

青銀世代 友善對話手冊

邀請您從「好好說」到「慢慢聽」
從你身邊的家人開始建立友善對話
一起成為良善與溫暖拓展的同心圓

補助單位： 宜蘭縣政府
Yilan County Government

天主教白永恩神父社會福利基金會
附設宜蘭聖方濟長照服務處

2022年11月 編製

 宜蘭縣公益彩券盈餘撥注 廣告





如果把第二人生當作一次長途的旅行， 你會怎麼規劃呢？

在台灣邁入超高齡社會的同時，「善生善終」成為社會討論的重要議題，如何深化對長者的關懷、透過陪伴與互動促進世代間的了解和尊重，更是許多人正在面對的課題。

頭城「聖方濟安老院」創立於1975年，是宜蘭最早陪伴長輩終老的服務單位，一群外籍神父、修女不僅見證了漁村的繁榮與沒落，偕同在地工作人員、志工在義無反顧的決心和無私奉獻的愛心基礎下，整合了專業服務理念與技術，使宜蘭頭城在地長輩，縱使貧困失依，仍得以在家鄉安養終老。

這群長輩們，如同一冊冊豐富紀錄開闢人流金歲月的人生書籍，帶著過去我們不熟悉的地區發展史、社會文化、個人生命史，反映出在地群體樣貌與社會民生脈絡，值得社工輔導、文史研究者再次挖掘、爬梳、同理與探究。在聖方濟安老院的陪伴下，除了每天藉各項輔療活動來豐富長輩的晚年生活，社工及服務人員也在思考：如何將這些長輩的生活記憶留存下來，讓後世有機會認識他們生活的背景與樣態？

擁有數十年的生命經驗的長者，有許多值得珍藏的故事、可回味的精彩瞬間，還有太多未竟之事；我們試著與他們展開探索生命歷程，經



由文字影像紀錄與藝術共創的過程，讓每個被掛念的片刻風景、過往記憶被賦予新的意義，也讓創作過程滋養彼此的身心靈，這些將以不同形式被紀念與存續。

從引導、陪伴到對話，「生之俳句」的實驗看見長者們重組自我的歷程，並期待每個人在展覽中，都能開始思考未來這趟旅程的「最佳旅伴」，敞開心胸的迎接這趟「最酷的旅行」來到。



白永恩神父基金會附設宜蘭聖方濟長照服務處處長

薛達志



聖方濟安老院50問友善對話工具

聖方濟安老院在50年的長照服務經驗中觀察老人家常說：「我老了沒有用，在家都沒有人願意跟我說說話。」在家中找不到對話機會的他們反而會在機構與同儕和服務人員聊個不停。

由於社會缺少了友善世代對話的機會，我們將服務的對話經驗蒐集50項互動問題，期待藉此與長輩開啟聊天話題，促進互動的機會。邀請您從「好好說」到「慢慢聽」，從你身邊的家人開始關心起，一起成為良善與溫暖拓展的同心圓。

人生旅途日記 50問？

基本背景

1. 出生年代、地點
2. 家庭人數、概況
3. 收入/維生的方式
4. 家人之間的感情或家庭氣氛
5. 住在什麼樣的房子裡
6. 左右鄰居、村里有沒有特別值得分享的事
7. 家裡有沒有特別的習俗
8. 父母有沒有講過祖先的事/淵源

童年時期

1. 就學狀況
2. 有沒有特別印象深刻的人或事
3. 喜歡或討厭的事物
4. 跟老師或同學的關係
5. 喜歡、討厭學校的原因
6. 最懷念的人、事、時、地、物
7. 當時的興趣/志願是什麼
8. 有沒有聽過長輩說什麼地方傳說或神祕的故事

青年時期

1. 求職/就業的狀況
2. 有沒有特別印象深刻的事
3. 家庭結構有沒有產生變化
4. 與朋友之間的互動或做哪些活動
5. 社會上是否有發生重大的事件
6. 有沒有讓自己後悔或想重來的事
7. 當時最喜歡的娛樂活動
8. 最常使用的交通工具

