

離開是為了回來

上班族和照顧者的角色讓她沒有喘息的空隙，她肯定自己原來可以做這麼多事，也會願意暫時離開照顧現場，出門清空心情再出發。

撰文、攝影·廖明聿（宜蘭慈濟志工）



據衛福部統計，與父母同住
的單身子女，占家庭照顧者近兩成，單身照顧者用青春報答父母的愛，同時也失去追求理想的自由，工作之外幾乎沒有自己的時間。尚未退休的周滿就是一個例子，所有能請的假都用在陪伴就醫、申請外勞，還有理不完的瑣碎事上，好在主管體諒。父母病了以後，休假都不是為自己而請，只有在生病時才有理由說服自己：「好好休息一天吧！」

周滿的個性溫和，凡事習慣先顧慮別人，父母親都已經九十歲，兩年多前幾乎同時中風，導致父親半身癱瘓、母親視力近乎失明。父親住院期間，兄弟姊妹還能輪班照顧，四個月後出院，鄰居建議：「送到安養院吧！」一向自負的父親怎麼也不願意，明明有家、有兒女，他堅持要住在家裏，要由兒女輪流照顧。

折騰了一陣，大家都叫苦連天，體力沒有辦法再負荷了，

在百般勸說之下，父親答應申請外籍看護。只是過了沒多久，看護離開了，同住的周滿於是接下棘手的照顧重任。

平日父母就醫、日常生活，她一肩挑起，半夜睡在父母房裏，以防老人家半夜起床發生意外。最難消受的是房裏擺了尿桶，整個房間瀰漫尿騷味，這是父親的堅持，誰也改變不了。「業來順受，只要安住心」，佛法可以撫平對未來的不安全感，周滿時時提醒自己，只要苦過去了，業就消，只要耐得住等待，逆境會過去的。

其實周滿照顧的不只父母，她的姊姊罹患癌症，數年後腦部又出現腫瘤，住院開刀與後續治療都是由周滿陪伴，所以她一人要照顧三個家人，假日對她來說不是休息，而是更加勞動！有洗不完的床單和家務。上班族和照顧者的角色讓她沒有喘息的空隙。在時間與體力

無法負荷下，只能彈性調整志
工時數；這樣的決定不是她所願意，但是瘦弱的身體怎能讓
疲憊燃成灰燼。

好在，父親在循循溝通下，終於願意到社區日間照顧中心，與年齡相仿的長者一起互動，有助於刺激腦力和體力，是另一種病後復健。

早晨送兩老出門，下班接回家，夜裏睡在臨時搭起的床上，周滿得戴上口罩睡覺，仍然擋不了窒息的氣味，這樣的日子已過了二年多。所幸父親變得比較開朗，也不再排斥與人群接觸，這是周滿樂見的。

走過一關又一關，周滿笑笑說：「逆境也是增上緣，讓我學習更堅強，不然我都不知道我竟然可以做這麼多的事。」安頓好父母，讓姊姊稍稍分擔家事，她會暫時離開家裏，抽離壓力根源，讓心情清空重新出發。

周滿說自己其實很有福氣，

「參加慈濟的活動，讓我的心靈得到成長；到醫院做志工，讓我能夠看到病苦，更珍惜自己及家人。」在社區，她是一位以環保為題材的手工藝小老師，她覺得：「每一個志工的角色都需要動腦筋，比較不會去想一些負面的情緒！」

不婚的她對於退休後的老年生活充滿期待，早早就計畫好後半人生要以「服務」別人為生活重心，老年不一定就等著別人來服務，高齡者也可以服務別人。

日本的「在地老化」，也就是在長期居住的地方自然老化，由家擴大到社區，成為銀髮族晚年的生活環境；社區就像是一個大家庭，彼此關照、相互陪伴。周滿很推崇這種人文，現在照顧父母的經驗，將來可以用在照顧社區的老人，所以她很努力地學習照顧與關懷的課程，接觸專業、吸收新知，為自己的老年生活做足準備。忙吧，周滿！

周滿

60歲
照顧父母2年半