

如果沒有老人
何來今日的我們？

莫嫌老人麻煩多
當年，他也是這樣陪我們走

讓我們伸出手
陪伴他們慢慢走

【 愛的日記 系列 6 】

越老越寶貝



白髮是榮耀的冠冕，在公義的道上必能得著。
(聖經箴言 16 章 31 節)

每個人都會老，因著現實環境不同，晚年景況也大不相同。
有人含飴弄孫、安養晚年。
也有人老來貧苦無依，需要他人的關懷與照顧。
年輕的我們是否願意在忙碌的步調中稍微停下腳步來陪伴他們？
畢竟，我們總有一天也會老。
守護老人的現在，就是守護我們的未來。

在台灣，有許多獨居老人及安養中心的老人需要關懷。
華山基金會長期探視並照顧失依、失能、失智的老人。
老吾老安養中心則收容了許多貧苦無依的老人們共聚一堂。
或許，他們的身形緩慢而衰老，但卻擁有許多不同的人生智慧。
只要您願意停駐腳步，陪他們慢慢走、細細聊，
您將發現，每個老人都是一塊寶。
讓我們啟動一頁愛的志工日記，走入老人們的精彩生命。

吳淑芳，時屆中年，身為兩個孩子的母親，非常能夠體會老人家渴望與孩子親近的心情；宋宏志，從小與奶奶相處，特別懂得老人家的心。兩人抱著關懷老人家的心情擔任志工，分別探視獨居老人及到安養中心陪伴老人家，原本以為一件再自然也不過的事情，卻為他們的生命帶來了充滿想像的驚喜。

隨時動一動 延緩老化有一套

「阿嬤，我們先把手握緊、再張開，好不好？」
吳淑芳握著獨居老人楊奶奶的手，熱誠地說著。楊奶

奶不時抬頭望著一屋子的人，笑得很開心。

這個場景位於台北縣萬里鄉一位高齡92歲的楊奶奶的家中，小小的客廳裡擠滿了人。時值十二月中旬，北台灣因為寒流來襲而冷了好幾天。然而，原本冷冽的天氣，卻在吳淑芳隨同華山基金會社工們前往探視獨居老人這天異常地溫暖、情朗。

「哇，阿嬤好棒喔，我沒有出力，都是妳自己做的耶。」吳淑芳本身是從事特殊教育的老師，個性開朗隨和，她一踏進楊奶奶的家，馬上跟楊奶奶聊了起來。她一邊聊、一邊幫楊奶奶按摩，並融入自己的教學經驗，鼓勵楊奶奶跟著自己做復健的動作。也就



是這時候，她發現楊奶奶的配合度很高，也充滿主動性。後來，她幫楊奶奶洗頭時，發現楊奶奶下意識地伸出手、想扶住臉盆時，旁人善意地說：「阿嬤，妳不用拿。」此時，吳淑芳立刻提醒：「讓奶奶幫忙拿臉盆，有參與感比較好。」隨後，楊奶奶果然配合地伸出手端臉盆，一點都不吃力。

身為特教老師，吳淑芳接觸過很多身心障礙的孩童，她知道，這些孩子雖然因著身體的障礙，生活有些不方便，可是他們非常渴望他人的肯定與認同。如果自己可以做到的事情，其實並不想假手他們。老人也是一樣。老人最怕的就是被當成「沒有用的廢人」，如果在他們還能活動的範圍內，多多鼓勵他們自己動手，事後再適度地誇獎，他們通常會很開心，也進一步地肯定了自己的價值。

因著這樣的思考，吳淑芳一直鼓勵楊奶奶多多動手做復健，還帶楊奶奶到附近的野柳看海，一路上楊奶奶都很興奮，吳淑芳也很開心楊奶奶願意往外走。她曾經看過，有些老人因為行動不方便不肯出門，然而，隨著窩在家裡的時間越久越走不出去。因此，「一定要多陪老人散散步，他們的心情也會比較好。」

年輕時守護他人 老來成為被守護者

吳淑芳離開楊奶奶家後，隨即前往新店拜訪另一名獨居老人柴伯伯。吳淑芳的父親是四川人，所以她一看到柴伯伯就覺得很親切，馬上用大陸口音跟他

聊了起來。柴伯伯沒想到來訪的志工說得一口道地家鄉話，高興地拿出他前一陣子去香港時的照片與大家分享。照片中的他與一對約莫 30 歲上下的夫妻合照，小夫妻懷裡還抱著一名小孩。柴伯伯指著照片的年輕人說：「這小孩是我幫忙養大的。」

