

人生叢書系列三

老神在在

— 老年人的關懷照顧

～深深感謝～

因為有您無私的貢獻，本書才得以順利集結出版：

中崙諮商中心心理師 李予澄

文字工作者 鄧榕茜

台北市生命線志工 畢竟昌

台北市生命線志工 劉弘忠

台大醫院金山分院副院長 詹鼎正

前安心專線主任 江文賢

台北市生命線康老師

台北市生命線協會心理師 張元祐

務實法律事務所律師 蔡鴻斌、施旻孝

（以上名單依文章順序排列）

本書承 台灣士林地方法院檢察署緩起訴處分金 贊助



出版序

台北市生命線協會在民國58年以兩支電話開線，利用電話從事心理諮商輔導與自殺防治的工作；24小時不打烊的台北市生命線，每年服務平均超過二萬人次。四十多年來，協助百萬台灣民眾走過生命中最黑暗的日子，對許多人來說，生命線等於自殺防治救助專線，這樣的連結難以取代。

隨著資訊科技發展，使用網際網路人口快速成長，藉由網路義工團的協助設計，於86年7月12日正式啟用本會官方網站「生命線Lifeline網站」。民國88年7月另設「救命網站」；96年獲行政院研考會優質民間非營利網站計畫補助，重新改版，建置資料庫系統。

SOS網站目的在提供一個心靈交流、自我成長、自我救助的DIY空間。十多年來，SOS救命網站不斷地充實、豐富網站內容，已有超過200篇的模擬個案、文章和書籍內容、百萬字的資訊，可說是目前中文網路世界心理健康資訊最豐富的網站之一；同時，每月發行電子報方式分享最新文章及即時的心理健康資訊，並提供免費線上訂閱等服務。此外，因應時代潮流所需，本會亦提供e-mail線上網路信箱輔導。

正因累積如此豐富的模擬個案、專家建言與專業文章等資料庫，本會一直期能將之整編付梓、廣為傳閱，必能幫助更多需要幫助的人找到生命的出口；惜礙於經費，遲遲無法付諸實行。如今，終於能獲得有心單位的贊助出版部分叢書，雖然仍有不足、無法概括所有出版計劃，但總是一個好的開始，實為慶幸與感恩；深深期待未來能有更多的單位團體或是企業提供經費，與我們一同耕耘這塊生命救助的書香園地。

人生系列是本會叢書出版計劃之一。面對人生不同階段的各種挑戰，我們如何積極的應對，讓人生的道路走得更順遂、目標美夢得以實現，不因挫折苦痛而自我放棄。因此本系列將系統化的整編收錄歷年來求助者來電（函）之真實案例改編個案解析，以及系列主題相關之專家建議，讓讀者能在故事中有所省思：世上沒有絕望的處境，只有對處境絕望的人。活著就有希望，只要活著，就有實現希望與夢想的機會！

社團法人台北市生命線協會
第24屆理事長吳昆民

目錄

02 出版序

第一章 老有所養有所終

08 規劃退休，享受生活 / 李予澄

13 面對生命 / 鄧榕茜

17 身後留名？ / 鄧榕茜

21 50歲以後的我—跟著感覺走 / 畢竟昌

25 年過65青春再起 / 劉弘忠

29 過一百歲很容易 / 詹鼎正

第二章 實例改編

生命線上

34 一個不被重視的自殺族群－談老年自殺 / 江文賢

關於自殺

39 他想自殺—我該怎麼做？

39 緊急的危機訊號

41 我想自殺，如何自救？

42 電子郵件協談服務

實例改編

44 媽媽怎麼了？

◎專家回覆 / 康老師

50 無力感

◎專家回覆 / 康老師

53 失智症

◎專家回覆 / 康老師

58 老伴走了

◎專家回覆 / 康老師

64 失老伴難獨活

專家回覆 / 張元祐

68 安養中心

◎法律見解 / 蔡鴻斌、施旻孝

73 遺產繼承

◎法律見解 / 蔡鴻斌、施旻孝

78 棄養

◎法律見解 / 蔡鴻斌、施旻孝

86 外勞看護變繼母

◎法律見解 / 蔡鴻斌、施旻孝

92 苦命的女人

◎專家回覆 / 康老師

95 悔不當初

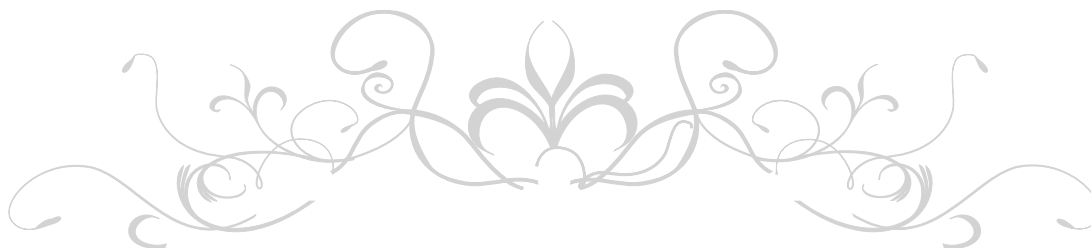
◎專家回覆 / 康老師

附 錄

100 老人相關資源

104 台北市生命線協會簡介

108 愛心捐助支持台北市生命線協會



1

老有所養有所終



規劃退休，享受生活

中崙諮商中心心理師 李予澄

「退休」是一個人人生必經的階段。大多數人在五、六十歲時會退休，但退休後怎麼過，每個人有不同方式。我常有機會和一些已經退休或即將退休的人，聊到他們的想法，同時也讓他們聽聽其他人的方式。他們都發現：原來退休生活也可以這樣過！可以過得更好！

退休生活會過得不好，是什麼原因？除了沒有足夠的條件之外，多半也是因為沒有適當的規劃、準備及作法。不適切的生活方式，會容易感到無聊、擔心、憂鬱…等等負面情緒，或是覺得自己的人生過得沒意義。相反的，如果生活得好，則會有活力想去嘗試很多事情，在大半輩子的辛苦後，能開始享受過去努力的成果，感覺快樂而滿足。

要有好的退休生活，必須先能破除一些錯誤觀念，調整成正向的：

錯誤一：

認為退休不用規劃，船到橋頭自然直。這樣想法的人到了退休後，才發覺不是自己想像的單純，包括：還沒有足夠經濟準備、不知道退休後可以做什麼、不能適應生活各方面的變化…等等。

錯誤二：

認為退休就是要悠閒，不要有壓力。但是，放得太鬆，反而閒得發慌，覺得生活空虛，反而覺得比以前不快樂。

錯誤三：

不想退休，總覺得退休代表沒用了，要工作到不能工作為止，不能放鬆。這樣的人到倒下才後悔沒有善待自己。

那麼，如何準備與經營退休生活呢？

一、務實心態

接受自己人生進入中晚年的事實，不要認為自己還像年輕時有無限的時間和體力。務實看待人生後段可以做的，了解這時期的得與失。例如：過去從工作成果上獲得滿足，但這時期轉變為從其它生活的經營中獲得滿足。這樣，將自己調整到一個準備好退休的心態。

二、經濟準備

養兒防老的作法已不適合現代，因此必須壯年時就為退休提早做好準備。指望別人不牢靠，自我準備才是上策。要盤算退休後的支出與收入概況，若是收入會停止或大幅減少，就必須量入為出，減少不必要的開支。高風險的投資應避免，也別將自身的養老積蓄挪作他用。當有困難時，可善用政府的優惠或補助，或坦然接受親友的援助。

三、維持健康

健康為樂活之本，身體沒能維持住，就可能妨礙到退休生活。在此時期，常常會體驗到身體機能衰退，各種病痛接踵而來…，此為老化難免的影響，但若小病不注意，大病接著來，這就是對身體健康疏於注意。有些人在中年的時候忙於工作，沒照顧身體，退休後常付出更大的代價。此外，實行健康的生活方式，包括適量運動、均衡營養、不吸煙、不酗酒，都是延緩老化，維持健康的不二法門。當然，除了身體健康，心理健康是常被忽略的一點。諸如得到老年憂鬱症、失智症、失眠…等等困擾，對生活的影響更大，不得不注意。

四、家庭關係

家庭關係的不和諧，會是人生後段最大的失落。反

之，來自家庭的支持，心理上能得到滿足與活力。退休了，家庭時間一定會增加很多，所以若夫妻能善用相處機會，提升溝通與互動，滿足對方的需要，將能增進感情的品質。而想拉近與成年子女間距離，不妨大方表達。有些人看子女忙，不好意思講出自身需求，殊不知被動、壓抑的態度，會逐漸造成失落、不滿足的情緒。總之，在此時期，面對家人已經沒時間被動忍耐，而要主動、善意的去互動。

五、社交生活

除了家人之外，朋友也是重要的「伴」，遊玩的伴、聊天的伴、作義工的伴…，找到有默契的伴，讓生活不至於孤單，讓自己更有動力。甚至，若是無法有家人常在身邊，有些朋友反而成為照顧支持你的人。所以，千萬別孤立自己，從年輕時就保持與好朋友的情誼，退休後也不妨放下害羞的心，把握機會去認識新朋友，你會發現其實大家都很歡迎你伸出友誼的手。

六、培養其他重心

從工作退休後，本來生活重心頓時沒了，閒晃放鬆一陣子後，發現其實沒有個重心不行。於是有人開始找個簡單又有興趣的工作，或是做義工。重點在於生活有個寄託，不會無方向。而找到一個或多個興趣嗜好，也

是很好的方式，而且更沒壓力。尤其，能夠與人分享交流的興趣，是較好的選擇。若有一些過往沒機會去做的嘗試或心願，此時就是行動的好時機。

結語

做一個退休族也是需要學習的。退休生活讓人有很多自由去經營、享受，也是讓人去嘗試與實現自我的絕佳時機。所以，雖然年紀大了，確是一段新生活的開始，心態上反而是年輕、充滿活力的。去做自己想做的、能做的，最後回顧一生，能跟自己說，我越過越好，安排了一個精采的結局！

※父母需要你更多的關注與陪伴！台北市生命線協會24小時不打烊的自殺防治專線（02-25059595），以及本會承辦之衛生福利部安心專線（0800788995），提供輔導諮詢與各種資源轉介服務，讓我們一同關照老人家的身心健康，愛要及時。

面對生命

生命線網路義工 鄧榕茜

年前，將近九十歲的公公清晨外出運動，突然小中風、跌倒摔傷，緊急送醫開刀住院；出院後，療養復健，左半身仍無法使力、行動不便，後因腦中血塊仍有繼續瘀積情況，又動刀兩次……就這樣折騰了三、四個月。這對向來健壯、以前每天跑上跑下、從不服老的公公而言，真的是很大的打擊！

第一次動刀後，公公是逞強的急著要康復出院，搞得加護病房的護士，不得不將他固定住，並且要我們家屬多去安撫他的激動情緒；這時候的公公，還是鬥志堅強，自認為一切都可以很OK。第二次動刀後，公公發現自己的行動不便，脾氣開始變得暴躁、情緒更為不穩定，然而到了第三次之後，公公反而變得靜默，似乎認命般的接受了這個事實，但他的眼神卻透露了無奈。年後，伯公又無預警的安詳去世，全家人繃緊神經、小心翼翼的隱瞞這個消息，深怕在這敏感時刻，公公知情

後，情緒會更低落。

我跟先生溝通，是否該讓公公認知，年紀越長，身體的機能肯定不如年輕時的靈活強壯，適度的「服老」，才不容易有意外發生，且生老病死是人生的歷程，凡事放寬心，求個健康平安的晚年；更何況，兒孫都還算長進、孝順，不需要想太多。可是，先生跟小姑們開不了這個口，我可以體會先生跟小姑們的心情與難處，也多少知道公公不想服老、不甘心的心態，畢竟婆家是個很傳統的家庭，過去從來不曾談過這些問題，現在就更不適合提起。

想起我父親也是個傳統觀念的大男人，六十餘歲還能獨自開車的台北高雄當天來回，每天精力旺盛，但就在一次意外，從約一層樓高的階梯摔下，身體狀況就急速衰敗，三個多月之後就撒手人寰。往生前，他是如何的不甘心與無法置信，強壯如牛的他竟會這樣一摔不起；只是這時間太短，我們還來不及安慰與開導，父親就過世了，終歸只有六十餘歲的人生，讓我們兄妹多了些不捨。

反倒是母親表現的堅強且順命。六十歲時突然間的吐血昏厥，才發現已經肝硬化末期，當時醫生甚至說可

能活不過半年。母親剛開始情緒難免沮喪，但經過我們的開導安慰，母親試著放寬心，配合醫生的指示調養（肝硬化其實是無法復原的），然後開始安排處理身後事，把他的首飾、私房錢做了分配、自己選擇壽衣、與將來的安葬地點、並且逐一交代；我們則是只要假期，就帶著母親去她想去的的地方度假玩樂，希望他在最後的生命裡能夠開心的、沒有遺憾的走過。

也不知道是否是心境的改變與放鬆，母親表現出超乎醫生預期的生命韌度，雖然身體受到病魔不時的折磨而痛苦，但是可以感受他心靈上的平靜與欣慰，他做了他認為該做的、與想做的事情，也讓我們陪伴著她走過生命最後的三年半時光。

這幾年，陸續會接到一些好久沒有聯絡的朋友來電，或是透過網路臉書等管道，取得失聯已久的朋友的訊息；通常聽到的就是誰得到什麼疾病、發生什麼意外，然後大家就不免感嘆唏噓。

我的主要朋友圈也不過都是五十歲上下的年齡層，對現今國人平均壽命有七、八十歲的標準來說，死亡真的是太早了點。而父母親對於生命不同的態度，其實也讓我有了些感觸與思考：提早為生命的終點做好心理建

設與準備，真的不只是老年人的必要而已。

寫下遺書、做好簡單的財產清冊與分配，可以讓意外來臨時，家人有更方便與和諧的處置；器官捐贈、或是放棄急救之安寧簽署，可以幫屆時如果生病的自己做決定，也能讓家人少了不捨與難過的抉擇。然後，懂得安排生活，精采每一天，生命不論長短，也就能比較少有遺憾吧！

