

一位80歲奶奶說：「老對我來說，也是全新的經驗。」
發人省思的一句話，打破我們原有的想法。

我們以為老人就應熟悉老，其實老化過程對老人也是探索。
同理傾聽、用心感受老，會發現很多與以往不同的新視野。

你講我聽， 老人入聲。

請您靜靜聽我說，老人家**15**篇真實刻劃的故事，我們友善推薦。

Beautiful Life





你講我聽， 老人ㄟ聲。

— Beautiful Life

請您細細聽我說，老人家**15**篇真實刻劃的故事，我們友善推薦。

「老」的聲音，您聽見了嗎？

史戴分·格羅茲 (Stephen Grosz) 在『說不出的故事，最想被聽見』一書中指出，每個人心中都有些說不出的秘密與痛苦，即使過了好一陣子，不經意想起時，仍會感到心疼；但當我們鼓起勇氣想說出來時，還需要一雙懂得聆聽的耳朵。

本書由15篇真實故事改編，沒有童話故事般的夢幻，而是現實生活中最真的刻劃，因為真實更值得同理的傾聽。美國管理學大師—史蒂芬·柯維 (Stephen R. Covey) 曾經說過，同理傾聽就是進入對方的內心世界，用他的方式來看世界，並努力去理解他，透過傾聽來拉近彼此之間的距離，此時對方可以感受到自己內心被充分地了解，繼而敞開心扉，更投入在真正的溝通中。

大臺中的高齡者需要什麼？是我們很想了解的議題。因此，2012年，衛生局實地走訪29個行政區，展開了59場「聽在地長輩講」旅程，經歷118小時，傾聽233位市民的聲音，一場一場的訪談過程中，長輩敘述著他們的生命經歷，分享他們的故事，他們對傾聽者信任，相信自己可以被了解。我們發現，其實長輩的需求很簡單，他們希望他們的子女過得好，自己也可以被關愛、陪伴與肯定，但傳統文化讓他們拙於表達這樣的需求，需要我們耐心聆聽與用心感受。

人的一生活中有很多際遇，即便過程中有逆境、無奈，但轉個彎、換個角度，還是可以繼續往前，這些悲傷與快樂的歲月痕跡，累積成寶貴的生命經驗，如同好酒一般，時間經過越久，越是耐人尋味。從小到大，我們總是不停的向長輩表達需求，長輩一直是我們最忠實的傾聽者，然而，當長輩老了時，我們是否也願意聆聽他們的心聲？透過這本書，希望能讓讀者朋友們學習對老的同理與反思，了解老、認同老、貼近老，對長輩多點陪伴及支持，讓世代關係能更加緊密。



c o n t e n t s

目錄

孩子，我並不想拖累你	0
老周與 3C	1
市中心的邊緣人	1
我真歹命	2
賣菜阿婆	2
路不轉人轉	3
快樂的神仙眷侶	3
啃碎一把老骨頭	4
天堂之路，地獄之門	4



特立獨行的守望隊員	5
阿花嫵	5
臺灣最美麗的資產	4
孝媽	6
阿雪阿嫵	6
好美的黃昏歲月	7
	5

◎ 孩子，我並不想拖累你

朱瓊輝

「爸！你這是什麼東西！你看你，又亂買，亂吃！」

「是啊！亂花錢不打緊，還會吃壞了身體！七十好幾的人了，講也講不聽！怕錢帶不走喔！」老伴也念了幾句。

呂老，低著頭，斜眼瞄了一下抽屜裡的健步丸，裝沒聽到。

三年前……

呂老的思緒飄回那一天……似血的夕陽染紅了天邊，路旁兩排阿勃勒，簌簌飄落的花瓣，像極了一片片金箔，說是黃金雨，真是再恰當也不過的譬喻。鋪滿花瓣的人行道，則是兩條黃金河。眼裡欣賞著絕美的景色，心裡想著，女兒就要升為主管了，嘴角不覺揚了起來。

突然，機車前輪向下陷落，接著一陣天旋地轉，依稀聽到「啾！」的一聲，人就昏了過去。醒來時，首先映入眼簾的是已經剩下三分之一的點滴，還有一片雪白、淺綠的布簾加上隱隱作痛的軀體，就意識到受傷被送到醫院來了。「爸！」「爸爸！」一旁兩對流露焦急眼神的眼睛，正看著自己。

不待自己開口，女兒迫不及待的「爸！聽警察說，你倒在路燈旁，昏了過去，小

菜掉了一地，那輛老爺機車也壞了，判斷你是不小心騎到路邊的坑洞裡摔倒，又撞上路燈，肋骨和右小腿骨頭斷了，手臂又被突出的螺釘劃傷，流了不少血。」

「那段路不是再熟也不過嗎？怎會騎到洞裡去？」兒子不解的問。

「是啊！每次都知道要避開，誰叫我得了意忘了形呢？」呂老心想，

「噢？現在甚麼時候了，妳不是要到大陸嗎？」

「你一直沒醒，我不放心，已經跟公司請假，由同行的同事全權處理了。」

康復後，家人不許騎車，老伴又不會騎車，兒女繼續忙著事業都不在身邊，所以到哪都得搭公車。

復健期間還拄著拐杖回診，有些公車司機嫌慢，急急地開車，好幾次差點又跌倒。離譜的是有的連停都不停，有次還因此錯過就診時間。

今天又拄著拐杖，艱難的上了坐滿學生的公車，連博愛座都坐滿了，博愛座上的學生七嘴八舌的玩笑著，沒一個有意讓座。只好靠著椅背、撐著拐杖站著，剛剛站定，倒數第二排有一個國中女生，站起來讓座，並攙扶他到位置上。到站了，等司機停穩了車，才忍著痛拐呀拐地下車，車門口，司機不屑的：「老伙仔又拿拐杖就不要出來嘛！」

人家說泥塑的菩薩也會生氣，呂老今天終於忍不住發瘋了。

「希望你能幸運的活到老！而且一輩子平平安安！」呂老忿忿地拋下話，一拐一拐地走了。

年底，兒子在沙鹿公司的附近買了一棟有孝親房的透天厝，裝潢之後就搬去住了，爲了認識新朋友，呂老加入志工隊，其中隔壁單身的小宋最聊得來。

「老呂，看你的腳好像沒完全好，你有安全帽吧！走！我帶你去一個好地方。」找到安全帽，坐上小宋的機車，沒一會兒，在一處騎樓下，看到一群老人家錯錯落落的做著操。兩人停好機車，找到角落的兩張椅子，大夥操也做完了，便坐了下來。

「阿伯，火燒厝，你爲什麼不跑！阿都腳麻，要怎麼跑！阿公！阿嬤！這個廣告你們一定看過，沒錯，腳麻要怎麼跑，腳如果不方便，最基本的上廁所、吃飯都要人服侍，更別說去逛街、去玩了……」台上講得天花亂墜、口沫橫飛，台下三三兩兩、交頭接耳，如果仔細聽，談的不是風水世家就是夜市人生。

呂老前傾著身體，側耳聚精會神的聽著：「我們的通血丸，每天五粒，可以幫你通血路，順便幫你顧筋骨，吃了保證上下樓梯像走平地，什麼好漢坡、天梯、地道都難不倒你！二百粒裝，一罐一千，二罐千五，三罐千八，有人要嗎？要的請舉手……」

那邊要幾罐？六罐！小姐，那邊六罐！還有嗎？喔！那邊也要二罐，添個三百多帶一罐吧！好！小姐，麻煩你，那邊三罐！」

呂老拉了拉小宋，「阿國！你幫我買三罐！」

「自己買就好了！」

「你就幫我買嘛！錢我給你！東西你先拿回家，明天等他們都上班或上學了我再到你家拿！」

「小姐，角落那位阿伯要三罐。還有人要帶嗎？沒有了，好，請所有工作人員幫忙發小臉盆！」

一罐還沒吃完就被發現了……

「你去亂買什麼藥仔吃！會吃死人呢！」老伴說完氣憤地把剩下的倒到垃圾桶。

「哪會！吃到現在人都好好！腳也好很多了，感覺更有力量了！」呂老嘀咕。

「還好沒有全部拿回來，明天再跟小宋拿一罐，這次要藏好了！」呂老心裡盤算著。

「老呂，走，今天在火車站附近……」

「今天回我們里來了，在第九鄰鄰長家……」

「走囉！……」

……

……

幾個月下來，呂老帶回來好幾個臉盆，好幾塊香皂也有洗潔精。

「爸！不要再到路邊賣藥那裏去！花錢，搞不好還傷身！」女兒回家看到這麼多送的東西問。

「我在那裏打發時間，有老朋友可以聊聊天，聽聽賣藥的講養生，又有東西可以拿。何況都跟小宋一起去，安全又有伴。小宋他才會亂買，我不會！」

「今天真衰，沒想到妳會提早回來，才被妳看到，不過，我這一年多來，靠著努力復健、運動和這些藥，身體狀況恢復得很好，覺得比受傷前更健康，體力更好了。我不想再耽誤你們的工作，我知道妳妹妹沒升上經理就是因為大陸沒去成。」呂老心裡想著。



老人家如果沒有工作或興趣嗜好，一整天的時間扣除睡覺是很難熬的，電視或電台賣藥的人說的每一句都讓老人家覺得是對自己說的，提供了老人家需要與被需要的感覺，久了自然彼此有了連結與信任：身體不舒服時，為了不讓子女擔心也怕成為負擔，自己偷偷買藥吃：以為會好起來。

如果子女多點關心與陪伴，你會發現長輩就算不舒服還是為子女著想，因為這樣的原因，我們更該主動關愛我們的長輩，陪長輩就醫或諮詢社區藥局的藥師，共同解決長輩身體的不適與心理的不安。



◎老周與 3C

鍾報龍

老周年紀大了，免不了半夜起床去廁所，看到兒子房間亮著燈，總認為是白天忙於工作，夜裡做點自己趣味的事，也不去理會他，可是夜夜如此難免好奇想探個究竟，兒子半夜不睡覺在幹什麼？

「用電腦打線上遊戲」，有一天路上遇到兒子的朋友，才知道原來兒子正沈迷於網路的「虛擬世界」之中。

對3C產品一向不排斥的老周，也爲了跟上時代的腳步，索性請教孩子電腦是怎麼回事。

剛開始兒子興致勃勃教著從沒學過電腦的爸爸。

「阿爸！電腦的代誌，問我就對了。」

「足簡單的啦，滑鼠游標移到這裡，按左鍵不要放，拖曳到所要的區域，按右鍵，游標再移到複製再按左鍵，游標再移到你要貼的位置再按右鍵，選貼上按左鍵，就是這麼簡單。」

靠著兒子的指點，老周反覆的練習。抓著這新奇的洋玩藝，小心翼翼的學著。幹慣粗活的他，光是滑鼠點啊點，就讓他吃足了苦頭。「左鍵點一下、右鍵點一下、左

鍵點二下、拖曳：」真把他給弄迷糊了。瞪著小小鍵盤，擠滿了各種不同的符號，靠著一指神功，花了半天才能找到所要的鍵，「去、>、英文、數字、全形、半形：」按下去又不對，最後花了九牛二虎之力總算找對了，但是，每每不用到隔天就忘了，這就是老人家的通病。

「就這個Enter鍵按下去就好了，講了這麼多次還是不會：」兒子無奈的唸著。一再重複的過程讓年輕氣盛的兒子耐不住性子，往往一個微不足道的小問題，成為父子之間衝突的導火線。

也爲了避免與孩子的衝突，參加了附近學校開辦的社區電腦班。從基礎的開機、關機、鍵盤的認識等等，進而學習各種應用軟體，用Word能做出一份屬於自己的文件、學會了用試算表管理家庭的生活開支、體驗到網路的花花世界，補足老周年輕時沒機會學到的缺憾。

老周世居於小巷內，從小在困苦的環境中長大。初中畢業那天，拿著優異的成績單，希望能讓父母感到驕傲，隔天父親卻不幸病逝，留下年幼弟妹四人需要照顧，一家生活因此陷入困境，排行老大的他，只好放棄大好的升學之路，到工廠上班，協助母親擔負起養家的重任，直至三十多歲，經由媒妁之言結婚生下一子一女。

五年前的一場車禍，每個星期二復健，成爲老周退休後的固定行程，偶爾由兒子

陪同搭公車來往醫院。老周發現，竟能把車上的人簡單分成有沒有使用智慧型手機的兩群，新世代手機族人手一機，低著頭滑呀滑呀，似乎外界發生的事物都與他無關，只沈浸在小小的虛擬世界中，形成奇特的現象。時代真是變了！

不知什麼時候，老周發現家裏也來了個新成員「智慧型手機」，望著書桌上兒子花了近一個月薪水買來的「愛瘋」，連碰一下都不敢，深怕弄壞了賠不起。只看著手機「ㄐ：ㄐ：ㄐ：ㄐ：」震動的響起，不時還發出「叮咚叮咚」的鈴鐺聲，兒子對它可說是形影不離。

