合臺灣師大與弘道基金會共同主辦第一屆國內第一個以「高齡」為主題的銀響力新聞獎，鼓勵媒體對臺灣高齡社會之老年相關政策、醫療、照護與生活……等多元議題投入關心，引領國人以正向態度一起邁向超高齡社會。

我應該是弘道基金會的資深志工，說起基金會的點點滴滴如數家珍，只要有機會為弘道基金會行銷專員上課，他們都很驚訝我對弘道基金會每個方案知之甚詳。在公益領域超過 10 年，常有不同類型的基金會希望延攬我成為該會助力，我總是婉謝。因為數十年如一日，我忠於初心，有一天我也會老，今天我有能力多協助長輩出一點力，以後有機會才能受到他人協助。

本次論文，選擇以不老騎士為主題，一方面是因為跟弘道基金會淵遠流長，另一方面是與第一屆不老騎士的深厚關聯。寫作過程中，也得之於弘道基金會許多協助，從現任執行長李若綺，持續關懷第一屆不老騎士的吳素芬專員，到臺北服務處鐘智馨處長與江亞竹組長。每一位都說，由我來寫第一屆不老騎士的事實至名歸。不老騎士的總策劃林依瑩也感謝我把許多第一屆不老騎士不為人知的幕後故事留下，她笑說我應該是少數可以講出 17 位不老騎士名字跟記住面容的撰寫者，更期待本論文有助於延續第一屆不老騎士如種子般不老精神的自我實現的印證。

我更感動的是，不老騎士到現在超過 10 年，林依瑩、吳素芬以及現任執行長李若綺都一直惦記著他們，也常常前往探視，把他們當成自己的親人照顧關心。

每個人的一生，都是一本故事書。每本書都有情感跟張力，都有背後智慧的結晶，當有了感情，一本書就不只是一本書，而是充滿各種可能。我把本論文當成故事寫，期待給一位文中的不老騎士，都是帶領我們人生的一盞燈，就像回家的路都要光源指引。

第二節 文獻探討

臺灣隨著人口老化與少子化趨勢快速，社會將「老」視為問題，但「不老」則有價值創新的機會。在論文文獻蒐集過程當中，看到很多學者討論不老騎士，有探討價值創新面；談 NPO 執行長林依瑩的領導風格；談不老騎士的旅遊參與；或者是活躍老化，也有人談非營利組織與企業組織鏈結的關鍵作為，以及活躍老化樂齡學習的典範；還有高齡者幸福感的研究。這些都是因著弘道基金會的不老騎士電影，當作範例做探討。

目前所蒐集的文獻多數以質性研究法為主，經由筆者爬梳之後，發現研究問題涉及的範圍廣泛。

李瑞金（2010）在「活力老化-銀髮族的社會參與」中指出，面對人口高齡化的趨勢，延長的生命對老人而言，並非全是快樂的。年輕人對於舊時代傳統敬老、孝親、承歡膝下、奉養的觀念跟責任感日益淡泊，加上老人因為退休社交能力減少，生理活動力及精神力降低，在長壽的同時，還要忍受孤寂、貧病與社會隔離……等無奈。

他指出老人生命品質除了維持健康狀況之外，延遲生理疾病跟和心理障礙外，還包含要獨立自由的持續社會參與及學習新事物的機會，是成功老化重要的組成要件之一。

與活力老化相關的理論探討包含

一、撤離理論：接受「老年生活是一種逐漸撤離的過程」的事實。

二、活動理論：具備高活動力的老年人將享有較好的生活滿意度與較佳的問題因應能力。

三、持續理論：主張個體在人生歷程中所發展出獨特的調適能力及老年期所可能遭遇的改變與機會。

四、角色存在理論：側重老人晚年生活與社會團體個人互動關係，老人雖然因為離開工作喪失許多重要的社會關係所賦予的角色，老年人同時也建立其它的新關係，特別是私人互動關係的增加。

不老騎士，讓長者有了參與各社會機會，還可以展現長者的價值。環島之前密集的四個月訓練，跟 13 天環島之後，長者活動力不減。從家人的口中知道。長輩常說道，環

島是一生最棒的旅程，精彩的晚年的規劃也因舒展開來。第一屆不老騎士從自己先改變，再藉由弘道基金會陸續提供展現才華的機會，持續活動力。從不老騎士彼此之前長達至少 5 年以上的的互動，以及環島中到養老院參訪、陸續《不老騎士》影片宣傳活動結交的新朋友，都顯示不老騎士的人際網路暢通

在不老系列的研究當中，以不老騎士做為主題的研究較多，並著重在 NPO 執行長林依瑩的領導風格，其次則是不老水手、不老棒球和不老勇士。

陳璽羽（2014）的研究是非營利組織事件行銷實務研究，以財團法人弘道老人福利基金會推行「不老騎士」方案為其研究個案，探討非營利組織透過事件行銷推動社會教育並強化組織知名度之關鍵因素。陳璽羽指出，「不老騎士」的事件行銷過程可區分為創意發想、目標與資源規劃、滾動發酵、持續社會影響力等四個階段，而每個階段的關鍵因素都不同，但也特別指出「不老騎士」方案的成功，和方案與機構之關懷老人理念、服務內涵及在地連結的緊密鑲嵌，以及紀錄片策略及有計畫的運用媒體以擴大影響力有關。同樣關注 NPO 執行長林依瑩的領導風格還有徐慧玲（2013）的研究，個案是基金會執行長林依瑩，接下新職之後立即經歷組織重組與管理危機，此外，以老人的生命價值創造，為組織找到轉型的機會，並啟動 13 天的不老騎士環臺計畫。這二篇論文對本研究而言，可以理解時任基金會執行長林依瑩推動「不老騎士」的理念和理想。

陳韻葶（2014）的不老騎士旅遊參與及活躍老化之探討，研究目的在了解參與不老騎士活動的高齡者對於參加活動後五個面向的探討，包括參與動機、自我的觀感、旅遊參與及活躍老化、認知到社會對老化之看法，研究中還訪問 3 位第一屆不老騎士參與者。結果顯示，不老騎士在參與環臺活動之後，深感活動有意義、能體驗新事物、增進人際關係、並且傳達不老精神；對於可以在過程中設定目標，並完成對自己的承諾深自肯定；

蔡麗琴（2018），銀髮族休閒旅遊參與及活躍老化之探討—以不老水手為例。她觀察到高齡參加者在活動之前覺得自己是社會的負擔，但活動啟發了他們年輕的遺憾，「不老水手」是弘道基金會繼「不老騎士」之後推出的系列不老夢想之一，「不老水手」活動成功，讓長輩們撕去「老人」的標籤，建立新的生命觀，突破窠臼找到人生新風景。

蔡麗琴指出，「不老水手」戶外活動成功活化老人的心靈，讓他們人生下半場可以變的不一樣，重現生命的光輝，再造生命意義跟價值。

葉謙（2017）研究不老棒球隊的成立與發展，「不老棒球」也是弘道老人福利基金會繼「不老騎士」之後推出的系列不老夢想之一。因為棒球是臺灣的國球，在少棒、青少棒、青棒和成棒都曾經在國際比賽屢屢奪下佳績，臺灣人愛棒球愛得如癡如醉；「不老棒球」成立之初是要幫羅爺爺圓夢，之後因為弘道老人福利基金會想到有許多長輩們都想找回曾經有過的棒球夢，於是集結了許多曾經都打過棒球的不老球員，一起組隊踏上球場；不老棒球員也因為透過規律的運動，讓身體漸漸地有感受到更有活力。

魏翊如（2013）不老勇士：一位鐵人三項耆老的經驗敘說中，探討一位 78 歲鐵人三項參與者的參賽經驗。魏翊如發現：鐵人耆老因健康的需求開始運動，參加鐵人三項之後產生濃厚的興趣，多次挑戰成功 113 公里的比賽。完成比賽的關鍵因素有：賽前充足的準備、以完成比賽為比賽的目標、家人及朋友的支持、意志力和耐力。參加鐵人三項之後擁有成功老化的健康生活，在生活作息、健康、養生、社交等產生正向的改變，面對自己高齡的年紀能夠完成比賽，且擁有優異的體能狀態，在心理上感到很滿意。個性執著、堅持到底，永不放棄，鐵人耆老對於有興趣的事物、別人覺得困難的事情，展現出不服老，愛挑戰的精神。

在銀髮族自我實現的研究當中，以旅行做為主題的研究較多，並著重在自助旅行與休閒旅遊過程中的自我成長與成功老化。也探討出 60 歲以上鐵人三項運動選手參賽動機是「自我成就」。

陳芷鈴（2013）研究「跋涉旅行」---銀髮背包客自我導向學習的實現，主要研究對象是以使用「背包客棧」的 50 歲以上的背包客為主，受訪者基於多種動機選擇進行自助旅行，當旅行過程中出現困難的時候，多數都選擇接受挑戰勇往直前，並在旅途中也有所學習並成長，陳芷鈴定義了 50 歲是新銀髮族，研究中察覺銀髮族經由自我導向學習，主動選擇參與自助旅行、自行規劃及體驗旅行中一切，可以幫助自我成長。

陳昭吟（2007）在銀髮族旅遊行為之研究中訪問了八位年齡介於 56~87 歲的銀髮族得到結論，銀髮族參與旅遊對人際關係的提升與身、心、靈都有正向發展；旅遊是銀髮

族的重要的精神支柱；也是追求知識、實現夢想的催化劑；更是幫助延緩老化的功臣；豐富晚年生活的顏料；也能為晚年生活創造許多附加價值，協助達成「成功老化」。

葉國豪（2012），不老傳奇-60 歲以上鐵人三項運動選手參賽動機與訓練方式之探討中，探討 60 歲以上鐵人三項運動選手的參賽動機與運動訓練情形。研究對象以 2010 年至 2012 年間曾經參加 3 場以上賽事，並順利完賽的 60 歲以上鐵人三項運動選手為主。探討他們參賽的心路歷程與運動訓練的方式，分析歸納整理出「自我挑戰」與「自我成就」為受訪者的「內在動機」。

在長青幸福感的研究當中，發現產生幸福感的重要因素之一是完成夢想跟至少固定從事一項休閒活動。

尤琬玲（2017）高齡長者幸福感之研究:生命史觀點研究中，選取了都會及鄉鎮共 16 位長者，研究都會及鄉鎮的高齡長者幸福感與教育程度、職業生涯、人格特質、經濟情況、健康狀況、宗教信仰、家人關係、休閒活動、居住環境、人際關係、社會支持等因素的關聯。研究的結果發現：都會及鄉鎮之高齡長者原本教育程度的高低不會影響幸福感。而都會及鄉鎮之高齡長者的職業生涯、人格特質中的悲觀與開朗、經濟狀況富足與缺乏、健康狀況優良與不佳、宗教信仰、家人關係親密與疏遠、休閒活動的參與、居住環境、人際關係、社會支持、現狀中之懊悔、目前感受、還想完成的事皆會對幸福感產生影響。

許琬婷（2016），探討銀髮族的休閒經驗—休閒使人變年輕?許琬婷深度訪談 12 位在日常生活中，至少固定從事一項休閒活動的銀髮族，結果發現令銀髮族在休閒時感覺年輕的因素包括：休閒能獲得成就感；能促進自主性；有益身心靈；跟友伴互動與休閒情境的穿越。

由這三個面向的研究問題，突顯出這些問題圍繞的核心是「人」，反映出銀髮族面對老後的態度與生活方式，而在這些文獻的研究發現中，也可看出長青族藉由活動參與，對他們生活正向的影響。不論樂齡者參與弘道基金會所規畫的不老騎士或不老夢想，或是依照自己身心狀態所選擇的系列活動，對自我的影響面向包含心理準備、新體驗的興奮感、從活動中得到成就感、收集旅遊途中的紀念、欣賞獨特的風景、與過去記憶連

結的懷念感受、由旅行中感受到人生歷程、越動越有活力，感覺可以放開被封存的心靈，自我實現自己的夢想，戶外活動可以活化老人的心靈，讓他們人生下半場可以變的不一樣，重現生命的光輝，再造生命意義跟價值。

第三節 研究方法

本論文主要是運用敘事探究為方法，並以訪談和文件蒐集建立現場，以本文文件分析法，與主題分析等來分析文本。

一、敘事探究

阮明淑（2012）指出，敘事（narrative）又稱敘說，是人類思考和組織知識的基本方法，我們常以敘事方式進行思考、表達、溝通並理解人類與事件，因為經由敘事，可以提供人類彼此理解溝通的脈絡，並由經驗的反覆累積，瞭解我們所處世界。阮明淑進一步說明：

敘事研究或敘事探究（narrative research 或 narrative inquiry）是應用故事描述人類經驗和行動的探究方式，是一種對生活經驗方式瞭解的社會科學研究方法，是詮釋論觀點下所發展出的一種研究取向，企圖針對個人所經驗之特殊經歷進行瞭解，希望藉由聚焦於生活經驗獲取主體性，而語言是個人經驗及呈現自我真實的工具，其主要是探討語言、故事和敘事，以及此敘說對於個人和社會的啟示及影響。透過敘事來組織和建構個人生活的方式，是研究者和其研究對象在一個情境或一連串相關情境，經過一段時間接觸或相處，和其所處社會互動合作的結果。研究者藉著進入由敘說者生活經驗的故事，並研究這些生活故事、生命故事和口耳相傳的故事（阮明淑，雙語詞彙、學術名詞暨辭書資訊網，國家教育研究院）。

本研究原本要藉由第一屆弘道基金會不老騎士一年一次的例行性聚會，一次訪談多位健在的長輩與家人們（包含張弘道、陳映美、吳敬恆、王克嶺、與其家人們）。他們因為跟依瑩從 2007 年環島開始，就建立了親如家人的關係，對待依瑩的 3 個孩子們也視如曾孫一般疼惜。逢年過節都會一起共度美好時光。

在依瑩離開臺中市副市長職務，舉家搬遷到臺中市和平鄉達觀部落之後，第一屆不老騎士們曾在去年（2020 年）到山上探視依瑩一家人，可是今年（2021 年）因為疫情取消了聚會，所以焦點座談無法進行。但我參加過許多活動，例如第十屆不老騎士出發前歡迎會、記者會跟參與第一站彰化休息站的捏麵人活動，跟許多參加第十屆的不老騎士簡單交談，因此也將這些過程的訪談列入本研究。

本論文以第一屆不老騎士為主要討論焦點，為了佐證，另有他屆的不老騎士做為輔助，例如第四屆不老騎士——郭東曜創辦人，他回憶第一屆舉辦的時候他剛交辦執行長職務給依瑩，對於如此冒險的環島活動無比顧慮的心情；與第十屆不老騎士蔡榮堃與吳錦乾，他們都鼓勵長輩走出來迎向目標，就是要騎車出去自我實現。

不老騎士是落實不老夢想的實踐者，是他們 80、90 歲生涯不老精神的具體實踐。也讓大家看到長者環臺過程中的人生智慧。不老騎士的影響力從影響騎士本人，延伸到下一代，再擴及到大眾。基於此原因，我主要專訪以林依瑩、陳映美奶奶、賴清炎團長的兒子賴定國與譚德玉爺爺的太太郭政菊跟兒子譚宇廷等 5 人為主；輔以郭東曜創辦人、吳素芬與康健華爺爺情同父女的李幸娟等 3 人為輔；加上第十屆不老騎士蔡榮堃跟吳錦乾 2 人，共計 10 位。

表 1-1

主要研究參與者

姓名	說明	採訪時間
林依瑩	弘道老人福利基金會執行長，第一屆不老騎士發起人。	109 年 11 月 10 日 109 年 12 月 2 日
陳映美	第一屆唯一女騎士。 唯一有家屬陪騎，最常代表基金會分享不老騎士故事。	110 年 4 月 9 日

(續下頁)

表 1-1

主要研究參與者(續)

姓名	說明	採訪時間
譚德玉兒子譚宇廷	第一屆不老騎士譚德玉爺爺家人。 自我實現的代表人物，也是陸續迎向 80 歲的自我創造實踐者。訪問兒子譚宇廷，了解父親在不老騎士之後的改變。	110 年 5 月 1 日
譚德玉太太郭政菊	第一屆不老騎士譚德玉爺爺家人。 訪問譚奶奶，了解不老騎士之後譚爺爺的改變與病後的心情。	110 年 5 月 1 日
賴清炎兒子賴定國	第一屆不老騎士賴清炎家人。 警察退休之後都在關懷長輩，是不老騎士活動的重要推手之一。訪問兒子賴定國，了解父親在不老騎士之後的改變。	110 年 5 月 21 日 110 年 6 月 7 日
吳素芬	第一屆不老騎士執行團隊成員。 目前負責第一屆不老騎士關懷。	110 年 5 月 1 日
李幸娟	第一屆不老騎士康健華爺爺忘年之交。 與康健華爺爺情同父女。建華爺爺跟幸娟的公公梁爺爺是摯友，因此介紹了小梁成就一段姻緣。	110 年 6 月 1 日
郭東曜	第四屆不老騎士 基金會創辦人暨第一任執行長，當初對活動舉辦多有顧慮。曾任中華民國弘道志工協會理事長	110 年 5 月 17 日
蔡榮堃	第十屆不老騎士。 曾經連續參加三屆不老騎士。鼓勵長者騎出去尋找目標。	110 年 4 月 9 日
吳錦乾	第十屆不老騎士。 近年面臨了癌症、車禍與中風的人生挑戰，卻不減他追夢的行動力。	110 年 4 月 9 日

資料來源：本研究彙整。

表 1-2

研究參與者訪問題綱

姓名	訪談題綱
林依瑩	<ol style="list-style-type: none"> 1.當時為何想創辦不老騎士？ 2.為何命名「不老」的初衷，以及您曾經提到當初取名「不老」騎士，是對老的歧視，您說，「臺灣需要喜歡『老』這件事」，而不是要求老人『不老』」，是否可以說明您的觀察論點。 3.如何規劃活動，啟動基金會接受挑戰？ 4.如何招募、選拔跟訓練不老騎士？ 5.為何想拍紀錄片與影片帶來的影響力？ 6.長者在活動之後的改變？ 7.不老騎士的影響力有超出你當初的預期嗎？覺得不老騎士有翻轉社會對「老」的既定印象嗎？
譚宇廷	<p>譚德玉兒子</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.父親是不老騎士的代言人，活動之後他最大的改變為何？ 2.之後他有再繼續挑戰其他目標嗎？ 3.您看見父親參加活動的改變後，對您的影響為何？
郭政菊	<p>譚德玉太太</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.父親是不老騎士的代言人，活動之後他最大的改變為何？ 2.之後他有再繼續挑戰其他目標嗎？ 3.您看見先生參加活動的改變後，對您的影響為何？
賴定國	<p>賴清炎兒子</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.父親是不老騎士的代言人，活動之後他最大的改變為何？ 2.之後他有再繼續挑戰其他目標嗎？ 3.您看見父親參加活動的改變後，對您的影響為何？
陳映美	<ol style="list-style-type: none"> 1.奶奶是不老騎士的代言人，活動中您的分享內容為何？ 2.聽眾最常跟您的互動為何？最常詢問的問題為何？ 3.參加不老騎士之前，您二度罹患癌症，對生命也一度絕望，什麼心念讓您勇敢挺過。 4.不老騎士帶給您和先生最大的改變？ 5.不老騎士之後，您的生活方式或觀念有何改變。
郭東曜	<ol style="list-style-type: none"> 1.您當初支持不老騎士環臺活動嗎？ 2.何時感受到不老騎士的社會影響力？

(續下頁)

表 1-2

研究參與者訪問題綱(續)

姓名	訪談題綱
吳素芬	1.關懷第一屆不老騎士的過程最大的感受為何？ 2.不同的騎士故事帶給你的啟發為何？
李幸娟	1.與康健華爺爺相識相知的過程？ 2.面對建華爺爺病後的觀察與辭世之後的感受？
蔡榮瑩	第十屆不老騎士。 1.請問什麼動力讓您報名參加不老騎士？ 2.請問您連續參加三屆不老騎士。鼓勵長者騎出去尋找目標主要原因為何？
吳錦乾	第十屆不老騎士。 1.請問什麼動力讓您報名參加不老騎士？ 2.請問您面臨生命的重大劇變，什麼動力驅使您持續追夢？

資料來源：本研究彙整。

本論文最大的難處在於第一屆不老騎士17位當事人，只剩下吳敬恆、王克嶺、張弘道與太太張陳映美4位在世，陳映美奶奶跟張弘道爺爺夫妻身體狀況佳，可以接受專訪，吳敬恆跟王克嶺爺爺成為耆老已經輕微失智，故本論文需要爬梳許多報導與弘道的文獻，來釐清他們在不老騎士之後的夢想軌跡與心境。不論是疫情之前面訪問了林依瑩、吳素芬、陳映美奶奶跟譚德玉的太太郭政菊跟兒子譚宇廷，或是疫情之後電訪郭東曜創辦人跟李幸娟、賴定國，我都會先整理完訪談稿之後，用 line 的方式請當事人審稿。

我處理訪談稿不以逐字稿方式打字，因為受訪者常會離開訪問主題，研究者選擇挑選了與主題相關的重要文字整理成一篇完整的紀錄，當有不明白的敘述或是專業用詞時，我會特別標出請受訪者確認。

受訪者看完訪問稿之後深受感動，再一次感受到不老騎士無遠弗屆，深植人心的影響力，我常在紀錄下筆的時候，想像成自己是當事人的子女，希望他們讀到我的文字可以再尋回一次生命中至親的圓夢的笑容，輕喚一聲愛與念。

二、文件分析法

在本論文的研究中，將以資料的搜羅、包含訪談及文件與紀錄的分類整理、陳述及歸納、論文的撰述等過程加以進行。文件分析法（Documentary Research）是利用文件或檔案資料來了解人類思想、活動和社會現象的一種方法（黃國彥，2000）。文件和檔案資料的應用，可使研究的範圍突破時空的限制。由於文件和檔案乃是現成的資料，故其分布範圍很廣。惟大致說來，它有下列幾個主要來源：(1)弘道老人福利基金會內部出版品(2)政府機關的文件與記錄；(3)私人文件；(4)大眾傳播媒體；(5)社會科學的研究檔案；(6)網路報導等。

由於不老騎士所呈現的內容及文化是多方面的，因此筆者要著手檢視的不只是不老系列的相關書籍和期刊論文，也包括了紀錄片、廣告和電影等影音作品，以下說明本論文所列文件價值及其運用：

(一) 紀錄片：2008年50分鐘版與2013年90分鐘版。《不老騎士》紀錄片呈現長輩追逐夢想的勇氣。紀錄片敘述17位平均81歲的騎士，疾病多種類，有5位高血壓、8位心臟病，2位有癌症，4位戴助聽器……等，每一位都有退化性關節炎。但他們選擇忘卻疼痛與疾病，跨上自己的或是借來的摩托車，沿著全省奔馳，面對各種道路狀況與對自己帶著的病痛印記，用13天完成巡迴全臺的摩托車夢想。《不老騎士》是由當時臺藝大學生華天灝導演帶著一群年輕影像團隊，以聊天側拍的方式，記錄著這趟艱困旅程中笑中帶淚，淚中帶笑，老騎士們的喜怒哀樂愁的感人旅程，是國內第一部翻轉老人負面印象的電影，也帶來不老旋風。

也因為《不老騎士》臺北場首映會在誠品書店舉行，工作人員看了影片感動不已，因此催生了不老騎士的DVD在誠品書店上架販售。

紀錄片支持鼓舞了許多長輩與年輕人，目前，各級學校仍會向弘道申請校內公播。除了證明「老不是無用」之外，也翻轉老人負面印象。本論文希望透過訪問第一屆不老騎士在參加活動與紀錄片之後，他們的人生改變與對家人的影響。

(二) 廣告：2011年大眾銀行廣告《夢騎士》，在當年農曆年播出引起轟動與迴響。它將真實的紀錄片「不老騎士」改編，配上氣貫長虹的音樂，以「追夢」做為主軸，以「不平凡的平凡大眾」做為結語，鼓舞著每個人內心的懷想。紀錄片雖然有過全省300場的放

映，即使每場影響百人，總人數可能只有三萬人。

幸運的是，紀錄片被中華航空看上；在華航機上電影院播出之後，被奧美廣告公司看見，選為大眾銀行的廣告影片故事；2011年過年期間，《夢騎士》廣告密集的在電視播出，掀起一股「不老風潮」。

弘道老人福利基金會因為《夢騎士》廣告，被更多人認識，最終被 CNEX 企業看見，有機會將片庫中的50分鐘的影片，擴充成符合院線片長度的90分鐘紀錄片到院線放映，被更多群眾看見。

影片可以無遠弗界與影響力，都奠基於當時的林依瑩執行長堅持《不老騎士》是公共財，是受到許多善心人士募款催生，所以大眾銀行來要求授權改編廣告《夢騎士》，弘道老人福利基金會都免費提供。廣告先感動人，順勢而來的知名度，成就了後來的發展，紀錄片也對第一屆不老騎士有著承先啟後的影響。

(三) 電視節目：2011年公共電視誰來晚餐：「譚老爹的玉山夢」；2012年3月「不老騎士與小燕有約」節目。2018 TVBS 一步一腳印節目：「12天長輩環島 與不老騎士再出發」。

2011年公共電視誰來晚餐：「譚老爹的玉山夢」讓我們再次看見譚德玉，追夢不遲疑，他一直是超級行動者，也是實踐夢不老精神的代表。譚德玉爺爺登玉山的歷程是他在完成歐兜邁環臺創舉後，立即有了下一站的夢想目標「登玉山」，且非常有毅力的年年提及此夢想。剛好公共電視來電表示，有節目想幫老人完成夢想，於是弘道基金會把譚德玉爺爺的夢想告訴他們……，2010年7月在專業人士與家人的陪伴下，譚爺爺以84歲高齡完成了他人生的另一個夢想~「登上玉山主峰」。

2012年3月，在林依瑩的陪同下，當年87歲的王中天爺爺與84歲的康建華爺爺，一起錄製了「不老騎士與小燕有約」的節目錄影，當小燕姐遇到了不老騎士，擦出有趣火花，主持天后張小燕自稱是小燕妹，對爺爺高呼「不老騎士!萬歲!」節目中也有被不老騎士感動且熱愛騎車環島的偶像明星明道先生與知名導演鄧安寧一起聆聽他們尋夢的過程。

(四) 2018年 TVBS 一步一腳印節目：「12天長輩環島 與不老騎士再出發」回顧十年前不老騎士紀錄片，路程更長，人數更多。從年輕志工角度看待環島活動。他們所獲的衝擊都是來自十年前電影的感染，因為看了電影進入弘道基金會，成為正式工作人員。

不老騎士電影十年之後，一步一腳印踏上第七屆不老騎士的採訪路程。同一組採訪團隊，十年前曾經報導過，如今看著因為當初紀錄片影響進入團隊的企劃工作者，重複做著當年的場地勘查，路線規劃。足見電影影響力的無遠弗屆與當初林依瑩執行長帶領規劃的 SOP 之詳盡，多年後仍可以運用，以及青銀交流及世代銜接帶給活動的魅力（TVBS 一步一腳印，2018）。

（五）書籍：2012年書籍《不老騎士：那些歲月帶不走的夢想與勇氣》（阮怡瑜，2012），記錄了不老騎士們總共騎了312小時，1,139公里，他們平均年齡81歲的這本書，帶你找回作夢的勇氣，他們用行動告訴我們，癌症、高血壓、膝關節退化、助聽器和年紀，都無法阻止他們追尋夢想。本書忠實紀錄了第一屆不老騎士的過去與當時，他們的成長歷程，婚姻愛情與事業，與當初報名參加不老騎士的緣由。本論文將著墨在長輩追求夢想的軌跡，與13天歷程的心路歷程，及電影旋風之後人生的改變。

（六）報章雜誌：對本論文而言，這些刊物呈現能提供不同角度之敘說立場，也是本研究重要的參考資料。

2010 中國時報報導：〈不老團長走了 千歲騎士淚送〉（盧金足，2010）哀悼賴清炎團長的逝去，他是千歲團的精神領袖，他的離去讓人不勝唏噓。2012 廣告雜誌訪問《夢騎士》廣告的幕後推手胡湘雲，他指出「不老騎士」是臺灣土地上最真實的故事，因為真實因為感人所以打動人心（李詩茜，2012）。

2011 年摩托車雜誌跟流行騎士雜誌，報導了當時旅居美國加州，曾經擔任過 Discovery 頻道摩托車影片製作人，當時是美國摩托車相關雜誌專欄作家-69 歲的 Peter Starr 因為看到《夢騎士》英文版廣告，而對臺灣尊重長者的不老騎士充滿敬重與興趣，到臺灣展開人文關懷之旅。2013 年商業週刊報導：「20 年的約定牽手，就是到死都不放開」，從 1958 年阿桐伯跟太太的故事說起，從創業到寫到事業有成之際妻子生病辭世，到他參加不老騎士，擴大到全省警局蒐集派出所戳章。後來深受疾病之苦（阮怡瑜，2013）。

2012 年廣告雜誌訪問《夢騎士》廣告的幕後推手胡湘雲，他指出「不老騎士」是臺灣土地上最真實的故事，因為真實因為感人所以打動人心。

2016 年自由時報報導：「不老騎士」阿桐伯子捐環島圓夢機車成「不老夢想 125 號」

鎮館之寶。

(七) 弘道內部出版品：弘道老人福利基金會針對不老騎士，2007年出版《挑戰80超越千里-不老騎士毆兜邁環臺日記專刊》、2012年授權高寶國際出版，阮怡瑜撰寫《不老騎士：那些歲月帶不走的夢想與勇氣》(阮怡瑜，2012)、2015年出版《弘道20特刊：在地扶老有您真好》、2017年出版《不老騎士10周年公益年報》等，內容都提及不老騎士的熱血足跡，捲動銀髮追夢風潮(弘道老人福利基金會，2007，2015，2017a)。

(八) 網路資料：不老騎士從2007年環島到2021年舉辦第十屆，其中歷經了紀錄片上映，出國宣傳，後續幾屆不老騎士長輩持續實踐夢想等故事。弘道福利基金都是透過記者會方式告知社會大眾。因此13年的網路報導資料豐富，僅就與論文相關的資訊蒐集運用(弘道老人福利基金會，2021c，2021d)。

三、研究過程

弘道基金會自從不老騎士活動成功之後，多年來，陸續推動許多精彩而且成功的創新服務方案，是「活躍老化」與「長輩圓夢」最具代表的老人基金會代表之一。弘道基金會也歡迎研究生在從事論文寫作或高齡者研究時，可以進行跟基金會進行相關服務的訪問或研究合作。多年來，已經有多篇論文研究發表。

當開始要寫論文的時候，第一步驟是先要挑選研究參與者，決定要寫第一屆那幾位具備代表性的不老騎士的故事。弘道基金會開放論文寫作合作，但是需要先填寫「訪談及研究合作申請書」、提供「研究計畫(或訪談大綱)」，寄至擬申請合作之服務處電子信箱。而且必須在之前一個月提出申請以及訪談內容，弘道基金會將視研究方向，評估是否與申請者合作。

我循例申請後，在臺中與第一位不老騎士進行訪問陳映美奶奶訪，在臺北訪問譚德玉爺爺太太郭政菊與兒子譚宇廷。弘道基金會規定，為保護服務個案之隱私，若訪談對象為會內服務之長輩或家庭，須經由總會聯繫取得受訪者同意，並且當天由會內工作人員或志工陪同，始得進入長輩家中訪談。每場訪問以1.5-2小時為限。所以，當我進行訪問，吳素芬都陪同前往。當場我也提供訪談同意書，請對方同意在論文內用本名發表。採訪後我不以逐字稿呈現，而是整理後再交由受訪者審視。也請其針對訪談內容提供素

材與照片。後來因為疫情到來，我與其他受訪者只能以電話或 Line 訪問，訪談同意書則以郵寄方式處理。

弘道基金會吳素芬專員，他負責第一屆不老騎士的關懷，最了解長輩們的後來景況。也因為有她跟受訪者 10 年以上的情誼，豐富了訪談氣氛，也協助補充說明受訪者在不老騎士在「之後」的發展。

為了更豐富不老騎士的視角，我參加了第十屆不老騎士出發前記者會，實際跟他們訪談，也在旁邊觀察，大家都興高采烈為可以環島圓夢雀躍不已。

何清桐爺爺家人捐出他生前不老騎士騎乘的摩托車與派出所奇異之旅的筆記本與背袋，我也到弘道基金會經營的「夢想 125 展館」拍照，放入論文中，讓讀者了解阿桐伯如何認真記錄下每一趟旅程。

「不老騎士」環臺活動 13 年後，雖然長輩多數都已經凋零。但是當我從不老騎士的發軔推動者，也就是當時的執行長林依瑩訪談之後，發現有很多不老騎士「之後」的故事值得去探討，可貴的是林依瑩也願意把這些人脈轉傳給我，她也期待我去紀錄和了解，這是我覺得最珍貴的資源。

林依瑩跟吳素芬講起第一屆不老騎士每一個長輩都歷歷在目，她們才是不老騎士的金頭腦。而寫論文迄今，我可以看到第一屆不老騎士的名字，就聯想他們在紀錄片中的經典畫面，也算是再看《不老騎士》紀錄短片超過 5 次的奠基。也因為跟他們實際相處過，寫論文的過程中對於他們不老騎士之後繼續精彩深深喝采，但畢竟他們參加環島的時候已經七老八十，走向凋零也是必然。

特別是當素芬在檔案裡幫我找尋到 2008 年，誠品《不老騎士》紀錄短片臺北首映會，我擔任主持的照片上，竟然跟賴清炎、何清桐、譚德玉、孫相春與黃財爺爺們的合影，我驚聲尖叫，因為他們正是我在不老騎士「之後」，研究的對象之一。不得不承認，天地悠悠潮起又潮落，人跟人之間有許多機緣巧合早已經有軌跡可循。

在論文口試之前，同步將論文轉給吳素芬修正，她對於活動時間點、地點，紀錄片正確長度跟許多不老騎士的相關用語，都有提出修正意見，讓本篇以時序為撰寫元素的論文更趨正確。對於附錄中每一張照片的使用，從《不老騎士：歐兜邁環臺日記》DVD

