

# 2008暑假 我們在光寶…

◎謝易軒·陳秋容·李佩珊

## 練功六週，點滴在心頭

6月30日，感覺還未感受到熾夏的陽光與活力，我們三人便帶著些許不安的心情踏入光寶科技大樓，準備迎接未來六週的實習生活。

然而，原本的忐忑，卻在遇見辦公室那群熱情又開朗的夥伴們後，溶成一片溫暖。回顧六週，我們六個實習生和銀玉老師及各位媽媽們一起練功，過關斬將，迎接了彩虹原住民青少年、練成了父母學學程、小小公民美學營、走訪台北縣國小一同參與親子營，並有幸聽到來自Philip Silverman和幸佳慧小姐的精彩演講；另外，還不忘攻錯他山之石，欣賞「國家的遠見」系列影片、與《親子天下》共襄盛舉，參

與創刊發表會。不論是大招式還是小技倆，練功說來辛苦，卻著實樂在其中，不敢說練得了一身好武功，但在這過程中接觸到很多過去不曾碰觸到的議題，讓我們見識到自己不同的面向、更深入認識自己、覺察自己的可能性。

回顧六週的點點滴滴，有如倒吃甘蔗，越吃越甜！

## 父母學學程工作坊 見識媽媽們的認真與活力

實習第一週將「社區認輔父母學學程《概念篇》」活動手冊作編輯，隔週的主要工作就是隨堂觀摩教案的演練情形，並在一旁同步作課程紀錄與協助。除了輪流以電腦隨時記下課堂流程、細節及時間分配外，舉凡照相、錄影、控制

聲音、掃描繪本、影印資料、製作補充講義（心情臉譜、心情指數、心情葡萄、回饋單、學習單等）都是我們負責的工作。

這一群參與工作坊的媽媽們所營造出來的氣氛真的深深讓人著迷。不同的講師媽媽帶領的課程一堂比一堂精采，擔任參與者角色的媽媽們也各個身懷絕技，不但相當配合每一個活動的進行，課程也透由每一位媽媽的特質與能量激發出多采多姿的面貌。說到討論，大家就七嘴八舌的集思廣益；說到演戲，大家就拿出絕活大膽秀自己；說到分享，很多人都可以不吝嗇的提供自己的故事。整堂課下來，可能不只有一種氣氛，歡笑和淚水交雜是常有的情景。

投入這樣的認輔講師工作，必須修學分、必須寫教案、必須實際演練、上陣，還必須擔任家中的好媽媽、好太太、好媳婦的角色，這是令單純身為學生的我們都要佩服不已的。工作坊結束後，總共八十六張的投影片、配上「紅蜻蜓」和「我期待」兩首音樂，是我們送給媽媽們的禮



物，也是送給自己的紀念品。  
（易軒）

## 科學夏一跳 一親子科學營

7月21日到7月24日，我們和銀玉老師到位於五股的德音國小參加「科學夏一跳一親子科學營」活動。由空中大學的周鴻騰老師帶領親子一同運用科學原理製作簡單環保的創意玩具。

四天中周老師共帶大家做了飛機、環保麥克風、空氣炮及創意風車。在旁觀察、協助周老師和小朋友的我們，經由活動，看見了不少親子的相處模式：有的家長專心更甚孩子，有的家長忙著安撫坐立不安的孩子，也有孩子並沒有家長陪同參與。即便親子時有爭吵，在創作過程中，仍然可以看見孩子們旺盛的好奇心、豐富的想像力及似乎永遠用不完的精力，最後大家總是開心地帶著成品跟我們揮手說再見。

想起小時候，媽媽總是不吝帶著我們姊妹參加各種活動，和我們一起動手作，每每我都為媽媽的細心感到佩服、也為我們的作品感到驕傲。這是童年裡多麼珍貴的經驗，尤其在繁忙的現代社會，「放暑假不是在家看電視，而是親子一起玩」，這是多麼難能可貴

啊！無怪乎銀玉老師總說要多多鼓勵媽媽們帶著孩子參加此類活動了。

而在活動中，看到了不少我們覺得可以改善之處，和銀玉老師討論過後也給了周老師回饋。希望在接下來的梯次，能夠將這個親子科學營帶領的更完善，讓所有來參加的親子都留下美好的回憶！（秋容）

## 小小公民美學 培養孩子愛的能力

地球在生病，世界在變遷，社會在轉型，家庭……不能解組。這些事情對孩子們來說看似遙遠，卻不容小覷，因為一個好的觀念要根深蒂固，就要從小奠基。藉由公民美學課程，光寶基金會將於下學期開始，以國小四年級學童為對象，在晨間活動時間，以這樣的課程來提升孩童對世界的認知、對人的關懷、對美的鑑賞力、對環境的愛護，進而發展出給愛的能力。

教案的編寫是一個大工程，由銀玉老師及黃兀老師做總監，「小小公民美學」教案在三個星期之內做了好幾次的修正，最後分別以「我們都是好朋友」（學習包容個別差異，尊重他人的不同與需要。）、「其實，你我都一樣」（認識台灣的多元族

群，並能欣賞與尊重不同的文化。）、「愛我家園 打造夢想」（欣賞在地環境之美，並維護美好家園。）、「小公民看世界」（認識全球化趨勢，並培養跨文化的學習力。）四大單元來發展課程。雖然過程中需要不斷汲取知識、激盪腦力、做判斷、做取捨，大家在討論的過程中也難免有所爭執與衝突，成果也許稱不上是嘔心瀝血之作，卻因為知道可以發揮自己點滴的力量為教育進一份心力，我們花了很多時間，卻樂在其中！

一個人的力量也許渺小、一個基金會的力量可能還不夠，但只要能改變一個人，就增加了一個契機。誰知道呢，也許被改變的人就是未來掌握決策權的人！（易軒）

## 面對全球化 從遊戲中成長

「孩子是國家未來的主人翁。」在全球化與少子化的影響下，台灣的孩子越來越少，父母親的荷包越來越小，競爭壓力越來越大。社會的快速變遷下，過去孩子需要吃魚，大人就交他釣魚的方法已不再足夠；我們必須培養孩子自己會去找方法釣魚、有興趣主動學習釣魚的能力，將來他們才有足夠的裝備，面對變化萬千的

世界。

在光寶實習的日子裡，很幸運的能參加到許多關於親子教育議題的活動，用繪本說故事課程、製作故事營道具布偶、幸佳慧「永遠的林格倫」座談、親子天下創刊發表會。在參與的過程中，我的心情是愉悅、充滿希望的，就像許多親子活動相關的工作人員、教育家、爸爸媽媽一樣，我們對未來的孩子充滿無限美好期待，期望能給他們最好的，讓他們未來的生活更好，這是一種殷殷期盼的夢想。我們秉持著這樣的信念，用心做好每一個教育活動。

運用資源回收，寶特瓶、襪子、袖套、飲料杯、廢布、氣球、鐵絲、鈕扣等的東西，製作出可伸縮的玩偶，既有趣又好玩。讓我不禁思考，現代的小朋友有多少機會、興趣自己動腦製作玩具？並且在看過文綺老師的示範後，知道為娃娃想一個角色、個性，以及演出場景，這不僅讓小朋友為之瘋狂，大人也無法敵擋它的魅力。誰說一定要塑膠製、擺在百貨公司玻璃櫃裡的才算是好玩具？

