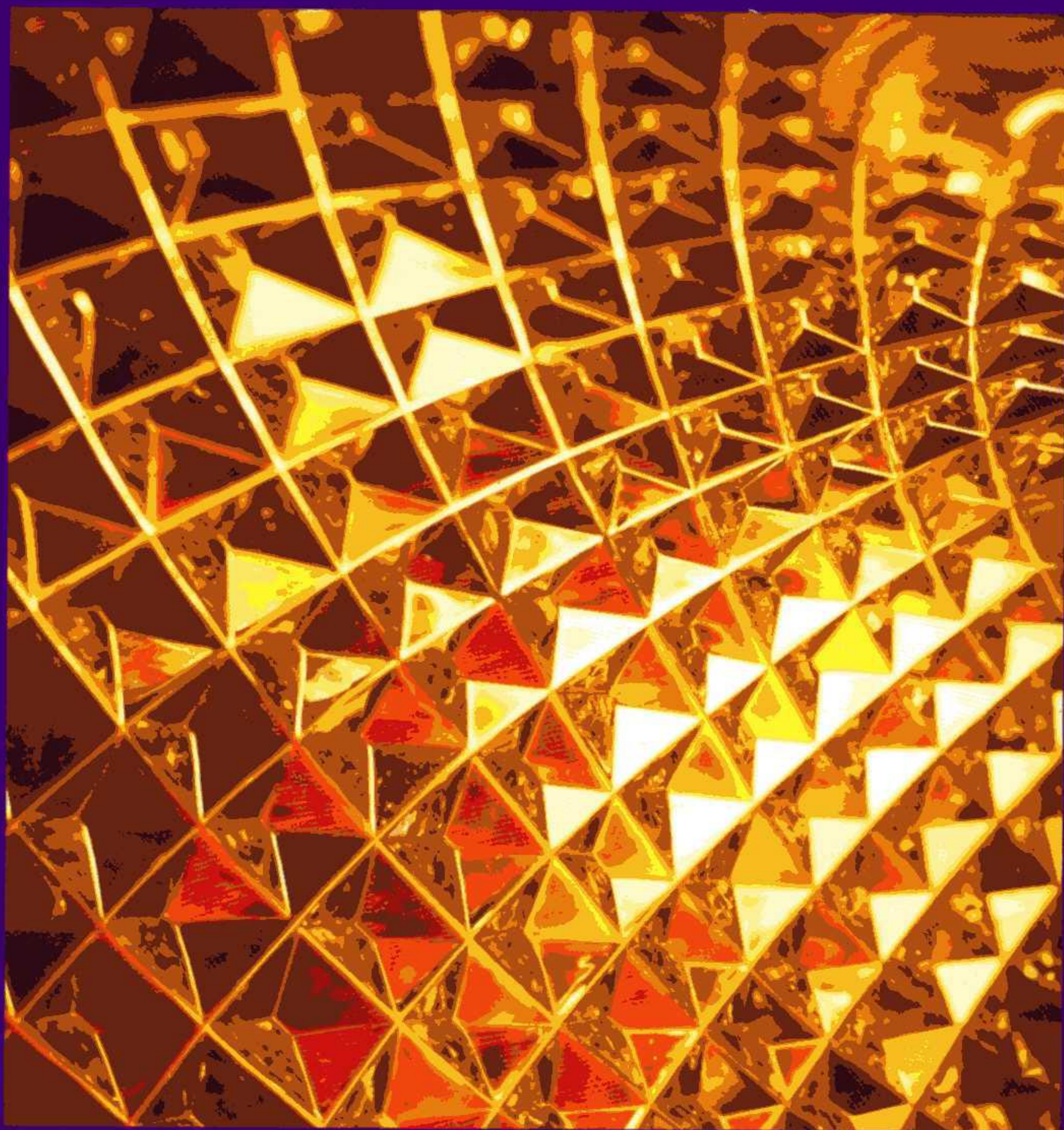


長輩的生活智慧

第二輯

北加州台灣長輩會的獻禮





● 發起人的話 ●

活出「好」的特質

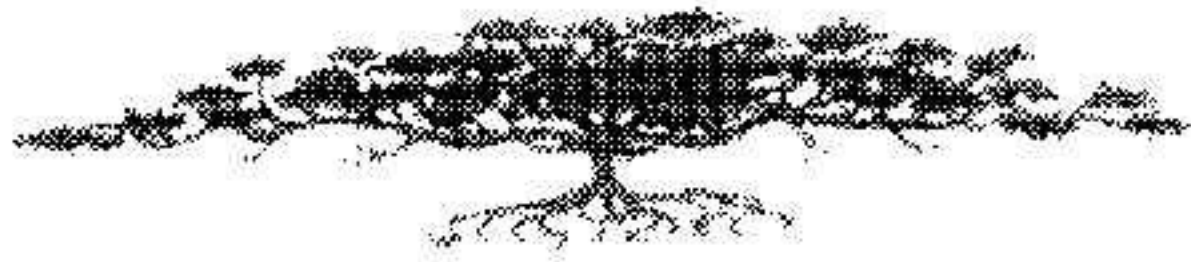
陳文雄

一九九五年北加州長輩會慶祝敬老節時，出版了第一輯「長輩的生活智慧」。來自各方的反應，是相當真誠的肯定與鼓勵，因此，長輩會決定再為這本書出第二輯。

現代人講求「壽而康」，也就是說，大家都希望：不但要「活得老」，還要「活得好」。

這個「好」字，包涵的層面很廣，是身體的，也是心靈的；是只關係到自己的，也是和他人息息相關的。為了達到這個「好」的境界，就需要動用一種整體性的人生智慧。

這本書，集合了來自不同背景的老人家們，分別從自己的角度出發，寫出他們切身的體驗或感受。以這麼多寶貴的



● 發起人的話 ●

經驗所形成的生活的智慧，確能幫助世人活出「好」的特質。
讓我們一起來感謝所有提筆寫作的長輩們！
更要祝福長輩們，「活得越老，活得越好」！

◎ 目 錄 ◎

陳文雄

● 發起人的話

三

活出「好」的特質

曾永義

看取蓮花步步生

八

黃韓玲

● 編委會專訪

十一

不讓自己閒著的陳李月宮女士

郭阿壽

餵野鳥的樂趣

十五

徐黃富

職業給我的十二指腸潰瘍

十九

傅柏林

利人益己的器官捐贈

二十三

李陳玉

運動治癒我的氣喘

二十九

韓元輝

如何適應獨居生活

三十三

毛美蓮

命運的擺佈

三十九

● 不生氣口訣 ●

四十三

陳長庚

代步記

四十五

莊素芳

性命的寶貴

四十九

許先信

腳滾木棍促進健康

五十三

鄭張秀棗

大腸癌的症狀和診治經過

五十七

郭林素慧

患腎臟病記

六十一

● 禪門寶訓 ●

六十九

楊張碧蓮

自我照顧

七十一

傅柏林

聾老入籍四部曲

七十五

葉盛南

我從巴西來

七十九

編委會

老人痴呆症有跡可循

八十七

● 編後語

有一杯好酒

九十一

幾句感謝的話

九十三

高齡，依然眼睛明亮、行走健朗、講話中氣十足。

他的養生之道是：

(一) 每天晨起揉搓雙手，以溫暖的雙手揉搓臉部、手臂、雙腿、雙腳，然後再拉動手指與腳趾。

(二) 每天晚飯後必散步一千五百步。

(三) 每天打三十分鐘太極拳。

(四) 坐椅子，不坐沙發（他認為沙發對脊椎不好）。

根據他的解釋，太極拳是「將宇宙運行的動作運用在人的身上」，是「中庸」之道的具體表現，因此，對人體健康確有助益。





• 長輩的生活智慧 •

看取蓮花步步生

——為「長輩的生活智慧」題寫

金銀歲月好燃燈

看取蓮花步步生

回首煙霞滋韻味

存心山水照空明

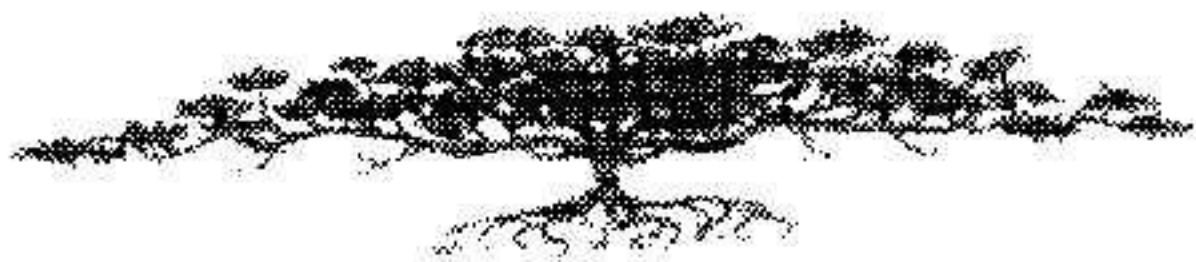


●長輩的生活智慧●

修身有道成經驗
養性無非去利名
肯定人間多快樂
殷期海晏更河清

一九九五年七月十四日

周國治先生書



● 編委會專訪 ●

不讓自己閒著

——專訪陳李月宮女士

黃韓玲

「咱老人家就是要動，要做得『無閒』。」
一開始向陳文雄先生令堂——陳李月宮女士請教她的保健方法時，她很客氣地一再強調，「我沒有用什麼特別的方法來保健，就是不停的動，不讓自己閒著。」

她所說的「動」，包括：

● 做家事——每天用手洗衣服、擦地板、掃灰塵、清潔門窗等，這些事出力都不多，但是全身都會動起來。

● 做年節食品——過新年的年糕、端午節的粽子、中秋節的月餅、兒孫生日時的蛋糕、朋友聚會的糕餅點心，都是自己親手調製。這些事除了要動手，也要動腦筋，腦筋比較不會退化。

● 上市場買菜——台北的家和美國兒子的家離市場都近，走路上市場，



● 編委會專訪 ●

提一小籃菜回家，又方便、又可運動。

● 外出交友——在台北時，經常和小學同學四處去郊遊，定期學英文課，每週六到長春俱樂部參加四個小時的卡拉OK歌唱會。在美國的時間，就參加北加州長輩會所舉辦的活動，和幾個會友定期去爬山。

● 坐公車——參加任何活動都以公車為交通工具，盡量不接受兒女接送的好意，因為坐公車才會增加走路的机会。

● 做體操——每天早起做四十五分鐘的體操，沒有什麼特定的體操形式，就是做到從頭部、手部、身體、腰部、臀部、腿部、腳底等全身都動到，用旋轉法或拍打法都可以。有時候，也在家裏前前後後走過來走過去。

出生於民國九年，今年已經七十六歲的陳李月宮女士，就因為沒有停止動過，所以，看起來比實際年齡年輕許多，身體挺直健朗，臉部皺紋不多，皮膚平滑有光澤。我問她如何保養，她說：「那裏談得上保養，就是每天早上用清水洗臉，晚上用肥皂洗臉，每天擦一點營養霜，保持自然就好。」

也是因為不停的動，她感覺時間過得很快，「每天一下子就過去，



● 編委會專訪 ●

有時還覺得時間不夠用，從少年時代到今天，都還在看時鐘做事情。」

陳女士有一項「動」得很厲害的嗜好——旅行。她旅行時的特色是：什麼東西都可以吃下肚，什麼地方都可以睡飽覺，並且，到處都覺得有趣，任何景緻看起來都歡喜。旅行時做得最多的事，常是「向導遊問問題」，她問該地的社會狀況，也問風俗與生活習慣，然後，在日記中寫下來。回來後與朋友分享，朋友們都說，「讀了她的記錄，就好像自己也遊歷了一遍。」

到目前為止，她已經去過絲路溫泉之旅、歐洲三十四天之旅、埃及、東南亞等許多國家。

「到不同的國家，我就試著做不同的事。」因此，她到了天山去騎馬，到埃及騎駱駝，到泰國騎大象，這些讓許多人看了就打退堂鼓的活動，她都欣然就道，甚至，到印度時用手抓飯吃，她也吃得津津有味。她還有一樣心願，就是參加「半自助旅行」，但是她知道旅行社會因為她年紀較大而不可能接受她。另外，她還有一個旅行的心願也不易達成。她說：

「我想到尼泊爾去見識古典文化，但兒女們因為尼泊爾緯度高，



● 編委會專訪 ●

空氣稀薄再加上衛生條件也差，對老人家很不利，所以，不肯答應讓我去。」

因為她凡事想得開、看得開，這樣的願望放在心裏，能不能達成好像也無所謂了。

她每年到美國來居住二到三個月，在台北的家，大女兒住同一棟樓的五樓，她自己住七樓，小兒子也住七樓，就在隔壁。目前大媳婦富美和她同住。張富美女士現任職台北市政府訴願局局長，每天七點四十分出門，晚上十點半才回家。陳女士笑說，「有一天富美在吃飯時間回來，因為那一天晚上市政府要打臘，所有人都要離開辦公室。」

她用「快樂」來形容她的家庭，家庭信仰觀音佛祖，也敬拜祖先，這是她的公婆所建立的傳統。今年農曆七月她雖然人在美國，還是做了粽子拜祖先，她說：「感謝祖先，有了祖先才有我們。」