封面，不老騎士聚會與出國宣傳紀錄片的檔案照片、我與受訪者互動、或是出席弘道基金會活動、帶臺師大樂活 EMBA 同學參訪弘道基金會活動等，每一張圖像在論文中的運用都是呼應論文的內容，也經過弘道基金會同意放入論文中。期待這是唯一第一屆不老騎士「之後」的總整理。

不老騎士許多不經意的小故事，帶出靈光乍現的人生啟示，他們用老智慧解決難題帶來啟發。時光輪轉，多年後子孫他們回首才驚呼，最念念不忘的畫面都是最簡單的，而日後，當他們帶著最初的自己與記憶中的摯親重逢，才發現，昔日已遠，但是父親留下波瀾蕩漾的編年史，情節裡面沒有荒蕪跟衰老，都是繁盛且生之絢爛。

第四節 研究參與者的故事

本研究原本採用焦點座談，藉由第一屆弘道不老騎士例行性聚會，一次訪談多位健在的長輩與家人們，後來因為 2021 年疫情因素無法成行，改由向林依瑩與吳素芬訪問更多長輩在不老騎士活動之後的故事。另外，以深度訪談方式，訪問林依瑩、張陳映美、賴清炎兒子賴定國、與譚德玉兒子譚宇廷與譚德玉太太郭政菊、郭東曜、吳素芬、李幸娟、蔡榮堃、吳錦乾等共計 10 位。

一、林依瑩

1. 第一屆不老騎士發起人。第二任弘道基金會執行長。她在 34 歲那年，擔任弘道基金會第二任執行長，提供了 17 位平均 81 歲的長輩機會環島，並邀請他們成為環島沿途激勵療養院長輩的溫暖公益大使，讓他們有機會說自己的故事，聽別人的故事，讓大家看到長者智慧與生活經歷，更激勵許多人用正面看待「不老奇蹟」跟看見長輩在老後實踐夢想後展現的生命價值。

2. 2016 年第八屆不老騎士舉辦時，轉任臺中市副市長。

3. 2018 年離開市府之後，一直是長照界翹楚的她考上基層居家服務員，走到第一線從事照顧工作，目前在臺中市和平鄉達觀部落成立「伯拉罕共生照顧勞動合作社」，

4.目前是公益自律聯盟秘書長，掌管 280 個公益團體。

二、譚德玉

1.第一屆不老騎士。他在年輕的時候被二個算命師鐵口直斷活不過 60 歲，60 歲生日那天，他說，之後每過一天都要充滿感恩，好好過日子。他年輕時集郵搜集紀念幣，把集郵當成生命的禮讚與記憶的暫存點。除了找到收集樂趣之外，他也開始不斷的挑戰自己。他回憶起自己 50 歲學會騎腳踏車，從臺北騎到臺中太平，60 歲就騎摩托車環島自己，74 歲挑戰攀登瑞士少女峰，譚德玉 80 歲時立下「挑戰不老大計畫」，每年都要挑戰一項不可能。於是 80 歲去西藏，81 歲參加不老騎士騎車環島，85 歲在透過公共電視團隊的協助之下攀登玉山，並拍攝成公共電視誰來晚餐：「譚老爹的玉山夢」。87 歲挑戰美國加州大峽谷天空步道，是自我實現的代表，也影響了家人對生命與老後的看法。

2..譚德玉爺爺，是在啟動第一個環島夢想之後產生信心，才陸續又啟動第二個及第三個不老夢想——登玉山跟遊大峽谷。家人從一開始反對父親參加危險的環臺活動，在敵不過父親的意志力，也陪伴著父親走過一關又一關的夢想實現道路。

三、張陳映美

1.第一屆不老騎士。張陳映美是第一屆唯一的女騎士，也是當年唯一家屬張弘道爺爺陪騎，最常代表基金會分享不老騎士的親身故事。映美奶奶是牧師娘，參加不老騎士之前十年，她被診斷得到乳癌跟胃癌。她對生命一度絕望，沒有活下去的勇氣。這樣的低潮持續了許久，後來她在先生張弘道牧師的開導下努力戰勝病魔，走出陰霾。環島之後因為常代表弘道基金會分享生命故事，在人生轉彎處遇見彩虹，努力在老年實踐自我價值，也從不斷助人的過程逐步改變。

2.當她報名環臺活動之後（2007 年），先生因為不放心陪同騎乘，即使活動之後，陳映美奶奶仍常主動關心第一屆老同伴。只要有人臥榻或住院，她一定帶著先生弘道爺爺親自探視禱告。不老騎士影片受邀到美國放映，她和先生也受邀前往美國宣傳，映美奶奶說，「不老騎士」環臺促成他們夫妻二度蜜月，美國宣傳促成他們三度蜜月。她說因為自己曾受過癌症的苦痛，不老騎士環島活動中，她也看見許多養老院的病人臥病在床的

苦楚，帶給他的震撼，讓她深感「要活，就要動」的重要性，並感受到大家 13 天活動跟活動之後每一次相處的溫暖跟鼓勵。

四、賴清炎

1.第一屆不老騎士。賴清炎是不老騎士心中永遠的團長，跟林依瑩共同促成環島壯舉，一洗「老人是無用」的負面印象之後，紀錄片呈現了賴團長即使疾病纏身，每到一個停留點就被弘道基金會半推半就送進醫院檢查打點滴，只要他醒過來，身體不適略為解除，他就鬆綁了醫生的叮囑，直接前往下一站為不老騎士加油打氣。

2.在觀眾的眼中，賴團長是不老騎士的「真英雄」，也是促使許多符合報名資格的新不老騎士們，爭相效仿的目標。許多報名者都是因為被賴團長感動而來，電影中，達陣的前一天，在弘道基金會舉辦的不老騎士之夜上，他留下了經典的一段話：「我們的夢想成真啦！」後續不老騎士也因為紀錄片的影響力，獲邀前進總統府，完成賴團長生前，希望向馬英九總統進言，催生老人福利的遺願。

3.他在日治時期就擔任警察職務，自 60 歲退休之後，把人民保母職責上的關懷，延續到退休之後，只是關懷對象從全民換成特定的長輩。他擔任老人協會的會長及中華民國老人福利推動聯盟理事長，四處奔走為老人們謀福利，讓「尊老」、「敬老」在十年後得以在社會產生影響力。

五、郭東曜

1.第四屆不老騎士。1995 年 3 月，在臺中光田綜合醫院王乃弘院長、弘道基金會創會執行長郭東曜先生、老人醫院柯麗鏞院長發起下，以及王乃偉、王乙鯨、王福來、林柏榕、孫得雄、陳崇德、陳國華、楊榮川等賢達認同捐助下於臺中市成立「弘道老人福利基金會」；1998 年 10 月又成立全國性的「中華民國弘道志工協會」，將服務觸角延伸至全國。第一任執行長，依瑩上任隔年就推動不老騎士環島，郭創辦人擔憂之餘，透過禱告希望活動順利，後來也獲邀參加第四屆不老騎士活動。

2.郭東曜是弘道基金會創辦人暨第一任執行長，當初他交棒給依瑩擔任第二任執

行長。退休後轉任中華民國弘道志工協會理事長。當年對於第一屆不老騎士環島活動十分憂心，只能用禱告祈願行程順利。但是經過不老騎士紀錄片及大眾銀行《夢騎士》廣告片的影響力之後，受到感動，也獲邀參加第四屆不老騎士環臺活動。

六、吳素芬

吳素芬目前是弘道基金會專員，因適逢第一屆不老騎士招募活動執行與媒體統籌，所以於出發前3個月，加入弘道基金會服務，協辦第一屆不老騎士，而與他們建立深厚情誼。陸續也因為擔任第一屆不老騎士關懷工作，對第一屆長輩們的後續發展知之甚詳。

七、蔡榮堃

第十屆不老騎士。曾經連續參加第八、第九屆不老騎士。鼓勵長者騎出去尋找人生目標。他受到紀錄片中賴團長最深刻的啟發，喜歡騎車，一直希望參加不老騎士活動，囿於太太的擔憂遲遲不敢行動。4年前（2017年）太太過世之後一直鬱鬱寡歡，兒女看到弘道基金會徵召不老騎士報名而幫父親圓夢。

八、吳錦乾

第十屆不老騎士。曾經擔任新北市助老委員。近年面臨了癌症、車禍與中風的人生挑戰，經過弘道協助復健，勇敢走出來追夢。

九、李幸娟

第一屆不老騎士康健華忘年摯友。李幸娟當初看到康健華爺爺身體強壯，又長期擔任法鼓山志工，認為康爺爺很適合參加環島活動，就幫他報名不老騎士甄選。建華爺爺跟幸娟的公公梁爺爺是摯友，因此介紹了小梁給幸娟，促成一段佳緣。也因為婚後跟康爺爺住的近，常常攜家帶眷去探視康爺爺。與康健華爺爺情同父女。

為避免混淆，參加不老騎士的長者，我在論文皆尊稱為爺爺或奶奶，以資識別。因為活動中，弘道基金會基於長輩的年紀排序與歲數相差達 15 歲，最年輕的 72 歲，最年長的 89 歲，因此有的喚為伯，例如黃財稱為財伯，何清桐稱為阿桐伯；譚德玉稱為譚爺爺。

第五節 研究倫理與信實度

我在論文裡面的角色是研究者，因為論文主題是以「暮年與夢想之間」為主，故事主軸是第一屆 17 位不老騎士為主，作法分為六項：

一、深厚描述

故事探討主要以第一屆的不老騎士為主，經過挑選的受訪者都與弘道基金會討論產生，但是因為有些長輩精神狀況比較微弱，恐怕無法負擔研究者一小時以上的訪問，於是挑選了口語表達能力最好，當年最年輕的陳映美主述，她同時也是第一屆唯一的女性不老騎士。而賴清炎團長是第一屆不老騎士的帶領者，可惜已經辭世，於是採訪曾經陪伴賴團長參加過不老騎士活動的二兒子賴定國；譚德玉爺爺在 80 歲之後完成人生三大夢想：環島、登玉山與遊歷美國大峽谷，所以也設定採訪譚爺爺的兒子譚宇廷與譚爺爺的太太郭政菊，了解他們在環島「之後」的各種故事。今年（2021 年）不老騎士已經進入第十屆，踴躍報名的後繼者，也都受到第一屆的影響。於是論文中也談到第、五、七、九與專訪第四屆不老騎士郭東曜與第十屆不老騎士郭榮堃等人，豐富參與研究者的論文面向與角度。

二、參與者檢核

經過挑選出的受訪者，都需先經過弘道基金會的同意之後，才能進行採訪。每一次的採訪，都預先提供訪談大綱，弘道基金會也都安排持續關懷第一屆不老騎士的吳素芬專員陪同。

受訪者在採訪後，除了親簽訪談同意書之外，研究者也會在採訪之後，將每一篇文

字讓受訪者過稿，請對方提出修正意見。也因為吳素芬陪同，採訪後的稿件也請她就文字提出指正。例如人名、地點與年份等，例如郭東曜創辦人受訪時提及的大學志工關懷的學校，譚德玉爺爺最疼愛的的長孫名字，第一位辭世的石玉寶爺爺醫治時間，以及賴清炎兒子賴定國談及父親跟不老騎士關聯性的文字。

我的研究參與者都有滿腔的心境，有時候也難免在受訪的時候產生情緒，我瞻前顧後，決定留下正向的文字就好，畢竟「昔日夢已遠，典型在夙昔」。那個做子女的未曾與上一代糾葛碰撞，特別是不老騎士們都屬於權威型的父親，他們對兒女總是做的多，說得少。當說了再見，回頭盤點親情多寡都屬枉然。論文過程中我選擇只留下的念舊典存，因為當中有飽滿的愛。

受訪者除了回饋意見與提出修改或是補充之外，對於我的文字敘述都持正面與肯定的態度，採訪之後我也會收到長輩持續的貼圖問候關心，我真心希望每一篇文字都可以是家庭的傳家寶紀錄，是三代之間的串聯，是爺爺奶奶當年事蹟的深刻記錄。

我也特別再增加訪問了林依瑩跟妙貴爺爺與李幸娟跟康建華爺爺生命終程的互動，希望有更多不老騎士的特殊緣份可以被記載留存，下筆之後也再給二位受訪者看過。依瑩看完之後說，「妳的論文超感人的，讓我眼眶紅了。謝謝妳的全紀錄，所有不老騎士的一幕幕都回來了」。幸娟說，「妳的論文讓我想起《不老騎士》真的發揮影響力。那段日子是讓弘道人開始以助老為榮的契機。前陣子我才夢到康爺爺，健健康康的，走路穩當。」康爺爺應該知道我們想他了，我特別想起爬梳報導過程中，他看到張小燕跟林青霞的羞赧一幕，以及第一屆不老騎士最年長的妙貴爺爺在達陣那天看到孫子朱俊輝的喜悅。

三、表達研究者立場

我與弘道基金會相識 16 年，目前也擔任助老委員，更曾經在 2009 年，擔任「不老騎士」紀錄片臺北場首映會的主持人，有幸見識到紀錄片試映會場上，電影落幕之後家人們感動的歡聲雷動，我是最有資格撰寫不老騎士論文的人選之一。紀錄片引動不老活力與長者風範，而我所設定的受訪者，竟在寫論文之後，從弘道基金會提供的檔案照片之後，意外發現原來當年，他們幾位在論文中被深刻記錄的長者，都曾在舞臺上跟我有過近距離的接觸與互動。

今年剛好是第十屆不老騎士，我到了活動現場，想要感受十年前的震撼，適巧也有機會上臺致詞，對第十屆不老騎士表達這是一次十全十美的啟程。也因為第一屆樹立了典範，才有了今天果實纍纍的第十屆。

站在研究者立場，我是弘道基金會的助老委員，與弘道基金會感情深刻；參加過幾屆不老騎士活動，對活動過程熟悉；《不老騎士》紀錄片之前已經早看過數遍，當著手撰寫論文再看，竟也為之鼻酸，而腦海中揮之不去曾與第一屆不老騎士們的互動經驗，很難在下筆時全然客觀。

特別是不老騎士逐漸凋零，17位僅剩下4位在世，動筆之際不勝唏噓，雖然希望持平地進到電影情節中回味，但是當設身處地咀嚼著子女對父親的緬懷，久久不能撫平難過的情緒。寫作過程中，也會聯想到我人生的第一本書，就是在父親身歿之後為他立傳。所以採訪第二代子女的時候，會懷抱著為其父親「立德、立言」的心境，下筆會琢磨再三；再思考到未來這些文字，或許弘道有機會運用在相關製作物當中，所以，也在轉化受訪者文字的時候，除了需要投入大量心力，努力將其平淡的敘述，轉化成理性與感性兼具的表述，揮筆也必須鏗鏘有力。期待文字的再見不只是一種道別，不老騎士階段性的故事，也不只是個人人生過程的結束，希望未來後代回頭檢視親人的歷程，可以對不老騎士爺爺多一份崇敬。

四、同儕檢核

透過指導教授學門的讀書會的分享，學長們提出觀點指正，讓我在過程中有機會預先知道論文寫作的盲點暨而修訂改正。幾次的口試練習，也讓自己對於論文的結構更清晰。過程中，當寫作遇到瓶頸，也會向弘道基金會尋求協助。寫好之後再委請她們提供改進建議。當對寫作語法的適切與否有懷疑時，也會請同學幫忙審視。而弘道基金會的吳素芬剛在2021年完成論文〈活躍老化方案之影響力-以弘道老人福利基金會不老騎士為例〉，她也提供了許多寶貴的意見給我參考。

五、水晶化：

本論文是以第一屆不老騎士為要角做探究。遺憾的是能夠採訪的人不多，只好從弘道基金會出版物與年報，或是採訪子女填補內容。當子女只有選擇性記憶的時候，媒體

報導剛好彌補了不足之處。多年來，弘道基金會針對不老騎士每一次的活動都會發新聞稿或是舉辦相關記者會，我從搜尋的過程中，找到許多論文中人物的線索。而訪談林依瑩、吳素芬跟李幸娟，因為她們跟第一屆不老騎士的鏈結，除了深厚情誼，還提供許多不為人知的幕後小故事。例如依瑩安排朱妙貴爺爺臨終前居家安寧照顧，李幸娟跟康建華爺爺的好友兒子成婚後，二家後來變成為親家也讓人津津樂道，而吳素芬透露賴清炎團長孫子有經營部落格等插曲，更豐富了資料的多面向角度。

而爬梳文獻，也有多位研究者的論文提到不老騎士活動過程中林依瑩的領導風格，與第一屆不老騎士當年投身活動的觀察。而當紀錄片產生社會影響力之後，國內幾份深獲讀者喜愛的雜誌，如《商業週刊》、《今周刊》、《遠見雜誌》……等，也有深入訪談。而弘道基金會經營專屬於不老騎士的網站與 FB 也是我搜列的來源之一。

所以多元化的資料來源得以展現本論文的三重聲音，不同的視角跟側寫側記，也提供了多層次的角度觀察。



第貳章 不老騎士起始軌跡

遙想 2007 年舉辦第一屆不老騎士，各界質疑與反對聲浪不斷，所幸當時第二任執行長依瑩堅持，才能化不可能為可能，也才能看見已經進入高齡化社會的臺灣（弘道老人福利基金會，2017a）。

第一節 不老騎士來了

一般人都汙名化老人，覺得老了就沒有用了，但是弘道不老騎士們不僅是台灣的驕傲，也讓外國騎士驚嘆他們不懼怕老，而是快樂迎向老年。不老騎士銀髮閃閃的白髮智慧，讓世界看見臺灣，也讓臺灣將長者之光推向國際，重塑一般人對老化的觀感。

一、國際學習做為借鏡

林依瑩是 2005 年接弘道老人福利基金會執行長，她是一個空降的執行長。當時弘道的狀態，大約八、九成案源多是接政府計畫，她在接弘道執行長之前，也從從事老人的工作，老人的服務直接的想像，不是長照就是老人的照顧，比較沒有活躍老化跟預防照顧。

但是她覺得其實讓老人生活的有目標是好的，有目標的身心狀態會是最好的，避免那麼快地落入長照，而且她也覺得，老人的服務，不應該只是接居家服務或是老人送餐。一個公益團體，應該要去能看見一些政府還沒有看到，而且社會有需要的，當然這過程會形成這麼具體的方案，與國際學習有很大的關係。

在 2006 年 6 月，依瑩先去了大陸，看到中國一位銀白頭髮的 71 歲阿嬤為了籌措偏鄉希望小學的經費，策畫了「為愛長征」活動，她用了 305 天的時間走了 8,000 里路，那時候她覺得臺灣一圈是 1,000 多公里，如果長輩來走，應該相對沒有問題。

同年 9 月依瑩又去了日本大阪拜訪 NALC 團體。這是一個在日本有一萬多會員的
老人團體，每一或二年都會辦一次證明老人不老的健走活動--從總部大阪走到東京，或
東京走向大阪，這個路程是 1,000 多公里，走 40 多天，全都是長者在走，主辦單位告訴
依瑩活動的回饋很棒。不只是走路的旅程設計，過程中長輩對自己的肯定，或是看到民
眾的支持，都讓長者覺得很高興，媒體跟民眾的評價也非常高。所以她那一年學習之後
就想回臺灣仿效辦理。

當時 2006 年臺灣已有 10 年以上的環島風氣。加上當年《練習曲》紀錄片上映，講
述大學生環島故事，電影中有人問男主角東明相為什麼想要騎腳踏車環島的，他回答：
「有些事現在不做，一輩子就不會做了。」的確，有些事當時不做，未來做的機會更渺
茫，環島之於年輕人都有難度，何況是長者想要實現環島的夢想更是難上加難。林依瑩
說：

帶長輩環島不能只是我想辦，重要是長輩喜歡才可以，所以只要我有機會碰到
老人，就會問問他們的看法，剛好碰到賴清炎團長，他是臺中四張犁老人會會
長，他聽到我的想法之後，很支持，並且跟我說：「對！你就是要帶我們走出去，
讓大家看到我們老人不是沒有用」。

依瑩回想如果當初賴團長只是說，「你就帶我們出去玩」，她會覺得意義不大，感覺
上只是老人旅遊，但若是帶大家出來，讓人看見老人的正面價值，那舉辦活動的定位跟
方向就正確。

當時賴團長剛動過手術且高齡 87 歲，他聽完林依瑩的健走環島計畫之後說：「不能
走路，長輩的膝關節多數都有問題，改騎摩托車，身體才能負荷。」雖然依瑩在日本及
大陸的觀察長輩都是用步行的，但是考慮賴團長觀察臺灣長輩的健康狀況，將環島的構
想從走路改成騎摩托車環島。

二、「不老」的對話

當初林依瑩跟弘道老人福利基金會說明，這是一個社會倡議，我們辦這活動重點是三分之二的社會教育，及三分之一為老人圓夢，籌辦這個活動是很大的工程，重點放在社會教育，才能彰顯其價值。

回溯「不老騎士」的命名，林依瑩說，其實花了一番功夫，團隊想過「老人騎士」，「長青騎士」、「元氣騎士」……等。騎士大家比較容易理解，可是最終用「不老騎士」的原因，是因為2007年2月遠見雜誌封面用「不老革命」當標題，探討「今天的日本，10年後的臺灣」。當時採訪了弘道的「時間銀行」及其他老人機構。團隊覺得「不老騎士」，很能表達活動的精隨。而原先所想的「元氣」騎士看不出是老人，「老人」騎士跟「長青」騎士又太一般，「不老」騎士給人耳目一新而且有正面的價值，講「不老」，大家也覺得不錯，所以，就用了這個名字。

辦完環島活動幾年之後，長期從事老年學的研究工作，世新大學社會心理學系教授邱天助（2015），提出評論，

在急遽高齡化社會中，「老人」正處於如何重新界定，與矛盾社會意像的窘境。在青春崇拜的主流價值下，媒體不斷歌頌「不老」的神話，類似「不老騎士」的團體如雨後春筍，老人變成「青春的啦啦隊」，無法進行具有主體性的自我建構，只能模仿年輕人樣態的生命存在。因此，很多老人會排斥、否定自己是「老人」，陷入自我認同上的混淆與困局（邱天助，2015）。

林依瑩看完邱教授的觀點之後，覺得他講的真有道理，也坦承2007在為不老騎士活動命名的時候，是希望翻轉老人的負面印象，所以用了「不老」騎士，並沒有想過這樣的命名是不喜歡老，活動之後依瑩也發現，「臺灣需要喜歡『老』這件事」，而不是要求老人『不老』（梁玉芳，2019）。

因為覺得邱天助教授講的非常有道理，依瑩邀請他來弘道共識營上課，請他來演講並解析「不老騎士」名字的負面價值，「因為不老騎士沒有那麼正面肯定老的價值，我們想了解他是怎麼去看待？聽完演講收穫很大，也覺得他講的真對，我就問他要改成什麼

名字。我們一起想了幾個之後，都沒有很適當。」

「不老騎士」老少都很喜歡，當時邱天助教授有建議改「長青騎士」，可是林依瑩覺得從識別、氣勢到字義上都略遜一籌，吸引度也沒有那麼高。當時邱教授也同意「不老」騎士的確比較響亮，後來邱天助教授跟依瑩說，「妳不要改，妳把不老騎士做到轟轟烈烈再開個記者會去改，一次表明說活動是好的，而且教導我們怎麼正確去看待老。」

後來林依瑩也離開了弘道基金會，所以，並沒有去舉辦一個證明的記者會。後來在第八屆不老騎士籌辦的時候，她轉任到臺中市政府擔任副市長，推動相關高齡活動，她想到一個新的名詞「老派」，她記得當初邱天助教授說的，要正面看待老，要真正去找一個詞，直接談老，而且讓大家喜歡老。雖然不能從「不老騎士」直接做轉換，但是後來的「老派」，推動起來，卻讓大家真心喜歡老，並且覺得潮。

不過「老派」後來並沒有取代「不老」，大家已經熟習「不老」的正面價值，現在許多長者活動也都冠上「不老」命名，足見「不老」已經變成顯學。

三、不老騎士的「誕生」

一開始推動「不老騎士」計畫時，內部團隊的支持度不高，有擔心有雜音，弘道基金會創辦人暨第一任執行長郭東曜，當時也無比擔心。所以林依瑩都是自己先做。像是騎摩托車場勘，她就自己先騎。他說自己先做過才有說服力。依瑩回想活動報名也是個趣味過程。當時搭著青輔會入圍的獎項，主辦單位希望她號召人群來參加。主辦單位當時說：「妳服務老人那麼多，號召一些長輩來。」她記得當時是在福華文教會館，剛好不老騎士也要開始報名，她請賴團長一起出席，參加完青輔會活動之後，決定順勢來辦一個公開徵求不老騎士的記者會，她說：

結果那一天我沒有得獎，一群人就轉到耕莘文學院，借場地就要舉辦記者會。那時候只有我一人跟賴團長和一群長輩們，只想要簡單發新聞稿，我借了一臺耕莘文學院摩托車，長輩坐在上面受訪。不知道是否因為早上碰到記者，提到不老騎士，記者覺得不老騎士很有話題比較聳動，結果，記者早我一步先到，我

自己拿麥克風講述活動緣由，長輩則坐在摩托車上拍照，自述對騎車環島的期待，沒想到隔天新聞就上了全國版。

隔天依瑩開車上班，廣播主持人熱烈討論著不老騎士活動，主持人在廣播中不斷提到「為何要辦這種危險的活動？」語氣充滿質疑，還訪問專家學者，討論老人騎車環島可以嗎？也批評這是什麼單位，怎麼舉辦這麼危險的活動？live 節目不斷批評，林依瑩開著車，覺得壓力來了。

當依瑩一到辦公室，所有擔心都沒有了，電話熱線爆滿一整天，雖然廣播跟報紙媒體有不同的聲音，但是阻斷不了長輩的興致，很多人都想報名。林依瑩拋出那個擔心，原來那麼多人想要參與，不是只有賴團長而已。雖然籌辦過程中很多困難，但是想到這麼多人支持，她就覺得很有動力，一切都值得。「甚至我自己都想過，如果發生意外我要怎麼面對。我覺得很多人會說，不要活很長久，而要活得精采。我只不斷提醒自己要顧及活動的每一個細節。」

第一屆不老騎士的報名，原本只想要錄取 15 位後來增額到 20 人。9 點開始報名，7 點就有人排隊。而且有人是從花蓮來，半夜轉好幾趟車來臺中面試，每個人都要證明他可以。依瑩形容當天的情形：

測驗只是請他走直線，結果，有人走完直線現場打拳，旁邊的人看到有人打拳，馬上說，我倒立給你看，每個人都要展現絕對可以的氣勢，都嘟囔著說測驗太簡單，光那一天測試過程就很精彩。

不老騎士之一的阿桐伯認不出她是執行長，他結束後無意間看到依瑩，以為是工作人員，拉著她說，「小姐，我車子都載來了，你要看看嗎？」他說他從大稻埕來，摩托車用貨車運來，問他為什麼帶車來，也強調活動只健檢「人」不用健檢「車」，他還是很想依瑩去看，依瑩當下去看了五花大綁的車子之後，阿桐伯還強調是跟女婿輪流開貨車載摩托車來面試。

他又說：「小姐，我給你看不一樣東西。」女婿阻擋著並說，「爸，你又還沒有錄取，不要麻煩人家啦」！依瑩想到長輩那麼渴望，就說「沒關係啦，要看什麼？」他拿出太太的照片跟依瑩說，「我準備好了，我答應 80 歲要載她去環島，你們要是沒有錄取我，我還是會去。」頓時，依瑩語塞，更證明活動的價值超越參加者的期待，每個人似乎都有未竟的夢，要藉著環島達成。

這個過程林依瑩看到雖然很多人擔心關心，但是真實的看參與者的情況，她回憶起活動最高齡的朱妙貴爺爺當年 89 歲，始終笑笑的；李達基爺爺將官退役，身體不大方便，很落寞，他騎車甚至是斜的，「13 天的活動我是前導車，看得很清楚。我想任何狀況來，就是處理面對。」

活動出發前，弘道基金會還安排長輩的訓練，肌力、耐力、訓練平衡，也請來物理治療師協助診治。過程中一群「老同學們」培養出很好的感情，出發之前的訓練期長達半年，大家來自四面八方，溝通是國、臺語交雜，大家都是當天來回，有的人說要回去顧孫子，有的人半夜出發來上課後又匆匆趕回去，當時依瑩注意到每個人都是全心全意投入訓練。

說起活動的籌辦過程，一開始是 2006 年 9 月依瑩從日本國際學習之後，很想仿效舉辦徒步環島，當 10 月碰到賴清炎，也是第一屆不老騎士永遠的賴團長時，她跟賴團長提要辦這個活動，賴團長雙手贊成，但是建議改成騎車，並且主張一定要讓大家看到「老人有用」。他們二位當時都是中華民國老人福利推動聯盟的理事，開會才會碰面，二個月之後的 12 月再度碰面時，賴團長遠遠看到依瑩很高興，拿著一張名單跟她說，「我人都找好了，給你名單，這些人都要去。妳準備的如何？」

其實林依瑩在跟賴團長一席話之後，回去一忙都沒有籌備，當下她想說完蛋了，她在騙一個老人。「我是因為這樣才開始籌備。他雖然提供邀請名單，但是面試過程，他從來沒有問起名單上的人有無錄取，只問了我 80 歲以上有幾個人錄取？當知道只有 2-3 個人的時候，他說，「我看到很多人參加，要提醒妳 80 歲以上要優先錄取。有些人你今年看他走進來，明年說不定就走不進來了。」

後來錄取名單出來了，林依瑩想，如果要取 80 歲以上，總是要有準則，她想來想

去，要怎麼調整名單呢？賴團長是發起人，一定要讓他去，她回想當時的想法：

我想只要比他身體好的報名者就讓他參加，沒想到賴團長是一百人裡面身體最差的。所以就從 89 歲開始排起，從最老的開始錄取。女性保障名額由當時 72 歲的陳映美奶奶錄取，而她的先生張弘道爺爺太年輕，所以是以眷屬身分參加。

林依瑩說，舉辦這場活動都是想像跟模擬，完全沒有經驗，模擬過程很有趣，由賴團隊介紹的二位長輩先試騎，從臺中騎到高雄，後來這二位並沒有參加不老騎士，因為甄選沒有過關，「我發現前測有點不準。他們都騎 60 至 70 公里，騎的好快。跟實際狀況完全不同，不過真正做到前測也比較安心。」

當時因為活動從來沒有先例，從體檢（確認體能）、路線規劃（怎麼騎，摩托車路線怎麼安排）、機車來源都得考量。她感謝扶輪社捐了 10 幾臺摩托車給弘道基金會運用，有些長輩像阿桐伯想騎自己的車，弘道也不設限。在模擬試騎的過程，也場勘了所有的住宿、如廁、加油站、休息跟吃飯地點等，反覆確定細節。

四、環島啟程

因為是公益活動，依瑩認為應該帶長輩去鼓勵機構跟社區的長輩們走出來，彼此激勵，沿路也拜訪許多安養機構，老人會，讓大家看到老人也可以有夢想；也和許多單位溝通是否可以提供空間，讓長輩停靠休息跟借用洗手間等。「就從想像的需求沿路洽談。活動前二次場勘，有一次是我去試騎，一次是工作人員沿路確定所有休息點。也因為是長輩環島，交通安全很重要，所以思考 4-5 長輩需要安排一位小隊輔。」

後來透過當時擔任亞洲大學社工系李美玲主任安排並鼓勵學生擔任。小隊輔的任務是帶領長輩交錯騎行。因為怕機車追撞，所以要拉開車隊距離。過程中也思考到如何跟警局合作請求協助。沒有想到各縣市政府都派出警車開道，還幫忙交通指揮維護安全，還有警方開道。「感謝有許多人的協助。有些縣市政府還做到總統規格的開道。」林依瑩憶起過往，還是充滿感謝，她說：

現在回想起第一屆，發現當時大約有 9 成以上的狀況都設想進去了。包含救護車及貨車隨行；與環臺醫療機構合作醫療需求與補給等，都可以及時供應；長輩騎累了還可以上遊覽車休息；救護車跟貨車隨行等配備也設想進來。雖然第一年執行活動大家都像一張白紙一樣沒有經驗，但是我們很厲害，一切都考量到了。這些 SOP 的設計每年都沿用到現在，也加入了各方的連結，用聚眾的力量完成，不單只有弘道基金會在做。

不老騎士活動進入第十屆，今年（2021）出發前一天，我跟著不老騎士團隊一起住宿，活動出發前一晚，觀察到執行團隊細細討論著每一關卡的細節，直到出發前的早餐跟記者會，也鉅細靡遺的一再確認。做大事必須從小事開始，弘道基金會把每一件簡單的事做好，就是不簡單；不老騎士把一趟平凡的騎程完成，就是不平凡。這幾年來，弘道基金會一次又一次讓人拍手叫好的不老騎士活動，看到來自臺灣各城鄉角落許多可愛的長輩參加，每一屆的結束，都鼓舞著下一批長輩的再出發。

不老騎士環島過程中，弘道基金會要不斷的募款—募物資、募休息點、募住宿點或是募餐廳，當然還是有人覺得很危險，但是依瑩說，當他們聽完安全規劃跟對長輩的意義、價值跟鼓勵更多長輩走出來，多數企業願意支持。不老騎士環島，真正見證了全臺灣的人情味真的很濃。

依瑩回憶第一站從臺中到了彰化縣政府，她被盛大的歡迎陣仗嚇到了。彰化縣府做了不老騎士的旗幟，員工還夾道列隊歡迎。這個舉措讓他們覺得自己像是大明星一般的受到歡迎，爺爺們當下還搜刮旗子，插在摩托車上。弘道規劃遊覽車中午要提供長輩們午休，結果第一天因為有人興奮到睡不著，下午騎車王中天爺爺就打瞌睡騎車滑倒。「活動的 SOP 是長輩睡了午覺，才有精神往前，但是你無法控制太高興睡不著的人為的插曲。」

