

目錄

● 各界重量級人士動容推薦 008

● 【推薦序】外表是他，聲音是他，裡面住的人不是他了
文◎洪蘭（台北醫學大學·國立中央大學講座教授） 010

● 【推薦序】當生活中的掌控感，一點一滴消逝
文◎靳秀麗（諮商心理師） 016

● 【推薦序】也許有一天，你失智、我憂鬱，讓我們一起來讀這本書
文◎劉秀枝（台北榮總特約醫師·國立陽明交通大學臨床兼任教授） 022

● 【自序】記得有人愛著你 027

● 再也無言 044

沒有文獻、書籍告訴我，怎樣照顧一個心智漸失、不發一語的親人，不再言語的伏波，關上了心靈的窗戶。

● 電話：憂心如焚的序曲 054

上班時間，伏波每天奪命連環叩般地撥打我的手機，我開始憂慮，他的記憶是不是有老化以外的問題……

● 咖啡 062

原本每天煮咖啡的伏波，漸漸地連怎麼喝咖啡也不記得了……到底他心中還剩下了些什麼？

● 洗澡，好嗎？ 070

大部分時間，照顧病人的家人是無助的，我一再面臨的是束手無策、焦慮不安，幾乎時時憂心如焚。

● 廚房失守 080

明知伏波是病人，無法控制行為，但我仍然覺得底線被踩到了。我不斷地對自己說：「我不能生氣，我不能生氣。」

● 浴室之亂 087

我不能跟伏波理論、不能期待他會改變，只能每次善後、每天善後，善後善後善後……善後了，再準備面對下一次的善後。

● 失眠 098

我在地鋪上一睡就是一年多，日夜的惡性循環下，

陷入困倦時不敢睡、該睡時睡不著的窘境。

● 旅行 106

伏波安坐在我身旁，握著我的手，身體放鬆，微笑著注視著窗外。
我鬆了口氣……至少這時候的他是享受的。

● 今天的日子要怎麼熬呢？ 115

所有努力換來的都是空洞、呆滯的目光和搖頭拒絕，
伏波只是無語地坐在一邊，他的挫折也成了我的挫折！

● 就散個步 124

照顧失智的家人，於他，是對我做一場漫長的告別，
於我，是陪伴他走最後那一條黑暗的長路，只能且戰且走地摸索前進。

● 一次也沒有走失過 133

為了避免伏波走失，我決定一刻也絕不讓他獨自一人待著。
我放棄隱私、失去了自己的生活，付出了巨大的代價。

● 吃藥 144

漸漸地，吃藥的困難度加大了，猶如打仗，
作戰計畫成了我每天的功課。

● 門診 151

伏波不再理解為什麼要等候，不再理解為什麼等候是如此漫長。
他坐立難安且焦躁不已，不斷地要求離開：「走吧！回家！」

● 送入機構的前夕 157

七十二歲的我，一方面非常不想、更不捨把先生送走，
一方面則終於必須面對「我還可以承擔多久在家照顧」的現實……

● 好久不見：無盡的思念 168

女兒說：「我們只要繼續愛爸爸，一直愛他就好。
他心裡一定知道我們愛他，只是說不出來罷了。」

● 入院 177

伏波心智狀態很低，不能理解語言，也無法用口語表達。
我深知，我與醫療團隊、護理人員及陪病看護的配合是關鍵。

● 走出憂鬱 190

逃避了這麼久，終究還是得接受和面對，
我決定不再拖延，做個聽話、合作的病人。

● 後援 200

我何不找好幾位好友組成一個「後援小組」，
一旦有緊急狀況出現，共同分擔援助我的重任？

● 無人簽字 207

「妳的家屬呢？過來在手術同意書上簽名。」

「可是我沒有家屬可以來簽名。我先生失智了，我女兒在美國。」

● 誰來照顧？ 215

老人照顧老人，能堅持多久？

失智症病患的照顧，是否以在家裡最佳？

● 不給妳添麻煩 227

我不願成為孩子的負擔，不要求孩子回報，
只盼她能獨立自主，自由自在地追求人生。

● 夕陽人生的自己 238

以往肩負的責任終於多已卸下，今後的我，無牽無掛地回歸自己。

● 【特別收錄】女兒嵐嵐的內心話 244