接著老周的生活中又發生了變化，郵差、快遞總是來按鈴，次數越來越多。

「有包裹」的呼叫聲響起，只見兒子彈跳起身飛奔下樓，後來才搞懂，原來年輕人只要手指在銀幕上動一動，不用出門想要的東西就會送到你家來，這也讓老周開了眼界。

這個新成員的出現，漸漸的讓老周感覺父子之間好像少了些什麼，互動也變少了，只見兒子手指頭滑啊滑，偶爾看到對著小小的面板發笑。見面的時間也變少了，兒子成了家中「熟悉的陌生人」、「省話酷哥」問話也不回答，問候時常聽到的回應「哦」「嗯」往往只是眼神交會，就匆匆的關上房門。老周頓時驚覺父親的角色已漸漸的被這小小的一支機器給取代。

想起會聽人家說冷淡的親子關係是所謂「代溝」造成的。老周想盡辦法進入兒子

的內心世界。首先捨棄每天必看的八點檔宮廷劇，學著陪兒子一起觀看NBA籃球賽。

「比賽時間剩下五秒，在落後一分的情況下，林書豪閃過二個防守球員，巧妙傳給哈登『空中接力』、『上籃雙手爆扣』得分，終場以九九比九八火箭隊逆轉勝贏得最後的勝利」

每天父子倆守著體育台，一同觀賞扣人心弦的籃球賽。火箭隊的林書豪，湖人隊當家一哥空中飛人Kobe成爲父子共同的偶像，兒子偶而也會拿起球當著父親的面前耍個兩招。漸漸的，父子之間顯著的多了些話題。

老周又學著上網申請「臉書」帳號，和兒子在虛擬的世界中結成「好友」，了解兒子交友狀況，漸漸習慣新類型的網路語言，進入年輕人的內心世界。

年初，老周七十大壽，遠嫁南部的女兒，貼心的送了一份讓老周又驚又喜的禮物「平板電腦」。比起傳統的電腦，不僅字體變大容易閱讀，操作介面也變簡潔不再「霧煞煞」，觸控銀幕點啊點、滑啊滑的，沒想到讓老周滑上癮，手寫輸入的辨識率，解決讓老人家輸入文字的困擾。智慧型手機的使用，超乎預期的容易上手。

益智遊戲成爲老周退休生活打發時間的利器，LINE變成老周生活的一部份，隨時可以和遠在南部的女兒「傳情」。「熊大」「兔兔」「OPIN將」成了和兒孫互動的最佳工具。近日，兒子幫他在手機中安裝了「樂齡行動導航APP」，此APP提供樂齡活

動、服務、福利等資訊，其中活動面提供藝文表演活動、樂齡行動活力教室等，服務面則有醫療、保健、長期照顧、藥事、醫療器材、衛生所等資訊，可顯示鄰近的醫院診所位址，配合地圖語音導航，不論是坐車、走路或開車，都能輕鬆抵達目的地。

拜科技之賜，沒想到這一面小小的板子，讓老周家庭起了那麼大的變化，現在再也不會唸兒子愛滑手機、玩平板電腦，年已七旬的老周也成了典型的「智慧型銀髮族」，跟上時代腳步的老周過著更多采多姿的退休生活，不但改善了親子關係，家中也重拾了歡笑。



樂齡導航 幸福啟航

臺中市政府衛生局以「高齡者需求」為中心，彙整臺中市近萬筆樂齡資訊，建置「樂齡行動導航」，提供「醫療服務」、「保健服務」、「長期照顧」、「藥事服務」、「醫療器材」、「衛生所」與「其他服務」七大樂齡服務，及各項樂齡活動與樂齡福利。為讓民眾能隨時隨地取得樂齡服務，衛生局更推出「樂齡行動導航APP」(iOS與Android)，方便隨時找尋附近的樂齡資源，透過地圖語音導航即可輕鬆抵達目的地。

樂齡行動導航網頁：Google蒐尋「樂齡導航」關鍵字，或登入衛生局首頁點選該系統。

樂齡行動導航APP：在APP store或Google Play商店搜尋「樂齡行動導航」可免費下載使用。



◎市中心的邊緣人

曾瑞珍

『生命的邊緣，社會的邊緣』是李伯境遇最適確的註腳。

過了中正綠橋，走進第一廣場，眼前所見，實在很難和長輩們口中三十年前車水馬龍的第一廣場聯想在一起。如今的廣場，雖不至於門可羅雀，但行人稀疏；雖不至於十室九空，但店面十有二、三鐵門深鎖，那景況已離荒涼不遠。

照顧管理專員（以下簡稱照專）拿著地址，邊走邊找，然後心驚膽顫的踏進狹窄昏暗的樓梯，邊爬還邊嘀咕「怎會沒電梯？」上一層停一層，終於氣喘吁吁的爬到五樓，就著昏暗的燈光把地址湊近眼前，再看看門牌號碼，「沒錯，就是這裡！可門好像沒關，裡面也暗暗的。」遲疑了一會，提起勇氣輕輕的推開門，爲了壯膽同時大聲的喊「李伯伯！」裡面傳來一聲低哼，接著是隱隱約約的呻吟聲，確定有人後，照專在門口站了一下，待適應了光線，走進一看，只見一個瘦弱的老人趴在桌上痛苦得扭曲著身體。

「阿伯！阿伯！我是這區的照顧管理專員！」照專搖了搖趴在桌上的李伯。

李伯吃力的抬起頭，好像想看看照專，卻又發現此舉只是徒勞，又低下頭。這時候，眼睛已經適應了光線，再仔細看看李伯。一頭灰白油膩的亂髮，一張被頑皮的孩

子揉皺又沾滿顏料的皺紋紙般的臉龐，一身髒污如抹布的衣服。再環顧四周，破舊的衣櫥裡堆滿了衣服，掛著的也一肩垂地；床上、衣、襪鋪天蓋地，看不出來原來的床是什麼顏色；四周牆角，蜘蛛大軍布下天羅地網，不知道要抓哪一隻妖精；地面上兩張椅子七隻腳，還有一地飯粒菜渣，想往前一步卻找不到地方可以落腳；桌上，三雙筷子兩個碗，一個碗是空的，另一個裝了半塊發霉的吐司，塗上了發黑的不知道什麼果醬，藥、杯子、面紙都在他伸手可及之處；浴室門開著，飄出陣陣尿騷味；空氣中瀰漫著一股霉味，照專趕緊戴上口罩。

「阿伯！我扶你……」誰知視覺不好的李伯卻敏感感到了

「怎樣，很臭喔！出去！給我出去！通通給我出去。」沒等照專說完，李伯激動地站了起來，劈哩啪啦就是一陣吼。邊吼邊把桌上的碗、筷、藥、杯子、面紙掃了一地。

照專被李伯的舉動嚇壞了，愣了幾秒後輕輕拍胸膛，深呼吸幾次來緩和情緒。

李伯吼完，好像已用盡了力氣，神情委頓的癱下。

氣氛緩和之後，照專小聲的試著解釋：「阿伯！我是有點感冒，怕傳染給你才趕緊戴上口罩的。」李伯沒吭聲，我再問：「阿伯！我扶你到床上躺著好嗎？」還是沒反應，照專提高音量再問了一次。

「有聽到啦！你嚇死人喔！」

用腳撥開了一條通往床鋪的「康莊大道」，然後試著扶起他瘦弱的手臂，傾接觸時掙扎了幾下，也許是力氣已然用盡，後來就配合的走到床邊。到了床邊，先讓李伯坐在床沿，用雙手清理出一塊「空地」，拾起地上的枕頭放好，再讓李伯躺下。

「小姐，你剛剛說你是什麼啊！你想騙我，我可沒錢給你騙！」

「阿伯！我是臺中市政府派來的，我姓劉！」

「嘎，你說你是什麼？」

「阿伯！我是臺中市政府衛生局的照顧管理專員。來看看政府能為你做什麼的？」

「有這麼好的事哦！」「小時候……」已經講過多少遍，李伯自己都忘了，可以確定的是已經很久沒有機會說自己的故事了。

小時候，住在鄉下，家裡窮，加上父母體弱多病，雖然是獨子，生活卻過得很拮据，有一餐沒兩餐的。國小畢業以後就到工廠上班，一方面養活自己，一方面也照顧日益衰弱的父母。長大了不敢談戀愛，更不敢結婚，因為擔心女生嫁過來後跟著吃苦，還得照顧兩個老人家。到了中年雖然陸續送走了父母，但是青春已虛度，更提不起勇氣考慮結婚的事。五十歲那年，靠著平時省吃儉用存下的一點錢，加上在工廠任領班收入穩定，分期付款買下了這間公寓。退休後靠著打零工過了一陣子，一段時間

後朋友介紹到大樓當警衛。生活雖然不是頂好，但是還算平順。

一直到九年前，眼睛忽然發紅腫脹連帶著頭痛，視力也越來越模糊，有時候還會覺得噁心想吐，到醫院檢查發現罹患了青光眼，而且已經嚴重到難以治療，沒多久兩眼就失去視力，生活在黑暗中。忽然失去光明，身邊又沒親人，公寓裡的生活，只有跌跌撞撞四個字堪以形容。幸好，靠著一位好心鄰居的幫忙到區公所申請了重度身心障礙手冊，領了一些生活津貼，生活勉強過得去。

這七、八年來，遮風避雨的避風港，變成了黑暗的牢籠，李伯就是那隻被蒙上雙眼的鳥。當昔日的朋友也漸漸淡忘，李伯真正成了「孤單老人」。

前幾天，上完廁所，摸索著走出浴室時不小心滑了一跤，跌在地上不打緊，腰還撞到東西，差點痛昏了過去。這些天，腰椎疼痛未曾稍減，反而越來越劇烈，擔心躺在床上爬不起來，死了都沒人知道，所以乾脆坐在椅子上睡覺，方便吃藥、用餐、上廁所，已經好多天了。

李伯一口氣把他的遭遇告訴了照專。靜靜地聽完後，照專納悶的問：「爲什麼不去看醫生呢？」

李伯黯然的：「我痛得實在沒辦法下樓，也沒錢掛號，更沒錢叫車，即使到了醫院也不知道怎麼找到醫生？」看著李伯、環顧他的四周、心裡想臺中醫院其實離這裡

並不遠，但對李伯卻如咫尺天涯。

想到這，照專忽然心頭一熱，照顧管理專員的家庭訪視就是要幫助這樣的個案。照專趕緊跟李伯分析目前的狀況，李伯接受了照專的建議：尋求資源，接受治療。照專立刻聯繫就醫的交通車接送服務，並請居服員陪同就醫，經醫師診斷後確定並沒有骨折骨裂，僅需安排治療師到家裡復健指導，同時提供送餐服務，安排居家服務執行復健運動與生活照顧。

經由均衡營養餐食的提供，復健師居家指導，照服員生活照顧，李伯慢慢復原，加上已經裝設緊急救援生命守護連線，李伯終於可以安心地躺在床上，一覺睡到天亮了。

那一天，接到李伯的電話，電話另一頭的李伯說：「我孤單老人啦！多謝你，好家有你在，若無，我死在床上也沒有人知……」

掛上電話，照專興奮得又叫又跳。

長照服務申請資格：

設籍且實際居住臺中市，經長期照顧管理中心評估失能且居家日常生活需他人協助之65歲以上老人、55歲以上原住民、50歲以上身心障礙者、僅「ADL」失能且獨居之老人。

長期照顧服務項目

- 一、照顧服務（含居家服務、日間照顧、家庭托顧）
- 二、輔具購買、租借及居家無障礙環境改善服務
- 三、老人營養餐飲服務
- 四、長期照顧機構服務
- 五、交通接送服務
- 六、居家護理
- 七、喘息服務
- 八、社區及居家復健

只要撥打臺中市長照專線

04-25152888 或 4128080，即有專人到府評估

長照需求，並安排相關服務；低收入戶所有服務均免費，中低收入戶及一般民衆也僅需自付10%及30%費用，滿足家庭長照需求。



◎ 我真歹命

許性質

「菜婆」，一位高齡八五的慈祥阿婆，獨自一人居住在鄉下。不良於行的老伴，前年已經因病過往。一雙早已長大成人的子女，或遠嫁他鄉，或工作關係，無法天天陪伴在老人家身旁照顧。因此，經常看到她孤獨的身影，予在巷弄鄰里間，是名副其實的獨居老人。菜婆就這樣獨自一人守著這個曾經歡樂、曾經溫暖，而今除了回憶只有寂寥的窩，又日復一日，年復一年，無聲的過著平靜的、與世無涉的日子。

那一夜凌晨二點多，突然聽到一陣狂躁的叫喊，傾耳一聽，那不是菜婆的聲音嗎？！

鏗鏘有力的叫罵聲，在寧靜的夜裡顯得格外清澈嘹亮。仔細聽聽，依稀可以分辨出菜婆謾罵的內容。

「隔壁的！你們不睡覺！又吵人！」

「三更半夜敲什麼牆壁，敲得那麼響！」

「音樂又放得那麼大聲！叫人怎麼睡覺啊！」

原來，菜婆的老毛病又犯了。

不知道是因為多種慢性病長期服藥的副作用，還是失去親人的悲痛未癒，讓她因憂鬱與焦慮引起了一些精神症狀。於是，或在白天，或在晚上，時不時的會發作起來。

年歲已高的菜婆一身都是病痛，走起路來這兒不舒服那裡難過，可是老人家心裡的那份寂寞與孤苦，叫人想來更是不捨。但是我們又能怎樣呢？代替她的家人來照顧嗎？著實是力有未逮啊。

