

# 迷途不知返

南 客

近日聽到一位相識多年好友因罹患失智症走失，使得家人心急如焚，擔憂不已，幸虧熱心路人發覺後協助安然回來。大家都說台灣社會高齡化時代已來臨，據國內研究報告，在過去十年有五百多失智老人未能找到回家道路，目前失智人口約十四萬，預計五十年後將達七十三萬。看到這些數字的确令人觸目驚心，「歲月無情催人老」雖是人生過程，卻充滿諸多無奈與傷感。

想想我們這批留台歸僑，在五十年代，千里迢迢遠從海外回台升學，一眨眼已過半個世紀，多數人已屆古稀，絕大部分也從職場退休，打拚了一生，不敢說是遍體鱗傷，最少體弱多病是普遍現象，罹患失智也極為正常。既然身體老化是不可避免，我們該如何以正確的觀念，健康的心態去面对。奉勸老友們千萬不要憂心忡忡懊惱沮喪，更不要失去鬥志，勇敢面對考驗，自己

先要站起來，天助自助者，何況台灣社會上有許多公私私立社團，提供各種完善協助與醫療服務，讓我們去安享晚年，走完美好的人生。

醫療專家強調：年老失智症狀發作過程一般都緩慢，隨著個人體能狀況進行，不會突然而來，發現症狀越早治療效果越好。記憶力衰退，常常忘東忘西，該記的記不住，陳年往事卻能不時呈現腦海中抹之不去等情形，這對老年人而言是常有的現象，不必驚慌失措，是否就算是早期失智，亦必須經由專業醫師去判斷，早作預防及治療。許多醫生都提出建議：老年人生活要正常、多做運動外，尤其家人親友的陪伴照顧，是預防老化的最有效良方，可惜不是人人能夠做到，許多家庭限於人力財力或時間，常常心餘力絀徒呼奈何，於是只好呆在家裡整日與電視相伴。其實另有一種最實際可行的方法，如果健康條件允許就是走出戶外，多參與各種適合自己能力興趣的社團活動，透過同儕力量，互相鼓勵幫助，排除心理上各種阻礙，老年失智便不易找上身。台大內科

名醫張天鈞教授說：「有錢真好，有閒更好，有健康最好。」但是健康要靠你自己去經營掌握才能擁有。

我們印尼歸僑算很幸運，有寬敞的會所提供大家作息休閒集會使用，多年來，由於協會同仁們熱心奉獻服務，帶來無數歡樂，解除許多寂寞。因此誠摯的呼籲大家前來相聚，充分利用會所設備，如有卡拉OK可供盡情歡唱、有服飾華麗的印尼歌舞表演、有全台唯一的竹琴演奏合唱團、有溫馨和樂美食佳餚的慶生會、有報導僑訊聯繫友情的精神食糧僑聲雜誌等項目，可配合你的專長興趣作選擇，讓彼此熱絡互動。如果覺得還不夠，不妨約三五志同道合的老友前來打衛生麻將，或泡茶煮咖啡、下棋聊天擺龍門陣，甚至發發鬱悶在心的牢騷亦可，然後帶著一身輕快回家。

「樂天知命」是老人生存長壽之道，就算是苦中作樂也好。今年選出來的年度代表字是「憂」，大家都知道憂會使人蒼老、憂更會使人生病，迷途不知返是因年老失智猶有可說，若在人生旅途上執迷不知返則令人遺憾了。