聽幸佳慧老師的「永遠的林格倫」演講是一種享受。老師帶來「永遠的林格倫」本書撰寫過程，透過照片，了解林

格倫的生平，所住的小鎮，瑞典的教育體制、價值觀。家長應該體悟到讓孩子從遊戲中學習，孩子的童年就是要有許多的遊戲。在遊戲過程中，孩子會學到人際互動、肌肉運用、生活技巧等，但這些在台灣卻被電視、電腦遊戲取代，是非常可惜的。過程中我們看到瑞典的孩子每天的遊戲，瑞典父母「每天早上為孩子穿上衣服就是為了讓他們玩髒的」價值觀，及瑞典專家們對孩子遊戲的重視。老師分享的長襪皮皮系列故事一些片段後，更激發我對長襪皮皮濃厚的興趣。比起童年歲月讀到的故事中，罕有如此風格，主角的頑皮、叛逆、獨立自主、冒險充滿驚奇的生活。在林格倫的故事裡，不只情節有趣，更在許多部分暗藏教育意義，這種讓孩子體會卻不以管教明說方式呈現，正是我們急需學習對待我們下一代的教育方式。

能參與【親子天下】創刊發表會讓我覺得非常榮幸。這是個台灣社會親子家庭教育改革的契機。親子天下不像過去只把焦點放在親與子的互動。它注重整個「家庭」氣氛，更提倡父母親一起不斷學習成長，不只是口頭提醒要以身作則，更提供如何實行的辦法。雖然我們都覺得親子天下所下

的標題過於功利化，不過這卻是市面上許多書籍的普遍現象，標題總是說這本書、這篇文章念完，孩子就有什麼樣的能力，ex:讓孩子玩出大能力、擁有競爭力等。是不是一定要有什麼樣的成果，人民才要去閱讀、願意拿起這本書呢？不過我們也明瞭這是行銷手段，根據人民需求，一針見血點出消費者所要的，誇飾消費者內心的恐懼，才會刺激買氣，這是現實與理想取得平衡後的結果。（佩珊）

## 最珍貴的禮物 最精彩的回憶

在光寶跌跌撞撞、吵吵鬧鬧，一眨眼是我們離開的時候了。每天都接受不同的刺激，和夥伴們、老師們時而一同大笑，時而一同傷腦筋，在這有著文雯姐買來的花朵點綴的小小辦公室，好像一個溫暖的家。

實習的最大的收穫，不只是了解如何學以致用，不只是大量接受新知，更讓我們有機會接觸、認識許多優秀楷模，這是光寶給我們最珍貴的禮物。

感恩實習期間所有曾引領我們的師長、陪伴我們的朋友們，我們會珍惜這永生難忘的精采回憶。（作者為國立台灣師範大學人類發展與家庭學系四年級學生）

# 光寶心，荒野情

## ——記「特殊自然體驗營」

◎文婉

你生命中有沒有什麼缺憾，  
能不能就這樣的與之相依呢？

### 與天使相遇在荒野

終於，我的三特導訓(荒野協會特殊自然體驗導引員訓練第三梯次)有機會正式上場。在荒野協會淡水的自然中心，是農事體驗營，對於一般人來說都有些辛苦的營隊，要學著如何當個能自然生活著的農夫。我們在溪邊洗手、洗碗筷、洗換洗衣服；我們下溪流溯溪，在急流中還要穿過溪中有著乾蛇皮的小洞穴；我們在自然作物堆中作自然觀察；我們下田去踩牛踏層，在田邊割草餵羊，在田埂中夜觀；我們

在樹林裡撿樹果子，為了減少蚊蟲滋生，能更舒服的躺在林中的吊床上享受清風，也為了果子可以作堆肥養土；我們用細竹子作成的掃帚，掃著落葉和枯木，為著可以作為建設水砂壩的原料，還燒成清潔用灰，作為我們親手製成的戶外茅坑所用的清潔用品。

說到這，自己都覺得不可思議，更何況是孩子，又更甚是有聽覺障礙的孩子。

這些孩子們，表現得真的很棒，他們獨立自主，認真負責，並珍惜著每個活動的安排和體驗，過程中歡笑不斷，

驚奇連連。和一般的孩子比起來，一點也不遜色，唯一不同的是，他們的身上都背帶著一種電子儀器，幫助他們的聽力，這梯次的孩子，大多不用手語溝通，他們的家庭都讓他們接受助聽器或電子耳的幫助，並從小讓他們學會口語和讀唇，從外觀看來，與一般人並無兩樣。

雖說如此，活動中，我們有一項很重要的工作，就是確保儀器的乾燥。洗澡前，溯溪前，天氣陰暗下雨前，甚至草皮邊自動洒水系統，孩子們都很用心的收藏著自己的電子耳

或助聽器。收放助聽器電池器的袋子也五花八門，有背掛在衣服外的似運動用品的背帶，有為小女生特別縫製在衣服中的小花背帶，還有貼心縫製在內衣上的小口袋；天上飄下小雨，孩子們紛紛整齊的用手掩著的不是頭，而是耳朵，為的是確保儀器乾燥。

48小時和這些孩子們生活在一起，我發現生命中的另一種相依，他們自然的接受了這樣的生命型態，有個孩子玩遊戲玩到一半，電池沒電了，隨手拿了顆電池要輔導員幫忙換電池，一手還不忘繼續玩遊戲，是啊！生活依然快樂，遊戲依然動人，電池沒了，換就是了，電子耳，不過，就是一種相依，生命一切還是可以快樂的繼續下去。

你呢？你生命中有沒有什麼缺憾，能不能就這樣的與他相依呢？我佩服這些孩子們，他們的生命必然有特殊意義，也感恩這些孩子們的家長，願意讓孩子走出來，快樂的體驗生命。我很感恩，參加了三特導，讓我與這些天使們相遇。真的，很感恩。

## 生命的交疊處

另一個週一一早，支援「特殊自然體驗營」的最後一梯次營隊，這回是一群多重障

礙的孩子，有過動也有自閉，到營區時，夥伴們已經輪翻上陣了兩天兩夜，孩子人數不多，大約十多人，但現場的狼藉和夥伴們疲憊的神情，可以想像帶領的難度。這一天來支援的是溯溪和收隊，其實，日曬下水和被鬼針草刺得滿身，對都市肉腳的我來說，真的有點難度，但不知道為什麼，這一天一早六點我就起床，準備著下水要換的衣物，和防曬用品，還是滿心歡喜的搭著捷運前去紅樹林，再換坐自然中心的車，一路趕往熱呼呼又暖洋洋的自然中心，也許那裡天真的孩子，單純有愛的夥伴和田野裡的氣味，就是令人想念。

完成了任務，對孩子們還是有很多的不捨，雖然營隊中，孩子的狀況和爭執此起彼落，但看到孩子們第一次下水時的興奮和強做鎮定又開心的表情，我真的感謝協會的美意，夥伴們的熱情，大自然公平無私的愛，有機會被傳遞給被遺忘的孩子們。我，充滿感謝。身為多年的光寶認輔媽媽，能有機會在另一個場域為不同的孩子付出，讓愛流動，真的很美好。這學期，除了團輔技巧，我更帶回了自然體驗活動的經驗，讓團輔的孩子們能夠有更多不同的體驗和收穫。基金會這學期正隆重推出

「小小公民美學」課程，有著全方位的全球公民意識體驗，在銀玉的熱情帶動下，不約而同的加入了對障礙生的瞭解和尊重課題，熱愛無私的大地，尊重生命的獨特，真的很值得大家努力經營。

