

# 〈長照食堂〉——家人關係與互動

班級：                    座號：

姓名：

## ◎單元目標

從〈長照食堂〉分析父與子／照顧者與被照顧者的互動關係，學習者得以清楚文本內涵，再透過議題相近或相關的文本對讀，理解「長照」及延伸的相關議題，進行客觀理性的思辨與評述，並與他人溝通分享。

## 課前預習學習單

◎ 混合題型：1.~5. 選擇題，6. 為問答題。

1. 根據本文，為了讓新印傭照護工作很快上手，作者的做法、步驟敘述正確的是：

- (A)先教她照護的規則，再教她買菜以及蔬菜處理
- (B)帶印傭買菜，選適合父親的菜，再教印傭做菜
- (C)先教印傭做菜，再帶她買菜，選適合父親的菜
- (D)首先教印傭做菜，再教她居家安全照護的規則

2. 以下推論作者將「煮菜」視為外傭照護工作之要務的原因，正確的是：

- (A)訓練外傭煮菜手藝
- (B)確保父親飲食無虞
- (C)父親是美食主義者
- (D)自己是美食主義者

3. 「這費心設計出的食譜，我暗自希望，或許能讓『家還存在』仍為事實。」作者這段話強調的是：

- (A)食譜是父母珍藏的傳家寶
- (B)食譜傳達家人的飲食偏好
- (C)想藉食譜菜色喚起父親家的記憶
- (D)希望為父親設計一道美味的佳餚

4. 「我信任的，我親近的，我親愛的，為什麼都這樣無預警地離世？——

朋友聽我講到激動不能語，只好等我安靜下來後，才慢慢反問我：你會不會覺得，你都是在毫無準備的情況下被他們拋棄了？

所以，面對接下來最後也最重要的關係，你希望這次的結局，能在你的掌控中？」

文中「最後也最重要的關係」指的是：

- (A)與女友的關係
- (B)與印傭的關係
- (C)與同事的關係
- (D)與父親的關係

5. 「是枝裕和有部電影《下一站，天國》，他想像了一個人死後的世界，在進天國前有七天時間讓死者考慮，選出人生中最難忘的一刻，然後那個場景會被重建拍攝，讓死者可以帶著這份記憶進入天堂。

」電影中這段情節想強調的是：

- (A)難忘的記憶不容易留下
- (B)人會死所以要留住記憶
- (C)難忘的記憶即是人的天堂
- (D)死就死了，記憶難以重建

## 6. 問答題

下列節錄自〈長照食堂〉的原文。閱讀之後，回答問題。

想起夏天的時候，為了訓練這個新看護，差點搞到自己快抓狂。

我能理解，她們之中不少人曾遇過幾近虐待的惡劣雇主，所以都會互相警告，先裝不懂不會，試探雇主的底限，摸清這家人的狀況。如果雇主大而化之，她們也樂得摸魚有理。雙方一開始的磨合很像是諜對諜的鬥法，再加上我被之前的看護與仲介搞得焦頭爛額，這回更是神經緊繃。家裡沒有旁人可以隨時監督或當下糾正，只能我一個人未雨綢繆，把所有狀況都先做好防備與假設。

根據本文推論：「雇傭」之間最不易建立的關係是什麼？

雇傭關係	例證	說明
	1. 試探雇主的底限，摸清這家人的狀況 2. 一開始的磨合很像是諜對諜的鬥法	看護到新雇主家，因有朋友的警告，一開始都會提防、試探，所以建立彼此的信任關係是首要之急，但磨合需要時間。

### 課中小組討論學習單

閱讀下列文章，依序回答問題。

(甲)

岸見一郎提及他的父親貧血住院時，復健十分認真，只要稍微休息一下之後，又馬上要求再做一次。但是，實際身體狀況是「想做」，不一定等於「能做」。一旦做不到的事又正好是想要做的事，當事人心裡的壓力會更大，甚至會造成自卑心理。

