

# 樂齡鄉親 樂享晚年

文◎ 梁中英

歲末將至，我依例又要為明年（民國一十二年）的「黃岡會訊」備稿。自從多年前徐文或將軍就任黃岡同鄉會理事長，將單張的會訊擴大為整本年刊之後，我就以責無旁貸的態度，每年提供文稿一篇。及後樊楚樵將軍當選理事長，其夫人王逸宜女士更發揮專長，將會訊晉升為彩印美編、圖文並茂。現在「黃岡會訊」已是鄉親爭相傳閱並引以為傲的至佳刊物。我雖年邁，仍每年勉力構思素材，撰文呈繳，我稱之為「依時交功課」。

隨著飛逝歲月不斷變壞的身體狀況是誰都不能避免的，就算鍛鍊有恆，最多祇能使老化的速度較緩而已。我中壯年慣以勤操家事作為身體的鍛鍊，年過七十自覺體能仍與五十歲無異，雙手提滿重物，還能從容健步行走。但八十歲以後，逐漸髮禿齒搖視茫茫，腰痠背痛顫危危，當我拄著雨傘走在行人道上，商店櫺窗影出的形象那樣龍鍾，我才不得不承認：我真的老了！

老人應該認老服老但又不能太自憐自艾，明白所有體能方面的遞減是自然老化而不是生病。不少老人聽信廣播電台或電視台播出的促銷廣告，花大筆冤枉錢去買各種保健品服用，冀望能恢復或留住體力，那都是無濟於事的。倒是有些老人普遍的慢性病

如高血壓、心臟血管病、糖尿病等等是不容忽視的，必須定期到醫院門診。除診室問診外，還得遵醫囑不時作血液或尿液等檢驗，供門診醫師參考開藥。現在科技發達，僅抽幾CC血就能驗出患者體內多種器官的功能。醫師憑檢驗施藥更為準確。老人取得慢性病藥物，必須依時依量服用，決不可間斷。有些老人自作聰明，在家自量血壓或血糖，看到數據正常便貿然停止服藥。殊不知這正常狀況正是藥物的有效控制，一旦停藥，隨即會再升高的，血壓突然升高就有中風之虞了。

我個人在七十五歲後陸續出現的



梁中英教授參加本會春節聯歡留影

老年慢性病幾乎應有盡有（有先天性的和遺傳性的），十幾年來我每三個月到台北榮民總醫院看一次心臟內科和神經內科的門診，領取三個月的藥量。我的糖尿病及腎結石正是這兩位醫師從驗血結果中發現，再安排到別的科室處理的。至於兩位醫師開出的多種內服藥，我一定準時服用，在醫患雙方合作無間下，我的各種慢性病迄今不致惡化。

老人體力不足，很難再參與戶外的活動，過去我從大陸返回台灣，老年朋友們總安排飲茶、唱粵曲、打小牌。現在疫情嚴峻，不便再集體聚會

，老人們祇好宅在家裡自尋快樂。

台灣的職業棒球賽已有卅二年歷史，我的小兒子劉良佐從職棒元年起便是「統一獅隊」的球迷，帶動之下，我也算是一名球迷。足球踢來踢去，不易得分；籃球跑動太快，看來不免眼花撩亂；棒球卻是亦張亦弛，投手蓄勢投球時一片靜默，打者出手一擊則全場騷動，安全上壘或被接殺都能欣賞到美妙球技。球季一開始，每天（週一除外）傍晚便是我觀賞電視棒球現場直播的時段，九局看完了，也就度過輕鬆愉快的四個多小時。

自從學會改用智能手機，我十分欣賞手機視頻裡的大陸電視劇，編劇好演員棒，連續幾十集看下來，我等於陪著劇中人物度過了精彩的一生。我觀劇的興趣廣泛，歷史古裝的、家庭倫理的、警匪懸疑的，我都兼收並蓄。劇幅太龐大的連續劇看膩了，我會撥出一些廣東粵劇，自己沒機會唱粵曲，看看老倌表演也不錯。戴上耳機看，密鑼緊鼓也不會吵到兒孫。總之我自得其樂，日子歡快着呢！