餵野鳥的樂趣

郭阿壽

「施」比「受」有福，古今中外都有人說過；雖然未必人人都願意接受「嗟來食」，但大部分的人總是貪小便宜而吝於施捨。

「施」不必一定要對人，對動物略施也可得到快樂。我鄉以前有一個老中醫，出遠門時必將米豆之類散於牆角，以供家鼠膳食，惟恐牠們餓壞。大家以為他是怪人，我當時年紀小，也覺得好奇怪，但他不管別人如何想，我行我素，自得其樂。

幾年前我旅居斐濟(Fiji)半年，也曾對野鳥做過小小的「施」而得到很大的快樂。

事情的經過是因為我的么女婿，在斐濟買了一棟房子，住了沒多久，為了事業上的需要，夫婦返回台灣處理，要我和老妻暫守該屋，並照顧小孩。我住在那裡既無親戚亦無朋友，所看到的不是原住民就是印度移民，覺得十分無聊，閑來無事，就將食餘的麵包壓碎，散於庭院餵鳥。

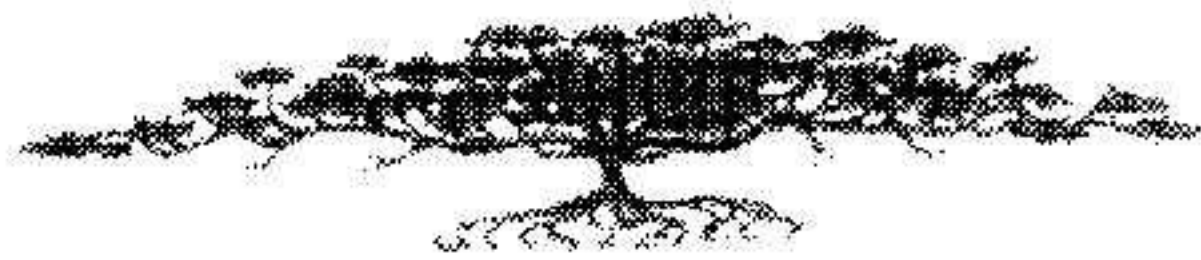


附近的野鳥起初只有三五隻猶帶戒心前來接受，不久就越來越多，後來這些野鳥看到我站立庭前，就群集庭樹或屋頂瓦上待賑，此時群鳥一定視我為賜食之神，可能頭上還發出神聖的光圈。牠們充滿感謝與敬畏，停在樹榭靜候似在祈禱，下來啾啾鳴食似在唱讚美歌。如此野鳥得飽而歡呼，我也得到施與的快樂，此時此景，真比把鳥關在籠子裡觀賞有趣得多。

但野鳥與人類一樣，其中也有惡霸，一面搶食一面驅逐弱鳥，自己撐到卡喉而讓弱小者鳴飢。如何使弱者也有得吃，我代牠們傷透腦筋，我想神也一定在為如何為人類抑強扶弱而煩惱不已吧！

我想既已被野鳥視為如同神祇，自應代牠們想出辦法照顧弱小。於是將麵包分散數處，意欲「神光普照」。但惡鳥不止一個，數惡各據一方逞霸，分散法雖有小補，仍不能徹底解決問題。看來神都無法善處的問題，我凡人痴想解決，不亦迂乎？

在斐濟經驗到餵野鳥的樂趣，我在美國居所後院的樹上，試懸掛一個鳥的飼料箱，放些食餌，野鳥也每日來吃，整個庭院儼然成為一個大鳥籠，天天可以坐而觀賞，如此鳥樂我亦樂，其樂無窮。



●長輩的生活智慧●

我們上了年紀的人，桑榆暮景，過一日且得一日，生活要有樂趣才能益壽延年，而精神上的愉快；不必他求，在自己的身邊就有很多隨手可取。把自己融合於自然環境，凡花木、動物、魚、虫，都可施與一分關愛，自有無限的歡欣愉悅。



職業給我的十二指腸潰瘍

徐黃富

有生以來已活了六十年，如牛般強壯的我，有一天早上便後發現，大便變黑。不信邪的我不理不睬地過了二天，便色依然，才覺得嚴重。

馬上動身去找我的同學，邱醫師，他是在中山北路開一所邱內科的。下車後穿越地下道，上坡時覺得體力不支，不得不驚愕起來。邱醫師一看到我就說：「大頭仔（這是小時候同學給我的小名），你的面色很差，把舌頭伸出來」他看了以後很著急的說，你馬上到台大醫院去急診，我先給你打止血針。

照他的吩咐，我馬上到三軍總醫院去急診，因為我兒子是軍人，且該院裏我有親戚之故。經檢驗結果，醫生說：馬上把他關起來！起初我不懂為什麼把我關起來，經護士把我送到觀察室後，才知道，原來先要觀察，簡單說是「觀起來」，並不是我想的「關」，好笑！

經過三天的營養針（可能參有止血劑），和每隔二小時，交叉喝牛



乳和胃乳後，大便方開始轉黃，但還殘留一點黑色，體力亦恢復了很多。醫師就說，你可以出院回家療養了。但吃東西還要小心，要繼續交叉喝牛乳和胃乳及不很酸的果汁，二週後可以吃稀飯，一個月後才可以吃軟軟的飯，且菜肉都要煮爛一點才可以。

向來喜歡吃硬飯的我，確實是一件破天荒的苦事。為身子又奈何？只好照辦了。就這樣子，經過三個月，我十二指腸潰瘍治好了。但病源並未完全根除，偶而會再發的。到現在為止，快要二十多年了，已經復發了七次之多。

尤其在伊利諾那乙次，因為我的疏忽，而買錯了胃乳，只食鈣質單味的，喝了三天後就發生了肛門堵塞，大便放不出來的慘事。

當天兒媳婦都去參加一位台灣來的學生的婚禮，只留下二瓶灌腸藥，且地方不熟無法去找醫生，想盡辦法，其一是由內人用筷子控，結果控出血來，未曾見效，反而害我內人暈倒了。再加上個麻煩，幸好內人馬上就起來了。其二是：我問她，灌腸藥瓶（已經用完了不見效）有沒有螺絲？她說有！那有救了，馬上用溫鹽水一瓶又一瓶，由肛門灌入，想利用灌水的壓力來把肛門內的硬硬便塊，沖一個洞之後，由大腸



收縮，把它壓碎，亦是一個賭注。結果，經過第六瓶水灌入後，肛門好像有了反應。一會兒，我把手指頭拿開，連水帶便就通了。那時候的開放輕鬆之感，實在難以言喻！舒適感亦是格外的。我就問我內人說，女人生孩子時的陣痛是不是這個樣子？

我這個病的來歷，可說是職業病的一種，我曾服務於石油公司嘉義溶劑廠，退休後一段時間當過除草劑工廠廠長，原料之一的吡啶亦是一種有毒性的溶劑。因為那時候的台灣雖然有了農藥法，環保觀念不足，主管機關的監督又馬虎，工廠設備簡陋，雖然工廠通風設計不錯，免不了吸入該藥所放出來的蒸氣。經過三年，我的手面皮膚都變黑了，好在早離開了該廠，保住了我的性命，卻已害了我的消化器官，手指甲亦有問題。

當一個化學工程師的我，因為一時的疏忽，換來纏身一生的病，雖然不是一個致命的病，飲食方面還是要受各種限制的，如酒、甜、酸、辣等東西不能亂吃，但是這些都是我最喜歡的東西啊！



利人益己的器官捐贈

傅柏林

人皆有死，身後的「臭皮囊」，不是「氣化清風肉化泥」就是「氣化清風骨化灰」。泥和灰都是廢棄物，所以在死後將可以移植的器官，及時捐贈給需要的人，去延續別人的生命，真是「化腐為神奇」的廢物利用的最高境界。

捐贈即將報廢的器官，以拯救他人的生命，在社會上常被譽為「遺愛人間」或「生命的禮物」。而受贈者又常視捐贈者如同有「再造之恩」的「再生父母」，不但自己銘感五內，終生不忘，而且他（她）們的家也同樣感激不已。這些讚譽之詞與感激之心，對捐贈者而言，當然是名至實歸，受之無愧的。

但是如果從另外一方面來思考，受贈者又何嘗不是捐贈者應當感謝的恩人呢？因為捐贈者在自己死亡後，他（她）的器官，如果不能在短暫有效的時間內，移植他人以接受新的氣血養份，就會隨之死亡。這些



尚可移植的器官，就好像初生就父母雙亡的孤嬰，如果沒有「奶媽」的哺育，就難以活命及成長一樣。所以捐贈者捐出的器官，應視受贈者為有哺育之恩的「養父母」和「再生父母」，進而捐贈者對受贈者，應該以「托孤」之心，予以默佑、祝福和感謝。如果受贈者恢復健康後，又生育子女，那捐贈者已死亡的生命，又會藉著受贈者的血脈遺傳，將自己的生命，經過非自生子女而繁衍流長，所以捐贈者又可以為自己的「香火」有繼，而再感激受贈者。

器官捐贈移植，真是「存歿均感」、「凡事謝恩」的大善事啊！

「落地皆兄弟，何必骨肉親。」器官捐贈移植，除了有血緣關係的親人外，更應該擴展到無血緣關係的外人。一九九五年十二月五日，台大醫院完成了「一人捐器官，六人慶新生」，長達十七小時，六例同步的器官移植手術，創下了世界新紀錄。

捐贈者是意外腦死的江先生，他的右肺移植給五十九歲的菸（長期香煙）毒患者；左肺移植給三十四歲的原發性肺動脈高壓患者；肝臟移植給四十七歲的原發性膽汁肝硬化患者；心臟移植給六十三歲的缺血性及冠狀動脈心臟病患者；兩枚腎臟分別移植給二十五歲和三十四歲的尿毒末



● 長輩的生活智慧 ●

期患者。江先生的「五臟」，除胰臟外，都有了新的歸宿。

這六個「新生命」，經過四十多天的療養，在九六年一月二十五日台大醫院為慶祝移植成功的記者會中，六位戴著口罩的患者，在共同切慶祝「新生」的蛋糕前，一致的心聲是「除了感謝，還是感謝！」，「謝謝捐贈器官給我的江先生，如果不是他的遺愛，我今天不可能在這裡講話。」他們一一表達了真誠的謝意及「重生」的喜悅，相信江先生也會含笑九泉的！

國際器官移植接受者組織 TRIO 的義工，科蘭特夫婦 (Scharleen And Colant) 正在從事建立區域性器官捐贈委員會的神聖工作，他們是舊金山區 TRIO 的推展義工，科蘭特先生以前是泛美航空公司的飛行機械師，退休前全家人都是器官捐贈會的會員，但沒有一人曾接受過器官移植，且在四年前他們四十八歲的女兒 (Scharleen Lenore) 因腦疾去世，她的心臟捐給了沙加緬度的一位患者；一枚腎臟捐給了一位維吉利亞的女患；另一枚腎臟和胰臟捐給了一位紐約州的男士。

「我們感到很欣慰，女兒雖然去了，但她卻救活了另外三條生命，她的生命在那三位器官接受者身上延伸，想一想，那三位還有孩子，所

以我們女兒的生命將延伸出一代又一代的新生命。」科蘭特夫婦在哀痛中以安慰性的真誠，做了如上的表示。

台灣江先生的器官救活了六個人，美國科女士的器官救活了三個人，佛經「救人一命，勝造七級浮屠」，聖經「施比受更為有福」，他（她）們遺愛人間的功德，值得敬佩、懷念和效法，在此向他（她）們在天之靈致敬禮！

器官捐贈移植的醫療，在歐美推行早有成效，我們中國人因受傳統「全屍」觀念的影響，起步較晚。其實在外科醫療普遍施行及意外傷亡事件頻頻發生的今天，到時真能保住「全屍」的，已為數不多了。何況傳統的「全屍」要求，只是不要「身首異處」或者「肢體分離」，根本沒有包括可移植的器官。現在可以捐贈的器官，除了五臟外，就是眼角膜了。前者取出內臟後，仍會縫合遺體傷口，後者也不會挖出眼球，影響遺容，因此捐出器官後的遺體，仍可穿戴整齊，接受瞻仰，體體面面、安安詳詳地邁向黃泉的。

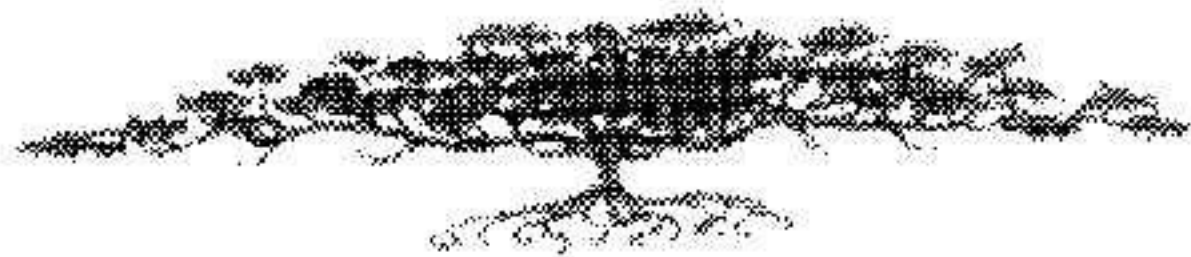
活到七十、八十的老人家，將來歸天時的器官，品質多已老化，是否仍可以捐出救人呢？筆者以為還是可以的。理由是根據近來美國和台



