



醫師與人文期末報告

— 向社會學習愛與包容 —

牙醫學系三年級 林佩萱

記得小時候，因為生活環境不愁吃穿，總覺得貧窮與需要是發生在很遠的國度，至少不是台灣；之後到了國中和高中開始有偏鄉服務的機會，我漸漸明白台灣有不少地方需要更多資源投注。但這次與華山基金會合作的居家關懷行動，讓我深刻體會「需要」其實離我們很近，隱身在我們熟悉的街景之中。

華山基金會主要服務的對象是獨居長輩，不同於一般觀念：讓老人家聚集在一起，一同照料。華山基金會重視在地老化的觀念，長輩的家不論多窄小、簡單，總是自己最熟悉、最放心的環境，因此與其讓他們重新適應新環境，基金會採取家訪的方式，透過志工長期關心長輩的身體狀況、用餐用藥情形...等等。最重要的是讓長輩有可以交談、抒發心情的夥伴。

我們第一次的服務範圍是住在南機場夜市附近的長輩們，因為爺爺家就在這一區域所以我對這裡的道路不陌生。我們穿越南機場夜市，那些好玩的、好吃的早已印在腦海裡。我們穿入窄窄的小巷子，那是我從未留意過不起眼的小徑，周邊的建築比起外頭的老舊的國宅更顯得斑駁，公寓隔間與樓梯的樣式像極了電影裏頭約民國初年時的小樓房。首先我們拜訪的是兩位一同居住的長輩們，其中一位長輩因為不久前的一場大火把原本稀少的家當幾乎燒盡，所以才搬過來與另一位長輩住。長輩們看到我們這些學生（不速之客？）來想找些椅子來招呼我們，當下真的滿不好意思，擔心我們的到來反而造成長輩的壓力，而不是一次讓人感到愉快的關懷，因此我們趕緊請讓長輩們坐下，讓我們的成員們圍繞他們來帶領他們學習健口操。我們在這次活動中安排的口腔衛教教學

包含貝氏刷牙法、假牙清潔、牙間刷使用以及健口操。由於我們出拜訪的兩位長輩都已經使用全口活動假牙，所以我們分享的內容就以健口操-口腔機能維持為主。健口操以及其效用是今年台北市牙醫公會希望推廣口腔保健活動，適合各個年齡層，尤其是唾液分泌減少的老年階段。而自己也是因為參與牙醫師公會辦在各個里供餐中心的健口操推廣課程才對健口操有些認識，在這次服務中更是意外派上用場。長輩們與我們一同做健口操的動作，做完後也聽我們分享假牙清潔的方式，最後我們留給長輩健口操的小單張，希望在我們拜訪後的日子健口操可以成為他們生活的一部份。

在第一次訪問中，我們看到一位長輩因為藉由政府補助所做的假牙不合，卻因為擔心要負擔更多醫療費用而沒有及時把假牙拿給牙醫師修，拖了一個 month 後才去找牙醫，最後卻因為牙床、軟組織已經改變導致就的全口假牙沒辦法修型。因此這位長輩現在只能吃軟的、流質的食物。看著他消瘦的身材、窄小凹陷的口腔真的很心疼，但是我們現在論能力、經濟都十分有限，我們無法評斷這位長輩的假牙是否真的不能修整，也沒有能力為長輩湊到 10 萬元重新做一副假牙。在那一剎那我發現自己能做的很少，也驚覺除了為長輩禱告外我們無能為力。

在家訪中，我們往往只能做簡易的教學，與聊天陪伴，因此這樣的無力感、失落感在這次服務中常常冒出來。但我們遇到的長輩們總是帶著微笑、為我們的來到感到開心，在結束後更感謝我們、祝福我們。讓我深刻了解自己並不是個給予者，而是受幫助的人。這些長輩們讓我看到社會的溫暖與包容。他們的生活在一般人眼中並不是十分舒適，他們一個人居住的之後也可能背著一些辛苦的、遺憾的故事，但是他們沒有任何一位向命運投降，或者為生活或疾病而顯得疲憊。我們遇過一位奶奶，她獨自撫養自己患有亞斯伯格症的孩子長大成人直到現在，看到我們她馬上顯現出熱情的微笑，主動我們的手並認真聽我們分享刷牙以及使用牙間刷的方法。我們也遇到一位爺爺，雖然生活的空間極度狹窄，還是收留了 3 隻狗狗成為自己生活中的陪伴，愛他們、照顧他們。（那 3 隻狗是他自己之前做清潔工時收留的流浪狗）雖然爺爺看似缺乏，他卻有滿滿

的愛心。我們也遇過一位對生活懷抱熱忱，積極教我們養生方法的爺爺，他傳授自己快樂的秘訣，並勉勵我們持續朝著助人這一方面邁進，他更幫助、關心自己患有帕金森氏症的鄰居，在我們的眼中他是如此堅強、溫暖的一位。我們所遇到的每位長輩都向我們生命的老師，我們傳達的也許只是簡單的口腔衛教，他們給我們的卻是面對生命的態度，積極、認真以及寬廣的包容。

在移動的過程中，與我們一同家訪的志工安娜姐勉勵我們將來成為一位有耐心的牙醫生。她說，老人家看牙的時候相同的問題可能會問好幾遍，這時我們一定要多包容並給予回應。因為他們的理解力不比年輕人，另一方面也是擔心自己記不住才問這麼多問題。聽到這些話，我覺得有點愧怍。我們現在學習的環境中彼此的同質性較高，就好像被限制在一個舒適圈中，習慣了彼此思考的速度、看事情的角度。然而我們實實在在不了解這個社會的面貌，眼光更是窄小，這次的服務我們不僅從長輩身上學到關於生命的課，更從與我們一同關心長輩的志工們身上看見愛。如果未來有人問起為什麼我們要當一位牙醫，或將來執業有人問起我們成為牙醫的心路歷程，我們能真心地在答案裡面包含「愛人」這個因素，並為此努力學習、努力為人著想，我想我們會成為一位溫暖的牙醫生。