

學生園地



原鄉長者運動帶領的經驗談

文 | 崔治平 慈濟科技大學長照研究所研究生

指導老師 | 王錠堯

政府積極推展長照2.0之際，慈濟科技大學為肩負社會責任整合校內、外醫護資源，以具體行動落實在地關懷的理念，首創全臺第一個在校園內設置失智社區服務據點，並結合跨領域之人力共同積極地投入社區「預防及延緩失能」服務。

我原本是名大專院校的體育老師，曾擔任過水上救生及鐵人三項教練與裁判工作，年紀半百後以運動背景進入慈濟科技大學長照研究所歸零再學習，希望能將所學運動強身健體之專長回饋社會，更因本身具備原住民血統期望能有機會幫助到偏鄉部落的老人家。

當我接受花蓮縣秀林鄉佳民部落日托據點，協助老人家進行體能運動服務時，透過負責人的說明始得知老人家們普遍較為沈默寡言，這當中有因為中風以致於手腳行動上不太靈活的人，也有手腳活動自如但卻患有輕認知障礙的人，再來就是手腳、頭腦雖堪稱靈光卻有多重慢性病纏身，終日不是無精打采要不就是會怨聲載道，聽聞這樣一個具有不同樣態的日托據點，確實在我心理上產生不小的壓力，我在內心告訴自己「莫忘初衷並堅持做對的事情」，這是我當初即然跨入長照領域歸零再學習，就沒有挑選服務對象的權利，換個角度去想，這何嘗不是對我在運動教學專業上的一種試煉呢！

在瞭解此據點受托老人家目前的身心現況後，我開始調整心態並在心中沙盤推演各種可能情況發生時，應該如何去面對以及解決問題的方法，在初期的幾週運動帶領過程中，雖然沒有原先所設想的情況發生，但實際的推展也不是很順利，這當中有二位阿公給我的印象非常深刻。

首先是蔣阿公他在7、8年前不慎腦中風幸好搶救得宜，雖然保全了性命但這場病變卻造成他身體左側輕微的偏癱。中風初期的蔣阿公由於手腳行動不便，日常生活都需要家人的協助處理，索性他就自我封閉，長達數月的時間裡除了復健時段外，他幾乎全天處於臥床的情況，家人的關懷並沒有改變他消極的面對生活，也許在他的心裡不斷地向老天詢問為什麼會是我？我一向生活單純並且謹守本分，勤奮務農辛勤地照顧家庭，而祢卻讓我承受腦中風的考驗，心中的不甘與無奈使他以消沈心志的做法無言抗議上天對他的不公。

蔣阿公臥床休養期間，日常的三餐及生活瑣碎事物皆由家人輪流照護料理，因此帶給他們工作職場上些許的不便與困擾；其次，長時間的倒臥床鋪不事活動，迫使蔣阿公的體重迅速飆升，惡性循環的結果讓他更不想下床走動，漸漸地影響到心血管的代謝循環，他連從床上起身都會搞得氣喘吁吁，終日昏沈欲睡也使得他的反應不再靈敏、思緒不再清晰，蔣阿公的家人眼見他的健康情況每況愈下，決定不再放縱他我行我素，於是想方設定、軟硬兼施就是要讓他能夠心甘情願地離開床鋪、踏出房門、出外走走。

其實，要讓蔣阿公打開心房並且重拾生活重心，「陪伴」是開啟心房的關鍵鑰匙，不幸中風已經讓他深感心灰意冷，還有漫長的復健之路都是要他獨自一人面對，恰巧此時部落開辦了日托據點，這不僅提供老人家良好的學習與互動場所，更讓家人不致於為了照顧蔣阿公而影響到工作生計，同時也讓家人有了充裕的喘息空間。

佳民部落的日托據點是以格督善教會為主要的活動場地，此地是部落族人信仰的中心，讓前來據點參與活動的老人家能藉由信仰獲得內心平靜的慰藉與依靠，蔣阿公在家人苦口婆心的勸說以及童年玩伴的呼喚下，他才勉為其難同意前來據點參與課程活動。



蔣阿公的兒子在每天上班前便會載著他來到據點等待上課，第一次在佳民日托據點進行運動課程時，我特地提早抵達為的是能有較充裕的時間觀察受托老人家的情況。當我踏進教會就看到蔣阿公獨自一人端坐在椅子上沉思，經由負責人介紹說明我們才曉得彼此都曾是軍退人員的背景，因此他特別與我熱絡的交談，互動中我能感受到他在口語表達的反應上是較一般老人家稍顯遲緩些，但尚能清楚果斷地說出他想表明的意思，尤其在遇見同伴來到教會時，更以宏量的聲音打招呼足見他當下的身心狀況是相當良好。

■ 教導林阿公運用橡皮筋進行腿部訓練。



■ 教導蔣阿公運用橡皮筋進行手臂訓練。

在接下來的運動過程中，不論是靜態的伸展或是節奏頻率較快的動作，基本上蔣阿公都還能理解並操作自如，唯獨運動時間一旦拉長，他就無法順利跟上動作，顯示他的心肺功能與肌力仍有增進的空間。