菜婆的老毛病發洩了一陣子，累了就睡著了，夜又歸於平靜。左右鄰居也彼此有了默契，遇到她發作時都不去干涉她，讓她吼一吼自會因疲累而安靜的睡去。

我歹命！我歹命！我真正歹命啦！我怎會這麼歹命啦！

菜婆逢人就訴說自己命苦，但是她真的歹命嗎？

左鄰右舍都認為她是因為家裡只有自己一個人，萬一發生了甚麼事，叫天天不應，叫地地不靈，怎麼辦？種種恐懼與害怕圍繞著菜婆，負面情緒總是在腦海裡起伏，才有突然情緒發作的狀況，而大家也都習慣了，畢竟大家都是多年的老朋友、好鄰居了。

菜婆的年紀越來越高，行動力大不如前，大家真怕萬一老人家跌倒了，又沒有人知道，於是將訊息轉達里長，在里長關切與家人同意之下，到宅的居家鐘點照顧服

務，解決了兒子的困難，與獲得「長照服務」的機會。

然而，菜婆最期望的，並不只是有人定時來幫助她料理一些經常性的事務。她最希望的其實是常常有人能到家裡來坐坐，陪她聊聊天，話話家常，日子就好過多了。



在現實社會的每個角落裡，存在著不知多少獨居老人、失能老人、病痛老人；這和諧的臺灣，正一步步走向老化社會。

朋友們，若我們在年輕的時候「付出關心付出愛」，年長後，自有年輕人樂於接棒「付出關心付出愛」。

讓我們每一個社區人，都是守望相助的合夥人，都成為老人家傾訴的對象。使「我真正歹命啦！」在我們這一代成為絕響。

那麼「樂齡長照自無礙」的社會不就在我們手中完成了嗎？



◎ 賣菜阿婆

許性質

買菜喔！有人要買菜嗎？掛（芥）菜、豆仔、空心菜喔！俗擱大把喔！一把才十五元而已喔！大家緊來買喔！

賣菜阿婆八十五歲了！老伴比她大一歲。倆老始終恩恩愛愛的，在社區裡已走過六十幾個年頭了，至今依然夫唱婦隨，恩愛不減年輕時的甜蜜溫馨。

賣菜阿婆倆老就住在食水崙溪畔，一棟簡陋的鐵皮屋裡，家裡的陳設，連一般家庭的基本配備都說不上，更談不上有客廳、臥室、廚房，它就是一間聊避風雨的小屋吧！但屋裡卻溫馨處處。而每天中午倆老一起到第二個家「社區關懷據點」跟老朋友們一起分享共餐，大伙吃著賣菜阿婆早上現採現煮的菜，有著家常的簡單溫暖。

原來，他們本有一棟古老的水泥平房，只因九二一震災，摧毀了他們可愛的家。房子倒塌了，什麼都沒了，但打不倒的，是他倆驚人的毅力。年紀雖都已一大把，但手腳勤快，走起路來依然有風！

倆老雖然老了點，卻還有一股年輕人不服輸的幹勁！講起話來依舊字字清晰，鏗鏘有力！辯到激情處，還會有一種先聲奪人的氣魄，完全沒有老態龍鍾的模樣。賣菜阿婆信心滿滿的說：「只要我們還活著！就有無窮盡的希望！只要肯做，餓不死的

啦！」

原來，賣菜阿婆育有四男兩女六個孩子，都已長大成人，男婚女嫁各自成家立業了；倆老爲了不打擾孩子們的家庭生活，也貪圖行動自由，於是他們選擇自己住，自己生活比較愜意，也比較自在些。因此，倆老就成了名副其實的——「我們是六個孩子的孤單老人啦！」他倆的精神可嘉，行動力更是叫人敬佩。

平時，倆老就在社區自己的枇杷果菜園裡巡守、看望，枇杷採收完成，果園就成爲菜園，他們每天永遠有做不完的事。

種菜、賣菜只是爲了打發時間，讓身體活動一下筋骨。阿婆這樣的說：「我的身體金勇健，我不要去向孩子伸手拿錢、要東西；我自己也吃不多，每天甲溫老仔倆人，去果園種菜、澆水、抓蟲到處走動，這就親像在運動同款，日子嘛卡好過，所以我身體很健康，真少破病」。

積極的思考與正向的作爲，造就了一段長長久久的美好姻緣，而善良、謙虛的美德，更讓賣菜阿婆左右逢源，無往不利。阿婆他倆還有一段很長的日子要過，我們相信日子會過得順利平安的。

有一種味道，無論嘗過再多美味，都會想念。

有一抹記憶，深藏在心底某處，不曾消失。

有一個地方，保存了最珍貴的記憶及味道，為銀髮人生留下美好時光。

以村里為單位的「社區照顧關懷據點」，10年來陪伴關懷無數長輩，

衛生福利部社會及家庭署2014年改編真實故事製作微电影「老爸的味道」

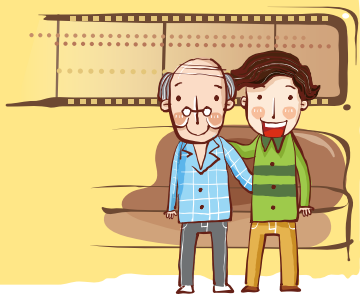
老爸的味道，不是消失，而是換了地方保存

兒子在空蕩蕩的廚房裡思念著已過世的父親，想起父親最拿手的那一碗雜菜麵，兒子以為這碗麵的味道從此消失了：

一通電話響起，將兒子帶到了父親最常前往的社區照顧關懷據點，看到父親在據點活動中和其他「老朋友」們一起跳健康操、下圍棋時留下的照片，他才發現父親在據點的生活如此豐富與快樂；而中午用餐時，據點的老人家們竟然端出那碗熟悉的雜菜麵：原來那是父親在據點中與朋友們分享的佳餚，讓據點總是飄著飯菜香，凝聚更多長輩的笑容與滿足。兒子恍惚發現，原來阿爸的味道一直都在據點中。

（想觀看微电影老爸的味道或了解更多資訊，可至衛生福利部社區照顧關懷據點網站查詢

<http://www.ccare.tw>



◎路不轉人轉

許性質

爲什麼？到底爲什麼？每次爲她準備的早餐，她總是挑三撿四！從來沒有得到過善意的回應？爲什麼！爲什麼呢？阿彩在葡萄園裡，邊剪葡萄，邊不滿的訴說著婆婆的不是與自己的不解？媳婦心裡的難過是可以理解的，我們無能爲力只有好言寬慰了。

每天，當阿彩把早餐送到她婆婆跟前時，總是被她婆婆訓了一頓！

「這是什麼早餐啊！叫我怎麼吃啦！我吃不下！拿出去啦！」

阿彩忍著滿眶淚水，委屈的拿著用心爲婆婆準備的早餐，默默的退出房門。就這樣累積多年的不滿與怨懟，一直想要衝出口，但阿彩還是忍了下來。

到底是那裡出了問題？爲什麼婆婆總是不吃阿彩爲她準備的早餐？不給她好臉色看？是阿彩什麼地方得罪了婆婆？使得婆婆故意挑剔她？阿彩心窩深處甚至懷疑過，難道會有人煽風點火嗎？阿彩一直找不到答案？疑心竟生起暗鬼，心中更是不斷的胡思亂想；越想越惱。心裡的鬱卒是可以想像的，但是就無法可解。因此婆媳之間的嫌隙也一直無法得到修復。

每天對著相同的問題在煩惱，鬱結卻始終無法解開。

阿彩心想，家裡就只有婆媳倆人，每天都要面對，大大小小的事總是要解決；倆個人不可能整天不對話，更何況倆人的房間就住在對面間，生活起居都會碰面，這樣下去也不是辦法。

這天，阿彩獨自坐在客廳裡，想著到底要用什麼方法，可以和婆婆溝通呢？

左思右想，竟然被她這一顆腦袋瓜給想出了一條妙計。

「對啦！就這樣做！人都會老！但要老得有尊嚴！要讓老人得到尊重！」

想到或許有解了，阿彩心中得到解放，從沙發上跳了起來！

「讚啦！就這樣做！」

這就是婆媳倆人，多年來一直對抗的癥結。

原來，婆婆自從喪偶之後，屈指一算也有三年的光陰了。這不算短的三年裡，她老人家就一直把自己悶在家裡，把自己孤立起來；一人獨自在家，足不出戶，幾乎是與世隔絕了。不出去活動，不與人交流。沒有談話的機會，心中的不滿與怨憤沒有疏解的管道，阿彩自然而然成爲唯一的發洩管道。怎樣讓婆婆走出去？應該就是解決問題的藥方。阿彩心裡有了譜。想到就要去做，錯過就會後悔！

於是，阿彩先去找鄰長談，再請教一下里長的看法，

詢問了社區關懷據點服務的項目有那些，

探聽一下經常參與被服務的村民有那幾位，

再請教一下可以被服務的對象，需要具備怎樣的資格。

一切就緒後，阿彩就開始動作了；她首先去拜訪婆婆以前的好友，一些經常在一起〈說麵線話〉的同伴，告訴他們婆婆目前的狀況，希望能得到長輩的支持與協助。

這些地方耆老，一聽到老朋友的狀況，發自內心的關懷並積極的發表意見，說他們絕對義不容辭的幫忙到底，要讓這一位隱遁久久不出來的老朋友，重新再出發，一起來加入他們的行列，重溫過去美好的記憶。

在社區長者的友情關懷，與滔滔不決的口水戰下，婆婆終於答應，願意走出來，與大家在一起，她畢竟被這一群老朋友給說動了。

阿彩久久無法相信，心中充滿感激與興奮，她實在太感動了，甚至到晚上睡覺時都會偷笑出來，她沒想到，婆婆竟然有了一百八十度的大轉變，這種狀況雖是她期待的，卻不是她認為可能的，想到婆婆的固執與霸道，這根本是奇蹟出現了，她沒想到頑固的婆婆居然真的被說動了。

婆婆走出來家門投入活動後，沒有多久就越來越熱絡，甚至被選為老人會的班長，主動積極的推動老人樂齡學習活動的事務，且樂此不疲。於是社區的老人會、歌唱班、太極拳班隊、大鼓隊、環保志工隊啦……舉凡是社區的活動，都會看到這一位老人家，健康爽朗的笑聲，與積極正向的態度。

好棒啊！阿彩的用心竟然化解了一件存在多年，無法解開的環節，更造就了一個圓滿的家庭。真的是路不轉人轉啊！

朋友啊！人家說

『活到老，學到老；學習永遠不嫌晚！』

『事在人為，用心用情；化解紛爭，不藥也行。』

『自思檢討，不要存疑；只求付出，自然得宜。』

『口說好話，心存善念，身行好事，做就對啦！』

老人要的其實很簡單，就是希望有人陪伴！

社區照顧關懷據點，結合志工提供關懷訪視、電話問安、健康促進及餐飲服務，長輩可以在據點參與各式各樣的活動，一起做健康操、學習才藝、歌舞或是話家常，有些據點更設有簡易廚房，提供餐飲，長輩們一起共餐，享受陪伴的美好。

據點是在地最好的厝邊，提供溫暖的照顧與陪伴。

搜尋「樂齡行動導航」就可查詢到離家最近的據點喔。



◎快樂的神仙眷侶

朱瓊輝、曾瑞珍

互助的社會

有錢無閒，慨捐銀兩做公益。

有閒無錢，出賣時間做義工。

有錢有閒，兩兼最佳擇一可。

無錢無閒，心存感激意相挺。

志工的「老」公＋志工的「老」婆＝快樂的神仙眷侶

一個星期五的早晨，我們迎著柔和的秋陽、清爽的秋風，驅車造訪張爺爺和張奶奶。車子緩緩駛入，未及打開車門，張爺爺已經迎至庭院，道過早安後，環顧四周，首先映入眼簾的是如茵的草地，幾株青松亭亭聳立。屋子左側，齊整的花架上，幽蘭盆景，不禁脫口「好個神仙居處！」。張爺爺開門引我們進入客廳，一進門，一張古樸大方的巨型原木桌，和幾張精巧的原木椅，加上牆上幾幅書畫，述說了主人典雅的生活品味。張奶奶正在一旁忙著沏茶、洗葡萄。打過招呼，等張奶奶就座我們已經聊開了。

張爺爺今年七十一歲，原在國營事業服務，民國九十一年退休。張奶奶，今年六十九歲，在家相夫教子。他們倆民國五十九年經媒妁之言，奉父母之命結成連理，至今已四十二年，獨子大學畢業後在臺北私人公司上班，牽手正在尋覓中。大女兒在某社團擔任行政工作，大女婿是公務員。二女兒任職私人醫院，女婿任教於某大學。兩個女兒為他們兩老帶來三個外孫，最大的已經十二歲。張爺爺的母親高齡九十二歲，所以兩位老人家有空就會去看看老母親。

張奶奶是新社區圖書館的元老志工。民國八十五年，新社區圖書館前身新社鄉圖書館館長詹綉玉女士要成立志工隊，張奶奶想自己是「櫻櫻美代子」，參加志工隊推廣閱讀又是一件有意義的事，便慨然報名，至今整整十七年。除了平日固定輪值到圖書館擔任清潔工作，大型活動如世界讀書日等都有她忙碌的身影。