生命總會走到盡頭處，但重點是如何去面對可預知的或是無法預期的來臨。

※生老病死，人生必經之路；放寬心去面對老化、身心都能老康健。台北市生命線協會24小時不打烊的自殺防治專線（02-25059595），以及本會承辦之衛生福利部安心專線（0800788995），提供輔導諮詢與各種資源轉介服務，老人家可以多多利用。

身後留名？

生命線網路義工 鄧榕茜

朋友去參加某位老人家告別式回來後，對於西式葬禮儀式充滿感動，感觸頗深的跟我談起了「身後事」。

也許國人的傳統觀念，認為才五十歲就談這些還太早、好像很不吉利，但我一點也不以為然；關於老舊的生死觀念，真的需要改變，趁早的安排，才能讓自己年老的餘生可以過得更沒有負擔，也或許在病痛中能更有尊嚴。

沒想到朋友竟然問了這個問題：「死後，我們能在墓碑上寫上什麼？」

我笑了笑：「你自己先寫嗎？還是給子孫們寫？」

「厚，當然是給子孫們寫啊，」朋友嘖嘖兩聲：「那是我這一生到底在這世界上留下了什麼讓子孫們可以永懷的東西呀！不寫墓碑，好歹談起我這個媽或是阿嬤的，還能說些什麼吧？」

「人掛都掛了，軀體滅了，到底有沒有魂魄？是輪迴投胎還是天堂享樂？什麼都不知道，還想這麼多哩，反正我們又不是什麼名人，不會千古流芳、也不會遺臭萬年；子孫怎麼說，也聽不到吧？那重要嗎？」我說，要想這些有的沒的，還不如想想老年要怎樣過生活才更有意思。

「你已經有了，才這麼說，你看你擔任義工，又寫過很多文章，搜尋引擎都能找到你的名字耶！而我就是個普通上班族媽媽，還真沒什麼好說的，唉唉！」

我又忍不住要笑了，故意說：「你有啦，你跟老公這麼拼命工作，買了幾棟房，還登記給小孩，你家子孫會感念有個富爸爸富媽媽的。」

朋友還真認真的聽進去了，說起這次參加的告別式，那位老人家年輕就帶著個遺腹子守寡，孤兒寡母的都靠他市場賣小吃、生活過來的，多年下來，在現在的精華地段買了房(當年是沒人要的台北邊陲地區)、獨子也培養到國外留學回來，成家立業。孫子是她一手帶大，又留下不少遺產，告別式上，大家推崇她貞堅的一生，子孫感謝她為家庭的貢獻與無盡的懷思。連朋友聽了都熱淚盈眶……

老一輩的女性不少都是這樣的「油麻菜籽」般認命與任勞，真的令人感佩；但他們的一生都為著別人而活，在那樣的時代背景、那樣的傳統觀念下，或許她們也是樂在其中的吧！

然而我不禁想起朋友曾轉寄的網路文章：女兒問媽媽，想當外國老太太還是中國老太太？媽媽問差別在哪裡？女兒回答說，中國媽媽不論是上班族或是家庭主婦，就是省吃儉用、儲蓄，以家庭為重，等退休變成老太太之後，就幫忙帶孫子，死後把所有遺產留給小孩，受到風光大葬。外國媽媽則是會貸款過日子，會休假去做自己想做的事情，孩子大了就放其獨立，等老了、貸款也還得差不多了，然後就一個十字架安眠。雖然有點極端誇張，但顯示出國情與傳統觀念的差異。

我問朋友，現在的她，想當中國老太太還是外國老太太？

每個人對自己如何過一生的論定不同，但對我來說，曾經年輕的歲月已經夠精彩，如今半百，應是凡事都該淡定的年紀了，名利不重要、衣食無缺就已經足夠；凡事沒什麼好計較、情緒不再大起落、不用討好誰或是委屈求全什麼，更寬心的去處理事情，日子就過自

己想過的模式就好。而下半輩子，牽掛更少，不就更該多愛自己一點？何必等到「蓋棺論定」，去在意別些你看不到、聽不到、感受不到的身後事情呢？

自己的人生，自己決定；能夠自在開心的「安享餘年」，做自己想做的、或還沒做的的事情，應該會比「身後留下什麼」更值得去在意吧？

※當你有生活上、經濟上、工作上、感情上或健康相關的困擾與壓力的時候，台北市生命線協會24小時不打烊的自殺防治專線（02-25059595），以及本會承辦之衛生福利部安心專線（0800788995），提供輔導諮詢與各種資源轉介服務；千里一線，關懷無限，你必能發現生機再現！

50歲以後的我—跟著感覺走

台北市生命線志工 畢竟昌

50對我而言，是一個尷尬的數字！年過50代表人生已過了中線，是開始下坡啦～有道是船過江心，回頭太難！一切的跡象顯示，我慢慢的就要被歸到老這一邊，首先令人氣結的是，偶而會有人讓座給我，除了很受傷外還會讓我懷疑，是否龍顏老邁，身形佝僂，舉步維艱？還是話題總是想當年兼而碎碎唸？自我價值感頓時黑了半邊天。（自信心崩解中……）

50歲因無可奈何的原因（非戰之罪），從職場淡出，迄今已有一段時日，雖然時時念茲在茲，常想風雲再起，叱吒再戰。但春風吹過一年又一年，讓我懂得了「鐵杵磨成繡花針」另一層的意義。這好事多磨…的確也太久了，而且始終語焉不詳。這段時間，我話雖消極，但我的外顯行為可沒閒著，賺錢養家活口的事，就讓英明的妻子扛著。而我呢？成為一位盡職又稱職家庭煮夫，家內洗衣燒飯，清潔灑掃，跑腿接送…等閒之

事，無役不與！偶爾還會來個彩衣娛親的演出。走筆至此，不僅要懷疑自己起來，我是男人嗎？這樣子的賦閒在家，我有快樂的權力嗎？什麼大隱於市、韜光養晦等..潤飾內心失落價值感的言詞不斷的湧現，但隨即又沒入黑暗的無明中，腹內這樣子的征戰衝突實在不好過。

人在靜置中，我內心卻是不斷的風起雲湧，說它是波濤洶湧也不為過，每天最怕的是，白天上班時段在樓梯間遇見鄰居，一見面就要問：今天沒上班喔？並且每逢必問，屢問不爽這才氣人！就算告訴他，我已沒在上班！等到下回見面，他還是同樣的問法，這種心不在焉的打招呼方式，就像一般善良百姓見面的問候語「呷霸沒？」，真讓我無處可逃！又每天送妻子出門上班，掩門的那一刻，也讓我產生了無限的歉疚，於是我慢慢的將焦慮的情緒一點一點的堆積，感覺上就在等那最後一根稻草落下……。

所幸這段期間妻子在家務事上對我的肯定與讚美，及每天中午一通電話的問候，是支撐我不致墜落的力量，讓我開始反思；當外界所有的可能都已關閉，是不是我內心世界無限可能的開始。信仰帶給我應許的力量與妻子情義相挺的愛，讓我開始起而行，跟著內心的感覺走，不再拘泥傳統的價值觀，而是我自己還能做些什

麼？還想做什麼？

對！就是這種感覺，讓我的初心又回來了；起初的愛是直覺的，是火熱的並且沒有懼怕，是出於善的本體與知覺。真高興我那無可救藥的蠢又回來了，細數茅塞頓開後這些年我做了啥事？公益的有：身兼三個地方的志工。樂活的有：完攀百岳三十二座、單車環島二次、泳渡日月潭一次，其餘郊山、短行、騎乘等..太多不及備載。並且保持每月看完四本書（隨心情挑選，不設限！不計畫！不強記！）

我所謂的跟著感覺走，是一種隨心所欲，而不逾矩的自由，非任性而為之，有些時候要相信自己善的直覺，不要為難自己。不喜歡的事，要誠實表態，因為誠實不致使你羞愧，朋友沒有什麼比自己更重要，自己一個人的時候，我常用思考和自己內在對話，不時的給自己按個讚，我最喜歡李豐醫師說過的一句話：「別人不對的事，何必拿來懲罰自己。」，雖然我們活在眾人的世界裡，有時雖然身不由己，但心可是自由自在啊！我就是行到水窮處，才能坐看雲起時啊！不管明天如何？我把握現在，也才有了豐富的今天，一天的苦難就一天當吧！船過水無痕，輕舟才能過萬重山，否則載不動許多愁，只有向下沈淪了。想通了，就忘了吧！忘了昨日

種種……..。有時我還真欣賞債多不愁的人生哲學，感覺好像不負責任，卻是救贖的良藥。

說了半天，不知你的感覺來了嗎？哪怕雨中獨行，颱風天海邊聽濤，半夜從台北開車到新竹吃碗米粉再回來，不為浪漫的虛掩，只要單純的能让你心裡的小鹿亂撞的事，那都是真實有意義的事情，人生好壞每個人都一樣，就這麼一段短短時光，快樂不快樂是由你的感受來界定，別人向你吹哨子，干卿底事？很多時候我們限制了別人，不也就等同限制了自己一樣，這種互相綑綁的遊戲，你可以不玩！

如今我又有蠢念頭產生，昨天我告訴妻子：我想從台北跑步到花蓮。妻子回我的話說：現在還太熱等明年一、二月再去做，會比較好。有妻子這般的縱容，才能讓我做任何事放手一搏，現在的我想不樂活都很難。

年過65青春再起

台北市生命線志工 劉弘忠

雖然退休多年，別人對我的稱呼，已由大哥、老伯一路晉升到爺爺，可是自己心理一直不覺老，仍不時背起行囊走天涯，不斷安排滿檔的行程，不讓自己閒下來，仗恃的就是我還年輕力壯，仍然是一條活龍可以到處趴趴走。

月前領到捷運敬老悠遊卡，才猛然覺醒，如今的我可是法定的老人了，享受四折票價，到生命線值班，單程票價硬是由28元優惠成14元，疲累時也坦然坐在博愛座上了。

有了這張敬老卡之後，也開始享受政府規定的各種老人優惠，有些沾沾自喜，也對這種屆老的事實，不得不坦然面對，而有了某些反思，值得玩味再三。

年滿65歲了，身體各器官開始老化，老態逐漸顯現，這是外在的客觀呈現，任誰都難以否認，倒是身老

心不老，永保年輕赤子之心，這是可以自我主觀認定的。這些年來雖已屆老，我倒是心理上始終不覺其老，就因為仍有此赤子之心，仍然快樂的參與一些活動，活到老學到老，心隨境轉竟也怡然自得不服老。

時至今日人老了！不再為競逐成功，不再為稻糧謀。當讀書不再為考試升學，不再為謀職升等，閱讀就成為一種享受。這些年、雖記憶力逐漸衰退，大量的閱讀，也快速的遺忘，讀完一本書一份資料，很難牢記詳細的內容，我卻不改其樂，享受閱讀的愉悅。不再有生活壓力，不再為五斗米折腰，悠遊於書海中，於是我一段時間鑽研太平天國，再一段時間了解鄭和下西洋，自訂的閱讀主題，諸如胡雪巖、袁世凱、猶太人、文革史料、數位攝影、客家尋根、中菜料理、醫病關係、諮商輔導、旅遊誌……數不清的類別和主題，有時覺得頗不搭嘎不相容很隨興，純粹是依著興趣走。不為學術研討，只為滿足從未滿足的閱讀飢渴。唯一令我困擾的是大量的閒書充斥書架，到了不得不汰換出清時，誰留誰不留，常令我躊躇再三頭痛不已。

人老了病痛就多了，糖尿病是家族遺傳，伴隨而來的高血壓也揮之不去。既然斷不了根，就和它和平相處坦然面對。要維持良好的健康狀態，除了藥物治療，更

重要的是飲食控制和持恆的運動。深愛麵食的我，有段時間偏不信邪，放任的享受，換來的是血糖飆高視力模糊，我一放肆它就反彈，不得不乖乖就範，不再任意滿足口腹之慾。老了當然不能做激烈的運動，可是活動活動，人活了就要動，快走是我選擇最好的運動。在跑步機上快走5公里，為了避免枯燥乏味，在跑步機前擺放一部電視，邊走邊看，40分鐘後大汗淋漓通體舒泰。

多運動就少吃藥，是我運動以來的最好驗證。除了這些我絕不相信偏方，朋友的善意提供，我敬謝不敏。高齡88的老媽，是醫生眼中的模範病人，糖尿病史近50年，病情控制得宜，一直是我學習的榜樣。

到了這個年紀，有很多東西要學習放下了。我當然做不到像聖哲那樣，視富貴如浮雲。倒是可以放下一些競逐心，學習做自己。想想現在的我，別的沒有，有的是充裕且可以自由支配的時間，過去想做事，因為懶散常以沒時間做藉口，延宕再三終至放棄，現在再用這個理由推托，自己都會覺得汗顏，再不做就永遠不可能去做了，於是我去學攝影，背著背包遠走極北的漠河、去北疆，和老友合力動手蓋小木屋，找塊地實踐多年的夢想做農夫，結果雖然不盡然百分百的成功，我卻很享受那努力的過程。

只要保持健康的身體，我還會不斷地築夢。

65年的歲月很快過去，我不知道自己還能活多久，把握當下把自己還有的剩餘價值，奉獻給台灣的社會。我還會繼續在生命線做義工，以前會很自傲地認為自己在助人，經歷15年接觸無數的個案後，才逐漸發現是那些個案成就我的功德，如果有什麼奉獻，是他們給我這個機會，大家一起成長。

軀體會老，心卻可以不老，一直停留在過去光輝的歷史，只會讓自己停頓不前逐漸衰老，永保青春赤子之心，晚年的生活會越活越精彩。年過65我確信會青春再起不枉此生。

※父母需要你更多的關注與陪伴！台北市生命線協會24小時不打烊的自殺防治專線（02-25059595），以及本會承辦之衛生福利部安心專線（0800788995），提供輔導諮詢與各種資源轉介服務，讓我們一同關照老人家的身心健康，愛要及時。