灣在這方面的數據：九六年一月中旬紐約時報載，美國每年有十萬多人需要移植新器官活命，但每年移植的手術不到兩萬人次，其他大部份患者，都在等候得不到可移植的器官而死亡。台大醫院朱副院長九六年一月二十五日表示，台灣現在每年捐贈器官的人數約一百人，但目前光是等待腎臟移植的病患就有兩千人之多，其他等待心、肺、肝、胰等臟器移植的病人，總數也近千人。若按美國比率推估，台灣每年最少需要千人以上的器官捐贈者，才敷需要。

看了美國和台灣的數據，可知器官捐贈移植的供求，是僧多粥少，在饑不擇食的情況下，如能得到雖已老化，但仍可救命 器官，仍是得之不易的寶貝呢，還怕捐不出去嗎？

筆者十多年前，已在台灣辦理了身後器官捐贈手續，九五年五月又在舊金山重新辦妥了美國的器官捐贈手續，我的隨身皮夾裏，除了身份證、醫療卡及車票外，還有一張具法律效力的器官捐贈卡，以備到時醫護人員及時「動手」的憑據。隨身攜帶了器官捐贈卡，在心理上就有隨時接受死亡，以救他人的準備，反而更不怕死神的威脅，進而心情開朗、睡眠香甜、身體更健康。這大概就是「置之死地而後生」的道理吧！



● 長輩的生活智慧 ●

讀者如果有意共襄盛舉，請先與家人商量，獲得同意後，再與史蘭特夫婦聯絡，他們的電話是四一五——六六四——五一七一，他們會很樂意提供服務的。如果您想找一位華人同胞幫忙的話，可去信世界日報記者徐敏子女士，她是該報「生命的禮物——器官捐贈」專題報導的執筆者，也很樂意為您效力的。



運動治癒我的氣喘

李陳玉

我們那一代人，差不多都過著比較艱苦的生活，為了孩子，家庭，每天辛苦工作，常常生病的時候也不能好好休息。

在我三十二歲那年，子宮長了血瘤，因為流血過多，雖然治好了血瘤，病後也沒有好好調養，從此身體便敗壞了。漸漸的我常常打噴嚏、流鼻水，每天都像在感冒一般，後來又加深了一些，有一天突然氣喘起來，從那一天以後，我便開始過著與氣喘戰鬥、與藥罐子為伴的日子。

日子比以前更加的辛苦，從前只是日夜工作，那時的辛苦也只是疲倦而已，現在，工作量並未減少，卻多了隨時會發作的氣喘。東西都不敢隨便亂吃，到處尋找名醫，看過許多中醫與西醫，都沒有什麼成效。後來，到高雄醫院做了一次徹底的全身檢查，結果發現因流血過多所引起的皮膚過敏，也就是透過皮膚對外界的接觸，而引起的氣喘。

記得那個時候，很多東西都不能吃，水果大概只吃蘋果，葡萄。青

菜裏，瓜類的都不能吃。聞到油煙味、汽油味也會氣喘起來，嚴重的時候，就馬上送急診。這樣天天與藥罐子為伴，三不五時要送急診，等氣喘消了，又回家來（大概都是一、兩天），工作仍繼續的要做。

這樣的日子過了將近有二十多年，在我五十多歲時，有幸碰到貴人，也忘記是誰告訴我，說氣喘病找馬康慈醫生很有效。一聽到這個消息，大女兒蘭嬌便帶著我到台北找馬康慈醫生。記得第一次去看他，他給了我些藥，然後告訴我：「你如果想治好你的病，一定要好好運動，我每星期六晚上都有一節課，是教病人如何調養身體的，你第一次來看病，一定要來聽課。」

我家住南部，看了病之後，就急急忙忙的回去，怎會留下來參加星期六晚上的課呢？一個月之後我又去了，他一看到我，就說：「你沒有來聽課。」我不好意思的笑笑，心裏想著這個醫生眼力真好。他再邀請我聽課時，我便不敢不去了，因此那一次看完病，就在我二女兒蘭鶯家（住士林）住了幾天，等上完課後再回南部。

上課的內容，主要就是讓我們知道氣喘病的因由，身體的體質比較好，就較不容易氣喘，一定要運動，而且是每天都運動，盡量早晨時運



動，同時可呼吸好的空氣。那次回家以後我便參加鄉裏的早覺會，每天早上五點到士隆國小大禮堂做健身操，想到二十幾年來被氣喘纏身的情況，實在不敢偷懶，一天都不敢。每天早上四點多起來，走十分鐘路到學校，做一個半小時運動。

這樣子持續了二、三年，我的身體不知不覺的就好起來了，漸漸的我什麼東西都可以吃了，藥也不必天天吃。看馬醫生也只有一年多時間，身體便有這麼大的改變，他教導病人，如何治本而不是治標。他讓我知道如何保養身體。就是運動十幾二十年了，我一直保持著每天早晨的運動習慣，這十多年，身體健朗起來，常常跟著旅行團到處跑，前年以七十歲之齡還跟小女兒蘭琴參加四十五天的歐洲自助旅行，原來大孩子們都擔心老人家是不是可以承受四十五天辛勞的旅程，結果我爽爽快快的回家，一點問題都沒有。

有時候連自己的都不敢相信，我怎麼會有今天，那種天天與藥罐為伍，隨時都有上西天報到的可能的日子，是怎麼過去的。一想到這裏，我便深深的感謝馬康慈醫生，他實在是是我生命中的貴人。

馬康慈醫生在我去看他的一年後便移民去美國。聽說是在洛杉磯。



● 長輩的生活智慧 ●

希望他也健康快樂。

(本文由李女士長媳鍾慧娥女士筆錄整理)

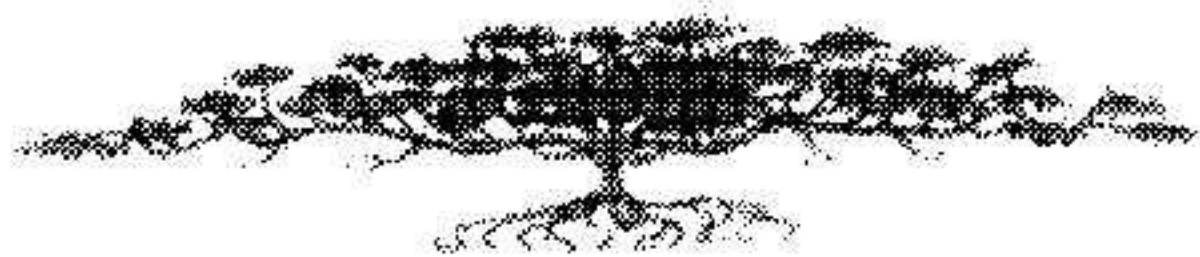


如何適應獨居生活

韓元輝

李欽湧教授說過老年人生活中要有四「老」才過得好，這四「老」是有老伴可以彼此照顧起居，疾病相扶持，有老友白首相聚沽酒笑談自是一樂，有老本才不虞匱乏，自力度過晚年，有老而健的身體，才不受病痛纏身之苦，享受生活。具有這四「老」的確是老年生活的理想境界，可惜是花無常好，月無常圓，「但願人長久」只不過是人們的一廂情願，隨著歲月的流逝，老友們會逐漸凋零，老伴也會有一個先行，到了這個時候，即使這個老人仍然健康，也無慮生活，但他必須要面對未來的歲月，如何去適應獨居的生活。

在美國人的社會中根本沒有養兒防老這個觀念。中國人入境隨俗，在現實環境中，中國人的家庭觀念也起了變化。君不見有不少原來與兒女同住的老人，都已經紛紛自立門戶，過著兩老相依或是獨居的生活？這是一種自然的趨勢，因為我們的下一代已經部分地或是全盤地接受了



美國家庭的生活方式。美國的社會福利對於老人的救濟也就是針對著美國家庭型態所設計，其目的在幫助老人獨立生活。在這種制度之下，如果我們中國的老人還是想跟兒女同住，已經不切實際，兒女們歡不歡迎你同住值得考慮，長期在兒女家作客的感覺就使你住不下去。

本文要討論的所謂「獨居」是針對「單身老人」而談，我們的會友當中，已經有不少是獨居的單身老人，無論是由於喪偶、離婚或是更悲慘地被遺棄，總之他們都已經是過來人了，他們每個人的遭遇不同，面對的問題和解決的方式也不同，但他們有一個共同之點，就是他們都經過了一段痛苦的歷程，然後靠著他們堅強的意志克服困難獨立生活下來了。這一點非常重要，因為這一點可以做為將來有可能成為單身老人者的借鏡。

人的壽命有長短，夫妻白頭偕老只是理想，事實上機會並不大，如果您並沒有兒女可靠或是情願獨居也不願依靠兒女，您就應該考慮有朝一日您必須要獨居的時候該怎麼辦？是留在原地還是住進老人院？是找一個室友合住還是另尋良伴？自己總要在心理上先有所準備，生活上先有所安排，臨事才可以從容處理不致張惶失措。



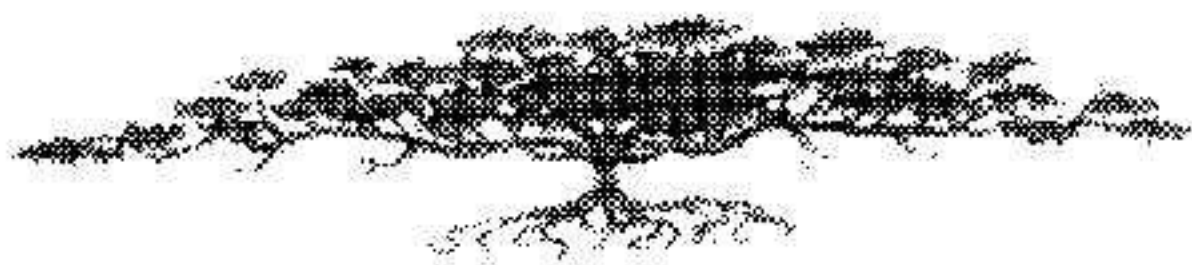
喪偶初期對於某些人是非常危險的，因為一旦共同生活了幾十年的老伴突然先你而去，這使你的生活重心頓失所依，昔日的音容笑貌仍在，可是瞻前顧後，伊人何處，觸景生情，睹物思人自所難免，悽悽切切終難自己，過度的悲痛常使現存者在這沈重的打擊下喪失了生存的意志與能力，有不少人竟因此而相隨先去者於地下。離婚對於一個人的打擊在某些方面也和喪偶相同，都是一時難以適應，在這段期間親友的勸慰和陪伴是必要的，但最重要的還是當事人要認清人生聚散總是緣，緣起緣滅應看作是常態，才能有堅強的信心面對未來的日子，往者已矣，自己還是要單獨地活下去，何況老友凋零可以重交新友，老伴喪失當然也可以再結良伴。人生的道路不止一條，一切隨緣，就沒有過不去的日子。

度過了喪偶初期，開始要獨居的日子了，根據個人的情況選擇一項最適合您的居處。倘如一時並無適當居所，不妨慢慢去找，但有一點必須注意，非不得已應避免獨居一處附近無人的偏僻所在，因為老人身體容易發生突變，當時如無人在側很可能不及施救。

住進老人院是一個很好的選擇，因為一般院內都有適於單身老人的

設備，有護士提供醫療服務，也有適當的休閒設施供院內老人使用，寂寞時也不乏交談的對象。缺點是新交的朋友隨時會走，過不多時又少了一個，這對於老人無疑是增加他們精神上的壓力，頗不相宜。找一兩位朋友或室友合租一棟 House，各人擁有自己的臥室和洗手間，大家合用廚房，是一個理想的組合，既可以獨立生活又可以互相關照，只是需要大家遇事都隨和一點，彼此才好相處，因為年老的人生生活已經定型，多年養成的習慣，不易遷就別人，也不願接納別人的意見，往往自以為是堅持成見，這是合住最大的障礙。問題是老人們有此缺點並不自覺，假如老人們對於自己都能認識清楚，合住一事即無問題，至於對方是男是女並不重要，其實女性在這方面要比男性容易相處。

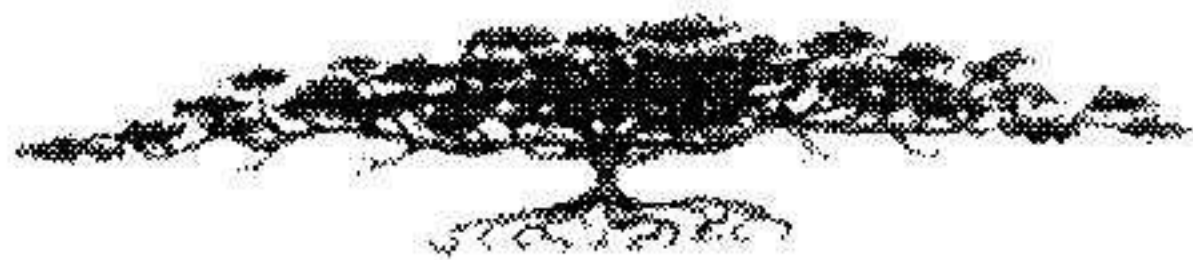
一般人認為獨居生活中最難排遣的是寂寞，但是寂寞的來源是無事可做，無事可做是由於生活範圍狹窄，除了少數幾樣事情感覺興趣以外，別的都不想做或不能做，於是當這幾樣事情無人相伴，而又長日漫漫不知如何度過時，才會產生寂寞，其實人生苦短，如果你專心致力於研究工作，窮畢生之力未見得能有所成，何來寂寞？又如你具有廣泛的興趣，讀書寫作，藝術繪畫，無不涉獵，正愁你時間不夠，又何來寂寞？