原來，柴伯伯在民國 62 年時從大陸輾轉經過香港才來到台灣。在香港的時候，跟鄰居一戶人家很要好，也幫忙照顧他們的小孩，一個月二千元的薪水常常用到一毛也沒剩。後來在台灣做鐵礦，很辛苦，錢也賺得少，不敢娶老婆，終生未婚。吳淑芳與他聊著聊著，心裡很感動。她想起了父親孤身一人來台，辛苦打拼了一輩子終離世，即使自己年紀已經不小，那種「孤兒」的心情仍很深刻。

柴伯伯很硬朗，不需要別人攙扶，可是吳淑芳在陪同柴伯伯散步時，真心誠意地對他說：「不是你肢體不好，而是我想跟你一起手牽手、走這一小段路。」兩人手牽手從山坡上走下來的感覺，成了她當天最鮮明的感動。她告訴柴伯伯：「我還會再回來看你。」因為，她就住在新店，只要她一想起柴伯伯就可以隨時繞過去看他。

吳淑芳： 為人子女要多回家探望父母

從萬里到新店，吳淑芳探視了楊奶奶與柴伯伯，心情非常激動。她同時想起了父親、孩子以及自己的晚年，「親情」深深地牽動著她的心。雖然，孩子都

愛的
志
工
介
紹



宋宏志

自由工作者

感想：施比受更有福

最重要的是持續力

還有組織的整合力量

因為一個人的力量有限

愛的
志
工
介
紹



吳淑芳

特殊教育老師

感想：老人就是一塊寶

必須被關懷、照顧

從他們身上也可以學習到很多

已經長大，可是在她內心深處仍然渴望可以和孩子住在一起。她很擔心，「如果以後我老了，自己也變成獨居老人怎麼辦？」

雖然楊奶奶的生活自理能力很好，可是由她面對社工及志工的反應就可以看得出來，其實她是渴望與孩子多聊一聊的。吳淑芳首次探訪楊奶奶，楊奶奶就指著一起陪同前來的社工黃涵妮說：「她常常來看我，好像我的孫子一樣。」後來，大家要離開的時候，楊奶奶也一直用台語說「還沒啦。」言下之意是希望大家再多待一會兒，非常捨不得大家離開。

柴伯伯也是。他孤身一人在台，沒有家人。當吳淑芳隨同社工前往探視他時，一進門就發現客廳裡擺好了椅子，也燒好了開水，一副等待、迎接客人的模樣。吳淑芳看到兩位老人家堅強的外表下、內心卻渴望別人的探訪與陪伴時，不禁哽咽地說：「老人是必須被關懷、照顧的，我奉勸所有為人子女者，有空真的要回去看看自己的父母。」

在吳淑芳的心目中，楊奶奶與柴伯伯，是兩位最可愛的老天使。然而，在許許多多的獨居老人中，也有人將自己的心封閉起來、不願讓志工進入。很多人以為，這些老人無理取鬧、難伺候，其實，外表冷漠的老人代表他們心裡更需要愛。這樣的心情，從小與奶奶同住的宋宏志，感受特別深刻。

同理老人家的心情 找出與他們互動的方法

宋宏志笑說，他自己的家裡就有三位老人，分別

是爸爸、媽媽及奶奶，所以他可以很自然地跟老年人相處，也深深地體會到老人家真的很需要人家照顧。因此，當他來到台南的天主教老吾老安養中心後，對著一位坐在輪椅上的阿嬤說：「阿嬤，我幫妳推輪椅好不好？」阿嬤沒有回答，也沒有抬頭看他。可是，宋宏志一點都不以為意，因為他知道「老人家就是這樣子。」

當時，院長謝菊英修女請宋宏志陪伴一位阿嬤和伯伯到安養中心的巷口去吃麥當勞。原本，他還覺得很奇怪：「怎麼會安排老人家去吃速食呢？」經過謝修女的解釋以後，他才知道，原來院裡的老人可以去的地方不多，社工常常輪流帶老人家們去巷口吃麥當勞，久而久之，去麥當勞這件事成了院裡老人非常期待的外出活動。果然，原本對於宋宏志問話無動於衷的阿嬤，當社工將她帶到門口、預備外出時，她悄悄地對熟識的社工說：「我要吃冰淇淋。」臉上略帶羞澀，一改先前不理人的酷樣。