過一百歲很容易

台大金山分院副院長 台大醫院老年醫學部前主任 詹鼎正

很多人問我，行醫多年來，最自豪的事情有哪些？其中有一項大喜，就是在家人與我的照顧下，我的外婆在2010年歡渡了她100歲的生日。

外婆是辛亥革命那一年生，中年後就患有甲狀腺亢進，糖尿病，70歲左右重聽，90歲左右中風，下肢行動不佳，需外勞照顧，也同時有心衰竭。2006年起，我接手了她的醫療照顧。她原本需要看3個不同科別的醫師，一天服用10多種藥物，我進行調整，近年來一天只吃3種藥。

她每天過得相當規律，半夜睡覺、中午起床，坐在我們為她買的搖椅上看一天的電視，由外勞為她準備3餐，每餐都是一個小碗公的量，含主食及配菜，再加上一碗湯，一盤水果。外婆是一個衛生習慣非常良好的人，每餐後，她會花5-10分鐘的時間，好好的清洗假牙。重聽的她不太說話，又加上她不識字，我常常懷疑

她怎麼看得懂電視在演什麼。不過看到鬼片她會害怕，看到大師弘法她會一直唸阿彌陀佛，感覺她又是真的在看電視。問她：「每天只看電視什麼都不做會無聊嗎？」她總是搖搖頭。從我有記憶以來，她總是笑口常開，無憂無慮，知足常樂。從來沒有看過她心情不好，亂發脾氣。

老年醫學強調，一個老人家要做到成功老化，需要符合以下4個條件：

1. 遠離疾病與疾病造成的身心障礙: 外婆雖然有多重慢性病，也有下肢行動障礙，但她一直保持規律的作息，均衡飲食、不抽煙、不喝酒、慢性疾病也都控制很好，在外勞及家人的照顧下，生活起居看起來相對順利。
2. 高度的身心功能: 外婆每天都很快樂，也很努力地從電視及家人的互動中與社會相結合，由於行動不便，活動量相對不足，但每天坐在椅子上還是會抬抬腳、動一動。
3. 積極的投入生活: 通常我們希望老人家能夠退而不休，但是102歲的人瑞，可能就不要太強求了，我們是個4代同堂的家庭，至少外婆每天都會與1歲半的

小曾孫比手畫腳，弟弟不乖，她還會小小打手心幾下，含貽弄曾孫，也是種生活樂趣。

4. 正向的靈性: 外婆長期唸佛，又有樂觀的生活態度，大家一致認為這是她最重要的長壽秘訣。

大部分的老人家，可能就像筆者的外婆一樣，有著多重疾病，甚至一些生活功能障礙，但筆者相信，只要努力掌握成功老化的四大原則，活過一百歲不是遙不可及的夢想。

後記:

生命線將個人在SOS救命網及電子報上2012發表的文章集合出書，很感謝有機會參與。雖然外婆已於2014年仙游了，但她成功老化的精神，還是希望能與大家分享，一起成長。

2

實例改編



一個不被重視的自殺族群 談老年自殺

前安心專線主任 江文賢

在台北市生命線自殺預防的實務工作中，有幾位老人是我們定期關懷的朋友，透過頻繁地電話關懷，我們能夠與他們建立一個長期性的信任關係，他們的自殺意念往往也可以受到抑制，但是，現實生活中，卻也發現除了生命線的關係外，這些老人常常與家人或是社區疏離，除了電話線這頭的關心之外，這些人往往沒有任何好的關係存在於他們周邊。

數據會說話

老年自殺是所有年齡層中自殺人口最多的一群，根據衛生福利部去年(2007)的資料，60歲以上的自殺率為37.2/100,000人，比起去年全國平均自殺率17.2/100,000，高出2倍以上，比起中壯年的自殺率

22.0/100,000人，約有1.7倍之多。若是針對性別再加以區分，60歲以上的男性老人自殺率高達50.0/100,000人，更是其他年齡層1至3倍之多。這些數據說明了老年自殺的高發生率，但是在社會上所受到的關注，卻是相對地少很多，甚至是最常被忽略的自殺族群。

在這些老年自殺族群中，常具有最強烈的自殺意圖，使用最具致命性的自殺手段，因此當老年人發出自殺意圖，往往具有一次即致命的死亡危險。同時，與其他年齡層作比較，過去的自殺未遂紀錄無法提供足夠的自殺預防效果，因為多數自殺身亡的老人，往往是首次採用自殺的手段來解決問題(Conwell, et al., 1996)。

老年自殺的因素

針對老年自殺因素的探討，在背景資料上發現離婚、近期內配偶死亡與未婚的老人，出現自殺的比率最高(Person & Brown, 2000)。這個現象說明如果單身老人陷入生活模式轉換的困境，社會支持系統受到限制，在個人內在負向認知的影響下，非常容易走向自殺的路徑。社會學家塗爾幹認為，社會的變遷、團體歸屬的消失，往往讓這群人在孤單的侵襲下，走向毀滅自己的行徑。再者，從研究發現超過70%的自殺老人在自殺前一

個月，曾經看過醫生(Conwell et al., 2000)，同時有90%以上的自殺老人生前出現憂鬱症狀或者具有藥酒癮問題，而多數的自殺老人在過去一生當中未曾有過憂鬱症狀(ConWell & Brent, 1995)。透過上述資料的整理發現男性、離婚、失偶、單身、出現長期情緒低落與藥酒癮等問題往往具有高度的自殺危險，而在醫院工作的專業人員往往也是他們最後接觸的外在網絡資源。

老年自殺的預防

心理學家曾經針對養老院的老人做過一個實驗，其中一群人被要求按時照顧園區內的植物，另一群人則沒有被要求任何事情。經過一段時間發現，每天需要去照顧園區植物的老人們，心理上比另一群老人更加快樂。這樣的實驗符合正向心理學的觀點，認為人的心理健康建立在三個要素：彼此照顧的關係(caring relationship)、對生活有所期待(high expectation)、以及參與與付出的機會(opportunities for participation and contribution)。這三個要素的實踐，可以發生在家中，也可以發生在社區內，亦或任何志工團體或宗教團體中。對於老年自殺的預防，更是需要從這三個要素做起點，拓展到老年人的不同外在系統或任何關係內。

想起生命線裡的一位志工李阿姨，她年紀70歲，固定從土城轉三班車到市中心生命線值班，在電話線上付出她對電話求助者的關心，下線時她總是客氣地對待大家，並且常常與其他義工上課或出遊，從她身上看到正向心理學的驗證，而這也是過好晚年的最佳典範。

※當你有生活上、經濟上、工作上、感情上或健康相關的困擾與壓力的時候，台北市生命線協會24小時不打烊的自殺防治專線（02-25059595），以及本會承辦之衛生福利部安心專線（0800788995），提供輔導諮詢與各種資源轉介服務；千里一線，關懷無限，你必能發現生機再現！

關於自殺



自殺行為的形成相當複雜，涉及生物、心理、文化及環境因素，非常難以用一、二個因素來歸納他人自殺的原因。然而，自殺卻是可以預防的，只要周邊的人對於他人自殺行徑有更多了解，就可以預防這種無法挽回的非理性事情之發生。

在社會環境因素中社會的脫序現象---暴力、犯罪、毒品、離婚、失業等，以及個別情況因素中的家庭問題、婚變、失落、遷移、失業、身體疾病、其他自殺事件的影響與暗示等，都是影響自殺的成因。研究顯示任何單一因素都不是自殺之充分條件，只有當它們和其他重要因素合併發生時才發生。

在認知上錯誤地覺知或解釋外界的刺激，在思考上有不合邏輯的推論形式，而令個人形成負向的感受、較低的自尊、甚至形成罪惡感或無助感。

在自殺行為發生前，於腦海中圍繞著對死亡的看法，是不會動了、是不會回來了、是愉快的、不愉快的、是可逆的、不可逆的等，影響對自己、對未來、對社會的判斷，是有價值的、無價值的、是有希望的、無希望的等，並會以文字、語言、或行為來表達「想死」的企圖。

他想自殺—我該怎麼做？

當有人談及自殺念頭時，你要認真考慮相信他的話，因為他可能有了麻煩，他正發出求援訊號，他也可能正打算把這想法付諸於行動，所以你不要忌諱，一定要做些什麼。首先，你要對他……

- 建立關係：對他表明你真誠的關切，主動關心他、鼓勵他。
- 聆聽：一個想自殺的人最需要有人聆聽他的心聲、聽出他的感受，這就是一種支持的力量。
- 求援：當有立即的危機可能，請不要拋下他，你可與任何可諮詢的機構或信賴的人尋求支援，或報警處理。

緊急的危機訊號

- 1.他說要自殺或是說他想要死，例如“不想活了”

2. 他試圖取得自殺的工具或方法？
3. 他會很莫名奇妙的提到死亡或自殺的事

如果你身邊的人有以上三種情況「之一」，請你務必跟生命線聯絡，讓我們一起想想辦法。或者你可以直接帶他到醫院就醫或與心理師諮商。請盡量不要讓他獨處，找人陪他，或是跟他聊聊了解他的想法，同理他對問題的絕望。如果你認為他有可能隨時自我傷害，你應該立即與專業心理衛生人員聯繫，協助安排住院或其他危機處置。

如果你身邊的人並沒有以上的情況，表示沒有立即性的危機，但是也有可能有其他沒注意到的警訊，請繼續觀察他有以下的警訊嗎？

1. 他酒喝得更兇或持續使用毒品
2. 他沒有活下去的意願或理由
3. 他很少睡或是一直睡
4. 他好像被困在問題裡面，跳不出來
5. 他感覺未來沒有任何希望
6. 他越來越退縮，不跟家人朋友打交道
7. 他脾氣越來越暴躁，要找人報復
8. 精力旺盛，做一些不假思索的危險活動
9. 他心情變化很大

如果你身邊的人有上述任何一種情況，他可能需要更專業的心理諮商服務，你可以撥打02-2505-9595讓生命線提供你更詳細的資料，或者你可以直接帶他去尋求專業的協助。

我想自殺，如何自救？

- 所有發生於我，對每一個人來說它都會是相同不愉快的經驗。
- 我沒有任何理由需要獨自扛下全世界的重擔。
- 我心中的痛苦與恐懼只要說出來，就會像放下重擔，讓我鬆口氣。若有需要，可以向我的家人與朋友尋求協助。
- 經由電話與危機中心的諮商員、牧師，或學校的輔導員談話可以幫助我紓解情緒、提供救援。

求助單位（專人輔導）

- 台北市生命線24小時協談專線：02-2505-9595
- 衛福部24小時安心專線：0800-788-995
- 全省各地生命線：1995
- 全省各地張老師：1980

台北市生命線協會電子郵件協談(E-Mail)服務

生命線輔導信箱的設立是希望透過E-Mail的方式，與您共同一起面對及解決問題。因為作業程序的關係，我們可能需要7-10天回覆您的信件，也因為我們只有透過文字去了解您的問題，所以希望您可以盡量詳細的陳述事件以及您的想法及感受，讓我們在回覆上更能切合您的需要，並為您提供可能解決問題的方式或尋求適當的協助機構。若您的問題是較為迫切的，可以改撥協談專線(02)2505-9595與我們協談輔導員直接對談。

信件處理：

- 內容與資料保密：信件僅由本會相關輔導人員處理，在安全上，您可以不用擔憂。
- 回信時間需一週：由於作業程序的關係，回信時間約為7～10日，若您的問題有時間迫切性，請改撥協談專線，讓我們為您做更即時的服務。
- 提供更詳細的資料：因為來信的文字或資料上的限制，有時我們將請您做更詳細的陳述及說明，讓輔導員更能針對您的問題回覆。
- 請寫輔導員代號：若您是再次來信，請填寫輔導員代號，以加速作業時間。

填表說明：

- 稱呼：讓我們可以初步認識您！
- 身分證字號：因系統需要，希望您配合，且絕對保密。
- 職業與性別、婚姻情況、出生年次、教育程度、居住縣市、第幾次寫信、回信方式，這些項目是為了讓輔導員對您有基本的認識。
- 您的困擾：為了讓輔導員能有效的協助您，您的來信請盡量詳細陳述，包括您目前面臨的困擾是什麼？什麼時候發生及狀況為何？發生後您的想法及感受？曾經做過什麼樣的努力去解決問題？希望生命線提供您哪方面的協助？

以上是E-Mail輔導信箱的使用說明，有些規定及資料是為了讓我們更能清楚與了解您的問題，與您一起面對及解決，謝謝你的合作。

台北市生命線協會電子郵件協談：

<http://www.lifeline.org.tw/consult.asp>

媽媽怎麼了？



我的母親今年83歲，兩年前，十多年不見的哥哥來找我們，媽媽當時好開心，她以為哥哥要接她去住，但是，哥哥只是來借錢的。

當時，哥哥每天都來，媽媽也開心了幾天，當哥哥問媽媽有沒有錢可以支援他後，媽媽叫他不要再來了！

私底下哥哥還是找我借錢，我拿了一些錢給他，並且告訴他：「媽媽我會負責，你不要再來了！」，我不想讓媽媽看見他而失望難過，況且他的出現都只是來借錢。

我結婚後，媽媽就一直跟著我住，因為哥哥早就不知去向，偶而出現都是來借錢。媽媽很疼哥哥，所以就

算去借錢都會給哥哥，我則要負擔還錢的責任，但是媽媽心裡還是希望跟哥哥住，因為她覺得「養兒防老」，兒子才是他的希望，她還常說我不是她家的人，她老了不會跟我的。

我結婚三十年了，媽媽跟我也住在一起三十年了，但她都覺得這不是她的家，她將希望放在兒子和孫子曾孫身上，但他們一個都沒來看她。

以前，媽媽是個很喜歡出門的人，不管是找朋友或是去逛街，或是打打牌簽簽六合彩。奇怪的是，這兩年媽媽越來越不愛出門了，常常就坐在房間，或是躺在床上，活動力越來越少。她還會收集很多的衛生紙，放滿了床鋪床墊下，將水果放在枕頭下，將垃圾放在衣櫥裏。以前她很愛吃巧克力，所以常買給她吃，可是她突然說：「我從來不吃黑的東西。」所以餐桌上看不見黑色的食物，香菇木耳我都不敢上桌，蛋糕也要翻一面，將烤黑的那一面藏起來。最糟的是說我和女兒偷了她的錢，說我們偷她的內衣內褲，讓我們不知道該怎麼辦？會盧很久，我們真的很無奈。