婚姻家庭

1. 幾歲的時候
2. 如何認識對方
3. 大致形容對方的背景
4. 雙方家庭是否支持
5. 還記得婚禮的狀況嗎
6. 生育幾位子女
7. 跟另一半最深的印象
8. 家庭其他人的感情狀況
9. 有沒有遇到什麼困難或印象深刻的事
10. 如果可以，最希望對方改善的事

子女離巢～迄今

1. 子女離家近、遠嗎
2. 自己夫妻現在的狀況
3. 會想要去安養或是日照中心嗎？
4. 喜歡做哪些事
5. 給晚辈、同齡者的人生建議
6. 希望自己如何走到終點
7. 回頭看，覺得人生最可貴的是什麼
8. 有沒有遺憾或懊悔的事

生活樣態

1. 最喜歡吃的食物
2. 最喜歡看的電影、聽的歌曲、聽的故事
3. 最喜歡的顏色
4. 有空的時候最喜歡做的事
5. 分享關於旅行的回憶
6. 有沒有喜歡或崇拜過的偶像/人物
7. 如果有下輩子，最想當誰
8. 最害怕的是什麼



生之俳句， 你最喜歡的人生時刻是哪時候？

不僅是宣達「善生善終」理念、讓長輩們照顧好自己、與陪伴者好好相處外，來到聖方濟安老院的他們，如同一本本豐富的真人圖書，帶著歷史、文化、個人的生命史，值得去了解與探究。

為了挖掘每個人的生命故事，聖方濟安老院的社工使用「創新性50問」的對話工具，透過系統性的訪談，將長輩的殘存記憶重新拆解、組合，讓他們過往的人生再次重組，也讓當下到未來的生活持續被記錄。

我們邀請10位正在這趟長程旅途中的爺爺奶奶們現身，與大家分享有趣的人生故事，以及在旅途中的日記，回家後也邀請可以用同樣的方法了解你家中的老人家，打造出專屬的生命故事成果。





李樹生：「卡早這支扁擔陪阮在工地擔磚仔趁呷，後來替人家義務抬棺材，一直到扛不動了才和阮同濟退休。」



我8歲的時候剛好台灣光復（民國34年），爸爸媽媽是在甘蔗園認識，自由戀愛結婚，我是長子，有4位弟弟、3位妹妹，我與最小的妹妹相差了21歲，只有我沒唸書。

小時候家裡環境不好，父親患有白內障看不到，因此我7歲便開始到街上賣花生糖，一塊糖賣5角，9歲開始當長工，帶牛吃草、喝水，牛很聽話會自己走回家；12歲則改到母姨那邊工作，剪橘子花、種橘子、還有種地瓜；14歲開始去松羅溪學劈材，劈柴到當兵的年齡約20歲；做長工要住在那裏，一年重要過節才回家，端午節、七月半及過年這三個大節日。

因為家中兄弟多、父親也無法賺錢，我決定入贅到鄰居介紹對象家，直到結婚後才見到老婆。老婆是歌仔戲的生日，在下埔里的歌仔戲團，我們相處了五年、育有兩子一女，直到她29歲病逝，當時因無法負擔醫藥費，聖母醫院院長寫了一張借據，但沒有限定何時還、電話中也說不用償還，有能力再說；但向鄰居、親戚借的則需要償還。

為了養家，我去台北做小工、五點下班後繼續擔紅磚、睡工地，拼命的兼差賺錢。月中領薪水、月底搭火車拿錢回家，直到67歲才回到頭城工作，幫忙蓋房子、疊磚仔、抹壁，除了做粗工外，我也會義務去幫忙抬棺材，每次會收到一點紅包。就這樣到近80歲，發現體力不夠才沒做了。