十幾年來，每個星期三上午九點到圖書館穿上志工背心，左手執畚箕、右手拿掃把，樓上樓下低頭清潔室內、走道。雖然寫功課的小朋友常留下難以處理的橡皮擦屑，但是，聽到讀者一聲「辛苦了！」或小朋友驚訝的「好乾淨啊！」便覺得欣慰無比。圖書館成立至今，館長換了人，年輕的館員來來去去，只有張奶奶始終如一：算一算圖書館的地面張奶奶掃過已近千次。

張奶奶告訴我們。其實，有機會當義工是種福氣，因為，當志工可以認識新朋友，如果有研習活動，可以獲得新知識，服務時受到別人的肯定，志工館員間互相照顧，感受到溫暖。難怪每次工作告一段落，奶奶都會說「謝謝你們給我服務的機會！」不僅如此，每星期二一大早，張奶奶還到新社分駐所當義工，協助整理環境、招呼來訪的民眾。

如果你夠幸運，去的時間剛剛好，就會在新社圖書館看到動人的一幕：一個頭髮斑白的老人家，左手抱著一疊書，目光在書架上來回蒐尋，偶爾還拿下眼鏡，眯著眼靠近書架，好像要聞聞書的氣息似的，然後只聽到他喃喃的「終於幫你找到家了！」接著拿起一本書插到書架上，這就是張爺爺。

張爺爺九十一年退休，次年便「婦唱夫隨」加入新社鄉圖書館志工的行列，平日負責圖書上架，到了辦理活動時，張爺爺就穿梭在各活動場所，把最美麗、最感人、最有意義的刹那化為難忘的永恆。

張爺爺的服務從不打折，下午兩點要上工，最遲也會在一點五十八分到館，換上義工背心。兩點鐘聲一響，要上架的書已經在他手上，然後人影就穿梭在書架間，不到響起四點的鐘聲，不會看到他停下來。所以民國九十八年大家一致通過，選張爺爺為志工隊長，領導大家，如果不是任期限制，相信隊長現在還會是他。

在圖書館當志工的同時，張爺爺每個星期四，都要到臺中一趟，這一趟不是逛街購物，也不是找老朋友聊天泡茶，而是在台電中區營業所設立的「書中心當義工。如此風雨無阻地跑了三年，這些年，有些來中心讀書的同學會回來告訴張爺爺，他們考上了理想的學校，讓張爺爺分享他們的喜悅。直到九十四年，因為內部整修，暫停開放書中心，整修後考慮到年歲已高而又路途遙遠才辭掉。

我請教了張爺爺，是在什麼機緣下當義工的，張爺爺告訴我：「九十二年圖書館缺義工人手，老婆力邀：圖書館需要幫忙，你又退休了，閒著也是閒著，到圖書館幫忙你還可以順便借書回家看！枕邊人的甜言蜜語當然要聽囉！就加入了！」但這一晃已經邁入第十一年。

每天下午三點直到日頭下山，他們家前的鐵皮屋裡，總會傳來爽朗的笑聲。原來，張爺爺和張奶奶在公家機關當志工不過癮，還在家裡當起志工：招待鄰近的長者和行動不便使用輪椅代步的病友在家裡泡茶聊天，更提供茶葉、點心，最重要的是他們蒐集了許多古文物，讓這些老人家緬懷過往，訴說當年勇，當然也沒忘記互相調侃年輕時所作的傻事。因為他倆居住的里是狹長型的，南北將近有四公里，要把老人聚集在一起不容易，所以，一直沒有成立老人會，這些老人就把這裡當成老人活動中心了。

我們請兩老爲公家機構鼓吹民衆加入志工，兩老異口同聲的說：當志工不僅可以交到新朋友拓展人際關係；可以享受機構提供的服務，參觀文教機構擴大視野；可以回饋社會，滿足被需要的感覺；可以知道講座的訊息，學到有關身心健康、保養等相關的知識。但最重要的是：得到了有錢買不到，有閒等不到的快樂。

臨走我們問起當志工的苦，張爺爺告訴我們：年紀大了，視力不好上架時要找書碼實在很吃力，希望讀者找書時將書放回原位。張奶奶則呼籲小朋友們寫功課時，盡量自行收集橡皮擦屑後倒在垃圾桶，不要把它撥到地上。

待結束話題準備要離開時，抬頭看到牆上的鐘，才發現幾乎要影響兩老用午餐了。

還有幾件事，張爺爺和張奶奶說不值一提，但是我要偷偷告訴大家：張爺爺是八十八年臺中縣府表揚的模範父親，張奶奶接著當選新社鄉農會九十年年度模範母親，他倆先後獲得殊榮，真是實至名歸。張奶奶還曾於八十七年獲選好人好事代表，兩人還同時擁有兩張「志願服務榮譽卡」。

在此，我們由衷的祝福這對神仙眷侶：白頭偕老，開開心心的活到百二歲。



◎ 啃碎一把老骨頭

曾瑞珍

今夜不知怎地，一改白天的風和日麗：天上沒了明月，沒了星光，只有一抹烏黑，還時不時颳陣怪風。遠近的狗也狂吠不停，有的還扯著喉嚨發出淒慘的悲鳴。因著這不祥的氣氛，村民們早早關起門、窗，守著燈火看電視，想藉著聲光驅走淒冷的氛圍。將近午夜，忽然遠處傳來「喔咿～喔咿～」鳴聲，在寂靜的夜晚聽起來特別刺耳，是救護車直往庄尾的山上駛去。過了一會，又「喔咿～喔咿～」往庄頭飛快地駛離。村民們知道那是順伯的家，只是不知道發生了什麼事，大家雖然關心，紛紛開門查看，無奈夜已太深，只好關起門各自揣測。

順伯雖然年將近八十，但身體硬朗，還在種水果賣。他是隔壁村的人，小時候家境清寒，父母體弱多病，生下他後就沒再生育。所以，順仔國民學校畢業就在家鄉靠著打零工，養活體弱多病的父母。沒幾年父母都因病撒手人寰，孑然一身的他，離開家鄉南下到工廠當作業員。十幾年後因工廠到東南亞設廠，被迫離職，不過十幾年來省吃儉用，存了一筆錢。

鑒於自己學歷不高又沒專長，只好回故鄉，在隔壁村買了一塊山坡地，種植水果。後來又在工寮旁蓋了一間鐵皮屋棲身。有了住處，生活漸漸改善，三十五歲那

年，央媒娶了同村出生的吳家小姐。婚後兩夫妻同甘共苦，一個辛勤工作照顧果園，一個勤儉持家照顧家庭，採收時需要人手就家庭果園兩頭忙，過著雖不富裕卻愜意甜蜜的生活。四年後，一雙兒女相繼誕生，第七年，又懷了第三胎。鄰近預產期的某一晚，陣痛開始的第一時間就送到醫院，到醫院沒多久就順利的迎接第三個孩子誕生。可老天爺卻又給了順仔一個沉重的打擊，一次嚴酷的考驗：隔天老婆突然呼吸困難、心跳加速，症狀嚴重到呼吸心跳都停止了。心急如焚地把老婆轉送到大醫院，在急診室外度過了像一世紀那麼久的兩小時。終於急診室的門打開了，看到醫生的表情，順仔的心瞬間下沉，恍恍惚惚間只聽到醫生說了「抱歉」，耳中「噏！」的一聲以下的話再也聽不清楚了。順仔跌坐在椅子上，顏面痛苦的痙攣，悲痛到了極點的他，連哭都沒有了聲音，只是嘴角劇烈的抽搐著，任憑淚水在臉上漫流。

草草的辦完妻子的喪事，望著三個嗷嗷待哺的子女，不禁悲從中來，兩眼漸次模糊，稍懂事的一雙姐弟，看著爸爸，不約而同「哇！」的一聲放聲大哭！睡夢中的小兒子也被嚇醒哭了，順仔再也忍不住，兩行熱淚順著憔悴的雙頰如珍珠般的墜下，一家四口哭成一團。

逝者已矣，活著的人日子還是得過。順仔收拾起悲傷的心，將孩子託請岳父母照顧，繼續辛勤的工作，只是爲了增加收入，忙完了自己的果園，還到處打零工，增加收入。下雨或沒工作的日子一定回岳父母家陪孩子，把對妻子的思念化爲對孩子的關

愛。

關心的鄰居，都勸順仔趁著還年輕，趕快替孩子再找個母親來照顧。可順仔深愛妻子的心已騰不出任何空間容納別的女人。也擔心再娶，再生實在沒能力撫養，要她不生又不公平，最擔心的是怕她無法全心全意對孩子，所以堅持不續絃。

待小兒子也上國小，不忍年事已高的岳父母勞累，順仔接回兒女親自照顧，從此順仔的生活就在果園、家庭之間來回：一早叫醒孩子們，發落好早餐，看著三姊弟妹妹拉著手上學去，順仔嘴角會不經意地露出欣慰的笑容；送走孩子，便到果園工作，中午將就早餐吃剩的飯菜，囫圇吞棗，休息了一會，又上工去；傍晚，收拾好果園的工作，急忙回家做晚餐，這時孩子們也回來了。當孩子們都做完功課，香噴噴的晚餐剛好上桌。用完餐，檢查了孩子的功課，孩子們再看一會電視，順仔就收拾餐桌和清洗碗盤，一切就緒，督促孩子上床睡覺，順仔才算忙完了一天的工作。一家四口日子雖過得清苦，倒也其樂融融。孩子也很爭氣，雖然沒上補習班，但是成績並不落人後。只是每到夜深人靜或下雨無法工作的日子，順仔就會待在房間望著亡妻的照片，想到自己少年喪親、中年喪妻，思念到極處，總不禁潸然淚下。

如此熬過了三十幾年，順仔已升級為順伯，兩鬢已灰，頂上青絲染霜，頰上也留下了歲月的刻痕。那時，女兒出國修完博士學位，遠嫁異國，兩夫妻忙於事業，鮮少

回家探望。大兒子碩士畢業後在一家科技公司上班，一路爬到副主管的位置，是人人稱羨的黃金單身漢。可惜因爲公司改組，被迫離職，高傲的他不肯屈就，也不願放下身段到果園務農。所以，一直賦閒在家。因爲失業前不懂節制並無積蓄，失業後只得窩在家裡打電動、上網、玩手机，成了啃老一族。二兒子原來也在私人公司任職，也因爲產業外移失去工作。然後就跟哥哥一樣，兩兄弟合著啃老父親的骨頭，不願再找工作，也不願上山幫忙。順伯空閒時常常坐在客廳，聽著兩兄弟房間裡傳來因打怪失手的咒罵聲，直搖頭，看不下去時就回自己的房間，望著妻子的照片發呆。

一天，父親如常到果園工作。有兩個自稱是財團代表的年輕人要找順伯，表示因爲投資關建遊樂區，有意高價收購順伯的果園。兩兄弟聽完，異口同聲謊稱父親出門，請兩人留下電話過幾天再來，兩個年輕人不疑有他，留下電話就走了。

晚上吃過飯，兩兄弟動起三寸不爛之舌，告訴父親。以現在的情況，老人家百年之後，兩兄弟連遺產稅都交不出來，到時候土地可能被拍賣，不如先過戶給他們。順伯怕他們搞鬼起初並不答應，但經不起兩兄弟苦苦哀求，並保證這土地是父子三人賴以生存的根本，他們不會賣掉。順伯也想過了，到了這種年紀好像也沒啥好計較了，便勉爲其難的答應他們，讓他們進行土地過戶的事。兩兄弟於是一方面連絡異國的姊姊，取得她放棄繼承的同意書，一方面請代書辦理過戶的事，三方面也偷偷聯絡財團的代表，洽談土地買賣的價格。兩兄弟合計欺騙老爸的計畫異常順利，沒多久買賣成



立，雙方並約定三個月後交地。

兩個月後，財團的財務到果園勘查，剛好遇到在果園工作的順伯。順伯看著買賣合約，氣得臉色發白，拿著合約的雙手不停顫抖，終至握不住掉到地上。財團的人走後，順伯再也無心工作，提早回家，回到家順手到農具間拿了東西，就逕自回房間。

兩兄弟聽到父親提早回家，心中納悶，卻沒人走出房間關照。晚餐時刻既未聞老爹動靜，叫喚吃飯的聲音也久候不至。可憐兩兄弟沉迷電動，雖心存疑惑，可也不肯起身關心。直到夜裡十點多，兄弟倆電動打累了才想起今天的老爹有點反常，進房查看，老父親已經口吐白沫倒臥在地上，手腳肌肉不停抽搐。兩兄弟嚇壞了，趕緊叫救護車將老爹送醫。原來順伯對兩兄弟並未死心，雖然在農具室拿了農藥，並沒有立即喝下，只對著亡妻默默流淚，深自盼望自己反常的舉動可引來兩兄弟的關心，之後再加以質問，直到九點多，見兩兄弟毫不關心才心灰意冷灌下一整瓶的農藥。

順伯被推入急診室，經過一個多小時的搶救，還是因為中毒過深不治。

自殺防治守門人 1 2 3

1. 問——主動關懷與積極傾聽
2. 應——適當回應與支持陪伴
3. 轉介——資源轉介與持續關懷



撥打 1995 或衛福部安心專線 0800-788-995 (請幫幫——救救我)