家中長輩老邁，最連累折磨子孫的莫過於三種病痛；摔倒骨折、中風

臥床和老年癡呆。防止摔跤得時刻提醒自己；穩穩踏出每一步，別貪快，我是會跌倒的，尤其不可逞能攀爬高處。害怕中風得依靠心臟血管的內科醫生，長期耐心服藥，加上控制飲食預防着，可減少發病的機會。最麻煩的是老年癡呆，這駭人的阿茲海默症至今仍找不出可以預防的病因，也沒有可治癒的藥品。

我有過伺候中風公公和癡呆父親的經驗。民國五十至五十二年，公公楚傑公中風臥床三年，病發得突然，在浴室洗澡中昏跌，抬到床上便下肢無力了。送到醫院不能留醫，祇安排門診，醫生開出針藥，俊三依時在家為他注射，藥效頗佳，不久竟能拄杖步行了。但公公好動，當時我家已遷居北投，他一群黃岡小同鄉仍住士林，病體稍痊，便急着坐公車往士林跑。有一天他出門昏倒路旁，被鄰居背回家。這二度中風來勢洶洶，他下半身完全癱瘓，祇能日夜臥床了。不過他神智清醒，並不眼歪嘴斜，言語交流無礙。當時我正考入香港新亞研究所，必須離台就學，所有餵食、清理大小便、擦洗等工作全落在俊三一

人身上，由於他照顧得好，公公長年臥床並無褥瘡。我寒暑假返台接手護理任務，公公最感高興，他生怕我深造有成會一去不歸。說來蹊蹺，我畢業回家，剛入門便興沖沖的向他出示政工幹校給我的講師聘書，他撫撫胸口，長長吐了一口氣說：「這下我放心了。」當晚他如常進食，第二天我端着早餐要喚醒他，他卻早已平靜升天了。公公疼我，大概是不願繼續負累我吧！

六十年前的台灣老人還沒有經常量血壓的習慣，更談不上長期服藥穩定血壓。我公公不喜蔬果，偏愛口味重的肉食，尤其是帶肥的豬肉，紅燒蹄膀最合胃口，累積下來成了中風的主因。現在醫藥觀念發達，我輩老人都有極高的預防意識，多吃蔬果、飲食少油少鹽、清淡養生。面對美食雖食指大動也不敢放量，淺嚐可也。

民國八十五年至八十八年，我父親實志公罹患老年癡呆四年。最先是坐計程車返北投，卻不能說清地址，找不到回家的路，好心的司機陪他兜來兜去，好半天才把他送進家門，還鄭重地提醒我們：「老先生的腦子不

好使了。」不久父親開始整天翻找東西，一下子皮鞋不見了，一下子又是衣服不見了，半夜醒來也會下床開燈亂翻，迫得我母親要避居客房。過去他最聽我勸，癡呆初期也還能聽從我的制止，暫時平靜下來，但不久便又故態復萌。帶去精神病科門診，醫生也無奈，只能給些寧神安睡的藥。

一年之後，妄想出來了，滿口胡言亂語，如果順着他的話頭和他對答，可以瞎編出令人啼笑皆非的內容。有一天他神情凝重地把我喚到身旁說：「女兒啊！我有事請求妳，妳有兩個弟弟流落在外，一定要找回來養大才好。」問他弟弟叫什麼名字，他眨巴好一會才說：「一個叫梁中豪，一個叫梁中傑。」我忍不住發笑，原來英雄豪傑都在我家啊！再問他跟誰生出這兩個兒子，他居然回答：「跟大陸妹啦！」（當時正流行大陸妹這新詞）。又有一次他神秘秘密的和我說悄悄話：「我有一筆大錢存在香港的銀行，這是留給妳的，妳去領出來，千萬不要告訴別人。」原來他潛意識裡一直有此生不能添丁發財的遺憾，祇好在妄想世界裡滿足自己。

