

【金山快訊】不要客氣，請讓我為你服務

很榮幸能在臺大醫院金山分院為鄉親朋友服務了幾個年頭，除了賺得家中老小溫飽，也隨著醫院及鄉親們一同成長而對人生有所體悟與認識，小小感觸與大家分享。

未老先學老、老來煩惱少

孫越先生於 104 年 12 月來臺大金山分院金山講堂分享他的人生歷練，談他的人生四季。他說他在還年輕時、還未老時有次看到一位老先生過著十分優雅的退休生活，他就許下心願，希望自己年老時也能同樣過著優雅的生活。

孫越先生這件次演講影響我很深，我也想見賢思齊一下。我們常常還沒準備好成為什麼，就成為什麼了，還沒準備好畢業，就成為畢業生了；還沒準備當父母親，就已成為父母親；還沒準備好獨自面對險惡世事，就已成為父母雙亡的高富帥。或許冥冥之中神自有安排，但我更願意相信未來的命運與現在我們的付出有關。年幼時的作文少不了「我的志願」，往往我們最後沒能成為我們希望成為的那個人，不是因為開國至今總統沒幾個、太空人又更少，而是大多數平凡如我者在寫完作文後都放牛吃草去了，對未來沒有作超越常人的努力。

然而，除非英年早逝，不然只要活得夠久，死亡前的老化是無可避免的、是大家都要面對的事。在平均壽命增加的高齡化社會下，如何過好我們的老年生活，我覺得越早計畫越有可能接近目標。

因為在醫療院所工作的關係，可以看到有些老人家的生活狀況、生活品質跟我希望的未來我的老年生活的想像有很大的差距，可能是健康狀況很不好，可能是生活沒辦法自己照顧好自己，可能是經濟狀況沒辦法維持好的品質，我覺得如果我能工作到我生命結束的那一天，就是說在我死亡那天上午我還有打上班卡為大家服務，那我應該是幸運的。不過我們看到的情況通常沒那麼好，老年後從工作單位退休，到離開這個世界一般是幾年到幾十年之久，如果這幾年到幾十年是沒有好的規劃，是躺在床上獨自與疾病奮戰，那實在是很可惜。

健康是最最重要的事。為了讓我們能夠在老年時依然維持一定程度的健康，年少時糊里糊塗沾上危害健康的壞習慣如吸菸、吃檳榔、酗酒要儘早戒除；而好的習慣如規律作息、適度運動及煮食、洗衣、環境清潔、個人衛生等基本生活能力及勞動則要建立及維持。上面 100 字是我請教過許多現在身陷疾病痛苦的老人家，很多都會反思自己從年輕到中年到老年生活型態、工作型態對他們現在疾病的影響，得到的小小想法，多數人還是相信因果的，見不賢內自省一下，倘若我們看到了前輩正在承受惡果，那我們現在就該避免種

下與前輩相同的因。



104 年 12 月孫越先生來金山分院演講，與同仁一同用餐。

我們其實離死亡沒那麼遠，但當疾病大力折磨時卻感覺死亡好遠

近一年安樂死的議題因為傅達仁先生而再受國人討論，籃球運動員出身、84 歲的傅先生雖然身體狀況仍能作長時間的旅行，能夠清楚表達己意，超過國人平均壽命，在醫師宣布僅剩兩個月壽命時卻還一心求個好走，可以想像疾病對老年人是怎麼大的摧心喪志，超過死亡的威脅。但是生死有命，小貓小狗一般壽命在 15 歲以內，供應給速食店的肉雞往往活不到 40 天，內政部公布 105 年臺灣人平均壽命在 80 歲，生命後期的不健康（生病、失能失智、臥床）時間卻平均長達 7~8 年，在現在少子化的趨勢，未來獨居老人勢必再大幅增加，若獨居又生病、失能失智、臥床等失去自我照顧能力的狀況大幅增加成為社會問題時，政府鼓勵廣設安養機構、養護機構讓一般經濟水準的獨居者入住養老、養病就勢必成為施政措施。這類機構倘若有良善的經營理念、正確的管理，或可照顧眾多病老殘；但因為國內經濟看不見谷底，在均貧社會中不能排除那種槓山節考式的養護機構會存在。為了將來的選擇性增多，避免被迫進住安養機構，維持一定程度的健康狀態與自我生活照顧的能力、生活重心的建立，絕對是我規劃老年生活的目標。

從事醫療服務是我最大的福氣，因為我看到了民眾失去健康時的苦，看到了老朋友臥床對一個家庭的影響。醫療服務的目的在恢復民眾健康，解除或減少疾病的苦痛，我很榮幸能參與這份神聖的工作。



1983 年，日本電影「楢山節考」DVD 封面。故事主要是說日本某深山窮村有一個習俗是將 70 歲以上老人由兒子背上山作為祭品祭拜山神，其實是因為糧食不夠吃。2013 年日本前副首相兼財務大臣麻生太郎也在正式會議中表示日本政府花太多錢在將死的老人身上，要日本老人趕快死一死。

金山分院檢驗醫學組醫事檢驗師 葉蓮花