



1. 唉，一下子就老了30歲！  
2. 好開心，終於找到指定的飲料囉！  
3. 社工室蔡教仁副主任也來體驗當老人的滋味

# 當我老了30歲… 參加老人體驗營有感

文·圖／志工隊社區關懷組 組長 秦嗣宏

台灣已邁入「高齡化社會」，鑒於長者就醫不便，為創造更符合長者的優質就醫環境，本院於8月21日與老五老社會福利基金會合辦「老人體驗營」，期望員工及志工能透過親身體驗，瞭解老人就醫的不便，提供老人更完善的醫療服務。

當天早上，在社工室蔡教仁副主任及婉茹社工師帶隊下，8位志工夥伴連袂前往位於癌症中心大樓的階梯教室。這時，所有器具已陳列在地上，院內同仁陸續抵達，沈戊忠副院長也帶著他一貫的親切笑容出現了，除了與在場人員寒暄，也向參與活動的所有同仁、志工致意。

活動開始，老五老社會福利基金會的蔡小姐說，能在中國醫藥大學附設醫院舉辦體驗營，意義格外不同，因為中國醫藥大學醫學院林正介院長是老五老基金會董事長，在這層關係下，醫院與基金會的關係十分密切，而醫院幾乎每年歲末都會為獨居老人發起勸募年菜活動，對基金會幫助很大。醫院願意改善長者就醫環境，為長者創造友善的就醫環境，也令她感到敬佩。

老五老基金會於民國86年成立，服務內容如下：

- 弱勢長者的照顧：居家服務、家庭托顧、老人日間照顧、獨居老人送餐服務、關懷問安服務。
- 健康老人的支持：包括長青學苑，健康促進服務、福利諮詢服務。
- 社會倡導：包含友善空間倡導（老化體驗營）、活躍老化（耆耆獎）、世代共融倡導（祖孫夏令營）。
- 社區培力：社區培力支援、提供教育訓練、促進社區交流。



助老宣言



老化活動闖關卡

## 老人是最大就醫族群 更需要貼心照護

在簡介中，蔡小姐問大家知不知道老五老基金會為何要取名「老五老」？筆者舉手回答因為老吾老以及人之老。她表示，意思相近，但不是正確答案。一位工務組大哥回答：「老人家需要5個老，所以才叫老五老！」。蔡小姐最後說出答案：「基金會倡導人在年老之後，應具備5個「老」，才能擁有具品質的晚年生活且能生活得更尊嚴。」這5個老是稱心的老身（健康的身體）、安心的老本（適當的財富）、放心的老居（無障礙的生活環境）、知心的老伴（和諧的家庭生活）、歡心的老友（豐富的人際關係）。聽完她的解釋，大家恍然大悟。

針對長者就醫的情形，蔡小姐表示，65歲以上老人占有門診人次的22.5%，是國內最大的就醫族群，但有75%的老人與照護者覺得台灣的就醫環境充滿了不便性，認為掛號、看診、領藥等候時間過長者達7成，認為前往醫院交通不方便者有5成，足見醫院對最大的「客戶群」並未善盡照顧責任。

沈副院長在致詞時除了感謝老五老基金會的協助，也提到自己面對父母年老的無

力感。他說當他50歲時，父母親才70歲，身體還很硬朗，常常自行搭車由嘉義來台中找他，如今父母親已八十多歲，記憶力變差，行動力不如過去，需要別人照顧，已經不能像過去那樣來去自如了，也令他更能體會老人家力不從心的痛苦。沈副院長還說，現在他經常會抱抱年老的母親，雖說是為了復健，但沈副院長此一貼心舉動仍獲得大家熱烈的掌聲。

## 參加者穿戴道具扮老 轉瞬間風雲變色

接下來，開始著裝！蔡小姐一一向大家解釋道具的穿戴方式，雖說兩人一組互相協助，但還是需要基金會的工作人員幫忙，道具才能穿戴齊全。當所有道具穿上身，再戴上特製的老化眼鏡，整個人似乎老了30歲，不管是行走或是視線，都跟之前截然不同，每位參與者都唉聲嘆氣，直嚷好不方便。在兵荒馬亂中，前來採訪的記者也忙著訪問大家化身老人的感受，好不熱鬧。

我這時深深體會到長者就醫時，若有家人相陪，一定會比較有安全感，自己在志工服務上若能多給長者一些協助，也可以讓他們更放心。

## 志工協助「假老人」連闖5關

### 第1關：查門診表

參加人員分成4組，每人旁邊都有一位志工扶持防止跌倒，讓他們能安心闖關。第1關是「門診時間找一找」，參加者若能在門診表中找到關主所指定的科別與醫師，就算過關。關主給我的指令為星期一上午風濕免疫科黃春明醫師，當我拿著門診表翻閱時，心中大喊「阿娘喂呀！怎麼找呀？」原本熟悉的門診表，此時怎麼好像不認識似的，所有

的字跡、圖像就像打翻的顏料，糾結一團。看來看去，好不容易憑著印象及門診表的「提示區」，總算順利過關。由此想起醫院或許可以提供放大字體的門診表，方便長者查閱。

### 第2關：上下樓梯

第2關為上下樓梯，參加者要爬上2樓階梯才能找到關主蓋章，原本穿著道具就已步履不穩，再加上戴著特製的老化眼鏡，視野不清，要上到2樓，唉！真是折磨人啊！在志工夥伴攙扶下，勉強跨出沈重的腳步，當任務完成，覺得手和腳都好痠喔！在這個關卡，我深深體會到老人家的心情，因為當我在爬樓梯時，只要有人快速走過身旁，因為視線不好，我就會緊張得停下來，等確定環境安全，才會繼續往上走。而且由於長者的膝關節功能都已退化，上下樓梯是一件苦差事，雖然想要走得快一點，雙腳卻不聽使喚，真是有苦難言。