林依瑩回憶環島來到高雄市府，民眾還做了紅色肩帶，長輩也一路掛在身上。「我們每天都有值星官，每到一處要主持、拜會、講話與捐贈。他們輪流披著紅色肩帶，很開

心的享受過程，感受當明星的榮耀跟角色的責任。」，依瑩提到：

不老騎士核心精神要感謝賴團長。他是日本時代的警察，都在為民服務。他覺得能做多少事情就盡量做，而且是為了老人，希望透過活動讓大家不要歧視老人。他一直不斷跟我說，妳舉辦這個活動，要讓大家看到我們老人不是沒有用。

從這些不老騎士身上，看到他們因夢想而偉大，也證明了當年紀跟病痛與夢想並存的時候，他們何等用力且認真地克服阻礙，而且無所懼怕。他們相信只要努力微笑，辛苦跟病痛是可以拋諸腦外，人老心不老，追夢的晚年人生燃燒著，讓他們充滿魅力與光輝。

第二節 紅了 不老騎士

當時臺藝大的學生華天灝接下拍攝工作，本來接到的任務只是跟拍，沿途作紀錄，他說：「環島到達臺東的時候，我覺得爺爺的故事好精彩，有二次世界大戰、有愛情故事、也有祖孫情誼，我想都記錄下來。」可是當時實在沒有多餘的錢，導演華天灝跟依瑩說，「沒有關係，我們去提國片府輔導金試試看。」依瑩說很幸運短片輔導金通過，可以做更多的事情。

一、不平凡的平凡大眾：從紀錄片、廣告到影片

林依瑩當初就知道不老騎士活動辦完熱鬧結束，大家可能就會像看煙火一樣遺忘，不容易後續。「雖然我知道倡議『活躍老化』募款已經很難，但是如果跟民眾募款是用來做影片，這個募款一定更難達成」。弘道基金會決定開出 8 萬預算，只放在學校網站詢問。結果，她接到某大學廣電系助教打來說：「妳是不是影片預算少寫一個 0，後來才硬是擠出 25 萬給拍攝團隊，食宿由我們負責。」

拿到 90 萬之後，決定先拍 50 分鐘紀錄片，也因為想到要回饋各界的募款，所以申請公開放映。一開始只有規劃 100 場，最後破了 300 場，很受觀眾歡迎，大家都說紀錄片很好看。

因為《不老騎士》紀錄短片好看，誠品書店致電弘道基金會詢問，是否可以讓 DVD 上架販售，華航在看到誠品書店的 DVD 販售之後，也來要求在華航機上電影院播映。後來 50 跟 90 分鐘二支紀錄片，在不同的時間點都在華航機上電影院播出，依瑩想起，「二次我都在飛機上看到自己出現在影片上。也因為在華航機上電影院上映，再被大眾銀行看見，他希望我們授權給他們改編成廣告。」

華天灝說過，當初拍攝老人的時候他還是學生，沒有長時間接觸過長輩，唯一相處的經驗是跟自己爺爺奶奶，拍環島紀錄片的當時，他推著攝影機，坐在旁邊跟長輩們聊天，因為都不認識，一開始他也是害怕，漸漸的，他發現當長輩講述著自己生平的時候，目光不是單純對著攝影機講話，而是投射向他。原來，不老騎士們早已經把每天陪伴在身邊的華天灝導演當成自己的孫子。或許，長輩們也很久很久很久，沒有複習過自己的一輩子-從兒童、青少年、成長期到中、老年的心路歷程；以及沒有人可以那麼有耐心，聽著自己沒有出版，確精采絕倫如個人傳記般的故事（陳清芳，2013）。

層層疊疊的被關注，觀眾喜歡的《不老騎士》紀錄短片有著順水推舟的運氣。300 場 50 分鐘紀錄短片試映會成功之後，產生了一陣陣的漣漪效應。2011 年大眾銀行透過奧美廣告，希望能改編《不老騎士》的紀錄片故事成為 3 分鐘廣告片。依瑩回想 2010 年大眾銀行曾有一隻廣告片《母親的勇氣》引起轟動，當依瑩知道是同一團隊執鏡，她腦中想起來賴團長曾經說的「老不是沒有用，紀錄片要被很多人看見」，她知道這支廣告片是被大家看見的機會，於是就大方的同意免費授權。

她記得廣告片首播是除夕夜，那天她跟很多人一樣，都在家裡守歲，第一時間看到《夢騎士》，依瑩還來不及思考廣告效果，電話就響個不停，她說當天接到很多指責的電話，問她為何大眾銀行為何可以改編不老騎士的故事？弘道基金會有拿到什麼好處嗎？還有人問她大眾銀行給弘道基金會多少錢？

林依瑩身處基金會執行長的角色，許多人認定，公益組織的紀錄片並不適合做商業運用。就像《不老騎士》紀錄短片之後，很多人都曾建議她將「不老騎士」拿去註冊名稱或申請專利跟著作權，她都沒有這個想法。

我覺得公益團體就是推動，讓大家都可以運用。如果「不老騎士」被別人拿去用，而且又替代成功，那代表我們用力不夠，或是做的不夠深，別人才會取代成功。所以我不擔心，也不認為我們擁有專利權，這樣才能保有原著作的精神。如果有更多人運用有益的資源，可以把不老力量再次傳遞出去，是錦上添花，好事一樁，畢竟弘道沒有錢去買廣告一直播放不老騎士的故事。

林依瑩回憶那個年(2011年)真的難熬，大眾銀行《夢騎士》廣告因為是免費授權，所以她受到許多責難，依瑩認為公益的資源是取之於大眾，不能有「專有」的想法。站在我的角度，依瑩其實可以跟廣告公司收一筆授權費做為基金會專款專用，但是依瑩也沒有，她告訴我，事後大眾銀行主動捐了十萬元給基金會，但是就廣告授權費的行情仍是低價，依瑩說：

從一開始，弘道並沒有規劃不老騎士的策略跟行銷，一切都是順水推舟。我真心想推廣老人晚年依舊可以活得精彩的價值，也沒有想過「不老騎士」要讓弘道獨自擁有，因為這是公共財。雖然「不老騎士」活動是弘道主辦，但是這是集結了全臺灣人的愛心跟力量所成就的紀錄片，所以不管誰要推動，我都是開放性思考。

《夢騎士》廣告，從除夕一路播放到大年初四，她也一路被責問了五天，到了初五的上班日，依瑩還戰戰兢兢，等著上班日收拾亂局。沒想到，到了辦公室，發現所有責罵聲都不見了，「因為看到廣告的人，都打電話到基金會來表示很感動，甚至廣告火紅到不認識弘道老人福利基金會的人都認識了；沒看過《不老騎士》紀錄短片的人也來申請

公播。每個人都說弘道怎麼那麼棒，故事怎麼那麼真實且正向。」責罵變成讚嘆，所有擔心跟關心的人也都不再說話。

《夢騎士》的播映像是洗三溫暖的過程，廣告吸引了 CNEX 老闆蔣顯斌來找林依瑩，他說，「這麼好的片子，要不要到院線上映，讓更多人看見」。當初華天灝導演就拍了很多影像，有機會把不老騎士沒有說完的故事，說的更深更廣，依瑩當然樂見其成。

從《夢騎士》廣告，發展到 90 分鐘《不老騎士-歐兜邁環臺日記》搬上大螢幕放映，二者結盟串聯的效益很大，不老騎士因為故事感人所以為大眾銀行所用，廣告的幕後推手臺灣奧美廣告執行創意總監胡湘雲，曾經在接受廣告雜誌（李詩茜，2012）採訪時提及：「《夢騎士》廣告片中的標語用『不平凡的平凡大眾』，就是設定廣告的訴求對象是『一般人』而非『菁英』，而《夢騎士》呈現臺灣土地上的真感情，所以才能走入人心裡。」

林依瑩一直覺得「不老騎士」名稱讓其他的活動運用是好事。「如果我是公司老闆，當然不能這樣，可是我是公益組織。而且『不老騎士』」的火熱程度沒有消失過，延續到後來，弘道還推出許多不老夢想活動，也是延伸自此，許多企業組織像是資訊研討會、建案等也都會取名像是「不老資訊研討會」或是「不老莊園」。

她覺得運用得最好的是「不倒騎士」吳興傳，他用「用生命影響生命，用癌友影響癌友」傳達價值。不倒騎士吳興傳原本是運動健將，卻被宣告得了大腸癌第三期，他借鏡不老騎士，帶著癌友們用單車環島，活動也舉辦到第九屆了（曾文祺，2018）。

有一次依瑩在高鐵站碰到吳興傳，對方還跟他說不好意思用了不老騎士的構想，「我還跟他說用得很好，這就是不老騎士的另類價值，也鼓勵跟啟發了另外一群人」。

依瑩笑說到後來，只要有人看見「不老」，都會來問她是不是弘道基金會舉辦的活動。「我覺得不老精神一直延續沒有停頓過，別人用『不老』反而被指責，或是誤以為是弘道主辦，不過我一直不是很在意這個誤會，覺得是順水推舟建立知名度。」

後來即使門諾基金會推出腳踏車環島活動，也取名不老騎士，當時還有人氣呼呼地跟我說，「他們為什麼可以用不老騎士」，我都說沒有關係。大家覺得好就

共同推動，雖然他沒有問過我就用了，但是後來門諾騎腳踏車的不老騎士活動也撤掉了。因為太多人去問他這個活動是不是弘道老人福利基金會主辦，所以他們後來活動改成長青騎士。

林依瑩當初只在意大眾銀行將《不老騎士》紀錄短片的真實故事翻拍成《夢騎士》，是否傳遞了正面價值，而不單只有商業運用的單一觀點。事實也證明廣告片不僅沒有誤用，還建立了弘道基金會跟紀錄片知名度的另一波高峰。從 CNEX 贊助、外交部帶不老騎士們出國宣導跟推廣紀錄片，參加奧斯卡紀錄片角逐，這些都是廣告跟影片帶來無遠弗屆的社會影響力效果。

林依瑩說接受我訪問的 2020 年的 11 月，她也才接受二次不老騎士的研究訪談，在這之前也有 10 幾位，可見 10 幾年來，不老騎士依然被關注，各種可能性從四面八方湧入，弘道基金會被認識之後，年輕志工更好招募，大學生畢業也願意到弘道來工作。回溯當初依瑩舉辦活動的初衷：「三分之二做社會教育，三分之一是幫長輩圓夢」，十幾年後產生社會影響力，「不老騎士」真的發展到這個程度了，也等同是弘道基金會的代名詞。

從 10 幾年經驗來看，林依瑩建議公益團體在自己舉辦的活動拿捏，不需要參雜個人私利，可以廣納大家的力量共同推動。以「不老騎士」來看，當時如果只是弘道基金會自己做，或許它只是弘道基金會內部一個不錯的方案。要做到這麼廣大，機會十分渺茫。

林依瑩回想一開始到現在，一直有人提醒她，「不老騎士」是弘道基金會專屬的，所以過程中，她的抉擇一直被挑戰，但是事實證明，當初她決定把「不老騎士」當成公共財是沒錯的，借力使力完成，今天才能被認識跟看見。

二、從臺灣紅到美國

大眾銀行《夢騎士》廣告，是由泰國知名導演 Thanonchai Sornsriwichai 找泰國華僑在當地拍攝（李詩茜，2012）。廣告推出引起全世界迴響，英文版廣告吸引了 200 萬

人點閱，無意間吸引了重機騎士 Peter Starr，他是觸及廣告片的觀眾之一，還因此動念想到臺灣尋找不老騎士。

Peter Starr 是 Discovery Chanel 摩托車系列節目的製作人與專業機車雜誌編輯，騎車資歷超過 50 年，69 歲時在網路上被《夢騎士》廣告吸引，尋線找上拍攝團隊奧美廣告，當知道「夢騎士」是臺灣的真實故事後，一直期待跟故事中真正的主角們碰面（流行騎士編輯群，2011）。

Peter Starr 說，在美國很多人看過也主動分享《夢騎士》，他聯繫上交通部觀光局駐洛杉磯辦事處安排，終於在廣告片播出之後一年，踏上臺灣土地，並與騎士們相見歡。他因工作的緣故，造訪過世界許多國家，從未發現老人圓夢的故事可以在臺灣真實呈現，並且如此振奮人心，他在接受摩托車雜誌專訪的時候提到：「在美國社會，因為擁抱年輕，上了年紀的人往往被社會遺棄。但在其他國家，特別是臺灣，老年人的智慧可以受到尊重，擁有更好的待遇。」（摩托車雜誌，2011）在弘道基金會《不老騎士 10 周年公益報告》（弘道老人福利基金會，2017a）中提及，

弘道協助安排 Peter Starr 在臺灣的行程，不老騎士們在彼此激盪下開啟了日後的火花，Peter Starr 陸續自費帶著美國的重機騎士群，參加了好幾屆的不老騎士活動，也將不老精神、臺灣的人情底蘊跟明媚風光帶回美國繼續宣傳。後來他出版了個人書籍【Motorcycle Traveler】以獨立篇章報導來臺灣的探險之旅。

對於 Peter Starr 而言，「活到老、騎到老」的精神，是他最想呈獻給美國民眾的臺灣不老精神。他除了跟第一、二屆不老騎士一起騎乘感受臺灣風光的美好，也帶領美國重機族群的好朋友們，跟臺灣的車友走訪適合重機的旅遊路線，把他一系列在臺灣重機的遊蹤，與活力老人共同相處的過程，及在臺灣土地的人文、地景與旅遊觀察，介紹給美國觀眾。

《不老騎士-歐兜邁環臺日記》，在 2012 年入圍韓國釜山影展跟香港亞洲電影節後。電影發行商 CNEX 建議直接報名電影奧斯卡金像獎。除了國家推薦外的報名方式，也可

以採用在美國的洛杉磯跟紐約兩個城市正式上映，就可以取得報名資格，依瑩決定一試。由當時弘道基金會聘請的兼職的國際專員蔡昕伶，跟 CNEX 在舊金山工作的楊茵寧協助相關事宜，當美國上映結束旅程之後，蔡昕伶跟楊茵寧因為深受不老騎士所感動，就合創了「銀享全球」公司，為後續的銀髮相關組織提供國際交流，成為因為不老騎士而誕生的社會企業之一（弘道基金會，2012）。除了「銀享全球」，不老騎士帶動長輩圓夢的風潮，也啟發了弘道基金會員工呂協翰成立熟齡社企「古稀創意」，他以「活躍老化」作為創立宗旨，教導大眾如何面對老化，成為真正快樂的老人；黃珮婷則成立了「串門子社會設計有限公司」，以共創你我美好老後作為願景。30 歲剛當爸爸的會計專業陳浩民，5 年前也把弘道基金會的彭祖體驗帶到香港，成為社企公司 Eldpathy 的創辦人之一。

三、美國騎蹟之旅

依瑩說，到美國二個城市的放映會為「美國騎蹟之旅」，2013 年在外交部的支持下到在美西宣傳不老騎士，當時 CNEX 的舊金山夥伴楊茵寧楊透過朋友關係找到 BMW 俱樂部的重機成員協助，剛好組織當中的會長 Kai 也是警官，他在西雅圖看過不老騎士紀錄片，並且深受感動，他一知道到不老騎士要到當地宣傳，第一件事情就說想見賴團長，後來知道他已經身故，仍然力挺並說：「賴團長是警察，我也是警察，所以我才想見他，見不到我也可以幫忙」。

所以 Kai 協助不老騎士完成在美國的騎程，他說：「我跟賴團長一樣是警察，我幫他完成在美國的使命。」Kai 號召很多重機騎士來載不老騎士展開 700 公里的追夢之旅，沿路從舊金山騎到洛杉磯，美國 ABC、FOX、NBC、CBS 等主流電視臺沿路每天跟拍。依瑩笑說：

那時候我還記得我們跟當地 7 個銀髮相關機構交流，到洛杉磯時，馬總統剛好也過境，結果我們的新聞量是他的十倍吧。不老騎士是很好的國民外交，傳遞臺灣高齡世界的美好樣貌。

從 2007 環島，到 2013 年電影放映，當時有幾位不老騎士健康狀況都算好，10 位平均 87 歲的不老騎士一起到美國宣傳 12 天，因為五年來常常一起參加弘道老人福利基金會邀請的活動，每年也都有聚會，所以產生了共榮共樂的革命情感，每一趟旅程都像是探險跟團聚，而一群人偕同擔任影片宣傳大使，可以在現場直接感應到觀眾的迴響，對不老騎士們也是鼓勵，依瑩說，「我們的效益超好的！外交部超開心的！所到的城市，都會請當地的市長出來頒發騎士們市民獎牌。」

美國騎蹟之旅並不是一帆風順，同行的黃財爺爺在返臺之前過世。依瑩回憶起不勝唏噓。「美西放映行程結束之後，大家準備要回去了，我還帶著不老騎士陳映美奶奶夫妻要飛到紐約去繼續宣傳。沒想到同一天中午，財伯就住院了。」

依瑩口中的財伯是黃財爺爺。「出發前，他就曾騎腳踏車騎到迷路，後來還是警察局把他載回來，美國行程有醫生同行，每天也都有關注他的狀況。」，但出發前在臺灣，黃財爺爺並未先去進行失智確診。到美國後，依瑩發現他開始晚上會睡不好，「因為我們一直在移動，其實我們這樣子移動，對失智症患者是不太好的，他就很混亂，會一直要開門要往外走，有時候不舒服也容易喘，所以有時候走久一點要坐輪椅，如果是騎了一天的重機，就會讓他上遊覽車休息。到後來活動因為真的很忙，就讓他跟著但是不參與活動，因為阿嬤也有跟去，他們就這樣陪著活動到最後。」但是沒想到依瑩飛到華府後，黃財爺爺在洛杉磯吃中飯，準備晚上登機回臺灣時，突然就開始沒精神、冒冷汗、睡著了，送醫時昏迷指數已經是三。

從經歷歡聲雷動的放映會到面對黃財爺爺的過世，依瑩說反差很大，她在華府聽到消息，趕緊趕回美西處理，「當下馬上聯絡家屬，黃財爺爺的長子黃木壽第一個趕來，接了黃大哥，我說真的很不好意思，讓爸爸發生這個狀況，黃大哥對我們沒有責難」，「我進醫院看到財伯，他已經插管，本來家屬考慮帶他回臺醫治，外交部很幫忙，包機也協調了，可是財伯的身體狀況不適合再移動，最後他五個孩子都到美國看父親最後一面，家人到齊之後就拔管，我感受到拔管之後，財伯鬆了一口氣。」

依瑩跟黃財爺爺家人都陪在財伯旁邊陪他最後一程，「當時所有人跟醫生、護理師以及家屬，全部圍在旁邊跟阿公一鞠躬，後來禮儀社進來，西裝筆挺，規格就像皇家禮

賓一樣，非常尊嚴與莊重，沒有那種哭喊，結束之後就是比照美國華人的習俗簡單隆重，最後要帶骨灰回去，我們不好跟旅客講，怕驚動乘客，可是箱子也不能放座艙，就是那麼巧，剛好有個櫃子是空的，放著也剛好，走過去也不會影響別人，回去也都是非常順利。回到臺灣，黃木壽大哥在臺中借了一個禮堂，以放映不老騎士作為道別，誰都可以參加，座位就真的滿了，放映之前黃大哥做了一首很感人臺語詩作送給爸爸，他只說要懷念爸爸，也沒有講說這是追思會，也沒有特別提到財伯已經離開人間。」

我聽依瑩敘述黃財爺爺在美國過世的遺憾故事，最後他的全家飛到美國陪伴父親人生的終程，默默在當地劃下生命終點，再護送他的骨灰罈從美國回家，感覺老天冥冥之中都幫忙，驚動最少的人。而在黃家人口中被暱稱「小六」的依瑩，已經被黃家人認定是家中五個小孩之外的老六，用堅毅跟冷靜接受黃財爺爺的猝逝，後來黃財爺爺長子黃木壽也成為弘道老人福利基金會臺中服務處的助老委員，協助公益推廣。

聽依瑩娓娓道來這一段美國的經歷，當事情始料未及的到來，她沒有把它視作災難，就是面對。何其幸運，她有足夠的能量面對與應變。並且平安平和的處理，我聽她敘述著虔敬的陪伴在黃財爺爺身邊，盡其所能的達成，無怪乎每一位騎士視她如家人，除了當初力排眾議啟動第一屆不老騎士摩托車環島圓夢之旅，在依瑩心中，沒有什麼是不可能跟做不到，她存乎一念的那顆心，無比堅定。

另一方面，美國騎蹟之旅則讓依瑩感受到高規格的接待與觀眾的熱情。她記得帶著陳映美奶奶夫妻在華府的放映會，是由當時擔任駐美代表的金溥聰主辦，「電影選在一個非常古典的電影院放映，我從悠閒的加州來，L.A.的都是華人講臺語，沒想到華府觀眾都西裝筆挺進戲院，全場都是外國人，沒有華人，差別好大。播放的時候，全場爆滿，接待的志工是美國退休人員協會。大家都很早就定位，結果電影居然卡住放不出來。」依瑩說到這裡，臉上百感交集，「你知道嗎，我們給人家的片子播不出來，完全播不出來，全場兩百多人在那邊等待，還好我皮包有放一片備檔。我說試試看這片好不好，那隻片子不是最終版，但是也只能硬著頭皮試試看，還好撐過了 90 分鐘。」

依瑩印象最深刻是，影片播出來之後全場歡動！接下來她就經歷了一場永生難忘的放映會，因為這場是她第一次看到全場都是外國人！從電影一開場大家就開始笑、開

始哭，我都不知道觀眾為何而笑為何而哭？

因為我參加過幾百場，我想說，這有什麼好笑的？騎個摩托車出來可以笑到這樣，接下來就聽到啜泣聲，後來有個觀眾哭到衝出去，我就坐在裡面看著這個氛圍，起起落落確實讓我也很激動，我想說這個影片有這麼厲害！他們都完全看得懂！

依瑩也曾經提到，「不老騎士」活動，當年出發前曾經質疑聲不斷、招募志工也幾經波折。直到5年後（2012年），真實故事被改成院線片上映，成為臺灣最賣座紀錄片之一，並在2013年，取得進軍奧斯卡金像獎最佳紀錄片的資格，獲得大眾肯定。多年來的影響力從國內紅到國際，臺灣社會從恐懼老人到熱情看待老人的實力，《不老騎士》扮演著關鍵的角色。

就像電影裡有一幕，團隊達陣的前一晚，賴團長站在月光下說，「真好，月娘還是高掛天空，圓圓的就像一切圓滿。」月亮本來不會發光，它的光亮，來自於仰望。賴團長像是高掛天上的滿月，它照見了13年前沒有人重視的老輩的過去，賴團長也隨著電影，照出了正面迎接高齡社會的現在，他因為幫多數老人找自我實現的場域跟活動，讓大眾看見美好映見。

10多年後再看《不老騎士-歐兜邁環臺日記紀錄片》，主角們的對話既感人肺腑又趣味盎然，畫面運鏡沒有老套，歲月似乎就定格在那時，觀眾並不知道誰已經過世了，只感受到每個不老騎士不同人生的體悟；畫面中的風景人情味跟暖融融的趣味，也呈現出臺灣的真善美，難怪外交部跟國發會都會把此片當成國民外交的宣傳影片，讓臺灣的銀髮價值在國際彰顯。

第三節 因「不老」而被看見

賴團長跟林依瑩師相差50歲，卻因為同樣看到刻滿風霜與皺紋的長者，被

社會認為沒有用而不平則鳴，於是，臺灣第一個以老人速度、觀點設計的摩托車環島活動儼然而生，這一趟騎程不只是繞臺灣一圈 1,139 公里而已，而是騎出歲月靜好的康莊大道。

一、忘了自己幾歲的賴清炎

賴清炎 87 歲那年，在一次中華民國老人福利推動聯盟的老人相關討論會議，碰到剛接任弘道基金會執行長，34 歲的林依瑩，剛從日本跟中國考察回來，看了二地活躍老化的範例：日本有一位年過七旬的阿嬤，用 300 多天走了 8,000 公里，只是為了幫日本「希望小學」募款，被阿嬤帶大，在四代同堂家中被愛與溫暖親養長大的依瑩，很想在臺灣也找到一群老人，透過什麼「活動」來彰顯價值。正當她在思考活動方法的時候，賴清炎團長出現，他用雲淡風輕的語氣告訴依瑩：「老人都被嫌棄，坐公車司機嫌慢，參加旅遊團公司不歡迎，保險業務員對上了年紀的人連保單都不想賣。」活躍如賴團長，尚且會被一般人看扁跟恥笑，何況普遍平庸的長者。賴清炎表示：

65 歲還是很年輕，是社會不給老人工作，而不是不能做；老人有經驗、有歷練，可是這個社會不是看能力，而是看年紀，就把老人淘汰了（弘道老人福利基金會，2008）。

賴團長 60 歲從警察職務退休之後，就帶頭且身體力行許多不老的活動，不僅擔任不老騎士的團長，也是老人福利推動聯盟理事，臺中市老人會的會長，也是槌球裁判。賴團長說，他甫退休之際就曾經到大陸騎摩托車，因為擔任老人協會幹部之故，到大陸參訪時，許多省長朋友都會親自接待他；他也會開車帶著老婆遊山玩水，所以他是樂活的實踐家，但是他不只獨樂樂，他還要眾樂樂。賴團長說過，參加不老騎士活動之前，他申請過「銀寶善存」的 10 萬元圓夢計畫，帶老人去關懷安養院的其他老人，他說。就是要讓人家知道老了不是沒有用（弘道老人福利基金會，2008）。

所以，不老騎士，就是賴團長的眾樂樂放大版，自己示範帶頭，鼓勵全民善待長者，

嘉惠更多長輩，世新大學社會心理系邱天助教授指出，

臺灣是一個嚴重缺乏「老年意識」的社會，許多幽微的的歧視藏在習以為常的設計中。一般人仍充滿「老=社會問題」的落後想法，以為老年人口的增加就等於加重社會負擔，很少人將人類壽命延長視為一種機會，去思考老年人對社會的正面影響（邱天助，2015）。

就是這種身體力行老有所用的信仰，34歲的依瑩找到了對的「軍師」，2007年她問長她50多歲的賴團長，「臺灣只有1000公里，老人可以做什麼？」賴團長說，「騎摩托車環島！」這剛好讓依瑩找到彰顯老人價值的活動方式，不同於國際學習看到長者的步行募款，騎摩托車環島是賴團長跟很多長者年少都有過的經驗，特別是賴團長者老的經驗，提醒長輩膝蓋不好，走不了千里路。

而環島，是賴團長退休後帶太太走過一路美好的旅程記憶；也是賴團長在大陸工作的二兒子賴定國，曾有7年的時間在大陸工作，只要每一季休假回臺灣，必帶著父母親環島的溫馨回憶，賴定國甚至回想：「每一次的環島，爸爸都很期待！」

當賴定國知道爸爸要舉辦老人環島活動之前，曾再仔細帶他實際走一趟，叮嚀摩托車隊哪裡適合休息？一天騎多長距離適合？車速多少適合？這就是不老騎士賴團長的信仰，相信「精神不老，人就不老」；相信長輩只要走出家門證明自己有用，被遺忘的尊嚴跟信心就會找回來。也因此，他成為不老騎士的催生者、實踐者，也是電影中最被記得的賴團長，很多後繼的新不老騎士，也是因為他的感召，把騎車環島當成是長者印證生命價值的必要性活動。

賴團長把老人在生活中的掙扎跟絕望放一邊，告訴老人「你可以做些什麼！你可以有夢想！」他的夢想是來自堅持，堅持老人也可以有社會影響力，他是第一屆不老騎士的重要推手之一，也是讓老人邁出老後的大步的催生者、實踐者，他告訴大眾，當長者學習成為自己生命的主角之後，將不再孤立無依。

如果沒有賴團長登高一呼，恐怕大家對長者的觀感不會像不老騎士電影中，帶來新

的社會思考跟留下歷史紀錄與見證，並且帶長者走向嶄新的精神版圖，「不老騎士」在賴團長的帶領下轉動，讓長者活出豐富多彩的人生，他曾經說過：「我死而無憾，人生至此圓滿」、「追求夢想時，你會忘記自己幾歲」，都是他的經典金句，我們也看見他當年種下的夢想種子，長出枝幹了。

二、走到人生轉彎處的陳映美

陳映美奶奶是不老騎士最佳代言人，「我每到一個地方，主持人都介紹：她是唯一的女性不老騎士。很多姐妹受到我的鼓勵都說要參加。」

映美奶奶不看電視，客廳電視機上貼滿「不老騎士」的照片，每一張她都如數家珍。張弘道爺爺當初是因為不放心只騎過 49CC 輕型機車，路程只有買菜跟上教會的太太，而自費參加活動，卻也因為名字中的「弘道」跟弘道基金會同名，令人印象深刻，也被誤認為跟基金會有特殊淵源。

張弘道爺爺還自費印製了四個「不老騎士」版本的名片到處發。映美奶奶在受訪時後告訴我：只要有計程車司機認出我們倆是不老騎士，司機不是「不收錢」就是說「載到你們真好，算便宜一點」。我就跟爺爺說，你名片到處發到處送，等一下被詐騙怎麼辦。所以活動帶給我們很多榮耀。」

映美奶奶因為是唯一的不老女騎士，環島後分享的演講邀約很多，也因為曾經罹患過胃癌跟乳癌，走過一段心力交瘁的漫漫長路。於是題目從抗癌聊到不老騎士，最多人問過她怎麼想要報名不老騎士，她從年輕想要環遊世界的夢想談起，卻被母親、太太和媳婦的責任耽誤，太多羈絆讓夢想越來越遠。她看到報紙上的訊息，一開始只想幫先生報名。結果自己變成女性保障名額。

映美奶奶說，一路上恩典不斷，從找到自己的可能性，知道自己也可以有助人的價值，海外宣傳可以用英文受訪，接受採訪也可以侃侃而談自己的人生遇到好幾個髮夾彎如何過關，每個轉折的分享都讓觀眾讀者興味盎然。

我親身接觸採訪映美奶奶之後也發現，映美奶奶溫暖、正向、積極，她因為不老騎士之後的受訪，也整理出自己參加不老騎士活動的初心，是想幫自己的心找一個溫暖的

家，一個病後可以如常的新人生。她的優雅與從容不迫，彷彿雨過天青後的一道彩虹，讓人忍不住總想多看幾眼。

弘道爺爺是她一直以來溫暖的依靠，基金會是她夢想實踐的依靠，二個「弘道」同時照料關照著她，讓她幸福滿滿。而一群相處 13 天相知相惜的不老騎士們與同樣懂得關懷付出的志工群，為不老騎士活動營造了如大家庭般的溫暖，也因為老中青三代都屬同溫層，當中匯聚了不同的交集，湧現出不同的暖流，讓大愛滿溢包圍著她。

林依瑩觀察到臺灣的傳統女性多半是壓抑跟配角，映美奶奶也是其中之一，傳統的觀念都讓先生站在第一線，依瑩曾經在接受《今周刊》孫蓉萍（2012）採訪時提及，因為映美奶奶是第一屆唯一的女性，常有機會可以站到臺前，她的丰采鼓舞了許多長者，也因為受到肯定，她變得更有活力跟自信。

不老騎士當中，每到停駐點就安排不老騎士到養老院的探視，映美奶奶說給她的感觸很深，「老人看望老人是很大的激勵，行程表上說我們十點到達，養老院的朋友往往八點就穿戴整齊等我們到來，弘道爺爺到場就握著他們的手禱告，『少』老人幫助『老』老人，原來我還這麼有用。」

國內多數觀念都認為，別讓老人走動，避免意外風險，並應盡量滿足長者要求，照顧妥當，能坐就不要站，能躺就不要坐。但是長者一旦依靠久了，被照顧慣了，久了會變得不愛動，甚至也不能動，身體就逐漸退化（洪淑惠，2015）。

也因為夫妻倆看到養老院都是臥病在床與退化的長者，回來就告訴自己要「一直活動」，不要被困在病榻動彈不得，一定要常常出去走走，「所以每天我們盡量都去附近公園走路繞圈，體力好的時候可以繞 3 圈。可是我今年都 84 歲了，只能走 1 圈了。」

參加不老騎士活動之後，映美奶奶夫妻也會特別關心老人問題，「只要有平臺，老人還是可以做很多事情，」可是最近她覺得自己真的老了，不愛動了。「現在除了每天散步，一些活動都不愛參加了。不管是教會活動、要我們講課或是『不老騎士』演講，我都想要傳承交給下一代了。現在覺得當初第一屆平均 81 歲的不老騎士真的了不起，有那樣的體力可以環島。」

直到現在，弘道爺爺還是習慣穿著「不老騎士」的上衣外出。這是一件印證「不老」

的魔術衣，只要穿上「不老騎士」制服的長者，迎來的眼光就不同，這是不老騎士 10 年有成的例證，穿上制服之後，老人就不再只是老人，不僅會讓大家眼睛為之一亮，還是不平凡圓夢的代表。

像弘道爺爺穿上制服的時候，常有過路民眾跑來相認，說電影裡看過他們，像是看到電影明星一樣開心。當映美奶奶到市場買菜穿上制服，常有攤商問起她其它不老騎士的現況，她跟關心的人說，當年參加的時候都已經 80 幾歲，差不多都走了。這就不老騎士電影所向披靡的魅力所在。直到現在，大家都還記得並且掛念著影片的主角們，牽動大家的愛心跟關心。

三、各式各樣的宣傳

不老騎士可以被大家看見，也歸功於媒體的擴散力。環島上半年（2007 年）就先為活動規劃 6 場次的記者會，分波段設計宣傳目標，例如：3 月「活動起跑前記者會-幫阿公阿嬤圓一個歐兜邁環臺的夢」、4 月「健康檢查暨全程還臺說明會-一群阿公阿嬤的環臺夢就要起飛」、7 月「活躍老化互助團體記者會-不老騎士的戀戀記憶」、11 月連續 3 場「募集一千個愛，助不老騎士圓夢記者會」、「出發授旗記者會」與「環臺達陣日記者會」等（弘道老人福利基金會，2007）。

