

照顧者，別把自己當超人

文／張靜安 圖／編輯部

從《父親》，看見脆弱家庭的縮影

榮獲西元 2021 年奧斯卡金像獎（Oscars）最佳改編劇本及最佳男主角兩項大獎的電影《父親》（The Father），在僅 9 分鐘的片長中巧妙運用真實卻殘酷的敘事方式，讓觀眾透過阿茲海默症 (Alzheimer's disease) 患者的視角感受迷失的挫敗與悲傷，以及身為照顧者的女兒日漸心灰意冷的無助。

身患阿茲海默症的父親每天醒來，記憶自動歸零，他並不相信自己得了失智症，將女兒的付出拒之門外，然而隨著症狀惡化，他漸漸將時間、空間搞混，忘記自己是誰，因病情緣故常懷疑身邊的任何人都想傷害他，最終讓女兒選擇離開

以華人的視角來看，或許會覺得「安」這個女兒不夠孝順，但失智

者隨病症而來的失能，還有反覆無常的失序，都在試探照顧者的底線。照顧者累積的艱辛、不易與疲倦，一步步將所有平凡的血肉之軀，推向崩潰邊緣。此片劇情忠實真實呈現了社會縮影的一隅，引發無數觀眾的共鳴。

“當孝子成了一座照顧孤島”

願景工程基金會有關長照關懷的一系列新聞追蹤報導中，細 了一個發生在民國 108 年 1 月的悲傷故事。

七分鐘，這是 55 歲男子從停車場走上高屏溪舊鐵橋橋墩的時間。監視器畫面中，他的腳步毫不猶豫，不曾徘徊、停歇。53 秒後，吳男用繩索自縛頸部，俐落爬上鐵橋欄杆，縱身往下一跳，生命停止終結。而此刻停車場裡的老舊家用車後座躺著的，是他方才親手勒斃的父親遺體。

至案發當天，他已辭職在家照顧久病老父兩年餘，鄰居未曾聽過他喊苦。「父親我帶走了，所有責任我來抗（扛）。」，這是他放在家中的遺書內容，這場命案僅歷時 32 分鐘。前 10 分鐘開車，最後 10 分鐘走路、自縊，至於中間的 12 分鐘，監視器僅拍到該男子進入轎車後座。

據承辦員警回憶，當天傍晚分局先是接下男子遺體，再找到轎車上的父親，並循線回到家中，接著發現遺書。他們透過

證物與勒痕研判，他上吊使用的麻繩，與用來勒斃父親的，極可能是同一條。員警說，當人上吊，雙腳騰空那一刻，全身重量只剩繩索撐著，「是很堅決的死法。」。

這起發生於民國 108 年的雙殺命案震驚社會，讓平靜的高屏溪舊鐵橋公園，一度成為新聞焦點。

❖ 無人知曉的冬日傍晚，父子告別 ❖

據知，該男子的父親有攝護腺肥大、高血壓，又因車禍不良於行。男子因當了

數十年泥水匠，粗工導致退化性關節炎。但兄弟姐妹都在外成家，單身的他自然成為「照顧孤島」，拖著腳照顧病父。行動不便的兩人只在老舊透天厝一樓生活，睡在客廳一角，傍廚房，浴廁而居。

在地老鄰長形容該男子「真的是很老實、孝順的囡仔」。父親病後，偶爾拄著拐杖亂跑，讓兒子找上半天；有時則拒絕出門就醫，他必須連哄帶吵，抱著老父上車。他盡力陪伴父親，幾乎沒聽過喊苦。就連子女返鄉，男子也堅強地要手足「別擔心」，他可以獨立承擔。





如今父子雙亡，眾人只能靠監視器畫面推理「到底發生甚麼事？」，男子離開轎車後座，走上鐵橋結束生命前，兩人最後共處的 12 分鐘裡，對父親說了什麼話？或者如往常，擁抱父親直到最後一刻？已無人知曉。

🗨️ 枕頭棉被和一雙手，崩潰的貼身照顧者成為殺人者 🗨️

同年 8 月，臺南麻豆也發生「照顧殺

人」悲劇。一位 52 歲，擔任看護的媳婦，在長期照顧車禍後行動不便、近年來又罹患肝癌的 80 歲公公長達 20 年後被發現跳樓身亡。同時間公公也在房內氣絕，本來以為媳婦乃因公公過世太過傷悲而跳樓，解剖後才發現原來公公是被悶死的。

另一個故事則是 80 歲的男子，人生 50 年都在照顧重度腦麻女兒。直到前年新冠疫情爆發，女兒因牙痛呻吟數日，卻因疫情無法就醫。止痛藥無法停止女兒和他

的痛苦，堅持了 50 年的老陳「不忍心」再看女兒掙扎，他選擇用棉被、枕頭終結一切。

「殺人罪，你認罪嗎？」法官問，「我認罪」老陳說。如果那夜他在女兒斷氣後，那些立刻吞下肚的 60 顆安眠藥能讓他長眠，才是真的解脫了。

照顧重度腦麻女兒 50 年，盡心盡力照顧，女兒不曾有褥瘡。幾年前妻子也病了，換他獨自顧女兒。疫情加諸的照顧困境，終成為壓垮駱駝的稻草。

「照顧失能者，脆弱家庭無力承受之痛」

民國 107 年「長照 2.0」上路，由媒體報導件數觀察，照顧殺人案件數隔年下降，但悲劇持續發生，也有已使用長照服務的照顧者行兇。桃園一名中年男子悶死臥床母親，長照 2.0 雖提供他「居家服務」與「機構喘息」，這些服務仍無法有效遏止照顧者身心之苦痛。