事在人為，獨居中無老伴在旁，還是可以從事您有興趣的工作，排除寂寞，而且可以藉此減輕您喪偶之痛，讓時間來癒合您的傷口，總之，喪偶的人要知道如何安排自己的生活，自己可以照顧自己，培植自己多方面的興趣，或專心從事一樣工作，如有餘暇再結交一、二位好友，則有伴無伴也就不太重要了。

假如機緣湊巧，也不妨再婚，無論男女，喪偶再婚並不可恥，從人性的觀點看兩性生活才屬正常，少年時候是夫妻，老人需要的是伴侶，性的需要對老人並不重要，重要的是兩個人知心合意，願意共度晚年，畢竟人生到了最後還是要為自己而活，男女雙方都已經為各自的子孫做了半生的牛馬，到老來連個原有的老伴也留不住，想想看您到底是為了什麼？您難道再找個老伴還需要兒孫的同意嗎？不！再婚的困難是知心難求，即使無意招搖舉行儀式，只要兩人同意，異性結伴共度晚年又有何不可？

（作者為中華耆英康樂會 1996-1998 年度會長）



命運的擺佈！

毛美蓮

我住在台北的時候，每天早上為了運動，到國父紀念館去參加一小時的土風舞。

我記得有一個早上（是冬天），在路上我的大腿突然僵硬起來，約一分鐘動彈不得，不知如何是好而困惑些時候，腿自然又好起來，照常常能走亦和我的親友又是帶伴跳完了土風舞。覺得多麼喜樂，是人生最高的享受。

大腿的硬化，中風以前是時來時去，不覺得痛苦就懶於去理它，但中風後，頻率昇高了，但步行慢慢的恢復起來，和往年一樣回到桃園機場要下飛機時，我的大腿又發作起來了（可能是坐得太久）而和以前不太相同，我又擔心起來了，我的先生又著急了，馬上打電話給他妹妹的獨子，是仁愛醫院的神經外科醫生。他吩咐說，明朝提早到醫院X光室來。

他替我照了好幾張（從正側縱橫各方向），發現我的脊髓骨第五和第六節，移動了約一公分。他問我十年前有沒有從高處摔下來？我告訴他確有此事，是在二次世界大戰東京大空襲時，在神樂阪從二十公尺高處跳下時，損傷了腰部。他說，現在新骨已經生出來，不必擔心，是不幸中的好現象，可是如有變化就要開刀。

我中風後慢慢在復元，但我的大腿卻相反地硬化加劇，我想兩個問題，應該是沒有關連的，是否在意氣消沈的時候，病魔較容易侵入？我記得中風後半年，某一個早上，想上廁所時，不能起床亦不能站立。此種無力感，頓時覺得周圍黑暗！經過了醫藥治療，雖能自行走路，藥斷了就不行，使我非常難堪，而每天淚流滿面。這樣下去亦不是辦法，只好照我先生的外甥的話「開刀」。碰上這種的命運，更覺得人生無味而產生了自暴自棄的心情。

由兒子安排手術醫生，提出以前所拍的照片，並經他的詳細說明，不必重拍X片。醫生看到我非常心煩，就一直說沒有問題（no problem）來安慰我。又說只要削除二處骨頭，非常簡單，不必擔心，並保證手術後神經磨擦消除，馬上可以走路。因此我亦對醫生增加了不少信賴感，



而安心地接受了手術。

手術當天，我被麻醉，不知不覺睡著。醒了以後，我的先生說，手術已經完畢了，才知道手術好了，恐怖心煩全部消失！經過不能動彈約一夜，第二天早上覺得非常疲勞，因為尿急，導尿管又堵塞，我就按了鈕，護士來了，可能誤解了我的英文的意思，就把導尿管拿下來就走了。旁邊又無人，不得不自己很小心地以雙手用力地壓在床上站起來。手術前做不到的事現在已經能做了，覺得有一點不可比喻的勝利感而高興。

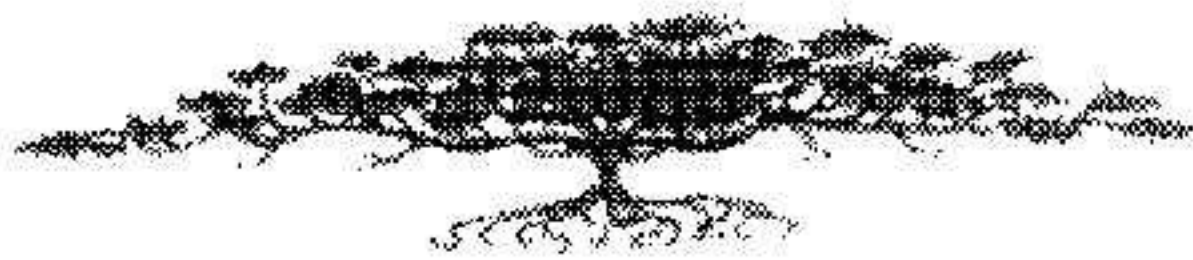
繼而很小心站起來，踏出第一步，繼續第二、第三，終於能安全走到廁所，又能自力走回病床。這時覺得，在這世上怎麼會有那麼美好而令人高興的事呈現在眼前。感謝上蒼賜給我這麼有意義的奇蹟。此時內心浮現那位醫生的自信滿滿的笑容，好像神仙下凡似的。

手術後經過一段時間，無論什麼運動，包含我最喜愛的跳舞都能做，使我格外的欣喜。但脊髓骨就無法應付了，聽其自然算了。有這樣子已經心滿意足了。

以上所述，是我的由中風到手術，和病魔奮鬥的回憶，希望能為大家參考是盼。

不生氣口訣

人生熟像一場戲 因為有緣才相聚
相扶到老不容易 是否更該去珍惜
爲了小事發脾氣 回頭想想又何必
別人生氣我不氣 氣出病來無人替
我若氣死誰如意 況且傷神又費力
鄰居親朋不要比 兒孫瑣事由他去
吃苦享樂在一起 神仙羨慕好伴侶



代步記

陳長庚

我們人類在現代生活中，行的問題是非常重要的。一環。

過去在國內（住在台北市內）只要搭上公共汽車，你就可以到達你所欲去的任何地方，真是方便，用不著自己開車。擁有車子的人反而不便，因為台灣車子多，停車位有限，成了交通最大的問題。

移民到美國來，利用Bus為代步，是最好的交通工具。如果你要去超級市場或上課，去郊外遊覽，利用它既廉價舒適，可達到任何地點。可是在這土地廣大的國家，市場散在各處，而Bus之班次又少，與人口密集的國內情形，截然不同，路途遙遠所以Bus的方便度比起台北遜色得多了。

美國政府對於交通方面的建設舉世聞名，道路寬大，交通標誌詳細明瞭，在十字路口又設有交通號誌，倘無路燈的小路，也因為民眾守法，遵守交通規則，所以安全。因此大部份到美國來的老人對行的問題必須

自己來解決，以免麻煩子女。我當然亦選擇自己開車了。

在台灣的時候就有車有執照，但是因為如前述的繁雜交通而避免駕駛，以策安全。在美國駕車條件比台灣優惠得多了，自然引誘駕過車的人們的興趣，難怪有過來人說：「在美國駕車是一種享受。」我也不例外，乃決定去參加駕駛考試了。

或許因為在台灣已有駕駛經驗，且事先打聽了不少的資料，於是小看了美國駕駛考試。到達 DMV 應付交通規則的筆試，我提前精讀『加州駕駛者手冊』，暗記冊中重要項目並選擇中文應試，故較為輕鬆的通過七十分以上的筆試，而獲得參加路考的第二關。

或許因為在台灣已有駕駛經驗，且再加上事前打聽不少的相關資料，於是不把美國的駕照路考當一回事。首次到 DMV 我竟然一點兒也不緊張，反而在旁邊的女士不時神色凝重地對我叮嚀。主考官是一位高大的黑人女士，她的出現讓我不自在起來了，這大概就是緊張吧！

整個路程速度控制如標示牌轉彎時提早（三十米前）打信號，十字路口應停，左右細看然後轉彎、退車入庫。一切聽候考官的一個口令一個動作去穩重的駕駛。旁邊的她也沒有什麼反應，我仍然隨著主考官的



指示在 DMV 附近的社區繞好一會兒後，也許我對方向感欠概念，竟然都弄不清楚身在何處，以致於回程時錯過了停車場的入口。主考官讓我停在路旁，她一言也不說即在評分表上簽上意見，字跡潦草得令人看不懂，她寫畢交給我後就揚長而去。這個時候陪考的媳婦緊張地上來看表，給我說明我的得失，上面寫了『再練習』的字句。

第二次的考試當然檢討我的失敗原因以及在自家更加練習，捲土重來。這一次媳婦陪我提早在路考的路程反復地練習數次以資穩定心情，消除緊張。今天較為嚴肅的去面對考試了。這一回換來一位年齡三十出頭的男士，一張學習駕照可以有三次路考的機會，但是我打定主意就此一次考好，不要再犯，我必須細心的注意不可再有失誤。

於是這一次的路試無論左轉右轉剎車，路邊漸停我都一一聽清楚教官的每一句口令，每一個動作，毫無緊張，順序地操作。但至於『換車道』口令下達，我即看後視鏡（窗外的）後轉頭看後面來的車，然後才打方向燈。就此三個動作前後順序差錯，又是誤了『三點迴轉』的一小部份，操作不當而被扣起甚大的分數。考官微愠的臉色已透露了某些訊息，當天學習駕照上寫著『仍然需要練習』，我將評分表讓陪我的媳婦

去研究了。

最後一次到 DMV 是半個月後的事。主考官是一位年輕的白人女士，她面帶微笑，說話很客氣，讓我感覺親切和善輕鬆許多。果然一切尚稱順利，經二次的失敗教訓將缺點一一小心，留意駕駛，因此心平氣靜的完成路考。把車子停好後，她笑著對我說：「你已通過考試，可以去照相了」，此時陪考的媳婦也高興地跑過來道喜。

現在我已和老伴每星期一、三、四開車去成人學校或買日用食品，週末偶而開車去看朋友，不用事事要兒子媳婦們接送。當然不敢去太遠，且以絕不違反交通規則為前提，而且嚴守「三不開」原則：一、天氣壞不開；二、高速公路車太擠而避免開；三、下雨不開。因為老人視力、反應力都差，禁不起碰撞，小心才是。

最後我提供小小意見，無論多大年紀的人，凡要學習任何一件新事物，都不嫌晚。當然比起年輕人要花較多的時間和耐心，但從學習中可以得到好多樂趣呢！



生命的寶貴

莊素芳

人生，比錢更重要的是命！是健康！這才是真正的福氣。花無百日紅，人的健康那裡有百日無病的保證呢？往往強壯的人對自己的身體過於自信，會誤了生命。

我的先生就是這類的人，平常對自己的身體不太關心。因為沒有發生過什麼大毛病，所以和醫生是無緣的。三十五歲那一年他服務於台南美國新聞處，因為英文不太好，每日緊張，提不起精神，竟生病了，是胃下垂。但經戒煙、勤於運動，很快就恢復正常了。他對運動信為萬能。

五十二歲，移民到美國「那巴」和我母親的表親合股做生意。發覺受騙，致害了神經衰弱，又生意問題不能解決，天天發愁。因為來到不久，求醫不簡單，就先給他吃我更年期用的鎮靜劑。後來一位美國朋友，勸我們離開鄉下。又有美國新聞處處長，來看我們亦說不要滯在鄉村，好言勸我們搬到都市舊金山去。到了舊金山後，生意順暢，這就是要錢

不要命的開始。

六十四歲那一年，他靠在床上，胡言囈語起來，我覺得奇怪，就強迫他去醫院接受檢查。結果是患了高血壓症。開始服用降血壓藥，不久就沒有事了。而他又如往常，像一條龍似的東跑西走起來。

到了六十九歲，身體漸漸衰弱下來，食慾減退，一天一天瘦下去，我以為胃病，帶他去看醫生。運氣不好，我要找的那位醫生已經退休，換一位年輕醫生，看不出病症，說半年後再來，實在是很不負責任的說法。經過一個多月，他瘦得更厲害。

天不熟地不熟的我，沒有人可以商量，後來請教大姑的女婿，他在西雅圖開業的醫生。他說去找宋醫師。宋醫師馬上安排舊金山大學病院，經過仔細檢查後，知道不妙。孩子和宋醫師都不說什麼病。我就說是不是「癌」，攝護腺癌？孩子又隱瞞著我，細菌已經蔓延到全身，只剩下六個月的壽命。如果三個月前發現有救，孩子怕我傷心不敢說出來。服用西藥，經過一段時間後，好像有一點好轉，他就想要實現他一生的願望，到濠州旅遊。由孩子陪他去，很小心照顧爸爸遊玩濠州回來。孩子很刻意思想救爸爸，想盡辦法，好像日諺說的，快溺死的人，一根稻