回顧一生，做小工那段歲月覺得很久、最難熬，但是現在覺得時光飛逝，一下子變歐吉桑，直到現在我還留著扛磚頭的扁擔——「竹公」，跟子女說是用這支扁擔才有現在住的房子。



何千賀：「看得到龜山島的頭城讓我一見鍾情，然後我和老公就一起搬來這裡住下了。」



我的名字叫何千賀，因母親是受日本教育的，所以幫我取了這個很有日本味的名字，她是一位慈祥而善良的婦人，對我們兄弟姊妹影響甚巨，讓我們直到現在仍保有善良的心性。


在我2、3歲時，父親因感染了當時的不治之症——「瘧疾」而過世，而後再婚的繼父也因病去世，母親辛苦的獨自扶養五個孩子；早年台灣比較貧窮人住的是木頭房（草厝仔），因為沒有冰箱，所以她下班後需要去買菜回家煮飯，洗衣服洗到晚上11、12點，早上5點就要爬起來準備早飯供年幼的弟妹上學食用。

40多歲時，我因朋友介紹而認識了現在的先生——老安，結婚後搬到桃園，他非常喜歡吃我煮的菜，尤其是我燉的牛肉；記得我年輕的時候曾跟朋友來到宜蘭玩，那時看到頭城的空氣很新鮮、風景優美，尤其可以看到龜山島，因此喜歡上了頭城，也回去跟老安分享，就這樣在他退休後，我們兩夫妻想到比較清幽的環境居住，便搬來頭城了，當時為了買房子，幾乎花光了積蓄呢！

在頭城的日子非常清幽，附近有農地，老安會種很多蔬菜跟水果，有百香果、芭樂、大白菜等等。

而我除了種花、餵貓以外，還有向左鄰右舍請教醃製食物的方法，製作了很多醃蘿蔔、豆腐乳、豆豉等等，一直到我79歲（民國108年）的時候，某天老安騎機車載我，因為一輛汽車突然開車門，老安措手不及，導致我因摔車送醫急救，出院後沒多久又因為中風在家倒下了。

老安年紀也大了，沒有辦法照顧我，跟家人討論後我來到了聖方濟。老安也很常來看我，他知道我喜歡花，便親手做了花環、打造花器送我，上面還有他用山苦瓜製作的小鳥呢！




林草中：「毋甘乎阮繼續種菜、操勞，媳婦安排 阮來到日照中心暢樂。」



我1940年出生，從小生長在宜蘭的鄉下壯圍新南村，父母親生了十個孩子，七男三女，小時候生活清貧、有時還要躲空襲，所以沒有機會上學唸書、也不識字，雖然生活辛苦，感情卻很好、很和諧。我一直從事農務工作，種菜、西瓜、哈密瓜…等，蔥都是交給農會送到台北賣，最得意的是還曾經參加比賽有得到不錯的名次。

因為太太原本的丈夫英年早逝，在太太夫妻的支持下安排了我入贅，除了原本年幼的兩個孩子，我們還育有一女，家庭成員和睦相處，我們夫妻感情也很好。隨著兒子媳婦的工作，我們2001年時搬到了基隆同住、幫忙照顧孫子，這時媳婦擔心我因為農務勞累傷身，便停止種東西了，後來又跟著他們去大陸，直到十多年前才回到台灣。

回台後，我們選擇在頭城買新房子，平常最喜歡吃東西(尤其是蜜餞跟粽)、拜拜、種菜，搬到頭城後仍然閒不下來，還是會常常跑到菜園裡種菜，媳婦不願意我過度操勞農務，所以便帶我來到聖方濟日照中心。



江林杏蘭：「能夠每天去聖方濟上課、運動、還能順便看看住在那裏的老公，是我最開心的事了。」



我在頭城小金面一帶出生，是家中長女，有一個弟弟與四個妹妹，父母重視教育，讓我們都有上學的機會，但我的運氣比較不好，遇到學校裡會打人的壞同學，因為太害怕了便沒有繼續上學，選擇在家幫忙家務。

十九歲的時候經朋友介紹認識現在的丈夫一聰海，因為雙方家長都已經相識，也對彼此感覺不錯，所以不久之後就成婚，育有一女一子，因丈夫有穩定的工作與收入，讓我不需要操心收入的問題，專心在家養兒育女打理家務，很感謝丈夫對我的好，下班或休假都會帶我們出去逛街看電影，這一個階段，是我覺得最幸福安穩的時日。