弘道基金會也為環島活動建立不老騎士活動專屬網站，即時報導行程中的趣聞，讓環臺不只是路過，除了安排探視養老院陪伴老人，更進一步體驗臺灣之美。同時弘道基金會也接洽各縣市長接見，創造不老騎士團隊的榮耀，正因如此，讓各縣市地方報導也追起老年勇者的正向議題，環島之前半年起，媒體聲量風起雲湧到達陣臺中後暫時落幕，大眾都感受到了不老騎士的榮耀（弘道老人福利基金會，2007）。

當 2008 年 50 分鐘的《不老騎士》紀錄短片問世之後。隔年（2009 年）1 月在陸委會安排下曾前往北京宣傳，同年 8 月在青輔會支持下前往日本東京、大阪各別舉辦了跨國的「不老騎士紀錄短片座談分享會」。

2011 年，公共電視《誰來晚餐》節目推出「譚老爹的玉山夢」專訪，成就譚德玉的玉山夢，「誰來晚餐」是臺灣唯一以家庭故事為主題的真人實境節目，每一集，節目都詢

問每個家庭成員：「假如，今天是你生命中的最後一天，你最想跟家人做什麼？」然後，製作單位陪伴家人完成這個假設性的「末日心願」，並記錄整個過程。(公共電視誰來晚餐：「譚老爹的玉山夢」，2011)。

這個充滿張力的問答，在實際拍攝的過程中因為譚爺爺的體力怵目驚心，而許多家庭成員的回答卻都觸動人心。也因為弘道基金會素芬的推薦譚爺爺的玉山夢，透過節目拍攝，才能看到譚爺爺奮力不懈的第 2 個夢想。譚德玉爺爺正因為這夢想，每一天都充滿希望，而為了玉山夢，他勤奮鍛鍊，靠玉山夢鞭策自己。

2012 年，因為 90 分鐘紀錄片《不老騎士-歐兜邁環臺日記》上映後票房成功，各種媒體的邀約不斷，從報紙、雜誌到電視節目，記者們都想親自訪問不老騎士的環島心曠神怡與遊程中的所見所聞。而藉由外交部與文化部的安排，《不老騎士》海外影片宣傳，也讓主角們馬不停蹄地從家門跨出，再跨出臺灣，成為長者的形象大使，鼓勵著世界各地的銀髮族突破障礙朝向夢想。

王中天爺爺跟康建華爺爺受中天電視臺「不老騎士與小燕有約」節目邀訪前(2012 年)，2 位爺爺都很期待，建華爺爺一直問，是那個張小燕嗎？中天爺爺則題字贈送給主持人。小燕姐訪問後說，「哇！真好，終於有一個活動是年紀大才能參加。」

老騎士王中天爺爺和朱妙貴爺爺也陸續出席香港首映會，受到觀眾熱烈歡迎(徐卉，2012)。韓國釜山影展也由導演華天灝與王中天爺爺代表，前往南韓參加國際放映座談會。王中天爺爺說，第一次出國以英雄之姿與會，除了沿途景色讓他流連忘返，他也很開心臺灣的不老精神被世界看見(黃玉燕，2012)。

2012 年年底，弘道的《不老騎士》跟李安導演的《少年 PI 的奇幻漂流》，同為外交部《動感臺灣》電影會播放影片，由駐外使館安排在全世界超過 50 國辦理 201 場(弘道基金會，2017a)。

2013 年，不老傳奇再出發，在舊金山、洛杉磯戲院上映。10 位主角們配合前往美國宣傳不老傳奇。這回，除了陳映美奶奶夫妻把宣傳當成是三度蜜月；高齡 94 歲的朱妙貴爺爺興奮不已，每天勤加鍛鍊體力，並廣而週知親朋好友要出國為臺灣爭光；第一次出國的孫相春爺爺掩不住期待；90 歲的賴秀昇爺爺即使因為腰傷拄著拐杖，也立誓一

定要復健達標陪大家出國爭光。吳敬恆爺爺則勤練英文，「How are You」、「Hello」、「I am fine」問候語每天朗朗上口，並說，只要敢於嘗試，沒有什麼做不到的傳奇（蘇孟娟，2013）。

不老精神從臺灣的戲院出發，捲動了全世界關注活出夢想與希望的長者，第一屆不老騎士們用自己的生命故事，告訴銀髮族你有機會參與各種事務，並帶動活躍老化的高度。

林依瑩在擔任弘道基金會第二任執行長的隔年到日本跟大陸取經，看到同為年長者，可以步行千里為希望小學募款，並受到當地社會的肯定，啟發了她跟賴清炎團長籌劃不老騎士環島，希望證明銀髮族的價值。多年後依瑩檢視不老騎士的「不老」命名，提出臺灣社會需要喜歡老，而不是要求老人「不老」的反思。

籌辦環島活動初始，沒有人看好，加上面對的是一群有癌症、重聽、心臟病、高血壓與關節退化等多重疾病纏身的 17 位長輩，她一路上戰戰兢兢。因為 50 分鐘《不老騎士》紀錄短片推出成功振奮人心，它被改編成 3 分鐘廣告片與 90 分鐘院線電影片，讓世界有機會看見臺灣一群活躍老人活出生命力。電影曾榮獲「香港影評人協會」甄選為「2012 十大華語電影推薦影片」與 2012 年韓國釜山影展「入圍」紀錄片，當年（2012）也被外交部駐外館處在五大洲九個國家放映，2013 年並取得美國奧斯卡金像獎紀錄片報名資格。也推促「不老騎士」成了潮流。

第一屆不老騎士們樹立了典範，10 年則像是一列長輩的生命的時光列車，他們在紀錄片中因為「夠老」被看見，也因為「不服老」而經歷了不斷的闖關、闖關跟通關的歷程。當回首來時路，逝者如斯，如今第一屆不老騎士們有些辭世了，有些仍然重複出現在大眾的記憶中，電影紀錄了他們的撫今追昔，走出電影落實到生活中，他們因為不老而被看見，實踐人生的至真至善至美，依舊令人緬懷。

第參章 啟動「新」夢想：遼闊晚年的豐沛青春

夢想就是最好的醫療照顧。擔任醫生多年的我，觀察不老騎士活動十年來，對長者身心健康的整體助益，功不可沒！忘了年齡忘了病痛笑容也多了，晚年生活不再黯淡無光，再創銀髮生命價值（弘道老人福利金會，2017a）。

第一節 用「老」印證不朽

美國 CBS News 記者 MAURICE DUBOIS（2019）曾經報導一位 103 歲的女性跑者 Julia Hawkis，她是美國百歲 50 公尺、60 公尺與 100 公尺跑步比賽的世界紀錄保持者，當記者訪問她的時候，她說自己是先生過世之後，才在運動當中找到樂趣，並且從 100 公尺跑步開始（MAURICE DUBOIS，2019）。

一般人應該以為，100 歲應該是老到動不了，居然還跑出一片天。可見得「老」不是藉口，就像《不老騎士》紀錄短片中的賴清炎團長所說，「老不是沒有用」。生命的價值就看自己怎麼揮灑，做好該做的事情，並且把它做好，賴團長努力成就自己，也成就他人。為自己留下「永垂不朽」的生命註解。

陳映美奶奶讓人印象深刻的的原因，在於她是第一屆唯一的女騎士。72 歲那年，她跟結縭 50 年的牧師先生張弘道爺爺成為不老騎士的成員。環島之前，她 2 度罹癌，乳癌跟胃癌連續二年而來啃蝕著她，一度讓她以為上帝要召喚她回去了，但是弘道爺爺一句：「妳不知道我很依賴妳嗎」？她堅韌抗癌，走出人生轉彎處的新景緻（孫蓉萍，2012）。

一、突破性別桎梏勇敢追夢

沒有人理解 80、90 歲的不老騎士，是什麼勇氣，讓他們願意騎上摩托車環島一

周，去看他們心目中美麗的臺灣，尤其是女性。

第十屆不老騎士啟動記者會結束後，我在素芬的陪伴之下，驅車來到臺中訪問陳映美奶奶，一起回憶第一屆騎士們的點點滴滴，「今天看你們出發，想到當年可以這樣子騎車真的很開心，留給我跟弘道爺爺，這一生既甜美又很有意義的回憶。」陳映美是第一屆唯一的女騎士，張弘道自費以家屬身分陪騎，那年（2007年）他們才72歲。

不老騎士活動前10年（1997年），映美奶奶罹患了乳癌二期，馬上住院拿掉乳房，當時她看得開，因為從小就信仰上帝，甚至覺得要去看牠了。隔年健檢時，又被醫生兒子診斷出胃癌，這次她頑強抵抗，「我一度放棄治療，灰心喪志，覺得上帝這次真的要我回去了。弘道爺爺看著懷憂喪志的我，說我好自私要拋下他。後來我接受化療，胃切了四分之三，膽沒了，胰臟也沒了，可是我開始對生命絕望，對生活沒有動能，也害怕癌症隨時會再出現。」

2個癌症接踵而至，映美奶奶很低潮，她不再歡樂，退到生活的角落瑟縮。生病之後，弘道爺爺一直鼓勵她，可是化療實在太痛苦，映美奶奶過去可以輕鬆完成的事情，後來變得無比艱難；過去隨便就能過的生活，也變成耗盡全力兜達不到水平。「心理跟身體一起衰弱，都讓我難以承受，很感謝痛苦的時候先生支持，而且有耐心的陪伴，我們二人相互作伴，他說不要我丟下他，讓我想要趕快好起來。」映美奶奶覺得生活起伏不定，每天都看不到盡頭。

帶病過日子，庸庸碌碌過了1年多，映美奶奶終於想通生命的無常，決定走出陰霾重新開始，體力慢慢地恢復之後，映美奶奶開始到教會唱歌，到公園跳舞，日子尋常慢慢過，努力成為正常人，跟癌症和平共處。她接受許綠芸（2011）採訪時說道：「人的死亡率本來就是百分百，只是不知道是意外先到還是疾病先到，其實早一點知道，反而會把生命的次序重新調整。例如人際夢想遺憾，如果生病可以復原很好，如果不能，那也已經預備好了，不用害怕。」

直到2007年在報紙上看到徵求不老騎士的訊息……。那時映美奶奶術後復原狀況很好。「所以當我看到這個活動，知道這是專程為老人舉辦的，一定是很細心的規劃。而且好難得在自己的土地上可以這樣繞一圈，太有意義了。」遠行對映美奶奶不再是白日

夢，她燃起環島的憧憬。

當初活動是「挑戰八十、超越千里」，代表 80 歲以上能參加，映美奶奶因為是唯一女性保障名額才有機會以 72 歲參加。張弘道爺爺因為不放心讓太太隻身前往，就自費陪騎。「他不是錄取，是因為我的緣故，才有機會進來，我們也沒有編在同一隊，只有休息的時候，才可以在一起。團員們感情都很好，有的人愛唱歌，有的人愛耍寶。因為大家都相處融洽，在不老騎士之後，不管是紀錄片的放映，甚至到美國宣傳，我們都持續聯絡。」後來有一些騎士生病了，映美奶奶夫妻都會去看他們，為他們禱告，「因為我們當牧師，關懷已經變成我們的使命。」

映美奶奶在不老騎士環島之前，只騎輕型機車，不需要考駕照，路線也很固定，就是市場跟教會，一天最多就是 1 公里。她駕照也是考了 2 次才過關。「以前 49CC 摩托車不用考駕照，第一次考試用爺爺 125cc 的車子去考，一下子就壓線了。駕照過關要直線騎車 15 秒才過關，我渴望騎車環島，駕照考不過不放行，第 2 次考試我跟基金會借了 90cc 的車子去考照就過了。」

2007 年，陳映美奶奶借機車練習，她找到住家附近一條還沒有通車的馬路，把中間雙白線當作是考駕照的白線練習，早上、下午各練習一次。弘道爺爺幫她計算時間。「馬路上雙白線比考試的線還要窄，真正考試的時候，我就慢慢催油。熟能生巧就過關了。」

每個老人家身體狀況不一，回想當時依瑩跟弘道老人福利基金會很有膽量，帶一群老人遊臺灣，慫膽老人也多，從臺灣各地歡喜來報名。映美奶奶說，「依瑩他們之前還把環島路線騎過 2 次，真的是很用心，很謝謝他們，沒有這樣詳細規劃，我們也沒這辦法這樣去玩。」

回想不老騎士行程中印象深刻的遊蹤，映美奶奶告訴我，比較害怕的是蘇花公路，特別是砂石車在旁邊猛按喇叭那一段；而在美國宣傳的時候，西部重機騎士用哈雷機車載她們也讓她念念不忘，「騎重機的人都很熱血，騎乘過程中過車身傾斜，很順勢的就轉到下個彎，對身於重機新手的我很緊張，不過看到他們如此優閒的享受吹風的樂趣，過程中也很照顧身後的我們，感受到騎車人的執著與那股喜愛騎車的衝動，美西沿海岸的景色好美，就好像我們臺灣的東岸景色。」

映美奶奶迄今想起不老騎士環島活動中的年輕志工都充滿感恩，「他們細心到幫我們提水，幫我們拿衣服去洗、燙，常常衣服拿回來就不知道這件是誰的制服，所以後來衣服上還要寫名字，當時有一些寫著名字的衣服，到現在我都還在穿；隊友中有一些慢性病患，志工還派小隊輔幫忙保管藥品，提醒吃藥時間。」

弘道基金會真的都把不老騎士當「老小孩」寵著、愛著、逗著，永遠擔心受怕，就像長輩在擔心自己的小孩受怕一樣的戒慎恐懼。孫相春爺爺曾經在 2012 年《不老騎士》電影發表會上，跟弘道基金會現任執行長若綺分享過環島途中最害怕的事情是什麼？孫爺爺說：我怕你們不要我了。那句話深深震撼著若綺，所以長輩被關懷與需要，都是最基本的安慰與滿足（弘道老人福利基金會，2017b）。

二、第一屆精神的延續

今年（2021 年）適逢是第十屆不老騎士。後續的新騎士很多是受到第一屆不老騎士的啟發，例如參加第五屆的 94 歲退休榮民李大釗爺爺、第七屆年紀最長，人稱「豹哥」的藍麒麟爺爺、第九屆參加時候已經 94 歲的郭深森爺爺與第十屆蔡榮堃爺爺……等，都是藉由不老騎士旅程考驗自己的體力耐力的例子。

曾經參加過二次不老騎士的郭深森爺爺，因為找不到伴，擱下了環島的夢想。軍人退休的他，有強健的體魄打底，喜歡遊山玩水。後來深受《不老騎士》紀錄片激勵報名環島，太太跟子女都是他環島的旅伴，還連續參加過二屆不老騎士環島（劉惠敏，2014）。

特別值得一提的是是第四屆不老騎士郭東曜。郭東曜是弘道基金會創辦人，並且擔任第一任的執行長，他在社福界服務屆滿 40 年的時候，在 2005 年交棒給當時 32 歲的林依瑩。

郭東曜卸下弘道基金會執行長任務之後，轉任「中華民國弘道志工協會」理事長（弘道老人福利基金會，2008），當初對於舉辦第一屆不老騎士環島無比憂心。當時他想，80 幾歲的老人如果跌倒了，發生意外了，該怎麼辦，怎麼跟他們的家人交代。郭東曜說，既然無法阻止，只能不斷的向神禱告，他在接受電訪的時候告訴我，「我會怕，所以只能為他們禱告。很怕老人家晚上忘我聊天，捨不得睡覺，白天沒有精神會睡著。我透過神

的力量，祈禱這個活動可以順利，感謝過程平安。」

13 天的行程當中，郭東曜創辦人每一天都在惦念，當他知道王中天爺爺因為有午睡習慣，環島第一天瞌睡蟲找上他，讓他摔出皮肉傷；身為賴清炎爺爺好朋友的他，看著賴團長身體孱弱 3 進 3 出醫院，也催他牽掛，郭創辦人說，每一天只要聽到同仁轉達不老騎士按照既定行程，平安抵達目的地，忐忑就再少了一點。

郭創辦人曾在《挑戰八十、穿越千里--老騎士歐兜邁環臺日記專刊》（弘道老人福利基金會，2008）表示，老人環臺過程與夢想都在專刊呈現，他期待未來有更多老人一起走出來。

不老騎士創舉，不僅在挑戰自己暮年生命的里程碑，更淋漓盡致的詮釋了追求身體、心理與社會多方面健康的活躍老化精神。在各界的支持下，不老騎士的夢正一一被點亮，這本專看紀錄的老人環臺過程與夢想期待未來有更多老人一起走出來（弘道老人福利基金會，2008）。

後來郭東曜創辦人延續了第一屆不老騎士的精神，獲邀成為了第四屆的不老騎士，加入環島行列，從屏東恆春騎到臺中（弘道老人福利基金會，2021c）。他說每一年弘道基金會都會邀請他參加，希望他親自見證不老騎士的過程。「但是要合乎年齡規定，獲邀的時候我只有有 70 歲出頭不好報名，75 歲年齡達標後我才去騎車，當時我騎著偉士牌 125 機車環島，第四屆只有安排 3 天 2 夜的路程，記得有各地警察維持秩序，感覺既安全又受到禮遇，當年義工跟學校配合，志工站跟臺南藥理大學設招待所接待我們，學生還幫老人按摩舒壓。年輕的志工跟學生，為活動帶來了很好的服務類型跟樣貌，我也看到了弘道的用心」。

郭創辦人回憶，當時雖然環島的時間短，加上第一屆的口碑以及陸續也舉辦了幾屆，早已對不老騎士活動深具信心，太太也在隨行的巴士上陪伴他，他還記得當時達陣的記者會上臺致詞，覺得開心又順遂。

弘道基金會網站上，不老騎士「服務大事紀中」記載著：

2013 年第四屆不老騎士熱血追夢，45 名臺港、美長者齊力傳揚不老精神。推動「不老騎士」邁入第四年，為了讓長者延續 2007 年第一屆不老騎士的精神與追夢的熱血，規劃從屏東縣恆春鎮出發，以超人的毅力克服每天騎程 100 公里、140 公里與 70 公里的挑戰，最後於 10 月 1 日抵達臺中市政府，雖然每天的行程滿檔，加上氣候炎熱，可是不老騎士們以活力、燦爛的笑容，克服了身體的疲倦，迎接每一天的挑戰。每場圓夢活動結束後，對不老夢想而言卻是另一個新開端，因為又累積了一群不老夢想推手！第四屆 45 名騎士參加，平均年紀是 71 歲，3 天一共騎 310 公里的路程，平均一天是 100 公里的距離（弘道老人福利基金會，2021a）。

後來不老騎士電影上映，臺中的場次郭東曜創辦人幾乎都到場支持並致詞，看到電影轟動也很感動，並開心告訴我華航機上電影院也有播放，也指出當時大眾銀行的廣告《夢騎士》，是由泰國導演找泰國演員拍攝，引起大眾迴響之後，帶動更多人認識真實的不老騎士與老人們的故事。

郭創辦人才在今年（2021 年）5 月度過 83 歲生日，弘道現任執行長李若綺與同仁們也送蛋糕親自祝賀。近 2 年來，他跟太太在夏威夷的教會，幫助 3 姊的教會協助華裔及當地居民禱告跟醫治，郭創辦人說，主要幫忙整理病患的資料，常常一天要工作 10 幾個小時，有時候半夜有急難求助大姊也要協助。

郭創辦人社工資歷豐富，在家扶基金會工作 30 年之後退休，跟老人醫院柯麗鏞院長發起下在 1995 年成立「弘道老人福利基金會」服務長者。他從孩童服務到長者，是社工界的長青樹，如今繼續發揮所長，到夏威夷協助照顧服事。

三、人人都是不老騎士

就在今年（2021 年）3 月中旬，第十屆不老騎士啟動。開跑前一天的歡迎會，我有機會以弘道基金會臺北助老委員的角色親臨現場，體會出發前吉光片羽，也近身了解長

輩的參加動機，與看過紀錄片之後帶給他們的影響。

歡迎會我被安排坐在 88 歲最資深的騎士蔡榮堃（簡稱：堃伯）旁邊。他跟我聊到一共參加過三屆不老騎士，分別是第八、九跟第十屆。他說，2012 年就曾經看過不老騎士，看了 5 遍電影，最崇拜賴團長。第一次看電影時就很想參加，但是老婆擔心他的安全不同意。

堃伯老婆過世之後他鬱鬱寡歡，兒女見他像洩了氣的皮球，鼓勵他找回生活動能，兒女想到他愛騎車，幫他報名了第八屆「不老騎士」環島活動，他說：「在老婆過世之後才來參加不老騎士，最重要的是可以幫助自己的健康，因為為了摩托車可以騎的久跟騎的遠，我會一直努力的鍛鍊自己，甚至於每天都會騎腳踏車 30 公里當作自己的自我訓練。」

堃伯跟我說起，去年（2020 年）因為疫情導致不老騎士活動延期，他還是跟一群年輕人騎了 9 天 8 夜的電輔車，雖然一開始就跌倒膝蓋受傷，但是他還是堅持騎完全程。他印象最深刻的就是參加第八屆不老騎士的時候，有跟前執行長林依瑩同桌吃過飯，那時候她是臺中市副市長；當屆也因緣際會進了總統府被蔡英文總統接見。

堃伯覺得參加不老騎士，可以持續鞭策自己持續運動，所以每一次參加，都是來驗證健康，今年（2021）他發現活動有 2 個改變，其一是路線跟上一次不一樣，還有行程中的午睡的時間也從 60 分鐘延長到 90 分鐘了，可以有更充裕的休息。

歡迎會上，我以弘道基金會臺北服務處助老委員的身分出席，臨時被邀請致詞，這一刻，感覺距離不老騎士最近，我說：「你們的夢想透過實際行動來驗證，在這一次旅程中，除了自己成為被關注的對象，媒體也將記錄你們出發後的點點滴滴，這一切都要感謝第一屆的不老騎士留下了影像，讓你們看到，並且想要仿效。誰說老了沒有用，可以坐在這裡為明天出發而暖身，就證明自己離夢想不遠。這是難得的一天，因為明天大家圓夢之旅即將啟程，而且第十屆就是一個十全十美的象徵祝福大家一路順遂、平安的完成。」

在現場，想起我主持過第一屆不老騎士的紀錄片放映會，今昔對照，都是歡樂的場面，也都有家屬支持陪伴。為了寫論文到臺中參與第十屆不老騎士出發，感受到活動的

威力，大家已經忍不住在活動前穿上軍綠色繡有「不老騎士」字樣的夾克合影留念，第十屆的不老騎士們，幾乎三分之二都夢想參加不老騎士活動很久了。其中包含有弘道的資深志工群，不老棒球的成員，還有一路關注不老騎士官網，一開放報名就迫不及待參加的追夢者。李若綺執行長勉勵大家，「世界因你而精彩！」

不管是歡迎會或是不老騎士在行程中需要休息用餐，都會選擇在餐廳，很多場所的主人人都知道不老騎士活動。他們對於可以獲選為停靠站，都覺得與有榮焉，第十屆啟程之後第一站來到的彰化巫家捏麵館，老闆除了提供咖啡讓長輩提神，還讓騎士們體驗了捏麵人 DIY，不老騎士果然所向披靡，所到之處都是受關注的焦點。

歡迎會當天坐在主桌上，我還跟 72 歲的吳錦乾騎士聊天，他曾經是新北市助老委員會的主任，有中風跟癌症的病史，因為使用弘道基金會的「All In One 照顧有我在」²，以復能照顧，找回生活的主控權，也以歡喜心加入行列，完全看不出曾經的疾病。弘道基金會不僅幫長者圓夢，對長輩的照顧是全方位的，只要長輩有需求，一定全力完成任務。

四、十年風雲如奔

第十屆不老騎士一共有 15 位男士、13 位女騎士參加。27 位平均 71 歲的長輩以 10 天時間挑戰 1,110 公里路程（弘道老人福利基金會，2021c）。

女騎士是歷屆之冠。歡迎會當中，邀請很多長輩分享，「為什麼想參加不老騎士」。大家都說說，「其實想很久了，能夠來騎真的很高興」。騎士中最年輕的是 65 歲的柯雲欽，他上臺分享：「朋友的爸爸參加不老騎士，給了我想像空間，我也喜歡騎車環島，到底什麼時候可以輪到我？我觀察到不老騎士的參加資格已經下修到 65 歲，所以當今年

² 弘道老人福利基金會從 2000 年投入居家服務以來，以「All In One 照顧有我在」的精神，提供優質生活照顧、長照諮詢、豐富生活等服務，讓失能者與家屬的生理與心理皆獲得支持。本會每年固定推動的多元方案提供長輩陪談、陪同旅遊、慶生、圓夢等服務。居家服務提供的不僅是身體上的基礎照顧，更是透過服務的輸送讓長輩可以有更多健康促進活動的參與，增加人際上的互動機會，讓長輩更健康及減緩退化的速度。（弘道老人福利基金會，2021b）

3月，滿65歲就來報名，並且之後每一年都要來騎。」

柯雲欽還分享，本來想自己參加，沒想到大自己4歲的太太陳妍孜知道之後，決定夫唱婦隨來追夢，「我以為太太個子小，騎車環島會怕，沒想她聽到參加不老騎士，還可以協助募款做公益，就決定一起參加。」陳妍孜也分享：「這根本就是一件不可能的事情，我居然有勇氣跟機會站在這裡。上周從臺中試騎摩托車到暨南大學，我覺得很棒，沒有想到南投的風景那麼美，我對過程充滿著期待。」

除了夫妻檔、姐妹檔跟好友檔等各種組合，第十屆的長輩們因為經過了三個月的訓練，彼此熟識。出發的前一天都非常的興奮，像是開同學會一般，難怪有人直呼隊友是同學，一上臺就說「同學好，我已經決定要一直參加不老騎士，也提醒各位同行者注意安全跟健康至上」；龍潭的志工則分享，「過去是志工，現在可以當不老騎士很驕傲」；「我自己碰到已經舉辦了十年不老騎士了這活動，一點都不擔心，弘道一定可以令人安心。」每位上臺的不老騎士們幾乎都是為夢想起程，用環島演繹生命樂章。

不老騎士都會有一件制服，長輩們興奮的說，他隨時都要穿在身上，因為當可以秀出自己是不老騎士的時候，那是一種驕傲。當大家迫不及待穿上了制服，此起彼落都稱讚軍綠色飛行夾克真好看。

「每一天我都想要穿著這個衣服，告訴別人自己就是不老騎士。」頓時更加感受到這不只是一次性的制服，更是標籤式的識別服，這句話不只是在場的騎士們說，連第一屆不老騎士張弘道爺爺現在到公園散步還會穿著它。

而訪問譚德玉爺爺的太太譚奶奶的時候，她看到我穿著第十屆 Art Zoo 設計的不老騎士 T 恤很喜歡，也知道 2021 年是第十屆不老騎士的時候非常開心，當他提到在第一屆不老騎士的時候，弘道基金會發了非常多的禮物，結果沒有想到禮物當中，譚奶奶最喜歡的不老騎士的銀色雨衣，居然被兒子丟掉了，她笑說「可惜啊，丟掉最有紀念價值的雨衣。」這是一件陪伴譚爺爺 13 天的紀念品，也是不老騎士最閃爍的銀色圖像。

88 歲的堃伯，已經連續參加不老騎士活動 3 次，今年（2021 年）已經變成老大哥，出發一馬當先領頭騎乘。甚至記者會上還大秀 30 個伏地挺身不停歇，展現好體力。我問他最佩服的不老騎士是誰？他說可能大家印象比較深刻的是阿桐伯，但是應該更多人記

得的是賴團長，「他雖然生病，但是一離開醫院，就不忘再回來，看顧著這些團員們。不管什麼病痛，他的關心始終都在。」這就是騎士精神不老騎士展現長者人老心不老的精神，讓人看見老人深藏心中的夢想與勇氣。

歡迎會的隔天的記者會，我在旁邊看著他們在出發記者會上雀躍的神情，與列隊出發前喊著十年一來一致的口號：「不老騎士讚！不老騎士勇！不老 GoGoGo」，他們期待自己就像是電影裡面的不老騎士一樣，可以活出精彩，活出夢想，成為別人的表率。

今年（2021 年）第十屆不老騎士活動代言人是盧廣仲，他的爺爺也曾經環島，活動中他一直安靜的陪伴，盧廣仲臉書上一段的文字讓我印象深刻，他用「老同學」形容騎士們。他的 FB 寫著：

今天我跟不老騎士們一起 Rock 了！這次活動除了陪這群爺爺奶奶圓環島夢之外，也會一起為弱勢長輩們募集整年穩定的餐食經費，讓他們可以不用再為下一餐著落煩惱。聽起來是不是很 ROCK！今天從臺中到彰化這段路，讓我回憶起大學時候也曾跟同學們一起浩浩蕩蕩的從淡水騎機車到新竹，時空一轉，在我身旁的是竟是 88 歲的颯風騎士，感覺他比當年大學生的我又狂了更多。雖然在年紀上我是晚輩，但從另一個層面來看，面對著無垠的太空，我們也是同學，都是在學著如何勇敢的去實現自我。祝福他們這趟追夢之旅一切平安順利。今天聽不老騎士們說：「謝謝你幫我們打氣！」我才想說：謝謝你們，讓我看見你們靈魂的激勵呢！（盧廣仲，2021）

多年來不老騎士們來來去去，他們的共同點是關注身體的呼喊，弘道基金會則重視他們內在的靈魂，並且創造各種場域讓長輩們可以一展長才。雖然他們的體力都不復年輕，但至少，不老騎士在活動行進之時，弘道基金會觀察陪伴，並且評估狀況，做好充足準備，讓他們看到自己人生閃亮並且存在的意義。

第二節 環島後的壯遊

人生還有幾次圓夢的機會，不老騎士從不把自己看老，正因為已經七老八十，才更要勇於挑戰，時間不會等人，只會催人老，既然老天是公平的，何妨下個賭注，用勇氣證明自己可以，輸了也不足惜，至少，我試過，我存在過。

第一屆騎士當中，樂在壯遊有二位長者。何清桐爺爺酷愛騎車，一年之內(2007年9月到2008年4月)就環島三次，一次是約朋友，二次是載著老婆遺照，三次都所向無前；譚德玉爺爺環島、登玉山與遊大峽谷更是奮不顧身前進，用生命譜出精彩的交響樂章，譚爺爺每一個重要的節點都在圓夢，他不服老不停留，臨終前告訴依瑩，所有目標都達成，此生無憾。

一、相伴於「路途」

何青桐在第一屆不老騎士電影中被喚作阿桐伯，他心中有一條騎士的長路，喜歡悖離城市尋找原野，他的輪胎像是著魔，他被引擎附身，靈魂裡有一股發燙的熱風，朝視野遼闊的前方騎行。

2007年9月何清桐爺爺在參加不老騎士之前2個月，就先自費環島一次，花了7天，總共騎了1,222.6公里，總共花費18,000元。他是摩托車環島迷，總是把活力延伸到每一條無名的路途上。同年(2007年)11月，加上不老騎士環島13天，等於一年之內就環島3次(弘道老人福利基金會，2008)。

《不老騎士》紀錄短片中，阿桐伯到已經過世的妻子墳墓前說「老婆，我想載你環島，如果你同意，給我聖筊。」聖筊後他說，「這才是好老婆，死了都願意讓我載她。」臨走前在螢幕上吐了一口氣說，「這才是夫妻！」他是紀錄片中用陰陽兩隔愛情故事打動人心的代表人物，騎車環島一路帶著老婆照片隨行，迎向一條思念之路。

我想起電影裡，環島出發前阿桐伯去老婆墳墓之前擲筊，叩一聲聖筊。墓前揚起一片塵，燒香抖落下灰燼，不知道當時阿桐伯有沒有問，「如果路會通往沒有光的地方，妳會跟我一起走嗎？」

阿桐伯來自大稻埕制服與書包產業，老婆是事業夥伴，年輕時候夫妻就常騎著摩托車一起環島，最高紀錄曾經騎壞過 5 臺摩托車。阿桐伯回憶起 55 歲那年有一次騎到曾文水庫，剛好碰到夕陽西下，美麗的晚霞映照彼此，這時候，太太突然有感而發的問他：「桐仔，你這樣還能載我多久？」阿桐伯心想，我可以一直載妳啊，如果錯過了落日餘暉，可以期待滿天繁星。「如果 80 歲我還活著，我們就再來環島」。無奈夫妻拼搏事業忙碌，導致太太積勞成疾，正當 58 歲壯年就過世。

老婆過世之後，他常常掛念著昔日種種，想到就會到太太墓前跟她說說話，思念之情不言而喻。言猶在耳的一句話，在 24 年後阿桐伯 80 歲的這年（2007 年），他忠於承諾。我揣想著阿桐伯載著老婆環島的時候，應該心中百感交集，想著從年輕到暮年，如今天人永別，相隔就是 24 年。這一趟，依然有著壯闊的山海為伴，照片朝向車燈的方向前進，阿桐伯的孤獨，是否如山如海沒有依靠，阿桐伯會不會一邊騎車一邊想著，要還給太太不曾遺忘的愛，雖然穿過時間隧道，他早知道太太已經離開，但是忠於應許的騎乘相伴，代表著夫妻一起為生活拚搏過的記憶，與環島的這一刻產生的意義。

阿桐伯載著老婆遺照環島的畫面，配上陳昇演唱的電影片尾曲「路途」，感動了許多人。吳素芬透漏，歌詞是電影劇照師林佑丞的創作，他在拍攝相處過程中，每天和爺爺奶奶們朝夕相處，感受到長輩對過往的珍惜與對晚輩的疼惜，就像人生路途的起承轉合，所以寫下了「路途」的歌詞，再由陳昇改編：

