

# 豐收

## Harvest for Caring the Alzheimer's and the Elderly

■ 文 | 曾玉玲 花蓮慈濟醫院輕安居護理師

「什麼！？妳要填『輕安居』？」、「那何必還要唸五年的書？」、「太大材小用了！」



還記得十年前，當我拿回公費履約履歷表回到宿舍時，室友急切地問我要填那個單位，我告訴她們我想去輕安居時被大家數落了一頓。在那升學率很高的時期，大部分同學都會選擇繼續念完二技才要去臨床工作，就算應屆沒推甄或考上的也一定會重考，直到考取為止。少數要去臨床工作的，都是以病房或急重症單位做為第一優先選擇，因此，同學除了惋惜我放棄優秀在學成績捨棄升學之外，更對於我要選填日間托老單位「輕安居」而不解，大家認為我應當選擇更具挑戰性的單位，懷抱更高的理想抱負才對。但對我而言，我希望能把所學的知識用於臨床、融會貫通，因此才會先到臨床工作放棄升學；因為喜歡與長者互動，每天都能夠在快樂的氣氛下工作，因而選擇輕安居。同學來單位看我時，感受到這慢步調的照顧節奏，甚至笑我根本就是提早在過老人生活「養老」。

### 十年里程碑 成長與蛻變

時間過得真快，今年八月我領到在慈院工作屆滿十年，同事們口中所說的「金牌」。十年對一個護理人員而言，說長不長，說短不短，但對我來說已是一個里程碑。

回想在輕安居工作這十年裡，如果沒有相當的熱忱與抱負，一樣也會出現職業怠惰。在輕安居工作，讓我從一個失智症照護的生手，一路變成專家，甚至可以跟別人分享如何照護失智症病人。當外人不曉得輕安居的失智症患者每天來是要做什麼時，會認為輕安居只是「托老所」、「老人幼稚園」，而輕安居的工作人員每天都是來陪阿公阿嬤玩的。但照顧過失智症的家屬或工作人員聽到時，一定都會猛搖頭，因為事實上不是如此。每一個措施的背後都是有治療上的意義與學理支持，而且這是一份勞心鬥智的工作。有許多家屬因為無法調適，病人都還沒倒，自己卻顧到壓力大，高血壓、憂鬱症、失眠都來而先累倒。

因此，在輕安居工作不是只是每天在陪長者玩那麼簡單的事。失智症照護是很專業的，照護能力也是必需靠經驗累積而成的。這也是我從來輕安居工作之前，到來輕安居工作後的心得。舉最簡單的例子，當我還是生手時，每當病人出現行為問題時，我只會重複給予提醒跟現實感訓練，但病人的行為問題還是會重覆再出現。當患者出現行為問題時，不止會影響患者本身的情緒，變得躁動不安、口出惡言或暴力行為，有時甚至牽動全病房的病人，病房的氣氛會因此變得浮躁、鬧哄哄的。控制力不佳的病人，甚至會因情緒受影響產生言語或肢體攻擊。這樣的情境對工作人員而言，尤其是生手會無所適從，不知道該如

何處理以控制場面。但隨著經驗累積，當此狀況出現時，失智照護專家老手便可處之泰然立即做處置，不至於演變成最差的後果，甚至能防範於未然，提早預知。這就是失智症照顧專業展現最佳的例子。

## 堅定自己的選擇

這幾年隨著失智症宣導與失智症患者人數逐年提升，社會大眾開始越來越關切失智症的議題，失智症照護變得越來越夯，我很慶幸比別人提早十年進入這個領域，甚至已經小有成就。在輕安居工作這十年裡，我除了能夠展現護理的專業與良能，發揮獨立性與功能性外，更從照護失智症長者與協助家屬的過程得到很高的成就感，讓我能繼續懷抱熱忱，往下一個十年堅持走下去，並以此為終身職業。所以，我很高興當初自己的選擇，並認為自己的選擇是對的！



在老人長期照護領域超過十年，曾玉玲感覺自己的專業有如豐收，也開心自己能為失智老人照護盡一分力。

# 暑修蘭嶼

## Self-planned Internship in Orchid Island

■ 文、圖片提供 | 楊棟財 慈濟技術學院護理科三年級

一切的一切都要回歸到 2012 年的那個夏天，在蟬聲迴繞之下我所做出的抉擇與機緣。因為我選了部落關懷這門課，又因為這門課我遇到了來演講、如天使般的張淑蘭學姊（老師），讓我知道在臺東湛藍的外海上，有座我所熟知但卻又陌生的小島——蘭嶼，上面住著一群達悟族人，過著看似不富足卻樂天的生活，尤其是一群很可愛的老人。

在當地有個傳統，人老了就要與小孩分開住，即使只是住在隔壁而已，但是這並不代表小孩不關心老人。他們一樣會送飯給老人吃，幫忙打理老人住的地方，可惜在當地有著嚴格的男女界線，所以爸爸只給自己的兒子照顧，相對地媽媽也是要給女兒或是媳婦照顧，如果沒有女兒或是媳婦，這位老人通常會因為沒有人照顧而生活在髒亂的環境中。所以當張淑蘭學姊介入並幫助老人時，對家人來說，這就是天上掉下來的禮物。

