

晚风 日日 木 长青

——
余晖荡漾话晚年

葛原隆 吴莹瑛 / 编著

叶高芳、苏文安、黄胜雄、陈金兴 倾心推荐



四川大学出版社



晚风 日日 木 长青

——余晖荡漾话晚年

葛原隆 吴莹瑛 / 编著

叶高芳 苏文安 黄胜雄 陈金兴 倾心推荐



四川大学出版社

责任编辑:张 晶
责任校对:敬铃凌
封面设计:阮禾莹
封面制作:阿 林
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

晚风习习木长春:余晖荡漾话晚年 / 葛原隆, 吴莹
瑛编著. —成都:四川大学出版社, 2015. 7

(幸福晚年系列)

ISBN 978-7-5614-8864-5

I. ①晚… II. ①葛… ②吴… III. ①老年人—生活—通俗读物 IV. ①Z228. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 181464 号

简体中文版权授权深圳市爱及特文化发展有限公司

四川省版权局著作权合同登记图进字 21-2015-190 号

书名 晚风习习木长青——余晖荡漾话晚年
Wanfeng Xixi Mu Changqing—Yuhui Danyang Hua Wannian

编 著 葛原隆 吴莹瑛
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5614-8864-5
印 刷 四川盛图彩色印刷有限公司
成品尺寸 170 mm×230 mm
印 张 17
字 数 155 千字
版 次 2015 年 9 月第 1 版
印 次 2015 年 9 月第 1 次印刷
定 价 45.00 元

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。
电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址:<http://www.scup.cn>

版权所有◆侵权必究



_____ 惠阅：

无论您在人生的哪一级台阶

在旅途中的哪一个小站

愿这本书能帮助您

创造更美好的人生

迸发出生命的火花

_____ 敬赠





献词

谨以此书

纪念原隆先父葛东寿先生及先母葛石玉女士

先父献身杏坛二十载，桃李成千，然英年猝逝。

先母时年三十四，含悲抚孤，备尝艰辛，

终将一男六女养育成人，就急于上天找老伴长相左右。

是你们，

以爱心滋润我们的生命，以毅力抚养我们成长、茁壮。

但却无缘享受儿孙绕膝的美好时光。

纪念莹瑛先父吴震春医师，献给慈母吴汪婉华医师

先父终生献身于医疗传道。

是您，

以基督的爱浇灌我们的心灵，

以身教指引我们人生的道路，

让我们能跟随您美好的足迹。

慈母为子女弃医持家，

却在即将含饴弄孙之际罹患阿尔茨海默病。
上帝为您挪去身体上的痛楚，洗去心灵上的忧伤，
也留给您起初上帝美好的创造与真我。

献给我们的孩子泓熙、诗婷

是你们，
成就我们为人父为人母，
使我们对炙热的亲情有更深一层的体验。

感谢真爱团队、真爱长辈事工的同工及参与者
你们的鼓励、提携和参与，
使我们在人生的金色年华，再次迸发出生命的火花。



序一

瞻望金色年华，全程全人关怀

叶高芳¹

学者预估，2050年全世界老年人口将超过未成年人口，是时，台湾四分之一的人口将是老年人。因平均寿命明显增加，金色年华将成为人生周期中最长的阶段。长辈们：不可叫人小看你的年长，“夕阳无限好，只是近黄昏”，好好活着。儿孙们：家有一老如有一宝，亲情无可比，只是近终了，好好珍惜。

葛原隆医师的专业是妇产科，多年来接生和照顾过的婴儿无以计数，退休后积极投入长辈关怀事工，陪伴、照顾老人并扶持照护者，可算是一生致力“生老病苦死”生命周期的全程关怀者。

本书编著者葛原隆医师和吴莹瑛女士多年来热心又尽力地负责真爱家庭协会“长辈事工”。本书整合了他们退休生活的实践心得、关怀长辈的新知教导和扶持照顾长辈者的经验。其他几位真爱作者意味深长的专题和深情感人的故事丰富了本书的内容，增加了可读性，难怪初版不到一年即再版。

1. 叶高芳博士为国际真爱家庭协会会长，华人专业家庭事工先驱者。



这是一本具体又实用、应时又精彩的“老人学”读本，无论是想瞻望自己金色年华的中青年朋友，还是照顾长辈的家人、社工、医护人员，或多或少可从本书中获得帮助。

序二

愿大家老当益壮

黄胜雄¹

葛原隆医师和夫人吴莹瑛女士完成了这本书，拟献给将退休或已退休的朋友，好让大家老当益壮。二位邀我写序，我当然义不容辞，更感荣幸。葛医师是恩师吴震春医师的女婿，我们在台湾受教育，大半人生在美国当执业医师。所以，我很了解他们的心意，更喜欢这本书。愿这本书带给退休或准备退休的人们更多的帮助！

我想葛医师邀我写序的另一个原因，一定是他看我75岁还在认真工作、生活。我是脑神经外科医师，到了这个年纪还能值班、开刀，他认为我一定有什么秘密，要我在这里披露出来。