聽到天邊的風吹啊吹，吹來吹去吹到我的心肝底。

在這個撩亂繁華的世界，好佳在有你陪我走一趟。

看到天邊的月娘啊掛在那，騎車繞啊繞過了半屏山，

忘記了已經辛苦了一輩子，只想要看到明天的日頭赤炎炎。

風雨我不驚，路難走也要走，日頭要下山，有你來作伴。

告別了漂泊的青春，我陪你走天涯，

為什麼我心內猶然酸酸，我所愛的人，你在哪裡，你不要笑我傻。

天邊的白雲啊，她有在夢中跟我說，我所愛的人在前方。

(林祐丞、陳昇，2012)。

當初阿桐伯是兒女聽到廣播宣傳，幫他報名第一屆不老騎士活動。環島面試當天，女婿用貨車把摩托車載到臺中要求基金會面試車子，依瑩回憶當天，她愣愣地看著阿桐伯一應俱全的裝備，被陣仗嚇到，特別知道他面試還帶著太太的遺照更是驚訝，當場阿桐伯留下一句話，「你們不錄取我，我也會載著太太環島。」後來依瑩才知道，阿桐伯是「夢想行動家」的最佳代表，60歲時就參加過15天3,000公里，從深圳到北京的摩托車長征。

在不老騎士環島過程中，沿途都有民眾為阿桐伯加油打氣，他的摩托車後放著紙箱，彷彿老婆坐在身後，遺照相框上繫著紅絲帶，像幫太太特意打扮一樣。只要有人送花，阿桐伯就把花放在摩托車前讓老婆聞著花香前進。每天進房，他也一定把遺照帶進房間勤快擦拭，就像整理太太的妝容一般，何清桐爺爺風趣地說：「有一天我忘記把牽手的遺照帶進房間，那天騎車就感受不到她的陪伴，可能是在生我的氣」（弘道老人福利基金會，2008）。

不老騎士環島結束後，阿桐伯再度來到太太墓前，詢問老婆這趟旅程滿意嗎？沒有想到怎麼擲筊都得不到回應，阿桐伯自己揣測：「一定是當年載老婆騎的是臺11線，這次弘道規劃的是臺9線，老婆不滿意，我要載她再走一次。」

在不老騎士環島之後5個月（2008年），他果然如同當初在墳墓前跟太太說過再一次的許諾一般，再騎一次臺11線，繼續帶著原套裝備，老婆的照片跟紙箱，花了8天再騎1,609公里，比第一屆不老騎士環島騎了1,139公里的路程多了470公里（弘道老人福利基金會，2008）。

歲月無聲，流向遲暮，阿桐伯環島後墓前二度問老婆的時候，應該想著不老騎士騎向時光通道的臺9線，第二回合，他載她再走一次前塵往事。雖然機車聲轟轟響，此行的路途，阿桐伯眼神向前照亮，因為日昇日落裡，阿桐嫂在身後默默作伴。

二、派出所奇異之旅

阿桐伯絕對是摩托車環島的重度愛好者。一年之內3次環島他不以為累，也無法抵擋他連續繞行臺灣的衝勁。不自覺的他把眼前的柏油路當成夢想之路，再度啟動了壯遊派出所，展開蒐集全省1,700個派出所的戳章之旅。孩子問他，「為什麼是派出所？」阿桐伯給了個妙答？他說：警政署長未必全部派出所都去過，如果我全部都走過一次，不是比署長更風光（阮怡瑜，2013）。

有了追夢新目標，阿桐伯展開一連串的前置作業，他請兒女一起尋找各地派出所資料，也看地圖找出最佳路徑，他買了好些本小冊子，準備搜集每間派出所的戳印，也計畫在戳章旁邊，貼上造訪過的派出所的照片，還設計了警員簽名的欄位。出發前，為了精進拍照技巧，還特地花了整整一星期到淡水練習。有些路途比較遠的派出所。他的兒女就事先將摩托車騎過去，等阿桐伯搭客運或火車到當地，再領出摩托車，開始「巡視」派出所（阮怡瑜，2012）。這趟「派出所奇異之旅」，並非事事順遂，多數看到阿桐伯到來的派出所警員都歡喜相迎，有些人知道他是不老騎士，還會化身小粉絲跟他拍照；有些派出所則是冷漠拒絕，但是阿桐伯有他的圓滿哲學，這一回遭拒，下次他找機會再回來，一度一度幻滅再一趟一趟回返，「反正值班的人會不同」。阿桐伯繼續繞行臺灣四周之後，果真深入到各城鎮，陸續也完成一半844個戳章，這一半的蓋章紀錄裏面，阿桐伯應該已經不清哪些是真正的旅途，那些是執迷的投影，這就是阿桐伯不老騎士的精神，環抱遠大志向不退縮。

阿桐伯在蒐集戳章過程中最大的遺憾是遺失了二本蓋滿印記的小冊子，他為此懊惱不已，就決定再走一趟把戳章補回。他這種不達目的決不放棄的追夢精神，讓人佩服當一位長者設定目標，那種縱橫馳騁鋒不可擋的精神誰與爭鋒。

論文寫作的過程中，端午節前後在大稻埕循著阿桐伯居住過的地點一帶走逛，意外經過了阿桐伯的家，引起我注意的原因是看到電影裡面的場景，一幅跟著何清桐摩托車環島，繫上紅絲帶的阿桐嫂照片。照片懸掛在門邊顯著的牆上，紀錄片裡是阿桐伯一家團聚的印象，內部陳設沒有改變，我經過的時候，子女們正舉香拜拜，我沒有打擾，只是看到他心所牽掛的宅第依舊矗立。

何清桐 80 歲因胃癌病逝，兒女捐出他環島時騎乘的 1,500CC 摩托車跟紀念戳章小冊集錦，給弘道基金會做為臺中成立「不老夢想館 125 號」的鎮館之寶(蘇孟娟,2016)，傳承並紀念父親經過環臺洗禮過的裝備。

環島，讓每個不老騎士的細胞都跳躍了起來。因為新的夢想，啟動了長輩的動力，毅力跟學習力。而紀錄片推出之後，更多人不吝給予掌聲，想聽他們的人生故事，想知道 13 天環島途中遇到的險阻，想了解怎麼做到自我突破。啟動新夢想，是社會大眾給不老騎士的鼓勵，是老、中、青三代都願意提供機會，幫長者啟動圓夢引擎。之後，被幸福氛圍籠罩的不老騎士們，才可以繼續活出新光彩。

三、譚爺爺的玉山夢

譚德玉爺爺在不老騎士環島之後，又有了壯遊新計畫，他跟弘道基金會素芬說「我想登玉山」。素芬告訴爺爺：「我不知道我的體力上的了玉山嗎？」她把譚爺爺的夢想放在心裡，引薦了公共電視誰來晚餐節目幫他圓第 2 個夢。

報載，譚爺爺是一次看到高中生在玉山領取畢業證書，才有了登玉山的念頭，我求證兒子譚宇廷，他說父親有一次在電視上看到宋楚瑜登玉山，就督促兒子安排，兒子還跟他說，「你知道宋主席不是從山下走上去的，不是搭飛機上山的」。這時候譚奶奶在兒子身邊打趣補上，「我就跟譚爺爺說，你也很少爬山，一向都是兒子載你到山頂，你怎麼可能有體力爬玉山。」可是譚宇廷說，爸爸說過他名子有一個玉，所以他一定要登玉山。這個想法就一直擱著，直到不老騎士環島結束之後給了父親信心，才喚起了他的玉山夢。

玉山的壯遊新夢想驅動著譚德玉爺爺，夢想讓他每一天都充滿希望，為了玉山夢，他每天勤奮鍛鍊，認真的為目標奮鬥。譚爺爺靠此鞭策自己一步步達標，而公視「誰來晚餐」³就是他的導航者。

³ 「誰來晚餐」是臺灣唯一一個以家庭故事為主題的真人實境節目，我們全臺走透透，每集拜訪一個家庭，並有一位神祕嘉賓蒞臨。在誰來晚餐的世界裡，最偉大的一天，就是今天！因為，昨天已經過去，而明天又難以掌握，紮紮實實握在手心的，只有今天。每一集，我們將詢問每個家庭成員：「假如，今天是你生命中的最後一天，你最想跟家人做什麼？」然後，製作單位將陪伴家人完成這個假設性的「末

公共電視「誰來晚餐」2011年2月播出譚爺爺的玉山夢，當時是大女婿祥忠、女兒名媛跟小兒子宇廷陪伴，出發玉山前，「誰來晚餐」節目先派出譚爺爺最愛的演員郎祖筠到家裡鼓勵他，郎祖筠說，譚家人從擔心到陪伴，她感受到譚家的溫暖。出發當天，除了家人，還有公視安排的登山專家谷明光跟二個醫生陪伴，對於有懼高症，又有人工關節的譚爺爺，製作團隊也很謹慎，必須視當事人的身體狀況調整。第一天塔塔加登山口到排雲山莊 8.5 公里，爺爺走了 12 小時，天黑之後才到達，兒子譚宇廷一路喊著「爸爸，走裡面一點」，難掩擔心，登玉山時間比一般人多花一倍的時間抵達，甚至半路上還下起大雨，在節目裡，譚德玉爺爺「想起軍人打仗，一天行軍可以走上 90 公里，腳上起泡，都沒有登玉山累。」女兒譚名媛說，爸爸很能忍，不大說什麼，但是如果累死了，就是有問題了（公共電視誰來晚餐：「譚老爹的玉山夢」，2011）。

觀看著「譚老爹的玉山夢」節目，我揣想當時螢幕上的譚爺爺在攀登玉山圓夢時，一定知道自己已經不年輕，玉山一路巔波，他的體力也不能快走，兒女陪伴是他最棒的依靠，一如郎祖筠在譚爺爺出發前到家裡為他打氣，看到家人都支持陪伴，帶給譚爺爺滿滿的勇氣。

特別是電視製作團隊也是譚家人堅強的後盾，因為要協助完成譚爺爺的玉山之路，製作單位縝密計議，畢竟當時譚爺爺也 84 歲了，規劃需要多方考量。節目中，沿途山友給他鼓勵不斷喊著加油，讓譚爺爺憑藉一股勁兒要使命必達。

第一晚抵達排雲山莊之後，譚爺爺女兒開始勸退他，「明天雖然只有 2.5 公里，路程比今天難二倍，我們是否到此為止，當作來過了就好。」譚爺爺搖頭。第一個晚上他的哮喘嚴重，隔日出發前醫生下了通牒，「每 300 到 500 公尺停一下，如果血氧飽和度降到 70 以下，或哮喘聲太大聲，就下山」，譚爺爺走走停停，每一次停頓讓醫生檢查身體，等待的數據都怕是宣判，隨時有喊停下山的可能，只要數據數字過關，譚爺爺臉色一鬆，就是感恩道謝。路程險阻，旁人都擔心害怕，譚爺爺還是在電視機前對著鏡頭說說，「歡

日心願」，並記錄整個過程。這是個有力量的問題，在實際拍攝的過程中，許多家庭的回答都觸動人心。（公共電視誰來晚餐官網，2021）

歡喜喜，高高興興，到達玉山」。

懼高症的譚爺爺，在玉山最後一段路，只能看著自己的腳，不敢看風景。譚爺爺一直默念著「南無觀世音菩薩」聖號，他說在臺灣生活 60 年，沒有走過這樣難走的路，最後 1 公里的垂直高度，德玉爺爺更加吃力了，家人喊著：「爸，還有 100 步」，「爸，還有 10 步」，鏡頭看不到譚爺爺的表情，我相信譚爺爺一定止不住內心澎湃，一定默想著這一段路，多少人成就我，謝天謝地，大家沒有放棄他，他我也沒有放棄自己。

第 2 天花了 6 小時。當譚爺爺終於看到 3,952 公尺得主峰在眼前欣喜之情溢於言表，整個人幾乎雀躍起來。

登玉山是譚爺爺想了 20 年的心願，他一心為家扶持奮鬥，在採訪譚宇廷過程中，他提到到 45 歲才生下他，上一輩的長輩都不敢有夢想，責任都放在妻小身上，直到孩子成家立業才敢啟動夢想地圖，也才敢為自己而活。譚爺爺的 3 個心願-騎車環島、登玉山到美國大峽谷，眼見就要完成第 2 個了，譚爺爺感恩謝天，覺得對得起自己登玉山的目標。當他終於登頂，在公共電視誰來晚餐節目中說：「我的名字譚德玉，別號昆山。昆山片玉，登玉山才是回到我自己的山。」節目也在片尾做出了結論：

玉山夢，好夢難圓，等了一年，風災封山、家人反對、日益凋零的身體，接二連山試煉著他。最後憑藉堅強的意志力，以及家人的陪伴，一步步完成自己的夢想，寫下他人生最驕傲的一章（公共電視誰來晚餐：「譚老爹的玉山夢」，2011）。

節目結尾，譚爺爺矗立山峰，從容地拿起塑膠袋，說要把土帶下山，持三炷香跟父母稟報，「我站在臺灣最高的土地上了。」祖先，是譚德玉爺爺生命不可承受之甜蜜負擔，對祖先深厚的悼念從他每年過年帶著兒子，慎重的祭祖儀式就可以窺知，玉山山頂他的稟報，眼角有著微微的淚光，譚爺爺的圓夢，也是告慰祖先的一項交代。

四、大峽谷天空步道

登玉山之後二個月，譚德玉爺爺被診斷出罹患肺腺第三期。他的夢想環島、玉山、

大峽谷已經完成 2 件了，兒女明白父親「不達目標絕不終止」的個性。

當初牽線公共電視誰來晚餐節目拍攝「譚老爹的玉山夢」的弘道基金會吳素芬，去醫院探視化療中的譚爺爺印象很深刻，「我先是發現他電話沒辦法講，聲音出不來，他看到我就哭了。譚爺爺很積極面對化療，當年鳳飛飛也是罹患肺腺癌，半年就走了，譚爺爺是生命鬥士，我鼓勵爺爺你要等到不老騎士電影上映，我帶你去走星光大道。那時候我還不知道不老騎士會拍成電影到戲院放映嗎，但是我知道夢想是譚爺爺的良藥，他是

特別是人只要有夢想，就會有希望。有目標，就不容易倒下，就像譚爺爺，因為登玉山要練習，去大峽谷要跟夢想搏鬥，這樣會讓疾病打擊的力道低一點。（早安鴻海編輯群，2016）素芬也說過，當一般的子女知道爸爸罹患了肺腺癌，不會鼓勵他圓夢，只會鼓勵他積極治療。可是他的兒女了解譚德玉爺爺，用另一個新夢想鼓舞他，告訴他只要積極接受化療，等化療成功之後，我們就帶你去美國大峽谷圓夢。

譚爺爺肺腺癌第一次化療了快一年，休息半年之後，在身體最好的狀況以及醫生同意的情況下，姊弟安排去了趟大峽谷，準備完成第 3 個圓夢計畫，問起譚宇廷為什麼譚爺爺想去大峽谷看天空步道，他說，父親沒有去過美國。當初他想去大峽谷是因為它是世界奇景，偉大工程，所以想要一探究竟。「就像爸爸走遍了大陸的名山大川，但是唯有跟我推薦絲路跟西藏是世界奇景，告訴我有機會一定要去。」

譚爺爺的身體狀況沒辦法跟團。譚宇廷為了圓父親的大峽谷夢，他委請在美國加州的朋友當地陪，幫忙安排了美西行，譚宇廷貼心的讓父親跟姊姊都坐頭等艙，他自己坐經濟艙，「我很慶幸讓爸爸坐一趟舒服的飛機，他畢竟也 80 幾歲了，飛機一坐就是 10 幾小時，夠他難受的。讓護士姐姐陪伴爸爸我也放心。後來爸爸說從沒有想到美國這麼遠，早知道就不來了」

到了大峽谷，譚爺爺開心雀躍，當下就問兒女可以回家了嗎？譚宇廷說，「爸，我們還沒有去拉斯維加斯，飛這麼遠一趟路，姊姊跟我也有夢想，也有想去的地方。」後來一行 3 人暢遊了賭城拉斯維加斯，這是他們父子最後一次的旅行。

大峽谷回臺之後 3 個月，譚爺爺複診後又發現狀況，進入第二期療程，不斷換標靶藥，每一次就是折磨。譚奶奶追憶譚爺爺最後一次進醫院，都還是一身硬骨不求人，他

拿起慣用的黑色小背袋，小步伐抓緊扶手緩步下樓，「他不想讓兒子揸他下樓，他的性格就是覺得自己可以做的事情，一定要做到。你看他環島登玉山跟去大峽谷就知道，沒有成不了的事。」一家人用彼此的堅毅跟理解，面對再一次的生命浩劫。

這次進醫院二周，譚德玉爺爺沒有再回家。譚奶奶回憶最後一次化療後的併發症，導致譚爺爺全身性過敏，嘴巴全破也無法吃東西，譚奶奶說，看他痛苦眼睛瞪大的模樣，像要把人吃掉一般很心痛。因為療程之需，譚爺爺被綁在病床上，她連護理師抽痰都不忍心看。譚宇廷說，「姊姊提醒要有心理準備，爸爸日子不多了，我心都沉了。」

譚奶奶回憶譚爺爺過世之前二天，突然跟她說了對不起，「他說這一輩子辛苦我照顧這個家，忍受他的脾氣。」一句道歉，對譚奶奶寓意深遠，她說著的時候，眼睛沒有淚，漾的是淡然的笑意，雖說為這個家辛苦不求會報，但是，譚爺爺真心誠意的感謝，卻是譚奶奶安度晚年最好的祝福。

譚爺爺的生命雖然已經永久消逝，壯遊的夢想讓他晚年與眾不同，有多少人可以在80歲後不斷夢想達陣，而且都是艱困的夢想，不是說走就走，像舉步一般的輕鬆。他用行動為自己寫下故事，故事裡真實無懼，最後他放下塵世，說了此生無憾，精神卻永留人間，讓家人無限緬懷。

第三節 不老之外

有一群人，在環島之後被更多人認識，他們的存在被大眾集體的記憶，甚至激發出不一樣的才華和興趣，更認識自己。愛騎重機的黃財爺爺生性內向，但閒暇之餘愛上折環保紙盒分送朋友，有了更多人際互動，與社會不脫節。

一、持續運動期待再環島

朱妙貴爺爺平常就在騎摩托車，香港電視臺在看了紀錄片之後，知道臺灣有一群可愛的老人騎車環島，選出機到臺灣採訪，受訪人之一就是朱妙貴爺爺，他給電視臺的通告居然是一早3點半爬山，讓拍攝團隊氣喘吁吁跟不上，不由得豎起大拇指稱讚不老騎

士是真實力。養成運動習慣的朱妙貴爺爺，他原本和賴團長相約 90 歲要再騎車環島，不料造化弄人賴團長先行離世，但是妙貴爺爺不改其志，努力健身期待再一次與太太長征；李達基爺爺因為弘道基金會帶來的美好回憶，也想再圓一次環島夢，雖然腳力不聽使喚，他買了跑步機、滾輪等健身器材強健體魄，努力健身，夢想著再度穿上不老騎士的制服奔馳跋涉千里之外。

二、親近科技與學習

孫相春爺爺拍照成癮，喜歡用攝錄影機留存每一次旅遊的記憶，環島讓他再度見識臺灣的大山大海，喜歡旅行的他想要精進設備，會在購物臺添購設備，再積極上網研究使用說明書；黃媽存爺爺愛上電腦收發郵件跟上網的便利性，也會用電腦玩接龍跟看日劇，上網訂旅館跟上傳照片也難不倒他，世界因為電腦變得更寬廣遼闊；賴秀昇爺爺為了想幫自己寫回憶錄，學電腦學打字，把一字一句都存檔，期待有一天生命故事可以付梓（阮怡瑜，2012）。

映美奶奶更是學習力旺盛的代表，電腦、英文都是自學，現在還可以用 Zoom、email 跟家人視訊聊天，她覺得網路世界有無數的可能性，讓她的人生因此充滿無限可能（黃玉禎，2011）。她因為是牧師娘的關係，要做英語傳教，需要跟很多外國宣教士接觸，就開始看英文、查字典養成了習慣。以前因為字典查得多，單字量也變大，聽力也進步了。英文聖經已經看了幾十次，後來宣教士查經她還可以上場翻譯。（許綠芸，2011）

現在映美奶奶還是維持一天看一篇英文聖經跟用字典查單字的習慣，可是字典裡的字真的太小，她改用放大鏡看，雖然吃力但是從不間斷。

不老騎士影片到美國宣傳，映美奶奶說她坐在臺上當明星。影片放完，接受外媒採訪都可以流利應答。不老騎士中只有映美奶奶可以說流利英文，這對她也是一種鼓勵。「英文我是讀得多，說的少，可是到了美國，麥克風頂上來，我那個時候已經不在乎文法了，可以回答就好了。多講幾次也就不怕了。反倒是弘道爺爺，他因為曾經是英文老師，就會很注意語法正確性。我比較沒有這部分的顧慮，管它什麼現在式、過去式，什麼完成式？能夠說出來就好。」

三、遊刃於蒼勁人生

吳敬恆爺爺近年來已經輕度失智，他記不起昨天，只記得家人和自己，與「不老騎士」的片段記憶，他的靈魂，仍在昔日的時光中游移。欣慰的是敬恆爺爺沒有忘記「不老騎士」環島，家人也感恩曾經有這樣的安排。敬恆爺爺擅長書法，筆法筆觸都特別，他一直希望開書法展。曾經有一句話鼓勵了敬恆爺爺「人老了，不是人生的終點，而是另一個追夢的起點（看雜誌編輯群，2013）。」

在失智初期，弘道基金會希望讓他動腦，過年會邀請他寫春聯，派任務給他，讓他有工作可以忙碌寄託。有一年過年前受當地幼稚園之邀，要到園區寫書法，敬恆爺爺會在車上問很多重複的問題，他會隨身帶一本字帖，以免忘記要題那些字。但是當主持人介紹他是不老騎士時，旁邊人的驚呼聲、欽佩跟景仰，對他仍是很強大的激勵。

王中天爺爺在人生 70 古來稀的年紀從看護退休，他人生有了 3 個新的目標，考汽車駕照、學書法跟環島。考駕照一度因為年紀過大，差點被駕訓班的人拒絕，對方拗不過他的要求讓他應試，雖然過關，中天爺爺卻因為膽怯始終不敢上路；70 歲才學書法是一個大轉彎，後來知道他原來是王羲之的後代，應該是基因強大學起來得心應手。中天爺爺筆觸渾然天成，書法蒼勁有力，研習書法多年之後來他在臺灣教學，後來也成為大師級人物，參加過兩岸書法聯展，在山東家族聲望卓著，老家大院珍藏他全部的書法作品。

中天爺爺寫書法聞名之後，用贈字廣結善緣，但是從不收費。一方面他本來就對書法著迷，不老騎士環島之後知名度變高，他也開心一直寫，書法是中天爺爺的晚年人生精彩篇，他在運墨之中氣定神閒不忤不求，即使常常到處演講分享，爺爺態度就是率真，並且甘於平凡。

四、老老助人當志工

康建華爺爺一直單身，他喜歡當志工實踐助人為快樂之本。他常常自掏腰包助人，老弱婦孺都是他關注的弱勢對象，也常捐款給弘道幫助獨居老人。建華爺爺說老人不要

等著被人服務，也可以主動服務人。

他的拿手絕活是蔥油餅，弘道基金會常安排他到各處教學，受到老中青三代的喜愛，大家都喚他小丸子爺爺，雖然建華爺爺話不多，但是他內心的熾熱，跟大家熟悉之後，也會抓著麥克風不放，大家才知道原來建華爺爺口才很好，是位溫暖讓人想親近的長者。

第一屆不老騎士樹立了標竿，引領後續的追夢風潮，艱辛跋涉路漫漫的 17 位不老騎士，閃爍著末年的光采，他們如常從容，讓後續幾屆的新不老騎士們，對他們有著無盡的期盼。連弘道基金會創辦人郭東曜都因此被吸引，成為第四屆不老騎士。

何清桐與譚德玉爺爺是追夢的行動派，他們用壯遊再一次印證餘生無憾，阿桐伯全省派出所巡禮蒐集到 844 個戳章，即使有派出所不願意蓋章，或是蓋章的小本子不翼而飛，他悔也不改其志，找機會再回來補章；譚德玉爺爺因為完成了環島之後更加神采奕奕，他隨著自己的心性完成了玉山跟美國大峽谷的旅程，臨終前說「此生足矣，沒有遺憾」，為生命畫下完美句點。雖然體力繫絆，但是他們遇事無悔，人生真的很不容易，他們積極走一條不一定有結局的夢想之途，盡力之後，過程沒有遺憾，也都感悟到人生的美好。

朱妙貴爺爺與李達基爺爺們為了希望再圓一次騎士夢，積極運動，為心中預想的下一次環島征途整備體力；康建華爺爺參與志工活動，實踐助人為樂的老老互助；孫相春爺爺、黃媽存爺爺成為 E 化長者，擁抱 3C 跟數位產品接軌，映美奶奶除了自學 ZOOM，上網跟兒女互動，每天還查字典讀一篇英文聖經，從不中斷。即使已經輕微白內障，也還是帶著老花眼鏡翻著字典；王中天與吳敬恆爺爺為書法著迷，寫字教學好歡喜，他們都維持著人際互動，跟社會不脫節。

我們以為長壽是複製且單一的生活模式，但是第一屆不老騎士一起創造了最美好的時光，他們活的自我獨立，用 80 載的生命歲月，活出不老之外的燦爛。他們透過環島，看到自己不老之外的種種可能跟才華，並透過各種機會展現原本不為人知的能力。

他們也都有一件自己喜歡的事情，可以常常溫習，也持續展現不老之外的才華，他們都因平凡而偉大，豐富的走過桑榆暮景。

第肆章 循光前行：迴繞不老記憶的風景

許多不老騎士的家屬們，會親自到活動現場為長輩加油打氣，拉近家庭關係，同時，騎士也在圓夢的過程中，結交到許多新朋友，打開人際關係，豐富老後的生活與視野（弘道老人福利基金會，2017a）。

第一節 支持圓夢的正面力量

依瑩說過，幫助父母圓夢，子女應該成為動力而不是阻力，她說，在反對之前，建議子女要多從老人的角度去思考。先樂觀其成，再評估圓夢的可行性。因為有些活動需要子女接送，如果一開始就反對，將完全打消老人圓夢的動力（楊秀清，2010）。

弘道基金會出版的《不老騎士 10 周年公益報告》中提到，從 2007 年起，弘道就啟動了各式的夢想方案，2016 年更深入全臺 22 個長輩日托據點，用一對一實際訪問 329 位 65 歲以上長輩，發掘長者的夢想與圓夢阻礙。調查發現，健康與身體條件是最大的阻礙，自信與成就障礙次之，人際與家庭關係不支持排名第三（弘道老人福利基金會，2017a）。

一、百分百支持

最資深的不老騎士朱妙貴爺爺全家人都很支持他環島，雖然他戴著助聽器，卻不影響他自在的生活，簡單就是他的生活哲學。

何青桐爺爺在電影中載著亡妻遺照環島的故事令人鼻酸，他參加不老騎士活動之前，就決定履行 80 歲這一年（2007 年）要帶阿桐嫂照片環島，兒女看到了弘道基金會活動訊息，幫他報名，參加體檢那天，是女婿開著貨車把打檔摩托車運到會場，當時亡妻的照片就綁繫在車子的儀表板上，令人印象深刻。環島之後，阿桐伯騎乘版圖擴大到全省各

鄉鎮，他啟動新夢想，動念到全省警局的派出所蒐集戳章，也是由兒女規劃路線地圖，比較偏遠的鄉鎮，還幫他把摩托車子用火車運送到當地，再安排阿桐伯搭車前往，與愛駒人車在當地一起出發，節省父親體力的耗損。

而不老騎士電影後第 5 年，弘道老人福利基金會因為替臺中市政府規畫的「不老夢想 125 號」，阿桐伯子女捐出當年不老騎士環島的摩托車、蓋滿紀念章和貼滿親自拍攝的派出所照片的小冊子，與隨行已經斑駁的黑色小包，做為「不老夢想 125 號」的展覽品，也讓不老騎士阿桐伯身後的故事，可以藉由睹物，了解到他的用心。

何清桐兒子何鴻錦說，家人認同不老騎士夢想讓父親重拾年輕，讓瀟灑的阿桐伯即使在晚景，依舊活力十足騎車趴趴走，他們留下「派出所奇異之旅」的身邊物給弘道作為紀念。

而 81 歲的黃財爺爺說過，他參與過最令他驕傲的工程，是 1971 年中山高速公路起點的大業隧道路面鋪設；而生命中最精華的旅行就是不老騎士的環島。他不會開車，卻是 BMW 重型機車迷。年輕時候曾經跟好朋友一起，也曾經載著太太環島過幾次。黃財爺爺自擁 1,000CC 的重型機車，而他對重機的癡迷程度，從車友兒子婚禮擔任重型機車的前導就可知。

黃財爺爺在好友陸續過世之後因為少了騎車的友伴，加上內斂的個性，騎車的機會變少。不老騎士招募騎士的時候，黃財的朋友都知道他愛騎車，趕緊通知他報名。

黃財爺爺教養了 5 個優秀的博士兒女。長子黃木壽說，不老騎士彰顯了爸爸的重型機車夢，他回憶起當年環島活動出發前，父親喜形於色的神情，他也曾陪騎了一小段。環島之後，父親總是笑顏逐開的說起過程中的點滴，後來第一屆不老騎士的活動，只要爸爸有空，他也都會陪伴參加。

陳映美奶奶回憶起環島時，弘道基金會要他簽家屬同意書的時候，就告知親人都在國外。當我問起她覺得海外的兒女會反對嗎？映美奶奶說，別人的兒女都阻止父母親冒險，我的小孩絕對贊成。「他們都說，媽媽在家都是在看報紙、睡午覺。讓兒女放牛吃草，任何事情都讓他們自己做決定。二女兒大學畢業之後，拿獎學金到美國念音樂，也是單槍匹馬前往；兒子今年 58 歲，在國外本來是念醫學院，後來又修了醫學倫理的課，他

們學習都不讓我們操心，孫女從俄亥俄州騎腳踏車到加州騎了 53 天，我問女兒擔心嗎？女兒告訴我，當年您騎車環島也沒有問我擔不擔心啊！我相信您會把自己照顧好的。」

賴清炎團長兒子賴定國回憶起 10 多年前，「當年很多人報名不老騎士是因為兒女反對而棄權，媽媽有點擔心，但是我很支持。我覺得做子女的，一定要成全父母親，努力克服所有的不可能，解決他們的困難。不要因為父母年紀大就阻止，要努力達成他們的心願，任何一個請求，都可能是最後一次，注意安全就好。」當初全家也只有他贊成爸爸推動長輩騎摩托車環島，因為賴團長常跟兒子說，你沒有老過，你不知道老人的失魂落魄、不知所措，跟走到哪裡都被嫌棄的臉色。

賴定國印象最深刻是賴團長 85 歲由他策劃的孝親之旅，那年家人安排父親到賴定國工作的江西旅遊，弟弟跟他說，「二哥，這一次可能是爸爸有生之年最後一次到大陸，你要好好安排。」他找旅遊公司安排了江西知名景點三清山、龍虎山及三峽。不管山巒多高山勢多險峻，腳程多不利行走，他都請揹夫代勞協助父親上山，讓賴團長暢快恣意的享受大自然美景。至今他仍慶幸江西之旅讓爸爸喜不自勝，有弟弟全家人陪伴的一趟專屬客製化的賴家溫馨遊程。

賴定國說，「爸爸最後留給我的一句話是，不老騎士永遠定名了，不老騎士就是我們這幾個人，沒有人可以取代。」而賴團長也只有一個，名留青史，前無古人後無來者，這個驕傲留在賴定國心中，是天上永恆不滅的一顆星，無法撼動的不老騎士巨人。賴團長不僅家人支持他環島，也帶領我們用仰望的視角敬重老人，他感念長者對社會有過的貢獻，我們可想像，若非賴團長當年（2007 年）的身歷其境感同身受，跟依瑩一起完成了不老騎士壯舉，會不會我們現在印象中的老人，還是長者佝僂獨行的背影，而不是騎車環島的英姿。

賴定國也呼籲，不要當父母的阻礙，要當他們的推手，解決他們的困境，不要讓獨老或雙親在家裡孤寂，這群不老騎士，騎盪在天地之間，透視內心，找到回憶，平靜跟自信，堪為長者的表率。

二、從掛心到支持

譚宇廷回憶起不老騎士達陣那天（2007年）他看到電視的時候，不敢相信幾乎所有不老騎士的家人幾乎都到場獻花。他跟姊姊雖然都氣譚爺爺是自己看到報紙，沒有經過家人同意就報名機車環島，「不讓他去，其實也是怕會有危險，以前爸爸騎車是A點到B點，現在是全省13天，是兒女都會擔心吧。」

當年向弘道基金會報名環台時，家人無不錯愕，決定「冷處理」、不支持。但譚爺爺也不以為意，為了環島去考普通重型機車駕照、每周一次到台中接受集訓，樂此不疲。環島途中，譚德玉活力充沛，騎了一整天，每天晚上還有力氣寫明信片紀錄心情。譚德玉的兒子譚宇廷說，後來家人深感之前的想法太過保守，轉而開始支持父親完成其他夢想（朱芳瑤，2012）。

愛熱鬧的譚爺爺參加環島，廣而週知親友們，「我爸提供了13天的行程表給大家，他希望每個地點都看到熟悉的面孔來加油。當爸爸抵達新竹的時候，姊姊也選擇了可以的時間在當地揮旗。

譚宇廷雖然擔心但也貼心，他還是遵照爸爸的指示，買了上百張的明信片，上面套印「挑戰80、超越千里」，再加上不老騎士可愛的識別圖案，分送給參加者、工作人員跟志工，每到定點，譚爺爺會先請出席的產官學代表在明信片上簽名，再找郵局把明信片寄回來，譚宇廷說，這是父親為活動的精心設計，可以變成獨一無二的集郵冊。

譚宇廷說，譚爺爺只要碰到家中的大事件，從孩子結婚、生小孩，孫子誕生，都會去設計套印明信片，為每一個重要的日子留下紀念，每一張照片，他也會在背面留下文字，清楚記錄每一次事件。採訪當下，我抬頭看著譚家客廳樑柱上的照片，那是對譚家老主人歷史的紀念日，果真每一張照片旁邊，都有譚爺爺寫下對於事件與年月日清晰的記載。