有些時候，吃過飯了，沒多久他又來找我說：「我還沒吃飯呢！」。甚至半夜不睡覺，到廚房開瓦斯要煮飯，或是出門說要買便當。所以我常常睡不好，還在門

上加裝了一把鎖，從裡面上鎖，讓她無法開門，這樣我們也將自己鎖在屋內，但起碼可以睡覺了。

以前她很愛漂亮，手指甲都會擦上漂亮的色彩，還噴上香水，總是把自己裝扮得漂漂亮亮的。可是，現在她似乎變了一個人似的，不愛出門、不愛洗澡、不愛說話，但是對我卻和善多了，不像以前總是喜歡嫌棄挑剔我，但那個時候，她都不認識我，當我是她的朋友。

我真的覺得好疲倦，我無法外出，都在家裡看著她照顧她，一天二十四小時都要盯著她，怕有什麼閃失。女兒休假的時候，都會叫我出去走走，或是晚上下班回來，叫我去散步，我覺得自己的情緒越來越糟，越來越不快樂，我每天都跟他捆在一起，只要有一些聲音，我就整個人會跳起來，怕他發生意外。

看她越來越瘦，我也問自己：「我在乎的是什麼？」，感覺她的生命像是關不緊的水龍頭，一點一點的流失後，我感到好恐慌，我不知道我該怎麼辦才好！

美美

專家回覆

美美：

你真的很不容易，在這樣的狀況下可以撐到現在，這是讓我感到佩服的，也是讓我感到心疼的。

妳與媽媽的關係很緊密，縱然媽媽有傳統婦女重男輕女的觀念，她期待的是兒子的照顧，所以對兒子的照顧和支援也是比較多，然而你卻無怨無悔的照顧她；甚至妳結婚了，還是帶著媽媽一起住。

當你承擔照顧媽媽的責任時，你有些什麼想法？是如何思考的，這是你自己的選擇還是你的義務？我會這麼問，是因為「選擇和義務」是不一樣的。若是「選擇」承擔時就會覺得較為心甘情願，也願意自己的選擇負責，但如果你認為是「義務」，那麼就沉重多了，也會質疑自己「這真的是自己的義務嗎？」，多了些無奈和不甘心。

我想，媽媽的身體狀況不是你的成績單，沒有人可以為你打分數，因為是你在照顧，你在辛苦，沒有人可以去評斷你，然而，你似乎對自己的要求是很嚴苛的，好希望可以做到完美是嗎？可是媽媽的健康和生命卻是

你無法掌控的，這讓你感到好焦慮好擔心。

對你來說，看著媽媽的衰老，讓你的心很糾結，一方面是無能為力，一方面又感到擔心。你對媽媽的照顧，已經是盡心盡力了，但也需要學會接受事實的無法改變，這樣才不會讓自己困住。

在你信中的描述中，感覺到媽媽對哥哥有好大的期待，因為這個期待而撐了三十年，但是哥哥的出現，讓媽媽失落了，夢幻的氣球破掉後，她整個人洩氣，再也撐不住，媽媽有「老人憂鬱症」的症狀，似乎也伴隨著「失智症」，這個部份，你可以帶媽媽到醫院看醫生。

「失智症」的成因有可能是憂鬱造成的，也可能是血管的病變或是腦部老化，這需要醫生好好的診斷。「失智症」雖然不可逆，但是可以靠藥物做治療，控制病情不再繼續惡化，所以需要提早就診，不要讓病情越來越糟糕。

照顧媽媽的辛苦和膽顫心驚，讓你不快樂，睡不好，容易驚恐等等，都有可能是「憂鬱症」的徵兆，所以你也可以請教醫生，讓醫生來協助你，評估你的狀況。有的人會說有「失智症」的人不辛苦，但是照顧「失智症」的人卻會很疲憊，因為沒有邏輯可循，沒有

常規可參照，每天都會有不同的狀況發生，讓照顧的人疲於奔命，讓照顧的人健康情況越來越差，而失智症的病人卻還活得好好的。所以，你在照顧媽媽的時候，你也要照顧自己，照顧好自己的身心靈，要不然，你和媽媽共伴的狀況，會讓你陷落下去。

現在政府對失智的老人有一些福利措施，你可以參考看看，有些醫院有「全日照顧」「日間照顧」等等，也可以請領「重大傷殘手冊」，這樣就有一些補助的津貼，尋求人手的照顧，這樣你才有辦法喘息，提供妳做參考，若有需要可以到各縣市的社會局尋找資源。

美美，你願意寫信來求助，對你來說是相當不容易，因為你是獨自撐了那麼長的時間，好不容易你願意開口求助，當你允許自己是脆弱的，這就是你很大的成長喔！

最後，還是希望你可以將自己照顧好，不要拖垮了自己的健康好嗎？

祝妳 順利 平安

台北市生命線康老師

實例改編

無力感



我是一個70多歲的媽媽，原在醫院擔任護士一職，現已退休10多年了，每周到醫院志願服務2-3次。除了擔任志工外，也無其他特別的事。剛退休前幾年個人狀況都還好，除了本身心臟方面及睡眠狀況不是很好外，其他健康狀況都還可以。

近幾年不知怎麼了?除了持續當志工外，其他事都「沒力做」，感覺自己做甚麼都不對，做甚麼都覺得怕怕的，會擔心很多。家人總會說我某些事我是想太多。家人還曾說當志工的我神采奕奕，健步如飛，可是在其他時間的我在走路時卻是拖著走，可是這些我卻未曾感受到。另外，每次家人如果有什麼計畫想去玩或去吃好

吃的東西，我也都沒啥興致，沒什麼能讓我提得起勁的感覺，現在連最基本的燒菜也變得不太會煮了，難道人老了就會這樣嗎?可是我看到我小我3歲的妹妹也不會這樣，我是怎麼了??

專家回覆

無力感的媽媽，您好：

謝謝您的來信，相信您是經過了一番煎熬才提起勇氣寫這封信。看到您對生活的無力，與面對現況的不知所措，可以感受到您的擔心與不解。

依信中所提，您過去似乎是一個忙碌的護士，同時要肩負家務的責任，退休後工作卸下重擔，生活空間也轉變成以家庭為主；再者，過去您一直是兒女依賴的對象，現在兒女長大成人，成家立業，不再以您為生活的中心，您甚至可能轉變成依賴兒女的角色。看到您面臨到外在環境的轉變及內在角色定位的調整，相信這段日子您一定很辛苦才能讓自己適應過來。

很高興知道您除了少許的異狀，身體大致健康。然而退休長者或多或少都會面臨體能衰退甚至於病痛的現實狀況，這使得長者們對於所處環境比較沒有安全感，並且擔心自己無法照顧自己甚至需要他人照顧，尤有甚者還會擔心經濟的來源，而這種生理影響心理健康，常常帶給許多長者焦慮、憂鬱的情緒。

您仍然願意奉獻熱誠與愛心在醫院做志工，確實是退休後一項很好的選擇，除了可以證明自己仍然可以為他人所需要外，也可以廣交志同道合的好朋友，一起為社會帶來貢獻。除此之外，也可以選擇與朋友安排一些休閒活動如登山、唱卡拉OK等。另外，終身學習也是退休後有意義的活動，您可以回想小時候或過去忙碌時想學習卻苦無機會學習的事物去學習，現在政府廣推社區大學，就是退休後保持學習一項很好的選擇。

最後，對於您文中表示自己提不起勁、對事情沒有興趣、睡眠不佳等徵狀，似乎與老人憂鬱症的徵狀有所類似，由於老人憂鬱症很容易被忽略，成為一個無聲無息的隱形殺手，因此建議您前往醫院的身心科或精神科或是相關心理專業機構做進一步的檢核，更歡迎您再來信跟我做進一步的討論。

台北市生命線協會康老師

實例改編

失智症



您好：

我的先生今年七十多歲，在二年多前被診斷出有失智症，且伴隨著有精神方面的疾病，雖然有就醫吃藥控制，但先生的行為變得很黏人且退化，甚至有時不讓我跟女兒出門，把我們鎖在家裏，或者吃飯時像幼兒般會吃得滿地，這些行為我們總是不厭其煩地與他溝通，有時效果還不錯，但無法持續，這樣週而復始，讓人實在疲憊不堪。

我自己與先生同年，我的身體也不是很好。之前曾照顧先生時，太勞累引發心臟差點喘不過氣來，還好女兒趕緊把我送醫，才讓症狀稍緩下來。為了要讓先生的

失智能控制不要快速惡化，我們會要他運動及用點腦筋打珠算，但先生不僅偷懶不做，還常嚷著身體不舒服不能動，整天發呆睡覺，最近更變本加厲，什麼事都要人伺候，完全不顧我也是一個需要休息的老年人。

曾有想過把他送去養老院或者照護中心，一來因擔心經濟問題，由於先生很早退休，這幾年退休金也用得剩不多，女兒的經濟也不是很好，所以就一直留在家中照顧他，這陣子自己真的覺得好累，想不到活到這把年紀了，不僅沒有享清福，還要操勞及操心，真是悲哀。

寫這封信是想問問看，我可以如何做才不會讓自己太快耗盡呢？

富子

專家回覆

富子女士，您好：

看到您的來信，腦海中突然浮出一個畫面，畫面中一根蠟燭正快速地燃燒著，眼看著燭身越燒越短，但是燃燒的火光卻似乎渾然不知，毫不留情的繼續燃燒著，

讓人看得好心急，卻又不知用甚麼方法可以讓蠟燭燒得慢一點……

先生的失智症跟蠟燭上的火光是不是有幾分相似呢？根據台灣失智症協會的調查統計，隨著國人平均壽命的增加，失智總人口數在民國100年底估算已超過19萬人；其中失智老人(65歲以上)超過17萬人，佔總人口數的0.75%。另依經建會人口推計資料及社區失智症盛行率推算，民國135年社區失智人口將突破62萬人，比起二年前的推估提早了10年到來；而社區失智人數將在民國145年超過72萬人，屆時全台灣每100人中就有4位是失智者。而且台灣失智症病患是大多是由配偶、媳婦和其他家族成年成員提供照顧，因此對於照顧者越來越沉重的負擔可能成為台灣未來逐漸浮現的問題(台灣老年醫學暨老年學雜誌 2008；3(3)：169-181)。

雖然病程早期症狀因人而異，但是一般對家屬而言感受最大的特徵即親人的記憶力下降，從病程早期讓人感覺到記性變差，一直到病程晚期忘記身旁重要的人、事、物，甚至忘了自己是誰，而且在疾病過程中個性、情緒均與發病前大不相同，甚至會有妄想、失眠等影響生活功能的狀況出現；面對曾經熟悉的先生，如今竟變成了一個陌生人，生活習慣、性情也完全不同以往，除

了生活照料的辛苦，也許更難過的是以往共同的記憶，先生竟然都記不得了，再加上經濟的考量，難怪您會擔心整個家庭快被耗盡了。

所幸近年來隨著失智症人口的增加，問題的嚴重性也開始越來越被重視；對於先生失智症的照護，建議在先生發病退化的過程中，以維持他的日常生活能力及尊嚴作為目標，儘可能在他日常生活中維持一定的作息，避免造成他的混亂，在身體方面的照顧，除了注意行動的安全及營養的均衡外，社交及運動也儘量要以鼓勵代替要求，才不會讓您跟女兒產生很大的挫折；心理照護方面，則要瞭解先生現在的行為其實是生病引起的，絕不是他故意的，所以需要更多的耐心來陪他。

至於失智症的治療，除了定期追蹤服藥外，還可以尋求復健科職能治療師的協助，以先生現有的記憶及感受作為基礎，經由認知的重建，慢慢喚起先生的記憶。只是在這段過程中，家人的陪伴跟支持是很重要的，過程中會有很多衝突跟混淆，可能會讓您跟女兒產生更多的挫折感，所以尋求一些支持是很重要的，各大教學醫院或台灣失智症協會等多會針對失智症病友家屬提供支持團體，建議您可以詢問看看，透過這些病友家屬的相互支持、打氣可以減輕您與女兒心理上的負擔，對於緩

解照顧先生的挫折上也會有一些幫助的。

另外，有關您提到經濟方面的問題，如果把先生送到照護機構，確實是一筆很大的花費。這方面政府提供的社會福利也有一些幫助措施，建議先向您戶籍所在地的鄉鎮市公所詢問，準備好他們需要的文件後，領取「身心障礙者鑑定表」，帶先生到醫院請醫生鑑定，幫先生申請「身心障礙手冊」；具備身心障礙者的資格後，倘若先生願意到照護機構，政府會有補助，若在家由您及女兒照顧，一般政府機關在審查家裡的經濟情況，達到一定標準後，也會有一些補貼，這樣您提到的「耗盡」也許可以有些幫助。

想到您已經七十多歲了，卻還要擔這麼多的心，其實很不捨，希望以上的答覆能幫您減輕一些壓力，也希望和眾多失智症病友的家屬互相支持，至少您不是單獨在面對家人的失智症風暴，祝福您

平安喜樂

台北市生命線協會康老師

老伴走了



老伴身子一直相當硬朗，我以為天天被叨念要做做操、動一動的我會比他早走，誰料得到他突然就這樣子走了，這輩子緣份盡了…

我一直想他90歲沒問題，他生活上只有腳稍不方便，他本來就有過敏支氣管炎，慢性的，這一次他咳嗽的厲害，我要他去掛急診，他不願意，他說哪有人因為咳嗽去掛急診的，他從來只在意他的腳走不動，他說人衰老就是從腳開始的，他很認真到醫院做復健，他比較不在意他咳嗽，誰知道就是因此導致嚴重的肺炎，二邊都沒救了，他很倒楣剛好A大醫院沒病房把我們踢到一個B小醫院，我就說一定要到A大醫院，他和孩子就說

有病房比較重要，就因為這樣耽誤了15天，結果要插管，我們要尊重專業，但我心裡就想到要插管就想沒救了，我的老父親情形也是一樣，當時也是肺部問題到要插管最後也是沒救了。

老伴做手術時還很清醒，他很努力的寫紙條給我和孩子但都沒辦法，他根本沒做好準備，還問我什麼時候可以出院回家，還跟醫生說我是來看腳不能走的，怎麼會變成肺炎！後來他住進加護病房，腳腫發黑，也愈來愈瘦，5呎6的身高只剩下50公斤，看他疲憊的臉頰削瘦，我看著他生命一點一點的消逝…

