

最近名體育主播傅達仁因胰臟癌，久病不癒，他不願意用老殘身軀，生不如死的活下去，他想尊嚴地走，於是他與陪同家人前往瑞士執行安樂死。這事件讓社會普遍討論善終的問題。

也在最近幾年，台灣在各地公園，常看到一群群輪椅老人，被外勞推出來，有些無助老人插鼻胃管，有些在輪椅上昏睡，有些則在輪椅上發呆，老人的眼神多半是呆滯的，他們彼此沒有談話沒有交集；而那些推輪椅的外勞，多數在滑手機，有的談笑聊天，有的群聚吃東西。癱在輪椅的老人身上，看不到人性尊嚴，在照顧者外勞的身上看不到陪伴者的心。（陪伴：必須建立在真實、安全、信任與真誠的關係基礎下——蘇絢慧）

在五年前，我爸媽邁入老年期的中老（75-85歲），我和兄長在想用什麼方式照顧他們最合適：是要請外勞？還是要去安養中心或是居家照顧？後來我們決定，讓爸媽在家老化，由我來陪伴他們，至今我們仍不後悔這個決定。

從我這幾年陪伴長輩的經驗，體會到：

1. 愛與接納：長輩注意力不足時，更要幫助他注意；長輩記憶力不足時，更要協助他記憶，學習捨己付出，因為小時他們也為我們捨己付出，多肯定他們的貢獻，給他們年老的尊榮。完全的接納長輩全人，像主耶穌也是毫無保留的接納我們一樣。
2. 萬事互相效力：善用社區資源。在陪伴長輩的過程中，我也在空大修社會工作，了解運用社會資源對長輩的重要：例如：教會、協會、家庭照顧者關懷協會等，都是可以運用的資源。教會是愛的群聚：真誠的握手、微笑、擁抱，對老人的心理健康，有絕對的好處。在家附近的百香果協會是中央公園長照C站的社區關懷據點，有許多活動是為老人設計的，讓家中長輩與社區民眾有連結，彼此有互動，不至於孤立。值得一提的是：家庭照顧者關懷協會，有句話說：「照顧的人比躺的辛苦。」家庭照顧關懷協會是以家庭照顧者為關注對象，照顧者長期陪伴被照顧者，身心的疲累是需要被理解和抒發的，這協會有許多舒壓的課程，因參與者都是家庭照顧者，同質性高，較能彼此敞開談家裡難念的經，之後，彼此加油，一起鼓勵。

只有健康的照顧者，照顧陪伴這條路才能走下去——

台灣已經邁入高齡社會，每十人就有一個是65歲的老人，「老」是每個人生命必經的過程，但如何成功老化，讓自己年老時仍有存在的價值與尊嚴，需要大家一起的努力與陪伴。