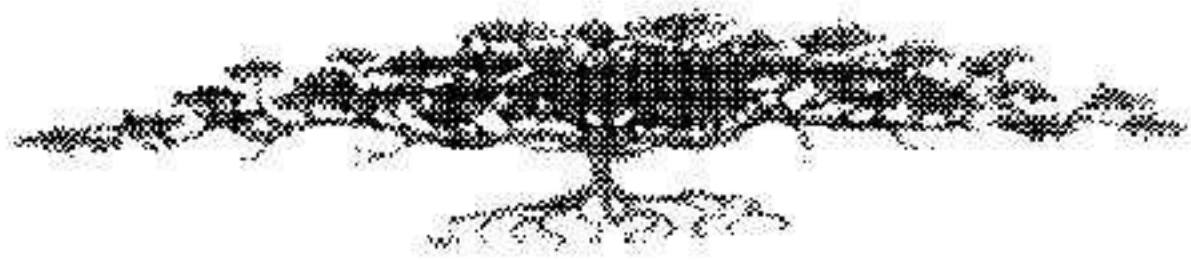
● 長輩的生活智慧 ●

草亦不放過的心情，寫信、託人。後來聽到朋友說他父親亦是癌症，亦給醫師宣佈只有六個月的性命，他只好改用中藥，活過了三年。這就是大陸傳來的郭林功。

雖然對氣功認識不多，其效果如何？亦完全沒有什麼把握。只期待奇蹟來安我的心。就這樣決心說服我先生接納這個氣功治療，而不得不說出真相。不然我先生是不合作的。我們母子亦跟他一塊兒去做氣功。可是這個治療對我先生而言，確實是只有安慰他的心而已。沒有得過這種絕症的人，是不會知道其厲害，亦不會知道當事人內心的痛苦。只靠美國超水準的醫術亦只能延長最多幾年的壽命而已！

後來，因心臟管阻塞，手術三條血管，一星期後回家，發現手術部位出血，再開刀。就這樣，病情漸漸加重，又因為紅血球降到一萬以下，需要輸血。繼而肺部積血和水，醫師雖然用了很粗的針，想要吸出血水，亦無法吸出。看到他這麼痛苦，做妻子的我，心如刀割般的難過而痛惜。因此我怕他受不了這樣子的痛苦，就拜託醫師不要再做插針吸血。

最後一條路還是再去找氣功，這次的是嚴新功。他在紐約，那個師父是大陸學西醫和中醫的。我女兒特地跑到那裡去請他開藥方，藥味中



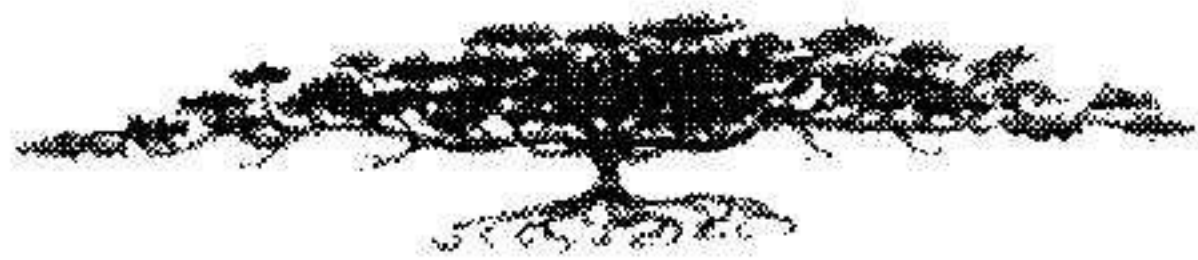
要用頭髮，只好把二歲的孫兒的頭髮剪下，送去藥房。店裡的人笑著說，店裡有處理好的頭髮，像木炭，是止血用的。把藥煎煮混合果汁給他喝。在家人惶恐二三天後，奇蹟出現，肺內的血水變清了，醫師亦認為奇怪。同時紅血球日日降下，輸血無效，一步一步走近死亡的邊緣。

這可說是業障，這一生是來還的，還清了就是解脫，所謂往生極樂世界。他雖然很堅強，病發以來，沒有訴過苦，但最後二天很痛苦地對我說，這病真厲害，我活不久了，快要死了。一看我流淚，馬上又說，不會死了。

無情的醫院，認為沒有救了就趕病人出院。託人懇求，等到他歸仙，本人亦希望住院才心安。醫院特別准延三天，但等不到三天，第二天就歸仙了。

我和我的先生，同心合力，與病魔苦鬥了三年，還是脫離不了「離別之苦」，病魔還是把他搶走了。變成夫妻恩愛，只是一場夢！

這一段我的回憶，請大家對自己的身體，不要像我老公那樣，有病就要馬上去看醫生，馬虎不得。希望給我們一個警惕！



腳滾木棍促進健康

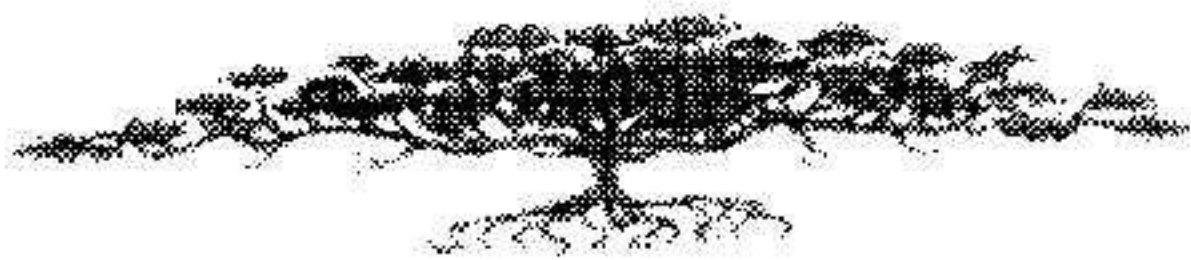
附「中風放血急救法」後續說明

許先信

一部汽車行駛久了難免就會發生故障，若平時保養得宜，則可延長其使用壽命，但若把它長期停在車房裡不用，則又可能反而損壞得更快更厲害，甚至變成一堆廢鐵。

人既屬動物也就是要「動」，猶如一部汽車，故有「樹老生蟲，人老生病」的俚語。因而退休老人若祇吃了睡、睡了吃，那就會像汽車久停車房不動同樣的道理和結果。所以老人每天都有適當運動的必要，蓋運動可防止機能退化、促進消化、產生新陳代謝作用以延年益壽。台灣一〇三歲人瑞張岳公倡言「人生七十才開始」，其養生之道即為：吃得少、睡得好、多跑跑、永不老。也就是說，老人不必吃得太多，但須睡得舒適，主要須有適量的運動，那怕就是走動走動也好。

運動種類很多，不勝枚舉，不過任何一種運動祇要持之以恆均對健



康有益。可惜老人身體衰弱，行動遲緩，不適於諸多激烈或高難度動作，唯「雙腳滾木棍運動」極為簡易，且不受時間、空間之限制，正由於是隨時隨地可行之運動，遂也較易於持久不輟，復因其動作柔和輕鬆，也最適合老人運動了。

基於我國過去鄉村農人樵夫常年赤腳上山下田，卻健康無比，緣人體構造不僅十指連心，而五臟（心、肝、肺、胃、腎）卻又均與腳底板相通，練強了腳勁，間接也就加健了五臟的功能。

約廿年前台灣花蓮一位吳醫師根據生理與健行強身之原理，研發出一種「健康踏板」，用塑膠製成一塊30' x 10'凹凸不平的板片，運動者每日早晚站在上面，原地踏步共數百次，效果良好，寶島上曾一時風行，最近在美朋友家仍見續用中，後來台北市中正紀念公園內還仿照改用大小卵石鋪築一條長約二百公尺的「健康路」，每晨可見許多市民步行其上，來往徘徊。進而又才有雙腳滾棍運動的興起，蓋此又比踏「健康板」或走「健康路」更方便易行。經友人介紹復見村鄰大家都樂此不疲，筆者行之十多年來，感覺甚佳，也很少生病，連久患十七年的老胃病經割治後，也從未復發過，遂決心持續做下去，並樂願藉貴刊篇幅，謹向讀

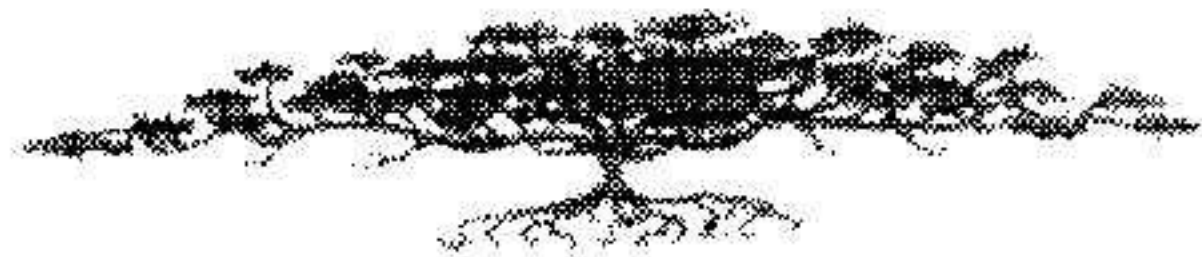


者忠實推介。

棍材也極簡單，不過是一根直徑約一點五吋圓柱形木棍，木質不拘，粗細也無妨，長比肩寬略稍長，如嫌木棍表面粗糙，可包以一層棉布或紙張。用之於地板上較佳，若為地毯或水泥地則可先鋪一張大小適宜的厚紙板或木板。運動者採坐姿，雙腳平行踏滾棍，其他二肢及五官仍可另作他用；如聽音樂、看電視、閱報、讀書、或寫字，當然也可雙手織毛線、打字、玩電腦、或揀菜、抱孫子等，莫無不可。

操作時赤腳或穿襪均可，但不宜穿鞋，雙腳間約與肩同寬，自腳趾到腳跟前後滾動，也可左右移動，由慢而快，或忽慢忽快，隨心所欲。隨之自然就是那麼簡單，以滾到兩腳發熱為度，約十五至二十分鐘可矣。每日以早晚各一次為宜，若能多做應屬愈佳，但求持之以恆方足見效。建議讀者，當感覺原來做其他運動而力不從心時，不妨一試，相信那根簡陋木棍會給您帶來健康快樂的老年。

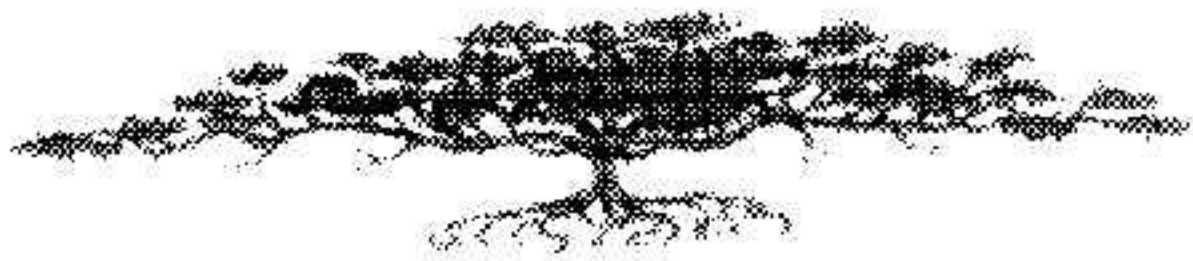
「長輩的生活智慧」第一集發行後不久，閱世界日報九五年十月六日B版上，刊出龐德馨醫師「放血急救中風」之建議，與筆者於第一集一〇九頁所介紹「中風放血急救法」完全一致，可能係巧合，但經龐醫



師之印證則又加強了我的信心，遂一併輯印成單張廣向親友推荐。

最近接到現居台北市北安路五〇一巷十五弄十一號二樓呂逢周老友來函稱：「客歲十二月卅日晚十時多，弟已就寢，忽想小解，便起床走向洗手間，中途覺腿軟無力，便蹲踞於臥室地板上，休息片刻後旋又撐起身子再向前，未走數步即不幸仆倒，頭腦也不甚清楚，當時內子知道這已是中風現象，立囑孩子急電救護車，同時採放血急救。待送至榮總斷層照射，證實輕微溢血，並不嚴重，經住院治療一個月才返家療養，並施行復健，現行動已無大礙，請釋錦注。惟若不先行放血急救，恐怕後果就更不堪設想了。」可見放血急救中風之法的確有效云云。特藉此補述此一例證，提供讀者參考。

作者七十七歲老人，寄自加州



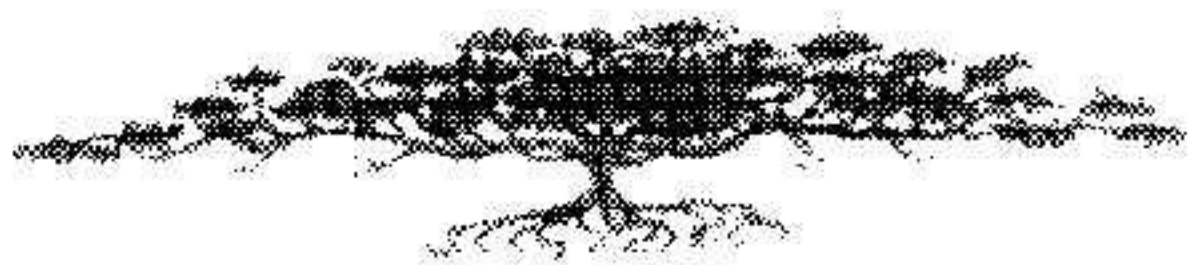
大腸癌的症狀和診治經過

鄭張秀棗

我已經在本書第一冊發表過「從大腸癌中活過來」，因為這篇文章是從我給朋友的信中抄下來的，因而有些出入。再提筆重寫這篇文章，正確地告訴各位對癌症的預防和治療的方法，以及對此症應有的警惕和心理準備作參考。

