

# 元氣

周報

聯合報

2011年10月16日 星期日

● 健康的 ● 樂活的 ● 環保的

● 每周日出刊

No.183

## 請你... 快樂老去 P2



精彩提要 ● 胡蘿蔔+柳丁汁 給你好眼睛 P08  
用瑜伽留住青春 還送你好書 P10  
為何她不夠High P14

REBECCA 2011/10/14

# 陪伴＋傾聽 每周家庭約會



國立宜蘭大學校長趙涵捷去年上任時，曾是中山大學校長的父親趙金祁也來觀禮，父子同為校長，傳為佳話。他父親已85歲、母親79歲，趙涵捷每周末都和父母約會，他認為照顧長者最好的方法就是「陪伴、傾聽！」

趙涵捷說，老人家有自己的生活習慣，沒要求子女同住，不過多年前他們就為年老生活做準備，房子特別買在醫院附近，他父親年輕時脊椎曾受傷，現在行走不便，家裡請了外勞看護，他每天都會打電話問候。

周末是趙家的家庭日，他就扮演傾聽角色。父親健談、聲音宏亮，他覺得這代表健康，是好事，「被念也幸福。」

老人家最怕摔，但又常不服老，不希望讓人扶。他一再叮嚀長輩別鐵齒，也叫外勞要緊跟在後面。

在台北市銀髮族搭公車不用錢，父母親以前也很喜歡搭公車出去兜風。有一次父親搭公車跌倒，把家人嚇壞了，此後他叫父母出門改搭計程車，或等他回來再載他們外出。

父母家中階梯有防滑設施，還有扶手，睡床可電動升降，跟醫院的一樣，冬天老人家慢慢坐起來再下床，比較不會暈眩。

他母親行走自如但有糖尿病，有一次早上竟醒不過來，父親、大姊以為她太累，但他直覺不對，叫家人馬上叫救護車，醫生研判血糖太低，母親醒來後對這段完全空白，只知自己深深睡著了。

趙涵捷說，父母不舒服，他一定會趕回去帶父母就醫，讓父母有安全感，他說，以後自己也會成為老人，要將心比心。