譚爺爺不老騎士的明信片上都有打油詩。爺爺的文筆非常好，譚奶奶提起他在警察局當文書員的時候，也曾經是機構的文膽，譚宇廷說父親就是一個喜歡讀書，並且飽讀文史的人，所以寫詩是他過往讀書累積來的功力。

譚德玉在不老騎士經過花東縱谷跟蘇花公路的遊程，寫下打油詩紀念：

縱谷：花東縱谷傳佳音、烏雲足下任我行、喜逢天雨來插花，不老騎士奔前程。

蘇花：曲折迴腸蘇花公、依山背水負荷重、騎士大老穿越時、不為險要所撼動。

(阮怡瑜，2012)。

集郵是譚爺爺上半生軍旅生涯延續下來的興趣，也是喜好。即使是冒險，一個事件懷抱一個回憶，譚爺爺也都要要用一張張繽紛的明信片守護保存著。

譚爺爺環島之後3年(2010年)又去挑戰玉山，女兒譚名媛是榮總的護士，決定陪父親圓夢。有一天她跟爸爸說，為了陪你爬玉山，我可以在醫院一口氣從一樓爬到17樓，練心肺功能跟肌耐力。譚德玉爺爺回應「我也可以！」，女兒才知道，因為住家距離亞東醫院很近，爸爸為了健身，可以搭捷運換公車到亞東醫院，從醫院的一樓爬到10樓之後，再下到一樓重新登樓，一天可以爬20次；也會每天三點起來快走6,000步鍛鍊，譚名媛說，她真的很佩服爸爸。

在看似輕描淡寫的述說中，其實長輩都有著他們經年累月訓練的經驗、以及自律、自我要求、不服老、不認輸、不怕吃苦、堅持到底的精神。他們在言談之間展現旺盛企圖心、有時候很難相信我們所看到的是老人家，長輩的精力特別以譚爺爺為例，絕對都甚於任何年輕人(葉國豪，2012)。

後來，譚德玉帶著化療的身軀，在兒子譚宇廷德安排之下圓第三個大峽谷夢。依瑩說，譚爺爺臨終前有一天找她去說，「活到這把歲數，我覺得很感恩，兒女陸續陪我圓夢，此生沒有遺憾了(王梅，2012)。

依瑩看到完成夢想有子女支持是一件很美好的事情，「圓夢必須妥善規劃跟準備，子女需要多站在父母的角色去思考，先樂觀其成，再評估圓夢的可行性」。(楊秀清，2010)

不老精神不僅創下許多新的可能，也讓更多人拋開年齡的枷鎖，追求新的機會。兒女也因此學習到父母親的騎士精神，及時把握夢想付諸行動。因為夢想不死，讓生命可以有無限力量。

三、忽視反對聲音

回首當年，吳敬恆爺爺 45 歲就開始慢跑，跑過幾場舒跑杯馬拉松，但是即使有底子，家人卻並不贊成他參加。敬恆爺爺也在參加過程中顯露疲累，他後來只要弘道基金會安排活動，都會分享他的人生在 80 歲參加不老騎士之後有了轉折，他說唯有健康，才可以做很多事情。膝下無子的他，目前已經失智，靠著吳奶奶悉心照顧，互相陪伴支持。

朱妙貴爺爺參加不老騎士的時候已經 89 歲，是全團的耆老，還比賴清炎團長大 2 歲。他的家人對於他參加看法分歧，有擔心他身體不堪負荷，跟鼓勵他勇敢走出去。不過，妙貴爺爺並不當一回事，當他到現場看到報名者都是小他十幾歲的「小夥子」，一點都沒有把握，想不到當時賴團長一句話提醒了依瑩：「你不要看他們現在好好的，明年都不知道是否可以參加」。也正因為第一屆不老騎士從最年長的錄取起，妙貴爺爺才成為最資深的騎士。甚至路經到宜蘭時，他擔任海軍軍官的孫子朱俊輝還跟部隊請假，現身為阿公加油（阮怡瑜，2012）。

退休面臨到人生角色的轉換，也是第二人生的開展，如果可以開啟樂活的新人生，讓退休之後的生活可以過得如有活力、有尊嚴、是高齡化社會的重要的議題，特別是退休之後至少還有 20 年以上的歲月，保有愉快的心理跟生活，才可以樂享晚年（李瑞金，2010）。

第一屆騎士們都揭示不老精神，勇敢朝著夢想前進。當中兒女支持功不可沒，子女的耐心跟成全推了父親一把，這也說明從小處關心的重要性。他們協助父母追夢，用了無數細節撐起父親的夢想；而原本擔心的子女們，也是歷經內心的煎熬，當最後看到經歷過無數險阻，躲過多少考驗，家人終於流露出「我做到了」的驕傲神情，終於也可以為其歡呼，並且正視父母親渴求實踐夢想，並一步步堅實實踐的成果。

第二節 延續「不老」的再生

不老騎士不僅影響社會，對後代子孫也產生很大的影響。在父母親追夢的過中，兒孫有了再一次緊密與第二代甚至第三代連結的契機，對自己的老後產生新思考與影響。

一、譚家傳承就是登玉山

時間暫停在 2019 年，譚宇廷跟朋友一起去爬的宜蘭礁溪的松蘿湖野營。他個人背負了 25 到 35 公斤的補給品跟紮營設備，他 8 小時抵達目的地的時候，覺得挑戰成功，「這一路高高低低，地面又溼滑，身上還負重，我想起了父親當年 85 歲高齡，攀登玉山是多麼的不容易。當初因為完善規劃，我樂想其成，享受著兒子陪伴的特殊待遇，一路上也是輕裝簡從。」

譚宇廷松蘿湖下山之後，他又跟朋友訂了下一個目標，要爬大雪山或是玉山，沒有想到真的在 2020 年抽到了玉山名額，「那是父親忌日的十週年，更湊巧是登山日期就在父親離世的端午節，我帶著兒子昌軒一起爬玉山。父親走後，我就希望跟兒子多交心熟悉，彌補年少跟父親的疏離。當時昌軒因為高山症只爬到排雲山莊就止步。可見得當初父親多麼的不容易，雖然爸爸最後是被山青背著下山，當我第二次再攀玉山，更佩服爸爸當年的勇氣。」或許譚宇廷以前就是因為跟父親靠得太近，加上譚德玉軍人性格，讓他無法體會父親關懷的全貌，現在當譚宇廷跟兒子溫暖的對話，都讓他想到譚德玉竭盡所能力求完美的形象，也是兒孫值得恆久保留的記憶。

譚宇廷回憶當年他並不想要跟爸爸去爬玉山，「2010 年的時候，爸爸問我們誰願意陪他，只有一直在爬山的姊夫主動願意去，製作單位不斷企圖說服我跟姊姊要一起去。我後來動念的原因，是看到節目安排了國家級的高山嚮導，也有醫生同行，還有山青幫忙揹裝備，才想我為什麼不去？爸爸後來也說服姊姊一起，雖然過程當中我對自己的能耐也膽戰心驚，家人跟我可以挑戰成功，要感謝公視「誰來晚餐」節目的配套措施。」

譚宇廷說，當 10 年後爬玉山，必需自己肩負行囊，雖然比起松蘿湖輕鬆，「經過 10 年時間的沉澱，更欽佩當時 85 歲的老爸，他很開心有家人陪伴，唯一的遺憾是在山上居然沒有跟父親單獨的合照，只有爸爸、姐姐、我和姊夫四人大合照。」我想，爬玉山時候的譚爺爺，經歷多少磨難滄桑，早就了悉了世間的一切，玉山不僅是他的夢想，也是譚德玉爺爺有兒女陪伴的安心，帶出的幸福之路。當譚宇廷想起父親當下只專心於登山這件事情，絕不思前想後，也不擔心後果，這種專心致志於一件事情，達到出神入化

之境界，也對他後來行事風格有了影響，特別是定念跟定心。

二訪玉山後，譚宇廷覺得登玉山應該就是譚家人一定要傳承的大事。千顏萬貌皆風景，山水有情是因為注入了感情，我在採訪的當下，彷彿讀到譚宇廷跟兒子昌軒在山上合照那一霎那間，內心的安靜，也再度勾起在玉山上，遺憾沒有跟父親留下共同凝視前方照片的遺憾。

我的印象還停留在《不老騎士》紀錄短片裡，孫子譚昌軒對譚爺爺崇拜的眼神，他小手始終緊抓住爺爺的手，到哪裡都貼緊爺爺。如今（2021年）孫子譚昌軒已經高二。爺孫跟父子之間愛與被愛，轉換之間都是濃情。在華人社會，父母的話都是巍峨高山不可冒犯，譚德玉跟年齡相距45歲的宇廷，兩個溝通上有各自堅持的頂點。譚宇廷告訴我，每次父子倆關鍵時刻觸發的對峙似乎只是芝麻小事，他也說出沒能活出父親期待的完美深感對不起。但是時間在走追思不遠，譚宇廷想起玉山、大峽谷跟化療後的父親，記憶裡的父親始終是英雄，現在，他也體會跟理解「同為父親」的萬般心情。

譚宇廷現在常找機會跟兒子建立共同記憶，特別是當他也帶著兒子攀越玉山，感覺到玉山行之後，兒子似乎也長大不少，變的體貼跟善解人意，「我是陪爸爸登玉山後開始了解爸爸，不知道我兒子是不是也是這樣。」二對父子都在攀登玉山之後，關係有了微妙的變化，好像玉山是一把鑰匙，開啟了溝通之門。

同樣的玉山，不一樣的記憶。上一代譚德玉跟兒子譚宇廷曾經父子關係之間失落的時光，在這一代譚宇廷跟兒子昌軒之間有了新生之光亮。當2012年，譚宇廷又想要三度再登玉山，這次沒有抽中。我想是冥冥之中，譚爺爺已經在過世十周年那天，送給兒孫愛的禮物了，譚爺爺愛的笑靨貫穿三代，另築一個十年一夢。

譚宇廷現在每天一定回家看媽媽，有空就帶著高二的兒子去打球爬山，彌補小時候跟父親淡漠的遺憾。譚德玉爺爺離開7年了，這一次，我坐在譚爺爺以前寫詩讀報的位子上，本想訪問的譚爺爺已經永別，但是不老騎士圓夢的英雄父親形象，已經啟發了兒孫，譚宇廷獲得融入且理解父親的鑰匙，解鎖他累積的桎梏，也找到跟兒子一起在生活中栽種的甜蜜果實的方法，父子倆翻開生命的下一章，預告了未來生命的蔚藍。

二、大眾永遠的賴團長

賴清炎團長從鼓勵長者勇敢做自己的出發點上，鼓勵不老騎士追夢，但是 13 天環島途中，他的身體屢次亮紅燈，被弘道基金會送到醫院打點滴，只要身體稍微恢復，他就急著往下一站跟不老騎士會合，17 位不老騎士，用一根看不見的線緊緊牽繫著彼此。也讓很多後來的不老騎士深受感動及鼓勵，踴躍報名參加(弘道老人福利基金會, 2021d)

賴清炎團長的二兒子賴定國是不老騎士的幕後軍師，他從軍職退伍之後轉戰大陸工作，長達 7 年的定居異鄉，每 3 個月回來省親，只要回家一定會開車帶爸媽環島。「算起來，如果每一年 3 次，環島差不多也超過二十次，在不老騎士舉辦前一年，我還帶爸爸環島場勘，會跟他說哪一段路特別危險，要在哪裡休息？哪裡用餐？提醒他老人不能太累，每一天騎車不要超過一百公里之類的。」

賴家父子獨立冒險的個性如出一轍，採訪過賴定國之後發現，因為父子長時間都在花東居住過，熟悉東部春去秋來跟日月流轉，加上賴團長退休後也曾經騎摩托車載太太環島，賴團長體會到長者都愛旅行，也都有環島夢。

環島是賴定國跟父親共有的美好年代，賴團長環島不久之後就病了。賴定國陪伴在病榻旁，他對於父親想做的事情都百分百支持，那時候體弱的賴團長已顯得蒼老，他看著父親在艱難中的痛楚，心中顯得沉重，他說父親生命的老化，不是只有身體的皺紋跟腳步的踉蹌，連最簡的事情，都不能自己決定，「只要碰到需要開刀，我爸都問醫生多久之後可以下床，跟第一屆不老騎士環島的時候一樣，心念著同伴。只要開刀日期跟老人的會議時間衝突，他就要求換時間，爸爸想著都是跟他一樣的長輩，那時候很多組織也都借重他的進言，我敢說，爸爸的專業領域就是老人的需要跟價值，所以我的任務除了在醫院陪伴照顧，另一個任務就是司機，載著身子孱弱的他，進出各個會議場所，他的優先順序裡面沒有自己。」

但身為兒子，賴定國也感嘆父親人生路上雖有精采，但更多的是平淡，更沒想到，他的人生末了病後，卻像強風來襲，吹得他脫離常軌，身體常常痛不欲生。

但是賴定國還是記住父親把每個活動都辦得有聲有色，「爸爸是有心人，活動力強，對老人心態又正確。可是他對自己的身體無能為力，他會失落跟無所適從，跟不老騎士

電影裡面一樣，他被自己身體拖延著，可是心裡牽掛都是同儕。」

賴定國以身為不老騎士的兒子為榮，不管是他的同學，或是在大陸的朋友，一聽到他是不老騎士賴團長兒子，都會豎起大拇指說，「你爸爸真是太了不起了。居然 87 歲還可以騎摩托車環島。」如今 70 歲的他熱愛運動，現在最大的興趣也是騎摩托車，一周騎上二、三天是家常便飯，常常一騎就是上百公里，「如果不是疫情，我早就去環島了，現在偶而會從臺中到嘉義或是武嶺當天來回。」

賴定國騎車的時候常想起爸爸，「他的心裡，每一天都當最後一天來過，90 載人生大開大合，歲月不知早已經歷人間千姿百態，而且爸爸 70 歲就經歷大腸癌折磨，身體的殘缺讓他更明白人間疾苦、更理解同為長者的空虛跟無奈，也更懂得看透生命的小細節跟殘缺，正因為老人家都有疾病，一群同憂共苦的人解開綁在身上的桎梏，不老騎士大家同病相憐誰也不笑誰，一起環島才能暢快沒有負擔，創造許多共同的回憶。」

三、孫兒女青春無畏

陳映美奶奶在我訪問的時候回憶起父母親，「我爸爸是小學校長愛好研習，媽媽原本不識字，她到教會學唱詩歌，從認識耶穌耶和華幾個字，開始一個個字慢慢進修；後來爸爸去唸了神學院，媽媽還繼續學英文」。映美奶奶也都跟朋友說，他的孫兒女深受「不老騎士」影響熱愛挑戰，而她則是深受父母親的影響。「所以我們家人都熱愛學習，不斷突破，不被障礙侷限。」

因為疫情，映美奶奶的孫子回來臺灣，她回憶起 6 年前「不老騎士」美國放映前的記者會時，剛好美國居住的孫子也回來參加了記者會，當時他還教不老騎士爺奶們簡單的英文。「所以他們都知道阿嬤是不老騎士，間接受到影響，年紀輕輕就很有膽識。」

去年（2020 年），映美奶奶在美國的孫兒女都回到臺灣。孫子本來有環遊世界的計畫，因疫情導致各國邊境陸續鎖國，他只好飛回臺灣。當孫子知道之前家人曾住竹苗一帶，他還徒步從苗栗走到新竹尋根。

映美奶奶的孫女也熱愛挑戰，曾經從居住的俄亥俄州，花了 53 天騎腳踏車到加州，他跟女兒選用視訊看孫女達陣。回到臺灣後孫女繼續租借腳踏車環島，孫子女倆已經攀

登完玉山。當映美奶奶告訴女兒對兒孫的擔心，女兒還反將她一軍說，「您為什麼要擔心，您當年也是冒險女王騎車環島，我們也沒有擔心過。小孩子的安全狀況，他們自己會處理。而且他們都有每天跟我報平安。」

青春無畏沒有包袱，日月流轉，過去映美奶奶留給兒孫的記憶，轉變成他們的自信，第三代將生活填滿色彩，孫兒女都愛往世界的盡頭單飛，有計畫地跟著內心的快樂走。

冒險的 DNA 貫穿著映美奶奶祖孫三代，個個都是生命的擁抱者，也是行動的實踐者。冒險的血液有遺傳，DNA 也如假包換，一家人都有的豐沛的歷險精神。映美奶奶說，「對孫兒女這樣冒險，我真的佩服，用他們的目標圓夢，做一件永生不會忘記的事情。」

從映美奶奶回溯的過程中看見，陳家世代彼此都相互牽繫影響，不知不覺中，她們彼此延續父母親的價值觀以及行事方法，祖孫三代彼此從言教身教中潛移默化，上一代的觀點內化成為自己的一部分，再用共同的方式實踐著。

四、黃木壽成為弘道人

黃財爺爺曾經有一群志同道合的重機環島老朋友，當他們歸天之後，少了老友伴的他分外懷念環島帶給他的快樂。所以他說過不老騎士環島是他人生最美的記憶之一。

黃財爺爺長子黃木壽曾經在父親的告別式上說，不老騎士幫爸爸再度圓了騎重型機車夢，他也跟媽媽度過了結婚六十週年慶，人的一生活，最重要的是「生命」，不是「壽命」，他的人生已無遺憾。而且父親築夢、追夢、圓夢，過得瀟灑自在，走得一點也不遺憾（蘇金鳳，2013）。

黃財爺爺於 2013 年離世後，黃木壽就積極參與弘道基金會各項助老服務，2019 年也成為弘道基金會臺中服務處的助老委員。他心中有一個潛藏的梦想，希望跟父親一樣，也可以成為不老騎士的一員，追隨著父親曾經風火馳輪的足跡，因此，當不老騎士在 2019 年推出 2.0 版「不老騎士為愛千里」，結合公益行動，希望透過環島活動結合募款，所得幫助弘道運用在全年長者的餐食服務（弘道老人福利基金會，2020）。黃木壽獲悉之後也積極響應，捐助了 10 萬元希望可以拋磚引玉。他特別提到父親黃財在人生尾端的這幾

年，都受到弘道基金會的照顧。看到許多長輩為臺灣這塊土地胼手胝足過，他希望自己也可以為老人盡一份心力，找到長者人生快樂的所在（楊文琳，2019）。

素芬陪訪的過程中，聽到不老騎士第二代漸漸也都到了可以參加不老騎士環島的年紀，她說或許未來，可以組一團二代不老騎士，複製著父母親的勇氣，把不老夢想跟價值綿延不絕的推廣下去。

以前說「莫負青春」，不老騎士的故事啟發了我「莫負人生」，不論在人生的哪一個階段，都可以懷抱夢想和希望，不斷努力成長，心態上可以做永遠的少年。而有兒女成全的圓夢旅途，不老騎士更可以「勇敢作大夢」，在每一個當下，好好努力，活出一片斑斕瑰麗。

第三節 盈一場緣份

不老騎士讓疏離的父子可以再一次彼此認識，不老騎士也撮合了很多難得的機緣。不老騎士雕塑出的故事都是愛，出生於愛，歸依於愛，經過種種滯礙與束縛，也成全於愛。

一、日記裡重新認識父親

生命的價值因人而異，對有些人來說，可以隨心所欲做自己喜歡的事情是一種幸福；對某些人而言，積極付出的幫助別人，當他人生命的「創造者」，才能實現生命的價值，賴清炎就是堅持做自己認為對的事情的後者。

但其實，賴定國是在父親過世之後看到他的日記，才重新理解父親。

日記裡面有賴清炎團長一輩子的傾訴，抽絲剝繭的紀錄了很多真相，而賴定國掏沙撿金，常常讀到一些文字如獲至寶。他印象最深刻是爸爸 30 歲那年，一個人在臺東縣成功鎮過年，日記寫著「沒有想到一個年，家人卻分散各地，家不成家，怎麼不讓人感慨，明年全家一定要一起過年團圓。」賴團長在東部擔任警察時間長達十多年，終於在賴定國小學一年級，為了交通便利跟兒女的教育資源，他放棄升官，請調到臺中述職。

而他淋漓盡致的人生故事，則從他 60 歲警退休之後展開。賴團長在警察任內常走訪老人住屋，聞到他們屋裡的異味，也看到他們的孤單，那時候，賴團長還是壯年，就看見了孤老的千瘡百孔，不是在家看電視，就是窩著不動，他希望有機會協助這些人在生活中走出來、動起來。後來他陸續當上了老人協會的會長及老人聯盟的理事長，四處奔走為老人們謀福利。

賴團長的長孫賴佑誠在賴團長過世那年，在自己的部落格寫下，「爺爺從年輕開始一直都有寫日記的習慣，我以前都不知道，只恨自己對爺爺的關心太少，原來爺爺對我們每個人的行程動向都聊若指掌。每當我們誰要出國誰要回來，他都記錄在他的日記上，甚至還會統計整理。他也每天記錄了與病魔對抗的過程，常看到的字句就是『很痛苦！』我看了之後很難過，原來他每天拖著充滿病痛的身體在過日子，卻還是不忘要為人服務，每天為了服務他人，89 歲還開車四處奔波，看到這裡，我的眼框早已淚如雨下」（賴佑誠，2010）。

賴團長日記遺愛家人，記錄著漂流的上半場，盛年的閃爍跟老年的堅持。

賴團長有 8 個孩子，5 女 3 男，賴定國是 2 兒子，哥哥在很早的時候就過世了，所以他一直把照顧父母視為己職。不老騎士那年（2007 年），他第一次看到父親因為生病進醫院而哭，「爸爸剛毅堅強從不落淚，除非碰到他完成不了的事情。」賴團長在 87 歲那年，擔任不老騎士團長的騎程中，3 進 3 出醫院，他在病床上所思所想都是不老騎士們，13 天中只要自認身體稍有起色，就趕緊歸隊，即使不能騎摩托車，瘦削的身子蜷縮在跟著騎士旅程的遊覽車上，撐住病痛，就是要讓抵達休息站的團員看到沒有缺席的他。

無怪乎後來歷屆的不老騎士們口中的英雄都是賴團長，甚至不老騎士紀錄片到海外放映，觀眾們最想看到的騎士之一也是賴團長。

賴定國回憶起爸爸在 71 歲大腸癌住院的時候，那個時候他擔任軍職在臺北上班，父親住院的三個月期間，他幾乎是每一天下班都到醫院裡面去照顧父親，那個時候賴團長總會很驕傲的跟隔壁床的病友說，「你看我兒子很貼心，每天都來看我。」隔壁床的人都好生羨慕。病後他常跟家人說，「只要活一天，就是要為老人服務一天，就是要為老人做事情，生命多出來的每一天，都是上天給我的，不是我自己的。」

賴團長雖然體力不行，但是在不老騎士的過程中，聲音始終都是飽滿有力，後來即使已顯孱弱，聲音力道不足，有點混濁跟滄桑，可是他的精神卻典藏在大家心中。

再度入院的賴團長已屆 90 高齡，賴定國第二次與病榻旁的父親相處，他更懂得珍惜，辭去大陸的工作回臺全力照顧。他坦承跟父親有距離，他回憶起有一次媽媽跟他說，父親一直覺得非常對不起他，因為他是家裡最會念書的小孩，考大學卻大意失荊州落榜，當時父親要賴定國「求他」給兒子重考，賴定國脾氣硬，轉身考軍校當軍人，多年之後賴團長一直很愧疚。「親戚都說我個性最像爸爸脾氣很硬，念軍校後跟家裡真的比較疏遠，直到從軍中退伍到大陸工作之後，跟爸爸才開始親近。」

賴定國說小時候家裡困苦，出生之後，他到一歲才回到臺東的家，那時候家裡又添了弟弟，「我醞釀出獨立的個性，察言觀色，我如果覺得爸爸講的話不對，也不會當眾頂撞，可是知道犯錯要勇於修正，失誤要急於彌補。」賴定國從錯誤中找到新的學習，他重修父子學分，選擇在賴團長晚年，作一個理解父親感受跟想法的溫暖兒子。

弘道基金會在 2017 年 10 月出版的《不老騎士 10 周年》公益報告中，依瑩在推手的話中有一段話：

很多人都說我好大膽，但是老實說，我心裡不是個愛冒險的人，我想我只是深切體會到當時 87 歲不老騎士賴輕炎團長，想為高齡老人倡議的心，以及多數長輩身軀逐漸年邁之後，仍不放棄可能是唯一一次，或是最後一次的環島機會（弘道老人福利基金會，2017a）。

訪問賴定國的過程中，他娓娓道出父親將助老與敬老落實在的生活的日常裡，他每天帶著豐富感慨的情緒寫進日記裡，曾經是不辭辛勞餵養孩子長大的父親，後來是兒女照顧的老頑童。賴團長病榻晚年是幸運的，因為他需要被照顧的時候，賴定國都在他身邊，兒女的支持，讓賴清炎可以忘卻年齡跟病痛，把服務老人，當成是他生意盎然的來源。

賴定國的天地裡，他始終記得父親的初衷，在日記裡看到父親的生生世世，偶而他

還是會拿出來讀幾頁，看到許多他第一次知道的事情，以及內心服務老人的渴望。如今賴定國也乘風而行，踩著輪子，在風中雨中，開啟第三人生壯遊，他感念父親的騎士精神，將會像燈塔一樣，一直照亮他前行的路。

賴家父子，記憶沒有走散，記憶裡有驕傲；賴團長跟觀眾也沒有走散，我們記憶裡有愛，抬頭，賴團長就在月圓裡，笑著。他因為幫多數老人找自我實現的場域跟活動，自己也從其中找到幸福感。

賴定國說父親在 90 歲過世之後，他爾偶張望回顧，想起爸爸還是隱隱作痛，曾經，他以為生活可以很隨興，不肯屈就的從來不遷就，反正一輩子快活自在就好。賴團長過世之後，賴定國選擇當媽媽守候的眼，活動的腳，帶她追風逐月，印象最深刻是有一回經過合歡山剛好碰到下雪，他硬是拉著媽媽下車玩雪，沒有想到這個記憶讓她回來跟親戚們炫耀好久，直到她 90 歲臥病在床不能動了，還會拿起照片懷念雪景。「所以都說兒女要孝順，可以孝但是不一定要順，如果當年聽媽媽的話待在車上，媽媽就沒有雪景的震撼跟念念不忘。」

採訪中，賴定國說起自己的年少，讓父親承受過自己的叛逆，如今他從漂泊的異鄉人，變成守候父母親的孝子，才明白當年的迷惘跟追尋，父母親都看在眼裡，因為有一個守候他的家，他才可以隨時洄游回家。如今他也將邁入初老，也學會等待，希望女兒們可以探視，雖然難免孤獨。

他也淡淡地回憶起父子之間衝突和樂的點點滴滴。賴團長時代的父親是威權的，更何況是警察之子，70 歲的賴定國，內顯個性像媽媽一樣拘謹，喜歡獨自行動；外顯的個性則懷抱著父親的不老精神，追求戶外生活的自在快活。他倡議政府應該多關注老人，不要讓老人困在家裡，要讓他有事情做。他跟爸爸的想法一致，老人就需要動，要活就是要動。

賴團長對長者的關懷徹底執行到生命最後一刻，他常跟賴定國說，人世間只要多停留一天，就是老天對他的賞賜，他是因為使命感而活著，我相信，他在臨終之前必然坦蕩蕩，因為沒有了牽掛。他是長者夢想的園丁，灑下 17 顆不老騎士的種子，每個人都開出一片花團錦簇，留給歷史印證回味，賴團長是生命力的象徵，帶給世界迴盪不已活

躍老化的能量。

賴定國的天地裡，他始終記得父親的初衷，在日記裡看到父親的生生世世，偶而他還是會拿出來讀幾頁，看到許多他第一次知道的事情，以及內心服務老人的渴望。如今賴定國也乘風而行，踩著輪子，在風中雨中，開啟第三人生的壯遊，他感念父親的騎士精神，將會像燈塔一樣，一直照亮他前行的路。

賴定國現在跟弟弟同住，偶而會翻起父親的日記，想起他堅毅勤奮的身影，穿梭在各個角落為長者謀福利，也想起父親一路以來的叨叨絮絮，感謝父親教導了他生活的本領，讓他在古來稀的年紀，懂得照顧自己，踏實生活。

二、夫妻相處更加包容

不老騎士之後，映美奶奶覺得跟弘道爺爺學會更珍惜彼此，「我們養成一起運動的習慣，一起做的事情越來越多。這些也是不老騎士之後的改變，以前好像比較是各自行動，弘道爺爺後來也變的更體貼，會幫我做家事，像是洗碗、倒垃圾之類的，有時候還會特別繞到我面前跟我邀功，他以前的確比較少幫忙，因為他是大家庭出身的少爺，是家裡的老四，上面有兄姊寵愛著，我是老大是姐姐，所以他就像弟弟一樣被我照顧，到現在也不會做飯做菜（王比利，2011）。」

夫妻相處更加包容也相互依存，「現在兒女們也都在國外沒有跟我們住，還好我們還算健康，生活也都能夠自理、這個是很大的福氣。我常提醒他，如果我跌倒了，你第一個趕快去告訴警衛，趕緊扶我起來，叫救護車送我去醫院。」

映美奶奶說，「身體健康很重要，如果有閃失那麼遠，怎麼回的來。弘道爺爺身體就比較不好，他體力比我差一點點。以前是教書員，粉筆灰吸入的也比較多，所以有纖維化肺氣腫。不過他精神狀態還不錯，只有記性比較差一點，他的優點就是因為比較容易忘記，所以都會用筆記記下來要做的事情提醒自己。」

他們的小女兒張恩明說，媽媽辦事效率高，爸爸是牧師，所以花很多時間做人際溝通。他們二人一快一慢，但是互相體諒，看到他們的溝通方式，對我跟先生的相處也很有啟發（孫蓉萍，2012）。映美奶奶說，「不老騎士」活動中，她最感謝林依瑩，「計畫的

非常的周到，給我們很多的新鮮的訓練，大家感情都很好，每一個人也都能夠發揮自己的所長，另一方面也看到我們臺灣的美。一切的體驗都是她帶來的，後來她就離開去了臺中市政府當副市長，現在又跑到臺中山地和平部落去幫助老人。我覺得她很厲害，她一直有很多的想法，持續關心臺灣的老人。」

陳映美的故事讓我想起了我的母親，她看了我寫的論文，告訴我老年人每天的生活要有目標，每個人心中都會有自己喜歡的事情，而且要全心的投入。她每天看「空中英語教室」節目，愛一邊走路、一邊背誦喜歡歌曲的歌詞，愛邊走邊哼唱歌曲，每天運動，坐在交通工具上，也隨時帶著英文或是日文雜誌閱讀。是我樂活的標竿。

不老騎士活動的參加，讓映美奶奶現在想起來都覺得很幸福，「要有足夠的健康，足夠的體力。老跟不老，其實沒有差別，身體不可能維持，但是心態可以不老。要讓生命一直很寬廣下去，不要侷限在一個地方。」映美奶奶跟我的母親，都是活出遍野花香的長者。

三、志工和獨居老人的交集

康建華爺爺是獨居老人，他因為戰亂離開家鄉到了臺灣，心中始終牽掛妻女，終身未婚。後來弘道基金會有志工陪他回老家探視，老夫老妻一別數十年，再相見今夕何夕無限滄桑。

康建華爺爺長得跟小丸子的爺爺一樣可愛，他出現的地方總是一片祥和。他因為不老騎士去上「不老騎士與小燕有約」節目的時候，興奮地問素芬：「你說要上那個張小燕的電視節目啊？是那個明星張小燕嗎？」不老騎士讓他在不預期之中成了小名人。本來環島時候的沉默個性，經過熟悉跟相處變得開朗，依瑩從旁邊觀察，原來康爺爺口條好，說話有條理，後來上臺還會握著麥克風不放。（弘道老人福利基金會，2021d）

弘道基金會的社工李幸娟，常常探視建華爺爺，當初是她幫爺爺報名環島活動，並在出發前一個月，以 81 歲高齡考上重機駕照，筆試還得了 95 高分。不僅如此，因為幸娟幫康建華爺爺拍了一張合照，老人家隨身攜帶，因緣際會促成了幸娟跟爺爺好朋友兒子的姻緣，二個世代的陌生人，卻因為彼此的幫忙，生命有了交集。

幸娟笑稱，「康爺爺是我可愛的老媒人，當年我把他賣給不老騎士，他則介紹了小梁給我當先生，我們都因此改變了自己的一生！」幸娟回憶有一回活動結束送他回家，「康爺爺看著我說，看到你現在很幸福，我很放心！」

幸娟當了媽媽之後，因為跟康爺爺住在散步就可以到達的距離，時常帶著先生孩子探視，就像是幫著康爺爺溫習在大陸失去的天倫之樂，幸娟一家人如朝曦一般，溫暖著康爺爺的日暮。

根據依瑩敘述，第一屆騎士們改變都很大，像獨居的康爺爺平常很少講話，結果後來一出場就是風靡全場的小丸子爺爺，康建華爺爺到香港宣傳不老騎士映後分享會的時候，一位大明星紅豔豔來跟建華爺爺握手，居然是林青霞，「康爺爺您真是我的大明星」，爺爺嚇到了，他說「妳才是我的大明星！」

這一刻彼此互道是偶像的相知相惜，即使時空轉換了，讓康爺爺記憶了好久。康爺爺後來跟依瑩說：「我知道了，以後我出去就是三部曲：握手、簽名、拍照。」從此變得開朗活潑。

建華爺爺因為「小名人」的光環，也享受著舞臺活動，重要場合都會被當為最高的貴賓，大家既禮遇也敬重。因為年輕開過早餐店，蔥油餅是他的絕活，不但常常做給弘道基金會的工作人員品嚐，也常常在活動上教導老少的觀眾製作蔥油餅，吸引了不少小粉絲爭先恐後要吃到他的手擀餅。他有著「老人幫助老人」的善行義舉，每年都捐款給弘道基金會老老相助，不老騎士讓康爺爺的晚年珍貴精彩，活出另一種時光。