我記得一九九四年九月間，每天大便排洩時間一直拖延，常常發生便秘，便的顏色有異，又一直放臭屁真難聞。該年十月初開始，常有一天放兩次較軟的大便，可是偶而便秘，不很正常，如吃乙條香蕉，可改善便秘。但十一月開始情形就不同了。一條香蕉不見效，需要再吃乙條，一小時後才有便出來，開始出來的是一長條的便，繼續出來的是湯丸般的粒狀便，水中不會變形的。便呈咖啡色，不帶血紅的血，腹部不痛，食慾亦正常，沒有發燒，尿的顏色濃了一點，身體還算好。

我很感謝蒼天的保佑，能碰上貴人、救星助我脫離災難。十一月中



旬賴太太勸我去看醫生，我就約了張醫師，於十一月九日給我檢查。我先告訴張醫師，我的「便通」情形。醫師再給我排定十二月十九日照腸透視鏡，發現大腸內距肛門十五公分處有一粒母指大的腫瘤。他馬上給我 Dr. Henry King 的電話號碼，並叫我馬上給他約定時間。

我和 Dr. H.K. 約定十二月二十三日做抽血及全身檢查，他仔細的摸壓腹部各部位說，你的身體很好，從外面無法發現異狀，除扁桃腺較大以外都很好。但檢查大腸時就驚叫起來說，大腸已經在流血，你的便中一定有血。他很親切很關心地，立刻打電話給職員說，把這位張太太排定在這星期內，該職員回答說，已經排得滿滿，且十二月二十九日至一月五日放假，得排在六日。醫師說，不行，無論如何要設法，她才勉強說排在十二月二十八日下午。醫師說該日上午十一時以前要來辦公室，先辦手續。

當天十一時辦好手續後，等到十一時才有空床可用，三點二十分進入手術室，Dr. H.K. 進來，給我打一針催眠劑，因藥量不足再打一針後，醫師才開始動手術。因為手術進行中痛得不能忍耐，小聲叫起來說，很痛 (Very Pain)，醫師就稍為停一下後再動手，還是很痛，再叫起來。



這時醫師說OK，已經切除了，你可以安心了，不必做大手術了。他即時拿去照相，一會他給我看，是肥胖螺絲狀的腫瘤，並告訴我說，不可以摸及腹部，盡量休息，吃容易消化的膳食，兩週不可以出外，以防感冒，吃Pilin藥流血就麻煩了。亦不可以提較重的東西，又說明年十二月要去再檢查大腸。護士叫我換了衣服，坐在輪椅就出院回家靜養了。因為二十一小時沒有吃東西，四肢無力，回到家馬上吃了一些流質食物，勉強上樓休息。

經過一星期的療養後，體力恢復得很快。在這期間我沒有服用人參等補品。每天早上吃麥片，中午吃一個生蛋白，這樣一星期就復元了。以後因為生蛋白對肝臟不好就停用。

最後我要提醒大家，我經張醫師診斷發現大腸內有瘤是十二月十九日，Dr.H.K.替我切除是十二月二十八日，經過十天，這瘤已經長大很多，且大腸內已經流血了，很可能會擴散到其他部位，根除的機率就大大的減低了。所以發現大便有異，就應馬上去看專業醫生，早期檢查出症狀，以利早期切除手術。

很幸運的經過Dr.H.K.的完全切除手續，保全性命！不得不再說，



● 長輩的生活智慧 ●

謝謝 Dr. Henry King，和蒼天的神的保佑！



患腎臟病記

郭林素慧

我生於一九二七年，我的個性內向、細密、有耐性，小時候很喜歡吃糖果，三十九歲時全口裝假牙，又常禁尿。

回想四十五歲時，在美商藥廠台灣必治妥公司 Bristol-myers (Taiwan) LTD 服務，操作油式複印機時，突然右腹一次激痛後，右下腹好像有一塊東西。當天往仁愛醫院門診後，才知道，右邊腎臟移下十五公分，醫名「游走腎」。醫生說不需要開刀，我晚上躺著睡到明朝，移下的右腎就回原位，每天起床時，很正常，但一整天走動久了，出力就會再移下。一天當中，到晚上未上床前，感覺最不舒服。我三十三歲時，有一次感冒，咳嗽後，右邊脫腸 hernia 開過刀，不知是否和我的內臟無力的體質有關。加上常空腹趕上班，出一點力就受影響，引起腎臟移下，是嗎？

聽說吃胖就會好，但從小不吃肥肉，又每一次的食量少，吃不胖。這樣的情況越來越嚴重，到一九八七年十月在舊金山大姐家時，有一次

感冒引起咽喉痛，服用 ampicillin tryhio 500mg 的消炎劑七粒就不痛。但過幾天，下體癢癢的感覺，一下子就想要小便。

一九八〇年時比這樣的狀況更嚴重，有血尿，那時沒就醫，服用公司的特效藥 Lopixin 250mg 很有效，幾年沒服用，這次服用一粒 Lopixin 後，過二小時後，開始發抖。約三小時後，右腳動一下，右邊腹部及腰部很痛，又想小便，壓下腎臟會痛，排泄深茶色的尿，體溫三十八度左右。那一天是一九八七年十一月六日，等到七日晚上往附近 Peninsula Hospital 急診，診斷結果是右腎發炎，服用 Cephalixin 四十粒之中的二十九粒就不痛了，尿也沒顏色，但有一點泡泡不清，後來剩下的藥全部服用完後，身體變無力，沒食慾，後來去中醫診所看過二次。

一九八八年一月回台北，先去親戚介紹的中山北路一家私人泌尿科醫院看，結果病況不輕，看 X 光照片右腎已腫，像浸水的豬腰子那麼大。萬一要開刀時一定要去大醫院就醫才行，這樣才決定往台大醫院就醫。

二月一日在台大醫院泌尿科蔡崇璋醫師初診，從頭檢查血液、檢尿、照 X 光、膀胱鏡之結果，發現右腎水腫，輸尿管阻塞，要通輸尿管幫助排泄，檢查花了一個多月後的病名是「腎臟結核」。聽到結核，現在醫



藥發達不怕，但要長期治療。先服用三個月RIF 黴素和一年的INH 100MG VITB6。後來聽朋友說，轉內科泌尿系門診，但一樣是右腎水腫。

一九八九年二月在洛杉磯，過勞用力，再嚴重的發炎，往泌尿科蔡長宗醫師門診。二、三、四、五、六月都有預約門診過，九月歸台，再往台大醫院內科泌尿系門診。檢查細菌、檢尿後無起色，十一月回泌尿科門診，右腎惡化，須再IVP 泌尿系統靜脈注射攝影，結果必須住院通輸尿管。

一九八九年十二月十六日住院，十九日全身麻醉手術，輸尿管導管從5號管開始通，但7號才能插入輸尿管。手術完後，全身無力，發燒，身體不舒服。等到無血尿，二十一日退院。起床後不能過一小時以上，講話頭後部很重，不能伸直。隔三天尿色才清，有時右腎還會痛。一九九〇年一月三日門診拿藥，通管後要二禮拜門診一次，拿RIF 消炎劑及要服用二年的結核藥。八月九日再做泌尿系統靜脈注射攝影，看X光片有好一點，然後每禮拜門診一次。

一九九一年二月服用完二年的結核藥，十一月檢尿培養結核菌。

一九九二年一月檢尿結果培養細菌不出來，二月十七日超音波檢查結果，右腎已萎縮，不知通輸管後還是服用中藥有關。一九九〇年至九一年這期間比較無發炎。

一九九三年開始又往病院門診，檢查血液尿，結果膀胱發炎。二月中旬門診六次，為了膀胱發炎不癒，需要靜脈注射攝影。三月一日IVP泌尿系統注射攝影結果，右腎萎縮，輸尿管不太通，尿的排泄很慢。檢尿結果還有發炎，又每禮拜去門診，檢尿，拿藥。

三月二十二日檢尿結果，白血球增多，病狀嚴重，須住院通輸尿管。這樣每禮拜門診，吃藥無效，終於決心住院通第二次的輸尿管。

四月二十七日住院台大醫院泌尿科病房，診斷名Hydronephrosis右腎水腫症。當天檢查血型，照胸部、腰部的X光，心電圖，同位素掃描，照超音波已萎縮的右腎有腫，血壓正常，抽血等等。

四月二十九日中午十二時十五分上手術台，一切依託神明的保佑，全身麻醉。這次通輸尿管不順利，隔日膀胱脹痛，右腎有時硬痛，很痛苦。因此拔掉尿管後好多了，但不能禁尿變這樣的結果，住院醫生沒有馬上進一步給我妥當的醫法，等到第四天才照超音波，結果一樣腫大，



● 長輩的生活智慧 ●

又看婦產科，沒異常。這樣拖了一禮拜，終於五月七日第二次上手術台，經皮腎臟插管，局部麻醉，右腹插了一支小管到右腎，帶一個尿袋。

年輕醫生建議切除右腎和輸尿管。這次我是來通輸尿管的，怎麼變成再要切除右腎呢？一時不能接納，又住院當天從來沒夢到已去世十五年的父親的夢，我就帶著尿袋退院。但每天帶著尿袋走路不是辦法，走不好，就排出血尿，這樣也只能帶三個禮拜，我帶了十天就受不了。

想乾脆切除右腎的念頭，我等到蔡醫師的門診日去商量，奇怪，蔡醫師看十天內的排尿情況，說和以前講的一樣，右腎還有一點功能，再常常通尿管。我聽了，我以後的日子是痛苦的，和醫生商量，決定把我的右腎切除。這樣五月十八日再度住院，診斷病名是 **Right Hydronephrosis** 「右水腎症」。我沒有準備「萬一」之事，留遺言等等，心裏不安，排在五月二十日開刀。

大姐從舊金山趕回台來看我，給我助膽，使我心裏的不安都消失，給我有信心上手術台。我心裏一心唸「南無大慈大悲救苦救難廣大靈感觀世音菩薩保佑」後，心裏平靜，一點也不怕。

打了麻醉藥後，一切不知。幾個小時後，躺在車上被推出來時，意



識還在矇矓矓迷茫中。第一聲聽到大姐叫我「Sato」的聲音，一瞬間我知覺我還活著，但全身無力，眼睛張不開，右半身只傷口之痛，呻吟一整夜，下部有插尿管，橫腹有插一條細尿管，兩手有靜脈注射，一身不能動彈，這正是在這世間受苦之罪也。等三天後放屁才喝一些稀米粥，三、四天一直躺正面，背骨會痛，只能慢慢換左邊躺。換來換去，傷口痛得要命；第五天勉強下床，慢慢摸壁走去廁所，傷口縫了十針好像蜈蚣。

手術經過良好，沒輸血，但恢復很慢，沒力氣。不知大手術是這樣病況，也不能急，三餐都在病床上用餐。第九天放線，無力不能走，坐輪椅，請看護婦照顧。我希望多住院幾天，但患者多，六月二日退院在家調養服藥，然後一禮拜去門診檢尿，拿藥。後來二禮拜去一次，到九月底門診檢尿後，拿一個月藥，以後二、三個月檢尿一次就可以，但右腹有壓迫感。傷口之痛，六個月之後會慢慢好，遵照醫生的話，多做 massage，多泡溫水，作輕運動。這樣纏了六年的右腎水腫症終於消失。

雖然切除右腎後消失發炎的痛苦，但還是少了一個腎的力量，不能耐勞，為了保護剩下一個腎臟，第一要盡量避免從外來碰到傷害，要多



● 長輩的生活智慧 ●

留意每天的起居，多喝水、不禁尿、不過勞、不拿重東西、要吃淡味食、禁食鹹、辣。運動是不能欠少的，我每天早晨做外丹功已多年，做起來不舒服的動作不做，外丹功繼續做，對身體健康有幫助。又有時還是要做檢尿，檢血尿液來知道自己身體有沒變化，以保健康的身體。

一九九六年一月記

禪門寶訓

寒山問拾得：

人家謗我、欺我、辱我、笑我、輕我、
惡我、罵我、騙我

這時應該如何？

拾得云：

只可忍他、由他、避他、耐他、敬他、
不要理他

再等幾年，看他怎樣！



自我照顧

楊張碧蓮

可曾想過，我們從出生至今天，每日三餐飲食佔據生命中多少部份？雞鴨魚肉、糖餅糕點，對於身體真是那麼需要嗎？

其實多數人日常飯食是隨從生活習慣，而不是基於身體的需要，我們按著眼前的喜好選擇食物，依著此刻的心情決定食量。久而久之自己的飲食習慣就累積成了現在的健康狀況。所謂「病從口入」，不單指一時飲食不慎，誤食病菌而生病；這「病」字也包括了日後可能發生的各種慢性疾病。如高血壓、關節炎、偏頭痛、胃潰瘍等。