我每天都一直哭，孩子叫我不哭，說他會走不開，但我沒辦法，原本每天聽到他的聲音、看到他的人，到現在三個禮拜了，我每天都行屍走肉，我一下子腦袋都空了，心也空了，好像沒有目標，原來我全部的生活重心全都依他為主，他就像一個發光體，我沾著他的光過日子，這些四五十年的日子過得很快。

他八十幾歲的年紀，腳不方便，大大小小的事會請我幫忙，買東西、買菜、跑銀行…總總的，我知道他的用意是希望我這老太太能將做這些事當做在散步，現在我整天都無所事事，我靜下心回想過往，有他在我心裡

很踏實，但現在想到過往就像是夢一場。

王婆婆

專家回覆

王婆婆妳好：

讀完妳的來信後，深深地感到妳對老伴的念想，在信中敘說著老伴過世前的經歷，也說到妳現在一個人過日子時感到的「空」，以及生活沒有目標的空虛。

細細地讀著妳的來信，透過信中的文字，我彷彿看見妳與老伴過往日常生活相處的點點滴滴，是那麼的平淡而深刻；妳們的生活中有不須透過言說，彼此承擔、彼此設想的體貼。信中有着一股濃濃的思念，緣盡情未了，面對老伴的離去，這幾個星期，妳對他的思念都成為止不住的淚水，淚水中有著妳對老伴離去的不捨與難過，淚水中有著你們四五十年來互相扶持，一路相依陪伴，說不出的情感，而這情感是那樣的隱微，那樣的綿密。

你們之間關係是如此的緊密，老伴過世後，妳的世界好像也暗了下來，讓妳原本每天平靜而規律的生活一下沒有了重心，曾經那麼習以為常的生活，似乎轉眼間就完全的變了樣。這樣的劇變，這樣的失落，老伴的過世，一定讓妳無法接受，眼淚當然止不住，在過去的幾星期中，眼淚，是真實的哀傷，流淚，對妳似乎是一種宣洩；哀傷、焦慮、無助與徬徨，這些情緒，都是需要時間慢慢的陪伴、沉澱。

我感覺到妳的老伴有著他的體貼，他知道自己腳在生活上的不方便，讓妳承擔起日常生活中的瑣事，跑腿與出外辦理事務，雖然妳知道他是想讓妳有機會能夠多動一動，出去辦辦事，買東西走動走動，但是他也沒閒著，他是認真地進行復健，口中說著人的衰老是從腳開始，這也是不想要腳部的狀況持續地退化的實際行動，不願意造成妳跟家人的困擾，也因為這樣的想法，反而當他在面對自己的過敏性支氣管炎時，沒有那麼的在意，造成了現在的遺憾，這應該是當初始料未及的吧。讓我們再細細地回想妳的老伴所做的一切，他認真地對待自己腳的狀況，是不希望造成妳更多的負擔，不希望妳為他的身體狀況擔心，他的這份用心，不知道妳有沒有感覺到？

老伴在醫院治療的那一段時間，妳好像有很多的情緒，不滿、懊悔、自責與無助，對老伴過敏支氣管炎的輕忽、對於沒有堅持要求先生到醫院掛急診的懊悔、對兩間醫院間的選擇、A醫院病房耽誤的缺憾，一幕幕的事件都是快速的發生，快得來不及思考，每一項都必須快速的決定，也無從事前的評估，不知道那個時候，妳身邊有沒有可以討論的人？一個小咳嗽的後果是如此的巨大，而身處混亂現場的妳，似乎只能被動的做出選擇，現代醫療專業的對待與處置，甚至讓妳聯想到你父親當時在插管的時候，不知道妳願不願意多談一些？

手術後日漸衰弱、削瘦、疲憊的老伴，讓妳感受到他將慢慢的離妳遠去，在加護病房陪伴的這一段期間，老伴有沒有跟妳說些甚麼？妳能感受到他想對妳說的話了嗎？體貼細心如他，妳猜一下，他希望現在的妳過著怎樣的日子？

老伴的突然離開，傷痛是真實的，離別是真實的，過去相互扶持關係的消失也是真實的，這些都化在妳停不住的淚水中，三個禮拜了，這三個星期的日子一定很不容易度過吧？不知道現在妳身邊是誰在陪伴妳？我猜想妳的眼淚中，不僅僅有著對老伴的思念、不捨，也有著對自己一個人未來的擔心與徬徨，如何面對沒有老伴

的日子？那會是怎樣的一種生活？妳有沒有一些打算或是想法？

能夠提筆寫信，書寫妳何老伴過去的生活記憶，寫得如此的深刻，妳是怎麼想到的？讀了你們的故事後，我是真的希望能繼續收到妳的來信，想要知道妳跟老伴一起經歷過怎樣的故事，在哪裡有妳們走過的足跡，寫下來吧，為妳們曾經的來路留下記錄，不然過往的一切就真的像妳說的成為如夢一場，書寫後的文字更可以留些紀念給你的孩子們。在書寫的過程中，如果妳想到了什麼，想要跟人家分享一下，很歡迎打到在地生命線，直撥1995或者台北市生命線02-2505-9595還有安心專線0800-788-995，我們24小時都有志工在線上傾聽妳的故事，平安。

台北市生命線協會資深康老師

實例改編

失老伴難獨活



最近，我感覺到自己愈來愈不想動，整個人情緒低落，對任何事物都缺乏興趣，除了先前的失眠外，食慾也持續變差，不知道是否太想念過世的妻子所造成的？妻子在二年多前過世後，我就一直有失眠的情形，以往長期被妻子照顧，她走後我一直無法適應現在的生活。

我已是個七十多歲的老人了，女兒已結婚住在高雄，而兒子因工作關係，常常需要至大陸出差，我就這樣常常一個人孤孤單單的，我好想念我的妻子，多麼希望再聽到她那高八度的嗓門叫我吃飯或催促我做任何事等，但我知道這一切都已無法再實現了。

女兒都有帶我去醫院檢查，說什麼我有老人的憂鬱

症，也有點失智的傾向，我想我是老了，不中用了，再這樣下去，也只是拖累子女們而已。再過幾天就是妻子過世三周年了，該是時候去找她了吧？我知道我這樣做，對子女可能會造成一些傷害，但這傷害會是短暫的，隨著時間久了應會恢復些。到時希望透過專業的您們，能夠協助我的孩子們在心理上做調適，並能讓他們知道我的苦衷、體諒我的作為，一切就拜託老師了。

林冬山

專家回覆

林先生您好：

很高興收到您的來信，讓我們在您面對困難時有陪伴與幫助您的機會。從您的來信裡可以感受的到您對於妻子的思念，還有失去至親的失落，同時也體會到您一個人生活所承受的那種孤單，似乎這些感受也影響到您的情緒、食慾和整個人的狀態。

從您的來信中，您提到自從妻子過世後，您就開始有失眠的狀況已經長達兩年，最近也開始變得情緒低

落、不想動，這樣的狀況是讓我們擔心的，若這些症狀持續惡化下去，則可能演變為憂鬱症，而憂鬱症是可以透過藥物、心理治療等方式獲得改善的！因此，建議您到醫院的身心科就診，讓醫生以藥物協助您改善睡眠的狀況，同時，您也可以嘗試調整一下作息，培養一下運動的習慣，有機會的話就認識一些新的朋友，這些方法都可能可以讓您好一點的睡眠品質，也可以讓生活多一點愉快的感覺。

另外，從您的描述裡我們也注意到，您對於妻子有深深的思念，一般而言，我們在面對如喪親此類重大失落或創傷時，很可能會經驗到哀傷、失落、生氣等複雜難以言喻的情緒，同時我們可能也需要一段時間才能從低落之中恢復；而我們也不禁猜想，在您目前的生活之中，應該沒有人能夠好好地聽您傾訴這些感受吧？在此也要建議您，可以尋求專業心理師的幫助，透過談話，心理師有機會可以陪伴您走過喪親的低潮，協助您整理那些複雜的情緒，對於未來的生活該如何規劃也能有所討論，找出新的生活重心。

您也提到，最近您有想要結束生命的念頭，也認為時間可以減低對子女的傷害，但我們必須說，對子女會造成多久的傷害是無法預期的，甚至會是持續一輩子

的，我想這應該不是您所樂見的狀況，也許您可以與孩子們討論可以如何協助您安排後面的生活，多一些與他們的互動，也請您記得，如果在您情緒很糟糕，或是很想結束生命之時，可以來電生命線1995，或安心專線0800788995，這裡24小時都有線上的康老師願意陪伴您。祝您安好～

台北市生命線協會心理師 張元祐

※生老病死，人生必經之路；放寬心去面對老化、身心都能老康健。台北市生命線協會24小時不打烊的自殺防治專線（02-25059595），以及本會承辦之衛生福利部安心專線（0800788995），提供輔導諮詢與各種資源轉介服務，老人家可以多多利用。

安養中心



李女士年近75歲，與離婚的獨子同住，兒子總是挑剔她作的菜不好吃，生活習慣和她也很多的不同。李女士愛乾淨，嫌兒子抽菸喝酒把家裡弄得很髒亂，因此常有口語上的爭吵，兒子吃喝都在家也不肯拿出生活費，李女士總覺得年紀一大把了，還要受兒子的氣，後半輩子想過平靜的生活，兒子是不可能搬出去獨立，左思右想唯有自己搬出去。

老伴留下的財產和自己的退休俸足夠過優渥的生活，但考慮往後的生活起居需有人照顧，決定找一家環境、管理不錯可靠的安養中心住下來。於是，她沒讓兒子知道的、悄悄的參觀了幾家安養中心，並選定了一家

滿意的安養中心，準備辦理入住。

沒想到當一切都準備就緒時，安養中心告知，入住保證書上需要親屬簽字；李女士唯一至親就只有這個獨子，幾經思考還是請兒子簽字，但是兒子聽到母親的決定，幾乎抓狂，憤怒的大吵大鬧，聲明絕不會簽字。

李女士無奈也很生氣，自己年紀一大把了，難道不能自主？她不清楚這到底是法律的規定還是安養中心的規定？是不是可以由公部門例如里長或社工員擔任保證人？又李女士若無法入住此家安養中心，是否有其他救濟途徑尋求公部門的安置呢？

法律見解

一、依據內政部制訂之「委託安養定型化契約範本」，老人安養契約倘若訂有委託人(或保證人)之第三方約款，似為法所許，惟委託人(保證人)之身分非必然即以當事人之親屬為限：

(一) 按「中央主管機關得選擇特定行業，公告規定其定

型化契約應記載或不得記載事項。違反前項公告之定型化契約，其定型化契約條款無效…」消費者保護法第17條第1項、第2項定有明文。

爰此，本於契約自由原則，安養中心雖得自由訂立「當事人入住安養中心需有第三人簽約或擔保」之約款，惟有關增加當事人限制之不利條件，仍不得違反主管頒訂之定型化契約範本，否則即有被評價為無效之可能。

(二) 次按「受照顧者家屬或委託人辦理受照顧者進住機構時，有權將契約書攜回詳細審視…」、「…立契約當事人_____（養護(長期照護)機構以下簡稱甲方）茲受_____（委託人，以下簡稱乙方）之委託，為_____（受照顧者，以下簡稱丙方）養護(長期照護)事宜，經甲、乙雙方同意依本契約條款履行並簽立條款如下：…」內政部頒訂之養護(長期照護)定型化契約範本之簽約前注意事項第1點暨締約要旨分別定有明文。足徵行政機關頒訂之定型化契約範本，亦有將第三方委託人併予納入簽立三方契約之狀況。

據此以觀，一般安養中心之老人安養定型化約款倘亦訂有委託人或保證人條款，難謂有對當事人有顯

失公平之違法情事。

(三) 惟查，前開內政部定型化契約範本雖訂有第三方條款，然而第三方簽署人之身分並不即以當事人之家屬為限，此觀前開簽約前注意事項將「家屬」及「委託人」併列，並在立契約書欄位載明：「…委託人，以下簡稱乙方」等語即明。

是就本案而言，該安養中心要求李女士應另覓保證人之條款，雖不致於被評價為無效，惟對於保證人應為當事人親屬(或直系血親卑親屬)之身份限制，似對李女士顯失公平，而有進一步商榷空間。

申言之，本案李女士之獨子倘無意擔任契約保證人，李女士應可向該安養中心嚴正表明上開身份限制條款核有違反主管機關契約範本之立場，要求該安養中心應調整系爭定型化約款，讓李女士之其他親戚或朋友得以擔任契約保證人(或委託人)。

二、再者，內政部訂頒之老人安養定型化契約範本雖容許委託人(或保證人)之第三方約款，但並不代表全數安養中心均有此限制，以內政部所屬各地老人之家為例，仍有部分老人之家公告之定型化契約並不以第三方約款為必要。

故李女士倘若無法找到合適的保證人或委託人，亦可選擇其他無須第三方約款之老人安養機構(或以保證金替代)。又依老人福利法第41、42條規定，公部門得依老人申請或逕依職權安置老人的情形，多屬老人有急難或生活限於困境的之狀況，併予陳明。

務實法律事務所律師 蔡鴻斌、施旻孝

※當你有生活上、經濟上、工作上、感情上或健康相關的困擾與壓力的時候，台北市生命線協會24小時不打烊的自殺防治專線（02-25059595），以及本會承辦之衛生福利部安心專線（0800788995），提供輔導諮詢與各種資源轉介服務；千里一線，關懷無限，你必能發現生機再現！

實例改編

遺產繼承



王老先生於民國100年初不幸因車禍事故往生，生前留下1億元之鉅額遺產，配偶除合法結婚(已辦理婚姻登記)之大房太太(無子嗣)外，還有未合法登記之二房太太(子女二名)、三房太太(子女三名)；又王老先生之大房太太因年邁加以哀傷過度，亦於101年中旬因病亡故。

