

陪父母老去 聽家庭照顧者說故事

這二十幾年來，父母先後生病，在沒有心理準備下，我成為父母的主要照顧者。
將滿六十的我，在這個過程中學習著怎麼「老」，學習與家人溝通照護問題，學習面對艱難的生死抉擇……

撰文、攝影·廖明聿（宜蘭慈濟志工）



幼 勞一生的老人家，衰弱的身體漸漸失去自主的能力，生命像是掛在樹梢隨風飄搖、掉不下来的枯黃樹葉。

很多人都有過生涯規畫，但是誰會把自己的老年和搖搖欲墜的樹葉聯想在一起？又有誰會想到，有一天，自己會成為那一片殘葉的守護者。

父母先後生病，在沒有心理準備下，我成為主要照顧者。

父親八十三歲時跌倒，生活無法自理，那時候我還不滿四十歲，是一個上班族。我們申請外籍看護，最初父母非常排斥家裏出現語言不通的外國人，但是，她們幫助我度過人生最困難的黑暗時期；十年後父親走了，接著母親病情惡化。對於來來去去、親如家人的外籍看護，到現在我都還懷著感恩心。

母親確診阿茲海默症至今十

四年，阿茲海默症是失智症類型中最常見的一種，腦子裏的記憶，像被蟲慢慢啃光的葉片；隨著病程退化，出現妄想、躁動的情緒，牽動照顧的人也陷入憂鬱、焦慮、恐慌，那種壓力鋪天蓋地，讓人喘不過氣來。

同樣身為照顧者的作家張曼娟說：「照顧者是揸著炸彈去炸彈的人，炸彈不一定拆得掉，有時自己的也爆了。」我也是揸炸彈的人，一路走來被自己背上的炸彈炸得體無完膚，所以日後只要看到獨力照顧者，不免會為他或她而擔憂。

與父母相處的長長日子裏，有笑、也有淚，但是流的淚水比笑聲還要多。

父親意外跌進大水溝的那天，由於沒有明顯的外傷，我們以為不怎麼嚴重，想著明天早上再到醫院檢查。那一晚父親就出現呼吸困難，我整夜抱著讓他半躺，父親說這樣比較舒服。第二天到

醫院，已經嚴重成肺膿瘍，送進加護病房前，父親用盡力氣告訴我：「我虧欠你很多，沒有財產給你，卻都是你在照顧我！連讀書的錢都是你自己賺的。」但是我覺得虧欠父親的更多更深。

早年家境貧窮，父母親為生活、為錢多有兼職，母親失智後什麼事都忘了，就記得丈夫對她不好，每天罵得重病的父親沒地方逃，父親打電話向我訴苦，我竟回他：「爸，我現在工作很忙，您打電話給哥哥好嗎？」當時的父親有多無奈！放下電話，我難過地責怪自己為什麼要說這麼傷父親的話？

父親九十三歲往生，最後幾年漸漸對生命感到失望。那一段日子，我白天上班前送母親到日照中心，讓外籍看護在老家照顧父親，傍晚回去安頓好父親，再載母親回我自己的家照顧。

那一天我累了，在車上母親又罵不停，雙手緊握方向盤的我失

去理智：「我帶您去死好嗎！」那聲音蓋過母親的罵聲，她嚇到了，我也嚇到了，如果我撐不下去，父親怎麼辦？

長輩的年紀愈大，晚輩愈需要顧及他們的尊嚴，尤其是失能的長輩，雙手打拚養活一家人，怎麼會料想有一天身體最基本的功能都沒辦法控制！

父親雖勉強可以行動，但往來不及走到廁所，排泄物就順著褲子流到地上，他的驚惶全寫在臉上，看著我，他尷尬地笑：「就忍不住。」我扶著他：「沒關係，慢慢來，到廁所我幫您洗乾淨。」誰會忍心責備失能的人？何況哪個兒女不是父母把屎把尿拉拔長大，他們嫌棄過嗎？

父親如此，我心疼母親更甚。失智症是一連串的症候群，患者會漸漸退化到生活能力完全喪失。病程進入第十四年，如今母親已經無法用語言表達，我還是會和她聊天，偶爾她對上話，

當照顧者需要照顧 求己不如求援

大部分照顧者是在親人無預警發生健康問題時，因臨時性的照顧，慢慢延伸成為長期照顧者。到底什麼時候應該求援？宜蘭縣和馨家庭照顧者關懷協會附設私立長照機構主任鐘若蘋指出，以「獨居長輩」來說，若在日常生活食、衣、行上，只要有其中一樣無法自己完成，就需要適時尋求社會救助。