岸見一郎認為：想要消弭「想做」和「能做」之間的差距，根本不讓他產生「想做」的念頭，這的確是一個方法，但是這種做法並不容易。「因為人活在世上，不能只做會做的事，做不到卻不放棄，努力練習到會做為止，可以讓人感受到活著的喜悅。」

至於想做什麼應該讓當事人自己決定，旁人不要以危險為理由，逼迫當事人放棄努力。家中若有行動不便者想要外出散步，因為會給家人帶來麻煩，是可以限制他的行動，然而，另一方面，限制多了，人容易失去欲求，用進廢退，做不到的事情越來越多，到時候旁人再如何鼓勵，也很難讓行動不便者願意外出活動。

Q1. 根據甲文，人如何可以感受到「活著的喜悅」？

Q2. 根據甲文觀點，如果家中有高齡父母行動不便，為了避免父母日益退化消沉，子女最好的做法是：

Q3. 「想做」，不一定等於「能做」，請以個人經驗舉例佐證。

(乙)

根據勞動部資料，臺灣每年約有 13.3 萬人因照顧而離職。中華民國家庭照顧者關懷總會曾於 2016 年，與 104 人力銀行共同針對線上會員進行「在職照顧者狀況調查」。調查結果發現：男、女比例各半，40~55 歲者約占 73%，其中 44%擔任主管職位，37%的照顧者工作年資超過十年以上。而目前在職照顧者中，有四成聘雇外籍看護工，但在「最理想的照顧方式」調查中，圈選聘請外傭者，只占 14%。

許多在職照顧者也表示，照顧責任影響了工作表現，包括「請假頻率變高」(86%)、「無法配合加班」(83%)、「遲到早退頻率增加」(73%)、「無法專注工作」(72%)等，僅 16%表示自己沒有影響。

此外，針對全體調查者也發現，企業目前提供的請假制度、彈性工時、支持性服務等非常有限。經濟合作暨發展組織 (Organization for Economic Cooperation and Development, 簡稱 OECD) 早在 2011 年出版的相關報告中提出警訊。初遇照護問題的新手最容易手忙腳亂，但離職回家照顧，不僅斷了收入，也將影響未來的退休金，甚至成為貧窮人口。事實上，工作不僅是轉換心境的喘息，亦是避免貧窮的關鍵。換句話說，維持工作並學會喘息，正是照護者必備的雙燃料，可讓長照旅途走得更順遂。

(資料來源：中華民國家庭照顧者關懷總會)

Q4. 根據這份資料，照顧者的年齡層、職掌別「屬性」為何？

照顧者	屬性
年齡層	
職掌別	

Q5. 根據資料，「『最理想的照顧方式』調查中，圈選聘請外傭者，只占 14%」試推估其中原因，並條列說明。

Q6. 在職照顧者有 16%認為對自己工作沒有影響，你認為他們如何辦到的？

Q7. 文末作者給照顧者的建議為何？你認為可行嗎？請說說你的看法。

(丙)

現在臺灣越來越多年紀四十上下，尚未生兒育女（無論已婚、未婚）。這些中年人，雖然沒有養育年幼子女的牽掛與責任，但無奈的是，父母會漸漸變得像小時候一樣，越來越需要陪伴與照顧，這是生命中必須承擔的親情歸屬：守護爸媽，如同小時候被他們呵護著長大。

但是要照顧爸媽，一定要先顧好自己。如果還得讓年紀漸長的父母擔心，那也未免太沒道理了。然而，把家人擺第一，並不代表非得犧牲自己不可，而是應該反過來：為了把家人擺第一，你得確認自己有能力擔得起責任。這時每個人對自己的認識就很重要，甚至對很多人來講，因為專長工作的領域不同（例如原本就在家工作的人），就算把自己的需求擺在第一順位，也不見得一定會跟家人的利益產生衝突，這中間有很多值得討論協商的空間，你不一定非得為了照護而離職。