康建華爺爺晚年轉入榮民之家居住，還是李幸娟協助搬家，從抗拒入住到搬家之後享受交新朋友的樂趣，人緣甚好的康爺爺常有故友來榮家探望，只要身體狀況可以，各式邀約也來者不拒，他最常跟幸娟聊起新認識的朋友、家鄉的近況，仍然維持練毛筆與散步的好習慣，89歲進入加護病房之後，爺爺過不了關，在2018過世。這一次，孫女來臺見了臨終前一面。

告別式上，幸娟看到的康爺爺生命走到盡頭，哭到撕心裂肺，她想起一年前，身為建華爺爺的好友，也是自己的公公走時候，康爺爺來捻香時，看幸娟摺紙蓮花，隨即問她：「我走的時候，妳會幫我折嗎？」幸娟的紙蓮花放在康爺爺大體旁陪伴著上天堂，他

們的緣分就像幸娟幫康爺爺報名騎士圓夢開始，已經畫下一個圓。一直到現在，幸娟偶而都想去探望她口中的老康，才想起他已經離開，不老傳說只能繼續在影片中被緬懷。

建華爺爺過世之後依照他的遺願，由孫女帶著骨灰遺物安厝在故鄉安徽。孫女說，爺爺回到老家探視的時候，可以穿露腳趾的破鞋，衣服破洞也只補不買，可是他積善成德，在世的時候回到故鄉，從老人到小孩只要弱勢他都幫忙，樂善好施的德行，影響了孫女也想傳承善舉。

四、新家人關係

幾乎每個第一屆不老騎士爺爺都把依瑩當孫女疼，畢竟活動之前半年的密集體能訓練相處，與 13 天環島的形影不離，環島之後每一年，第一屆不老騎士都還有固定的聚會，像鎖扣一樣鍊住彼此的牽掛。

而朱妙貴爺爺是最年長的不老騎士，參加的時候 89 歲。依瑩回憶起環島回來之後有一次請朱妙貴爺爺到活動分享，他叮囑著依瑩：「你要生小孩不要忙工作。」那時候依瑩笑答「我很想有小孩但又生不出來。」後來在她連生三胎之後，妙貴爺爺比誰都高興，「我就說要生嘛，生了三個真好真好！」

妙貴爺爺是當年最資深的不老騎士，89 歲圓夢環島。他當了大半輩子的理髮師，13 歲起就靠一把剃頭刀在各省分之間穿梭，臺灣落腳之後也以此技藝為生，在中興大學開設理髮部一開 30 年。曾經在 63 歲時計劃跟兒子媳婦一家人計畫環島一周，沒想到出發第一天金孫朱俊輝就發高燒，弘道基金會讓他圓遺憾未竟之夢。臺語流利的外省籍妙貴爺爺，串聯起只會說國語的外省人跟只會臺語的本省人，環島旅程中，國、臺語交錯翻譯讓他興味盎然，達陣當日，當年的金孫娃兒已經是高大挺拔的軍人，還請假到現場為爺爺加油（弘道老人福利基金會，2008）。

不老騎士邁入第十年的歷史里程碑的當日（2017），林依瑩已經轉任臺中市副市長，她親自到場頒發圓夢證書，給當年高齡 98 歲第一屆不老騎士朱妙貴爺爺，祝福不老騎士精神生生不息，永續傳承，並一同見證。

妙貴爺爺的太太在 98 歲過世之後，他就退化加劇，常常凌晨 4 點拎著包包，到樓

下攔計程車，說要到臺中市政府看依瑩，他把依瑩當成是自己的新家人，常常惦記著她跟依瑩的3個寶貝孩子。當時依瑩已經接任任副市長，媳婦都勸她說副市長事務繁忙，不要去打擾，妙貴爺爺都會回一句「再忙她都會願意見我」。

妙貴爺爺多次想去找依瑩，一直不放棄，後來媳婦抵不過爺爺的請託，打電話給依瑩求助，依瑩接了電話隔天就去探望。妙貴爺爺跟她說，「我活的夠老，最近常睡不好。」
「我安撫著他，跟他說我會帶三個孩子去看他。過幾天周末時，我就帶了三個孩子去看他，爺爺又很開心，幾個月沒見到孩子，孩子又長大了！看爺爺笑開懷，我也就安心許多。」依瑩撫今追昔。

但隔沒多久，家人就通知依瑩，妙貴爺爺已經送到臺中803醫院住院，她去看他的時候，已經臨終末期，那時候她找熟悉的居家護理所劉燕玲護理師為他做居家安寧照顧，過程中她如同家屬一般參與其中，「讓他舒服一點，也有尊嚴的走完人生最後一程。」

依瑩敘述妙貴爺爺孫子是大醫院安寧病房的醫生，他看到居家護理所協助居家的安寧，比較了大醫院的安寧照顧，對依瑩充滿感激。依瑩說：「我覺得我跟爺爺們在一起這麼多年，我不是那種噓寒問暖型的，可是我就是很真誠的對待大家，就像他們也很認真的看待我，我很認真的看待他們。」她語塞眼紅並哽咽說著。

時光倒流，當時依瑩離開弘道基金會擔任副市長，是希望有機會接近中央，為長輩福利有更多進言的機會，當時不老騎士們很開心並且與有榮焉，就像家裡的孫女有個耀眼的職銜，也覺得她有能力可以幫老人們做更多事情。依瑩說，每次生產她都會送爺爺們彌月蛋糕，每個過年也都會逐一就近探視。現在依瑩在卸下臺中市副市長職務之後，搬到臺中和平部落達觀部落，第一屆不老騎士也會相約到山上探視，不同的是他們除了關心孫女依瑩，更牽掛她的3個寶貝兒女們。

妙貴爺爺與其他第一屆的不老騎士一樣，跟依瑩的關係就像新家人一般。他們也知道接下副市長的依瑩不會變，只是換了一個抬頭而已。每個爺爺都有一本滄桑筆記，密密麻麻寫著心中千千結，點點滴滴只有依瑩看得懂聽得懂，他們像新家人一般，彼此之間流竄著一股暖流，那代表彼此之間無限的信任，還有彼此不可言喻的默契。「再見」之於他們，或許不只是一種離別，還包含了彼此之間的感謝。

弘道基金會於 2016 年用一對一實際訪問 329 位 65 歲以上長輩，發現長者的圓夢阻礙中，家庭關係不支持排名第三。(弘道老人福利基金會，2017a) 不老騎士可以逐夢踏實，兒女的成全顯的重要，三對父子的記憶都沒有走散，記憶裡有驕傲：黃財爺爺的兒子黃木壽說，「爸爸築夢、追夢、圓夢，過得瀟灑自在，走得一點也不遺憾；譚德玉爺爺過世前也對依瑩說過，兒女晚年幫他把夢想實現，沒有後悔只有慶幸；賴團長兒子賴定國說，爸爸晚年即使體弱，我都支持他持續推動老人關懷。

充滿璀璨金黃的人生第三幕已經緩緩揭開，在老後的世界，每個人都是剛起步的新鮮人，要重新學習做自己生命的主角，探詢自我內在的需求。子女也從父母身上的啟示內探自己，從典範學習重寫銀髮新劇本（陳歆怡，2011）。

當來到了花甲或是古稀之年，抬頭仰望，父母親的不老騎士精神給了下一代啟發。

譚德玉爺爺的兒子譚宇廷，陪父親完成玉山跟大峽谷二趟追夢過程之餘，也學習到父親的堅毅跟生活目標，他在父親過世 10 年後帶著自己的兒子再度攀登玉山，體會到當初父親是用何等的意志力完成攀登之旅，更立下以後譚家子孫一定要爬一次玉山，紀念父親的高山仰止；賴定國在賴團長親過世之後，挑起了照顧母親的擔子，已經來到古來稀 70 歲賴定國，是不折不扣的追風騎士，一周可以 3 天開著他的愛駒，馳騁在中部各縣市，享受自在與悠閒；映美奶奶的孫子女們跟不老阿嬤，學到青春無畏的勇氣跟還有銳不可擋的拚勁；黃木壽感受到弘道對於父親黃財爺爺的照顧，加入弘道助老行列，也成為第九屆的不老騎士。

不老騎士每一位都留下堆疊出生命厚度的人物故事，他們也在不老騎士的團隊中找到自己的歸屬，都有著歲月沉埋的圖文稿，他們的人生如同萬花筒；小圓筒每轉一圈就是錦團花簇。

不老騎士們跟觀眾也沒有走散，星星綴滿天空，各自發光，各自恆久，各自運轉。但我相信，觀眾只要抬頭，一定會找到不老記憶裡專屬的星空密碼，當下相視對望，再循光前行，各自感動。

他們記憶裡都有愛，抬頭，賴團長就在月圓裡，笑著說大家都此生無憾，真好！

第五章 結語

追求夢想、沒有時間的限制！走過大半人生後才開始一一實現，夢想的長者們篤定的說。儘管歲月烙印的紋痕、銀髮閃爍，這些爺爺、奶奶輩的追夢人，用行動、信心開創著他們的不老傳說，證明，活到老，追求夢想到老（劉惠敏，2013）。

《不老騎士》的活動跟電影的成功，帶給許多人看待不老的新觀念。本論文研究活動的緣起，與紀錄片帶來的社會影響力。也探討電影中的靈魂人物，即第一屆不老騎士們「之後」的生活的變化。這個「之後」，包含了二個義涵，其一是時間軸的概念，從活動規劃的2007年，一直到今年（2021年），不老騎士邁向第十屆，當中17位爺爺奶奶們發生的故事與社會看待「老」的觀念轉變。其二是參加環島活動與電影上映之後，帶給他們人生那些改變，這群再平凡不過的老人們，掌聲之後回歸到現實生活，如何把在參加活動當中，所見、所觸及與所感受到的能量轉換到日常生活中。也探討第一屆不老騎士們環島後，實際生活與繼續追求新夢想跟展現才華的狀況，進而研究不老騎士在追夢之後的改變，對子女們日後帶來轉折，成為指引的光束的情形。

不老騎士用行動告訴大家，老還是有用。他們將寶貴的社會經驗提供給大眾，做出最好示範，他們因為「夠老」被看見，因為「不服老」被喝采。讓大眾因為他們，不再將老視為畏途，不老騎士用自己的速度，活出自己的遲暮新人生，也創造了不老議題，騎士們透過騎乘悠遊於大地之間，在天空中找到許了願的星星，輝映出亮點。他們開發了新的故事篇章，有了新視界，證明自己「有用」跟「可以」，也被看見的人跟報導的媒體持續傳頌著。

不老騎士的社會影響力從國內到兩岸再延伸到國際；紀錄片創造了票房佳績，不老騎士們環島之後也發現，夢想是最好的補給，他們用夢想支持著顛波彎拐的晚年，積極

忘卻生活中的繁瑣，因為有新夢想，擴大對生命的感受，夢想也讓他們心中長出了力量，環島之後繼續追逐人生風景，展現各樣才華，追求夢想道路上蒼鬱的路徑，找到長者人生的快樂所在；而不斷被流傳的騎士精神讓家人與後代體認到，身為兒女，不僅要成為長輩圓夢的推手，也要預習在自己的老後世界，探索內心需求，做自己生命的主角，並在父母實踐生命的過程中得到「莫負人生」的啟發，把父母當成典範，學習其堅持與韌性，在每個當下用心努力，再次成長，迎接漫長熟齡歲月的後場人生。

我用論文，見證不老騎士「之後」。被放大之後的第一屆不老騎士。

2007年，弘道老人福利基金會提供長輩追夢的舞臺，17位第一屆不老騎士在13天內完成1,139公里環島，平凡老人實踐追夢永遠不嫌晚，淬鍊出生命的豐盛底蘊。一直以來，長輩被形塑的世界都是必須努力「縮小」自己，弘道做的是「放大」他們。

林依瑩當時(2007年)擔任第二任執行長，想到長輩常跟他說「生命不必活的長遠，但是要活得精彩」，以及88歲賴清炎團長說的：「用行動告訴大家，老不是沒有用。」於是她說服弘道團隊，跟她一起做最完善的規劃。

人生所有的結果就是不能等待、不必後悔，老人的形象不該再拘泥於傳統觀念裡坐著枯老，佝僂孤單的模樣，這群您我身邊再平凡不過的平凡人，透過不老騎士摩托車環島，活出暮年時分的明亮，也讓社會關注不老的議題。

第一屆不老騎士，騎盪在天地之間，透視內心，找到回憶，平靜跟自信。每個長者的內在，應該都有一臺摩托車，想要放任追求春秋晝夜。他們達到了目標，晚年回憶樂悠悠，但是他們並不止於此，即使歲月滄桑，他們並不甘於平凡，雖然普通，卻繼續有著青春白日夢。於是無數個蒼茫之中，他們開啟了一個又一個的新視界，腳踩一座山，看向天涯邊。

素芬也說過，弘道老人福利基金會在推動很多長輩的活動，大家都覺得老人家不行，是因為用年輕人的速度，只要回到老人的速度，長輩們沒有不行，他只慢了一點而已。

不老騎士紀錄片中，平均81歲的長者，像英雄一般打動著觀眾。2012年紀錄片上映，曾經共同環島長達13天的老夥伴們，5年後感情還是濃得化不開，定期聚會延續好感情。很可惜上映時，已經有4位騎士過世，分別是石玉寶、何清桐，賴清炎跟賴秀昇

爺爺們，看不到戲院裡掌聲雷動的掌聲。

雖然本論文聚焦的都是平凡人，正因為平凡才足以令人喝采，我用精簡的篇幅，把平淡的生活瑣事，寫的生動立體，同時還交織出意義。他們呈現的也不是原地踏步的生活經驗，而是突圍展現成功。不老終究是神話，不老騎士老了，之後病了，病了之後走了，都是生之必然，但是他們有膽識有自信，知道衡量優勢跟劣勢，不再活出社會價值觀裡的定律。

第一屆不老騎士樹立了典範，他們奮力的精神也影響著前仆後繼的新不老騎士們。他們的故事帶給大眾學習的標竿，也將寶貴的生活經驗貢獻給社會，讓大眾體會長者的生命價值，他們因為不老活力，發揮了社會影響力。讓社會大眾從負面恐懼老人，到正面迎向老人。特別是兒女述說其堅毅不拔，與刻苦耐勞的圓夢過程，更影響了子女對於第二人生有新的期待。

大部分的長者，終其一生沒有做過自己想做的事情，常常說「等一下」，生命在晚年因為自己看清而錯過了創造的機會，可是譚德玉、賴清炎、何青桐與陳映美……等，第一屆不老騎士們，「馬上做」的夢想就像接力賽一樣，一棒接續一棒。

今年 2021 年不老騎士啟動第 10 屆，許多人都記得影片中 3 進 3 出醫院，即使抱病仍然牽掛團員的賴團長；何清桐爺爺許了在 80 歲要載太太環島的誓言，帶著亡妻遺照騎奔，當年環島的摩托車已經捐給弘道在臺中的「不老夢想 125 號」展示；夢想勇士譚德玉爺爺，人生 3 大夢想是騎車環島、登玉山看大峽谷，80 歲之後陸續完成，過世前笑說此生無憾；唯一的不老女騎士陳映美，曾經罹患過乳癌跟胃癌，卻在人生 72 歲的時候，轉彎參加環島騎出一種優雅，並以自身經歷鼓勵著許多身限困苦的長者。

不老騎士的壯遊，掀起不老風潮。弘道老人福利基金會在 2017 年出版的《不老騎士 10 周年公益報告》中，逢甲大學合作經濟暨社會事業經營系的汪浩教授，他同時也擔任公益報告的指導顧問說：

不老騎士甚至不是一部電影、一種現象，而是一股改變世界的覺知、感觸跟行動。他就紮根在我們習以為常的日常生活中，把世界帶進走不出世界的人，不

同文化的感傷，成了彼此激勵的對話（弘道老人福利基金會，2017a）。

我想瞭解第一屆不老騎士未盡的歷史，透過爬梳報章雜誌跟親身訪問，論文裡有濃厚的父子、母女、兒孫情。在採訪被父母親啟發的篇章中，他們都常常跟父親在夢裡私語，在行動中共遊，50歲的譚宇廷帶著兒子二度登玉山懷念父親譚德玉；70歲的賴定國騎車環島思念曾跟爸爸賴清炎團長同遊的大山明水；黃木壽感念弘道老人福利基金會對父親黃財夢想的照料，成了第九屆不老騎士。

他們在別人的歡呼聲中看到父親的偉大，他們或許不曾身歷不老騎士達陣現場，看到那夾道壯闊的歡呼，但是如此偉大的一部90分鐘《不老騎士-歐兜邁環臺日記》，留下空前絕後的掌聲，至2019年是紀錄片史上第三名的保持者，創造出3,000萬票房，改編自不老騎士真實故事的3分鐘廣告《夢騎士》，中文版吸引了100萬人次點閱跟英文版有200萬人次點閱，第一屆不老騎士的晚年人生因廣告達到最大的宣傳效果，不僅燦爛精彩，這一趟環島騎乘，為海內外無數觀眾，留下了讓人緬懷的身影，弘道基金會也因為紀錄片，成功創造出社會影響力。

當心慢慢靠近，無需言語，訪談中我彷彿看到昨日重現。十幾年後的今天，第一屆不老騎士的兒女們，轉瞬步入中老年，他們也從旁觀者，體會了上一代不老騎士精神的實踐者。環島之前四個月的密集訓練，過程中有綿密的人際網路的互動。透過弘道基金會不斷安排不老騎士在環島之後，繼續以「電影明星」之姿走入人群，生理心理都不斷持續樂活：長輩對於弘道基金會安排的新體驗、新夢想都充滿期待；而在年輕世代的志工群協助之下，完成屬於自己時代的夢想。環島過程中，因為到養院探視過程中，啟發了老老關懷，鼓舞其他臥床或不良於行的年長者，轉而看到自己存在的價值跟意義。

聽他們的兒女耿耿於懷談隔代往事，父親母親都是英雄，他們不孤獨，他們被世界看到，被跨世紀跨年齡的觀眾看到，不管是3分鐘《夢騎士》電視廣告，還是90分鐘《不老騎士-歐兜邁環臺日記》紀錄片，不老騎士跟家人的連結反省反思，讓兒女面對辭世的父親，即使有過成長的芥蒂，嚴厲的喝斥，雖然是父子，也曾經是最熟悉的陌生人，但隨著年齡的增長，也都有了理解跟諒解。他們也都常想起父親生前的叮嚀，幾年過去

了，子女的心也沉澱豁亮些，也更多了明白。

譚德玉爺爺搏命成就夢想，譚宇廷陪伴過程中親眼見到父親像勇士一般，高峰一波接一波，挑戰一層接一層都未曾屈服，而夢想一個接一個實現，譚爺爺面對自己高齡的年紀能夠完成比賽，在心理上感到很滿意。個性執著、堅持到底，永不放棄，耆老對於有興趣的事物、別人覺得困難的事情，展現出不服老，愛挑戰的精神。譚德玉爺爺為自己、為社會，成就一張譚家家族的精神版圖。而對現在的譚宇廷來說，晨曦的臉譜是父親，抬頭的雲朵也是父親的面容，爸爸是他心中永遠的楷模。

賴定國的父親賴清炎團長是不老騎士的代言人，他鼓勵高齡者藉由活動參與，對他們生活產生「老還是有用」的正向影響，他生前留給兒子一句話，「不老騎士就是我們這幾個了，我們從此被定名了！」他立下了三不朽-「立德、立功、立言」。賴團長在日本時代以臺灣人身份當上警察，成為鄰里之光，幾次為了生計想脫逃從商卻不能如願，被困在東部工作好長一段時間，為了兒女受教育調回西部任職。卸職之後，他不忘服務本色，以老人關懷為目標，拾綴起長者的追夢網，鼓勵他們走出家門，不要困坐愁城虛度此生。

而賴定國現在想起爸爸，充滿崇敬，他從父親一生的日記裡，讀到他的真性情，以及藉由字裡行間的真性情反求諸己。賴團長的書寫讓生命無限延伸，這是他留給兒孫「終究沒有白活」的證明，裡面沒有偽裝，也讓賴定國跟父親的疏離透過書寫、閱讀緊密縫起。

第一屆最年輕的騎士是 72 歲的陳映美奶奶跟張弘道爺爺夫妻檔。陳映美是唯一的女騎士，先生張弘道自費以家屬身分陪騎，這對牧師與牧師娘，是羨煞眾人的佳偶，聲稱環島是第二度蜜月，美國影片宣傳是第三度蜜月。他們回頭看 10 年前的活動，幸福感還是濃的化不開。第一屆不老騎士們成了彼此的好朋友彼此關懷，她們夫妻感情更好，更注重身體的勞動跟運動，弘道爺爺也開始幫映美奶奶做家事。他們從活動中得到的成就感、收集旅遊途中的紀念、欣賞海內外獨特的風景、越活越開懷，越動越有活力。映美奶奶活到老學到老，英文、電腦都自學，跟年輕志工群相處自在，處處都是人生好風景。

不老騎士紀錄片是個神奇的禮讚，一般，我們認識一群人是從文字開始，平凡的不老騎士們，卻是從參加活動開始，拍下了紀錄片，為一趟「不虛此行」存檔。而第一屆不老騎士從此展開下半生的華麗之旅，環島旅程中有同伴溫暖的光。紀錄片產生之後，又成為指引茫茫人海中，迷惘的長者的追夢的導引。

每一個人，都是一本精彩的書，我一遍遍咀嚼著第一屆不老騎士們的故事，想起我的父親，以及我人生的第一本為父親而編的紀念文集。

父親在 69 歲因為白血病辭世，他愛閱讀，特別愛讀名人傳記，我常鼓勵他將白手起家，開創事業天地乃至對兒女教育的心得寫下，爸爸入院前適逢生日，我送給他錄音筆，希望他可以隨想隨錄，早日完稿。父親很認真的聽進我們的話，帶著筆記本，在體力尚好時，寫下銖銖字語，病中日記、對家人、朋友的關懷感謝，以及泰然自若的人生態度。

沒想到他沒有走完「70 古來稀」的階段，留下人生的驚嘆號。整理父親遺物時，找到他每一次演講的講稿，貼滿筆記的相本，載明每一個景點的歷史典故；他收集兒女們第一次寫字、第一次作畫，第一次作文發表、國外求學時期的書信往返紀錄；他留下許多手稿--國高中畢業紀念冊、預官時期的手札、創業心得筆記、旅行隨筆；旅行途中的紀念品.....。於是在他過世二周內，完成人生第一本書《悠悠七十·觀照隨行》，紀念父親精采的一生，表達對他最深的思念。

論文中寫的每一位不老騎士，他們的故事一樣精采，部分也已經在由弘道基金會在 2012 年出版的「不老騎士 那些歲月帶不走的夢想與勇氣」中，白紙黑字的被彰顯了，可惜後來沒有媒介，讓大家知道第一屆不老騎士「後來」怎麼了，我希望本論文可以當媒介跟牽引的線。

小燕姐在採訪不老騎士的時候說過，不管今天你是 70 歲，或者是 80 歲，只會在家裡守著電視是不對的，不需要放棄生活的權利。要活動！人就是要活著，活著就是要動。所以不老騎士越騎越、摔越、還越戰越勇，人生 80 才開始。

負責的第一屆不老騎士關懷的吳素芬也說過，還好當初選擇一群平凡的老人，不把身體功能跟體力作為考量正點，即使身體退化，有疾病，卻可以完成環島。代表一般人

也做得到。現在的老人，只要跟不老騎士一樣瘋狂，只要做一件對的事情，激勵就會不同。

樂齡是一種態度，無關乎數字。當弘道基金會或是子女為長輩畫出一張安心地圖，有方向，有規劃，人生下半場就不會迷失方向，而且可以迎接一場場快樂的旅行（早安鴻海編輯群，2016）。

第一屆不老騎士們彼此邂逅在「棄老」的年代，因為弘道老人福利基金會林依瑩的促成，面對重重困難，從組織內部到外部輿論，完成沒有人看好的環臺之旅，即使是不老騎士的家人，也是擔心害怕重重反對聲浪，弘道基金會在2017年10月出版的《不老騎士10周年》公益報告中，林依瑩在「推手的話」中有一段話：

2007年辦完不老騎士之後，仍揮不去外界的擔心與疑慮，大概是到了2012年電影長片上映後，談到不老騎士的擔心之情，已經鮮少提及，而多了一些激勵人心感動之情，也常被視為是臺灣或是全世界活躍老化的經典之作（弘道老人福利基金會，2017a）。

我也因為寫論文，參加了EMBA同學舉辦的花東電輔車行程，想要體會不老騎士的心情。東臺灣的天空好藍好清澈，一個人騎乘的過程中，想像著不老騎士享受花東明媚山巒交錯，我一個人與電動車的單獨相處，像是馳騁躺在大地媽媽的懷抱之中，天光雲影一旁呼嘯而過，偶有垂枝擋住前進的路，這期間，疫情的苦悶都被治癒。大自然給我們禮物，有時給我們災害，很多事情人力無法抵抗，也無力掌握，可是這一天，我依從著路程的寶藏圖前進，盡頭是什麼未知，但是我努力探索，可能哼著歌，可能前顧後盼，可能想起小時候第一次騎車，但是我覺得幸福，因為我跟著一群志同道合的同學在一起。

就像不老騎士們，享受著明媚風光，也要忍受大卡車呼嘯而過。而好夥伴好同學隨行的幸福感，真是彼此最好的依靠。他們在路途中是否也會學著放鬆，做好自己能做的深呼吸，放下自己不能預測的天候，風雨終會過去，他們，我們，都會記得曾經一起，

而且是和自己完成了一趟旅程的探索。

不老騎士不也是這樣，一半是硬著頭皮不顧子女的反對而來，一半是受著祝福祈禱參加。但是他們心在一起，他們拿著不老騎士的圓夢寶藏圖，雖然每個人因為拿的骰子不同，同樣路途有不一樣的分支心情跟點數，但都是一樣的終點。騎車的時候，80幾年的人生經歷，一定在騎車的過程中，一幕幕像跑馬燈般的過片，而13年之後，事實證明了當初弘道基金會提供的寶藏圖，不僅存在，被實踐，還留給了子女、兒孫寶藏箱裡的寶藏。現任執行長為十年不老騎士留下註記：

10年來，不老騎士的確實讓社會大眾從恐老到迎老，發現老人家不再只是被照顧者，或是被社會遺忘的離群索居者，而是有活力、熱情與充滿智慧的；更多長輩們或子女們，從感動到行動，不老追夢行動遍地開花……。不老騎士已經成長茁壯成為一棵夢想大樹，整體社會風潮的不老活力持續滋養著這棵大樹，結出鼎鼎的夢想果實（弘道老人福利基金會，2018）。

雖然後輩度量夢想的重量不同，但是點滴在心頭，不老騎士的兒孫們，積攢每一分記憶中的幸福，也常常被朋友家人們提醒著，「你的父母親好棒」，我相信，這就是不老騎士留下來，最珍貴的寶藏。

突然想起訪談不老騎士譚德玉爺爺家人的感覺，譚爺爺一家人在我的提問中彷彿跌入時光隧道，歲月的神奇讓人沉澱，一家人回憶起譚爺爺參加不老騎士的歷程，臉上都有光暈，不老騎士的累累果實早已經在譚家長成了夢想大樹。而我們，也在這棵大樹下，抬望眼，感受到第一屆不老騎士在樹縫中閃耀著金光，是17道生命的光譜。

後記

論文寫到現在，突然覺得有點捨不得，好像真正要跟故事道別了，跟不老騎士們的故事在一起將近一年，影片、故事、網路和雜誌報導看了多次，好像生活一部分跟他們有了牽繫，今天居然捨不得。那些頭昏眼花寫到深夜的片刻，變得模糊且微不足道。過程中我像是在跟自己對談，面對第一屆不老騎士後輩們已經逝去的父親，也想起我已逝的父親；想著他們的遺憾跟對不起，想起父親如果在世，應該會為現在的我感到驕傲，因為我也正如賴定國一般，在父親走後負起照顧母親的責任，生命的每一步也紮實盡心。

口試完成的當晚，我夢見父親微笑對我招手，我彷彿剛出閘門口，他輕快拉著我手中的皮箱，一溜煙就不見了，但是我看他流露出滿意的笑容。我想，他天上有知，也開心看到我交出一本不讓老師們跟自己失望的論文，也明白我在論文當中的投入與投射。

我在父親過世二周內，完成人生第一本書《悠悠七十·觀照隨行》，紀念他精采的一生，表達對他最深的思念。父親和爺爺都在70歲時撒手人寰，我的爺爺辭世時父親31歲，半工半讀完成學業，來到人生地不熟的臺北闖蕩，在自己熟悉的農業經濟領域佔有一席之地。小時後過年守歲，父親總是不厭其詳重複說著他半世紀的故事。他的奮鬥故事，透過我為他立傳，讓兒女永銘於心，也繼續傳頌給下一代。

我28歲創業，念新聞做公關，新聞教育只給我理論基礎，沒教我人際應對，一路走來很辛苦，父親給我許多指引，他說跌倒就是磨練，對待敵人不要仇恨，要用時間來考驗著等等。有幸服務過的客戶中，只要是父親熟悉的產業，他會為我分析主事者的性格，但也不忘叮嚀「珍惜每一個服務的機會」，這種不辜負每一次服務機會及廣結善緣的提醒，讓我有幸將客戶轉化為好朋友，這一部分都是來自父親的真傳，大樹倒下的那一刻我還是小樹苗，如今我也長成大樹的模樣。

當我在採訪中聽到子孫對上一代的感謝或怨懟，我自動去蕪存菁，希望留存的隻字片語都是正面的回望，也期待當他們未來將文字分享給後生晚輩的時候，可以再記起一

次榮耀的父母親，如同此刻，我思念父親一般。而寫論文過程中，我也多了一份對歲月的順從和敬意，每一位長輩，包含不老騎士們，人生都是激勵不斷的闖關、卡關與過關，每一道都是歲月的關卡。但是，機會眷顧有準備的身心靈，我敬愛的不老騎士們，他們無所羈絆，他們為成就找方法，他們也不耽溺於瞬間的成功名，只在乎不止息的努力過程。

悲傷是人生的旅程，終究要跟故事說再見，我寫下他們的故事，過程最困難的部分是，第一屆 17 位不老騎士多數已經不能親自娓娓道出心得與過程。論文寫作的過程中，我在理性跟感性之間拔河。採訪的時候很理性，透過林依瑩跟吳素芬的「金頭腦」，用記憶臨摹過往，彌補不老騎士們歲月的開裂與斷片，她們二位幫我溫習了過往時光，讓我得以將口述歷史書寫在論文中。而下筆的時候我卻十分感性，除了補充了部分斷片資訊，圓滿了個人，我也要進到故事裡，成為說故事的人。每多採訪一次，彷彿我又與時光靠近些，也更進入到他們或子女的內心世界，畢竟我也是人女人母，有著相似的時機，歲月軌跡裡看得多了，一代人一代事，可以反覆應對。

從多元資料來源中，我知道每一位爺爺奶奶們，都像是一本本故事書，每本書都有情感跟張力，都有背後智慧的結晶，因為他們的不屈不撓，社會對長者的觀感正在一點一滴發生。當為口試製作投影片的時候，我理性充滿，從縫縫補補的不老騎士往事穿過，奮力走出一條屬於論文的敘事架構。

十多年以來，我一直投身在公益組織演講，我的講述題目正是：「說故事的力量」，教導聽眾如何說一個好故事。此次，我的論文剛好用上了敘事探究，得以讓自己用說故事的主角銜接全場，讓溫度貫穿全文。在寫完論文之後的我，得到的啟發是，說故事就是我的使命，我以自己做為實驗，證明說一個好故事要全心全意，要設身處地，要與參與研究者同悲喜共歡樂，唯有投身進去故事裡，方能感同身受，才能在進到故事之後，又可以不慌不亂的理出故事的架構，說出探究故事的目的，以及讓讀者或聽眾從故事裡「獲得」啟發。

故事裡，不老騎士們在環島或是出國宣傳紀錄片征程中如此童心未泯，用自己的速度跟一群同溫層互動。旅程中從陌生到歷經活動之後的種種，成為莫逆。末了，再成為

彼此的送行者，人與人之間的連結勾勒出晚年終需一別的蒼海變遷，重要的是，他們真實地留下精彩的暮年光彩。

論文完成之際，我也接到弘道基金會經營的「不老夢想 125 號」邀約，將在 2021 年 11 月不老騎士籌辦進入第 15 年之際，開講座分享論文。同時衛福部與大學行銷相關科系及其他基金會下半年的邀約紛至，我決定下半年的演講都以論文題目暮年與夢想之間：不老騎士「之後」為主軸，分享採訪與寫作過程中的看見與感受。

寫論文，比我之前寫任何一本書困難，卻是最感動滿滿的論文書寫過程。從一開始，就一直希望這是一本好看的論文，而論文寫作，是淚水中的學習，特別是讓我可以進到故事裡，成為故事的一個角色，讓我用眼用心，感同身受後，成為文字，並得以好好發揮。我相信，每個故事的觀察都是我在演說中的養分，與不老騎士相攜同行的文字相處的共同時光，更彌足珍貴。

謝謝第一屆不老騎士的英雄們，感謝依瑩跟弘道老人福利基金會的夥伴們，帶給我的啟發。謹在此，向第一屆不老騎士，致上最深的敬意。

不老騎士，就是在對的時間，遇到了對的人，做了對的事情。

引用文獻

一、中文部分

(一) 官方出版品

弘道老人福利基金會 (2007)。挑戰八十、超越千里 不老騎士 歐兜賣環臺日記 2007 年方案計畫書。臺中市：弘道老人福利基金會。頁 4。頁 11。頁 12。

弘道老人福利基金會 (2008)。挑戰八十、超越千里 不老騎士 歐兜賣環臺日記專刊。臺中市：弘道老人福利基金會。頁 03。頁 05。頁 09。頁 15。

弘道老人福利基金會 (2015)。弘道 20 特刊—在地扶老 有您真好。臺中市：弘道老人福利基金會。頁 15。

弘道老人福利基金會 (2017a)。不老騎士 10 周年公益報告。臺中市：弘道老人福利基金會。頁 04。頁 05。頁 07。頁 8。頁 09。頁 12。頁 14。頁 17。頁 21。頁 22。頁 28。