而在接下來的幾週運動課程中，循序漸進地我便加入彈力帶的訓練，此時發覺蔣阿公為求好心切，會勉強的配合拉動彈力帶，可是他因為中風肢體偏癱的緣故以至於操作動作並不到位，我立即予以輔導協助糾正動作，但幾次下來後漸漸地我發覺到他也許不善言詞回應心境的情況下，便出現較為消極性的虛應操作。

蔣阿公自從中風後，是經過長時間與家人的磨合才漸漸地調適改善一些生活的習性，但長期

因偏癱造成肢體動作不協調使得他出現駝背現象，這或許能解釋為什麼他在操作彈力帶無法動作到位的原因，而我也意識到不能因為動作錯誤就一而再、再而三的給他糾正，這不僅會打擊到他的自尊心，甚至消磨掉他原本認真運動祈望找回健康的信心，更可能間接地影響我們好不容易建立起來的信賴感。

因此在每堂課程即將結束前，藉由運動按摩放鬆身心並舒緩蔣阿公緊繃的肌肉，如此輕鬆的氛圍下他常常侃侃而談年輕時在屏東當兵種種所見所聞，以及退伍回到部落如何刻苦耐勞重拾農耕生活，從中我探知他偏癱的手不僅無法出力緊握物品，同時左側肩、頸關節等部位也因為偏癱使得肌肉過於僵硬無法活動自如，因此我便以尋常可見的橡皮筋集結成條狀，並調整橡皮筋集結數量的多寡，讓它的阻力適合蔣阿公能力上可以操作的範圍，目的是使它訓練起來有點費力但又不會太費勁，同時在條狀橡皮筋的兩端各繫上繩子，方便蔣阿公的手掌能夠操作掌控，這樣的改變之後，接下來的幾週他不僅能堅持運動，態度上也稍微變的更積極。

其次是林阿公他的情況更為特殊，他年輕時工作不太注重飲食習慣加上經常長途開車，6年多前因糖尿病病變使得左小腿組織壞死而截肢，終日必須以輪椅代步，往後的幾年又陸陸續續因為在肝、腎等方面的疾病致使他終生與尿袋為伍，原本樂觀開朗的個性，因為身染疾症變的沈默寡言，不僅如此，平日獨居的他除了定期醫院的回診外，似乎早將外界隔絕於他的足下。

記得我首次見面時便向他詢問身體狀況，他卻是木訥的表情以對，我誤以為他聽不懂國語，便想找負責人協助以族語翻譯，待負責人說明之後他才面露羞澀靦腆地告訴我有關身體的健康情形，當我觸碰檢視他的健肢右小腿時，可以明顯感受到隨著肌肉流失它是多麼地瘦弱，林阿公當場察覺我臉上的疑惑，立即補充說道：因為身患糖

尿病的關係所以在吃的東西上有些限制，不僅如此，林阿公還經常利用醫院回診的機會，向醫生詢問自己的右腳為什麼會這樣？他表示醫生只說要多出去走走，讓右腿多活動不然會萎縮的更快，此時他就會小聲地向醫生抱怨說，坐著輪椅出去真的很不方便，雙手要推動兩邊的輪子而這隻腳也要配合幫忙用力划動，可是這隻腳就是很沒有力量，所以他都不敢跑去太遠的地方，怕自己萬一沒有體力可以划回到家。

事後仔細想來林阿公的抱怨不是沒有道理的，因為貫穿佳民部落是條路面狹窄僅容一輛汽車通行的馬路，而且部落住戶都是依山而建，連接各家的羊腸小徑幾乎是去時下坡、回時上坡，這使得林阿公深切體認到坐著輪椅外出即不方便又容易發生危險，為了自身安全考量他情願待在家中不太敢外出。話雖如此，身體飽受疾病折磨的林阿公，心態上卻非常積極進取，他表示每天都堅持利用床頭木板上的橫桿，練習如同拉單槓的方式鍛鍊自己的手臂，這樣精神確實讓我佩服不已，不過當我知道真正的原因之後卻是充滿感傷的心境，因為他怕萬一發生火災的時候，要想辦法靠著雙手爬著逃出去。由知可知，林阿公其實是非常珍惜自己的生命。

在我帶領運動的時候，林阿公除了下肢部分動作無法操作，其他上肢動作的狀況還算可以，不過此時我卻發覺到他還有另一項隱憂，那就是尿袋和輪椅坐位侷限了他的活動空間，此時我便與林阿公討論如何在輪椅及床上進行一些手腳方面的訓練動作，同樣的我以集結成條狀的橡皮筋，調整它的阻力使其適合林阿公手腳的操作，不僅讓他能在輪椅上進行腿部的訓練，更能讓他隨時拆解橡皮筋移到床頭木板的橫桿上，躺在床上進行其他手、腳方面的相關訓練。

林阿公不因身體的缺陷放棄運動，而是勇於接受並積極面對病痛，因為他曉得自怨自艾是無法改變環境條件不利於他的事實，所以他選擇改變自己並且轉換心境逐一去克服困境。

兩位阿公的遭遇與處境不盡相同，所面對困境的處理心態也截然不同，我想當老人家建立起自信之後，就應適時給予他們正向而積極的掌聲與鼓勵，當他們內心感受到「被關懷」的同時也應運而生「我一定可以」，促使他們激發勇於嘗試的學習動機，他們將會漸漸感受到今天的我比昨天的我更強，明天的我一定會比今天的我更好，真正體現健康老化、快樂老化的學習生活。

