

當我們家人老病時， 我們如何因應？

葉炳強

輔仁大學醫學系教授兼主任
耕莘醫院神經科主治醫師

天主教

輔仁大學

FU JEN
CATHOLIC
UNIVERSITY

FU JEN
CATHOLIC
UNIVERSITY



您如何看江前院長的這一段話？

江宜樺(前行政院長)

如果時間能夠重來一次，我會讓父親做物理治療、送他到養護中心，不會再因為心疼而退縮。回顧來時路，那是用親情和愛心與老天在打賭，我們付出了愛，卻沒辦法用專業恢復父親的智能和健康。





楔子：人事室的邀請

職員教育訓練講座

- 疾病新知？
- 健康教育？
- 養生保健？
- 心理建設、人事管理





我的一般民衆衛教經驗





七
心
了。

走一段無悔的失智照護旅程

康泰醫療教育基金會
三十週年紀念

對親人失智的悲傷，不是來自他當下的遺忘，
而是自我緊抓著歷歷在目的過往不肯放手。
盡了全力，然後釋懷、繼續好好過活，
才是生命教給我們最重要的一課。





分享内容

1. 人生的四季與四味
2. 老、病可以預防嗎？
3. 小故事大道理
4. 身、心、社會支持的重要

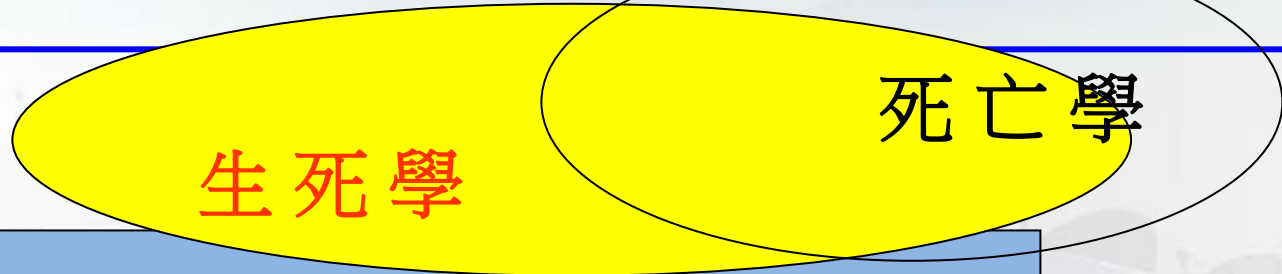




分享内容

1. 人生的四季與四味
2. 老、病可以預防嗎？
3. 小故事大道理
4. 身、心、社會支持的重要





生命教育

生 病 老 死

酸甜苦辣

我為什麼而活？

生命意義？尊重生命

我該怎麼活？