◎天堂之路，地獄之門

曾瑞珍

黃醫生今天值大夜班，剛剛巡視完病房，坐下來喝了一口咖啡。想起一個月來，先後送走的兩位癌末病人：一位是第一代企業家林先生，另一位是計程車司機王先生。兩個都因工作繁忙，疏忽照顧自己的胃，因胃癌末期辭世。因著這兩位病人，他想到一個問題：在病人尤其是癌症病人的最後一程，醫生到底要擔任怎樣的角色？告知實情，讓病人能照自己的意思有尊嚴地迎接死亡；還是和家屬同謀，瞞著只能一步步走向衰亡的事實，用空洞的「加油！你會好起來的！」話語安慰病人，然後看著病人忍著身心的折磨，毫無尊嚴、不明不白的結束一生？

林先生是傳統產業的第一代企業家，生前樂善好施，秉著取之於社會，用之於社會的精神，捐錢做公益從不落人後，幫助了無數個家庭。

他是因為嚴重的肺炎住院治療的，醫生先幫他從前頸部切開氣管抽痰，暫時保住一命。後來經過病理檢驗和內視鏡檢查，證實罹患了「食道癌末期」。他的肺炎就是因為癌細胞擴散到食道相鄰的氣管，破壞了氣管壁，在氣管和食道間，形成了小孔道。食道的胃液、唾液甚至是食物，經由孔道流到肺部而引起的。

所以，他不能再經由食道攝取食物，除了切開氣管呼吸外，還得在鎖骨下方的靜脈裡，插一條細管，從這細管供給他維生所需的營養，此後他的生命能源都仰仗這一條細細的管子。

兩個星期後並未見起色，而且看起來越漸虛弱，因為無法言語，他只能藉著筆談來談感覺和了解自己的病況。漸漸的他握筆的氣力也沒有了，這時他只能用眼神訴說自己的不安和疑問「我可以治好嗎？爲什麼這麼久？爲什麼這麼痛苦？」其實醫生和護士家屬都知道，他的時日已經不多，現在家屬只希望能延長他的生命，儘量讓他多活一段時間，醫生能做的也只是所謂的「延命治療」。不忍心看他那無助不安的眼神，親友甚至工作人員只好躲開他的目光。查房的醫生、抽痰的護士、探病的友人、照顧的妻子，只能心虛地告訴他相同的一句話「你一定會好起來的，加油！」

三星期後，不知道是連擺手的力氣都沒有了，還是已經失望到懶了，他不再擺動手臂。他的眼中再也看不到感謝或信任；相反的，瞪著醫生、護士、妻子的眼神充滿著憤怒和不滿。

爲了保持通向肺部的空氣暢通，必須頻繁的抽痰，爲了抽痰，他必須讓一條管子從氣管切口插向氣管內部，這造成了激烈的咳嗽，每次抽痰都使他痛苦的咳到流出眼淚。

住院的第五個星期，他完全失去行動的能力。而且整天大部分的時間都閉起眼睛休息，尤其是醫生和護士過來巡視時，他都刻意閉起眼睛不理會他們。即使醫生搖他的身體，也不見他理會，醫生只好在離開前交代護士：「太虛弱了，再增加點滴的量吧！」，當醫生離開，才吃力的睜開眼睛，哀求的看著病床邊的妻子，好像在說：「好痛苦，讓我早點解脫吧！夠了，夠了，別再折磨我了！」

接著是大小便失禁，醫生幫他裝上導尿管，並且整天包著紙尿片。爲了防止褥瘡，他的身體必須被翻動，可是因爲氣管被切開他連呻吟的聲音都發不出來，他成了一個躺在病床上不會說話的「東西」，可悲的是他是有意識的。

從住院那一刻起，他的一切命運，都由別人決定。醫生，遵循著延命至上的原則，把治療方針定在：服用抗生素、持續輸送營養劑、抽痰處理、服用不見效果的抗癌劑；護士則遵照醫生的囑咐，定時過來換藥、抽痰、說些空洞不切實際的話鼓勵、安慰他；妻子和家屬除了希望醫生能減輕他的痛苦，也只有遵照醫生的治療方針讓他多活一分一秒。

眼看著丈夫，在精神上和肉體上都已陷於谷底，他的妻子承受不了內心的折磨，決定要向丈夫說出真相，她告訴醫生：「如果只爲了讓他延長受苦，我希望你們別再爲他做任何治療，雖然生命可貴，但是我不認爲他現在像『人』一樣的活著。」

一來深知已無治癒的希望，二來爲了尊重家屬的意願。第二天，醫師把高營養的

點滴換成了一般的生理食鹽水，並且在其中加入了減輕痛苦的鎮定劑。漸漸的他陷於不自主的深眠，抽痰時的反應也逐漸趨緩。

睡眠持續著，衰弱持續著，死亡接近著。醫生、護士和他的妻子，都在等待他呼吸停止、心跳停止。

一個星期之後，他「一言不發」的走了。綜觀他這一生，最後這七個星期所受的苦難，可以說是他七十幾年的人生中最不堪的一次，這是一串的痛苦、絕望、不信任 and 憤怒，是看不到希望，也毫無意義的苦難。

王先生是個近五十年經驗的老司機，從年輕就擔任計程車司機，經歷了計程車的風光歲月，也見證了多次經濟風暴：這一行最能體會經濟景氣的起落，臺灣經濟起飛的年代就是計程車的黃金時代。那時候跑車的收入是一般公務人員薪水的數倍，所以曾經有父執輩的校長，邀他擔任初中的體育老師，被他拒絕了。只是當初實在料不到，三十年的風水轉了一百八十度，最近幾年跑車的收入僅夠餬口，這還得依靠政府油資的補助。

王先生也是樂於做公益，是幾十年的資深交通義工。有需要時，如果沒有事先約好的顧客一定到場幫忙指揮交通。只是收入不穩定，工作時間又長，最糟糕的是三餐

不正常，時常鬧胃痛，一、二十年來胃不舒服就到藥房買成藥和著開水吃，痛得受不了再加上止痛藥。半年前開始覺得胃口不好，體重下降，嚴重貧血。三個月前在一次義交執勤時嘔吐，加上警察朋友聽他說起病癥，勸他到醫院詳細檢查。這才發現癌細胞已深入胃部的肌肉層、漿膜層，甚至轉移到多重器官，屬於胃癌第四期了。因為王先生曾親自簽署「預立選擇安寧緩和醫療意願書」，黃醫生將病情據實告知，王先生掙扎一陣子之後選擇「安寧緩和醫療」。

在安寧病房裡充滿了祥和、溫馨的氣氛，沒有急救、插管、電擊……，取而代之的是藝術治療師、社工師、芳香療法、淋巴循環機、洗澡機等，是在一般病房難得遇到的工作人員與設備。這裡的醫護人員都了解醫療的極限，接受無法將病患治癒的事實，能夠同理病患及家屬，陪伴他們走過人生中的最後一程，並盡最大的力量為他們除去痛苦。在這裡，醫護人員和家屬可以毫無隱瞞跟病人針對病情誠實的溝通。

兩個月後，他在家人、親友的守護下，在沉睡中與世長辭。

我們相信，王先生一定會在天堂遇見林先生，不同的是，一個曾在地獄裡待了七個星期。

對於一個癌症末期病患的醫療選擇：醫生的立場也許單純，他們唯一的任務是如何延長病人的生命；若交給家屬，則造成家屬的精神上負擔，因為他們必須在不捨他

早走和不忍他受折磨之間選擇，而不管如何選擇對家屬來說都是沉重的心理負擔。

至於生命末期的生活品質如何，值不值得用身心的煎熬去換取病床上的一星期、一個月或半年、一年；身心受折磨的病人往往無從置喙。「人生」要如何開始，我們無從選擇；要如何結束，能不能讓我們自己做主？



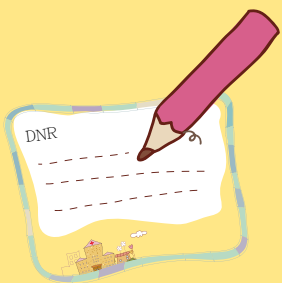
預立安寧緩和醫療、放棄急救同意書 (DNR)

1. 直接向醫院索取《安寧緩和醫療意願書》或《拒絕施行心肺復甦術意願書》與《安寧心願卡》或進入衛生福利部、安寧照顧基金會、安寧照顧協會網站列印。
2. 親筆填寫附身份證字號之意願書一式三份，如需註記於健保IC卡，須註明。
3. 在場見證人2名，親筆簽名並附身份證字號。
4. 將意願書正本郵寄新北市淡水區民生路45號「台灣安寧照顧協會」，
電話：02-28081585。

5. 約需20～30工作天。

6. 攜帶IC健保卡到健保局各分局、聯絡辦公室、門診中心公共服務站，查詢是否註記；
或向任何健保合約醫院的診間、掛號處、批價處查詢。

7. 意願書一旦簽署完備，立即生效，但因辦理健保IC卡註記需要一段作業時間，在健保卡尚未完成註記手續之前，請隨身攜帶「安寧心願卡」。



◎特立獨行的守望隊員

許性質

為你介紹一位謙虛可愛、負責盡職的守望相助隊隊員，他在請退報告書上是這麼說的：

隊長好！我加入守望相助隊，自始即是一大笑話，也是一個很大的錯誤；因為我根本沒有準備妥當，而且必備條件、人品素養：等等均屬劣等生，根本沒有資格擔當此重任，卻在不知不覺中，越陷越深，無法自拔。回首以往，在隊上服勤期間，受到隊友諸多照顧，自己卻毫無貢獻，更造成隊務進步的阻力，實屬不該；因此，思前顧後，自認為應該退出，並深切檢討之。

基於對隊部的尊重，本人擬服勤至年底，即退出守望相助隊服勤，以利幹部招募新隊員及排定明年輪值班表。表現不良、妨礙進步，甚感歉然；今之退出，實屬大快人心，我自己也鬆了一口氣。謝謝！並祝隊運昌隆！

一位退役的守望老兵敬上

已屆七十這位大哥，曾經出生入死的，將生命奉獻給國家社會，屈指算算也有三、四十個歲月了！

早年，他是一位英挺帥氣的軍官，服務軍旅有條不紊，有擔當、負責任，重義氣、講效率，是一位負責盡職、保家衛鄉、忠心愛國的好國民。

退休後，仗著一身壯健的體魄，也不想耗費國家的栽培；於是轉換跑道，一頭栽入社區守望隊，同樣做起服務社會，維護社區治安的巡守人。每到輪職巡守時刻，他老兄總會提早輪值夜間守望勤務，從不會遲到或怠勤；每天晚上八點不到，您就會看到他，早已在隊部整理環境，忙東忙西，準備執行勤務工作了。真的是個標準的模範守望相助隊員。他的個性一板一眼，從來不用要求或催促，他一定準時到達，執行勤務。是一位疾惡如仇的隊員，更是一位默默付出不求回報的好隊員。

最令人叫絕的，是他在道路上指揮交通時，態度總是坦然自若、不慌不忙；哨音之響亮，手勢之優美，動作之流暢，連真警察看在眼裡，也嘖嘖稱奇，自嘆不如啊！

守望相助有了他，打擊犯罪不缺席；
社區安全有了他，維護治安不打烊。

各位！這樣優秀的一位隊員，怎麼會是毫無貢獻的隊員？又怎可讓他從隊裡消失？當然，他的請退是不會被批准的！

◎ 阿花嬤

鍾報龍

「阿嬤！便當來囉！呷飯囉！」每天中午過後，斜對街的平房門前，都會傳來一陣腳踏車急促的煞車聲。一個十多歲的中學生準時送來熱騰騰的便當給老奶奶吃。如今，這溫馨的畫面已不復見……

老奶奶花姐「勉強」可以算是個獨居老人，花姐早已年過九十，一頭花白散亂的長髮，斑駁的臉龐以及那雙粗糙幾乎變形的雙手，佝僂的身子，可以看到歲月在她身上留有多少深刻的痕跡。

老奶奶有二個兒子，均已成家。大媳婦娶進門不久便為詹家生了二個可愛的小孫子，大媳婦爲了增加收入，在離家不遠處的工廠上班。孫子就委由老奶奶在家照顧。一年夏天，大孫子在門前嬉戲時不明原因失蹤。從此下落不明，媳婦怪罪婆婆未能帶好孫子。也因此種下了夫妻失和導致離婚，大媳婦帶著一個年幼的小孫子遠至高雄，從此不相往來，大兒子也因此離家不知去向。

老奶奶爲了有屬於自己的經濟來源，每天在家中從事資源回收工作。凡是街坊鄰居不用，可回收的物品，二話不說撿往家中堆放，導致家中蟑螂螞蟻孳生雜亂不堪。又因七十多歲時，因工作跌斷了腿，光是佝僂的身子對她來說就是一項重擔何況還要

工作。

「叫你媽不要做回收了好不好？整個家像是被鬼打到似的」偶爾回家的二媳婦一進門對著蹲在角落協助整理紙箱的老公大吼。擺個臭臉，房間門用力砰一關，家裏的氣氛頓時凝結。許久，老奶奶若有所思的對兒子道：「你昨天不是說有什麼重要的事要跟我商量？別憋在心裏，到底是什麼事？」二兒子道：「公司下個月要派我到新竹的分公司當經理，怡芬也在豐原娘家附近找到一份工作，想和富吉搬到娘家住，所以：」老奶奶意識到兒子的意思：「志雄啊！媽只想一個人住在家就好，不要送媽去老人院，你和怡芬想去豐原住那就：」。聲音似乎在哀求。志雄沉默片刻，勉強吐出一句「那間護理之家，設備很好，有吃有住又有醫護人員照顧你，鄰居的阿旺伯去住了三個月，現在也習慣住了下來」。