很多年輕爸媽，特別是年輕的母親，都曾面臨是否請育嬰假的抉擇。要不要在兩、三年內或更久，暫停原有的工作，全心投入養育幼兒直到小孩上小學，是個很複雜的決定。事實上，不是每個職場都有育嬰假可請，也不是每個行業都適合請育嬰假。其實，不請育嬰假的母親，也能很成功的教養小孩；同樣的道理，照護爸媽，也不代表一定要暫停或放棄自己原有的工作，有些時候甚至是需要保持工作狀態、維持收入，才能讓家人擁有更高品質的照護。

非洲有句諺語：「養育一個小孩，需要整個村落同心協力。」(It takes a village to raise a child.)；而照護年長的父母，也並非得靠一個人單打獨鬥硬撐下來不可。推動國家立法，讓職場的家庭照護假期更有彈性，應該是高齡社會的福利政策重點之一。

(節錄自葉天倫〈守護爸媽，如同小時候被他們呵護長大〉)

Q8. 何以作者說「守護爸媽，如同小時候被他們呵護著長大」？

Q9. 作者認為工作與照護家人該如何拿捏？

Q10. 維持照護的品質，作者認為該怎麼做？

(丁)

為實現「老有所終」的理想，除了政府的長照計畫外，社會各單位或民間組織也嘗試推動政策，以不同面向參與協助。以下介紹幾個因應高齡化社會而生的策略或計畫。

### 1. 「青銀共居」的理念與實行

所謂的青銀共居指同一社區中，非血緣關係的長者和青年彼此照料，甚至互相為「室友」關係，同住一個屋簷下，平時可能一起吃飯、打掃、共同分享某一部分的生活。

共居可以讓銀髮族持續接觸到社會的活力、在都市之中釋出更多的居住資源，也可多少解決老人孤單獨處問題；而青年則減輕房租負擔的壓力、在異地有個溫暖的棲身之處。未來或許還可以和「在地安老」、「老幼共托」等概念結合，透過人與人的連結，創造更多蘊含豐沛社會支持力的居住環境。

青銀共居的理念，在歐洲幾個國家（法國、荷蘭、德國等）皆正式推展落實。日本國內的NPO組織，也引進類似的模式媒合老人和年輕人共居。在臺灣新北市三峽區的臺北大學附近，也有新北市設置的青銀共居計畫。

青銀共居雖然立意甚好，卻無法立竿見影看到巨大成效，畢竟人與人之間不論是信賴關係，或是相互情感的建立都需要一段時間的磨合。但在實行中可不斷修正調整，以達到最佳的狀態。

### 2. 日本「會上錯菜的餐廳」企劃

在東京附近有一家名為「會上錯菜的餐廳」。它是在二〇一九年九月發起的一場三日快閃活動，由於裡面的服務生都是失智長輩，常會上錯菜，因此取這樣的店名。創辦人小國士朗是前NHK導播，他在一次採訪照護機構的經驗中得到這樣的靈感，體會到要讓失智症患者在在其能力範圍內，盡可能參與簡單的日常事務，而非把他們隔離在設施裡。即便這些人常有失誤，但也能用不同的角度看待「錯誤」。人與人之間，因著「包容錯誤」，而使彼此的隔閡被打破，形成友善的社會。這種「錯了也沒關係」的想法，後來成為「會上錯菜的餐廳」的核心概念。雖然在此之前，也有過由障礙者擔任店員的餐廳或咖啡店這類的企劃，但「若客人是抱持憐憫行善的心情去消費，對於餐點或服務沒有期待，那麼這個行動便無法引起一般人的興趣。」因此，這家餐廳的廚師都是東京名廚，所製作出來的料理絕不馬虎，客人即便吃錯菜，也不會失望，反成為一種驚喜。