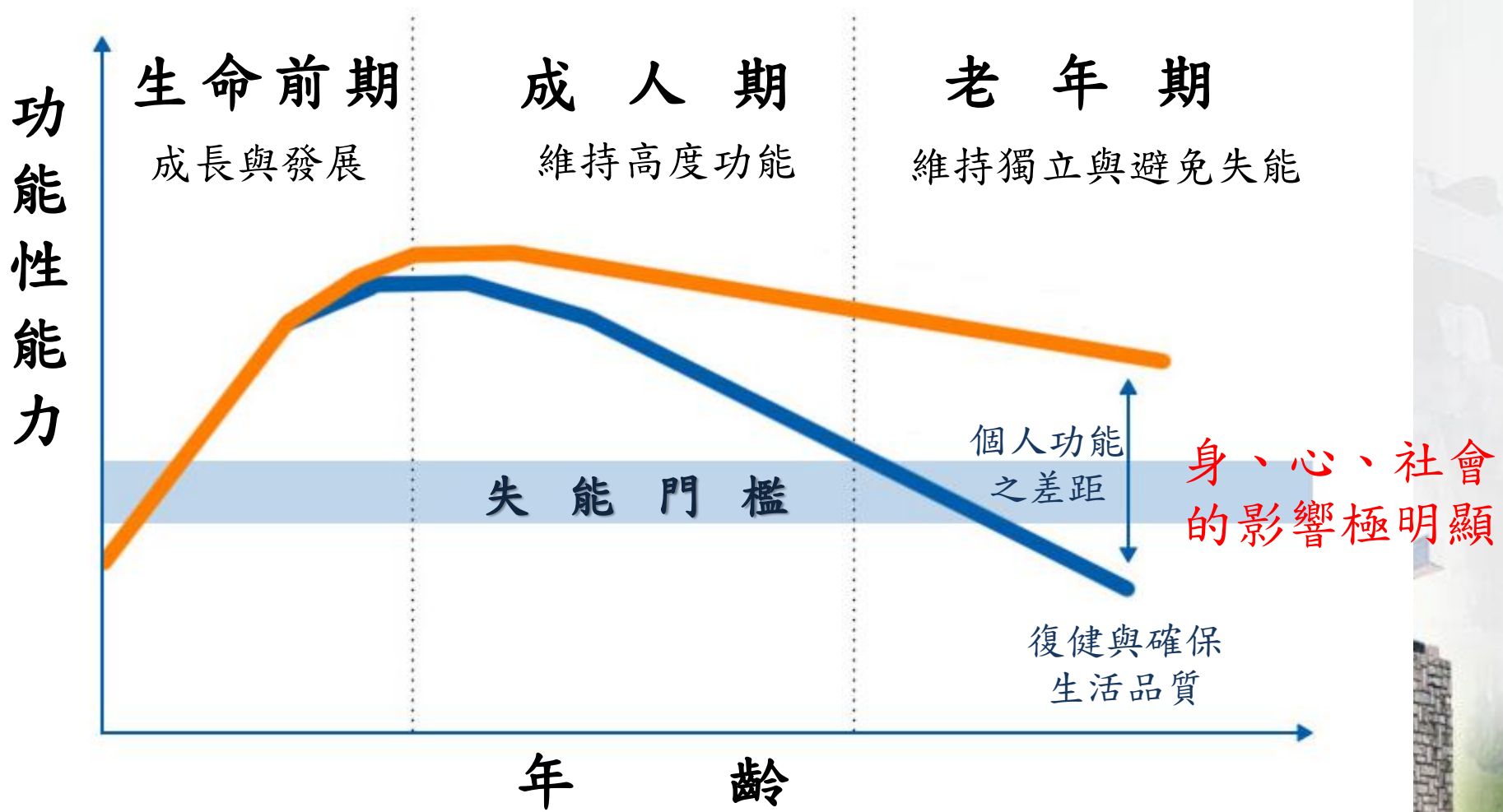
痛苦意義？面對痛苦

我要如何活出最好的生命？ 死亡意義？不怕死亡





生命歷程之功能性能力





老化的分類 (一)

老化包含著四種不同的過程，是相互影響的：

1. 年齡的老化（chronological aging）：是一個人出生開始所累計的年數。
2. 生理的老化（biological aging）：是一個人隨著年齡增長所經驗到的身體上變化。





老化的分類 (二)

3. 心理的老化 (psychological aging) : 是一個人隨年齡增長所經驗到的心理層面的變化，包括智力、知覺、記憶、人格、**動機、智慧、壓力處理及調適**。
4. 社會的老化 (social aging) : 是一個人隨著年齡增長所經驗到角色和人際(家庭)關係上的變化。



健全的疾病醫護照顧概念

Diagnosis 診斷

Death
死亡

治癒性治療(治好)

疾病控制(慢性疾病)

支持性治療(衰退性疾病)

緩和性治療(致命性疾病)

哀傷
撫慰

End of life care
末期臨終照顧



分享内容

1. 人生的四季與四味
2. 老、病可以預防嗎？
3. 小故事大道理
4. 身、心、社會支持的重要



一個真實的故事

- 葉媽媽育有兩子三女，兒子兩人均住在國外
- 她於五十五歲的時候作第一次健康檢查，發現有高血壓及糖尿病，開始接受規則治療
- 先後接受中耳炎、子宮肌瘤、白內障、兩側膝關節置換等手術



一個真實的故事 (二)