經查，大房太太並未生下子嗣，又大房太太之父母亦早已不在人間，僅有大房太太的公弟尚在人世，請問：

- (一) 大房太太如有留下遺產，依法應由何人繼承？
- (二) 大房太太之繼承人，對於王老先生所留遺產，可為

何種法律上之主張？

- (三) 王老先生之合法繼承人為何(二房太太、三房太太可否分配遺產)？繼承人之法定應繼分以至於遺產數額應如何分配？
- (四) 王老先生若想避免死後家屬爭產的情況，生前可以以何種方式進行死後遺產分配？

法律見解

一、大房太太之遺產繼承情形：

- (一) 按「遺產繼承人，除配偶外，依左列順序定之：1.直系血親卑親屬。2.父母。3.兄弟姊妹。4.祖父母。」民法第1138條定有明文。亦即當事人之法定繼承人，應具備配偶、直系血親卑親屬(子女、孫子女)、兄弟姊妹、祖父母等特定身份。
- (二) 就本案而言，大房太太之配偶王老先生已早一步辭世，大房太太復未生下任何子嗣，根據前開規定，即應由大房太太之么弟單獨繼承大房太太之所有遺產。

二、大房太太繼承人對於王老先生遺產之法律上主張：

- (一) 按「法定財產制關係消滅時，夫或妻現存之婚後財產，扣除婚姻關係存續所負債務後，如有剩餘，其雙方剩餘財產之差額，應平均分配。但下列財產不在此限：1.因繼承或其他無償取得之財產。2.慰撫金。…」係民法第1030條之1第1項之規定。為賦予配偶從事家務之勞動評價，法律明定夫妻婚姻關係消滅時，財產較少之一方，可向他方請求兩人財產差額之半數，即所謂「夫妻剩餘財產分配請求權」之規定。換句話說，王老先生留下之財產，必也在扣除「夫妻剩餘財產差額」後，方係可以分配予法定繼承人之遺產。
- (二) 就本案而言，大房太太生前既可主張民法第1030條之1「剩餘財產分配請求權」，復可根據民法第1138條規定，請求依比例分配王老先生之遺產。迨至大房太太過世後，即由大房太太之繼承人(么弟)再轉繼承大房太太之前開權利。

三、王老先生遺產之法定繼承人暨應繼分：

- (一) 按「配偶有相互繼承遺產之權，其應繼分，依左列各款定之：1.與第1138條所定第一順序之繼承

人(直系血親卑親屬)同為繼承時，其應繼分與他繼承人平均。」係民法第1144條第1項之規定。依提示，王老先生另有五名子女，故王老先生之配偶即應與五名子女平均繼承王老先生之遺產，即每人1/6。

(二) 次按「有配偶者，不得重婚。一人不得同時與二人以上結婚。」民法第985條闡釋甚詳。本案大房太太既係王老先生合法結婚之配偶，縱使王老先生另有二房太太、三房太太，渠等在法律上亦不具有配偶之身分，自無繼承權可言。爰此，前開1/6配偶應繼分，即應由大房太太單獨取得。

(三) 綜上，如大房太太先行使「夫妻剩餘財產分配請求權」，即可主張王老先生所留下價值一億元財產之半數，即5,000萬元之財產(倘大房太太名下無財產)。至於王老先生所剩5,000萬元之遺產，再由王老先生之五名子女與大房太太每人繼承1/6。

四、再者，所謂遺產繼承制度，係於當事人死後方有法定繼承人可言。換句話說，本案王老先生在生前原有自由處分名下資產之完整權能，所謂潛在繼承人(即配偶、子女等)並無任何置喙之餘地。故為避

免死後家屬爭產之不幸情況發生，當事人除在生前即可將名下財產為適當之分配外，實務上亦有透過「信託」方式，委由第三公正機關在當事人死後代為給付子女生活費用之機制。另依民法繼承編之相關規定，當事人亦可在生前預立遺囑處分死後財產，惟該遺囑需依法定方式為之，且以不違反民法第1223條「特留分」之比例為限。

務實法律事務所律師 蔡鴻斌、施旻孝

※父母需要你更多的關注與陪伴！台北市生命線協會24小時不打烊的自殺防治專線（02-25059595），以及本會承辦之衛生福利部安心專線（0800788995），提供輔導諮詢與各種資源轉介服務，讓我們一同關照老人家的身心健康，愛要及時。

棄養



李老太太在另一半過世之後，就把財產分配給四名都在外地就業的子女，自己留點老本與一棟鄉下的房子獨自生活。年初，不小心跌倒受傷，經鄰居送醫救治後，雖然保住了老命，行動卻無法自如。好心的鄰居協助趕緊通知李老太太的四名子女，但不僅沒有人願意回來照顧，甚至沒人願意去醫院將李老太太接出院，就怕往後照料的責任落到自己身上。鄰居氣得不知如何是好：

- (一) 李老太太沒有其他親屬，自己又行動不便，該如何向四名子女提出扶養訴訟請求？
- (二) 大女兒表示自己國小畢業後，就自己半工半讀當美

髮學徒，三十年來根本沒有讓父母扶養，也沒分財產，不應由他負責李老太太的餘生，是否有理由？

- (三) 二女兒認為當初分財產，她只拿到部分珠寶，其他都是兩個兒子拿走，自己不應負擔扶養義務，是否有理由？
- (四) 小兒子表示自己罹患肝癌，無法照料，是否有理由？
- (五) 大兒子分了最多的財產，但他提出人證證明，當初李老太太自己表示，財產分了之後，大家就各自生活，她不要子女扶養；且她自有老本，根本生活無虞，所以大兒子也不用負擔扶養義務，是否有理由？

法律見解

一、李老太太得對四名子女提起給付扶養費之訴訟

- (一) 按「左列親屬互負扶養之義務：1.直系親屬相互間。…」、「扶養之方法，由當事人協議定之；不

能協議時，由親屬會議定之。但扶養費之給付，當事人不能協議時，由法院定之。」分係民法第1114條第1款、第1120條之規定。又99年1月13日增訂非訟事件法第140條之1規定，民法第1120條但書所定扶養費給付事件，由受扶養權利人所在地或居所地之法院管轄。

(二) 次按「受扶養權利者，以不能維持生活而無謀生能力者為限。前項無謀生能力之限制，於直系血親尊親屬不適用之。」民法第1117條定有明文。申言之，子女對於父母(直系血親尊親屬)之扶養義務，並無涉於父母之謀生能力，係以父母有無維持生活之能力定之。故如父母(直系血親尊親屬)能以自己財產維持生活者，應無受扶養之權利，而所指之不能維持生活，應以現在及將來可能取得之財產推斷其不能維持生活之判斷(最高法院101年度台上字第12號判決要旨參照)。就本案而言，李老太太縱使原可靠一點老本維持生活，惟在跌倒受傷後，李老太太行動不便已經無法自理，符合不能維持生活之法律要件。

(三) 綜上，本案李老太太之狀況既已符合民法1117條之規定，故李老太太之四名子女(即直系血親卑親屬)

均負有法定扶養責任。李老太太得以未盡扶養責任之子女為被告，向住所地(居所地)之管轄家事法院提起給付扶養費訴訟。

二、有關李老太太之大女兒

(一) 依據民法第1115條第2項規定：「同係直系血親尊親屬，或直系卑親屬者，以親等近者為先。負扶養義務者有數人，而其親等同一者，應各依其經濟能力，分擔義務」。本案李老太太之四名子女均為一親等直系血親卑親屬，即應共同分攤對於李老太太之扶養義務；至於子女間所應分攤之比例，應由承審法院斟酌子女間之經濟能力，予以酌定。

(二) 次按，民法於99年1月27日經公布增訂第1118條之1規定：「受扶養權利者有下列情形之一，由負扶養義務者負擔扶養義務顯失公平，負扶養義務者得請求法院減輕其扶養義務：1.對負扶養義務者、其配偶或直系血親故意為虐待、重大侮辱或其他身體、精神上之不法侵害行為；2.對負扶養義務者無正當理由未盡扶養義務。」、「受扶養權利者對負扶養義務者有前項各款行為之一，且情節重大者，法院得免除其扶養義務。」並於同年月29日

施行；而增訂該條文之立法理由係：「民法扶養義務乃發生於有扶養必要及有扶養能力之一定親屬之間，父母對子女之扶養請求權與未成年子女對父母之扶養請求權各自獨立（最高法院92年度第5次民事庭會議決議參照），父母請求子女扶養，非以其曾扶養子女為前提。

然在以個人主義、自己責任為原則之近代民法中，徵諸社會實例，受扶養權利者對於負扶養義務者本人、配偶或直系血親曾故意為虐待、重大侮辱或其他家庭暴力防治法第2條第1款所定身體、精神上之不法侵害行為，或對於負扶養義務者無正當理由未盡扶養義務之情形，例如實務上對於負扶養義務者施加毆打，或無正當理由惡意不予扶養者，即以身體或精神上之痛苦加諸於負扶養義務者而言均屬適例（最高法院 74 年台上字第 1870 號判例參照），此際仍由渠等負完全扶養義務，有違事理之衡平，爰增列第1項，此種情形宜賦予法院衡酌扶養本質，兼顧受扶養權利者及負扶養義務者之權益，依個案彈性調整減輕扶養義務。

至受扶養權利者對負扶養義務者有第1項各款行為之一，且情節重大者，例如故意致扶養義務者於

死而未遂或重傷、強制性交或猥褻、妨害幼童發育等，法律仍令其負扶養義務，顯強人所難，爰增列第2項，明定法院得完全免除其扶養義務」。

- (三) 查，李老太太之大女兒表示已身無須負擔扶養責任之理由，無非謂：「自己國小畢業後，就自己半工半讀當美髮學徒，三十年來根本沒有讓父母扶養，也沒分財產，不應由他負責李老太太的餘生」云云，故如大女兒可依民法第1118條之1第1項第2款規定，舉證證明李老太太當時確有無正當理由而未盡扶養義務之事實，依法可酌予減輕大女兒之扶養義務，否則大女兒仍應依其經濟能力，與兄弟姊妹共同承擔對於李老太太之扶養義務。

三、有關李老太太之二女兒

- (一) 對於李老太太之二女兒而言，係表示：「當初(李老太太)分財產，她只拿到部分珠寶，其他都是兩個兒子拿走…」，主張無須負擔對於李老太太之扶養義務。
- (二) 承前所述，除有民法第1118條之1所規定之各款減輕(或免除)事由外，依我國現行法律，扶養義務人再無其他可歸責於扶養權利人之事由，可據以規避

己身應負之法定扶養責任。爰此，尚不論本案二女兒已有分配到部分珠寶，即便二女兒未分配到任何財產(均由兩個兒子拿走)，亦不因此免除己身之法定扶養義務。

四、有關李老太太之小兒子

(一) 按「因負扶養義務而不能維持自己生活者，免除其義務。但受扶養權利者為直系血親尊親屬或配偶時，減輕其義務。」係民法第1118條之規定。意謂子女並不得以無法維持生活為由，免除己身對於父母之扶養義務，至多僅得請求法院減輕其義務。

(二) 查，李老太太的小兒子表示「罹患肝癌，無法照料」云云，主張無須負擔對於母親之扶養義務。惟依前開規定，縱認李老太太的小兒子確有符合不能維持己身生活之事實(需由法院就個案具體認定)，亦非當然即可規避對於母親之照料責任，至多僅得請求法院酌予減輕負擔。

五、有關李老太太之大兒子

(一) 查，李老太太之大兒子表示：「…有人證可證明，當初李老太太自己表示，財產分了之後，大家就各自生活，她不要子女扶養；且她自有老本，根本生

活無虞。」，主張無須負擔對於母親之扶養義務云云。

(二) 惟查，「扶養之程度及方法，當事人得因情事之變更，請求變更之」係民法1121條之規定。是縱認李老太太先前曾有免除子女扶養義務之表示，亦非代表該表示不得再為後續變更。就本案而言，李老太太手邊雖有薄產可供生活，惟在跌倒受傷後，已失去生活自理能力而無法維持己身生活，應已符合「情事變更原則」之法律要件。

(三) 爰此可知，大兒子所為抗辯並無理由，李老太太可得引用上開法條規定，訴請法院審酌李老太太跌倒後之相關情狀，酌定子女應負扶養責任之內容。

務實法律事務所律師 蔡鴻斌、施旻孝

實例改編

外勞看護變繼母



自從幾年前老媽過世之後，阿強就一直勸說獨居在鄉下的老爸北上與之同住，但是七十多歲的老爸自認身體硬朗、也習慣鄉下的生活，就是不願意。再者，阿強的妹妹就嫁到隔壁鄉鎮，每周固定回家探望一下、臨時有事情也能回去幫忙，老爸就更不肯上來都市生活。

去年，老爸一個小中風之後，行動變得有點遲緩、自我料理開始有些困難，語言能力與思考能力也逐漸衰退，雖然經過醫生檢查並未明確認定是老人痴呆症狀，但是老爸偶而會有人物錯亂、時空錯亂的情況，讓阿強十分擔心；且妹妹也有自己的家庭要照顧，無法長期的、天天回家顧著老爸，於是兄妹倆人透過人力仲介找

來一名外勞看護妮娜，照料老爸的起居。

三十多歲的妮娜很有經驗、身手俐落、國台語聽說也很流利，一年多來把老爸照顧得很周全，妹妹對她是稱讚有加；而原本老爸的生活與醫療開銷費用，都是阿強先匯給妹妹，妹妹再拿去給妮娜，然有幾次妹妹因有事無法拿錢回去而有所不便，因此，兄妹倆就找出老爸一個很少使用的農會帳戶，阿強每個月直接匯入費用，讓妮娜需要時可以隨時去領取，反正每個月開銷固定、帳戶內款項也不多，兄妹倆認為應該沒啥好擔心的。

月初，仲介公司告知阿強，妮娜居留期限年底到期，他們會再幫忙物色一名看護來接手；阿強兄妹倆也就開始準備把給妮娜的一些方便收回來，卻赫然發現，兩個月前老爸一筆百萬的定存入到那個他們當初授權給妮娜使用的農會帳號，並且被分批領走，同時更驚訝的是發現老爸與妮娜於上個月底已經辦理結婚登記。

兄妹倆真的傻眼了，因阿強的老爸表示，金錢是他送給妮娜的，結婚登記也是他同意的；而老爸的精神狀態雖然不佳，卻未經醫生證明已達失智或神智不清程度，阿強能否主張婚姻無效並追回款項？仲介公司有無法律責任？