這個暑假，我的生活多了好多元素，也有很多的變化，有挫折也有再出發。老天在身邊教導著，我會繼續努力，享受生命，不管是特殊障礙的孩子，無私付出的夥伴，親愛的家人，還是自己；心，還是貼著，才會溫暖。我的孩子陪著我參與營隊，繼續扮演小記者的工作，經驗、觀察、體認、內化，就像我陪著他們玩過兩年的炫蜂團活動一般，由然地就熱愛著大地和自然。我問他們，媽媽忙著幫這些孩子，你們會不會覺得媽媽太忙了？我的孩子說：「媽媽，我們知道你在做什麼，也知道你為什麼要這樣做，媽媽！要認真喔！」這是我的孩子，和我一起經歷志工生涯的貼心孩子。生命和孩子一起交疊，如此而已，他們和我一樣有著光寶心，荒野情。

(作者為光寶社區認輔台北市光復國小團隊志工)

# 我在親子線上

## 中港國小暑期親子營隊實錄

◎謝婉婷

有些時候孩子們的想法還透露出家庭生活狀況，也讓我了解到家庭教育深深的影響孩子觀念……

### 全新體驗

今年的夏天因為實習的關係，我接觸了台北縣中港國小兒童故事營隊，對我來說是一種全新的體驗，和之前想像的完全不一樣，打破了當初對兒童營隊的刻板觀念。

營隊的第一天，我和其他實習生坐上文綺老師的車，一路上忐忑的依照地圖尋找目的地——中港國小，深怕一個閃失

就錯過了原本該走的路，雖然是非常的專注在路線上，但終究逃離不了小小迷路的命運，歷經一路的緊張和擔憂，我們終於準時到達中港國小，才鬆了一口氣，準備迎接營隊活動課程。

一開始的心情是期待多於緊張的，看到來參加的小朋友，沒有想像中的那樣活蹦亂跳，反而是多了些羞澀和不安的緊黏在媽媽身旁，也許是陌生的課程和老師讓他們無法像平常一樣展顏歡笑，所以一開始文綺老師就先來個暖身活動帶動氣氛，這果然打破了一開始的僵局，讓氣氛漸漸的活絡

了起來，孩子們也越來越願意打開心房，讓我覺得小孩子果然很天真、單純，也對接下來的活動充滿信心。

暖身活動後，開始繪製手套偶，發揮創意，讓手套偶感覺像是有生命的個體，為它創造出專屬個性，這項活動不僅很有趣也更能拉進親子間的距離，媽媽在一旁輔佐，或是姊妹兄弟之間互相激盪出來的無限創意，在過程中我也觀察到每個家庭對孩子的教育方式方法都不太一樣，有些媽媽會幫孩子做太多，孩子的學習空間反而變得比較少，有些媽媽則是非常放心的讓孩子自己去摸索，我覺得教育的方式會影響孩子很多，適度的輔助或是放手才能讓孩子有好的成長。

等手套偶製做到一段落時，便開始為它編一段趣味故事，一開始小朋友不是很有意願上台展現自己的偶，但是令我印象很深刻的是有一個三歲的小男孩，卻自願說他要上台，他雖然年紀小小的，講話不像其他小朋友清楚但卻很大



聲，很有活力。他的布偶叫做“小老虎”，我想他就跟小老虎一樣充滿生命力和精力吧！或許受他影響，之後其他小朋友漸漸的願意分享他們的手套偶，整個過程真的很溫馨。

### 保有純真的心

接下來三天的暖身活動，就由實習夥伴娟綾、佳琦和我

帶領，而孩子們也經由時間的累積，慢慢的表現出自己充滿活力的一面，孩子們的熱情似乎逼退了酷暑的炎熱，大家也更親近彼此，暖身活動總是玩得不亦樂乎，歡笑聲也越來越多。每次暖身活動後，老師就開始說故事，不同於一般的故事陳述，在過程中故事的結局和內容讓小朋友盡情的發揮，引導式的探問孩子們的想法，激發他們的思考和創意，有些時候孩子們的想法還透露出家庭生活狀況，也讓我了解到家庭教育深深的影響孩子觀念，趣味的故事題材也引起大家的共鳴和熱烈的討論，孩子們童稚的語言和想法，更是滔滔不絕的發揮，在一旁的不論是媽媽還是年紀比較大的阿嬤亦或是哥哥姊姊，也都融入其中，和小朋友一起享受、創造故事，熱愛故事。

在這四天的親子營隊中還利用一些布料和寶特瓶製作了棒偶，透過木棒的轉動，偶可以扭動身軀，在棒偶的製作過程中，我看見了孩子認真的神情，和媽媽們對孩子的關愛，

每個孩子都期待自己的棒偶是最特別的，所以原本樸素的棒偶身上的裝飾就越來越多，媽媽和孩子們同心協力的完成，替棒偶取名子，很多孩子回去還花時間為偶做更多的點綴，整個過程感覺到孩子對事情認真的態度，還有豐富的想像創造力。最後全體成員分成三大組，每一小組結合所有的偶，進行創意編劇，合力演出一場戲劇，原本不熟識的孩子和家長們因此熟悉起來，小朋友盡心盡力，大人也全心配合，孩子的童言童語更是逗得大家哈哈大笑，和樂融融，這樣的場景不僅讓人覺得感動，還有些許的成就感。

雖然只有短短的四天，但和孩子們相處的過程裡，我卻常受感動，對我來說和孩子們一起學習，一起參與整個營隊的機會很難得，我也很久沒有這樣近距離的感受孩子的天真和單純，看到孩子的活力也讓我檢討自己好像隨著年紀增長，對很多事情都不再有孩童般的熱情和專注，以及對事情的認真和執著，這四天中我不僅是活動中的小小幫手，也從中體認到一些簡單但卻隨著年紀增長而忽略的重要態度，我將時時提醒自己要保有一顆年輕純真的心。

(作者為玄奘大學成人教育與人力發展學系學生)

# 放膽去愛！

◎陳麗珍

打從上學期初孩子被學校編入「身障資優生」為期三年的政府試辦計畫打從上學期初孩子被學校編入「身障資優生」為期三年的政府試辦計畫中，帶著孩子經過醫院、學校和師大的種種能力評量和報告…，一路下來看到有同樣障礙孩子的父母們，不斷積極地在搏鬥、努力尋求孩子的優勢能力和未來出路。一記記敲醒我這終日週旋於工作、認輔志工團務和輔導專業知能成長的母親。回顧這兩年，我幾乎是無暇去顧及孩子的需要，內心開始陷入「失職」的控告和對孩子的愧疚，這樣的意念不斷地在我內心生根萌芽。

六月十五日的清晨，我異常地輾轉不成眠，盡管在前一夜忙到凌晨，頭腦卻清醒地跟上帝對話。突然間有所感，決定帶孩子去參加七月二日出發到印度參訪孤兒院、課輔中心、貧民窟兒童寄養中心、學校和癡瘋村的活動。

## 初抵印度

幾經波折，七月二日終於成行，經香港轉機，到達印度的馬德拉斯(CHENNAI)的

VGP Golden Beach Resort已是當地凌晨三點。次晨被一群烏鴉的叫聲吵醒，帶著兒子準備去餐廳吃早餐，才看見旅館內的世界像是座開放式的野生動物園和各種宗教的綜合體，隨處有坐著牛車的瘦弱老人、婦孺不疾不徐地，和牛、羊、鹿、豬、禽類、松鼠成群地穿梭飯店園區，可以感受到動物在當地，和人類所受到的同等待遇。