- 大家都認為他記性超強，同輩及晚輩共二、三十位親戚的年歲與出生年月日可如數家珍；到市場的花費總是一清二楚
- 她的方向感也像「谷歌」(Google)地圖般精準
- 年青時她逃難受苦的經過，傳統中國大家族的恩怨情仇都是兒女們耳熟能詳的故事





一個真實的故事（三）

- 葉媽媽與長女居住，在八十歲前生活大致可以
- 但八十歲後接二連三住院，日常生活開始部份需要他人協助
- 幾經艱苦安排，她願意參與住家附近的一所公營日間照護中心
- 在日間照護中心的前兩年還算過得去





一個真實的故事（四）

- 在日間照護中心的第三年狀況不斷
- 她的記憶力開始下降
- 家屬獨力照顧已有困難
- 安排住進安養中心
- 入住後卻出現精神行為問題
- 家屬同心合意照顧的心路





這個故事給我們的啓示

1. 年齡與疾病（歲月不饒人）
2. 失智可以預防嗎？（活出意義）
3. 老病的機構照顧：日照及安養
4. 家屬的態度（同心合意）





失能或失智家人的長期照護

1. 自行居家照顧：早期，家中人力
2. 聘請移工照顧：中、重度，多面向考量
3. 送至機構照顧：中、重度，「倫理」考量被過度強調，進步中的台灣長照機構
4. 長期照護服務：日間照顧、在宅服務、居家護理、送餐服務、輔具補助、臨托喘息
5. 病友家屬團體：教育課程、心理社會支持



分享内容

1. 人生的四季與四味
2. 老、病可以預防嗎？
3. 小故事大道理
4. 身、心、社會支持的重要



台灣一般民眾對安寧療護的誤解

1. 不再做「積極的治療」，就等於「放棄病人」
2. 等死
3. 不吉利的「地方」
4. 安寧療護 = 送死、絕望
5. 等同於「安樂死 (Euthanasia)」



末期病人的需求

1. 身體的痛苦減至最低
2. 舒適照顧、保持尊嚴與平安
3. 不留悔恨遺憾的醫療抉擇
4. 協助病人/家屬作餘生期待及生涯規劃
5. 病人安心，家人放心
6. 四道人生：道謝、道歉、道愛、道別
7. 心滿意足，圓滿結束有意義的人生



安寧療護

生生世世

(三三四四)



第一個三（生）

善終



善生

善別

(哀傷撫慰)





臨終者：善終

失親者：善別

在世者：善生



第二個三（生）

三平安

身體平安

心理平安

靈性平安



第一個四（世）

四全照顧

全人照顧 全程照顧

全家照顧 全隊照顧



第二個四（世）

四道人生

道謝 道歉

道愛 道別



小故事大道理

- **故事1：失智症**
 - － 長期照顧
 - － 日照
 - － 安養
- **故事2：肺癌腦部轉移**
 - － 安寧療護
- **故事3：糖尿病**
 - － 慢性疾病管理





糖尿病的控制

1. 不到50歲發現糖尿病
2. 血糖控制不理想
3. 飲食及運動也無法遵從醫囑
4. 溝通有很大落差
5. 口服降血糖藥 VS 注射胰島素
6. 知到但做不到



注射胰島素的確比口服藥來說較不方便，



知易行難

- 高血壓、糖尿病、高血脂、吸菸及體重過重為心臟血管疾病之主要危險因子。
- 醫師呼籲個案養成健康生活型態，平時注意均衡飲食、少油、少鹽、多纖維、戒菸、少酒、多運動，並定期接受健康檢查，以減少心臟血管疾病合併症之發生。



