



# 迎接高齡社會的來臨

## 《老人照護安心百科》

王岫 ◎ 文字工作者



老人照護安心百科

主婦与生活社編著,林麗紅譯  
瑞昇/9705/254頁/23公分/500元  
平裝/ISBN 9789575267483/548

「97年臺灣出版參考工具書評選諮詢會議」結束前，有一個分配入選參考工具書撰寫書評的程序。

輪到《老人照護安心百科》這本書時，其他還算年輕的評審委員莫不噤聲，但都把眼光投向座中年歲最大的我。主席曾堃賢主任相當能察言觀色，馬上拍板說：「那麼，這本《老人照護安心百科》就請王先生寫囉！……」

我有點悲憤——我看起來那麼老了嗎？我每週還在打激烈運動的羽球呢！怎就把我歸類為老人家呢？參考工具書書評，一向把書籍依專長或類屬性相近的，分給相關評委寫，這不就擺明認定我是老人家了嗎？

但回家一想，悲憤自消。自己確實是老人家了。莫說坐公車或搭捷運，偶而也有學生要讓座給我了。去年起，我也開始吃高血壓的藥了，這雖不算甚麼，但常常在晚上時，卻有這樣和老妻的對話：「Hello！我今天吃過脈優（一種高血壓藥名，據說是全臺銷售量最大的）了沒？」、「你有沒有吃過藥，怎還問我？」（老妻說）

常常忘了自己吃過藥了沒，不就是老化的現象嗎？不得已，老妻也幫我買了一個一週藥盒，省得我常去問她；但我還是偶爾會忘了去看看盒裡的藥有沒吃掉呢！

還有，早上閱讀報紙配著看MLB美國職棒轉播，經常看到第二局，洋基隊還領先兩分時，就失去知覺一下，待醒來時，卻發現第四局戰局翻盤了，那第三局是甚麼戰況，我卻一無所知。於是也有這樣和老妻的對話：「奇怪，剛剛明明洋基2比0領先，甚麼時候變成2比4落後了？」、「你看報紙兼電視，還能打個盹呢，真是厲害！」（老妻說）

看電視會睡著，不就是老人經常有的現象嗎，該睡的時候睡不著，不該睡的卻睡著了。

又如以前寫文章時，要引用已看過的那部電影，自然就記得那部電影的名稱和男女主角的名字，最近幾年，卻常常心中知道那部電影，卻老是想不起來那部電影叫甚麼，男女主角又叫甚麼的，三者總要缺一、兩塊記憶的軌跡，這不也是老化的象徵嗎？

我那好同事雪珍小姐，也三不五時傳來「老人飲食需知」、「去除老人斑特飲」……等等網路資料，在在關心但卻也暗示，你是老人囉，要注意這些事了……。

於是回家後，對著已生華髮，老眼昏花

又下垂的眼袋，我不得不承認自己老了，只能靠著平日閱讀一點書報，免得「三日不讀書，面目可憎」，更添加了讓別人覺得「老之令人憎惡」的感覺罷！而既要閱讀，也就看看這本與自己切身相關的《老人照護安心百科》罷！

這本《老人照護安心百科》其實並沒有參考工具書——特別是名為「百科」全書應有的編輯體例，（國家圖書館編目組就把它歸為一般書，而非參考書），但因為圖畫及表格很多，有圖鑑及手冊的味道，故主辦的參考組王明玲小姐仍然把它列為邊緣性參考工具書而參選，筆者認為是有道理，而且以書後能編有筆畫索引而言，編輯們也有心讓本書有較方便的查檢功能，因之，列入工具書，也確實是可以的。

就本書整體內容而言，主要資料應是來自日文，故版權頁還有譯者之名字，但書籍封面及書皮內頁只有三名「監修者」——柴田博、七田惠子、竹內孝仁等的名字和介紹，實際原作（編）者及繪圖者是何人，並無顯示，就參考書評鑑的權威性而言，可能要被打折扣。但本書如同外來速食連鎖店進入臺灣市場，勢必要顧及一些本地的口味，而要有幾許在地化的改變一樣，本書在內文中，如有資源性的資料，盡量用國人所需的臺灣資料，如介紹失智老人的智能評量，本書是用日本的「長谷川智能評量表修訂版」（頁91），但同一章老人的「走失協尋」，其失蹤老人的協尋專線及網站，皆是國內資料（頁104）；老人中毒時，該打的「臨床毒藥物防治諮詢中心業務」電話及其業務介紹等，也是臺北的資料。這顯示本書不是純

翻譯自日文圖書或資料，臺灣的出版社編輯也做了一番資源蒐集和整理的功夫，特別是第10章，「老人福利及居家安養服務」，不論法規內容及相關機構查詢資源，均是國內的，就讀者適用性而言，本書應不是急就章的翻譯、移植而已，這是值得肯定的。