連續幾天從飯店往返奔波於PRAYER CENTRE、學校和各地課輔中心，沿路交通壅塞雜亂，喇叭聲此起彼落，無論是占據馬路中央的牛羊群、牛車、腳踏車、機車、賓士車、大小卡車，誰也不怕誰，你叭我、我叭你。路上找不到垃圾桶，沿路垃圾亂丟，夜晚既沒光害，卻也看不到滿天星斗和皎潔的月亮，灰濛濛地，白天則是強烈的太陽和雲層，這城市的空氣汙染指數可想而知。

## 洗腳和祝禱

我們於傍晚到各個村莊的課輔中心參訪，見著學生們穿著可愛的制服，按著年齡層，把書包放在地上當桌子，排排

坐在泥土地上溫習功課，旁邊還圍繞著小雞、羊群，人們跟動物很自然地處在一起，日頭漸弱，他們仍把握時間啃書，美麗發亮的眼眸真讓人印象深刻。

參訪貧民窟兒童寄養中心、中小學時，見到學生們圍坐在地上，一碗碗的食物放在地上，用手抓著飯食就往嘴裡送，蒼蠅圍繞就像家常便飯。一見到我們，紛紛騷動，不斷地圍繞揮手，要我們簽名，或是握手、擁抱，有的只要一見相機，就簇擁著要入鏡頭，真是天真可愛極了。

兒子在第三天半夜突然大吐特吐，胃裡控制不住的食物就像瀑布一樣宣洩滿室，只好用浴巾擦拭滿地的污穢，接著發燒了一天兩夜毫無進食。接下來，來自台灣、瑞士及美國其他成員們也紛紛出現水土不服現象，一個個發燒倒下，越來越不敢領教印度的美食。大家分享著各國帶來的美食，陸續恢復健康，全員參加來自各國高階層的領袖大會。

大會的尾聲是為被收容的孤兒們洗腳，舞台上各國贊助

社會福利的高階層人士，一個個跪在這些曾飽受悲慘命運撥弄的孩子們面前，哭著抱著他們，為他們祝福並為他們洗腳，整個場面令人動容。我也在行列中為孤兒洗腳禱告，求天父上帝的慈愛拂去他們內心的傷痛，讓他們生命開始不一樣，可預見的是，因為這些願意放下身段的高層和貴族們的努力，束縛他們國家的不公平階級制度將被攻破，人民有機會受教育和脫離賤民的身分，二十年後的印度一定很不一樣。

### 天人交戰時刻

最讓我震撼的是，最後一天麻瘋村之行。克安通牧師事工贊助的小孩中，去年有七位考上大學，其中兩位就來自於麻瘋村的小孩。留在麻瘋村的孩子的命運，不是感染麻瘋病而死，就是被無法去工作的父母賣到妓院而感染愛滋病而死。除了努力讀書外，他們幾乎是無法脫離這悲慘的命運。

克安通牧師預備了一箱箱的食物，帶著我們一行人浩浩蕩蕩地進入了麻瘋村。我要求兒子一定不可以亂觸摸當地的所有東西，一定要跟著牧師，不可以亂跑。他也很聽話地，一直跟在牧師身後，大家瞧著他跟前跟後不放鬆的滑稽樣，

原本緊張的氣氛消失，團隊充滿了笑聲。

麻瘋村裡與世隔絕的街道，比印度任何一個街道都還要乾淨，實在超乎我的想像。克安通牧師帶著我們在村落裡走著，跟麻瘋病人及家屬們寒暄，甚至伸手去碰觸他們失去手指的雙手，團隊中有些人也開始照著去作。接著我們帶著食物到麻瘋村的教會，牧師帶著他們唱詩歌，為他們祝禱。我鼓起勇氣，挑戰著耶穌給我們的榜樣，走入了麻瘋病人群眾當中，內心交戰著自己的軟弱、信心及憐憫的心，靠著上帝加添的勇氣和愛心，我按手在他們頭上為他們禱告。面對著一位位圍著我，排隊要求我按在他們頭上祝福的麻瘋病人們，我忍不住內心的悸動，幾乎看不見他們殘缺且變形的肢體，我哭著觸摸了二十幾人的頭，為他們一一祝福和代禱。

### 放手去愛

金磚四國之一的印度擁有11億人口，這幾年來的地價已翻漲超過一百倍，外資高盛更預估，在2020年以前，印度的GDP都會維持8%的速度成長，預估2050年會取代美國成為世界第二大經濟體。美國知名顧問公司ATKEARNEY調查發現，印度為全球吸引服務投

資第一名。而聯合國貿易暨發展署也將印度選為未來4年第二熱門投資地點，顯示印度商機確實龐大。

我這一星期在印度的民間觀察，覺得印度確實是很有發展的空間，只是人民的民主素養及衛生習慣需要再改進。匯率升值、物價膨脹、貧富懸殊及社會階級制度的差距，在在都是影響印度快速提升的阻礙。相信有遠見的貴族們如果願意放下身段，像克安通牧師一樣願意奉獻自己的所有，致力於關懷弱勢的提升、建立學校和醫院，十年後的印度會不再一樣。

回程飛機我和台灣團隊的leader坐在一起，我們聊了許多，他要我著手在學校做台灣當前政府及社會福利請領條件下所構不到的弱勢區塊，他認識很多企業家，願意贊助我在這一區塊的族群服務。看來我要閒下來真是不可能了，如同認輔團隊志工瑪琍姐所說的：「開玩笑！妳要放手只顧自己的小孩？以我知道妳絕對不可能，妳逃避了這一項，上帝絕對給妳新的，怎麼可能讓妳逃得了？要去面對！」

(作者為光寶社區認輔台北市興雅國小團隊志工)

昨日·今日·明日  
昨日·今日·明日

# 生命敘事

◎Amy

## 童年印象

1959年我出生於廈門同安的城郊小鎮，父親是公務員，長年在外地工作，鮮少回家，每月休假一次。母親務農，我排行第五，上有兩個哥哥、兩個姐姐、下面還有一弟弟。自我有記憶起，家中總是生活在貧困中，母親常常為了無米下鍋而四處奔走，向人借錢買黑市的糧食，來填飽我們的肚子，集體分到的一年口糧，僅夠吃上半年，幸虧我的阿姨每月從海外寄錢接濟得以維持下去。

大姐一出生就被人抱去當童養媳，二姐也是送給人再送回來，而我則是送不出去（沒有人要），在那個重男輕女的年代，女孩子總是不被重視的，小時候的我發現母親偶爾心情不好時，會跑到外婆的墳前痛哭一場。

1966年，中國掀起了史無前例的無產階級文化大革命，同年我開始上小學一年級，沒有課本，大家都讀毛語錄，唱東方紅。後來陸陸續續有算術和語文課，老師也不教注音符

號。前三年，我因家裡有海外關係，成份又不好，總是被老師瞧不起，自己也沉默寡言，任何委屈都只能默默無言的自我承擔；直到我就讀四年級時學校來了一位年輕的女副校長，擔任我班的算術老師，當她開始發現我的算術很少出錯時，就給予肯定的眼神，我第一次從老師的眼中得到愛的鼓勵，也開始對自己有了信心，上課時遇到較難的問題，老師總會叫我起來作答，我也不負眾望，總能有完美的回應。

我家就住在學校旁邊，晚上有時會跑去找老師，記得有一次她幫我梳頭髮（平常都是自己梳，媽媽太忙從不幫我梳頭）回到家生怕弄亂了，睡覺時都不敢亂動，第二天頂著老師幫我梳的頭去上學，心裡有一股甜滋滋的感覺，從此暫時走出自卑情結，我更積極努力的在課業上追求更上一層樓，高年級的老師也對我刮目相看，有機會代表班上上台發言，我與同學之間的互動也更為熟絡。