丈夫聰海是我們生活與家庭唯一的支柱，但不幸遇到職業傷害，造成行動不便，生活無法自理，需要我隨時照顧，住附近的阿姨、天主堂的修女與志工都會教我如何照顧、關心與幫忙，長期臥床後出現的褥瘡，也是聖方濟的修女與護士來協助照料。有一天我爬高拿東西，不小心摔下來，需要住院接受治療，在這段期間於是聰海就送到聖方濟接受長期照護，而我自己住院則是女兒來照顧。

聰海在聖方濟住得蠻習慣、生活與經濟上也有家人幫忙，於是我也漸漸放心，白天到聖方濟看看聰海、幫忙打掃收拾環境，也可以參加很多課程，有人一起作伴很開心。





林桂英阿嬤：「阮靠著自己ㄟ打拚、呷到現在已經106歲，這世人還毋末用過查咁人ㄟ錢喔！」



我的原生家庭是在頭城金面旁的小村落，父母在我出生三個月後逝世，我就被分到金面的黃家做「媳婦仔」。黃家在當地算有頭有臉的大家庭，養父母總共生了七位子女，我是黃家么子的童養媳。

養父母很疼愛我，但黃家么子卻很搞怪，從小欺負我，還會找三四個小孩一起把我關在房間裡讓我吃不到晚餐，還好其他兄弟姐妹會幫我留飯，開門帶我出來。我二十歲時與先生結婚，並生一個兒子，但隔年他在蘇澳做工，被落石擊中後不治死亡，我便帶著兒子離開頭城到花蓮工作了。

帶著幼子的我到蘇花公路鋪路賺錢養家，當時工作還要坐高空的流籠，又高又晃的劇烈的流籠真是非常恐怖，但比起走好幾個鐘頭的山路，我牙一咬還是忍過去。在花蓮住了快四年，直到台灣光復，我帶著兒子回到頭城金面，當時想想有存一些錢，就買了四棟土角厝，等兒子當完兵回來又把土角厝賣掉，改把現在金面的家買了下來，還一次買兩間呢！

我這輩子遇到許多不幸，但也都抬頭挺胸走過，生活再困苦我也能獨自養活自己和孩子，可以驕傲地說這輩子可沒用過男人的錢喔！



陳吳則春阿嬤：「如果第一次做不好，我一定會在第二次完成，因為我的人生格言就是不服輸。」



我的個性很倔強，想起過往日子很艱苦，我都撐得下去，人家取笑我，我就會表現得更堅強，雖然現在手腳退化，但在學校（日照中心）手工或繪畫課，我都會努力完成，如果第一次做不好，我會嘗試第二次，如果一節課做不好，我一定會第二節課完成，因為我不服輸（露出堅韌的神情）。

我的家庭是「大口灶」（意指：人口眾多的家庭），爸媽生很多的孩子，兄弟姐妹間我與大姐關係最好。大姐在外工作，我則照顧家裡的弟妹，因為沒有讀書，我十三歲時就去打工，姊姊當時在公所工作便介紹我到海邊種「木麻」，有些是防砂植物，有些以後可以成為木材，而我也從童工一路做到二十六歲。

我與「頭家」（意指：先生）生了三個孩子，他們很懂事乖巧，也會自己照顧自己，媳婦也很孝順，雖然在台北工作很忙，但每周都會回來看看我，問我有沒有缺什麼，幫忙拿藥，像今年過年，兒子包紅包給我，媳婦也會偷偷包給我說：「媽媽這個紅包給你，祝你新年快樂」，讓我很感動，現在的我可以好好享福了。

現在，我最想念的人就是我姊姊了，因為行動不方便，沒辦法像以前騎機車去看姊姊，直到某天機構的老師（社工）帶著我去找她，半年多沒見讓我真得很開心，跟老師介紹這位便是帶我去種「木麻」的大姐，我們見面相視而笑、聊著過往的事，看到大姐健康，我的心情都好起來了、也放鬆了。