旁觀者或許會問為何不請看護？問題是錢從哪裡來？新聞中悶死家翁的媳婦，本身就是安養中心的看護員，她曾把公公送至安養中心，但一個月至少收費一萬六千元，她根本負擔不起，在事發一周前才將公公接回家，想不到就發生慘劇。



「2025 年即將邁入超高齡社會的臺灣，政策制度面準備好了嗎」

發生這類慘劇，家屬與鄰居的第一個反應通常就是：不可能！她/他那麼愛對方，怎麼可能殺人？或許正是因為把照顧責任攬在身上，日夜不得喘息，長此以往心力交瘁，導致身心崩潰，才會想走上絕路！照顧殺人，原本就多出自貼身照顧者之手。



照顧殺人指的是，因為長期照顧失智失能老人家導致家屬心力交瘁，而想要獲得解脫，於是殺死被照顧者後再自殺的事件，這是高齡社會到來以後的新興社會現象。

對三年內就要邁入超高齡社會的臺灣(65歲以上之人口將高達470萬人，占臺灣總人口數20.1%)，也就是中年人照顧老年人，甚至老年人照顧超老年人的社會，

將越來越多發生在老年照顧的情境裡。

老年精神科醫師沈正男曾多次撰文呼籲政府正視臺灣的老年長照問題。發生這類慘劇，衛生官員面對質疑的第一個反應通常是照本宣科提示大眾「各縣市有長照管理中心，家屬若有需要可尋求協助。」，問題是現行的「十年長照」能提供多少協助？一年頂多21天的機構全日喘息照顧，其他344天，仍得自己想辦法。

這類照顧殺人事件，反映的是一個社會的長照體系不足以支撐老年照顧責任，只能將問題放任個別家庭自行處理，放任照料失智失能者的家庭，在陰暗的角落苟延殘喘，終至氣絕。長照沒做好，社會將成《檜山節考(ならやまぶしこう)》裡的那座埋葬無用老人的大山。

沈正男醫師多次呼籲，臺灣社會已經富裕到可以藉由國家的力量來照顧失智失能老人家，人口結構快速高齡化，更需加緊補強老年照顧，建立可長可久的長照體系，目前的「十年長照2.0」，一年330億的長照預算，很可能小看了長照問題。

照顧跟醫療不一樣，生病可以自己看病，但失智失能者必須由他人照顧。因此，完善的長照制度不只患者本身受惠，更是至少四到五倍人口數的廣大需長照家庭。沈正男認為，臺灣要做夠好的長照，最基本的事情就是要找到足夠財源。當今一年

330 億絕對不夠。

財源太少，只能讓患者接受居家服務、日間照顧與短期機構照顧，根本沒有多餘的錢來提供家屬身心支援，這是「十年長照 2.0」待解決的多個面向之一。

倘若需長照老人家住安養中心可得到補助，類似新聞中的媳婦這樣的家屬，就不必因為沒錢而過早把老人家接回來，以至於發生憾事。讓專業機構介入脆弱家庭，真正的喘息才能落實。

別讓自己也倒下了！心理諮詢師的 7 個心安提示

根據世界衛生組織推估，長期照護潛在需求為 7-9 年，而國內研究中，根據平均壽命與疾病型態變數推估，國人一生中需要長期照護的時間約為 7.3 年 24 小時的照顧工作，對照顧者身心來說，都是相當沉重的負荷。倘若沒有其他家人的協助，也許哪一天就換照顧者自己倒下來了。

諮商心理師陳乃綾總結了給照顧者的 7 個安心語，常常提醒自己，減少自我懷疑與不安，心安了，才能夠繼續踏上這條不容易的路：

1. 退化是正常的現象，其實你已經照顧得很好了
2. 你正在做一件很有意義，而且很珍貴的

陪伴

3. 邀請其他家人一起來，共度與被照顧者相處的時光
4. 累了！就好好疼惜自己的身心，哭一哭，又是一個新的開始
5. 休息，是為了能夠提供更好的照顧
6. 試著讓自己偶爾和以前一樣，和朋友聚聚，或獨自享受和自己在一起的靜謐時刻
7. 盡量認識其它資源，接著就會認識更多資源可運用，讓其它資源一起分擔照顧的負荷，盡可能走出去多認識相關單位與資源，只要先認識一個，就更容易接觸其它資源網絡，減輕照顧者的負荷。