癡呆進入第三年，妄聽、妄視更利害，躁動到不能正常進食和大小便，不得已送進台北榮總的精神病科留醫。這一科的病房設在後座思源樓，和一般正常病房隔離，而且門禁特別森嚴。被綁在病床上的父親每天需要二十四小時的陪護，我白天要在家照顧母親，祇好僱一名男護工（每天一千元），晚上我自己來陪夜。黯淡的燈光下，那些服過安神藥還不易入睡的病友在我週邊飄來盪去，真是相當恐怖的「杜鵑窩」。這樣折騰了一段日子，醫生既用針藥又用口服藥，總算把父親的躁動抑制住了，但從此他完全意識模糊，祇會點頭、搖頭、傻笑，除了被牽着能緩慢行走和張口吞嚥之外，幾乎等同植物人。到了這種地步，我認爲已無返家享受親情的意義，因此父親病後的第四年是在榮總附近一家安養中心度過的。由於費用較高（每月四萬元），待遇還不錯。我一週去探望兩次，不時塞點小費給護工，請他們多費點心，最後父親得以在安睡中辭世。

關於父親老年癡呆的原因，我和榮總精神科醫師曾仔細討論過，因爲



梁中英教授年近九旬仍神清氣朗

我們不停進出醫院，和醫師們早已熟稔，他們甚至要我用書面寫出發病的詳細狀況，說要建檔研究。我認為父親一出生便失去母愛（我祖母死在產床上），在後母陰影下長大，性格謹小慎微，敏感壓抑得相當內向。雖然已被我奉養來台定居近三十年，仍不能真正放鬆融入。民國八十五年俊三去世，他才覺得解除壓力，終於可以為所欲為，一下子便進入幻想世界。當然，父親一輩子沒有培養出任何娛樂方面的興趣也是他老年癡呆的原因，我曾約略統計過，老年癡呆患者十之八九是不愛打麻將的，要知道四人相聚，不僅手談、還要口談，正是最佳的腦力震盪保健呢！我父親連電視都少看，可見生活的枯燥。

我的母親性格上正和父親相反，快九十歲了還和台灣及大陸的親友酬唱詩詞。我受小兒子影響成了獅隊迷媽，她則是獅隊的迷婆，急於做眼睛白內障手術的原因居然是在電視裡看不清飛到外野的小白球。她感恩知足，享受着滋潤的晚年，常掛在口邊的是：「我少時有哥哥的愛，出嫁有丈夫的愛，臨老有女兒的愛，一生夠滿足了。」「我沒有兒子，但我的中英既是女兒，又是兒子，兒子能做的中英都能做。」她從六十歲初抵台灣開始便出現多種老年慢性病，接受榮總各科醫師的調理，從不間斷服藥，活到九十歲仍神智清明，沒有任何大病，是最有福氣的無疾而終。她去世前三天還能為我批改文章，堪作大家享樂晚年的典範。

年老限制了肢體的活動，卻阻止不了思緒的運轉。我一向自詡為快樂的老人，內心添樂祛愁的座右銘是：『感恩是回憶過去的快樂，知足是享受現在的快樂，希望是想像未來的快樂。』祝願我黃岡樂齡鄉親人人善自珍攝，樂享紅霞滿天、流光溢彩的晚年。

## 詠嘆人生 抒懷有感（一）

文◎劉永樑

- 一、  
對當前紛亂世局，  
從無能無奈變成無感，  
念茲在茲只是陳年往事美好的回憶：  
老電影、老情境、老書籍、老朋友……
- 二、  
猛虎不因唱衰而弱，  
只怕銀皮蠟骨遇熱自熔。  
孺獅不因自傲而強，  
只有避敵覓食才能自保。
- 三、  
有多少人剛開始，  
把夢築在腦中，把夢拱在頭上，  
把夢捧在手裏，把夢拖在腳邊，  
最後，把夢踩在地下？