好吧！我就告诉你，没有秘密，只有执着和恒心，或说要认命。我并没有经济上的压力迫使我继续工作，我把现在做的事情，如照顾弱小的族群，看作第二生涯。花莲，地处偏远地区，经济状况较差，不少原住民和农民在那里居住。工作使我乐此不疲。

1. 黄胜雄医师为享誉美国的脑神经外科权威。现任台湾花莲基督教门诺会医院暨相关机构总执行长。

人的体力总会随着年龄的增长而退化，所以我也抽出时间来锻炼身体。我平均一星期健走4次，每次4 000米，要用30至45分钟，也做一点伏地挺身锻炼臂肌。我不贪吃，如果吃多了，就想办法把能量消耗掉。我每天也看书、写文章，锻炼自己的大脑，以免退化太快！

我每年做一次健康检查。有一年在尿便中发现潜血后，就赶快做大肠镜和胃镜检查，看哪里在出血。结果胃壁黏膜出血。我有慢性萎缩性胃炎，是幽门螺杆菌感染引起的，久而久之就有表皮的细胞病变和出血。细胞检查有恶化后，我马上做了内视镜局部胃黏膜切除术，切去了直径为5厘米的圆形胃黏膜，病理检查是胃癌，但只限于局部，不超过2毫米深。之后，我每6个月做一次胃镜检查，积极用药，一年后我成功地消除了幽门螺杆菌，癌细胞也没有了。我相信现代医学，因为现代医学教我们做预防或早期治疗！

我相信身体健康需要努力维持。人的寿命虽然有75%和遗传基因有关，但是其余25%的努力可以使你活得快乐、有意义。仅此，愿大家退休之后老当益壮！

2013年5月21日

序三

展望长辈事工的未来

陈金兴¹

“我们一生的年日是七十岁，若是强壮可到八十岁；但其中所矜夸的不过是劳苦愁烦，转眼成空，我们便如飞而去。”

（《诗篇》九十篇10节）

有生，就有死，这是千古不灭的定律。因此，每个人一出生便取得一张“出生”的单程车票，并从这“没有回程的起点”（the point of no return）出发，直到“死亡”的终点。在长短不一的人生旅程中，我们从幼年、少年、青年、壮年、中年直到老年，逐渐蜕变（metamorphosis）与凋零（fading），最后画上人生的休止符。

物品用久了会变旧，人多活几年也会渐渐苍老。要如何面对高龄化社会所衍生出的心理与生理上的种种问题，是目前社会、家庭与个人所面临的一项挑战。在生理上，随着年

1. 陈金兴，1955年出生于台湾南投，台湾中国文化大学英文系毕业，长荣大学台湾研究所硕士，现为文字工作者。著作有《台湾另类牧师/医师——谢纬》。



龄的增长，老年人的身体机能逐渐退化，但在他们身上却又蕴含着丰富的人生阅历与成熟的智慧。既然人都会老，那么在心理上，该以什么心态迎接老年？在行动上，又该如何关心老年人？职是之故，如何使老年人在身、心、灵方面得到均衡的发展？如何提升老年阶段的生活质量？如何让老年人有尊严地活下去？这些都是今日势在必行且值得深思的重要课题。

本书由葛原隆医师及夫人吴莹瑛女士合著。葛医师为妇产科专科医师，但其研究与涉足的领域还延伸到阿尔茨海默病（Alzheimer's Disease，俗称“失智症”）及老人医学（Geriatrics）等。夫人吴莹瑛除了相夫教子之外，还擅长写作，其文真情流露，感人肺腑。自国际真爱家庭协会（Family Keepers International）于2001年在美国成立起，葛医师夫妇便积极参与，推动该协会事工，到处演讲，或发表文章分享生活经验。莹瑛姐之父吴震春（1921—2006）曾担任台北市马偕纪念医院妇产科医师33年，接着继任彰化基督教医院院长9年。1989年（68岁）退休之后，葛医师夫妇就安排包括母亲汪婉华医师（1923— ）在内的两位“老人家”前往美国加州生活，让他们含饴弄孙，颐养天年。吴震春医师于2006年逝世，吴夫人疾病缠身近20年，目前仍在台湾疗养。

葛医师夫妇事亲至孝，在亲身照顾年老多病的父母之过程当中，他们体会到“一个老人最大的恐惧，莫过于被遗弃的恐惧”（见本书第五章）。因为“孤单的老人大致上的感

觉是被边缘化，或被摒弃、排除在外”（见本书第十章）。因此，为了陪伴与照顾家中的长辈，他们在加州、台湾两地奔波，以分担弟妹们的辛劳。夫妇俩共同经历失怙之悲，承受母亲长年卧榻之痛，乃意识到推动长辈事工之迫切。他们遂将自己多年来亲身照顾长辈的经验，从医学、死亡学（Thanatology）、社会学、家庭伦理、生命教育及老年人自身诸多方面，循退休、保健、赡养直到临终关怀的脉络，一路铺陈下来，见解精辟，分析到位，理路分明。书中处处可见作者的良苦用心，以及尊重生命的态度。

