

參與彭祖體驗後之省思—原來「老」是這樣

蔡旻真

每個人都會變老，老年是生命歷程的最後階段，除了面對生理退化外，許多來自心理、人際、社會及環境上的挑戰也不斷發生。既然高齡社會是你我可預見的未來，那「未來」是否可以先行體驗呢？

弘道老人福利基金會(以下簡稱「弘道」)係台中二信(以下簡稱「本社」)常年捐助的公益機構之一，關注高齡友善議題，近期推廣「彭祖體驗活動」，讓參與者透過穿戴彭祖體驗包，變身成為視茫、重聽、駝背等生理退化狀態、再搭配活動設計體驗長者世界，進而引發參與者反思長者生心理退化、友善設計、活躍老化等高齡議題；希望能透過這種「做中學」的學習方式將「敬老、惜老」的種子埋下，建立台灣高齡社會友善風氣與環境。

有鑒於此，本社爰由讀書會與弘道於本(112)年6月9日合作舉辦「彭祖體驗活動」，由講師先帶領大家想像描繪一下自身80歲的樣子，總結幾項老年人的狀態：視力不佳、聽力不清、活動不便、體力不好等。隨後與會同學分別穿戴上裝備，藉由情境設計，催發老化心理情緒，最後透過講師引導，反思如認識老化、高齡友善服務、長者活動設計等不同高齡議題。同學們對於本次活動體驗都有很大的感觸和收穫，彙總活動心得如下與更多人分享。

心怡同學馬上能體會老人家的不便與辛苦，腰打不直、聽力及視力的衰退以及手部肌肉和膝蓋退化，接著影響到心理，腦海中竟浮現了「老了是一件這麼可怕的事！」也深刻理解原來年長者不是因為懶的寫字，也不是故意不想學用手機，只是因為手部的退化及眼睛老化使得看似簡單的事對年長者來說就像不可能的任務。



* 蔡旻真現任台中二信會計室辦事員。

靜慧同學表示一開始還能一派輕鬆，五分鐘過後就逐漸開始腰酸，腳步逐漸沉重，深怕一沒注意到就會跌倒受傷，即使穿戴這幾樣將來可能都會面臨到的老化器具，心裡那份未知感還是很強烈，因為不確定自己的哪個部分會在什麼時間點老化，也不確定到了那時自己能不能夠坦然接受這些老化。

覺得自己好比穿梭到未來的毓萱同學在體驗中因為力不從心感到委屈甚而憤怒，卻也進一步理解長者在日常生活上的無力與無助。雖然很慶幸者僅是一場活動，但無論是生理或心理上的感同身受，都更加提醒自己要愛護自己的身體，以免未來的束縛太多，到時候可就不是脫掉裝備就能恢復自由了！



新進的欣妤同學體驗到老化時所遇的困境及不便，其中對於上下樓梯的體驗印象深刻，一邊拄著拐杖且背負著重量背心，走完後讓我內心非常震驚！原來在老人的視角是多麼不容易，對於年輕的我們明明輕而易舉，但換作高齡者談何容易啊！

馨誼同學在體驗中在一旁協助也有相當大的感觸，看著體驗駝背的組員，能明顯感覺他們在上下階梯時需要花費比一般人更長的時間，使我更能體會長者於生活上的多項不便之處，也更能感同身受他們於日常活動上的辛苦，也讓我們更能懂得去體諒長者。

有運動習慣的俊凱同學對於行動不便有很大的震驚，穿戴裝備後讓體驗者馬上體會什麼叫「心有餘而力不足」的真實感受。平時因為喜歡打籃球，想像自己因為年邁已高，活動靈活度上有所限制，喪失慣用的轉身跳投的技能，想必會相當失落沮喪。人總是會老，這樣的體驗幫助我們更加了解老人家的行動上不便的現實感。



儘管大家對於體驗活動有著不同程度的感受和心得，但都有著一個共同點，大家希望自己可以身體健康、長命百歲、活動自如，但永遠不要變老。然而，步入老年是每個人的必經之路，雖然無法停止老化，但我們可以從年輕時就時刻注意身體保健的重要性。透過這次的活動體驗成為老年人的種種不便，更能換位思考，讓同學們省思往後在服務高齡長者時，該如何給予更合適的協助和服務。同時對於老年人也能有更大的同理心、耐心與包容心。

最後，非常感謝弘道老人基金會能舉辦這麼棒的體驗活動，時常聽老一輩用台語說道：「老了你就知道」，這是一句最直接表達老人無奈心境卻是年輕人最無法體會的一句話，然而穿上裝備同理加倍，活動後的大家都說道原來「老」是這樣！

