

體驗老化 了解長者的痛

文·圖／腹膜透析室 護理師 汪碧雲



寫些什麼？看不清楚！



穿上老化體驗衣，舉步維艱。

這次參加「老人學」課程，因學習需要，我和同學們穿上「老化體驗衣」，體驗銀髮族日常活動共16小時。體驗期間，除了手肘、腰部都圍上束帶之外，胸前掛著內裝4個沙包的背心，大腿和膝蓋再綁著束帶，全套裝備的重量起碼10公斤。我們不僅要穿沈甸甸的老人衣，還要戴上附加有色鏡片的頭盔及耳塞、手套，模擬長者看不清、聽不到、行動也變遲緩的老化現象。

客串老人一日行，原來無處不艱難

由於當天要先上通識大堂課，身穿全套老化裝備的我，在課堂上就引起不少其他系組同學的側目。下課後，繼續戴著黃澄澄的眼鏡，以及被手套限制而不聽使喚的手指，視茫茫地背著書包、提著皮箱（裝體驗衣），一路穿越多棟大樓和便利商店，再到教室上銀髮族休閒設計課，途中當然很「吸睛」，在廁所還嚇到不知是何系的學妹。換作平日，我早就箭步如飛地溜了，奈何今日身重如鉛，走也走不快，就連無障礙陡坡都有點難行，要走樓梯時也發現梯距狹窄，似乎一不小心便有跌倒之虞。



此外，上廁所很不方便，廁所裡的衛生紙，戴著手套根本沒法拿，更別提如廁後的清潔了，難怪許多年老女性容易發生泌尿道感染，後來我索性一上廁所就脫掉手套。到便利商店買東西，也讓我感到緊張，不僅被大家盯著看，也怕動作太慢被嫌棄挨白眼（好在沒有）。在客串老人期間，我吃飯沒胃口，沒興趣到處走動串門子、聊是非，對於在公共場合和人交際也感到焦慮。

銀髮生活慢慢來，環境設施要配合

雖然活動是安排兩人一組，需要時可請組員協助，但不知為什麼，我發現自己及大部分同學還是習慣一切自己來。只要不怕耽擱別人、沒有時間壓力、沒有外來的催促，其實慢慢來，日常瑣事還是能夠自理的。

曾有學者提出，是社會未能提供適合老人的環境及互動方式，而不是老人沒有能力完成任務，我們平常的活動空間和環境設施對老人來說並不舒適友善，而我們所自豪的便利及科技，往往只是服務身強體健的一般人。怪不得部分老人常有「失敗感」和覺得「你們都不懂」，因而脾氣不好。

老人心事啥人知，有苦有淚肚裡吞

作家廖玉蕙女士曾發表一篇文章，大意是她買了一條昂貴桌巾，事後非常懊惱，母親北上到她家時還屢屢火上加油：這就是那條貴森森的桌巾？慥北部人是安怎！搶人啊！為了化解尷尬，她設法找出桌巾的好處，先說它防靜電、又強調它水滴滴落也不會散開，但她母親一點也不認同。過了幾個月，她惱羞成怒地告訴母親：以後就別再提了，我買貴東西已經夠懊惱了，妳每次來、每次說，到底要我怎樣！一向好強的廖媽媽忽然放下碗，囁嚅地回說：毋是啦！我最近手常發抖，夾菜時，驚無小心落下去，去滴著汝這麼貴的桌巾就壞了！廖老師說她永遠記得母親說話時窘迫的臉和她聞言後的情緒潰堤。

這篇文章打動了我，因為我也發生過類似事件。有一年特地訂了溪頭小木屋與家人一同度假，想說隔日大夥用完早餐後還可

以到神木和孟宗林各處走走，不料隔日餐後母親卻說她要留下來顧行李。顧行李？行李早就鎖上車了，問她為什麼不一起上山，她也不肯說，讓我有點不快。後來我才知道原來前一晚夜遊到大學池時，她的膝蓋隱約作痛，對於接下來的行程，已是心有餘而力不足。

廖玉蕙教授在文章中提出，老人不是頑固，是因歷經滄桑，一時無能示弱；老人不是不講理，是因思路日益糾纏、常有理說不清；老人不是躲懶不去運動健身，而是生理逐漸頹敗，已無力掌控自己的臭皮囊。這時，多麼期待可塑性較強的年輕人能多多用「心」傾聽，並以溫柔對待。

設身處地為他想，同理傾聽多溝通

讀了廖教授的文章，再加上這次課程中老人體驗衣活動後，我較能了解我的母親和平日在門診衛教的長者們了。母親自幼家貧，為了生活一向好強，不慣示弱，許多時候常以強悍的批評和譏諷來關心我，其實這是她聲聲焦慮的衰之昭告。年輕時越是能幹的老人，越是無法接受體衰的事實，曾經撐起家中經濟大樑的母親，雖然年歲大了、手抖了、腳顫了，但要她在言語上主動向兒女繳械服輸，那可是萬般艱難的課題。

大家都知道傾聽是溝通很重要的一環，溝通不良的原因常常不在於「聽了沒」，而在於「聽懂了沒」，了解這點後，多用同理心去傾聽對方的需要，應是服務人們(尤其是老年人)時非常重要的事項。藉由「老化體驗衣」，我以乎也聽懂了長者的痛。🕒