### 第3關：搭接駁車

第3關是從癌症中心大樓搭乘接駁車到立夫醫療大樓，平時搭車很簡單，但當化身為老人，心中仍有些許不安，一直想要知道是否已經抵達目的地。想來初次就診搭車的長者，或許會有和我此時相同的感受吧！不過，本院接駁車的司機大哥都很和善，只要抵達目的地都會告知乘客，對於乘客的問題也會詳細回答，所以長者們搭乘本院的接駁車大可放心。

### 第4關：填初診單

抵達立夫大樓之後，接著進行第4關：填寫初診單。當我拿起初診單要填寫時，就跟看門診表一樣，雖然認識卻是整個變了樣，眼前一片模糊，所幸在志工服務中，經常需

要接觸初診單，還能靠記憶大概寫出姓名及電話，不過字體卻是歪七扭八，無法寫在正確位置。如果醫院能提供字體放大的初診單，相信對長者會更加方便。

### 第5關：購買飲料

最後一關為購買飲料，參與者先由關主處抽出自己要購買的飲料品牌，再到7-11便利商店找出飲料給店員結帳，經關主核對無誤，方可過關。筆者抽中了泰山冰鎮紅茶，因為平日很少喝飲料，對於要找的物品一無所知，只能用大海撈針的方式，每一罐都拿起來瞧一瞧，就在找到累了想放棄時，順手拿起一瓶，費力看了一下，阿門！上帝悲憫，佛菩薩保佑，終於是我要找的飲料，頓時眼淚都快飆了出來。找到飲料，還要到櫃台結帳，拖著疲憊的身體，費力的將零錢從皮包拿出來，平日各種硬幣很好分辨，一下子老了30歲的自己，卻覺得每個都差不多。經過一番折騰及在店員協助下，終於湊齊正確的零錢數目，通關成功。經過買飲料活動的體驗，深刻感受到長者生活的不便，唯有環境更友善，標示更貼心，才能讓長者安享老年生活。

## 卸下扮老裝備好輕鬆 心靈饗宴更加深感慨

闖關活動一結束，所有參與者都迫不及待的將身上道具解下，隨著道具一件一件由身上移除，頓時像返老還童般年輕了30歲，視野、手腳都有了不同的感受，雖然全身早已汗濕，但輕鬆無比，心中響起「哈！還我自由，我出運了！好爽啊！」的聲音，但內心同時又出現另一種聲音：「真正的老人家是無法擁有這種釋放的感受的！」無奈啊！



我的天！眼前一片模糊，該如何找飲料呀！

在體驗營，老五老基金會還為大家安排了心靈饗宴，藉由聆聽廣播劇來了解父母對兒女的愛，以及婆媳相處之道。聽完廣播劇，不禁想著，父母親總是將最好的留給子女，自己卻像蠟燭般的燃燒著，一年年過去，孩子長大了，他們的臉龐卻由年輕變憔悴，頭髮由烏絲變白髮，動作由迅速變緩慢。其實父母親要的不多，一句問候、隨意買的宵夜、煮一頓平常的晚餐、甚至天冷時幫他們加件衣服、睡前幫他們蓋蓋棉被，都能讓父母親高興半天，但是很多人為什麼連這麼一點點的溫暖也吝於付出呢？

活動尾聲是分享時間，大家紛紛提出自己的想法與意見，蔡小姐也與我們共勉，期望能創造對長者最好的就醫環境，讓長輩就醫時也要覺得幸福。最後，所有參與者舉右手宣誓願意宣揚尊敬長者及崇揚孝道的理念，落實愛長者的行動，為長者盡一份心力，使長者得以生活在充滿愛的環境裡。

## 後記

當天晚上，睡前找出以前留下的一篇網路文章，仔細的再閱讀了一次：

「孩子！當你還很小的時候，我花了很多時間，教你慢慢用湯匙，用筷子吃東

西；教你繫鞋帶，扣扣子，溜滑梯；教你穿衣服，梳頭髮，擤鼻涕。這些和你在一起的點點滴滴，是多麼的令我懷念不已。所以，當我想不起來，接不上話時，請給我一點時間，等我一下，讓我再想一想…極可能最後連要說什麼，我也一併忘記。孩子！你忘記我們練習了好幾百回，才學會的第一首娃娃歌嗎？是否還記得每天總要我絞盡腦汁，去回答不知從哪裡冒出來的「為什麼」嗎？所以，當我重覆說著老掉牙的故事，哼著我孩提時代的兒歌時，體諒我，讓我繼續沈醉在這些回憶中吧！且望你，也能陪著我閒話家常吧！孩子，現在我常忘了扣扣子，繫鞋帶，吃飯時，會弄髒衣服，梳頭髮時，手還會不停的抖，不要催促我，要對我多一點耐心的溫柔，只要有你在，就會有很多的溫暖湧上心頭。孩子！如今，我的腳站也站不穩，走也走不動，所以，請你緊緊的握著我的手，陪著我，慢慢的，就像當年一樣，我帶著你一步一步地走。」

讀完，不知不覺中，眼睛濕了，心中有許多甜蜜與感傷的複雜情緒，久久不能自己。🕯