放學後，我還得趕回家做飯，星期天或假日要去撿樹葉

當柴火，拔草藥曬乾賣錢，姐姐織好的草鞋也要我拿到鎮上去賣，在家裡還得幫忙餵雞、養鴨，到田裡釣青蛙、抓蚯蚓，採豬草，切豬菜，打掃清潔…。童年的生活雖然清苦，但卻過得精彩充實，小時的磨練，讓我養成吃苦耐勞的個性，日後面臨的種種困境都能坦然的去面對且安然度過。

## 勞動青年

上國中時，大哥已結婚生子，哥哥姐姐都成為生產隊的動力，母親就退下在家中帶孫子，當家庭主婦，我上學的路程約有3公里，每天來回往返四趟，中午為了省米省錢都趕回家，吃完飯馬上又趕回學校上課。文革期間學校經常要配合中央的政策，由工農兵管理學校，學生要學工學農學軍。一開學先有一週的軍訓課，兩週的勞動課，（一週在校內，一週到校外農場）…，真正上課的時間並不很多，而其中政治課又占了重要的部分，國文課最常寫的是批判文章，而我最喜歡數學課，在高中畢業前的學科實習，我選擇



到汀溪水庫去學習測量。

1976年，周恩來、毛澤東先後去世，文化大革命結束，我高中畢業後也不能再升學，還是得響應知識青年到農村，因為我的戶口是在農村，畢業後就直接回到故鄉務農即可，有些同學居住在城市的，就必須下放到偏遠山區去。當年我在六兄弟姐妹中是唯一擁有高中畢業最高學歷的，那時也只能跟著大伙兒一起下田挑擔，在炎炎夏日高捲褲管，赤腳踩在爛泥中，日落黃昏，蚊蟲紛紛往雙腳猛叮，又痛又癢，雙腿腫得像紅豆冰，肩膀挑到破皮，真是苦不堪言，咬緊牙關苦撐了半年，剛好以前實習的水庫要招收臨時工，憑著工程師的推薦，我被錄取了，從此脫離農人的生涯。

在水庫工作，每月可領工資36元人民幣，加15斤的糧票，這對我來說可真是有不可言喻的喜悅，能學以致用是每個人夢寐以求的事，況且又是天天能在山明水秀的汀溪溪東水庫工作，學習從探勘、測量、繪圖，計算出土石方，人力分配到實際施工，督工直到完工驗收，從頭到尾參與一條公路的興建工程，這中間所經驗到的每一環節是那麼的真實，途中的每一個轉彎處改了多少次才定案？哪段坡度修正

了幾回方可確立？林林總總，歷歷在目。

來自兩個公社，幾十個鄉村仟佰個民工，他們熱情、純樸善良，臉上總是流露出滿足的笑容，初次外出工作，就能接觸到這麼多的人事物，也是我所料想不到的，那些年也是我生命中過得既充實又快樂的日子。

### 人生轉折點

1982年，是我人生中的一個重要的轉折點，我從高中畢業後就開始申請出國，在等了五年後終於批准下來，放下一切，告別父母親人，獨自一人離開故鄉來到香港，而目標只有一個，就是要報答我的姨媽長期以來對我們家在經濟生活上的資助，照顧她晚年的生活

是我責無旁貸的重任，因為當年不能直接到台灣依親，權宜之計只能暫時寄居香港，想不到這一住就是七年。

那年臘月廿四，我初到香港是由一位同鄉接待，因正逢過年期間，有人回大陸探親，我就暫住在他們的房間，兩週後需要搬遷時，上帝適時的預備了一位基督徒的阿姨來接我到她家居住，因為我的媽咪（姨媽）是傳道人，阿姨因此而願意接待我，從此我就跟著她每個禮拜天到教會做禮拜，我自幼受無神論的教育長大，特別在文革期間，從沒讀過聖經，更沒唱過詩歌，也沒機會聽聞福音，認識上帝是我生命中最大的改變，特別是處在人生地不熟、言語不通的東方之珠—香港，我必須學習融入不同文化，適應各種不同的生活方式，面對每日緊張繁忙的工作環境，獨自在異鄉為異客，





每逢佳節倍思親，首次進入教會，就讓我感受到上帝的愛是何等的長闊高深，藉著主內弟兄姐妹的關懷，透過讀經禱告親近神，從祂的話語中得到啟示，獲取力量。

到香港前幾年，拼命的加班想多賺點錢，因為在大陸根本毫無賺錢的機會，我只想早日存一筆錢寄回老家蓋一棟房子，這是我出國前對父母的承諾，感念他們含辛茹苦把我們撫養長大，而哥哥姐姐們都各自成家立業，我想讓二老能有個安享晚年的居所，經過幾年的努力，我達成了願望，雖然辛苦，但甘之如飴。

## 面對生與死

1989年，我在香港住滿七年，拿到香港的永久居留權，就再次遷居到台灣，和我媽咪相聚，從廈門到香港再到台灣，十二年的歲月就在等待中渡過，其中最讓父母擔憂的就是我的婚姻大事，過了三十歲還沒嫁人，只因環境所逼，之前都不敢交男朋友，到台灣定居一年後，透過教會一位長者的介紹，認識了現在的先生，只因我們有共同的信仰，他的父母也答應幫我好好的照顧我的媽咪。半年後我們就在教會舉行婚禮，婚後因為公婆及先生都在上班，我就留在家中當

全職的家庭主婦，第二年兒子出生，我把媽咪接來跟我一起住，這樣彼此有個照應，再過兩年，女兒也來報到，我整天忙得不可開交，為了能把小孩帶好，我還去報名參加保母訓練班，拿到生平第一張證照，成為正式合格的保母。

1995年，我媽咪患胃癌，在醫院開刀治療，這期間我每天奔波於醫院和家中，凡事都要我自己一個人親力親為，有時才從醫院回到家，馬上又接到電話得再趕回醫院去處理突發事情，家中有一個病人住院，當中所承受身心的壓力是何其大，八個月中轉了三家醫院，看她日漸消瘦的身體，我心如刀割，盡量抽時間陪伴在她身邊，媽咪在住院期間還能向同病房的人傳福音，直到1996年三月，她終於息了世上的勞苦回到天家。

在處理媽咪的後事過程中，心中的苦痛只有主知道，明知她只是先到天父那裡去，將來我們會在相會，但在情感上還是不能接受在台灣唯一最疼我的親人離我而去，這也是我第一次面臨親人生離死別，接下來獨自料理後事，從找尋墓地到入殮火化，安排追思禮拜，到葬禮整個過程，每一件事都是我這一輩子從沒經歷過的。

## 走過從前 活在當下迎向未來

1998年，我的兩個小孩都分別上國小和幼稚園，我也跟著進入校園學習當愛心媽媽，參加故事媽媽培訓，進而加入認輔團隊接受光寶文教基金會的系列課程，在做中學，從認識自己開始，到同理心的演練，不斷的讓自己從孩子身上去體會學習的樂趣，藉著課程深入探討，發覺自己內心深處潛藏的秘密，原先是為孩子到學校，結果受益最大的是自己。

過去的我，從小受傳統保守的家庭影響，個性內向，在陌生人面前不善言語，凡事似乎總是在替別人著想，常常忘了自己。現在的我，在家是個全職的家庭主婦，分別扮演媳婦、太太、母親的角色，除了料理一家大小生活雜事外，同時也不忘追求自我成長。

