護理真善美徵文比賽第一名～ 高齡路上我陪你

◎林口長庚燒傷中心護理長 莊文怡

一個悶熱的早晨，在醫學大樓一樓大廳，聚集了一群彎腰、視力模糊，手腳不協調，舉步唯艱的人們。高齡真善美活動，在民眾及護理師的人潮支持下如火如荼的掀開序幕。

在外科病房的我，戴手套絲毫不會影響到我的俐落，但是加上手腕的重量，手部的靈活度立即下降，那重量猶如千斤般無法抬起來，光是要平衡簡單的拿筷子動作，就需花費一番力氣，如何能夠使用筷子夾住小東西，再加上那個令人昏昏欲睡的眼鏡，天啊！連字在哪都看不到，更何況是要清楚的看出一個字，看到周遭那些興致勃勃的同伴，幾乎也都是如此，大家笑成一團。

回想起小時候，阿公每次要下床行走時總是摸索著四周，從起床到下床的簡單動作，要花上許多的工夫及時間，家中四合院的木板床不像醫院的電動床可以調整床的高度，而日漸退化的關節，也悄悄的僵硬了起來，原本靈活的手腳，已經不如年輕人的好使，需先熟悉那種沈重感，再緩緩起身，往往讓人等上大半天，卻也不會叫人幫忙，身為孫女的我，竟還一直抱怨：「阿公好慢！讓人家等很久。」疼惜小孩子的

他，卻只是笑笑不說話，摸摸我們的頭安撫著。上了小學後，每次放學回家，阿公最愛叫我唸出報紙上的新聞標題大字，還當是他要考驗我認得幾個大字，為此還沾沾自喜，多了賺取零用錢的機會。

體驗高齡擬真活動後，我心中那個自以為是的世界全部瓦解。「我錯了！」真實體驗之後，才發現，原來長者眼中的「視界」竟是如此的昏暗不清，脖子、手、腳及腰背竟然這樣的沈重，連小小的伸展動作都要耗盡千辛萬苦，莫名的沈重感加諸於身，動作不但笨拙且無法隨心所欲的活動，除了感恩上蒼賜與我無病痛的身軀，每向前踏出輕盈的一步就更加深心中的懺悔，對於長者的不適變化竟如此的無知。

放眼望去，身邊的長者也越來越多，在高齡化的社會風氣中，應秉持著老吾老以及人之老的精神，從將對家中尊長的關心延伸到周遭的人們，給予適當的扶持及協助，多一點的耐心，多一點的關心及多一點的恆心，滿足著老人的需求，在臨床工作時，重視老年病人的主訴，給予符合高齡老人的適切評估及照護，才不枉費今日走這一遭。☺