宋宏志不願放棄，他走在阿嬤身邊，低頭再問她一次：「阿嬤，我幫妳推好不好？」這一次，阿嬤還是沒有回答，可是社工問她好不好時，她微微地點了點頭，不再拒絕。經過二次詢問，宋宏志終於可以握上輪椅的把手。

宋宏志： 陪老人聊天比送禮物還珍貴

到了麥當勞以後，宋宏志開始與阿嬤及另一位伯伯閒聊。相較之下，伯伯比較健談，阿嬤則是一人



默默地吃著冰淇淋，不太愛說話。此時，宋宏志注意到了阿嬤輪椅上寫著名字：「紅花」，隨即說道：「阿嬤，妳的名字很好聽耶，紅花，就好像紅色的一朵花一樣，真好！」

沒想到，原本靜靜不說話的阿嬤，一聽到宋宏志這麼說，笑得好燦爛，眼睛眯成了一條線，牙齒都露出來了，真真正正地開心大笑。從這一刻開始，原本不理宋宏志的阿嬤，才開始加入宋宏志與伯伯的對話，還對伯伯說：「你比較好，我只有女兒，沒有兒子！」也就是這一句話，讓宋宏志隱隱體會到阿嬤的心情。雖然紅花阿嬤的女兒也時常來探視她，不過，宋宏志相信紅花阿嬤的語帶遺憾，其實是「孤單，沒有家人在身邊的感覺。」

宋宏志坦言：「如果我奶奶與紅花阿嬤異地而處的話，我相信奶奶一定不願意出門，因為她怕別人會說閒話。」從小，宋宏志就與奶奶住在一起。他記得，奶奶 60 幾歲的時候，還會打扮得漂漂亮亮，到處串門子。70 歲的時候頭髮變白、牙齒掉了，就變得完全不想出門。今年，奶奶已經 90 幾歲了，換句話說，奶奶已經過了將近 20 年幾乎不出家門的日子，每當孫兒回家與她聊天就是她最開心的時刻。因此，宋宏志非常能夠同理老人家的的心情，「幾句簡短的问候比任何有形的禮物都珍貴。」

所以，每當宋宏志在社區看到老人家時，總是習慣坐下來和他們聊聊天。有一次，一個阿嬤說：「你很好耶，都會跟我們聊天。」另外，也有人委屈地說：「麵店老闆嫌我吃得慢，叫我以後不要

再去。」還有人直接問他：「你是不是家裡有老人家？」從這裡就可以看出，其實老人家們對於別人是否真心相待，都是很敏銳的。宋宏志認為，「如果自己家裡有長輩，自然比較懂得和長輩相處的方法，知道他們最需要的就是有人能夠跟他們聊天。很自然地，當遇到其他老人家時也會比較有同理心。」

放慢自己的步調 等待、陪伴老人慢慢走

當天下午，宋宏志陪另一位 90 幾歲的阿公下象棋。這名阿公的子女都在國外，自己一人住在安養中心。原本，宋宏志以為他是陪阿公下棋，沒想到阿公是個象棋高手，自己反而位居下風，改稱自己是挑戰者恐怕還比較適合。雖然，阿公的手因為顫抖，每下一步棋時，手指總在棋上不斷地移動而無法離棋，可是，宋宏志總是很有耐心地等阿公出手後，然後問他：「你是要下在這個位置上嗎？」因為，他從阿公出手的態勢，就可以知道阿公其實腦袋很清楚，充滿謀略與布局。兩場棋局下來，宋宏志甘拜下風，俯首稱臣。

一位重聽、連棋子都拿不穩的老年人，如何讓一位國外 MBA 舉手投降？

對大部份的年輕人來說，現代生活的步調無異是快速的，根本沒有耐心等待老年人。所以，在他們的眼裡，老人總是代表著遲緩與麻煩，然而，外表的老化並不代表內心也跟著缺陷。每一位老人，內心總是藏著很多的人生經驗與智慧，這些智慧需要我們