籌辦餐廳的過程，小國士朗得到許多餐飲、社福和設計等各領域的專家支持，且共同協助參與。發起的募資行動在短短的二十四天內，即募得超出目標資金50%的一千二百萬日圓。而餐廳快閃營業的三天中，有著各式各樣的客人造訪，大受好評。後來「會上錯菜的餐廳」這個企劃在日本許多地方得到迴響，甚至在韓國、英國等海外國家，也開設類似的餐飲店。小國士朗認為：「很多人認為失智會成為社會的『成本』，我們挑戰之後發現，這觀念可以顛覆成為『價值』」。他們不只是關注失智症，也賦予大家一種新的態度：「就算犯錯，也沒關係！」若能以不帶先入為主的想法和少數族群相處，就會有不一樣的感受。

籌辦這樣的活動，也免不了會有少數批評的聲音：像是批評如此做是在榨取老人的勞力，或讓他們淪為笑柄。這些評論大部分來自失智者的家屬，他們多是出於擔心，而不相信失智者有能力參與這樣的事情。然而他們一旦參與後，也改變了想法，轉而支持。日本失智餐廳的運作模式提供了省思：要真正打造失智友善社區，我們不但要相信失智者的能力，甚至於要把我們以為他們的「不能」看成一種「超能力」，從而正向看待。

### 3. 荷蘭的失智村

在荷蘭Weesp小鎮上，荷蘭建築師Molenaar & Bol & Van Dillen設計打造一個失智老人專屬的社區：「侯格威村」(De Hogeweyk)，它擁有一萬五千平方公尺的廣闊面積，以四周的圍牆隔絕著外面的世界，護理人員都身穿便服與患者同住，而且有攝影機24小時監控老人們的行動，打造出一座零危險

的安全社區，在這社區的住戶，都是嚴重的老人痴呆症患者或阿茲海默症患者。和傳統的養老院不同的是，這裡的每間房設計大不相同，依照患者的要求選擇喜歡的風格，為的是讓老人們住起來有家的感覺，幫助他們回復以前的記憶，可說是世界上最好的養老院！一般照顧失智症患者帶給家屬莫大的壓力，為了防止患者走失，常只能以半囚禁的方式預防，長久對病患的健康實在不利。但在這座安全的「城市」，營造出舒適自在的環境，擁有各項和城市相同的設施，也允許自由活動。至於照護人員與社工，則二十四小時假扮成各式各樣的身分，像是園丁、收銀員、超市人員、郵局員工等等。由於病患能有正常的起居和社交環境，因此他們住得有尊嚴又開心，但由於老人們沒有能力管理錢財，因此所有東西都是免費，相關費用已由親人事先預付。

Hogeweyk 大部分的資金由荷蘭政府挹注，住戶每個月需交八千美元，但政府還會依照每個家庭的狀況，給予住戶們不同程度的補貼。這樣的生活模式，提供我們照護失智重症患者一個新的可能，使患者能減少對藥物的依賴，讓他們更有尊嚴地選擇自己的生活，以度過餘生。

**Q11. 請歸納上述三種關懷老人的方式及其特色。**

**Q12. 推想小國士朗說：「失智不是『社會成本』，而是價值」的原因是？**

**Q10. 你認為「青銀共居」，是否能解決目前社會日益嚴重的「孤獨死」的問題？為什麼？**

## 課後發表

### 1.《被遺忘的時光》紀錄片觀後感

認識失智症(徵兆、症狀、台灣失智症之狀況、照顧者的壓力與負荷……)

介紹電影(文字/短片)

觀後感(個人書面/小組)

可供討論的議題+小組擬答

### 2.案例說明

案例一：李小姐辭去工作，全職照護失智母親，頓時沒有收入，讓她才三天就快窒息。

案例二：張小姐隱忍母親住院、不斷找理由請假，終於遭到調職處分。

案例三：陳先生照顧失能的父親，更換紙尿布、翻身、協助盥洗，都堅持親力親為，結果自己先倒下。

1. 以上提供幾個照顧者實際案例，請針對這些案例思考相關的問題，並從「政府」的立場，提供他們相關的訊息予以協助。

2. 請進入「衛福部長照專區」查找相關資訊寫成報告(報告內容須有長照計畫、政策法規、資源分布、諮詢管道、心得反思)，並製成簡報上臺發表。

(長期照顧的整體政策藍圖 <https://1966.gov.tw/LTC/cp-3635-42393-201.html>)