法律見解

一、有關阿強父親贈與外籍看護妮娜金錢，以及與妮娜辦理結婚登記等法律行為效力之認定：

(一) 按「無行為能力人之意思表示，無效。雖非無行為能力人，而其意思表示，係在無意識或精神錯亂中所為者，亦同。」係民法第75條之規定。亦即，在法院宣告禁治產或該裁定生效前，當事人之意思表示是否有效，端視其有無心神喪失或精神耗弱至不能處理自己事務，或意思表示時是否在無意識或精神錯亂中所為之具體情事而定(最高法院99年度台抗字第189號判決要旨)。

(二) 如題示，阿強的父親在發生小中風之後，不僅行動變得遲緩，語言能力與思考能力均有衰退之現象，以至於偶爾會有人物錯亂、時空錯亂等認知錯誤之情形。但似乎還沒有到達精神喪失或心神耗弱之程度，尚無法透過聲請監護宣告(即修法前之禁治產宣告)之方式，否定阿強父親全數法律行為之效力。爰依民法第75條規定，須就當事人特定行為之具體情狀，研判是否係在無意識或精神錯亂之狀

態，以決定後續之法律效果。

(三) 另從實際訴訟之角度來看，根據民事訴訟法第277條規定，倘若阿強兄妹(阿強父親)執此理由，對外籍看護妮娜主張返還贈與款項或確認婚姻關係無效之訴訟，即應由主張有利事實之阿強兄妹(阿強父親)負擔舉證責任，提出具體證據證明阿強父親在贈與妮娜金錢，以至於與阿強父親與妮娜辦理結婚登記當時，均係在無意識或精神錯亂之狀態下所為之行為。

從題示案情來看，阿強父親將定存款項匯入名下農會帳戶之行為，核與阿強父親己身權益無影響，所需追究的是農會帳戶內款項被分批領走之主體為何？有無經過阿強父親之合法授權？又阿強父親與外籍看護妮娜共赴戶政事務所辦理結婚登記乙事，理論上應有二名合法證人，並應向管轄戶政事務所辦理登記。故相關證人、戶政事務所承辦人員應可說明、確認阿強父親辦理結婚當時的精神狀況。換句話說，本案爭點須藉由聲請法院調查證據（傳訊證人）之方式，予以釐清。

二、有關外籍看護仲介公司法律責任之認定：

(一) 按「受任人因處理委任事務有過失，或因逾越權限之行為所生之損害，對於委任人應負賠償之責。」民法第544條定有明文。本案從雇主(阿強兄妹)與仲介公司之法律關係來看，仲介公司受雇主委任招募外國看護，並向雇主收取服務費，兩者間應有民法之委任契約關係。故雇主得否向仲介公司索賠，取決於仲介公司處理委任事務有無過失而定。

(二) 次按「第2條：服務項目：…2、乙方(私立就業服務機構)應依甲方(雇主)需求招募適當外國人，並由乙方負責安排接送外國人至甲方指定工作處所。」、「第6條：乙方之義務及服務項目：…5、乙方應定時電話聯繫或訪視甲方，每個月至少應電話聯繫或訪視_____次。」行政院勞委會頒訂之「雇主委任跨國人力仲介招募聘僱從事就業服務法第46條第1項第8款至第10款規定工作之外國人」定型化契約範本第2條第2項、第6條第5項分別定有明文。可知仲介公司對於雇主負有招募適當外國人之義務，以及定期訪視外國看護工作情形之義務。

就本案而言，倘若有具體證據可證明，仲介公司當初在招募本案外籍看護妮娜當時，應注意、能注意，卻疏於注意妮娜有刑事犯罪前科等嚴重不良紀

錄，亦即未經一定程篩選即貿然予以引進，應可認為仲介公司有未盡招募適當外國人義務之過失。再者，若仲介公司疏於定期聯繫、訪視雇主之行為，可證明係外籍看護趁隙領取(盜取)雇主財物之原因之一的話，從法律評價上來看，應認為仲介公司亦要為己身疏失負擔相當程度之損害賠償責任，併予敘明。

務實法律事務所律師 蔡鴻斌、施旻孝

※生老病死，人生必經之路；放寬心去面對老化、身心都能老康健。台北市生命線協會24小時不打烊的自殺防治專線（02-25059595），以及本會承辦之衛生福利部安心專線（0800788995），提供輔導諮詢與各種資源轉介服務，老人家可以多多利用。

實例改編

苦命的女人



先生很早即因病去世，我一個人含辛茹苦的養大孩子，孩子長大了也很孝順貼心，工作賺的錢也都會拿給我，雖然他的婚姻失敗，離了婚還有一個小二的孩子，但他仍盡做父親的責任，日子雖過得不是很富裕，但也平順無波。

無奈三個月前，孩子因工作太勞累而出車禍，造成下半身癱瘓而無法再繼續工作，家中經濟頓失支柱，為了要維持家計，我到處打零工及撿回收，孫子在下課之餘也會幫我整理回收及做家事。但孩子車禍後整個性情就變了，他開始喪志及酗酒，整天發脾氣罵人，怎麼勸都沒有用。

我是苦命的女人，要不是念在孫子懂事還需要我，我真的很不想再活著受苦了，我現在老了還不知能活多久，我心疼這個孫子，想請問你們可以勸我兒子清醒嗎？或者可以幫助我的孫子呢？我不知道我還能撐多少。

阿菊

專家回覆

辛苦了那麼多年，盼望的就是孩子能獨立懂事，自己的重擔也可以放下。好不容易終於走過了，卻在3個月前孩子的一場車禍，讓你又跌落了谷底，這樣的過程轉折，我可以體會你的無奈、心痛與無助。同時，我也感受到你一路走來的堅強，即使，孩子的狀況讓你擔心難過，即使這個重擔壓得你好重好累，你仍然為了孩子及孫子，努力支撐著自己，不放棄地維持這個家，不放棄地尋求幫助。我很想說，妳辛苦了，也真的不容易。

孫子雖小，但卻懂事貼心，是讓你感到安慰的地方，這也是另一個希望的所在；我相信，孫子也期望爸

爸及阿嬤能身體健康，不要這麼辛苦與不快樂。所以，請你要先保重自己，至於未來的路要怎麼走，我們可以一起朝這方面來努力想想。

關於兒子的問題，親人的陪伴支持固然重要，但是一個人的力量是有限的，其實，社會上還是有許多資源可以利用，例如，中華民國脊髓損傷者聯合會(電話：02-23328120)，對於兒子後續就業、照養、醫療及心理重建等，提供諮詢及協助。此外，可向鄉（鎮、市、區）公所詢問，或是撥打1957免付費「福利諮詢專線」，讓社工人員協助申請各項政府補助。另外，也有許多民間團體致力於社會扶助工作，例如慈濟基金會(02-27760111轉2814)，以上社會資源提供你參考。

目前對你、你的兒子、這個家，或許是一條辛苦的重建道路，但不等於就是看不到未來，你們共同擁有了懂事而貼心的孫(兒)子，還有一些社會資源可以幫助你們，「生命線」也願意在你需要的時候傾聽陪伴，重要的是，你的不放棄也是整個家的重要支柱。我們和你一樣希望這些苦痛能夠走過，如有需要，也可以撥打台北市生命線專線02-25059595或1995，另有免付費安心專線0800-788-995，請留一線希望給自己，也請多保重。

台北市生命線康老師

實例改編

悔不當初



我已經68歲了，三餐有一頓沒一頓的，現在是靠撿回收維生，我每天都餓著肚子，都不能吃飽，想要請求你們協助。我年輕行事太草率、完全不顧慮到他人只想自己要怎麼做就好，所以家人已有二十多年未連絡了，也因為我的不負責任，拋妻棄子，十多年未負任何扶養之責任，雖然孩子成年有賺錢，但他們也不願照顧我，我知道我是罪有應得，怨不得誰，但現在我真的老了，身體也有很多的病痛，我希望你們能告訴我，我可以怎麼做才能有個基本的溫飽生活，或如何彌補之前的種種過錯呢？請你們教教我吧！

阿虎

專家回覆

阿虎：

看到你目前生活過得如此艱苦，必須帶著很多身體上的病痛自立維生，常常連基本的溫飽都無以為繼，真的是很辛苦、很無助。和家人的關係也有二十多年未來往，我也看到你對自己過去未盡人父的悔恨和愧疚。這些日子你帶著自責、孤單、病痛也受苦了。

68歲是人的初老階段，有一些年長又不會太老，經歷過歷練也能夠回看自己，深知自己過去種的因以致得到現在的果，而今日的因即將變成明日的果。難得的是我看到你在目前這麼辛苦的生活下，想要彌補過去的過錯，種下善因，填補這二十多年來和家人之間的斷裂和距離。這是一件非常不容易的事，要知道，儘管現在家人或許生活還過得去，這二十多年來，受苦的不只你一個，我們沒有一種魔法可以快速的讓你家人遺忘或釋懷，他們曾經那麼渴望你的愛卻失去你其中種種複雜的心情。因此，我感動於你那份想要面對的心，明知是艱苦難行的道路，很可能需要很長時間才能讓僵固的關係軟化。如果有一天家人也能和我一樣感受到你對他們的

在乎和愧疚，那麼和解將不只發生在你身上，也會在你家人身上和你們的關係之間。

另外，還有重要的事，對68歲初老的你，我有幾件提醒，我們要優先思考如何照顧你自己，和老天爭取更多時間讓你可以重新經營和家人的關係。

一、健康與醫療：

身上有病痛要立即就醫，千萬不要小病累積成大病，俗話說：「要活就要動。」多做些和緩的運動，或者將檢回收當做一種運動，還能改換工作時的心情。

二、財務與社會資源

老年財務是生活的老本，像你還有能力可以靠回收賺錢，在體力可以負荷下，現在賺的錢是對未來的準備。因應台灣步入老年化社會，政府提供不少老年的社會福利津貼，例如：中低收入老年生活津貼、國民年金和公費安養機構申請，這個部份可向鄉（鎮、市、區）公所詢問，或是撥打1957免付費「福利諮詢專線」，讓社工人員協助申請各項政府補助。還有許多民間團體致力於社會扶助工作，例如慈濟基金會(02-27760111轉2814)。

阿虎，著眼當下和未來，日子不見得會變輕鬆，但

可以選擇過得無悔，關係不見得很快可以改善，但可以選擇開始讓它有意義。透過自助和他助來找到適合你的資源，在還來得及的時候，尋回和家人間重新的連結，而這個過程中如果你需要支持陪伴，很歡迎打到在地生命線，直撥1995或者台北市生命線02-2505-9595還有安心專線0800-788-995，我們24小時都有志工在線上傾聽陪伴您，而我也在此寄予最深的祝福～

台北市生命線協會資深康老師

3

附 錄

※當你有生活上、經濟上、工作上、感情上或健康相關的困擾與壓力的時候，台北市生命線協會24小時不打烊的自殺防治專線（02-25059595），以及本會承辦之衛生福利部安心專線（0800788995），提供輔導諮詢與各種資源轉介服務；千里一線，關懷無限，你必能發現生機再現！



老人相關資源

北市老人服務中心

中山老人服務中心	2542-0006
台北市合江街137號3樓	
大同老人服務中心	2594-7064
台北市昌吉街57號6樓	
萬華老人服務中心	2361-0666
台北市西寧南路A棟4號3樓	
龍山老人服務中心	2336-1880
台北市梧州街36號3樓	
大安老人服務中心	2733-4012
台北市辛亥路三段223號3樓	
文山老人服務中心	2234-4893
台北市萬壽路27號6樓	
松山老人服務中心	2762-2844
台北市民生東路五段163之1號9樓	
內湖老人服務中心	2632-5560
台北市康樂街110巷16弄20號5樓	
信義老人服務中心	8787-0300
台北市松隆路36號4樓	
士林老人服務中心	2838-1571
台北市承德路四段170-1號	
北投老人服務中心	2892-9702
台北市中央北路一段12號3樓	
南港老人服務中心	2653-5311
台北市重陽路187巷5號1樓	
中正老人服務中心	2381-4571
台北市博愛路230巷6號	

社區關懷據點

臺北市松山區建源社區發展協會	25791689
台北市 松山區 復建里 八德路3段158巷7弄20號	
財團法人雙福社會福利慈善事業基金會	2763-2002
台北市 松山區 民生東路5段69巷2弄10、12號	
中華民國紅心字會(信義老人服務中心)	8787-0307
台北市 信義區 興雅里 松隆路36號4.5樓	
中華民國老人福利協進會	2738-2357
台北市 信義區 嘉興里 信安街80號2樓	
台北市康復之友協會	27333996
台北市 信義區 黎忠里 和平東路三段341巷5號1樓	
臺北市信義區五全里辦公處	27620007
台北市 信義區 五全里 永吉路278巷1弄13號	
臺北市信義區雙和社區發展協會	27381447
台北市 信義區 雙和里 吳興街284巷24弄12號	
財團法人雙福社會福利慈善基金會	2729-9580
台北市 信義區 正和里 光復南路443巷9號	
台北市永健長青促進協會	2709-7719
台北市 大安區 住安里 信義路4段60-85號	
大安區臺北龍雲社區發展協會	02-27547302
台北市 大安區 龍雲里 大安路2段160巷24號	
中華民國紅十字會台灣省分會板橋老人服務中心	2255-9713
新北市 板橋區 留侯里 文化路一段301號	
和平團志工隊-板橋分隊	02-2253-1268
新北市 板橋區 留侯里 民生路3段30-1號地下一樓	
和平團志工隊新莊分隊	2253-1268 #116
新北市 板橋區 聯翠里 民生路3段30-1號地下一樓	

新北市政府板橋區社會福利服務中心	2969-6161
新北市 板橋區 社後里 中正路10號2樓	
新北市板橋區四汴頭社區發展協會	02-
新北市 板橋區 信義里 信義路150巷11號1樓	2950-0042
新北市板橋區德翠社區發展協會	2258-8078
新北市 板橋區 新海里 新北市板橋區陽明街166號	
新北市板橋區潮和鶴齡關懷協會	2255-4646
新北市 板橋區 江翠里 吳鳳路50巷93號	
新北市板橋區老人會	02-
新北市板橋區留侯里中正路86號	2960100
板橋區三民社區發展協會(板橋區社區健康營造中心)	2959-5780
新北市 板橋區 福壽里 三民路2段204-8號1樓	
板橋區中山社區發展協會	02-
新北市 板橋區 留侯里 光復接133巷7號	2964-0347