靜下心來慢慢品味，才有機會可以體會、學習。

持續志工路 向老人們學習人生智慧

吳淑芳與宋宏志，兩人現在正走在人生的中年階段，想起自己即將邁入的老年階段，讓他們更能夠靜下心來看待老人問題。人生，好像是一個個不斷接續的生命循環，當我們年幼時，有人牽著我們的手慢慢走。如今，已然茁壯的自己，該是靜下心來，慢慢地陪伴他們的時刻。

「持續力」是兩個人共同的感想。陪伴老人，非一朝一夕可以竟其功。就好像一開始不理會宋宏志的紅花阿嬤一樣，剛開始時總是需要一點耐心去打破僵局。然而，一旦關係建立起來以後，老人家的智慧就好像是一個取之不窮的人生寶藏一樣，讓自己受益無窮。原本從事特教工作的吳淑芳，竟然也興起了老人工作的興趣，這個轉變連她自己都覺得很不可思議。

從事整合行銷的宋宏志則進一步地思考到社會資源整合的問題。他認為，「如果有一個網站，能夠收集真正有在做事但是缺錢的機構，隨時更新，資源可以做最有效的應用。」而興起設立網站的念頭。

一日的志工體驗，啟動了許多原本意想不到的計劃。不論是老人工作，或是設立網站，都是親身陪伴老人後的感動。對他們來說，每位老人的皺紋裡總是藏著無數的故事，而這些感動，需要您貼身接觸才有機會獲得。有空時，多陪陪老人家聊聊天吧。一條皺紋，就是一個故事。



謝菊英

台南市老吾老養護中心
負責人



黃涵妮

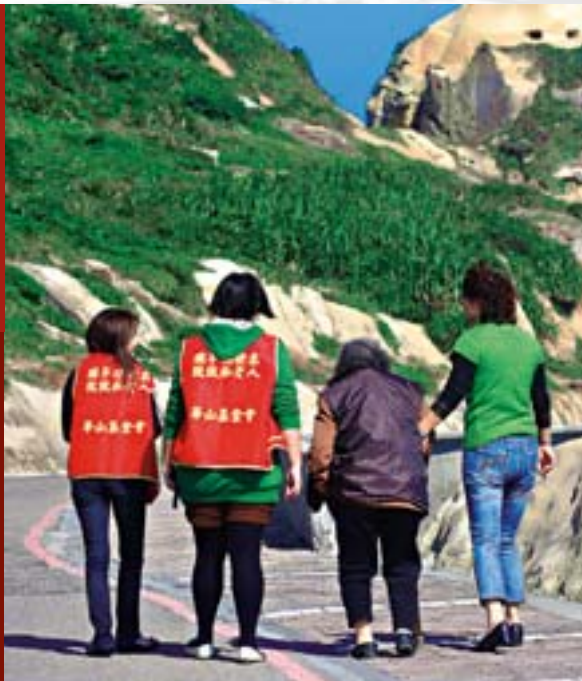
華山社會福利基金會北縣
萬里區愛心服務站站長

「當志工，做重要的就是建立長期的關係，當他們的親人或朋友。」不論是從事老人安養或是關懷獨居老人，謝菊英修女及黃涵妮社工員異口同聲地說出了老人家的需要。

謝修女希望，台灣能夠像國外一樣發展出 Buddy 或是 Be friender (友伴) 的志工系統。在英國，如果有人說「這個人是我的 buddy」，大家就知道是做友伴的志工。她認為，院裡有些老人一整個月都無人探望，非常寂寞，如果志工與老人家能夠建立長期的關係，不但可以聊得比較深入，老人家也會有所期待。

黃涵妮本身就是個最好的例子，她持續探望楊奶奶已經有七個月的時間，因此，楊奶奶對她非常信任也很會撒嬌，不管黃涵妮跟她說什麼，她都笑笑地說：「好呀。」還會將頭偏向一邊，好像小女孩在跟親人撒嬌一樣。這種深厚的關係，需要用心與耐心長期地建立。

我們
可以
這樣
做



把愛給出去，從自己家裡做起。

想關心外界有需求的老人時，別忘了，最接近我們生命的，其實是家裡的長者，一點點的愛與關懷，可以是他們生活中的一盞燈。只要願意停下腳步，陪陪他們，我們得到的回報可能比想像中更多。

因為，我們面對的，是未來的自己。

