

作品編號	M81
書名	不被遺忘的時光—從失智症談如何健康老化
<p> 摻著金粉的陽光灑得案前一片耀眼，翻閱著這本《不被遺忘的時光》，書中的字字句句引領著我的思緒。我想起阿嬤，憶起她這十年走來的所有失落與哀愁；我想起媽媽，身為主要照顧者所承受的所有疲憊與悲痛。也想著自己，隨著時光如水的流逝，如何健康的老化？如何「死若秋葉之靜美」呢？ </p> <p> 黃宗正醫師於這本書中完整的介紹了這沈默的疾病——失智症，循序漸進、深入淺出地引領著我們認識它。先從<u>臺灣</u>隨著年齡結構老化，失智症的罹病人口也不斷攀升，點出這疾病的威脅不容小覷，無論是自己，抑或是身邊的重要他人，每個人都有可能需要與它交手、纏鬥。 </p> <p> 書中以淺顯易懂的文句，教育讀者如何區分失智症與正常老化的差異：正常老化，一時忘記某件事情的細節，或想不起某人的名字，但經一段時間回想後，能再想起來；失智症，則是真的忘記了，而且遺忘的嚴重程度會漸漸影響到日常生活。此時，我腦中便回想起十年前的阿嬤，那時她常常反覆問著我們同樣的問題，如同一張磨損的唱片，「吃飽了嗎？肚子還會不會餓？」，「阿嬤，我們吃飽了！」，隔了幾分鐘後，相同的暖心話語如同錄音機倒轉般，重複地播放著。對阿嬤而言，大腦似乎再也存不入新的資訊，每一秒都如同全新的開始。 </p> <p> 書中詳細地闡述了失智症的症狀，例如記憶的減退、語言理解及表達困難、定向感及時間概念的喪失、社交退縮，以及出現情緒與行為問題等等。此外，詳實的描述了失智症的早、中和晚期病程，宛如溜滑梯般，逐漸的惡化與衰退。讀到此處，我的思緒不禁飄回許久以前的那豪雨滂沱的黑夜。 </p> <p> 那豪雨滂沱的黑夜，一陣急促的電話鈴聲宛若號角響起般，揭開了疾病的序幕，媽媽神色凝重地掛上話筒，語帶驚惶地說道：「阿公說阿嬤出門到現在還沒回家……」。正當我們慌忙地踏入阿公家時，尖銳的門鈴聲割破了轟隆隆的雷雨聲，推開門，一位陌生的女子站在跟前，阿嬤從那名女子的身後怯怯地探頭，捲髮早已被雨水浸得塌扁又凌亂，臉上蒙著一抹灰色調的黯然，「這位是您們的家人嗎？我看她在路上好像不知道要到哪兒，還好她身上有證件……」那女子說道，臨走前她悄然一笑地說：「我母親也是失智症，所以我那時看到她，想起我母親也曾經如此。」 </p> <p> 而後，阿嬤變得經常在屋內來來回回的走著，背後彷彿上著發條，好像在尋找著遺落的記憶與自己。遺失了自己，過去阿嬤確實一點一滴地溜走，她的情緒變得如潮汐，時而低落地嘆息連連，時而又憤怒地情緒高張。以前對穿著總是時髦又得體的阿嬤，服裝搭配變得不合時宜。逐漸地，阿嬤時常縮在椅子上，望著窗外那無盡的藍，想念起她自己。 </p> <p> 如書中所描述的那般，失智症的病程無可逆轉，而藥物治療僅能減緩精神症狀，和延緩疾病惡化的速率。漸漸地，原本總喜歡與我們絮絮叨叨地分享生活的阿嬤，變得沈默了；漸漸地，原本臉上總洋溢著繽紛色彩的阿嬤，神情變得淡漠了；漸漸地，阿嬤不常下床了，睡眠時間似乎需要更多更長，來好好為自己充飽電力，好似退回嬰兒時期，變得不能獨立執行日常生活的活動了；漸漸地，原本活動力十足的阿嬤，需要仰賴輪椅行動了； </p>	

漸漸地，阿嬤或許忘記我們了，我們似乎變得陌生了。時間滴答地向前走，而阿嬤的世界卻不斷地倒轉，她的記憶像油畫上的層層顏料，漸漸地剝落，最後只留下樸素的白。

除了藥物治療之外，書中也提到了音樂與懷舊治療，藉由這兩種治療方法，我們能與失智症患者一同尋回一些曾經的珍貴回憶。記得有一回，電視裡恰好播放著阿嬤最摯愛的樂曲，平常靜默的阿嬤竟赫然跟著唱著、哼著，並打起節拍，曲子的旋律穿梭在阿嬤的腦際，激活了那些神經網絡，喚醒了阿嬤對這最愛樂曲的記憶，此時此刻，過去那活潑爽朗的阿嬤彷彿又回來了。還有一回，我們簇擁在阿嬤身旁，翻閱著那些泛黃了的黑白相片，攤開回憶一一檢閱，和阿嬤說起舊時的往事，阿嬤默默的拭著眼角的淚，沉靜的望著遠方，也許是想起了過往的曾經，那些幾乎被疾病吞噬的曾經。

書裡提及照顧者可能會遇到在照護上的挑戰和倫理議題，並且提供因應方式，例如與失智症長輩溝通時，語句要簡潔明瞭，一次只說明一個概念；建立規律的作息時間，可以透過光線明暗的調整來進行。至於倫理問題，讓身為照顧者的我們能提前做準備，例如是否讓病人預先簽署「放棄急救同意書」、讓病人決定是否插鼻胃管，以及讓病人預立遺囑等等。閱覽著這部分時，我如是想：若能早先與此書相遇，那麼很多事情便能預先規劃，結果或許會有所不同吧！

此書的尾聲提到了如何最適的健康老化，這部分對所有的人們都受益無窮。如同一開始書中所說「生如夏花之絢麗，死若秋葉之靜美」，是每個人都嚮往的人生境界，那麼該如何健康的老化呢？常動腦，活絡神經網絡；常運動，靈活筋骨體魄，保有適當社交與心靈信仰，便能達到身心的平衡與安適。現在我常與家人於閒暇時光到郊外踏青，讓全身細胞沐浴於芬多精中，讓天然的保養品滋潤著我們的身心。我也常與家人一起下象棋或圍棋，在快速攻守轉換的刺激棋局中，不斷的激盪和鍛鍊著我們的腦神經。縱使無法攔住如水年華的流逝，我們仍能透過動腦、動筋骨，讓自己能以更勇敢、更健康的心情去面對老化，也能活出更靈動的老年生活，活出老當益壯的美麗境界。

摻著金粉的陽光灑得案前一片耀眼，闔起書，閉上雙眼，思緒如潮水拍打著心海，漾起陣陣波瀾。多年來與阿嬤一同走過的涓滴在腦海中逐漸清朗。此時，心中生起與此書相見恨晚之慨嘆，書中的內容皆是黃醫師在行醫的數年間，所累積的智慧結晶與瑰寶。不過，現在讀起也不遲呢！於閱讀此書時，也再度念想起過去與家人一同面對失智症的一幀幀記憶。當書中談起照顧者的心路歷程時，彷彿有隻無形的手擁抱著我，心中便有種寬慰與戚戚焉之感。最重要的是，我更了解阿嬤了，也更有力量去迎接接下來的顛簸。

讀完這本書，原本紛亂沓雜的思緒宛若經過細膩的梳理，變得如微熹的日光一般地皎潔又明媚，因此，一抹笑意於心中燦然綻放、盛開。