晚餐草草的吃碗麵，兒子自顧到自己房裏，老奶奶茫然的望著熟悉的窗外，有些猶豫不決。想著：剛滿周歲時父母因子女眾多就將她分送給詹家當童養媳（註），不明就理的跟著晚二年出生的「弟弟」結為夫妻，奈何先生早逝，含辛茹苦撫養他們二兄弟成人，省吃簡用的二個孩子也都完成大學畢業。雖然談不上很好的物質生活條件，一家三口也其樂融融。

志雄要讓母親住到老人院嗎？孝順的他問問自己，有點於心不忍。看著前幾天從

信箱取來的護理之家廣告，心裏盤算著也遲疑著。

「媽是你的，要不我自己一個人回豐原住，你就留在新社陪你媽好了」強勢的老婆經常掛在嘴邊，還用婚姻要脅他。

「可以陪你下半輩子的是你老婆，難道是你媽嗎？」公司的同事小李開玩笑的說。

「你媽年輕時爲了讓你們二兄弟過一點好日子，吃了不少的苦，現在他老了，好命的話可以活多幾年，你忍心送他到老人院？」幾位遠房的親戚總是這樣勸他。

志雄不敢再想下去，深怕自己會改變想法。初春，週末的黃昏，天上還下著濛濛細雨，到鄉間賞山櫻花的民衆已漸漸散去，留下滿地的嫣紅，車上三人默默無語，引擎聲畫過機場旁的櫻花大道，轉進鄉間小路的一間雄偉的建築。

三人下了車，志雄借了輪椅，推著行動不便的母親沿著坡道進入大廳，迎面而來的是嶄新的大螢幕電視機，正播放著豬哥亮的喜劇，但觀眾一點笑聲也沒有，只有院長職業性的招呼聲和電視機傳來的笑聲夾雜著。幾個裝扮相似的老人家朝電視方向，神情呆滯落寞的坐著，細看幾個已半閉雙眼，和電視畫面顯出強烈的對比。志雄知道母親喜歡光亮，所以選了一間陽光充足的房間。從窗口望出去，細雨滴答的下個不停，幾名外籍看護推著行動不便的老人在遮雨棚下散步，單調的雨聲外四周悄然寂靜，志雄心中不安的向母親道別：「媽：我：明天會來看你哦！很快就會習慣的！」

老奶奶望了望純白的床單點個頭，半張的嘴角已看不出半顆牙，蒼白的雙頰不自主的抽動著，想說什麼又說不出來。想著：每天早上廟前的榕樹下咱們一群老人家的聚會……。

「我家阿財最厲害了！買了國中前面那塊地，建了十五間房子，不用二個月就賣光光。禮拜天還要帶我去臺中大餐廳吃鮑魚哩！」阿玉眉飛色舞的宣揚著她的驕傲，老人家總是以孩子的成就為榮。

有三個兒子的滿妹已經好久不見，今天也出現了「今天輪到新社大兒子了嗎？」，蘭姐見面寒暄幾句。「不然要怎樣？初一、十五換個窩，現在習慣了，有得吃就阿彌陀佛。像我們隔壁的留那麼多財產又怎樣？老了還不是送到老人院」滿妹一臉無奈的回答。

財嫂最快活了，每天騎著她那輛四輪的電動代步車，週一參加老人會、週二去東勢的中醫診所電動按摩舒活筋骨、週三參加老五老基金會的活動、週四：每天節目排滿滿的，胖胖的財嫂每天總是神采奕奕，爽朗的笑聲看不出她已八十好幾，可算是健康寶寶。

阿珠已經一個星期沒見人影，糖尿病又中風的她，臥病在床好幾年，熱心的里長透過市府的長期照顧管理中心，申請了長照服務，也讓她兒子得以安心的工作。

「葉姊那麼好死，前幾天還親手做蘿蔔糕給大家分享，沒想到昨天腦溢血送到豐原醫院就沒救了，真快。閻王爺啊！這下子應該輪到我了把。」春妹手中拈著佛珠，嘴中唸唸有辭道，每天都有說不完的故事。

許久，志雄這才注意到母親真的老了，泛著淚光轉頭，回到車上坐上駕駛座，想起九歲時爸爸因病去世，母親獨自扶養二兄弟長大。猶記得國小入學的第一天，生疏的團體生活，讓志雄抱著母親的大腿不放，驚恐地號啕大哭不敢進入教室，母親因而放下手邊的工作，在教室窗外陪讀了一個月才放心。因為羨慕同儕人人都有拉風的腳踏車，硬吵著母親也要買一輛。多年後才由鄰居口中得知那輛腳踏車母親花了一個月幫佣的工資。北上求學時，每到假日前幾天就不再洗衣服了，留著回家讓母親洗，而她總是笑著說：「又帶禮物回來孝敬我了」。臺北經常下雨，衣服晾了幾天都乾不了，鄉下院子寬敞，衣服經過充足日晒總是有一股溫馨的味道，長大才領悟那就是「媽媽的味道」。

「我們該走了吧！」聽到老婆催促聲，失魂的關上車門，踩上油門不敢回頭望，深怕一篇又一篇的記憶湧上心頭，不忍離去。

回到家，妻子不知什麼時候叫好的卡車已在家門口等候著。下了車，二話不說，房裏看不順眼的東西，死命的往車上丟……。母親整理好未賣出的回收物、牆上的一幅畫——小學五年級參加繪畫比賽母親總是會向客人炫耀作品。以及參加母親節作文比賽

得獎的獎盃、還有抽屜裏一些看似過期的藥品。「好了，別再丟了！」志雄已按耐不住心中的怒火。「這些垃圾留著有什麼用？」怡芬回道。「那些是我記憶中一輩子的財產，一個也不能丟」志雄對著妻子怒吼。

剛開始志雄二、三天就會來探望老奶奶，漸漸的變一個星期，最後……。街坊鄰居議論著：「花姐的兒子怎麼那麼忍心」。

今年的冬天來得特別的早，街道的行人比往日稀少，志雄終於按耐不住街頭巷尾的閒語閒語。坐上車子像個做錯事的小孩，瑟縮的來到許久沒來的老人院：「媽，天氣轉涼了，為你帶來平常服用的正露丸和一件外套，我們回家吧！」母親正撫摸著漲氣的肚子，面對許久未見面的兒子，失落的眼神，不發一語……

註：童養媳指未成年即被人領養以備將來做兒媳婦的女孩。



義大利南部的小農場，有個爺爺年紀大了沒辦法自己生活，於是爸爸開開心的把爺爺接來同住，孫子孫女們也很歡迎爺爺到來，爺爺會說海上冒險的故事給大家聽，和孫子孫女們相處融洽。

但是這個農場很貧瘠，收成不夠全家人吃飽，孩子們也因為聽爺爺講故事而忘記幫忙撿蛋、擠牛奶和砍柴。不得已之下，只好把爺爺送去養老院。

半路上，有一個很大的石頭可以休息，孩子把它叫做「爺爺石」，因為將來他們送爸爸去養老院時，也可以在這裡休息。爸爸心頭一驚，於是事情有了轉變……，爸爸決定把爺爺帶回奉養，而孩子們決定更努力撿蛋、擠牛奶和砍柴，來減輕爸爸的負擔。

故事來源：爺爺石繪本。將「祖孫親情」透過故事活現出來，也透露出對老人奉養的情感和責任。



◎臺灣最美麗的資產

鍾報龍

我是二七〇線的公車司機，往來於臺中火車站和山城的鄉間小道，看盡了人生百態、也體驗了人生滿滿的溫情。

「下一站停靠的是郵局、下車的乘客請準備：」車上的擴音設備不厭其煩的廣播著，非假日的早班車經常滿載著學生、上班族，銀髮族也不在少數。

車過東勢大橋經土牛後上個小坡，每天總會上來一個年約七十多歲的阿伯，滿身的污泥和那雙粗糙的雙手，讓人不難看出標準的農夫打扮，腳步和同年齡層老人家比起來輕盈許多，他從容的由上衣口袋中掏出自市府核發的敬老乘車卡，熟練地伸手一刷「半票上車」，對我點個頭「早！」臉上露出鄉下人純樸的笑容，年紀一大把了還那麼打拚，讓人不由得一大早工作衝勁十足。「我種的菜絕對是有機的，保證是沒有打灑農藥」上了車總是不忘打開他那二大袋的農產品，和鄰座的歐巴桑誇耀著。

「種菜阿伯」原本是個銀行經理，常年上班坐辦公桌的他，子女長大各自在北都有自己事業，退休後閒不住，又因食品安全問題頻傳，他花了一筆退休金，在新社半山腰買一塊農地。每天一大早，阿伯總是提著裝備，迎著山城的第一道曙光，沿著新社河階登山小徑，徒步來到屬於他自己的園地，運動兼養生，順便採收滿滿的農產

品，接著坐上免費的客運班車回家，成爲他每天的第一堂課。下了車，從望後鏡看過去，依然可看到他矯健的步伐漸漸遠去，原來「老」也可以活得那麼「自在」、那麼「快活」。

很快的到達下一站新社高中，學生依序下車，遠遠望去穿著反光背心的導護志工示意停車，每天都是相同的身影，那是六十八歲的菊姐，五年前公職退休，上班習慣了，擔心罹患辦公桌眷戀症，心想找個志工服務來延續上班的感覺，又可服務人群，毅然投入學校的導護工作，從此清晨及傍晚的上、下學時段，無論晴雨，路口都有她辛勤駐守的身影，二年前因車禍骨折，醫生判爲可能終生癱瘓，最後卻又奇蹟似的重生，再度回到路口導護工作，毅力驚人。每天同一時間在這個路口，總是匆匆與她交會，內心由衷的感到佩服。

中興嶺站是班車路線的最高點，站牌向南的營區圍牆下，一群退伍老兵依序坐著，正在享受和煦的冬陽，這群少小離家的「老鄉」望著「老鄉」，或站或坐的訴說著不堪回首的往事，有的嘴角叼著幾近燒盡的菸沈思著，滿地的煙蒂，可見這一牌免費的候車亭是多麼熱門，吸引這群老兵。

有時候老兵們會坐公車下山採買，身上總有一股煙味。年紀大了重聽，嗓門總是出奇的大，深怕別人聽不到似的。「什麼時候回大陸？」「年紀大囉！走不動囉！」「趁現在還走得動，回家鄉去看一看」聲音似乎顯得有些惆悵，「回到那邊還不是要

錢，沒錢誰理你？唉！」語氣更有些無奈。當年離鄉背井，把青春歲月奉獻給國家，如今，老了總算有個落腳之處，年紀大了漸漸凋零，每個人臉上總浮著一股難以抹去的思鄉之情。

打扮入時的阿嬤，隔段時間就會看到她的身影，臉上總是裹著一層厚厚的粉，卻掩飾不了歲月的刻痕，配上鮮豔的口紅，顯得有點突兀，讓人想不多看一眼都難。也算是這班車的忠實顧客，退休後年紀大了，罹患高血壓，每三個月到慈濟醫院已成既定的行程。爲了不想麻煩子女，個性堅強的她，瞞著家人獨自到醫院看診，換車轉乘的過程，對一個八十幾歲的老人家來說是重大的考驗。蹣跚的腳步，總要等到她坐定位後再開，深怕行車換檔時重心不穩害她跌倒。

大坑路段可說是臺中市的運動園區，屢屢看見三五成群自行車隊，一身勁裝打扮，與長坡奮戰，展現年輕人的活力，爲這條公車路線增色不少。市府在大坑山區規劃了十條登山步道，加上便利的公車網，成爲退休族群打發時間最好地點。穿著登山裝備的登山客上上下下，個個神采奕奕，約略打量，大半都是退休的有錢、有閒一族，到了一定年齡，特重養生，每天總是不忘運動，運動保健康。

最怕路上遇到行動不便的長者，開著電動的代步車，在快車道上慢慢的走著，同事都戲稱「無敵鐵金剛」。老人家行動不便，能出來活動活動總是件幸福的事，身爲公車司機的我，總是不忍心按喇叭。誰沒有年邁父母，只好耐心跟著後頭開著，車上

趕時間的乘客，總是跳腳伸長脖子抱以異樣的眼光，「老人家，這樣實在太危險了」只能盼望政府等相關單位，多多宣導長者行的安全。

傍晚時分，路上的車子漸漸多了，趕著回家的人們，由不得你不提高警覺小心翼翼的握著手中的方向盤。車過大坑圓環，那間知名的芋圓店，總是擠滿著客人。繞過一座小山坡，遠遠望去清水橋的站牌依舊佇立著，年過六旬的老李，是這班車最忠實的顧客，「經濟不景氣，老闆對待員工都採責任制，一天八小時的工作就是做不完，還是你們比較好有固定的工時」該是退休的年紀了，依舊是家庭經濟來源支柱的老李，堅守著崗位，仍不敢放掉這份微薄的薪資，弱勢族群的他正踏著暮色回家。

新社年度的盛會「花海」吸引成千上萬的遊客，家家戶戶扶老攜幼賞花去，鄉間熱鬧許多。接駁車在鄉間穿梭，人們已漸漸習慣使用大眾運輸工具，班車上的乘客比往常增加不少。在臺灣公車上，讓坐已是司空見慣的美德，每每可見搭公車讓位於長者，人人能生惻隱之心，顯現富而好禮的社會才有的景象。