我如何協助

1. 家人同心合意

2. 同理與體恤

3. 鼓勵與陪伴

我雖然行過死蔭的幽谷也不怕遭害，

因為你與我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。

詩篇23:4

人生中雖有許多的難處及苦難，但基督與我們同在。

祂的同在對我們是安慰、拯救和扶持的能力。

每當我們在苦難中，我們可以簡單的倚靠這位主。

主的保護、引導、扶持都安慰我們。

陪我們走過死蔭的幽谷。

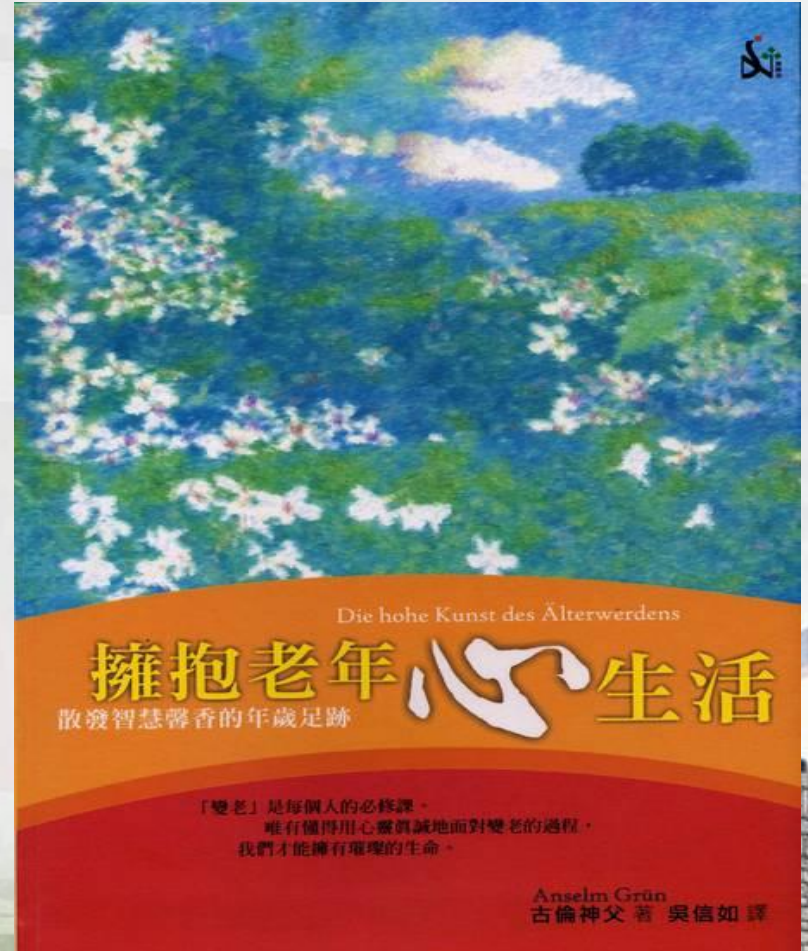
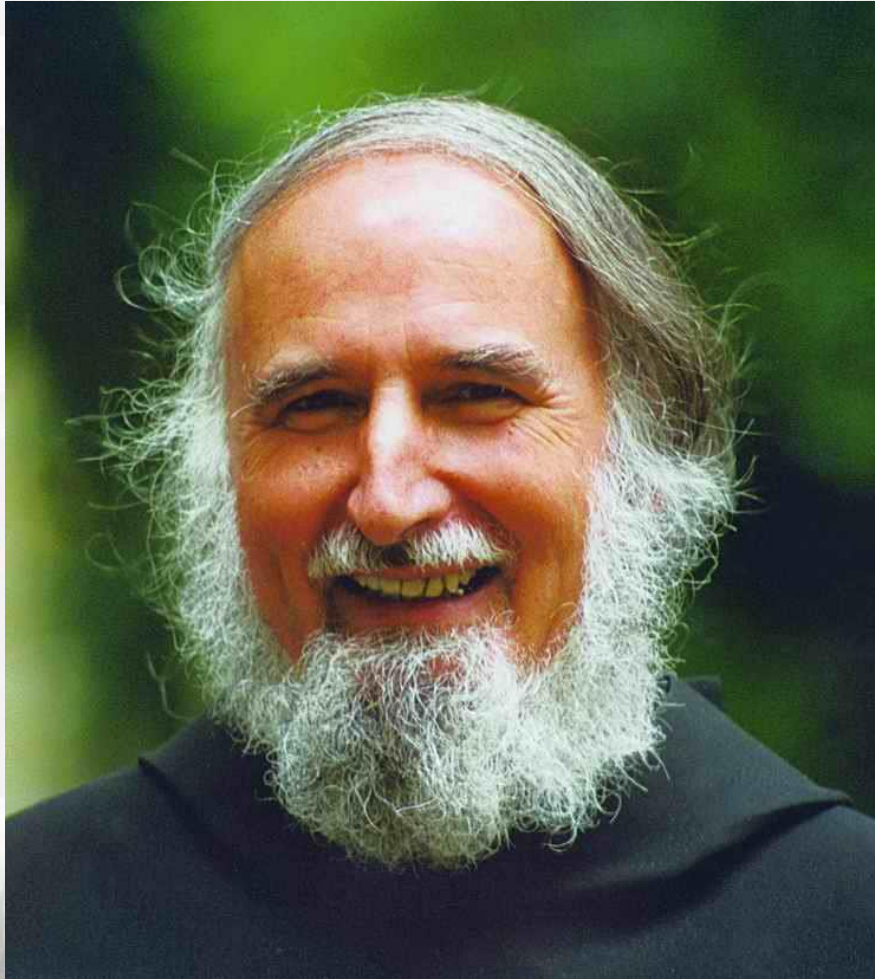