本書書名《老人照護安心百科》，看似是以家庭成員或第三者（外請的看護），站在一位照護者的觀點，如何認識老人的各種疾病和心理，從身體到心理，談如何全面照護老人的方法，但實際上，內容也頗多老人們如何自己照護自己，或事先預防、延緩會有的各種疾病或意外。此種將老年人本身還具有的能力誘導、開發出來並發揮到極致，毋寧是更重要的。筆者認識的一位已逝世女作家的先生，今年已近80歲了，平時不改樂觀、風趣的習性，還經常閱讀、運動，保持身心的健康。他說：「自己健康就是不給兒孫添麻煩的最好辦法！」他最令人敬佩的還是有防範任何意外的細心。他的妻子過世後不久，他就請人將房子整修為適合獨居老人的環境。首先，浴室的浴缸打掉，改為淋浴設備，免得老人家抬腳進浴缸增加危險；同時浴室牆上及馬桶邊，也都釘上不鏽鋼扶手，讓老人站不穩時，能有撐握的工具。客廳和所有房間也一律改成無障礙設施，不僅地磚換成木板，如有高低門檻也一律鏟平。一來避免行走時跌倒，二來預防日後自己行動不便時，可以坐輪椅或電動車。長輩走路還很穩健，但他仍備有好幾支拐杖，出門盡量都帶著拐杖，他笑說：「不是為紳士派頭，純是為避免意外的發生！」

長輩的兒女其實都很孝順，常要他過去



一起住；但他不想打擾兒女的生活，堅持自己獨居。後來，兒子搬到附近居住，照顧雖較方便，但他仍以各種「小心意外」的心態過生活，讓子女放心讓他獨居，貼心地不增加子女後顧之憂！

這就是自我照護的最大意義——能減輕或盡量延緩照護者的負擔；本書對「自我照護」方面，著墨不少，也提到不少「避免過度保護，讓老人有生命感和生存的價值感」、「讓老年人在家裡也能擔任某個角色，負責某些任務，是很重要的」（頁29），以及「老人們即使是在療養中，也要注意像平常一樣，起床後更衣、漱洗、……打扮整齊；打扮整齊，就會想到外面走走，轉換心情……」（頁31）等等，讓老人們也能自我體會做為一位老者，不管有無疾病，應該有的觀念；故本書不只適合照護者閱讀，也頗適「後中年」、「前老年」者事先閱讀的。歲月列車大家都在搭乘，每個人都會到「老」的這一站，事先知道如何自我照護，也是人生功課上的預習。

但本書第1章「照護開始首要之事」，提到有組織的家庭成員參與照護，立意良好，但即使只是以兩位兒子（加上兩位媳婦、一位孫子）的近三十年來所謂傳統家庭，做為家族全員參與照護體系，在目前少子化的國內（日本應該也是一樣）趨勢，可能也是很難做到了。筆者經常到植物園散步，黃昏時刻的植物園步道，清一色都是外勞推著需要照護的老人，坐著輪椅出去兜風，有時竟然老公公一排，老婆婆一排，相互默默對望，而照護者外傭，相互聊天或打手機。所以，本書的家庭照護組織，是有點

理想化，期望政府能多建立照護醫院，讓獨子、獨女的家庭成員，也能夠獲得照護機構較有組織和功能的協助，而現在的小家庭，如何能依照本書的各種照護觀念和方法，傳授給外傭，可能也是照護者本身該知道的。

就老人各種疾病的認識和各種症狀的發生，本書雖有介紹，但恐有不足，照護者如有疑難，最好仍需請教醫師或看更專門的醫護介紹文章。本書最著重的老人常有疾病——失智症（在日本已改稱認知症，頁85），則有專章介紹，頗值得參考，尤其對此症又有詳細的分類和診療解說，並強調在住院及居家時的腦部活化訓練（如摺紙、裁縫、編織、七巧板活動……等等），都是照護者可參考的；另外，利用「團體家屋」（group house）的觀念（頁105），也是政府可以協助各社區推行的好方法。

但無論就本文上述所提重點，或本書其他篇章，如「貼心照料日常生活」、「健康檢查及家庭看護」、「居家復健及協助照護」、「遇到事故、受傷、急病時之緊急處置」、「臨終安寧照護」……等，大致都已將老人們可能會遇到的狀況包含進去了，本書的優點之一，就是圖解很多，讓許多文字解說，透過圖片，可以得到較清處的了解。

本書教導大家如何能輕鬆（書頁廣告語）擔任照護者的手冊，但照護決不會是輕鬆的工作，所以書中也教導老人如何自我健康管理，如果老人們除醫療防治外，亦能藉由從事園藝、書法、編織、電腦……等等自己喜歡的身體活動，讓自己有多一層的預防照護網，（即使自己得病了，在身體復建中，這些活動也有助於心理復建），相信這更是本書主要理念之一。