弘道老人福利基金會 (2017b)。弘道年報 22—在地扶老的音樂紀事。臺中市：弘道老人福利基金會。頁 09。

弘道老人福利基金會 (2018)。弘道年報 23—扶老柑仔店線正營業中。緩下腳步，為下次的出發而蓄勢。臺中市：弘道老人福利基金會。頁 07。

弘道老人福利基金會 (2020)。弘道年報 25—爺奶的開心農場。不老騎士為愛千里。2021 年 1 月 27 日檢索。臺中市：弘道老人福利基金會。頁 07。頁 42

弘道老人福利基金會 (2021a)。不老騎士為愛千里。

http://www.hondao.org.tw/activity_page/gograndrider/index.html。2021 年 6 月 30 日檢索

弘道老人福利基金會 (2021b)。居家服務-服務簡介， <http://www.hondao.org.tw/article-detail/4466>。2021 年 6 月 27 日檢索。

弘道老人福利基金會 (2021c)。不老騎士部落格。

<https://blog.xuite.net/hondao/motortaiwan>。2021 年 1 月 27 日檢索。

弘道老人福利基金會 (2021d)。不老騎士-歐兜邁環臺日記：不老騎士粉絲團。
<https://www.facebook.com/gograndriders/about/>。2021 年 1 月 27 日檢索。

阮怡瑜 (2012)。《不老騎士：那些歲月帶不走的夢想與勇氣》。臺北市：高寶國際有限公司。頁 50。頁 92。

洪淑惠 (2015)。安老學醒 長壽和你想的不一樣。新北市：聯合報願景工作室。頁 022。

(二) 期刊論文

李瑞金 (2010)。活力老化--銀髮族的社會參與。社區發展季刊，132 期，頁 123。

(三) 學位論文

尤琬玲 (2017)。高齡長者幸福感之研究:生命史觀點(未出版碩士論文)。弘光科技大學，臺中市。

徐慧玲 (2013)。價值創新—從「不老騎士」談 NPO 領導人的創新抉擇(未出版碩士論文)。國立臺灣科技大學，臺北市。

許珣婷 (2016)。探討銀髮族的休閒經驗—休閒使人變年輕?(未出版碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義市。

陳芷鈴 (2013)。「跋涉旅行」---銀髮背包客自我導向學習的實現(未出版碩士論文)。國立高雄應用科技大學，高雄市。

陳昭吟 (2007)。銀髮族旅遊行為之研究(未出版碩士論文)。國立臺南大學，臺南市。

陳璽羽 (2014)。非營利組織事件行銷實務研究-以財團法人弘道老人福利基金會「不老騎士」為例(未出版碩士論文)。輔仁大學，新北市。

陳韻葶 (2014)。不老騎士旅遊參與及活躍老化之探討(未出版碩士論文)。輔仁大學，新北市。

葉國豪 (2012)。不老傳奇-六十歲以上鐵人三項運動選手參賽動機與訓練方式之探討(未出版碩士論文)。國立體育大學，桃園縣。

葉謙 (2017)。不老棒球隊的成立與發展(未出版碩士論文)。國立臺灣體育運動大學，桃園市。

蔡麗琴 (2018)。銀髮族休閒旅遊參與及活躍老化之探討—以不老水手為例(未出版碩士論文)。樹德科技大學，高雄市。

魏翊如 (2013)。不老勇士：一位鐵人三項耆老的經驗敘說(未出版碩士論文)。國立體育大學，桃園縣。

(四) 報章雜誌

王比利 (2011)。璀璨的黃昏流星，映美奶奶與弘道爺爺。魅麗雜誌，2011年10月。頁114。頁117。

王梅 (2012)。林依瑩首位老人發聲，打造活力銀髮國際形象。康健雜誌，2012年5月。頁199。

早安鴻海編輯群 (2016)。社會重要的善力量。早安鴻海專刊，2016年5月。頁14。

流行騎士編輯群 (2011)。美國摩托車名人 Peter Starr 來臺特別報導。臺灣不老精神探索，2011年12月。頁123。

看雜誌編輯群 (2013)。不老騎士 跨越年齡鴻溝 征服世界。看雜誌，2013年7月。頁76。

孫蓉萍 (2012)。不老女騎士 在人生風雨處遇見彩虹。今周刊，2012年10月。頁65-頁66。

徐嘉偉 (2014)。百歲時尚團爺爺和導演不老騎士精神。ELLE雜誌，2014年11月。頁205。

許綠芸 (2011)。GO！我們為青春加油！「不老騎士」張弘道、陳映美×《青春啦啦隊》楊力州。30雜誌，2011年6月。頁132、133、135。

陳歆怡 (2011)。全球銀髮革命。臺灣光華雜誌，2011年8月號。頁14。

黃玉禎 (2011)。陳映美勇敢實現夢想。商業週刊，2011年11月。頁142-144。

楊秀清 (2010)。活出下半輩子，年長者也能圓夢。Money 錢雜誌，2010 年 11 月。頁 063。

劉惠敏 (2013)。熟齡族，有夢更要追-不老傳說，永不退休。田園 LOHAS 專刊，2013 年 7 月。頁 16-17，頁 19

劉惠敏 (2014)。銀髮心不老，健康無煩惱。健康臺北季刊，2014 年 10 月。頁 6。

摩托車雜誌編輯群 (2011)。美國摩托車名人 Peter Starr 來臺報導臺灣不老精神探索。摩托車雜誌，2011 年 12 月。頁 141、142

(五) 影音

「不老騎士：歐兜邁環臺日記」雙碟珍藏版 DVD (2012)。2021 年 1 月 27 日檢索。

「夢騎士」大眾銀行廣告片 (2011)。

<https://www.youtube.com/watch?v=GLnKW0p9F94>。2021 年 1 月 27 日檢索。

林祐丞、陳昇 (2012)。新寶島康樂隊「路途」。

https://www.youtube.com/watch?v=jzL9_hgyD1c。2021 年 6 月 27 日檢索。

電視節目：TVBS 一步一腳印，節目：「12 天長輩環島 與不老騎士再出發」(2018)，

<https://www.youtube.com/watch?v=dGSYjzOnLYM&t=1200s>。2021 年 1 月 27 日檢索。

電視節目：中天綜合臺，節目：「不老騎士與小燕有約」。(2012)。2021 年 1 月 27 日檢索。

電視節目：公共電視誰來晚餐：「譚老爹的玉山夢」(2011)，

<https://www.youtube.com/watch?v=7ILX3p7at2k>。2021 年 1 月 27 日檢索。

(六) 網路

公共電視誰來晚餐官網 (2021)。誰來晚餐 最偉大的一天 節目介紹。

<https://www.pts.org.tw/dinner12/index.html?fbclid=IwAR0P49vNSQ9z2fzpGxxQbJAFeIPXX512iUfsPF13MPi-dfXpZp3QSzdYD1c>。2021 年 6 月 27 日檢索。

朱芳瑤 (2012)。機車環臺遊大峽谷譚老爹人生 80 正港活龍。中國時報，2012 年 10 月

11 日。

<https://tw.news.yahoo.com/%E6%A9%9F%E8%BB%8A%E7%92%B0%E5%8F%B0%E9%81%8A%E5%A4%A7%E5%B3%BD%E8%B0%B7%E8%AD%9A%E8%80%81%E7%88%B9%E4%BA%BA%E7%94%9F80%E6%AD%A3%E6%B8%AF%E6%B4%BB%E9%BE%8D-213000094.html>。2021 年 1 月 27 日檢索。

李詩茜 (2012)。當我遇見真正的不老騎士：專訪《夢騎士》廣告的幕後推手臺灣奧美廣告執行創意總監胡湘雲。廣告，2012 年 1 月。

http://dgnnet.com.tw/articleview.php?product_id=1160&issue_id=2415&article_id=12436。2021 年 6 月 12 日檢索。

阮怡瑜 (2013)。20 年的約定：牽手，就是到死都不放開。商業週刊，2013 年 2 月 7 日。<https://www.businessweekly.com.tw/business/blog/2976>。2021 年 1 月 27 日檢索。

阮明淑 (2012)。敘事研究，國家教育研究雙語詞彙、學術名詞暨辭書資訊網。國家教育研究院。<https://terms.naer.edu.tw/detail/1678852/>。2021 年 1 月 27 日檢索。

邱天助 (2015)。擁抱優雅老化 何必羨慕不老。聯合報，2015 年 10 月 21 日。https://www.mth.tw/mth_message/?p=3310。2021 年 5 月 27 日檢索。

徐卉 (2012)。不老騎士 全臺票房逾 3 千萬。中央社。<https://www.taiwannews.com.tw/ch/news/2099610>。2021 年 7 月 7 日檢索。

梁玉芳 (2019)。創「不老騎士」頌揚回春？林依瑩：我們錯了。UDN。<https://vision.udn.com/vision/story/12589/4141790>。2021 年 5 月 27 日檢索。

陳清芳 (2013)。不老騎士華天灝圓導演夢。中央社。<https://www.taiwannews.com.tw/ch/news/2149915>。2021 年 7 月 7 日檢索。

曾文祺 (2018)。【蘋中人】跟老天換命。吳興傳。2018 年 11 月。<https://tw.appledaily.com/headline/20181107/3OFI3CNBVJN7LXOOU5AMIWEDCI/>。2021 年 6 月 12 日檢索。

黃玉燕 (2012)。紀錄臺灣最勇長者 不老騎士進軍釜山。大紀元。<https://www.epochtimes.com/b5/12/10/9/n3702073.htm>。2021 年 7 月 7 日檢索。

黃國彥 (2000)。文件分析法。雙語詞彙、學術名詞暨辭書資訊網。國家教育研究院。

<https://terms.naer.edu.tw/detail/1303274/?index=6>。2021 年 1 月 27 日檢索。

楊文琳 (2019)。弘道「不老騎士 2.0 版」溫暖回歸盼募千萬。中華日報新聞網。2019 年 4 月 18 日。http://cdns.com.tw/news.php?n_id=0&nc_id=293469。2021 年 6 月 12 日檢索。

鄧玫玲 (2021)。弘道與 Art-Zoo 藝術動物園推「夢想車庫」展。大紀元。

盧金足 (2010)。不老團長走了 千歲騎士淚送。中國時報，2010 年 7 月 16 日。
<https://www.chinatimes.com/newspapers/20100716000714260102?chdtv>。2021 年 1 月 27 日檢索。

盧廣仲 (2021)。今天我跟不老騎士們一起 Rock 了。
<https://www.facebook.com/Captain.Lu>。2021 年 6 月 27 日檢索。

賴佑誠 (2010)。偉大的不老騎士團長-賴清炎 —我的爺爺。
<https://bradken.wordpress.com/2010/07/06/%E5%81%89%E5%A4%A7%E7%9A%84%E4%B8%8D%E8%80%81%E9%A8%8E%E5%A3%AB%E5%9C%98%E9%95%B7-%E8%B3%B4%E6%B8%85%E7%82%8E-%E6%88%91%E7%9A%84%E7%88%BA%E7%88%BA/>。2021 年 6 月 27 日檢索。

蘇孟娟 (2013)。平均 87 歲 不老騎士挑戰美西 700 公里。自由時報。
<https://news.ltn.com.tw/news/local/paper/701386>。2021 年 7 月 7 日檢索。

蘇孟娟 (2016)。載妻遺照環島，不老騎士摩托車成鎮館之寶。自由時報，2016 年 10 月 16 日。<https://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/1857809>。2021 年 1 月 27 日檢索。

蘇金鳳 (2013)。不老騎士黃財，活得精彩走得無遺憾。自由時報，2013 年 9 月 24 日。<https://news.ltn.com.tw/news/life/paper/716227>。2021 年 6 月 12 日檢索。

二、英文部分

MAURICE DUBOIS (2019)。103-year-old runner Julia "Hurricane" Hawkins breaks new record。CBS News。<https://www.cbsnews.com/news/julia-hurricane-hawkins-runner-breaks-new-record-2019-06-19/>。2021 年 5 月 6 日檢索。

附錄

附錄一：訪談同意書

敬愛的受訪者，您好：

我是國立臺灣師範大學運動與休閒學院樂活產業高階經理人 EMBA 李心怡，希望藉由您的口述經驗，為「不老騎士之後」的過程留下紀錄。這個研究是希望透過了解第一屆不老騎士在參與實踐不老夢想活動與紀錄片放映之後的改變，了解銀髮族的自我實現與幸福感的來源，做為未來鼓勵更多長輩實踐不老夢想的根據。

參與本研究，需進行一至二次的訪談，訪談以面對面方式進行，未盡周詳之處，以電話訪談或是書面補充，受訪者有權利決定自己對於訪談內容及問題回答方式。

為完整呈現受訪者訪談內容，將同步進行錄音及筆記記錄，而訪談內容及錄音，僅供本次學術論文研究使用，如受訪者對於本次訪談內容及問題，有任何疑問之處，均可請研究生詳盡說明。

- 本人同意參與本論文學術研究，並接受訪談者為本學術論文研究內容詳盡說明。
- 本人完全了解此次訪談僅提供學術論文使用，不得作為其他用途。
- 本人同意本論文可以真名呈現。

受訪者：_____（簽名）

中華民國 年 月 日

附錄二：不老騎士歷屆年表、參與人數與公里數

屆數	年份	人數	平均歲	公里數
1	2007	17	81	1,139
2	2011	29	75	
3	2012	25	75	
4	2013	45	71	310
5	2014	39	73	270
6	2015	44	74	346
7	2016	40	74	325
8	2017	26	75	1,250
9	2019	26	73	1,090
10	2021	28	72	1,080

資料來源：弘道老人福利基金會。不老騎士為愛千里，
http://www.hondao.org.tw/activity_page/gograndrider/index.html，2021年6月30日檢索。

附錄三：不老騎士 10 周年精彩大事紀

年份	大事紀
2007	11 月 13 日至 25 日，共 13 天，17 位平均年齡 81 歲的不老騎士，騎了 1139 公里，成功挑戰歐兜邁環臺千里的歷史創舉。
2008	完成紀錄圓夢點滴的「不老騎士紀錄短片」，並在全臺舉辦了 143 場振奮人心的不老騎士紀錄短片全國巡迴分享會。
2009	1 月 在陸委會支持下前往中國北京。 8 月 在青輔會支持下前往日本東京、大阪各別舉辦了跨國的「不老騎士紀錄短片座談分享會」。 7 月-9 月 於華航國際班機上放映，不老精神，從臺灣出發感動全世界。
2010	9 月 馬英九總統接見了全體不老騎士，肯定了不老騎士對臺灣高齡社會的貢獻，並且更將「不老」化為政策，成為友善高齡城市的指標之一。
2011	第二屆不老騎士入選了 29 位平均年齡 75 歲的阿公阿嬤，由「美式機車俱樂部北機組」車友載著的「第二屆不老騎士」與自行騎摩托車的「第一屆不老騎士」的車隊，共同啟動不老精神，從臺東出發，完成一生渴望的東海岸追風夢。 2 月 大眾銀行推出改編「不老騎士」真實故事《夢騎士》廣告，激勵國內外數百萬人。 4 月 舉辦「不老騎士慈善放映分享會」，鼓舞了臺中、南投、彰化等 12 個機構

	<p>中的受扶助兒少勇敢追逐夢想。</p> <p>8月~9月</p> <p>「不老騎士紀錄短片」獲邀參與「加拿大臺灣文化節」期盼改變加拿大人對臺灣的印象。</p> <p>10月</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎來自美國雜誌記者跨海來臺採訪不老騎士，將不老精神傳遞給美國人。 ◎第二屆不老騎士 29 位平均年齡 75 歲的阿公阿嬤，由「美式機車俱樂部北機組」車友載著的「第二屆不老騎士」與自行騎摩托車的「第一屆不騎士」的車隊共同啟動不老精神，從臺東出發，完成東海岸追風夢。
2012	<p>美國重機紀錄片導演與監製 Peter Starr 自發號召一批美國同好參與「第三屆不老騎士」活動，期望與臺灣長者共同圓夢，延續發揚臺灣不老和敬老精神。共有 25 位國內長輩參與，擔任傳愛大使與機構及當地長輩互動，參與不老夢想活動體驗。</p> <p>9月</p> <p>出版不老騎士書籍與繪本。</p> <p>10月</p> <p>紀錄片「不老騎士-歐兜邁環臺日記」搬上大銀幕，於全臺上映，影片創下全臺 23 家戲院上映 63 天 3,000 萬臺幣票房的紀錄，並得到國內外各電影獎項的入圍及獲獎肯定。</p> <p>「不老騎士-歐兜邁環臺日記」獎項得獎/入圍/提名/邀展</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎參與釜山國際電影節「Wide Angle」(超廣角)單元 ◎入圍香港亞洲電影節「臺灣電影新潮」單元 ◎榮獲北京旅遊衛視「行者影像節」最佳人文影片獎 ◎香港影評人協會推選 2012 年度香港上映十大華語電影之一 ◎榮獲 2012Yahoo!奇摩網友年度最滿意電影

	<p>◎受邀參與香港亞洲電影節</p> <p>10 月</p> <p>美國摩托車雜誌記者暨探索頻道(Discovery Channel)製作人史塔(Peter Starr)帶領 5 位平均 72 歲，來自美國的「不老騎士國際班」成員，追隨臺灣不老騎士的不老精神，來到不老夢想發源地，從臺中出發往嘉義、日月潭、經中橫到花蓮將完成跨國的不老騎士夢，其中在 10 月 20 日當天與 25 位平均 75 歲的第三屆不老騎士由花蓮吉豐養護所出發，共騎花蓮東海岸。</p> <p>12 月</p> <p>「不老騎士-歐兜邁環臺日記」和「少年 PI 的奇幻漂流」同為外交部「動感臺灣」電影放映會播映片之一，由駐外館處在各國播放，已在超過 50 國辦理 201 場。</p>
2013	<p>第四屆 45 名平均 71 歲的不老騎士，在 9 月 29 日由屏東恆春出發，10 月 14 日抵達臺中，3 天共完成 310 公里的追風之旅。</p> <p>「不老騎士-歐兜邁環臺日記」獎項得獎/入圍/提名/邀展</p> <p>◎正式在美國洛杉磯、紐約商業戲院上映，取得報名奧斯卡金像獎資格。</p> <p>◎西班牙維克市亞洲夏日電影節-Lucky CatAward</p> <p>◎美國達拉斯亞裔影展 最佳紀錄長片獎提名</p> <p>◎美國紐約亞美影展 紀錄片長片類新銳導演獎提名</p> <p>◎第 36 屆 AAIFF 紐約亞美國際電影節「觀眾票選最佳紀錄獎」</p> <p>◎印尼峇里島國際影展「最佳紀錄片獎」</p> <p>◎受邀參與加拿大維多利亞電影節、舊金山亞美影展、澳洲人權藝術電影節、美國夏威夷國際影展—春季獻禮、西雅圖國際電影節、第七屆溫哥華臺灣電影節</p>

	8 月在外交部、文化部與企業支持下，10 位平均 87 歲的不老騎士前往美西展開 12 天的公益之旅，除了由平均 55 歲的重機志工搭載不老騎士展開 700 公里的追夢行程。
2014	第五屆 44 名平均 73 歲的不老騎士，在 10 月 1 日由苗栗縣竹南鎮出發，10 月 4 日抵達宜蘭縣運動公園，4 天共完成 270 公里的追風之旅。
2015	第六屆「不老騎士」4 天 346 公里旅程從花蓮市區展開，分別以摩托車、電動輔助自行車二隊環島的追風之旅。
2016	◎第七屆 41 名平均 74 歲的不老騎士，9 月 27 日從宜蘭出發，經過 4 天的騎乘時間，共完成 325 公里的追風之旅。 ◎美國摩托車雜誌記者 Peter Starr 出版個人書籍 Motorcycle Traveler 以獨立篇章報導來臺灣不老騎士探險之旅。
2017	第八屆一共 26 位不老騎士 11 天完成 1,066 公里，臺中出發，以逆時針方向前進全臺各縣市，臺中達陣。
2018 年	推出「夢想背包客」、「夢想培力」幫助更多長者圓夢。
2019 年	第九屆「不老騎士 為愛千里」一共 26 位平均 73 歲的不老騎士。10 月 3 日出發。以 9 天時間完成 1,090 公里的環島旅程。 推出不老騎士 2.0 版公益旅行，結合獨居弱勢長輩的餐食計畫。每位報名者先捐助 5 萬元。6 天一共募集 606 萬元。
2020 年	弘道滿 25 歲。新標語「一起道老，精彩美好」
2021 年	◎與來自新加坡曾榮獲美國 ADC 設計大獎的「Art-Zoo 藝術動物園」、黃子佼等 10 位不同領域的台灣藝術家，共同跨國合作，在不老夢想 125 號，推出「夢想車庫」特展，為不老騎士的機車環島旅程加油。展覽中的安全帽用於公益拍賣，收入投入於相關助老服務。(鄧玫玲，2021) ◎第十屆一共 28 位平均年齡 72 歲的長輩從台中市熱血出發、一路往南，為獨居弱勢長輩的餐食募款。以 10 天時間，逆時針完成 1,180 公里的環島

旅程，首度挑戰位於苗栗縣通霄鎮的私密景點愛心公路，為這趟公益旅程留下最特別的印記。10 天一共募集 1,095 萬元。

資料來源：弘道老人福利基金會 (2017a)。不老騎士 10 周年公益報告；弘道老人福利基金會 (2018)。弘道年報 23。扶老柑仔店線正營業中。緩下腳步，為下次的出發而蓄勢。臺中：弘道老人福利基金會，頁 07；弘道老人福利基金會 (2020a)。弘道年報 25—爺奶的開心農場。不老騎士為愛千里，頁 42，2021 年 1 月 27 日檢索；弘道老人福利基金會 (2021b)。弘道年報 25。爺奶的開心農場。許個「一起道老，精彩美好」的未來。臺中市：弘道老人福利基金會，頁 07。



附錄四：不老騎士圖片



圖 1：2009 年不老騎士紀錄片臺北場首映會發表。

資料來源：弘道老人福利基金會提供



圖 2：第一屆不老騎士一字排開，放映會上接受親友歡呼。

資料來源：弘道老人福利基金會提供



圖 3：2019 年馬英九接見全體不老騎士，肯定其為臺灣高齡化社會的貢獻。

資料來源：弘道老人福利基金會提供



圖 4：2017 年第一屆不老騎士十年後，相聚於賴秀昇爺爺家。

資料來源：弘道老人福利基金會提供



圖 5：不老騎士電影迄今仍是紀錄片第三名紀錄的保持者。

資料來源：弘道老人福利基金會提供



圖 6：不老騎士的電影金句，出現在建案的宣傳看板上。

資料來源：研究者提供



圖 7：何清桐爺爺派出所奇異之旅筆記本。

資料來源： 研究者提供



圖 8：何清桐爺爺在不老騎士環島途中使用的背包。

資料來源： 研究者提供



圖 9：陳映美奶奶家裡，客廳電視上都是不老騎士環臺足跡的照片。

資料來源： 研究者提供



圖 10：張弘道爺爺印製了四款不老騎士名片發送親朋好友。

資料來源： 研究者提供



圖 11：陳映美奶奶說起在國外的兒孫心中都是滿足。

資料來源： 研究者提供



圖 12：陳映美奶奶始終維持每天讀一篇英文聖經的習慣。

資料來源： 研究者提供



圖 13：陳映美奶奶跟張弘道爺爺鶼鶼情深，2022 年將邁入 60 年鑽石婚。

資料來源：研究者提供



圖 14：陳映美奶奶銀鈴般的聲音，述說不老騎士往事如昨。

資料來源：吳素芬拍攝



圖 15：賴清炎團長 2007 年不老騎士達陣照片。

資料來源：賴定國提供



圖 16：賴定國常常帶著賴團長父母親全省旅遊。

資料來源：賴定國提供



圖 17：弘道 20 周年嘉年華會，與林依瑩(中)和郭東曜創辦人(右 1)合影。

資料來源：弘道老人福利基金會提供



圖 18：林依瑩(中)與郭東曜 (左 6)和王中天爺爺(右 7)同賀弘道 20 周年生日快樂。

資料來源：弘道老人福利基金會提供



圖 19：譚宇廷(右 2)跟譚德玉爺爺(左 2)在玉山山頂的全家福。

資料來源：公視誰來晚餐提供



圖 20：坐在譚德玉爺爺生前翻閱報紙的座位上，訪問兒子譚宇廷話當年。

資料來源：吳素芬提供



圖 21：譚宇廷跟母親回憶不老騎士的點點滴滴。

資料來源：吳素芬提供



圖 22：不老騎士們最榮耀的一刻就是穿上制服接受注目。

資料來源：研究者提供



圖 23：何清桐家人捐出生前環島摩托車給弘道基金會展示。

資料來源：弘道老人福利基金會提供



圖 24：研討會上巧遇弘道老人福利基金會前後任執行長林依瑩與李若綺(右 1)。

資料來源：研究者提供



圖 25：王乃弘董事長(左 1)與盧廣仲跟第十屆不老騎士合影。

資料來源：研究者提供



圖 26：第十屆不老騎士蔡榮堃(左)，跟吳錦乾(右)。

資料來源：研究者提供



圖 27：第十屆不老騎士記者會後大合照。

資料來源：研究者提供



圖 28：第十屆不老騎士記者會後與王乃弘董事長夫妻合照。

資料來源：研究者提供

Shing Chung Li
2017年5月10日 · 已關閉

我可愛的老媒人-90歲康爺爺。
當年我把他賣給不老騎士，他剛介紹了小康給我XD
我們都改變了自己的一生!

做完餅送他回家。
他看著我說:看到你現在很幸福，我很放心!
麵糰，摸摸你的腮幫子，我也很放心。

#你心裡想誰就快跟誰聯絡
#立志要帶爺爺去巡迴作餅



圖 29：康建華爺爺是蔥油餅達人。環島之後常被安排教做蔥油餅。

資料來源：李幸娟提供



圖 30：康建華爺爺抱著幫李幸娟社工新生娃兒，他們後來變成忘年摯交。

資料來源：李幸娟提供



圖 31：以弘道的助老委員的身分出席臺北爺奶健走活動。

資料來源：研究者提供



圖 32：弘道每一年在小巨蛋為長輩舉辦「仙角百老匯」，實現長者舞臺夢。

資料來源：研究者提供



圖 33：10 位不老騎士啟程前往美國宣傳紀錄片。

資料來源：自由時報提供



圖 34：王中天爺爺遺孀潘秀梅(右 1)捐出王爺爺遺作義賣，為弱勢長輩募集餐食。

資料來源：弘道老人福利基金會提供



圖 35：弘道主辦的「打包愛心一起助老」，透過二手衣義賣，善款捐助獨居老人。

資料來源：研究者提供



圖 36：邀請同學參訪光田醫院附設仁馨園區，它與弘道都是光田醫院的關係機構。

資料來源：研究者提供



圖 37：林政君學務長、高麗娟教授與鄭志富副校長(左起)提供論文專業指導。

資料來源：研究者提供



圖 38：穿上碩士服，與指導教授林政君老師在自由之鐘前開心合影。

資料來源：研究者提供

附錄五：弘道基金會訪談及研究合作申請書

訪談及研究合作申請書

申請須知：

1. → 弘道老人福利基金會(以下簡稱本會)訪談/研究計畫期間為 3 月至 11 月，為利本會預備訪談內容，請提前於研究/訪談前一個月申請，不開放臨時申請。
2. → 訪談/研究計畫內容須與本會服務方案相關，若計畫內容可從本會網站尋得解答，本會將指引申請者自行上網瀏覽，不另接受訪談或書面回覆。
3. → 為提供您最好的回應，請詳填本申請書，並檢附研究計畫、訪談大綱或問卷，寄至本會電子信箱，本會將於收到申請文件之 7 日內與您聯繫。
4. → 本會將視業務情況及研究方向，評估是否合作。若訪談/研究計畫因故無法進行，本會保有修改、暫緩或終止合作計畫之最終決定權。
5. → 確定雙方合作後，↓
 - (1) 為避免公益行政資源浪費，本會的收訪談費用，申請人需於訪談一週前，完成捐款 □ 或捐物；↓
 - (2) 研究合作案雙方須簽署「研究合作備忘錄」，以確保雙方權益。
6. → 申請人若有報告、研究或論文等成果產出，引用本會文章、手冊、網頁或相關資料需註明出處，並於對外發表前，提供成果(紙本或電子檔)予本會審核及存檔。
7. → 依個人資料保護法第八條規定明確告知下列事項：基於訪談及研究申請聯繫、辦理及管理等相关作業運用，本會需要蒐集、處理及利用您的個人資料。在個人資料保護法規定下，本會將妥善保護您的個人資訊。本會所蒐集個人資料包含：個人姓名、就讀學校或服務單位名稱、職稱、手機號碼及電子郵件地址，及其他得以直接或間接識別個人的相關資訊。本會儲存期間內，將在合於本研究申請業務範圍內，及依業務需求委託外單位處理您的個人資料時，以合理方式使用您的資料，並善盡監督之責。您對於提供之個人資料，得行使下列權利：查詢、閱覽、複製、補充、更正，亦可隨時請求停止處理、利用及刪除。您亦可拒絕提供相關個人資料，惟本會因此無法進行必要的行政作業，得停止雙方關係。
8. → 若向本會提出申請表，代表您已詳閱上述內容，且承諾遵守以上規定及已確認相關申請流程，並同意本會得於合理範圍內蒐集、處理及使用您的個人資料。若有下述情事之一，本會有權終止或不受理訪談計畫：(1)未遵守前述規定 (2)提供虛偽資料 (3)無故爽約 (4)未於訪談一週前完成以上事項。
9. → 若有任何問題或資料更正，請於上班時間與本會聯繫，電話：04-2206-0698；E-mail：hondao@hondao.org.tw。

我已詳閱以上訪談及研究合作申請須知，並同意遵守相關規定。

申請人：□□□□□□□□□□(簽名)

指導老師：□□□□□□□□□□(簽名)

填表日期：□□年□□月□□日

→ 訪談及研究合作申請書



申請項目及用途 (勾選)	<input type="checkbox"/> 訪談 <input type="checkbox"/> 研究合作
用途 (勾選)	<input type="checkbox"/> 大專院校報告 <input type="checkbox"/> 議題交流 <input type="checkbox"/> 碩博士論文 <input type="checkbox"/> 學術研究 <input type="checkbox"/> 政府委託 <input type="checkbox"/> 產品開發 <input type="checkbox"/> 其他： <input type="text"/>
申請單位	(請填學校系所、機關團體、企業名稱) <input type="text"/>
申請人	姓名： <input type="text"/> 電話 / 手機： <input type="text"/> Email： <input type="text"/>
計畫主持人/ 指導教授	<input type="text"/>
訪談/研究主題	<input type="text"/>
訪談/研究內容	(100~200字) <input type="text"/>
為何選擇本會作為 研究對象	<input type="text"/>
期程	<ul style="list-style-type: none"> ● 訪談 <ul style="list-style-type: none"> 1. <input type="text"/>年<input type="text"/>月<input type="text"/>日 (星期<input type="text"/>) <input type="text"/>時<input type="text"/>分 2. <input type="text"/>年<input type="text"/>月<input type="text"/>日 (星期<input type="text"/>) <input type="text"/>時<input type="text"/>分 每場次以 1.5-2 小時為限，並請於一個月前提早申請。 ● 研究期程 <input type="text"/> ● 成果產出 預計提供本會成果日期：<input type="text"/>年<input type="text"/>月<input type="text"/>日 預計作業繳交 / 對外發表日期：<input type="text"/>年<input type="text"/>月<input type="text"/>日
訪談/研究對象	對象： <input type="checkbox"/> 本會夥伴 · <input type="checkbox"/> 志工 · <input type="checkbox"/> 服務對象 · <input type="checkbox"/> 其他 人數： <input type="text"/> 說明： <input type="text"/>

<p>訪談地點 / 研究合作單位 (勾選)</p>	<p><input type="checkbox"/> 總會，台中市西區民權路 234 號 3 樓</p> <p><input type="checkbox"/> 台北服務處，台北市中正區紹興北街 2 巷 3 號 4 樓</p> <p><input type="checkbox"/> 新北服務處，新北市新莊區思源路 38 號 9 樓</p> <p><input type="checkbox"/> 台中服務處，台中市西區民權路 234 號 5 樓</p> <p><input type="checkbox"/> 彰化服務處，彰化縣彰化市建國北路 127 號 4 樓</p> <p><input type="checkbox"/> 高雄服務處，高雄市左營區自由二路 309 號 3 樓</p> <p><input type="checkbox"/> 屏東服務處，屏東縣潮州鎮永春里興隆路 118 號</p>																																	
<p>附件 (勾選，並提供檔案)</p>	<p>● 訪談</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 來訪者名單及捐款方式(必填)</p> <table border="1" data-bbox="480 689 1011 1043"> <thead> <tr> <th>姓名</th> <th>服務單位職稱/科系年級</th> <th>捐款或捐物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p><small>為避免公益行政資源浪費，本會酌收訪談費用，每人捐款 50 元或發票 50 張，需於訪談一週前完成，10 人以上建議申請團體參訪，詳見本會官網(連結)。</small></p> <p><input type="checkbox"/> 訪談大綱(必備)</p> <p>● 研究合作</p> <p><input type="checkbox"/> 研究計畫(必備)</p> <p><input type="checkbox"/> 研究同意書範本(欲與研究對象簽訂的研究同意書)</p> <p><input type="checkbox"/> 問卷調查 - 問卷電子檔，或網路問卷連結</p> <p><input type="checkbox"/> 訪談調查 - 訪談大綱</p> <p><input type="checkbox"/> 其他研究工具之說明</p>	姓名	服務單位職稱/科系年級	捐款或捐物	1			2			3			4			5			6			7			8			9			10		
姓名	服務單位職稱/科系年級	捐款或捐物																																
1																																		
2																																		
3																																		
4																																		
5																																		
6																																		
7																																		
8																																		
9																																		
10																																		