### 3. 採訪報導：

(1)擬定問題採訪長者，如日常的生活面貌、心情感受與現階段的人生態度……

訪談過程時的互動及觀察體會，以照片結合旁白的方式完成簡報，進行發表。

書寫長者的形象及訪談過程中的感受與反思

(2)介紹在地有哪些關於「老人照護」的社福機構(基金會、養護中心……)

擬定問題採訪機構，例如服務內容、工作甘苦談、需要什麼協助、志工服務……

訪談過程時的互動及觀察體會，以照片結合旁白的方式完成簡報，進行發表。

書寫訪談過程中的感受與反思

## 貳、學習表現自我檢核表

	學習表現	自我檢核
家人關係與 互動	能理解〈長照食堂〉文中關係建構的內涵	<input type="checkbox"/> 特優 <input type="checkbox"/> 優 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 待改進 <input type="checkbox"/> 其他 說明：
	能理解「家人照護問題」的諸多面向	<input type="checkbox"/> 特優 <input type="checkbox"/> 優 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 待改進 <input type="checkbox"/> 其他 說明：
	能理解「長期照護」的概念	<input type="checkbox"/> 特優 <input type="checkbox"/> 優 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 待改進 <input type="checkbox"/> 其他 說明：
	能理解政府的「長照政策」	<input type="checkbox"/> 特優 <input type="checkbox"/> 優 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 待改進 <input type="checkbox"/> 其他 說明：
	能書寫內容充實的議題報告	<input type="checkbox"/> 特優 <input type="checkbox"/> 優 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 待改進 <input type="checkbox"/> 其他 說明：
	能有條理的製作議題簡報	<input type="checkbox"/> 特優 <input type="checkbox"/> 優 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 待改進 <input type="checkbox"/> 其他 說明：
	能言之有物的發表分享	<input type="checkbox"/> 特優 <input type="checkbox"/> 優 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 待改進 <input type="checkbox"/> 其他 說明：
	能口條流暢地分享發表	<input type="checkbox"/> 特優 <input type="checkbox"/> 優 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 待改進 <input type="checkbox"/> 其他 說明：

合作學習	能與小組夥伴積極互動	<input type="checkbox"/> 特優 <input type="checkbox"/> 優 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 待改進 <input type="checkbox"/> 其他 說明：
	能主動提供意見想法	<input type="checkbox"/> 特優 <input type="checkbox"/> 優 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 待改進 <input type="checkbox"/> 其他 說明：
	能善意化解歧見與衝突	<input type="checkbox"/> 特優 <input type="checkbox"/> 優 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 待改進 <input type="checkbox"/> 其他 說明：
	能主動與人協調、溝通	<input type="checkbox"/> 特優 <input type="checkbox"/> 優 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 待改進 <input type="checkbox"/> 其他 說明：
	能整合夥伴意見形成共識	<input type="checkbox"/> 特優 <input type="checkbox"/> 優 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 待改進 <input type="checkbox"/> 其他 說明：
	上臺發表的自我表現	<input type="checkbox"/> 特優 <input type="checkbox"/> 優 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 待改進 <input type="checkbox"/> 其他 說明：
	能坦然接受各組評比的結果	<input type="checkbox"/> 特優 <input type="checkbox"/> 優 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 待改進 <input type="checkbox"/> 其他 說明：

### 參、學習狀況自評

學習狀況	說明（100 字以內）
最有收穫的課程內容	
最有收穫的知識技能	
學習最感困難的部分	
最想深入精進的部分	
學習前／後最大的改變	

### 伍、學習心得（100 字以上）