分享内容

1. 人生的四季與四味
2. 老、病可以預防嗎？
3. 小故事大道理
4. 身、心、社會支持的重要



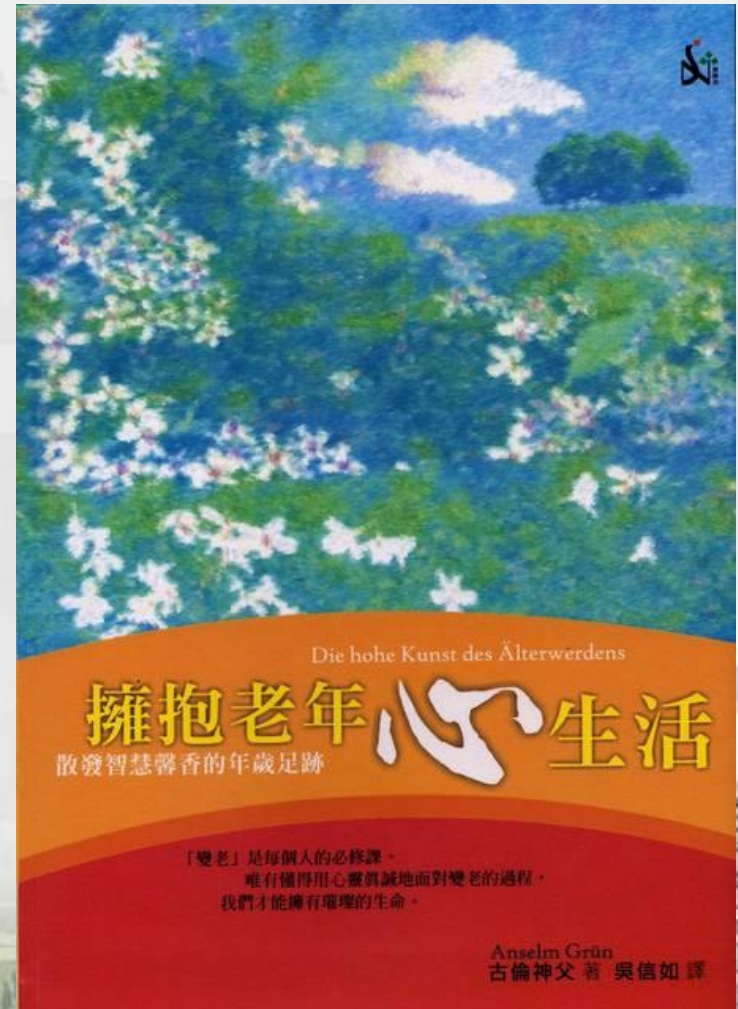
當代心靈導師：「古倫神父」與「善老」





善老：以好的方式「度過」老年

- 善老的態度
- 善老的方法





善老：以好的方式「度過」老年

1. 秋天可秋收（銀髮族生活如秋，象徵人生的豐收）
2. 枝葉臨秋繽紛（象徵多彩溫和）
3. 老年凋落如秋葉（象徵放手享受人生）

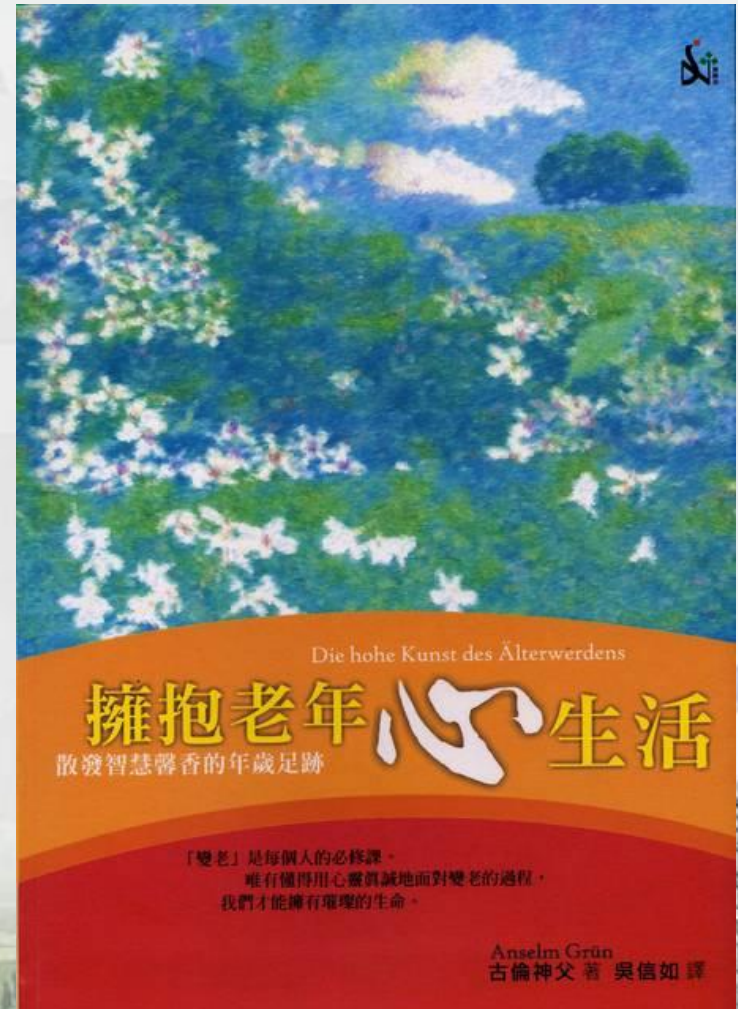
摘自：古倫神父主講 擁抱年歲的藝術



善老的方法

1. 接納

2. 放手



摘自：古倫神父主講 擁抱年歲的藝術



接納

1. 接納自己的生命故事

a. 以正面的態度接納年歲的累積

b. 轉換心境，病痛是犧牲奉獻的成果

c. 以愛的態度取代病痛的抱怨





放手

2.年老的藝術就是放手，對擁有的一切學習放手

- a. 對自己身上的力氣放手，