吳東明阿公：「卡早做過送藥員（寄藥包），鼓吹、A弦仔在那個艱苦的時代成為阮的消遣與興趣。」



出生日治時期的我，童年回憶有著：聽空襲警報、躲進防空洞、阿嬤在警報解除後，給我們糖果吃的畫面。家裡務農，即使在光復後，因缺乏肥料與農藥，田裏收成依然不好，即使要協助農務，我在學業上的成績很好，國小畢業考上宜中附中，從小喜歡畫畫，現在也喜歡拿筆隨意的畫。

我二十多歲時在表哥紙工廠工作，農業時代廟會慶典很多，也有很多北管的子弟團，受到邀請進入「協和堂」學胡琴、後來也擅長吹嗩吶，因此會被其他團邀請幫忙如「集興堂」，因人員流散，跟朋友們另組子弟團，綜合集興堂與協和堂，由我命名「集和堂」，祭拜田督元帥，祂是掌管音樂與藝術神明，現在樂班早已解散、樂器也多損壞，只剩神明可祭拜，曾有文化局來紀錄拍攝。

我到二十八歲才跟現在的「牽手」結婚，在當時算有點晚。與小六歲的牽手結婚之後，我們育有三子一女，生活圓滿也努力維持家計，當時從事送藥員的工作，為挨家挨戶的藥品送貨與補貨，也稱「寄藥包」，當時最高使用量的是止痛藥，有時候每個月送出兩百包，當時生活普遍的困苦，可見一斑。

現在老了，子女分別獨立，我跟牽手依然相伴，無煩無惱，因緣際會之下，發現聖方濟的日照活動很多，體驗第一次園藝種菜、養雞的經驗，最近相約去花蓮旅遊，讓我想起過去到太魯閣，小兒子知道我們這次要去花蓮，竟然也願意陪我去，在這與朋友們相處得很融洽、老師也對我們很友善，我很喜歡現在這個大家庭。



吳林寶珠阿嬤：「爸爸名字取的好，從小我是被捧在手心的寶珠，現在是一顆散發光芒與溫暖的「寶珠」。」



我叫寶珠，這個好聽的名字是爸爸取的，原生住在小金面的我在出生40天就分到頭城大金面吳姓村，算一算原來親生兄弟姊妹有16個呢！爸爸媽媽生了10個男生、6個女生，女孩們都分人作媳婦仔。

我從小就聰明伶俐，即便做人家的媳婦仔也很好命，很多外面的小孩看我生活過得好就想欺負我，但我不害怕，因為我很強勢，你們看我平常在日照中心就知道了（笑）！

結婚前，哥哥（未來的先生）很喜歡邀請我一起散步，直到某次他突然說：「阮來做堆好嗎？（我們在一起好嗎？）」，當時我一時反應不過來，就回應：「不要啦！一起散步就好了」從那次拒絕後，他反而越來越喜歡我，時常稱讚我漂亮、做事很努力，我們約會的頻率也越來越高；我知道他長得很俊俏，尤其是耳朵很美，直到有一次看見他幫助車禍的狗，我因為他的善良而產生愛意才嫁給了他。

我們擁有7個孩子，年輕時因為工作忙碌，只能將孩子們交給養母照顧，如果能再選擇一次，我會希望能多陪陪這些可愛的孩子，現在兒女都有好的家庭、很孝順、時常回來探望我，孩子們不管長多大，在媽媽的心中永遠是個孩子，每個都是可愛又孝順的孩子啊！

我很喜歡在「學校」（日照中心），想起最早是跟先生一起來的，他先走了我心裡難免會失落，但他的名聲很好，到現在都受人尊敬跟讚賞，老師也說，他在天上會希望我快快樂樂的，所以我要更努力、活得更開心！

在學校，我因為主動幫忙同學而擔任小班長，並獲頒獎狀，有能力幫助其他人是一件很快樂的事呢！我可以當一顆散發光芒與溫暖的「寶珠」。



王火龍阿公：「阮卡早置咧竹安海口 掠鰻哉，曾救過兩個落海的囡仔，一直到現在 他們還會常常回來看阮。」



我出生於竹安里，今年85歲，在家中我排行老二，爸爸媽媽總共生七個。

小時候因為跑空囊的關係沒有讀書，跟著爸爸媽媽種菜、捕鰻魚苗，而鄰居都會互相給菜，也會相約到河口捕鰻魚苗，感情都很好，尤其在過年時家裡會醃臘肉(註1)，並把醃好的肉分給鄰居吃，大家一起慶祝新年放鞭炮、然後圍爐，以前過年的氣氛真的很熱鬧啊！現在變得很冷清。