回到家，老婆已準備好豐盛的晚餐。電視新聞正播放著「華山基金會」歲末年終關懷街友、獨居長者的尾牙活動，得到大眾熱烈的迴響。臺灣也許沒有其他地方壯闊的大山大水，但是在你我日常出入的巷弄之間處處有溫情，臺灣最美麗的資產是「人」。

敬老愛心卡申請資格：

凡設籍臺中市滿6個月市民且符合下列條件之一者：

1. 年滿65歲
2. 年滿55歲以上山地原住民
3. 領有身心障礙手冊。

免費乘車額度：每月自動儲值1,000點（山地原住民每月1,500點），限當月有效。

免費乘車範圍：優惠搭乘中部地區15家業者之臺中市市區公車及公路客運班車，免費乘

車範圍涵蓋中部五縣市（臺中市、彰化縣、南投縣、苗栗縣、雲林縣）

可攜帶身分證正反面影本、最近2年內二吋彩色照片2張及身心障礙手冊（如有），至戶籍所在地區公所申辦。

（本資訊僅提供參考，請參照臺中市政府社會局網站）



◎孝媽

許性質

孝子是指孝順的孩子，但是「孝媽」卻不是指孝順的母親。「孝媽」是因為她有個自小失能的孩子而得了這名。孝媽是一位篤信天主的虔誠教徒，也是位慈祥的母親，含辛茹苦的把身旁蘿蔔頭拉扯長大，若要不是孝媽在先生過世後毅然決然的擔負起繁重家務，這個孩子一定很快失去家的保護。

白天，孝媽的工作已經很累人了，回家後，還得拖著疲憊的身子，照顧行動失能的孩子，吃、喝、拉、撒必須樣樣俱到。衡量經濟能力後，既請不起外籍看護工協助料理家務，更不可能將失能的孩子託人照顧，所以孝媽只能硬著頭皮硬挺下去！

認識孝媽之後我常想：那一段艱苦的日子，孝媽母子是怎麼熬過來的？能支援他們的親友有限，能尋求的資源又不足，在一個又一個深沉陰暗的寒夜裡，孝媽想必只能茫然無助淚眼禱告，祈求上蒼賜福，讓他們度過難關。慈祥和藹的孝媽，也曾訴說：「我真歹命！」而現實也逼著孝媽要堅強起來，要勇敢的向生活挑戰，心中想要努力奮起，決不放棄，決不投降，好讓離開人間的另一半能安心，所以「身心障礙者居家服務及臨時暨短期照顧服務」對孝媽應該是一個令她溫暖的訊息。

要不是身心障礙者福利服務的輪替，近似獨居的孝媽，與失能的孩子，住在交通

不便的鄉下，誰會知道他們的處境，誰又有辦法給予他們及時的救援，長久以往孝媽真的會病倒，甚至累死。

是這項及時雨救了她，讓她重新呼吸，甦醒過來！

是這項服務救了他們！讓這個家起死回生。

「主啊！感謝您的恩典！讓我們喜獲甘霖！免陷苦難深淵！」。孝媽在心裡由衷的感激，畢竟政府與社會都沒有遺忘他們。

孝媽這樣的回憶著：「當年，另一半因肝癌纏身，雖然盡力醫治，最後還是藥石罔效與我們告別了。當時頓失親人的不捨，讓我一時失去了生存的信心」。想到那一段悲傷難過，終日以淚洗面的日子，孝媽仍然難掩悲痛。她接著說：「好在適時一股來自天上的聲音，要我振奮起來，化悲痛為力量，顧好年幼的孩子，好讓另一半能安心的離開人間」。她說：「現實逼著我要堅強起來，逼著我要勇敢的向生活挑戰。努力奮起，決不放棄，決不投降！」

有了「身心障礙者福利服務」孝媽收拾起悲傷難過的心，開始走出去，參加互助聯誼活動。她說：「我相信自己！自助而後人助！我決不向命運低頭！再大的苦難都已經度過了，我必須收起失落的心，重新振作起來。」孝媽開始踏入志工行列，靠著自己多年的工作經驗，毅然決然的加入了稅捐處的志工服務隊，每週按表操課，輪

值、排班，準時前往服務，並且熱心奉獻，不減當年上班的熱情。

孝媽已退休多年，年事也高了；但是，她不甘心只當條米蟲。她不甘心只作一個乾領國家退休金的老者，她更不願意做一個只會啃食老本的「等老、等病、等死」老太婆。她有的是滿腔熱血，一心想將「餘命」回饋給社會，感謝政府多年來對他們的照顧與服務，加入了一個自己專長的志工行列，她嫌不夠，於是又登記參加了第二個志工服務隊——醫院服務志工隊，雖然她對這個領域很陌生，但是她只是笑謎謎的說：「我不是無敵超人，什麼都會！但是，我可以學啊！我可以問啊！怕什麼！」

好乾脆，好偉大情操。

孝媽把家裡整理得有條不紊。不要說髒亂，垃圾；家裡連讓人不舒服的老人特殊味都沒有。

誰說失能的孩子，無藥可救；

誰說單親的家庭，走不出去。

年邁的孝媽在志工服務期間，因經常與志工朋友們，互相支持與鼓勵，身體上、精神上都更健康了。正向積極的談話聲，在默默服勤的志工隊裡，不斷的發生。她已經完全從陰霾裡走出來了！

是的，我歹命，我日子過得很苦，生活過得很累；

但是，我活得很有尊嚴！

生命操之在我！堅持過去，就不會錯過！

機會——永遠給堅持到底的勇者。

勇敢的孝媽更因力行不懈，榮獲最大的獎勵——大愛獎。



身心障礙者居家服務

由居家服務員到宅提供一對一的服務與照顧，讓失能的身心障礙者可以同時享有家人的親情與關懷，進而改善其生活品質。

補助對象：

1. 設籍且實際居住於臺中市之50歲以下身心障礙者，經居家服務評估單位，評估資格符合者
2. 巴氏量表評分需在80分以下者
3. 提供家務服務及日常生活照顧服務

身心障礙者臨時暨短期照顧服務

當身心障礙者家屬在照顧身心障礙者感到疲累時，或是家中臨時有特別事故時，家屬能夠得到適時的人力來協助，以減輕照顧上的壓力及負擔。

補助對象：

設籍並實際居住臺中市，未接受臨時或短期喘息照顧服務、未領有政府提供之特別照顧津貼、同一時段未接受日間及住宿式照顧服務或居家照顧服務、未聘僱看護（傭），並經服務提供單位社工專業評估確屬需臨時及短期照顧之身心障礙者。

補助金額及時數（請至臺中市政府社會局網站查詢詳細內容）



◎ 阿雪阿嬤

劉淑敏

「我年輕時，鎮上的大橋正要建造，每天上、下午點心時間，都會挑著麵擔到工地去，賣賣炒麵、貢丸湯給工人吃，賺點辛苦錢，後來在銀行前面擺攤賣水果，人來人往、車來車去，生意很好喔！所以買了一棟房子，讓家人有地方可住，也是因為在馬路邊做生意，吸了太多的廢氣，現在氣管不好常常咳嗽。我有二個兒子，老大是軍人，在一次演習中耳膜破裂，因為一個耳朵聽不到就退伍了。老二在外地買房子，房子不大，夫婦一家人住都嫌小了，我只好自己租房子住。」

「阿雪阿嬤，爲什麼要租房子呢？你自己有房子啊？」

「哈哈！說來也不是很清楚ㄟ？二媳婦跟我說，她娘家附近有一棟房子要賣，要我把房子賣掉去換那一棟，因爲比較大間啦！我覺得有理，哪裡知道，她把錢拿回娘家去，做其他的用途。現在甚麼都沒有了。當時很生氣，但是又能怎麼辦？都是自己人啊！」

「阿雪阿嬤，我去你家看到有個人睡在樓梯口，那是誰呢？」

「他啊！是我大兒子啦！他一年前搬回來跟我住。」

「爲什麼要搬回來呢？」

「他退伍後，只靠殘障補助，沒有工作，又交上壞朋友，只知道喝酒，結果交不出房租，搬回來跟我住。」

「那麼他喝酒後會有暴力行為嗎？」

「倒是不會，就是會睡在地上，要我買東西給他吃。有時他以前的朋友會來找他喝酒，我也不理他們，他們就一群人喝酒聊天，趕也趕不走。」

「這樣會影響你的生活嗎？」

「唉！又能怎麼辦？」

「阿雪阿嬤！上次我來看你，鄰居說你去看病，身體怎麼了？」

「我頭暈，去診所拿藥啊！你知道嗎？我在馬路上差一點被機車撞到，因為頭很暈快要跌倒，幸好趕快扶住停在路邊的汽車，才沒事。」

「阿雪阿嬤，你看起來比上個月瘦多了，最近身體還好嗎？有沒有吃飯呢？」

鄰居陳太太插嘴說：「她啊！都捨不得吃呢！所以沒有抵抗力，要留錢買東西給兒子吃啊！」

阿雪阿嬤說：「也不是這樣，我現在每個月領七千兩百元老人低收入戶補助金，要繳三千元房租，只剩四千多元，所以要省點用。去年過年前，我還到高雄打工打掃，今年已經沒有體力，做不動囉！」

「那你兒子有給你錢嗎？」

「大兒子以前領的補助會給我一點，兩個月前他說不給我了。小兒子會買東買西給我，只是孩子要念書，也照顧不到老媽媽啊！又能怎麼辦？」

「妳現在最煩惱的是甚麼事情呢？」

「就是我大兒子啊！上個月他在外面喝醉酒，被管區警員送回來，常常這樣啊！管區也會常到家裡關心，鄰居都知道他愛喝酒沒有用，可是我也要面子啊！還有，他有一位啞巴女友，也不算女朋友啦！就是一起喝酒的朋友，也會來找他，都會在樓下喊他，如果不讓她上樓就會喊不停，吵到鄰居。唉！這樣的家醜讓大家都看到了，又能怎麼辦！」

阿雪阿嫗矮小瘦弱帶著無奈的眼神，在每次的家訪中，讓我知道她的內心在想甚麼。雖然每次談的話題還都相同，支持她繼續下去的力量是甚麼？雖然日子不好過，精神寂寞，但一句「又能怎麼辦！」讓她又走下去了，這是我們長者的無奈還是堅強？

今天我又去看「阿雪阿嫗」，她沒在巷口跟鄰居聊天，大門也上了鎖。

我想，或許她在去診所的路上。

低收入戶補助

設籍且實際居住臺中市，其家庭總收入平均分配全家人口，每人每月未超過最低生活費用、不動產部分全家合併計算不超過新臺幣352萬元、動產部份含有價證券股票、基金、投資等及存款本息全家人口平均每年每人不超過新臺幣75,000元。並準備全戶戶籍謄本、相關證明文件、郵局及金融機構存簿及最近一年內頁影本、申請人印章及身分證至戶籍所在地之區公所辦理即可。



◎好美的黃昏歲月

劉淑敏

孫奶奶總是眯著眼、帶著微笑跟我打招呼。她皮膚光滑發亮，身體健康有元氣，要不是因為車禍，雙腿受過傷，使用助步器，一點也看不出已經九十二歲了。

民國三十八年孫奶奶抱著兩歲的孫大哥，跟孫爺爺在上海搭上最後一班開往臺灣的船，這可是用好幾根金條才換到的船票呢！在船上搖搖晃晃、嘔吐難過不舒服；內心帶著恐懼與不安，好不容易到達臺灣，希望能開始安定的生活。

孫爺爺是軍人，十年前過世了。孫奶奶在國中擔任行政人員一直到退休。鄰居林阿姨跟我說，孫奶奶在學校人緣很好，請她幫忙只要能力所及從不推託，大家都很喜欢她。當然除了孫大哥，還有孫二哥、三哥和四哥。三哥、四哥在美國成家立業，大哥、二哥住臺中，常會回家看望孫奶奶，最近大哥已退休，每週會回家看望，有時找朋友到家與孫奶奶打麻將，做做大腦的健康操，遠離癡呆症。

平時孫奶奶與外傭Wendy住在國小旁邊，距市場很近，離衛生所不太遠，鬧中取靜的環境，良好的生活機能，還有Wendy細心的陪伴看護，孫奶奶露出滿足的笑容。

「Wendy，倒茶」等我們坐定，要與她話家常，總會聽到這一聲吩咐，一杯熱花茶端到我們面前，在灑滿陽光的客廳，感受到滿滿的溫暖。Wendy將家裡整理得很乾淨，照顧

孫奶奶吃藥、生活起居。在Wendy面前，她也常常稱讚她的用心，將她當成家人一般，有Wendy在家陪伴照顧，家人安心很多。

「某年某月的某一天，就像一張破碎的臉，……」，推開孫奶奶的家門，傳來陣陣蔡琴的歌聲，她說大哥買了錄音機，特別錄許多老歌，這些歌曲開始了她的一天，在哼唱唱裡人都變年輕不少。她每天都會看報紙，而且不需要戴老花眼鏡，想想如果我真的到了這個年紀也有如此好的視力，那真是太神奇了！問起可有換過膝關節？她很自豪的說：「沒有！幾年前的車禍，讓我腳沒有力氣，不然還要去爬山呢！」

