

劉毓秀的故事

製造機會勞動老人家，才是新孝道

李瑟

* 李瑟，現任《康健雜誌》社長

台大外文系教授劉毓秀1980年代起投入婦女運動，體認到如果把權力輸送到家庭主婦手上，將她們轉變為托育和照顧人員，就能以一種「照顧」的眼光來施政，因為照顧好社區的小孩與老人，社會就會穩定。

1996年起，她幾乎年年去北歐取經，體認北歐長期照顧模式經驗，可用以紓解台灣急速高齡化面臨的問題，例如健康促進老人活躍的生活型態，壓縮失能時間，且儘量在地老化（住在自己家裡，又有鄰里互助網絡），直到最後不得已才入住養護機構。並發展彈性、平民、普及的居家服務員制度，依需求每日到府照顧一次或數次。以多元化策略減少重癱與過度依賴外勞、因應大部分老人其實喜歡留在自己家中老下去的實況，以解決父母兒女的金錢負擔、互相歉疚感，以及政府健保與財政的負擔、東南亞國家未來可能停止輸入外勞的困窘。

同時間，劉毓秀也是個中年兒女，老爸91歲，老媽82歲，她與兄弟姐妹討論出一個鼓勵長輩獨立的照顧策略，讓長輩延續獨立生活技能、快樂人際關係，減少生病風險並延後失能。

所以他們為父母換住有電梯的住宅，靠近她與弟弟家附近，斜對面就是老人活動中心，菜市場、學校操場也在附近，方便父母自己買菜、簡單開伙，中年兒女可以隨時去探望父母，假日則相約一起穿漂亮、逛街、吃館子、談天說笑。

並且溝通兩老對人生要怎麼過的看法。例如爸爸是個興致高的人，晚上十點還出門買晚報、吃吃速食店、欣賞熙來攘往的人群，但媽媽就緊張了，打電話給劉毓秀抱怨「那麼晚了你爸又跑出去了」，她請媽媽抱著「多活一天都是撿到」的豁達心情，不要限制他、嘮叨他，他自由自在、開開心心最重要。

要健康老化，不要變成疾病化

她也打探發現早上有人在教拉筋功，就拖了媽媽去上課，幾次之後媽媽跟同學相熟，變成每天早上的運動也是跟朋友晤面，自行開心前往。

這樣每天走路與拉筋，有了報償，有一天媽媽在路邊等過馬路，有輛車竟對著她歪過來，幸好平常有運動，反應快，媽媽本能地用手一推那車，後座力使人朝反向彈開，只有三根腳趾被壓到骨折，因骨質夠，靜養幾個月就恢復活動自如，沒開刀、沒住院、沒開藥不說，醫生甚至連鈣片也不給，原因是老媽沒有骨質疏鬆。「要不是常運動、根基好，現在還躺在醫院裡就糟了。」子女們以那次意外推論，若是一般老人可能就會全身倒地被車子輾過，而造成多處骨骼及內臟傷害。

她還鼓勵爸媽能做的事盡量自己做，但另外請了彭婉如基金會的居家服務員每週來父母家半天，做完老人家做不來的、爬上爬下的、粗重的家事與清潔，每月開銷4400元，擺脫別人家依賴外勞24小時綁在一起且每月兩萬多元的負擔。

相對於一般子女不讓長輩做事，比如子女代填所有表格、僱外勞餵吃飯、陪散步……，劉毓秀家顯得很與眾不同，以致於有一天，社區管理員看到劉老爸去超市買米抬回家，就打電話給她說「妳太不孝了」。劉毓秀卻說「這才是新時代的孝順之道」，讓爸爸有機會出門不要宅在家裡，且訓練肌力。「我覺得大家要有預防觀念，提供父母保存生活技能與體力不退化的照顧，而不要等重癱了才來談照顧臥床。」

其他「不孝順」的事例，還包括她只帶爸媽看初診，以後複診就要他們自己去，訓練他們坐車、花錢、算錢、找錢、跟

醫生訴說狀況、互相討論，因為她發現「每次只要有子女出現在診間，醫生就只對著女子說話，好像老人家是多餘的人。」她不願父母失去社會溝通能力，與社會沒有連結，久了容易孤立、退化、憂鬱。

這些處心積慮其實源自父母定期健檢，長年用心維持正常血壓、血糖、膽固醇等數值，全家人預知父母會長壽，那就要想辦法建立父母活躍、自主的能力與體力，才不致變成「失能臥床的長壽」。

「一直想保護長輩，不讓他們做他們本來可以做的事，能力就喪失了。我們平常心，他們才能長長久久延續平常生活，」劉毓秀說。

如果健康能幹又快樂的老人家佔多數，那就不需要那麼多的外勞推輪椅，而多用本地的居服員代做難事來彌補；而愈多人使用，讓居服員收入變多，就會有愈多人投入居服事業，形成自助加共助的普及模式，這是劉毓秀的盤算。

（原載《康健雜誌》2013年10月第179期，頁114-115）