張曼娟：「有人說照顧高齡父母是福報，我想他沒照顧過」

知名作家張曼娟，同時也是年老父母親的照顧者。96 歲的父親民國 105 年罹患思覺失調症，不久後，87 歲的母親失智。張曼娟與父母同住了數十年，直到對父親的病況無力招架，心力交瘁、徹夜難眠，她才突然從年老的父母身上，開始理解什麼是人生。

今年 61 歲的她，照顧父母是每天的固定行程，她不再遠渡重洋去旅行，但她也沒有將「照顧者」的身分作為自己生命裡

的唯一標記。張曼娟接受媒體訪問時道：「一旦你如此做了，你會發現有很多負面情緒，還有無止盡的疲憊接踵而來，那可能是你沒辦法承擔的。在照顧任務之外，保持一點點享受生活的快樂，否則，這樣漫長的人生真的是很難熬的。」

張曼娟一再叮嚀「越有責任感的人，其實是越不容易的，但你越是這樣，你自己內在就耗損得越厲害。」

照顧他人之前，永遠都要先照顧自己，否則「你可以持續照顧的時間就會變短，因為你沒有那麼強大的耐力可以撐那麼久，所以學會喘息很重要。」

看著父母，她很清楚，老了以後走不

遠、睡不著、咬不動，擁有一台輪椅、一顆安眠藥或是一副堅固耐用的假牙，就是老人家最需要的「大確幸」。年輕時追逐的名利、糾結的慾望都不再重要。

既然如此，張曼娟提醒和自己年齡相仿的中年人，「因為已經看到未來了，你就知道那些東西對未來是一點意義都沒有的。」，過去放不下的，都該放下了。當務之急，是發掘自己生命的可貴之處，從容迎接老年，不再徬徨。

“讓喘息真的落實，制度面必須做更多”

依學者及家總觀察，被「拱出來」站





上照顧者位子的，往往是家庭中「最有空」或「最弱勢」的人。例如：失業者、病人、退休者、或者單身者。他們不上班、收入少或住家裡，被視為「理所當然」的照顧者。照顧者若能自我評估，確認自己不具照顧者的特質，就可在照顧歷程中踏出健康的第一步。家庭照顧者關懷總會秘書長陳景寧說：「被拱出來的照顧者，如果自覺無法承擔，拒絕時要能抵擋親友壓力。」

「長照 2.0 上路至今四年，最需要補強的是重度照顧需求。」，陳景寧強調，殺人事件多發生在重度階段，現行長照 2.0 的居服或日照無法滿足「兩小時翻身一

次」、「插管」等重癱病人的需求。

「七級以上重度失能者，國家必須提供家庭可負擔的機構選項」，陳景寧解析，長照 2.0 的居家服務每月最高補助 36,000 多元，相當於一年是 43 萬 2,000 元。但目前政府對使用機構服務的家庭，一年只補助 60,000 元，是使用居服最高補助的七分之一，明顯落差過大。

若依照居服補助提供選擇機構的家庭，那麼家庭在 36,000 多元之外再自付幾千元，就能讓重度家屬受到全天候照顧，照顧壓力大幅減輕，減少發生悲劇的風險。

「照顧者不是超人，需要有效的支援系統，別讓這條路只剩下無望的崩壞」

電影《父親》（The Father）的鏡頭帶到的安 (Ann) 一度將手掐上父親脖子的片段，這不只是照顧上的挫折，更還有安對於失智症的憤怒，她不是真的想要殺死父親，而是想殺死入侵父親體內的失智症。很遺憾，現實裡我們無法只殺死疾病，儘管對於患者和照顧者來說，因它而崩壞了所有的一切。

電影最後段落，在養老院的安東尼流著淚問安：「妳要離開了？要留我一個人？」，作為父親安東尼的主要照顧者，安在這一路上一定也非常痛苦，那是旁人終究無法體會的難受。

安知道自己無法繼續專職擔任照顧者，她明白再走下去就是死路，拉開距離，

不是拋棄，是為自己 and 父親做出痛苦但最為合宜的決斷。

如此反覆的辛酸，在電影情節裡深刻描繪身為失能家人的主要照顧者的心情，即便不用直說，也已藉由角色的傳達深深烙印觀眾的心中。

故事最後，導演透過看護道出：Easy now. Easy. You're going to feel all right in a minute, I promise you. Everything will be all right. 以及最後一幕留給觀眾與感到「losing all my leaves」的安東尼，在陽光與微風中輕輕搖擺、鬱鬱蔥蔥滿枝無盡的青翠樹葉。

面對親人失能，家庭照顧者必須立即就位，再討論如何輪流照顧、是否聘用移工或入住機構。家庭照顧者關懷總會秘書長陳景寧說：「我們缺乏『勤前教育』，照顧者還沒來得及想清對策，就被迫上戰場了。少數人回不來，倖存者也可能遍體鱗傷。」

不論是否出於自願，大多數的照顧者帶著奉獻與自我犧牲的付出成為家庭破口的支持者，然而照顧者並不是超人，踏上照顧的路途，除了決心，還需要有效的支援系統讓這條路不會只剩下無望的崩壞。民國 114 年即將邁入超高齡社會的臺灣，長照系統的方方面面還有很多要努力趕上的地方。🌿

