

在輕安居 讓他安心有尊嚴

文／吳明宗 大林慈濟醫院社工師

在「輕安居」的大廳裡，每天都有說不完的故事。身為社工，我常被各種照護指標、評估紀錄圍繞，這些文字記錄著長輩的生理狀況，是維持正常運作的骨架。但每當我放下筆，看著大廳裡長輩們的神情，我常會問自己：這些密密麻麻的文字，真的看見了他們嗎？

對我來說，長期照護從來都不該只是一份份嚴肅的考核清單，而是一場場與長輩、家屬，甚至與團隊之間，關乎靈魂厚度的深入對話。在輕安居，我們真正追求的，是讓長輩在人生最後的篇章裡，感受到一種名為「安心」與「尊嚴」的力量。

近九十歲的張爺爺，就是一個讓我深刻體會「生活本身就是最好處方」的真實寫照。

輪椅上的怒氣 是對生命尊嚴的呼喚

張爺爺剛來到輕安居時，帶著濃濃的疲憊與虛弱感。因為先前反覆的感染而住院，他的日常生活功能評估為零分，雙下肢的肌力也僅剩下三分，身上還帶著維持營養的鼻胃管與導尿管。



在大林慈濟醫院輕安居，社工吳明宗與團隊為長者訓練自主能力，找回生命尊嚴。攝影／劉耕宏

管。對於一位曾經是一家之主、大半輩子都在為家庭遮風避雨的長者來說，這樣「失去掌控感」的身體狀態，無疑是巨大的心理折磨。

隨著身體狀況逐漸穩定，我們試著在日常中讓他練習由口進食。然而，吞嚥功能的退化是一道難以輕易跨越的坎。記得在初期練習吃東西的清晨，我在辦公室裡看見張爺爺滿臉通紅、

眉頭緊鎖，用他那僅存一點力氣的雙手，緩慢卻無比用力地推著輪椅，直直地朝我滑過來。

他一到我面前，便像個受盡委屈卻又急於捍衛主權的孩子般，暴怒地向我抗議：「他們把我的餐點拿走！不讓我吃！為什麼不給我吃！」

原來，爺爺在稍早進食時發生了幾次嗆咳。照服員基於對長輩生命安全的保護與擔憂，不得不先暫時將餐點移開。在那一刻，我看著氣呼呼的爺爺，心裡湧上的不是面對長輩「情緒不穩」的無奈，而是一股深深的疼惜。

有時候，長輩的憤怒與沉默，是因為我們習慣性地把焦點全放在生理數值與安全風險上，卻不小心遺漏了他們對於「能自己好好吃一頓飯」的深切期盼。那分怒氣的背後，是一位八十九歲老人對於生命自主權的渴望。

團隊的看見與努力 交織出溫柔的安全網

面對爺爺的挫折，我輕輕握住他因生氣而微微發顫的手，先安撫他焦急的情緒，讓他知道我們有聽見他的聲音。在輕安居，我很幸運擁有一群充滿慈悲心與敏銳觀察力的夥伴，共同看見了阿公的渴望，並默默凝聚了共識。

照服員在日常照顧中，細心地觀察到爺爺每次看見食物時眼底閃爍的光芒，以及被拿走餐點時的失落；護理

師則從專業的角度，仔細評估了爺爺吞嚥的肌肉協調性與嗆咳的風險；而我的社工工作，則負責梳理爺爺的情感需求，並將這分對尊嚴的渴望轉譯給家屬理解。

大家的心裡其實只有一個單純的目標：怎麼做，才能讓爺爺在安全的前提下，過得更舒心、更有尊嚴？

於是，一份充滿溫度的訓練計畫在團隊的默契中自然成形。我們不再是一味地限制，而是透過調整食物的質地、改變進食的姿態，一步一步地陪著他練習。照服員耐心地拉長陪伴用餐的時間，護理人員隨時留意他的呼吸與生理徵象，而我則在每一次爺爺完成進食時，給予他最真誠的肯定。我們用各自的專業，為爺爺交織出了一張溫柔且堅韌的安全網。

接住家屬的雙老重擔 機構安養也能盡孝

在照顧的這條漫漫長路上，家屬的支持往往是長輩最強大的後盾，但同時，他們也背負著常人難以想像的重擔。張爺爺的長女已經退休，卻無暇享受退休生活，而是承擔了絕大多數的照顧聯繫事務，起初，全家人與爺爺共同的期盼，是希望爺爺在機構裡把體力練好，有朝一日能順利返家。然而，生命總有許多猝不及防的轉折，就在今年過年前夕，原本在家中的奶奶不幸中風了，這個突如其來的意外

徹底擊碎了原先的返家計畫。面對家中人力已經無力再負荷「雙老照顧」的殘酷現實，長女的語氣裡充滿了無奈以及深深的自責。

身為社工，我反覆與長女深談，同理她的壓力，引導家屬慢慢放下「無法親自將爺爺接回家」的內疚感，協助他們安心且勇敢地接受「長期機構安養」的決策。

我們將爺爺的照護目標，從「返家」調整為強化機構內的「功能性自立生活」，落實在地老化的精神。同時，我也鼓勵家屬，將每週頻繁探視的重心，從過去那種帶有壓力的「復健練習」，轉化為純粹的「情感交流與陪伴」。當家屬放下了必須「做些什麼」的重擔，陪伴的品質反而提升了，爺爺也更能感受到家人純粹的愛。

找回餐桌上的笑容，長者的尊嚴

在團隊不懈的努力與家屬溫暖的陪伴下，張爺爺展現了令人動容的生命韌性。

現在的他，雙下肢肌力正穩步提升，每天在機構裡努力進行坐站練習。更令人欣慰的是，經過團隊按部就班的吞嚥陪伴，從最初只能嘗試幾口半流質的稀飯，到現在，爺爺每一餐至少都能獨自享用完一整碗（約一百五十到兩百公克）的餐點。有時候遇到一口痰卡住，他也能在工作人員的鼓勵下，自己用力地將痰咳出，然後繼續滿足地品嚐眼前的食物。



社工師的專業敏感度與陪伴關懷，與輕安居的醫療團隊夥伴共同為長者打造一個溫柔又安全的照顧網。攝影／鄭芷婷

每當夕陽餘暉灑進輕安居的大廳，我看著張爺爺大口吃著飯的專注模樣，嘴角還不時揚起滿足的笑容，我的腦海中總會浮現他當初氣呼呼地推著輪椅抗議的畫面。

那些點滴的進步，勝過任何形式的醫療數據。我會繼續用我的耳朵去傾聽，用我的眼睛去觀察，把這些點滴的關懷，揉進我們與長輩相處的每一天。不需要誇張的修辭，也不需要複雜的理論，只要我們願意花時間去懂一個人，去接住他們對尊嚴的渴望，那分真誠的陪伴，就是最好的處方。在輕安居，我們守護的，不僅是住民的健康，更是每一分對生命的尊重。🌱