當食物入口之時，我們是否預估食物下肚之後，在體內所造成的後果？現代化的超級市場，包辦了我們的飲食。經過加工處理、包裝精美的食品，就在伸手可及之處；物美價廉、應有盡有，再加上交通便利、服務周到等等，都刺激著我們的購買慾。每次滿載而歸以後，又忙著趕快吃完，以便下星期再去添購別的新貨。



我們在不知不覺中被眼目所見的食物牽引誘惑，而忽略了藏在體內真正負責消化的五臟六腑。直到有一天生病了，才意識到胃腸、肝脾、胰膽、心臟、和血管等的存在。現代人又恃著科技進步、醫學發達，一生病就上醫院，把照顧自己的責任，毫不保留地交給了醫生。小病吃藥打針、大病手術切除，疑難雜症還可以掃瞄放射。但是，這樣除去病癥之後，並不一定能徹底治療，往往有些副作用隨之而來，連醫生也無法完全控制。

我們多少也聽過一些重病得痊癒的真人真事，這些奇蹟不全仰仗醫藥和科技，而是病人經歷生死邊緣的掙扎和苦難，體驗到自己對於本身健康所負擔的責任，而覺悟到生命的意義。他們從內心深處產生無比的勇氣和決心，終於突破積非成是的舊觀念和壞習慣，重新了解身體真正的需要、學習正確的自我照顧。

無論中醫西醫對各項疾病都有忌口，例如高血壓少吃鹽、痛風禁吃帶殼海鮮等，並提倡素食、生食、節食、斷食等自然療法，藉以排除長久以來，由於飲食不當而淤塞在體內的殘渣廢料，甚至已發酵或腐敗的毒素。這些垃圾阻礙了正常的循環功能，也壓迫得全身系統透不過氣。



● 長輩的生活智慧 ●

來。

現代人的病，醫生常說是壓力造成的，我們也總是怪罪於工作。如果不肯開始改變飲食習慣以及生活形態，而只是辭去工作無所是事，並不能改善身體的健康狀況。走過人生漫長的歲月，也累積了許多生活經驗，反省起來最虧欠生命的是：大道理人人會講，小事情往往做不到。

老子說「上士聞道，勤而行之；中士聞道，若存若亡；下士聞道，大笑之。」從年輕的時候，意識深處就渴望淨化身心、開啓心靈，卻未能勤而行道。然而心中仍有若存若亡的渴慕。如今終於覺悟到身體的健康和心靈的發展，無法依靠父母子女、醫院社會的照顧，自己本身的每一個器官、每一個細胞，最有賴自己細心保養、妥善照顧。



聾老入籍四部曲

傅柏林

年過半百之後，兩耳的聽力，就像王小二過年一樣，一年不如一年了。花甲未到，不用助聽器已是充耳不聞的耳機族了，不得已提前告別吃了二十多年粉筆灰的教師職務。

移民來美，深感殘障人士較國內受到尊重，既來之則安之，決定在能保有中華民國國籍的前提下，按時申請入籍，歸化為星條旗下的子民。

一、遞表：在法定可以遞表的第二天，去舊金山一華人主辦的入籍服務處，請其代為填表、照像、打指印、遞表及安排筆試等，像我這樣英語差，又不開車的殘障老人，是花費不多，方便不少。

二、筆試：筆試是移民局體念新移民英語能力差，將美國歷史、憲法及政府體制等較深入的問題，先在核定的民間代辦單位，筆試通過後，憑及格證書，在口試時，只就申請人的個人資料，作簡略的口頭測

問，絕大多數都是順利過關，真是一大德政！遞表三個多月後，去聖荷西市區一家筆試中心考試，一百多位老、中、青的各族裔考生，把一個約兩個籃球場大的考場，坐得滿滿的。主考官拿著麥克風在台上發號司令，指導考試；三位監考全場穿梭巡視，其情況有如台灣的大學聯招考試。試卷分選擇題和聽寫題兩部份，前面二十道四選一的選擇題，要答對十二題以上才及格；後面兩題聽寫題，只要答對一題即可。有把握的人，只要考一次就可以；沒把握的人，需參加第二次不同試卷的考試，兩次考試只要有一次及格就算通過筆試了。兩次的選擇題，我都過關及格，但每次兩道的聽寫題，我因聽不清楚麥克風的唸題聲音而全軍覆沒。

遭此滑鐵廬後，就去找耳科醫師，出了一張聽力失聰的證明，再去位於聖荷西郊區的 DEL MAR 高中『MAEP』筆試中心，承辦人在瞭解我的困難後，承諾在筆試時，選擇題同大家一起考，聽寫題一對一的單獨考。那天參加考試的只有五十多人，一位主考外，另有四位監考，只考一次，考完應考人在試場外面等候，監考即在場內集體計算分數。主考將我留在場內，面對面考聽寫，第一題是



「喬治·華盛頓是美國第一任總統」，主考看我用英文大寫全部寫對，即示意通過，要我出外等待。約半小時後，按序入內告知結果，通過的即時發一張臨時證明，雀躍地離去；未通過的，安排下次免費再考。我是最後雀躍著離開的，也是滿懷感恩離開的。三週以後，收到了蓋有鋼印的正式及格證書。

三、面試：遞表後的十個多月，通知面試，正逢我攝護腺病開刀出院的第七天，掛著尿袋，扶著手杖前往應試。主考是一位白人女士，她看了一下我的筆試及格證明和聽力證明，就高分貝的大聲發問，由於病後精神差，心情一緊張，好幾題本來都會的，卻一時答不出來，其中包括自己的身高與兒子姓名等，於是她大筆一揮，填了一張還需要加強英語能力，以及等候通知再來應試的表格給我，就被判出局了。又過了兩個月，再去面試，換了另一位白人女士主試，她的態度較溫和，聲音的分貝也較低，她按著資料表的順序，摘要地問了幾個問題，我都答對了，結果順利過關，在相片及空白公民證書上簽名後，拿著宣誓通知單，興奮地踏上歸程。

四、宣誓：典禮是上午十時，我八時十五分到時，門外已排了一條九彎

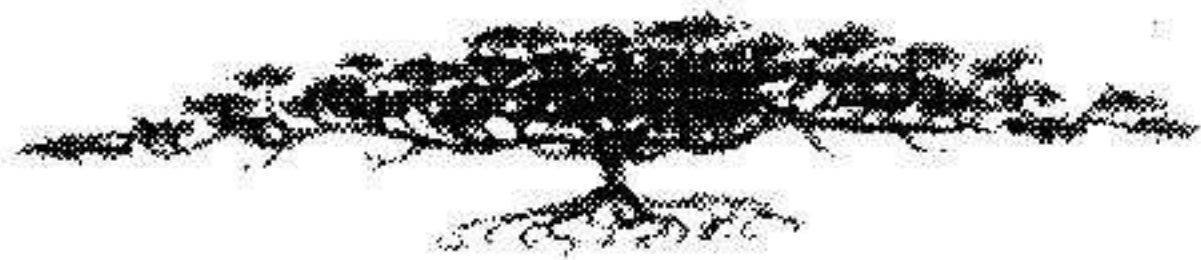


● 長輩的生活智慧 ●

十八拐的人龍，行行復行行，將近十時才辦完交出綠卡，換取公民證的手續。剛一入座，和藹可親的老年義工，即遞來一張中英對照的選民登記表，我填好交回，完成了選民登記手續。十時正，由一位著黑色法服的法官主持宣誓，大家舉右手跟著唸唸有詞，法官簡單致詞後退下，由一位中年女士，領導大家向台上的國旗行禮致敬，鼓掌禮成，正式成為星條旗下的子民了。

縱觀宣誓全程活動及場地佈置，其隆重程度，還不如台灣中小學每週一次的週會，這大概就是自由民主的表徵吧！

從台灣移民美國的中國人真是幸運，兩國政府都容許雙重國籍，讓大家同時擁有『R.O.C.』與『U.S.A.』的兩本護照，享受『娘家』與『婆家』雙重溫情，此時此地，我們都應以感恩之心，喜新念舊，扮好『女兒』與『媳婦』的雙重角色。



我從巴西來

葉盛南

巴西僑界名作家羅思凱女士在其著作中，對巴西有著明確的描述：

「巴西是個天府之國，物質極其豐富，氣候溫和，四季如春，人民純良如綿羊。可是巴西也是個人為的貧國之都，雖然豪門巨富比比皆是。高樓大廈林立，昔日大聖保羅市的光輝與繁榮單單從那些市面建築物中窺其貌。然而靠近市區邊緣的山坡上卻是滿佈淒滄破爛的貧民窟。小孩子們赤著腳在上亂竄，成人們則終日惶惶疲於奔命，最可憫的是他們不但不強忍飢餓與窮困，還要無告的安於現狀。他們毫無鬥志，也沒有創新和改革的毅力，抱著一種近乎麻木，得過且過的心態。」

因為現代情勢的轉變，加上經濟的萎縮，使得該國沈痾日漸加深，以致名列負債國之首。其實巴西的窮困並非突然，亦非偶然，乃是長期性的人為因素，使其國民所得不均貧富懸殊，奢侈的豪華生活與痛苦的貧民處境，構成強烈對比。華僑就在這夾縫中生存。



• 長輩的生活智慧 •

上述片段可以囊括整個巴西輪廓。巴西地大物博，蘊藏豐富，山中有寶石，河裡有金砂，人民溫良純厚，交通發達，城市高樓大廈林立，絕非一般人所想的那麼落後，四季如春，物產豐富，堪稱「南美樂園」。巴西人生活浪漫拉丁情調極濃厚，年輕人常手抱吉他，騎在院牆上就唱起情歌來，呈現一幅「巴西情調」的畫面。

廿多年前，在沒有資金，只有單程機票情況下攜家帶眷，赤手空拳來到人地生疏語言不通，一切從零開始的異國打拚生涯。我生長在窮鄉僻壤小村落，由於兄弟姐妹眾多，父母務農耕山，家境窮苦，從小就是三級貧民，在我人生過程中，最大的感受與衝擊，那就是「窮」字最可怕，「苦」字不算什麼。一般新來乍到的移民大部分從「提包」開始做起。當時「提包」在巴西僑界是耳熟能詳的名詞，多少人藉它而平步青雲，扶搖直上，這不僅是一條邁向移民社會康莊大道，更是學習語言、熟習環境，快速進入現實狀況的最佳教練場，雖是如此，這是很吃苦，不是人人都可勝任的工作。

內人下飛機後第三日即開始把所帶衣物分裝成一個個的包包，逐家挨戶兜售。剛開始受到挫折、情緒低潮時，不禁想起在台灣好好過日子，



● 長輩的生活智慧 ●

何苦來此？每當飛機掠空而過，辛酸充塞心頭，更是熱淚盈眶。時常有「如果有回程機票，即刻回台灣——，寧可替人洗馬桶，也不幹提包」的念頭，但想起吃飯，房租，小孩學費，只好咬緊牙關更起勁拚命的幹下去。經過一段相當時日，客戶逐漸增加，出貨、收帳，數字漸漸成長。參加互助會後買了一部二手車，可載貨代步，如此貨色一多，顧客自然就增加了，以前的種種顧慮與壓力此時一掃而空。經過一年，我們買了房子，住的問題亦解決了。這時候開始感覺「巴西真好」。

由於環境漸漸熟悉，語言障礙也逐漸減少，且巴西人豪放熱情，樂於助人，介紹親戚朋友，因此客戶增加快速。很快的，我們做下個步驟的準備，就這樣含辛茹苦，堅持下去，我們很平穩地在這個南美洲巴西站立起來。商場上多次翻騰，我們開始注意其他行業。

在一個偶然機會中聽人家談起亞馬遜河流域擁有世界最原始最大的森林、最大的河流、最豐富的蘊藏、最廣闊的原野。這個大自然神秘地帶是我未到巴西前就嚮往的地方。人云「不登長城不是好漢」，我說：「不涉亞馬遜河非英雄」，來到金國不採金、來到金礦口不採頭，有虛此行。

積極開始購船工作，整個淘金船由六個浮艙組成，裝配動力馬達及十二吋；四十公尺長鐵管，用以抽吸河底金砂，經過地氈式之棄砂留金過程，最後混以水銀凝集金粒，然後放出水銀成金塊。

地點是亞馬遜河上游支流與玻利維亞交界之木材河（RioMadeira），其氣候炎熱，全年氣溫為攝氏三十八度左右，只有在聖誕節前連續下雨三天，氣溫下降，使人感覺些寒意而已。冬天，就算過去了，這裡的淘金工人都是從巴西全國各地以陸路水路，經過長途跋涉而來的英雄好漢，個個體魄強健，熟諳水性，隨身都配有槍支武器。當淘金船主抵達後，工人們會主動找上船來要求工作，船主不必付工資，只需提供食膳住宿，待產品出來後，工人們分得20%，為不成文規定。他們離鄉背井來此勞力，用生命換取昂貴代價。運氣好，工作一、二年後，回家去做小本生意，結婚生子；但是有些好漢難過黃金關，葬身洶湧的河流中，我經常看到屍體漂浮。再者，在深山中患重病，如黃熱病，亦能令人魂歸黃泉。有位僑胞同業患了瘧疾不自知，以為一般傷風感冒，延緩醫治而喪命。有些被登船搶劫，因不鬆口透露藏金處而被槍殺或活活被打死，正如俗云「人為財死，鳥為食亡」，電影中的情節