但愿本书协助即将步入老年或已经是老年的长辈尽早适应老年生活，甚至在面对死亡时，让自己成为一部“活教材”，鼓励其他老年人以正面的思想看待人生，以淡然的心态欢度余生。人类虽然不能决定生命的长度，但可以决定生命是否丰富。

乐见好友葛原隆医师伉俪即将出版新书，承蒙抬爱，是以为序。

2013年5月31日



自序

余晖荡漾话晚年

葛原隆 吴莹瑛

近百年以来由于医学发展突飞猛进，生活环境及生活质量提升，人类平均寿命几乎延长了一倍。社会人口结构随之改变，资深公民（Senior Citizen）所占比例一年比一年多，于是医学科学界新增了老人医学。以前医学研究及统计都是至75岁为止，现在老人医学则以75岁以上长者的健康及病变为主要研究项目。医院门诊也增加了老人科门诊。小区中“上有高堂”的家庭比比皆是，小区及教会中增加了不少“长辈会”“长青会”“松柏团契”“松柏大学”“老人大学”等。有鉴于此，国际真爱家庭协会也设立了长辈事工（Senior Ministry）。

由于人类寿命的延长，我们这一代人有幸在退休后还能享受二三十年的金色年华。谁知原隆62岁那年，在例行胸腔X光检查中发现右侧肺中叶有一个3到4厘米的肿瘤，计算机断层及正子断层扫描都证实是肺肿瘤，而且已经转移到淋巴。原隆有幸出生在这个长寿年代，却似乎无缘享受退休后的黄金岁月。开胸切除右肺中叶时，医师也认为是肺癌无疑。

出人意料的是，病理医师在切除的右肺中叶中竟找不到癌细胞，似已被宣判死刑的原隆，突然有了一线生机，上天重新赏赐他享受金色年华的特权。这次经历让原隆认真严肃地思考人生的意义。

原隆发觉前半生一直拼命追求事业的成功。此番面对生死，才了解事业、功名都如过眼烟云，重要的是有个温馨的家庭及有意义的人生。那时，诊所业务繁忙，但和爱妻莹瑛商量过后，他决定急流勇退，重新规划人生下半场，好过得充实丰盛，并协助和我们年纪及处境相仿的朋友同享此福。

原隆和莹瑛自2008年从职场退休后，负责国际真爱家庭协会长辈事工。刚开始我们先成立“长辈照护者相互扶持成长小组”（Caregiver Supporting Group），以给照护者提供互相学习、互相鼓励的机会，并为他们提供一些有关老人医学的新知识。我们也常常一同观赏教育性的影片，讨论分享。几年来我们接触了各种不同年龄层的人，从中年人到将近退休或已退休甚至近暮年的老人。在聚会时，根据与会人士的需要，我们会提供各种不同的信息。搜集这些信息相当耗时费力，在叶高芳会长及苏文安副会长的鼓励下，我们整理归纳几年来所学所得的信息、见证及教导，并有系统、有层次地呈现出来，以便从事长辈事工的同仁有数据可循。

书中医学部分（第1、3、5、8、9、11、13章）由原隆编写，有关心灵层次的部分（第2、10、12、14、15章）则由莹瑛编写。本书分15个不同的主题，每个主题附有讨论题

目、相关影片、见证分享，供聚会讨论。在此特别感谢苏文博医师提供第4章《全人保健》，许芸女士和苏文安牧师提供第6章《凝聚家族亲情》，以及李怀恩师母提供第7章《珍藏真爱的回忆》。我们向书中提供见证分享的朋友致以诚挚的谢意。

最后，我们再次感谢叶高芳牧师和苏文安牧师的鞭策与鼓励，黄胜雄医师及传记名作家陈金兴老师为本书写序（黄胜雄医师是原隆的医学前辈，也是吴震春医师的得意门生）；感谢林敏雯女士为本书修订、校正所付出的时间与精力，并向本书编排、设计者致以谢意。正是你们的付出与努力，本书才得以问世。

2013年5月于美国洛杉矶



目 录

第一部分 金色年华理念篇

- | | |
|--|--------|
| 1 谈退休, Retire or Re-tire? | 3 |
| 见证分享 父亲的国画之路 | 吴莹瑛 13 |
| 2 拥抱老年生活 | 19 |
| 见证分享 爱的心跳永不止息 | 吴莹瑛 27 |
| 3 活出写意的黄金年华 | 33 |
| 见证分享 我是回台湾买灵魂的! ...整理自黄胜雄医师演讲稿 | 42 |

第二部分 银发贵族养生篇

- | | |
|--------------------|----------------|
| 4 全人保健 | 47 |
| 见证分享 每天走路半小时 | 整理自黄胜雄医师演讲稿 57 |
| 5 预防胜于治疗 | 61 |

第三部分 长辈家庭生活篇

- | | |
|------------------|---------|
| 6 凝聚家族亲情 | 93 |
| 见证分享 第二个母亲 | 张 梅 107 |
| 7 珍藏真爱的回忆 | 115 |
| 8 少年夫妻老来伴 | 127 |