閒聊時間三哥、四哥在美國有回來嗎？她總會看著相片跟我們分享，上次他們回來家族聚會時的開心時光；孫子在美國速食店打工的趣聞。去年過年回來時，全家一起去看櫻花，還在樹下拍了全家福照！眯眯眼帶著微笑，幸福洋溢在她的臉上。

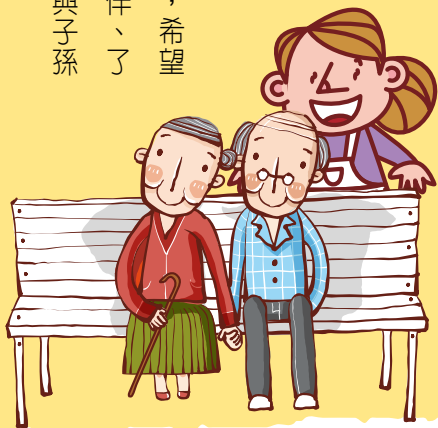
孫奶奶本來是長照中心居家服務的個案，在請了Wendy來照顧後停止了服務。幾次說起要停止家訪，她都希望我們還能去看看她，於是家訪關懷就持續到上個月。這次重提這事，她答應了，想是孫大哥較常回來看她，有了安定、滿足，所以答應我們的請求。

知足常樂、活在當下、享受人生，是孫奶奶教給我的人生觀。在她身上我看到了要把身體照顧好、要培養長期的興趣、以開放的心接受所有事物的發生。這樣到了她

的年紀才能笑看人生啊！

常言道：「老身、老友、老本、老伴」是讓我們退休生活過得精彩的四樣寶，健康的身體、相互關心的朋友、退休金的準備、陪伴我們的伴侶；你現在儲備好幾項了？就從今天起，讓我們一起來開始迎向好美的黃昏歲月。

你知道嗎？每年元月第2個星期日是專屬阿公阿嬤的節日，希望透過阿公阿嬤節能增進更多代間互動與了解，鼓勵晚輩親近、陪伴、了解、尊榮長者，同時提升對長輩的重視，也讓阿公阿嬤瞭解社會與子孫對他們的愛與關懷是永不減滅的。



阿公阿嬤節的由來

爸爸媽媽辛苦照顧你們長大，所以母親節、父親節我們要懂得感恩，寫卡片感謝爸媽們的辛苦喔！



咦？ 每年都有父親節、母親節，為什麼沒有阿公阿嬤節？



有！有阿公阿嬤節喔！

「阿公阿嬤節」有感於阿公阿嬤族群隨著工商社會的繁忙，所扮演的腳色越來越重要，同時臺灣即將全面面臨銀髮族社會的來臨，特別以「生活提案」的方式提出成立「臺灣阿公阿嬤節」。

希望「阿公阿嬤節」的主題活動，能喚起更多企業重視這個族群的需求，也讓社會了解這個族群的重要與偉大，讓晚輩深刻的了解家中的長者才是他們真正的「寶」。期盼透過節日的推動能促進更多家庭的和樂，進而達到「社會有愛心、業者來關心、晚輩盡孝心」的祥和幸福社會。

3

Dr.H



資料來源：弘道老人福利基金會

編後語

在本書編撰時，我們逐篇加入了可運用的政府資源資訊或花絮小分享，讓有相似情境的讀者能很快尋找到資源，也能在閱讀過程參與其中。在「聽在地長輩講」系列旅程中，我們了解到「與其給長輩答案，他們更盼望您的駐足和傾聽」。所有的故事情境並不陌生，只要我們懂得去體貼他、領悟他，傾聽他的「言外之意」或「無言」，用了「心」，您就能瞭解!!

主持59場次「聽在地長輩講」座談會，要特別感謝衛生局高齡友善工作小組、長期照顧管理中心照顧管理專員們及協辦的30個衛生所。當然，最感謝的還是書中的所有主角，謝謝你們願意分享您們的精彩生命故事，也藉由新社文史工作者主筆、弘光科技大學附設老人醫院許淑芬副院長及沈舒華的審編，我們一起完成一篇篇具人省思的故事。

2012 臺中市 年齡友善城市論壇

友善樂齡 · 幸福臺中

倡導年齡友善理念 · 看見高齡長輩需求
樂活高齡友善城市 · 引領年齡友善文化
推動在地銀色經濟 · 促進活躍高齡社區



以臺中高齡友善 Taichung Age-Friendly 的縮寫「TAF」為設計發想，將臺中市 Taichung City 的「T」設計轉化為城市，「A」與「F」則轉化為一道陽光弧線，並將上邊的圖形結合 Taichung Age-Friendly，成為一張開心、微笑的臉，象徵出生活在臺中市的老人受到遠東城市友善的對待，並融入社區文化及家鄉世代的互相尊重。而這座城市也因為有老年人的經驗與智慧的支持，帶給臺中市更多的繁榮與發展，再貫入「友善樂齡·幸福臺中」精神標語，並融入匠造的字形，代表多元的發展。

【友善樂齡·幸福臺中LOGO設計理念】

- ▶ 黃色：代表沈穩、智慧、真誠的
- ▶ 紫色：代表學習、實踐、積極的社會參與
- ▶ 紅色：代表熱情、穩定以及與照護
- ▶ 藍綠色：代表幸福



認識失智症 健康巡迴講座

搶救大腦

日期	區域	地點
4.11 (五) 10:30-12:30	清水區	成都商業諮詢會廳
4.29 (二) 09:00-11:00	潭子區	慈濟醫院大覺樓501會議室
5.05 (一) 09:00-11:00	神岡區	神岡區公所2樓第二會議室
5.07 (三) 14:00-16:00	外埔區	外埔區公所
5.08 (四) 09:00-11:00	龍井區	龍井區公所
5.12 (一) 09:00-11:00	鹿港區	鹿港區公所2樓
5.14 (三) 17:00-19:00	和平區梨山	梨山衛生所
5.15 (四) 09:00-11:00	東區	東區公所
5.15 (四) 09:30-11:30	北屯區國民	鹿庄里活動中心
5.15 (四) 10:00-12:00	東勢區	上城社區活動中心
5.22 (四) 09:00-11:00	南區	南區公所
5.22 (四) 10:00-12:00	中西區	中西區衛生所
5.23 (五) 09:00-11:00	北區	北區公所5樓會議室
5.23 (五) 09:00-11:00	大里區	大新活動中心3樓
5.23 (五) 14:00-16:00	太平區	太平衛生所3樓會議室

我可以老，
但我不要失智！

失智了怎麼辦？
面對失智，我可以做什麼？

臺中市政府衛生局
和您一起與「失智」對話！

■ 指導單位

臺中市政府高齡友善城市推動委員會

■ 主辦單位

臺中市政府衛生局

■ 承辦單位

臺中市政府各區衛生所

■ 共同辦理單位

臺中市政府各區區公所
臺中市政府警察局及分局
臺中市政府社會局

日期	區域	地點
5.26 (一) 09:30-11:30	和平區	和平區公所
5.27 (二) 09:00-11:00	大甲區	大甲區公所
5.28 (三) 09:00-11:00	沙鹿區	沙鹿區公所
5.30 (五) 09:00-11:00	烏日區	烏日區成功活動中心
5.30 (五) 09:00-11:00	南屯區	南屯區公所3樓會議室
6.03 (二) 09:00-11:00	大安區	大安區公所
6.07 (六) 09:00-11:00	大雅區	大雅區公所4樓講堂
6.10 (二) 14:00-16:00	北屯區軍功	東光青少年活動中心
6.11 (三) 09:00-11:00	龍井區	山腳里老人會館
6.13 (五) 14:00-16:00	西屯區	西屯區衛生所
6.19 (四) 09:30-11:30	豐原區	豐原區公所會議室
6.25 (三) 10:00-12:00	新社區	新社區公所3樓大禮堂
6.27 (五) 09:00-11:00	大肚區	大肚區公所5樓
7.17 (四) 14:00-16:00	梧棲區	梧棲區公所
7.24 (四) 09:00-11:00	石岡區	九房里活動中心

詳情請洽各區衛生所查詢



臺中市政府衛生局邀請您

為樂齡漫畫(話) Learning

參賽對象：
徵求不分年齡、性別、
歡迎參加本次活動。

即日起至101/7/31 截止收件

活動說明

- (一)「樂齡」是指快樂面對年齡老化、透過學習 (Learning)，為人生的高齡階段作準備，重新詮釋高齡定義，選擇成為快樂老人。
- (二)「為樂齡漫畫(話)」，是指參與者可以就自己經驗中對高齡者的看法、想法或感受，以「繪畫」及簡單的「文字」記錄呈現。
- (三)文字記錄：
 - 寫下「漫畫」說明。
 - 寫下高齡者最經典的對話。
 - 作者、作品主角共同參與之家長或護理員簽名。

作品規格

本活動之畫稿格式為4張空白畫紙，作品內容之完整性應含繪畫、文字記錄及署名頁邊表。活動相關文件可至臺中市政府衛生局網站(<http://www.health.taichung.gov.tw>)下載或至各區衛生所索取。

收件方式

- 郵寄：請將參賽作品，寄至臺中市政府衛生局（47051臺中市豐樂區中興路136號），註明「為樂齡漫畫」。
- 親送：可親送送至本市各區衛生所。

獎項

參賽作品分3類（國小以下、國中及18歲以上成人），評選出創獎獎10名、鼓勵獎20名、佳作獎20名，並分別頒發2500元、1200元、500元等績優獎及獎狀乙幀。

www.health.taichung.gov.tw

詳細活動請至臺中市政府衛生局網站查詢

為高齡

「敬老、親老、樂齡、輔行、安老、參與、康健、樂齡」理念，臺中市政府衛生局邀請您，不分年齡、性別、全家不同世代一起來「看見高齡者需求」，「傾聽智慧者的聲音」，一起為自己及家人實踐「高齡友善、幸福臺中」的精神願景。





本書「樂齡漫畫·畫中有話」是以「繪畫」和「文字」彙編成冊。

我們倡議的「樂齡」意涵四件事：

- (一) 快樂地去面對和管理年齡的變化。
- (二) 透過學習為人生的高齡階段作準備。
- (三) 正向詮釋對「老」的認同。
- (四) 選擇成為快樂的老人。

即使在聚餐，我們也常把老人家「涼」在一邊，不是好現象。這本書是「陪老人聊天」的好話題，也讓世代對話更容易，同時也是每位讀者朋友可以「優雅老化」的人生指南。



臺中市政府衛生局
Health Bureau, Taichung City Government





「社區失智症共同照護公共論壇」

EMC²ING

失智守護論壇

用心填補記憶的缺口，
找回曾經的美好……

一隻蝴蝶輕拍翅膀，將喚起更多同伴跳躍飛舞，我們相信之後會有數千隻蝴蝶群起振翅，如同手牽著手的力量，一同守護更多失智症家庭。讓失智守護旅程，您我不再孤單。

主辦單位

臺中市政府
 臺中市政府衛生局

協辦單位

臺中市政府高齡友善城市推動委員會
 公共電視新聞部

遇上
當臺灣重陽節
國際老人日系列活動

友善樂齡幸福臺中論壇





樂齡520 我愛您

探索活躍密碼

系列論壇

倡導年齡友善理念，看見高齡長輩需求

樂活高齡友善城市，引領年齡友善文化

推動在地銀色經濟，促進活躍高齡社區

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

你講我聽,老人ㄟ聲 / 朱瓊輝等作. — 臺中市 :

中市衛生局, 2015.04

面 : 公分

ISBN 978-986-04-4654-8 (平裝)

1. 臺灣傳記

783.31

104005805

請您細細聽我說，老人家15篇真實動人的故事，我們友善推薦。
Beautiful Life



書名：你講我聽，老人ㄟ聲

出版者： 臺中市政府衛生局

發行人：徐永年局長

主編：蔡淑鳳副局長

作者：朱瓊輝、鍾報龍、曾瑞珍、許性質、劉淑敬

編審：許淑芬、沈舒華

編輯：蕭春櫻、陳淑芬、湯澡瑛、黃純甄、劉玲足、林湘宜、黃羽桐、曾鈺媛、張嘉毅、張耀宇

地址：420 臺中市豐原區中興路136號

電話：04-25265394

參考：臺中市政府衛生局友善樂齡幸福臺中專區
(<http://www.health.taichung.gov.tw/np.asp?ctNode=13286&mp=108010>)

製作單位：ARGO 亞格廣告有限公司

地址：420 臺中市豐原區圓環東路703號

電話：04-25371478

企劃總監：廖梓婷

執行編輯：張詩芸、紀榮傑、林晏如、徐慧君、黃華婷

美術設計：陳陵衿、李健綾、陳佑丞、李秀娃、陳素幸

出版日期：2015 年 4 月

ISBN 978-986-04-4654-8

GPN 1010400469

《版權所有·請勿翻印》



- 孩子，我並不想拖累你
- 老周與3C
- 市中心的邊緣人
- 我真歹命
- 賣菜阿婆
- 路不轉人轉
- 快樂的神仙眷侶
- 啃碎一把老骨頭
- 天堂之路，地獄之門
- 特立獨行的守望隊員
- 阿花嬤
- 臺灣最美麗的資產
- 孝媽
- 阿雪阿嬤
- 好美的黃昏歲月