



### 醫師與人文期末心得報告

#### — 關懷周遭 溫暖社會 —

牙醫學系三年級 溫佳瑩

我們這次前往的地點是桃園的社區關懷據點。在事前規劃時，我們希望能在這寒冷的冬日給長輩們帶來溫暖，因此準備了能活絡身體、創造歡樂的健口操活動，期望能在歡愉的氣氛中同時帶到促進健康的功效。而在雙方溝通的過程中，我發現長輩們聽聞是牙醫系的同學要前來拜訪，心中似乎都充滿期待，或許在他們的記憶之中，牙醫師是個令人尊崇、充滿專業的行業，因此修習牙醫課程的學生想必也是佼佼者，自然又會對我們的到訪多了一份期待。

為了因應他們的心中的盼望，我們又額外準備了些和他們生活較相關的口腔衛教觀念、講解潔牙的注意事項、以及教導如何正確的清潔假牙……等生活小知識，希望透過簡單的說明而讓他們有所收穫。但老實說，我們並沒有太多的時間去準備道具、資料等相關物品，因此個人認為我們的解說影片、音樂、小禮物等軟硬體設備都做不夠完善精細。若還有機會，一定要更加提早做準備。畢竟在茫茫人海中大家難得能相聚也是一種緣份，凡事都要盡善盡美，不求自己在他們的記憶中佔有些許片段，只希望能替他們在有生之年再增添一抹微笑。

整個活動下來，其中令我印象最深刻的是有一位阿公，他非常認真的在聽我們解說，而且動作也都做的很有力道，也十分熱情的發問問題。他問我們若是用苦茶油漱口是否有保護牙齒的功效？我聽到這個問題後不經會心一笑，因為不久之前父親才跟我說了一樣的話，當下我只覺得，原來相信坊間流傳秘方的人真的不少，不是在嘲笑他們，而是讓我深刻體認到宣導的不足，飯後刷牙

的觀念竟比不上用油漱口的偏方?走入老人家們的生活，才知道他們真正需要的究竟是甚麼。

此外，大家的舉動令我感到非常窩心。即使我們用著極度不流暢的台語在解說，台下的阿公阿嬤們卻會忙糾正發音，而且不斷鼓勵我們，甚至也大方的說讓我們全程用中文講解就好，能遇到如此善解人意的長輩們實在很幸運，彷彿從他們身上感受到滿滿的暖意，舒解了我們原本緊張不安的情緒。本意是希望能關懷老人家們，卻反而變成是我們被關懷，這其中微妙的變換真的是令人哭笑不得。幸好在大家的互助合作之下，這場活動也算是在歡笑聲中圓滿完成了！

事後我對於自己不夠流暢的台語能力感到十分慚愧，雖說自幼就在充滿台語的環境中成長，開口說的次數卻寥寥可數。又再次證明了學習語言果然必須多說多練習、熟能生巧。這次的經歷也給了我們切身的教訓，將來走入臨床若要和較年長的病人溝通時，擁有流暢的台語能力真的十分重要！即使你有再多的熱忱再多的觀念想要分享，溝通絕對是關鍵的橋樑。

透過這次的活動，我不敢說有給他們帶來什麼改變，在他們漫長的人生旅途中或許我們只是個意外的過客，但能和他們一度過的時光，我很開心。從知道這份作業後，心境的轉變從麻煩、緊張、期待、開心，一直到懷念，原本以為要我們去做關懷活動是件麻煩的事情，但事後發現，其實收穫最多的是我們自己。一路上交通有家長們熱情相助，午餐也有人下廚烹調，我們不過是說話帶操而已，相較而言，反而覺得是我們被照顧了。感謝因為有這項特別的「作業」，才讓我有了不一樣的體悟。

事後我不斷反思，立意是要關懷社會，但在關懷的過程中我們用掉了多少社會資源呢？當我們專注於想要關懷的對象時，是不是忘記了身旁其他值得我們去關心的人事物呢？一路上我們受到的幫助或許比我們付出的還要多更多。我想在這世界上，人與人本應互相關心幫助，沒有人會一直處於高高在上的地位，永遠都是他在造福社會，我們表面看到的不是全部，環環相扣的互助合作，我想這是維持社會和諧美好的因素之一吧。

總結這次的活動計畫雖然並非完美，但我們依然帶來了歡笑，也希望長輩們能有所收穫，而這次的經驗也將成為我心中珍貴的回憶。多走出戶外，關懷自己周圍的世界，不管是人、是動物、甚至是環境，也許都能有意想不到的美妙收穫。