以「照顧者」角度而言，若因為照護而導致工作、收入受影響，例如無法正常工作、必須常請假來照護、需要在工作間的休息時間趕返家中照顧、照護者身心常感疲憊，就應該要對外提出伸援需求。

你是高風險家庭嗎？中華民國家庭照顧者關懷總會訂出13項初篩指標，只要符合其中1項，即為高風險家庭照顧者特質，要適時尋求支援。

- 照顧者有自殺意念
- 照顧者有急性醫療需求
- 照顧者是病人
- 照顧者有精神疾病或疑似有精神疾病
- 照顧精神疾病患者
- 需照顧2人以上
- 年紀大的照顧者
- 有家暴情事
- 沒有照顧替手
- 照顧失智症者
- 想申請政府資源（社會救助、長照服務等）但不符合資格
- 面臨外籍看護工空窗
- 男性照顧者

我需要幫忙

家庭照顧者關懷諮詢專線 0800-507272

中華民國家庭照顧者關懷總會單一窗口，電話諮詢與轉介22個縣市家庭照顧者服務據點，提供居家照顧技巧指導、紓壓活動、支持團體、心理協談、電話關懷等服務。



長照喘息服務

撥打1966長照專線或洽詢住家附近照顧管理中心，照顧管理專員會到府評估，包含照服員到家照顧的「居家式喘息」，住宿機構、日間照顧中心臨托的「機構式喘息」，以及「巷弄長照站臨托」等短暫照顧服務。

(整理／編輯部)

就會讓我高興很久。

由於咀嚼能力也退化，母親的所有食物必須磨成泥狀。有一次我正在為她準備晚餐，她蹣跚地來回踱步，對我唧唧呀呀，我以為她只是想要聊天，沒有特別注意；等到發現時，她在房間慌張不知所措，身上、牆上、床沿、走過的地方都是排泄物，當下先安撫她的情緒，慢慢幫她沖洗，忙完再餵晚餐。

當晚夜深人靜時，想起母親慌張的眼神，我忍不住放聲大哭，她一向很愛乾淨，怎麼能忍受全身的污穢。我很難過，在母親最需要我的時候，為什麼不用心看看她，了解她的需求？

母親今年九十六歲了，世俗認為長壽是福氣，但是在她失智後十餘年間，丈夫、大兒子、小兒子先後離世，白髮送黑髮是人生的極慟，她卻渾然不知傷心，凋萎的身體，像是在抗議自己辛苦一生，老了還要受病苦摧殘。

書寫故事，修補自己

照顧父母的這些年來，遇到的困難都是在幫助我學習，學習著怎麼才能「老」得自在，學習與家人溝通照護問題，學習面對艱難的生死抉擇。如果沒有遭逢父母生病，我不會在醫院中遇到慈濟人，得到志工陪伴而認識慈濟，這過程都是因緣。

這麼多年來，我一直沒有因為累了就放棄慈濟志工這個角色，只要安頓好母親和外籍看護，時間許可就配合活動的需要。一位朋友問我：「為什麼每天都那麼累了還要去做慈濟？」其實做慈濟可以調整心情，我很珍惜每一次的機會。

當手上拿著沉甸甸的相機，專注在觀景窗裏，思考如何拍好一張會說話的照片？我不是攝影高手，但是我很認真學，在專注中，所有的壓力、煩憂都忘了，跟著大家開懷地笑，隨著感動

的事盡情地哭，那是很奇妙的感覺，好像世界就是如此美好，在那當下自然會激勵自己：「我會愈來愈好。」

每寫一個故事，就是與受訪者再一次經歷苦樂參半的生命過程。我的學歷不高，但是我很努力學習如何將故事寫得真實、寫得動人。提供生命故事的受訪者，給了我生命的養分，讓我學著將不完美的自己修補得更圓滿，寫故事也為我結了很多好緣，這些法親時常表達問候與關心，都是我很珍惜的人情味。

我用青春熬煮歲月，如今不再是獨力照顧者，經濟問題手足已能共同分擔。新冠肺炎疫情打亂外籍看護入境的正常程序，母親暫時安置在安養中心，而我仍等待著接母親回家。

二十年來，一個人撐得很辛苦，但盤點人生，累生以來父母恩重難報，今生我用青春回報，不是還債，我是來報恩的。

◎