失智症服務資源

日照中心	財團法人天主教失智老人社會福利基金會附設臺北市私立聖若瑟失智老人養護中心	02-2304-6716
	臺北市10868德昌街125巷11號1樓	02-2332-0877
	財團法人臺灣省私立健順養護中心	02-
機構失智專區	新北市板橋區廣權路130號2樓	8953-3885
	財團法人天主教失智老人社會福利基金會附設臺北市私立聖若瑟失智老人養護中心	02-2304-6716
	臺北市10868德昌街125巷11號1樓	02-2332-0877
	財團法人台灣基督長老教會雙連教會附設新北市私立雙連安養中心	02-2636-5999
	新北市三芝區後厝里北勢子22-17號	

瑞智學堂	財團法人台北市私立仁愛院	02-2658-2236
	台北市內湖區文德路66巷99號	
	財團法人伊甸社會福利基金會(北投耆福老人服務中心)	02-2896-9722 #104
	台北市北投區崇仁路一段17巷1號4樓	
	台北市中山老人住宅暨服務中心	02-2542-0006 #333
	台北市中山區新生北路二段101巷2號	
	台北市信義老人服務中心	02-8787-0300
	台北市松隆路36號4樓	
	台北市龍山老人服務中心	02-2336-1881 #13
	台北市梧州街36號3樓	
	台北市士林老人服務中心(及西湖日間照顧中心)	2838-1571 #254
	台北市士林區忠誠路二段53巷7號5樓	
	台北市南港老人服務中心	0226535311
	台北市南港區重陽路187巷5號2樓	
	台北市聯合醫院仁愛院區神經內科	02-2709-3600
	臺北市仁愛路4段10號	
	社團法人台灣愛鄰社區服務協會	02-2367- 6646#213
	台北市和平東路二段24號11樓	
	財團法人天主教主顧修女會	02-2960- 2242#17
	新北市泰山區新生路4號	
	台北縣私立雙連安養中心	02-2636-5999
	新北市三芝區後厝里北勢子22-17號	

可上衛生福利部(<http://www.mohw.gov.tw/cht/Ministry/>)的衛生福利e寶箱搜尋相關的資源

台北市生命線協會簡介



源起

台北市生命線協會是一個國際性的電話輔導機構，服務宗旨在透過全天候的電話輔導，向求助者伸出關懷、鼓勵的雙手，並以有效的行動使企圖自殺者重新面對生活的勇氣；引導徬徨無助者，重點希望之光。

成立沿革

1969年3月，台北市生命線將馬偕紀念醫院原設立的自殺防治中心擴充為生命線，由台北北區扶輪社捐贈了兩部專線電話，開啟了國內電話輔導與自殺防治的服務工作。1975年9月，社團法人台北市生命線協會正式成立；1979年5月，遷離馬偕紀念醫院獨立成長至今。

我們珍惜感謝每一份資源，期望有更多的人投入義工行列、支持活動與贊助經費，讓愛與關懷不斷點燃生命的希望之光。

服務內容

區域性及全國性自殺防治熱線

02-25059595（我領我 救我 救我）生命線自殺防治熱線

提供24小時危機介入及心理輔導，台北市只需撥打1995簡碼，便可自動轉接，線上每年平均服務近二萬人次。2004年導入電腦客制化系統「台灣eSOS個案處理系統」，簡化危機個案通報與處理流程、強化救護功能效率，大幅提升求助者的來電比率與接通率，有效預防自殺事件發生。

0800-788-995 衛生福利部安心專線

安心專線為衛生福利部（原衛生福利部）成立之全國自殺防治熱線，2006年由全國六大醫院負責承辦此項業務；2009年開始，由台北市生命線單一機構負責，配合本會「台灣eSOS個案處理系統」及訓練有素之義工投入，10線免付費專線，24小時提供全國民眾自殺危機即時介入、評估、轉介及第三者通報等自殺防治相關服務。

危機處理服務：主動追蹤關懷自殺高危險個案

「被動接聽、主動關懷」是自殺防治熱線的新興服務模式，透過熱線第一時間的自殺危險評估，篩選出具自殺高危險個案，或藉由學校機關、民間機構、醫療衛生單位通報轉介，在當事人同意追蹤後，提供個別化的追蹤照護服務。透過持續電話關懷，幫助自殺企圖者重建求生信念、鞏固危機因應能力，進而恢復生活功能、回歸社會。

網路教育推廣服務

生命線Lifeline官方網站 <http://www.lifeline.org.tw>

1997年正式啟用，同時開辦email網路信箱輔導，2014年整合本會各項服務，重新改版。

SOS救命網 <http://www.sos.org.tw>

1998年設置，提供閱覽者一個心靈交流、自我成長與自我救助的DIY空間；超過百萬字的資訊，提供e化社會教育與資源，開放大眾查詢及運用，是目前中文網路世界心理健康資訊最豐富的網站之一。主動發行電子報；舉辦網路生命徵文與票選活動等。

自殺危機管理e學院 <http://elearning.lifeline.org.tw>

2014年設立，提供心理衛生及與自殺防治相關第一線服務人員，有關之網站學習自殺防治的基本實務與最新的自殺防治課程；同時能普及推廣至全國民眾上網快速學會簡便易懂的自殺防治技能。

生命教育講座

每年舉辦生命教育講座、電影賞析會、社區宣導等活動，結合社會資源體系，共同推動「攜手同心 珍愛生命」的觀念，藉由社區自殺防治推廣活動，為國民身心健康盡一份心力，讓生命線成為大眾普遍認識及運用的社會資源。

企業員工協助方案（EAP）

協助企業解決員工在工作上、生活上所遭遇的各種問題與困擾，透過系列講座、電話諮詢、心理諮商等服務，提昇員工身心健康。

熱線服務義工培訓

定期開辦義工儲備訓練，透過增進自我了解、學習輔導技巧與精熟危機處遇知能，促成參與者具備熱線協談所需專業，以有效提供自殺風險個案情緒支持、釐清自殺危險程度並討論問題因應策略。

支持及贊助

台北市生命線協會是一個社會公益團體，其經費一向來自熱心社會公益人士的贊助；竭誠邀請您共同參與，長期支持這份社會關懷的工作。愛心捐助或參與義工服務，詳情歡迎來電洽詢，或上官網查看。

場地租借

本會訓練教室及團體教室開放公益或相關團體教學活動租借使用。

地址：104台北市松江路65號11樓
 Tel：(02) 2502-4242 Fax：(02) 2502-4343
 本會捐款收據核准字號(70)財北國稅台字第33121號。

感謝您願意贊助本會心理輔導及自殺防治工作經費！謹提供下列捐款方式，

- 填寫個人資料，務必使用真名。
- 捐款金額、方式：A.選擇固定年捐、月捐、不定期捐款、指定項目捐款。
 B.定期定額捐款請填寫捐款期限，固定捐款金額。
 C.月捐者另可選擇每個月或每幾個月捐款一次。
- 選擇轉帳方式：A.信用卡捐款—自行列印信用卡捐款授權書，填寫完資料及簽名後請傳真至本會即完成。
 B.銀行帳戶捐款—自行列印銀行轉帳授權書，填寫完資料並蓋原開戶章後，寄回本會（影印無效），經銀行核章後即完成。
 註：a本會收到授權書後，指定銀行核印後開始扣款。
 b.若授權帳戶存款不足，將於下月補扣。
 c.取消或更改授權，請於作業日前10個工作天以書面通知本會。
- 核印完成後於每月25日固定扣款。
- 如遇退款事宜，本會確定收到捐款後，經查核屬實，始退回原捐款人原帳戶。
- 如蒙捐款，直接填寫本表郵寄或傳真至本會，或請來電索取表格。TEL(02)2502-4242

一、捐款人資料（*必填寫） 填表日期： 年 月 日

*捐款人姓名		捐款人編號	
*身分證字號 (公司統一編號)		*出生年月日	年 月 日
聯絡電話	(O)	(H)	(行動)
*通訊地址 □□□-□□			
E-mail：			
*捐款收據抬頭			
*收據開立方式	□開立年度收據 □開立單次收據		
*收據郵寄地址	1.同上 □ 2.地址：□□□-□□		

二、轉帳方式

信用卡捐款授權書			
信用卡別	☐ VISA ☐ MASTER ☐ JCB		
信用卡卡號	_ _ _ _ _ - _ _ _ _ _ - _ _ _ _ _ - _ _ _ _ _		
卡片有效期限	_ _ / _ _ (月 / 年)	卡片背面末3碼	_ _ _
本人同意提供上述信用卡帳號，做以下捐款 ☐ 每年一次 於 _____月開始捐款，新台幣_____ 元整 ☐ 每_____月一次於_____月開始捐款，新台幣_____ 元整 ☐ 擔任守護天使 每年捐款 2000 元 ☐ 不定期捐款。本次捐款新台幣_____ 元整 由發卡銀行代撥捐款金額，捐贈台北市生命線協會，並依照信用卡使用約定，一經使用均應按所出示之全部金額付款於發卡銀行。 持卡人簽名 _____（請與信用卡背面簽名欄簽名相同） 本表使用方法：傳真至本會（02）2502-4343 或寄 104 台北市松江路65號11樓 台北市生命線協會收			

銀行轉帳授權書	
銀行轉帳	本人同意提供下列銀行帳戶，□□□-□□□□□□□□□□□□□□□□ （銀行代號） 授權本人往來之銀行，自本人指定銀行帳戶轉帳扣款。 ☐ 每年一次 於 _____月開始捐款，新台幣_____ 元整 ☐ 每_____月一次於_____月開始捐款，新台幣_____ 元整 ☐ 擔任守護天使 每年捐款 2000 元 捐贈台北市生命線協會 請蓋原開戶印章 捐款人簽名 _____ 本表使用方法：影印本表一式2份，印章或簽名須為正本。 寄至台北市生命線協會 104 北市松江路 65 號 11 樓

三、其他捐款方式

郵政劃撥	戶名：社團法人台北市生命線協會 郵政帳號：0106188-6
銀行電匯	1.戶名：社團法人台北市生命線協會 華南長安分行 008-145200437995 2.戶名：社團法人台北市生命線協會 中國信託城東分行 822-071540192575

四、相關資料

我願意參加義工行列 ☐ 輔導義工 ☐ 網路義工 ☐ 行政義工	☐ 免費訂閱電子報 ☐ 禮物一份（年捐達5000元者）
☐ 我願意收到生命線的活動消息	☐ 我願意參加生命線課程

~台北市生命線協會感謝您的支持與幫助~
 ◎提醒你，以上資料若有變更請記得通知我們！◎

親愛的朋友...

無論是工作家庭課業，

你是否也感到有些壓力？

當人際疏離，緊繃的情緒無處可宣洩釋放時，

我們常看到很多人以傷害自己或他人的方式，

來逃避內心的挫敗與失落....

看人受苦，與其不忍！

不如伸出關懷的手，溫暖他們受苦的心，

為他們重新找到生命的桃花源，

台北市生命線在這座城市裏扮演著「守護天使」，

透過24小時的電話熱線散發關懷與溫暖，

讓求助者重回生命的軌道中，

只要您心中有愛，您也可以是救人於一線的「守護天使」，

期待您加入我們的行列，

幫助求助者將心中的烏雲，

化為晴空萬里的藍天！



祝 平安順利

台北市生命線協會敬上

守護天使任務

一、推廣健康心理活出生命意義

二、自殺防治宣導

三、散播愛心服務人群

四、每年捐助貳仟元以上擔任生命線

守護天使

溫馨的心意

一、守護天使徽章一枚

二、溫馨生日卡祝賀

三、贈閱每期電子報

四、團體課程八折優惠

五、參加社會教育講座免費

六、參加生命線春節年終各項聯誼活動

七、一張可抵稅之捐款收據

98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單																	
帳號	0	1	0	6	1	8	8	6	金額	仟	佰	拾	萬	仟	佰	拾	元
									新台幣								
									(小寫)								
通訊欄 (限與本次存款有關事項)												戶名					
歡迎您加入生命線為會員												社團法人台北市生命線協會					
個人												寄款人					
榮譽會員 ☐ (年捐)10,000元以上												姓名					
一般會員 ☐ (年繳)2,000元												通					
入會費1,000元												訊					
贊助會員 ☐ (年捐)1,000元以上												處					
團體												電話					
榮譽會員 ☐ (年捐)50,000元以上												經辦局收款戳					
一般會員 ☐ (年繳)10,000元																	
入會費3,000元																	
贊助會員 ☐ (年捐)5,000元以上																	
※ ☐ 不定期捐款 _____ 元																	
凡為捐贈本會之費用，本會於																	
收款後即寄上收據以茲徵信，捐																	
贈者可依 (70) 財北國稅台字第																	
33121號函規定減稅，營利事業																	
可列為費用。																	
虛線內備供機器印錄用請勿填寫																	

◎寄款人請注意背面說明

◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦記錄

經辦局收款戳

台北市生命線人生叢書系列三

老神在在 — 老年人的關懷照顧

作 者 社團法人台北市生命線協會

系列總編暨執行主編 鄧榕茜

美術編輯 陳郁雯

封面設計 陳郁雯

出 版 者 社團法人台北市生命線協會

發 行 人 吳昆民

地 址 (10455)台北市中山區松江路65號11樓

電 話 02-25024242

傳 真 02-25024343

官 網 <http://www.lifeline.org.tw>

SOS救命網<http://www.sos.org.tw>

自殺危機管理學院 <http://elearning.lifeline.org.tw>

排版印刷 唐楷設計印刷有限公司

新北市中和區華順街138號14樓

TEL: 02-8951-0790

FAX: 02-8951-0765

w3382328@ms52.hinet.net

I S B N 978-986-88100-6-8

出版日期 2015年07月初版一刷

建議售價 200元

◎版權所有 翻印必究

◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本會調換。