生命回顧，對我而言，每一個階段都有其深遠的意義，我珍惜自己所擁有的一切，了解到施比受更為有福。將來的我，以終生學習為努力的目標，要克服學歷不如人的自卑情結，對自己所要的、所信的，不間斷的踐行，遇挑戰誘惑，仍能一本初衷回歸感恩的心再出發。

（作者為光寶社區認輔志工）



# 為生命劃下無悔的句點

◎穆景南

## 千金難買早知道

我的父親穆克淇先生於公元兩千零七年去世，享年九十三歲，親友們譽為福壽雙全，在台灣習俗上此年紀死更是發紅帖告知親友，可是在我們家人心中，卻仍有許多遺憾。後來發現有些遺憾本是可以避免的，如果我們早知道一些有關生死的訊息或是了解生命跡象，有好的認知與心理準備，父親的最後一段路，也許可以走得更圓滿，而我們家人心中也可以得到完全的平安與放下。

所以決定將這一段經驗分享，希望可以延伸父親一向懷有的慈悲心，將愛的精神散播給所有需要的人。不論年輕或是年老，我想這都是值得我們稍加了解的課題。

## 救治醫療或是安寧療護

父親的身心一向健康，除了耳背，行動不太俐落之外，每年的健康檢查都十分正常，他老人家並非是因病去世，俗話說起來應該是「無疾而終」或是「壽終正寢」的，也正因為如此，在他出事至死亡的十天當中，我們面對極大的挑戰，家人中也有許多的衝突和

掙扎，因為我們不知道什麼才是正確的選擇？什麼才是對父親最好的選擇？

雖然他各方面都算健康，但是最近一年多，我們的確看到他的逐漸衰退，精神雖然還好，但是他的行動力越來越差，幾乎都是坐在沙發上。我曾經在他死亡前幾個月問過他的家庭醫生，像父親這樣的情形，我們將會面對怎樣的狀況，該做怎樣的準備？醫生告訴我，一般而言會有幾種情形發生：一種情形是在睡覺中過去，這是最有福氣的走法了；另一種是死於併發症，譬如老年人染上感冒，有時會併發肺炎就走了；最不希望看到的是一直衰退下去，那時就需要送到療養院去，因為可能會需要專業人士照顧起居，家人自己照顧會太辛苦了，而且不太會應付緊急情況。問過醫生之後，我還和父親笑談，天天要祈求上蒼，讓他在睡覺中就離去，不要受苦。

父親是在死亡前十天因心跳過快而在沙發上坐著就休克了，我要扶他上床時叫不醒才發現情況有異，請了救護車來，上了氧氣之後才醒過來，在急診室住了一夜，因為似乎

一切都還正常，就讓回家了，醫生給了一些鎮靜劑，所以在醫院時他一直在睡覺，出院時全身十分軟弱。

父親老早就簽下了「不急救授權書」，所以醫院也不做任何的深度檢查，而他清醒後，一切都似乎正常。我曾有一度後悔打了叫救護車的電話，因為如果他不是坐在沙發上就休克了，而是睡在床上後才休克的，我們是不會發現的，那樣也許就應了他的祈求：在睡眠中過去。而我們是順著我們被訓練的本能反應，一旦有緊急事就叫救護車急救，當下根本不會有其他的想法，不過事後有一種「另類想法」，就是我們這一通電話，其實也許增加他老人家十天的痛苦。當然這只是一個在傷痛中自責的想法，所有的朋友都認為我們不該胡思亂想，大家都確定這是理所當然該採取的行動，不過在那十天裡，類似這些小小的問號累積下來，足以造成沉痛的悔恨，我想這是許多失去親人的人會有的一些傻念頭吧！

現在資訊十分方便，我常想，如果我能夠多做一些研究，多花一些心思，或許當時的一



些選擇就不會是直接慣性的反應，而會多一些思考吧。不過，我自然也清楚，不能拿這些來讓自己後悔，我們的確在當下是做到能力所及的一切，這樣也就對得起父親，也對得起自己了。

父親由急診室回家之後，卻是我們挑戰的開始，因為我們一切都依照對病人的照顧方式，希望他能趕快復原，兩年前他也曾因腸胃過度衰弱，住院一個多星期，出院之後復原非常快速，我們自然也認為這次也會像往常一樣，可是卻天天都有不預期的情況發生。

首先我們發現父親的精神只能維持很短的時間，常常坐一下子就睡著了，一旦在椅子上睡著就無法讓他醒過來走上床去睡覺，這是前所未有的現象。其次是他的胃口急轉直下，出院後幾乎不太願意進食，我們每天打米漿餵他老人家，他都吃得十分勉強。兩三天下來情況沒有好轉，再加上便秘，我們知道必須徵求醫生的意見了。父親的主治大夫很忙，因為等不到他的回電，我必須去排門診才能和他說上話，他聽了我的描述，望著我苦笑，說他唯一能做的是簽安寧療護的申請單給我們，他已經不能為我父親做什麼了。

我了解醫生的意思，我也清楚沒有專業人員幫助我們是

不行的，而安寧療護或許是當下唯一可能的助援，可是家人對安寧療護不甚了解，總覺得如果將父親申請進入這個系統，就是放棄了父親，後來請了社工和安寧療護的護士來說明，家人才同意讓父親進入這個醫護系統。

### 目睹老化——親屬的掙扎

安寧療護的確是為了瀕臨死亡的病人而設計的醫護系統，但是醫護人員會作評估，如果病人逐漸好轉起色，他們也會建議移入普通醫療系統，父親的情況不明，主治醫生認為是極度老化現象，自然建議安寧系統，而我們卻是因為沒有專業背景，也只能暫時依靠這個系統，不過我們心中都不認為父親大限已到，心想這只是一個過渡時期。

安寧療護的單位十分有效率，第二天一切都安置妥當，專案護士馬上來家裏探望父親，做第一次的評估，她對我們說情況並不樂觀，根據她幾十年的經驗，我父親的確已是處在最後的階段了。護士小姐是個很好的中國人，她了解我們中國人許多的心態，所以很耐心的向我們解釋父親的情形，她說父親的身體已經開始準備死亡了，他老人家雖然沒有病痛，但是所有的跡象都已顯示身體的功能已經逐漸衰微，譬

如不願意進食、昏睡等等。

我們在半信半疑的狀態下，仍舊選擇做我們認為是對的事情，譬如早上強迫灌他湯水和他平時服用的高血壓藥，但是一天比一天困難，父親昏睡的時間也越來越長，醒來時也說不出話來，看這樣的情形護士小姐不幸言中了，父親的確已經逐漸走向生命的最後終點。

這使我們面對更大的挑戰，因為安寧療護的目的就是讓他走得安祥而痛苦最少，也就是不做任何延續生命的措施，可是我們傳統的觀念，父親既已不能進飲食，就該打營養針，注射生理鹽水，讓他不至缺水；然而護士告訴我們，那只是增加父親的痛苦而已，他遲早要經過這個死亡的階段，多躺在床上一天，就是多一天身心上的痛苦，父親此時已經無法自己移動翻身，甚至也無法自己排尿了，接上尿管是必要的步驟，父親生前一向交代，要幫助他不要受苦，不要作無謂的救治，我想這是該實踐我對他的諾言的時候了，我們終於接受了這個事實，讓父親自然死亡，以他自己身體的步調，心理的意願，走完最後的階段，不再做無謂的掙扎，不再堅持以營養針來救治。天知道這是多麼艱難的一個決定！