每天都在此上演。船上必需準備有防範盜匪的武器，一般有卡賓槍、手槍、甚至衝鋒槍等重型武器。

淘金船就像一棟二層樓房一般大小，裝備可是一應俱全。船上有自動發電機，日夜不停發電。在此作業的華僑船隻不少，由於投資金額大，且險象環生，為了祈求神靈保佑平安豐收，船主都供奉各路神明：玉皇大帝、觀世音、土地公、關聖帝爺、恩主公、甚至特地從台灣迎奉而來的媽祖婆。我翻閱柏楊譯本「資治通鑑」，讀到古時中國淘金砂者供奉「灶君爺」的記載。我暗地自忖：「這不正是書中自有黃金屋嗎？」隨即取出紅紙與筆墨，書寫「灶君神位」，擇吉日良辰迎奉上船。就這樣開工抽砂、洗金、燒金等。整個淘金過程絡繹不絕，運氣祥通，信不信由您，這神明護祐之事可不能「鐵齒」，「硬頸」。

明月高掛而萬籟俱寂的夜晚，站在遠離塵世、人煙稀疏，世界聞名的亞馬遜河上，猶如置身另一個星球。手拿起照亮燈往岸邊照射，點點紅珠在閃耀著，一上一下，左右搖擺，好奇心所致，問工人那是什麼？他們告訴我那是“Olho De Jacare”（鱷魚的眼睛）。炎熱太陽下放眼瞭望，除了高山大河、懸崖峭壁外，就是一片原野叢林，其中蘊藏了無限神秘，



奇鳥異獸：巨蟒、四不像，成群結隊，野豬則出沒河岸邊引水。這裡吃不到超級市場的豬、牛肉類，只有就地獵取的野豬、狐狸、四不像等野生動物作為主肉食，至於蔬菜、水果就非常稀罕了。

平時零星四散的淘金船一旦發現金脈（即出金時），上下游約三百多隻船蜂湧而來，整個河段蔚成熱鬧滾滾的小城市；很快地，岸邊變成商店，生意場所，燈光明亮，照耀得整個區域成了不夜城；洗衣店、雜貨店、飲食店、咖啡廳、酒吧、妓女戶、還有應運而生的加油站（船）等等這種場所自然成為員工休息時娛樂消遣的地方，同時亦是罪惡的淵藪，人多吵雜，又是粗壯魯夫聚集，個個隨身攜帶武器，因而命案連連發生。我的工頭經理就在此與人爭風吃醋，開槍打死人而潛逃無蹤。

FLORIANOPOLIS(佛市)係聖保羅南部 SANTA CATARINA 州的州都，距聖保羅約七百公里，是一個觀光勝地，座落小島上，當年葡萄牙人登陸巴西，首先登上島。亦為該州政治、經濟、文化中心。島與內陸交通靠二公里長的雙座跨大橋，面積約為台灣的八分之一。

我特別提起這個小島，因為我曾在此生活多時，並為我人生旅程中值得記述的一段精華時光。



此島為人間天堂，世外桃源。環繞著島週圍是深藍色的海，天然環境與條件形成特殊地勢，居民大部份為德裔，據說當年德國第一批移民來到此，發現內陸有一條河、河勢、彎曲、河床形態，與其國內萊茵河很相似。氣候溫和，所以德裔聚居於此，繁衍於此，此地人民的風俗習慣和德國國內一樣，文化水準相當高。據我所知，巴西國內各地遷移來此居住者日益增多。

島上風景優美，環境清潔，街道整齊，高樓大廈林立，環島公路四通八達，起伏山脈形成天然的景觀，全島有四十多處美麗大小海灘，最著名的 LAGOA 湖，為海水與淡水匯合而成，其景色之美勝過杭州西湖。據一位居住此地中國（大陸）退休的李太太說：「此湖貴於天然之美，杭州西湖以人工為主。」站在公路的半山往下眺望，湖全景盡在眼底，在湖旁邊有座白色沙丘，好像一堆白雪，那是每隔一年，海風從其背後海灘吹捲而來的白沙山丘，隔年的海風又把這座白沙丘一粒不漏的吹回原處海灘，就這樣，一年消逝一年復見，沙丘移來又移去，形成神秘的白沙山傳說。

島上海產豐富冠於全國，因此餐館以海鮮為招牌聞名遐邇，遊客皆

為慕名而來的海鮮吃客，尤其烏魚子出產時節，遠地前來購買烏魚子者甚眾。此地居民以海鮮魚類以及自然食物為主食。居民人瑞特別多，我們的工人中，其祖、曾祖輩一百歲以上者比比皆是，所以亦有人稱之為「長命島」。每逢該地區葡萄酒節、世界沖浪大賽、嘉年華會（狂歡節），旅行團接踵而至，觀光事業興旺蓬勃。我們的餐館 Ilha Bela Restaurant 就在此湖邊中心地點，旺季時節一天接待之遊客，單單遊覽車就有廿部記錄，每天忙得不亦樂乎！

巴西觀光勝地，世界著名者有美麗海灘之譽的里約熱內盧（Rio Janeiro）、海域清澈如鏡，聞名全南美洲的黑西飛（Recife），還有亞馬遜河出海口瑪瑙市（Manaus）之滾滾黑水與黃水相匯而不混合，浪濤分明，波光好似烏金。

我很喜歡巴西，它是我的第二故國、第二故鄉，我人生的精華歲月都在此度過，在此的廿年生涯，神明庇佑，使我和家人平安順利度過重重困難，是幸運，亦是奇蹟，感謝永遠在我心中。我將重返我恒念的第二故國，第二故鄉巴西。



老人癡呆症有跡可循

編委會

當老人出現記憶力退化、判斷思考力出現障礙、個性變得暴躁憂鬱時，應及早就醫檢查。自從美國前總統雷根公開表示自己罹患老人癡呆症之後，一時之間，老人癡呆症成了熱門疾病。許多民眾在不小心忘了一些事情之後，常會擔心得詢問醫師或自問：我是不是得了老人癡呆症？

長庚醫院內科主任醫師鄭惠信提供幾個可能成為老人癡呆症的癥兆，教導民眾自行判斷的方法。鄭醫師指出，當發現老人忘了自己的家、打麻將「碰胡」、拿起電話不知道要撥給誰等，旁人面對其莫名無助的表情，有幾個可判斷的根據。下列現象中若有四項以上吻合，表示「有成為癡呆症的可能」：

- 一、出現沒有表情，對事物有特殊感覺的情況，
- 二、經常發呆，



• 長輩的生活智慧 •

- 三、沒有活力，
- 四、沒有耐性，
- 五、缺乏想像力、生活單調呆板，
- 六、無法計劃一天中想作的事，
- 七、做事拖泥帶水，
- 八、反應遲鈍，
- 九、反覆說同樣的話、或反覆做同樣事，
- 十、不肯接受他人的意見。

下列現象中若有四項以上吻合，表示「有輕度癡呆」：

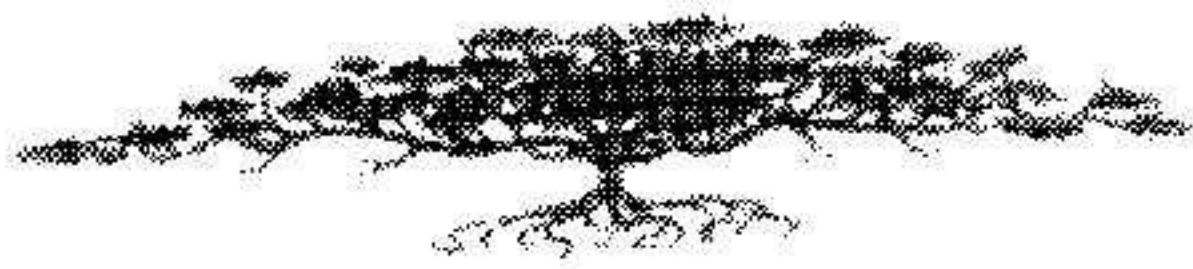
- 一、經常搞不清日期，
- 二、對衣服裝扮不再注意，
- 三、無法勝任除草、摺衣、收拾餐具等過去可以做到的簡單工作，
- 四、常忘記關燈、關水龍頭或瓦斯等，
- 五、烹飪時調味的分量無法掌握，
- 六、自己無法按時吃藥，需家人提醒，
- 七、無法依季節或目的選擇衣服，



八、忘記重要的事情或約會，
九、常忘記錢或物品收藏的位置而懷疑被人偷竊，
十、無法做簡單的計算。
下列現象若有三項以上，則表示「已達重度癡呆」：

- 一、吃過飯後立即忘記，
- 二、無法清楚辨別家人的關係和名字，
- 三、無法自行穿衣，
- 四、穿著沾染污垢的內衣而不自覺，
- 五、開始討厭入浴，
- 六、外出後經常忘記回家的路，
- 七、入浴、進食、排便等日常生活都需要家人照料，
- 八、常自語自言或反覆嘮叨同樣的話，
- 九、獨自一人時總覺得身邊有人，
- 十、大小便弄髒身體時，自己無法適切處理。

鄭醫師表示，當老人出現明顯的記憶退化、判斷思考能力出現障礙、個性變得暴躁或憂鬱等情況出現時，家人不應以為這是老年人必然的老



● 長輩的生活智慧 ●

化過程，反而應該及早就醫，減緩其大腦退化的速度，提高剩餘的功能。

——本文錄自二月二十四日國際日報「杏林新知」



(一) 有一杯好酒

黃韓玲

九月中旬，這本書的編排已進入尾聲。幾天來，我一直隱隱然感覺，這本書好像還沒有完成，還需要一點什麼。但是，不知道是什麼。

十三日早晨，一念想及曾永義教授在好友慧娥家漫步林蔭中沈思作詩的情景，立刻電話給慧娥，請她轉達「為長輩的生活智慧寫詩」的請求。

曾教授現任台灣大學中文系所教授、中華歷史文學會理事長、中華民俗藝術基金會副董事長，今年暑假應邀前來史丹佛大學擔任訪問教授。這兩三個月期間，武開及慧娥夫婦倆盡心接待，十三日這天曾教授正好又要前來他倆位於Saratoga山上的清心雅築；因此，當慧娥提出後他一口答應，並且承諾第二天一早交稿。

慧娥曾經告訴我：「只要一杯好酒下肚，曾教授就文思泉湧，詩興不斷。」



十四日上午，當我收到這篇詩作，讀完後的第一個感覺是：感謝那一杯好酒。

「金銀歲月好燃燈 看取蓮花步步生

回首煙霞滋韻味 存心山水照空明

修身有道成經驗 養性無非去利名

肯定人間多快樂 殷期海晏更河清」

一讀再讀，每一讀都讀出一分說不出的感動。也許因為自己正在一步步走向金銀歲月之年，更或許因為主編第一輯、第二輯時，從諸多長輩們的作品中領受了千般滋味，當我靜靜尋思：「看取蓮花步步生」、「存心山水照空明」、「肯定人間多快樂」這幾個句子所蘊涵的意境時，真忍不住想擊節拍案，又想跑去緊握曾教授的雙手。

不知不覺中，我選擇了跪在佛前，唸了聲：阿彌陀佛！



(二) 幾句感謝的話

在偶然的機會中，認識韓元輝夫婦。韓先生是一九九六年（一九九八年度的中華耆英康樂會會長，為了替該會六百位老人家們謀取最大的福祉，他們夫婦倆盡心盡力地在尋求電腦硬體與軟體。韓太太坦白指出我主編第一輯的缺憾，確是一語中的。因此，我特地向他們邀稿。

韓先生慨然應允給予一篇才剛剛在該會會訊上刊出的「如何適應獨居生活」。我讀完後覺得該文有再刊印以進一步流傳的價值，乃即時納入本書的篇幅。

韓會長下筆坦率，知無不言，言無不盡。謝謝！

此外，用心參與「器官捐贈」之推廣的傅柏林先生，在協助我做文稿的第一次校對之後，認為他還有一篇入籍經驗的文稿可增加本書內容的寬廣度，又貢獻了自己已經完成電腦打字的「聾老入籍四部曲」，很值得打算參加入籍考試的各界人士參考。謝謝傅先生！



● 編 後 語 ●

最後，還要感謝陳文雄先生的母親——陳李月宮女士。在一個半小時的訪談過程中，給人無比溫暖。臨走時，還給我六個她做的鹼粽子。我的母親每年都親手包鹼粽子，但是，在美國吃到鹼粽，這是十六年來第一次。

感 謝

陳 文 雄
張 富 美

賢 伉 儷

北加州台灣長輩會

全體會員敬上

長輩的生活智慧

◎出版者：北加州台灣長輩會

◎編輯者：「長輩的生活智慧」編輯委員會

◎主任委員：徐黃富

委員：郭阿壽 黃智寬 黃韓玲

張村樑 劉宏仁 鄭志道

◎主編：黃韓玲

◎編審校對：金蘋果文字工作坊

TEL: 408-252-9560 FAX: 408-252-9570

◎封面設計：黃韓玲・丁秀華

◎電腦排版：快答資料處理

◎一版：1996年9月28日

◎印刷：快答資料處理

1677 S Main St., Milpitas, CA 95035

Tel: 408-956-8855 Fax: 408-956-8933

• 本書版權為北加州長輩會所有，不得翻印 •