- b. 對擁有的事務放手
- c. 對擁有的財產放手
- d. 對擁有的權力放手
- e. 遠離注目焦點，從自我中心放手





結出豐盛的果實

1. 以德高望重之姿，化解衝突對立
2. 與長者同住，彼此互得祝福
3. 卸下心中重擔，享受生命的美好

摘自：古倫神父主講 擁抱年歲的藝術





社會的祝福

- 這會幫助我們接納自己的孤寂、衰弱、變老和死亡。 → 以靈修的態度找出自己的「變老之路」

摘自吳信如：翻譯心得





年老的美德

1. 感恩：面對逝去歲月，擁有感激的心
2. 沈靜：以自在的態度不改變對方
3. 智慧：智慧的長者是社會的祝福
4. 自由：不在乎別人的想法，自己作自己
5. 追求靈性：透過祈禱與禮儀尋求歸屬感

摘自：古倫神父主講 擁抱年歲的藝術



身、心、社會支持的重要

1. 認識與學習
2. 分享與感恩
3. 接納與孝愛
4. 同理與體恤
5. 陪伴與協助



感謝聆聽

1. 本次分享内容因涉及主講者家人的疾病隱私，雖經他們同意我分享及教學，但請勿二手傳播及照片轉發
2. 身、心、社會支持的概念歡迎大家推廣