父親在進入安寧療護系統



的的第五天安安祥祥的離開人世，兩個星期前我們是無法想像這個事實的，那時他沒有什麼病痛，雖然休克半小時，在急診室醒過來也沒有痛苦異狀，醫生是在當天夜裡就發出院通知的，他再怎麼年老，我們也沒有把死亡和這個突發狀況聯想在一起，儘管後來情況急轉直下，我們心中都還抱著一絲希望，希望護士小姐解讀錯誤。

我在進入安寧療護系統之後的頭兩天，還想盡辦法讓他吞下他平時服用的高血壓藥丸，其實那都已是增加他身體的負擔了。可是我們姊妹私心深處都不願承認時候到了，同時也難以承擔不救治老父的責任，直到他無法吞嚥那一天，我們才下了決心，開始和父親一起面對最後這段時間，不再往治療方向去想了，其實如果我們越早接受事實，父親受苦會更少一點。

即使如此，這還是很大的挑戰，傳統救助病人的想法根深蒂固，看著父親逐漸失水，姐說，難道就這樣看爸乾死嗎？雖然天天有人來替父親擦身，抹上潤滑油，我們心中仍然受著煎熬，時時會問自己：這樣作對嗎？雖然理智上知道這是正確的選擇，只是感情上，真正是情何以堪？而傳統觀念上，生命是貴重的，絕對

不能放棄，看著老爸逐漸失去生命，孝順的定義總是一次又一次地接受挑戰，不論是出自內心或是來自別人。

### 老化或是生病

我父親基本上不能算是疾病過世的，醫生認為是老化死亡，這從一方面看是福氣，從另一方面看，因為我們不懂真正老化代表的涵意和徵狀，而產生了許多遺憾，這也是我寫這本小冊子的另一個重點。因為我們都會以為或是希望因為我們的悉心照料或是救治，老人家可以再一次恢復健康，可是如果像我父親的情形，就醫療專業人員而言，所有的器官已然極度老化，很疲累了，不會再回復原有功能，這就是我們比較難以真正接受的地方，因為他本來是好好的啊，怎麼忽然會這樣？其實本來就有許多前兆的，只是我們不注意而已。

老人生病的話，情形比較清楚，就病治病，一切有醫生作主，家屬也許只需要做一些最後關鍵的決定。老化卻是晦暗不明，我們從來沒有真正了解一個沒有疾病的老人，人生的最後階段會是什麼情形，有哪些跡象？我們也是在事後才閱讀到有關的資料，對我們也許遲了，卻希望可以幫助一些其他的人。

### 逐漸脫離紅塵世界

據一些專業的書上記載，當老人瀕臨死亡時最先的現象是退縮，時間大概是死亡前一至三月，實際上這個現象可以發生在老化死亡前一兩年，當老人家還是很健康的時候，我們不會有所警覺，只是當成一般老化現象，但其實這是老年人心中開始有警兆，身心也都準備接受這個大限將至的事實的自然反應。

安寧療護中心的護士小姐告訴我，當身體器官功能都在萎縮的時候，他們會先失去對這個紅塵世界的參與感，這是生理影響心理，我父親以往天天看報紙看電視，對所有的新聞巨細靡遺，所謂不出門而知天下事，我如果太忙沒有注意新聞，只要問問父親就可以了解世界大事或是地方小事，可是前一兩年，他就對我說，現在已經不太耐煩看報紙了，翻翻大標題而已，我們以為他只是體力漸衰而已，其實潛意識裡，他已經準備向這個世界告別了。

父親一向十分喜好戲劇，年紀大了不太出門，兩岸三地的電影電視劇，還有武俠小說都是他晚年的最佳夥伴，除了衛星電視之外，我們替他蒐購所有港台連續劇的光碟，還有新舊版武俠小說，以前是買



的速度比不上他看的速度，可是近一年卻叫我們不要再買，因為他看不完，我當時還抱怨他，沒事坐著發呆無聊，為什麼不看光碟？錢不是白花嗎？他只是對我苦笑搖搖頭，說是沒什麼興致。

還有一件事是讓我當初最納悶的，就是父親以往喜歡去賭場玩玩吃角子老虎，以前沒時間帶他老人家去，這幾年加州有一些印第安賭場規模設計得不錯，也比較近，可以一天往返，我每次帶他去，老人家都很高興，可是在他去世前一年裡，每次都要強迫他去，最後變成要求他陪我去玩，開兩小時車去那裡，一個小時就要回家了，因為他平時都悶在家裏，我很想讓他多出來走走，開心一下，可是怎麼連以往最開心的活動都不喜歡了呢？

其實這就是他逐步退出這個世界的一種現象，除了對事情失去興趣之外，和家人的互動也越來越少，父親因為耳背，近年來談話就不多，但是仍然可以感覺他越來越沈靜，打盹的時間明顯的增多，父親一向生活十分規律，除非生病和睡覺其他時間是不上床的，但是在沙發上睡著的時間卻越來越長，當然這是大家都知道的老化現象，所以我們也沒覺得緊張，許多老人不都是這樣打瞌睡打到上百歲嗎？

可是這些退縮的現象其實都是顯示，這位老人家的生命慢慢從外面的世界退出來，而轉向自己的內心世界，他需要的是與自己的更深沉的接觸，他神遊於物質和精神世界之間，而逐漸趨向於屬於自己的心靈世界。

在這個時候，言語的互動也許已經逐漸多餘，時時肢體的接觸，心靈之愛的傳達和安靜的陪伴其實是最好的，只是我們當初並不明白，強迫帶著他出遊，以為是盡了孝心，卻並沒有照顧到老人家真正的需要。

### 飲食的喜惡習慣改變

另外一項大的改變就是飲食習慣了，基本上沒有什麼常規可尋，有一點可能比較相同，那就是會逐漸偏向蔬菜和較軟性的食物，這自然和牙齒有直接關係。但是我們比較不知道的是，老人家的胃口會時常改變，也許連自己都不知道原因，當然會造成照顧者在準備食物上的困擾。

譬如我父親是個美食家，年輕時吃遍了各種美食，到了美國竟也不甚挑食，西方食物也甚能入口，尤其是盡量讓我們方便，從來不挑剔。不過在他過世前一年，三餐卻成為很大的挑戰，因為他經常胃口不佳，或者今天說想吃什麼，準備了又不太吃，昨天說某種東

西好吃，明天又不喜歡了。有時我們姊妹交換照顧老人家的的心得，竟然無法找出他喜歡或不喜歡什麼的常態，可見變換幅度之大。我們當初並不了解這是老化末期的現象，反而覺得父親越來越難伺候，有時難免會不耐煩，甚至覺得是否故意刁難，耍鬧老人脾氣。

就因為對這方面的無知，讓我們心中留下了許多對父親的歉意，雖然我們盡量想照顧老人家周全，在這一方面，因為不了解，也製造了不少父女間的壓力，當特地為他準備了一頓飯，他吃兩口就不吃了，我們為他擔心之餘，難免會動意氣，他只好歉意的笑一笑，沒胃口就是沒胃口；可是有時候又吃很多，美食家變成了挑食家，挑食家變成了沒有規律的亂食家，我們無所適從之餘，哪能體會他的無可奈何，身口不由己呢？

可是通常像我父親一樣的狀況，身體無恙卻極度老化的老人，我們經常會忽略到他們這樣的身心變化和需求，老人家自己也不清楚，有時候需要沒有被滿足，也會向照顧者鬧情緒，增加彼此的緊張，有時候還會傷到彼此的感情，兩邊都覺得委屈，三餐是每天例行的事，也是老年人生活的重心之一，對他們其實很重要，可是當我們不具備這些知識的時候，又