年輕時候兼兩份工，我覺得為了未來好，辛苦一點也沒關係。放假便會找朋友一起騎腳踏車到頭城市場逛街跟吃麵，而口袋都會帶著一大把鈔票，這樣走起路來才有面子。第一任太太便是吃麵時透過朋友介紹認識的，我們二十幾歲結婚，但她三十幾歲因病離開。

四十幾歲時透過親友介紹認識了現在的太太，我們生了四子一女，兒子跟媳婦都很孝順都會帶我們出去玩以及吃飯，而大兒子只有要連假都會回來；太太今年六月因為慢性腎衰竭需進行血液透析治療，最後入住長照機構，在家裡很無聊的我也去了聖方濟日照中心參加活動，有老師帶著我們一起唱歌、做活動很快樂，但我擔心家裏沒人會有小偷來偷錢，所以我要待在家裡保護錢。

現在，早上跟下午聖方濟居服員會來家裡協助煮飯、洗澡、帶我做運動或是播我最喜歡的台語歌「愛拼才會贏」；我很懷念以前跟太太在家時一起聽著收音機、唱著台語歌的時候。因為她不在身邊，我很想她，也怕有意外看不到最後一面。

(註1)：台灣人當時醃臘肉跟外省人的臘肉區別在於製程，台灣人醃臘肉需要先用醬汁香料醃漬3-7天，再經過冷風陰乾或是太陽曝曬。外省人臘肉則是醃製過後多一道煙燻程序，正統的方式是採用甘蔗皮及橘子皮一起煙燻，包存在室溫的時間就可以比較久了。



林桃阿嬤：「阮回去的那一天，毋免攔 再請什麼陣頭：36個孫子、12個曾孫，有夠鬧 熱阿啦！」



我於日治時期出生，今年已經九十三歲了！

兒時的我家庭生活艱難，住在草屋裡，雖是獨生女，但爸爸生性遊手好閒又風流，因此媽媽選擇了當時罕見的離婚，並在再婚後又生了五個男孩，當時姑姑看我年紀還小可憐，收我為童養媳，他很疼我，我也稱她阿姆。

二十一歲時，為了報答阿姆恩情，我答應與大十歲的哥哥在一起，但沒有辦婚宴；當時先生對家庭毫無責任感，跟遊手好閒又風流的爸爸幾乎一樣，在少了一家之主的婚姻裡，我生下兩女五男、收養三個，總共十個小孩，開枝散葉至今，現在總共有三十六個孫子、十二個曾孫，也可以說子孫滿堂，很有福氣，每年大家會聚在一起幫我祝壽，人活到現在算是無怨無恨、也沒有任何遺憾。

約十年前開始，居住的竹安里只要有婚喪喜慶，我都會幫忙負責中午場，準備六、七桌都不成問題；也因過往的艱苦生活，讓我老了後時時懷抱感謝、也更懂得跟身邊的人分享，遇廟會慶典，一定會添香油錢給廟方、奉獻給神明。

感謝有機會讓我好好回顧一生，雖然有不開心不如意、但活到現在看著兒孫每個事業有成、生活平順，心中只有福氣與感謝，現在到聖方濟日照中心，又認識很多老師、新朋友，大家都對我很好；既然沒有遺憾的事、生活上也不缺用，如果萬一生命危急的時候，不要急救，讓我自然的回家就好，老早就安排好自己在頭城的塔位，出殯那天不要請陣頭，我有這麼多孫子、曾孫已經很熱鬧囉！

我存下的錢，喪服穿黃色的手尾錢發三千、紅色的發兩千，剩下的是喪葬費，萬一不夠，孩子們要平均分攤，希望家人和和氣氣幫我辦理後事，圓滿送我一程。

