

享受生活 從心開始

■衛教師 劉美雲

「謝謝您的關心啦！過年這幾天朋友絡繹不絕來看我，乾女兒也遠從台中來看我，又陪我回老家看看，真是開心呀！」電話中傳來她興奮又爽朗的笑聲～～。

陳奶奶是個慈祥又堅強的女人，說一口流利外省口音！總有個遺憾沒有半男一女，自從老伴20多年前過世後就孤伶伶的獨自生活！多年來我就獨自在外地享受這種寂寞孤寂的日子，加上身體大不如前，姐妹們不忍希望能就近照顧我！我想也好，反正簡單的行囊，也沒什包袱牽掛的，只是把紀念性的照片帶在身邊而已，想我那老伴時就拿來瞧瞧！說真的我那老伴對我真是好！談起他時陳奶奶忍不住哽咽了，人在遇到悲傷時，其實是很難在他人面前自在的展露情緒的，因為這是極為赤裸且私密的，也因此，我們可能常常也會顯得手足無措，只是勸勸她別難過，然而這樣的宣洩卻是不夠的。而我們的訓練，讓我們更懂得包容別人的情緒，那種時刻，無語的陪伴，反而是更有力量。陳奶奶也因多次的相處及關心，毫無保留把當年她與先生的轟轟烈烈的愛情故事說給我聽，當時本省人及外省人的愛恨情仇，就見證在他們的故事中～雖然年紀懸殊，但是誰相信這不是愛情～先生走了20多年，想他時就遙望天邊，我知道他就在我身邊看顧著我。

人的一生，總是會經歷許多孤獨的時刻，即便擁有最親密的愛人，他終究無法一直陪伴在你身旁，如果您缺乏獨處的能力，最依賴的伴侶不在你的身旁，你將會是什麼樣的情況？你又將如何打發只有自己一個人的時

間？如何找到您生活的重心？種種花草或種種菜找出自己的興趣、和朋友踏青敘舊，還是到長青學院上課參與讀書會、做志工...等等，您可以好好規劃您想要的生活。

張奶奶已經八十多歲了，雖然先生過世多年，她努力讓自己忘記悲傷，參與一個禮拜兩天的小學堂，她樂在其中，同學們每個禮拜不是聚餐，就去遊山玩水，她好快樂，她戲稱自己是老班長，同學有事都會向她請教，雖已是白髮蒼蒼但卻是幸福滿滿，因為她享受生活。蘇阿姨長期照顧中風不良於行的丈夫多年，常常被壓的喘不過氣，最近不堪負荷將先生送至長期照護機構，她說她要為自己而活，每天早上打網球活動筋骨，跟老朋友敘敘舊，安排好自己的生活，一天就這樣打發了！但她仍三天兩頭就往安養院探視老伴，因為彼此仍牽腸掛肚互相依賴呀！

老羅回診時總是老婆陪在身邊，老婆喋喋不休報告先生血糖控制狀況，自主權完全掌控在太太身上，他戲謔稱他是為老婆而活的～的確！太太說他還要依賴我一輩子呢！如果沒有好好控制倒下，我就不知道要為何而活？鄧阿姨原本可自理生活注射胰島素，最近因為記憶力退化，家裡生活亂了序，連回診門診藥物都忘了，幸好還有個老伴還可照料他，彼此相依相伴。

門診中總有不同的故事上演，來回穿梭的人們，有人陪伴，有人孤獨，有人陪伴或許是幸福，一人也不見得就是孤單、落寞，幸福與自在的人生，端視自己心境轉換而產生。遠方的路有人相伴很好，若無人作伴，那就青山綠水、輕風作伴，小鳥鳴唱，欣賞一路好風景吧。