這對我來說更是一個轉機，我一直期待，能用自己所學的護理知識來幫助更多人，所以就在今年暑假主動打電話聯絡淑

蘭學姊，但是一開始的過程其實並不是很順利。在我「資源」有限的情況下，住宿就是一個很大的問題，當地人大多經營民宿，所以住一個晚上需要的金額我完全負擔不起，便宜的幾乎找不到。還有，在當地吃飯大多是要靠船從臺灣本島進口米、蔬菜，如果不自己煮，在外面吃東西就會非常昂貴，再者交通也是很大的問題，在蘭嶼總共分六大村，而淑蘭學姊是住在蘭嶼的後山三村中間的東清村，如果沒有摩托車，就算有便宜的地方可以住也很難到





達，這些問題讓我原本的滿腔熱血瞬間冷了一半，甚至想說應該去不成了。此時，淑蘭學姊為我帶來了一份大禮，因為她家正在改建成民宿，剛好有一段空窗期，我有幸可以在這段時期住在其中一間房間，價格我還負擔得起，也能夠一起搭伙，交通也比較方便。就這樣，我懷著感恩的心，去到蘭嶼這座美麗的小島。

鹹鹹的海風、高掛的太陽、移動的白雲與湛藍色的海洋和高聳入雲的山坡，交織

出一股宏偉的氣勢，這裡人的步調帶出一種寧靜悠閒的午後，這就是初次來到蘭嶼的我所看到的。在島上很多事情不方便，像是島上唯一賣菜的地方只有農會，其他的雜貨店用一隻手就能數出來，而且大多價格昂貴。在淑蘭學姊熱情的接送下，我來到了接下來要住長達一個月的地方。房間裡有充滿原住民風味的窗簾及圖騰，浴室是以藍色的與白色為主，很有大海的味道，在走廊的盡頭同時也是我房門前就有飲水機。

在短暫的休息後，我騎上淑蘭學姊借我的腳踏車，揉合著些微陽光的海風吹拂中，沐浴在日落的夕陽餘暉下，一路向南騎，沿路上遇到不少遊客，和動物，其中最特別的是，非常多、非常多的山羊，幾乎走到哪裡都能看見山羊。我單車行的終點是，備受人們所爭議的核廢料儲藏場，伴隨在路邊的是許多的反核標語，以及不停回響於耳邊的浪潮聲。

剛來到蘭嶼，淑蘭學姊就去臺灣出差了，所以我第一個熟識的是護理室中的草



莓姊，她是個開朗的人。在蘭嶼居家關懷協會每天早上都有一個特殊的行程，那就是「晨耕」，在工作開始之前先有一個小小聚會，會唱聖歌、為今天的工作、個案禱告，讀聖經，為今天的工作充電。

而我第一個接觸的居家護理個案，是在後山三村中的朗島村的地下屋內。一路上其實我很忐忑不安，因為這是我第一次可能要運用所學來助人。一進到老人住的地下屋中，就有股食物腐化混合著尿騷味的氣味刺進我的心頭裡。當紗布一掀開一大塊鮮紅色的褥瘡出現在我眼前，還有一個深陷的瘻口，紗布上有著滿滿的綠色膿血，不算太嚴重，不過傷口很大似乎要花很久的時間才會好，在經過細心的傷口護理之後，我們就前往下一個老人家。

來到蘭嶼的第一個週末，我遇到來自臺南奇美醫院的護理人員和醫生組成的志工團體，他們特別來到這裡處理一些我們比較沒辦法處理的個案。這一次我們看了許多個案，大部分狀況不嚴重，都離不開高血壓、高血糖的問題。也有失智的阿嬤，因為會到處亂跑，所以為了安全著想，她家門口頂著一根木頭不讓她出去，可是屋子裡沒有廁所，所以只好把大小便都裝進袋子裡，放在垃圾桶裡面，而我們去那裡的第

一件事就是幫她清理環境，再來才是量血壓、心跳、血糖和血氧等等，順便看看身體上面有沒有傷口，不過阿嬤的身體狀況都很好並無大礙，讓人欣慰。

在蘭嶼的這一個月，從第一個到最後一個個案，每一個都帶給我很多特別的經驗，也讓我有更大的動力來用心學習護理技術，尤其是看到醫學中心的護理人員和醫生，給我很大的衝擊，同樣是志工，但是他們能做的比我還要多出無數倍，讓我覺得自己能力極度不足。希望我下次有機會再回到這個地方時，已經擁有更多的能力，來幫助這裡的人。☺

註：張淑蘭是《面對惡靈》紀錄片的拍攝者，本身是達悟族原住民，現為蘭嶼居家關懷協會發起人、居家護理師。



在親身參與照護之後，楊棟財決心要好好提升專業能力，才能幫助更多人。期間遇蘭嶼強颱預警，棟財幫忙防颱。