怎麼知道如何周全相待呢？

### 照顧老人者該有的認知

長期照顧老人的人是需要許多支持的，但是第一個能支持我們的是我們自己，尤其是當照顧自己家人時，往往開始是出於愛與善意，而終至於懷怨的煎熬，因為我們太過於高估了個人的承受力，忽略了照顧老人多半是非常長期的付出，如果事先沒有心理準備，又沒有適當的設定界線，往往會因為壓力過重而造成其他負面狀況，進而不但影響個人的健康，更會影響雙方的生命和生活品質。

即使是請專人在家照顧，也有基本的壓力存在，因為很多是長期的狀況，就像養小孩一樣，責任變成生活的一部分，所不同的是，撫養小孩是成長、充滿希望的過程，而照顧老人卻是凋零邁向終點的過程，雖然都是以愛心為基礎，心情卻是完全不同的，如果我們能對照顧年老人的基本知識有所了解，將會減低許多不必要的掙扎。

這是和老人長期住在一起的照顧者需要了解的，所以一定也要妥善的照顧自己，劃一個界線，需要和其他的人分擔壓力，不要一個人撐到底，也不要足不出戶的守在家裏，必須先滿足自己的身心需要才能做最好的

陪伴，一定要利用各種可以運用的資源來支持自己。

尤其是不要認為只有自己才能把人照顧得最好，當我們開始忽略自己，讓自己心力交瘁的時候，將會是彼此厄運的開始。被照顧者察言觀色，有時覺得委屈，有時覺得虧欠；而照顧者覺得已經盡力，對方卻不好好配合，心裡也會生怨，也覺得委屈。

如果還有其他不了解狀況的家人介入，即使是好心的建議都可能變成惡意的指控，更何況有些情況的確複雜，不在其境即無法清楚真正的狀態，所以討論可能變成批判，商量可能造成爭執，這些都是主要照顧者心裡必須有的準備。只有讓自己的生活心態經常維持在一個基本的平衡度，才能平心靜氣的應付各種狀況。

除了時間的劃分平衡之外，絕對不要因為自己是主要的照顧者，而認為老人的一切都是我們一個人的責任，即使我們沒有兄弟姐妹，老人自己都還需要負他們自己的責任，譬如要能夠自尋快樂，維持好心情，這就不是別人可以承擔的。所以照顧者不要懷著自己是單一負責人的心態，把所有的一切往身上攬，這樣心裡就太苦了，不要覺得老人的生命是自己的責任，這是誰也承擔不了的，如果懷著這種心態照

顧老人，只有自苦苦人，成天活在擔心害怕裡，因為老人的生命本就是黃花夕照，總會走到盡頭，總要過這一關，不要把別人的生命扛在自己的身上，無論是父母或是子女。

### 服老—— 給自己最好的保險

說句也許天下老人都不中聽的話：人老了就要服老，雖然我們希望有顆年輕的心，充滿活力的走過一生，但是體力的衰退是一定要有的心理準備，當發現自己體力不如以前的時候，能夠接受這樣的事實，在生活上做適當的調適和改變，這樣對自己和小孩都比較好。

我的父親是在他八十上下的時候，放棄了一切要自己動手的心態，因為他了解雖然他想減輕我們的負擔，可是如果他逞強，其實是幫了我們倒忙，他以前可是一夫當關的強人啊，後來出過幾次小狀況，才了解服老並不損老人家的尊嚴，而是真正理解實在情況，真正愛惜子女，不希望在生活中加添不必要的意外。

### 破除慣性——談笑看人生

除了服老之外，奉勸老人家要培養自己的彈性，不要局限於自己一輩子的習慣，尤其是如果有下一代願意住在一



起，真的要學習做個不需要掌控的老人家，不要處處想當年，看不慣年輕一代的生活態度，或是干涉女兒或媳婦做家事的習慣，或者處處想幫忙，想證明自己還有用，若能掌握到做老太爺的真諦，能夠自己找樂子，安享自己的晚年，做個不固執己見的老人，充滿彈性與好奇心，開心的過日子，這樣大家都輕鬆，就是兒女最大的福氣。

### 給子女最後一件大禮—— 生死大事交代清楚

另外一個話題就是請不要諱言病痛與死亡，趁我們還健康，頭腦清楚的時候，好好想想自己的生前死後，因為我發現很多子女對這些事很苦惱，因為不了解父母的想法，卻又不敢提，生怕老人家忌諱和誤會。

我們真的不知道最後一段的人生會是怎樣的走法，或許可能會失去意識和知覺，醫療上的決定最好事先留下指示，也免得配偶和子女心中掙扎，甚至家人之間產生爭執。而且最好事先讓大家知道，或是留下文件讓大家遵照辦理，講得越清楚越好，可以幫助大家心安。

身後大事也是一樣，喪禮和儀式最好都按照自己的心意事先知會家人，免得將來大家在哀傷之餘，還要討論這些事宜，如果意見不一就更是雪

上加霜了。如果為了這些事造成家人之間的芥蒂，我想即使人走了，魂魄也不會安心，那何不坦然在生前就面對這段最後的歷程，算是給子女最後一件大禮，使家人在哀傷思念之餘，可以專心為老人家盡最後一分孝道。

而最最重要的，是每個人都真心不願意讓家人受苦，希望老人家能善終好走，卻因為許多不必要的桎梏和觀念，或是自己的感情，而做出其實會讓老人受苦的決定。在生離死別的時刻，面對生死的大事，除了老人家自己，誰還能對此負全責呢？所以未雨綢繆是智慧的行動，是每個人最後可以給親人留下的愛。

### 衷心的尊重

在這裡我也必須提醒子女和生存的伴侶，那就是尊重每一個人自己的決定，我知道有些人雖然交代很清楚，但是家人卻因為自己的感情或是不同的信仰和生命價值觀，忽視本人原有的決定，造成不必要的衝突。

我個人以為即使家人們想法一致，都認為他本人的決定不好，也不該違背當事人自己的心意，因為這是對一個生命最起碼的尊重，我們實在不能以自己的看法來判斷他人為自己生命所做的最後決定。

### 逝者已矣， 讓愛的能量流轉不息

失去親人的痛不足為外人道也，如人飲水冷暖自知，傷痛也只有讓時間和更多的愛來治療，我個人治癒的經驗是不要逃避，也不要強迫自己快點過關、結束傷痛，真心對待自己那顆需要療養的心，給予足夠的時間和空間吧。

我的父母親雖然都不在了，兩位老人家的精神和愛卻在我心裡突顯。是的，我是在老人家走後才知道親子的愛之深，緣之重。我是在老人家走後，才知道人生一世，受惠良多，親恩深重。我是在老人家走後，才希望有許多的早知道。

無奈和遺憾和思念是說不盡的，不過我更清楚，老人家希望我活得精神，活得心安，活得有用，活得幸福，所以我會朝這樣的方向繼續自己的旅程，將對老人家的感懷，留在這本小冊子裡，讓愛傳下去。

也寄語所有擁有生命的每一個人，讓我們願意坦然面對死亡，了解死亡，如此或許才能讓我們真正享有活著的價值和快樂。

(本篇摘錄大A學習基金會所發行手冊，有需要者可上[www.alcarningfoundation.org](http://www.alcarningfoundation.org)或是『與生活教練對話』部落格<http://cwccn.blogspot.com>下載全文，唯請尊重版權)