



施比受更有福 — 「健康活樂」宜蘭市訪視經驗談

• 文、圖／陽明附醫 林玉蕙

常言道『施比受更有福』，人人都知道這個道理，但真正能體認到的人卻是少之又少，而在外訪的經歷中所發生的事，卻讓我們心中留下了一個深刻印象，也讓我們體認到什麼叫做『施比受更有福』。

有一天在宜蘭市文化里訪問時，有一位八旬的獨居老阿嬤，長年身受各種病痛所困擾，且因年紀大行動也漸漸不方便，家居二樓的她，只能每天獨自一人從二樓慢慢扶著樓梯扶手下來至醫院復健。當初我們第一次到阿嬤家拜訪時，因近年來詐騙集團的猖獗，許多長輩都已有戒心，因此阿嬤把我們當成詐騙集團，拒絕於門外。後來，經由隔壁鄰居阿姨的幫忙，跟阿嬤說明我們的來由，我們才成功的進入屋內拜訪阿嬤。

剛進入屋內時，原本以為行動不便的阿嬤，家中或許會有些髒亂，但實際上卻發現家中打掃

的還算是乾淨的，原來阿嬤即使行動不便，家中的事務她還是堅持自己做完，她感慨的說著：「如果我自己不做，誰能來幫忙做？」，聽完這句話心中真是有說不出的感慨。接著便開始幫助阿嬤做一些簡單的檢查，並且和阿嬤聊聊天，關心一下最近的生活狀況。因此得知原來阿嬤有長期吃安眠藥的習慣，不過即使吃了藥還是很早就會清醒，導致白天經常打瞌睡、精神不振。因為只有阿嬤一個人獨自在家，沒有人陪她聊天，所以白天無聊沒事就會去小睡片刻，即使晚上吃了安眠藥也只睡一下就清醒了。

我們告訴阿嬤如此惡性循環下去，白天時容易精神不振，稍微一不注意就容易摔倒，她獨自一人居住若是發生什麼事，那真是叫天天不應，叫地地不靈了。況且老人家年紀大了，骨頭本身就比較「脆」，很容易斷裂。而且摔倒後，只能一直坐著或躺著，身體抵抗力會更虛弱，往往這時候很多疾



● 測量握力 — 看是否與睡眠品質相關



● 跟奶奶解釋握力如何測量



● 協助爺爺測量握力



● 關心爺爺身心理健康的問卷

病就會跟著出現，那麼後果就不堪設想。

當天拜訪完後，我們準備要離開時聽到阿嬤口裡念念有詞的說：「上帝阿！感謝您今天派兩名天使到這裡來關心我，陪我聊天度過這一小時，讓我這空虛、黑暗的今日燃起一盞明燈，也希望您能祝福這兩位天使一生安康、順利，感謝您，阿們。」

當我們聽到這些話之後真的覺得很感動，在我們眼裡只不過是短短的一個小時，但在阿嬤眼裡這一個小時，卻充實和填滿了她枯燥、空虛的一天。原來，只要我們肯付出一點點，對有些需要關懷的人來說，這一點點關心卻是相當重要的。不只是這位阿嬤如此，也有另一位住在東村里獨居的阿姨，因個性較害羞平常不太出門與人交際，我們在她家聊了兩個小時多，若不是還有下一家需要訪問，估計還會一直聊下去。同樣的在我們要離開時，阿姨還一直抓著我們的手說著：「感謝你們今天的陪伴。」

『施比受更有福』，雖然大家都了解字面上的意思，可是卻無法真正體會到它的含義，但此刻我真真正正的感受到了。那位居住在東村里的阿姨，雖然握著我們的那雙手是冷的，但是我所感受到的卻是熱的，就連內心都是暖呼呼的；而文化里的阿嬤所說的話更是讓人震驚，我們只是付出了那一點點的時間，但我們所得到的祝福卻是更多、更大。

現代人因社會進步、科技發達，與人之間的交際往往也只限於虛擬之間，越來越少人能夠感受到這種溫暖。其實只要你願意，從家中長輩開始做起，付出一點時間和他們聊聊天、關心一下他們，您也可以跟我們一樣感同身受。相信您所獲得的會比我們更多，並且也希望您能夠將這份所獲得的溫暖傳遞給其他人，讓這個逐漸冰冷的社會重新溫暖起來。==



● 幫奶奶測量體脂肪 — 肌肉量