2301TF64150613-voice.

M：請你也自我介紹一下。

R：自我介紹，我姓林，我林麗池，我是家庭主婦，吃早上可以說是(台)一個禮拜三天要去運動，載我老公去運動，去小港醫院，去小港醫院做做有氧運動，是啊然後回來就是騙小孩煮飯、吃飯、整理裡面，我的工作就是這樣而已(台)！

M：騙誰的小孩(台)？

R：我兒子的啊，是我媳婦的小孩(台)！

M：你有很多兒子、女兒(台)？

R：我女兒的我沒有幫他帶，我帶我兒子的而已，是(台)。

M：就大兒子嘛。

R：對大兒子就剛才那個。

M：是他。

R：他三個，三個女兒，兩個女兒、一個兒子都是我帶大的。

M：很多個耶！

R：那個小兒子剛一年八個月。

M：你不是說小兒子沒結婚嗎？

R：不是，是他的是我大兒子的兒子，我的孫子耶(笑)！剛一年八個月是。

M：好小喔！

R：剛才也有來，他在樓下在車上，他在車上，我兒子帶我上來的。

M：怎麼那麼好！三個都你帶。

R：是對啊，不然我在家裡也是沒有事情做，只有整理家裡，整理家裡的環境，還有照顧我的老公，還有婆婆。

M：還要照顧。

R：我婆婆已經87歲了。

M：哇！

R：87還是88。

M：很高壽耶！

R：他…他眼睛也是不好，也是差不多五分眼而已，然後..

M：五分眼是什麼？

R：五分眼就是看什麼東西看了都是茫茫呼，茫茫的，他東西掉下去也沒有看到，那所以要幫他整理，他吃東西吃完了要幫他整理。

M：除了整理那個吃的東西以外，還要照顧他什麼呢？

R：只有弄，弄給他吃啊他自己吃，假如一起吃的話東西他看到他看不到了，我就給他介紹，然後還是要夾給他吃，就是這樣。

M：所以婆婆也會出去走走嗎？

R：他沒有，要帶他出去他都不要，他說眼睛看不到不想出去，他都是在家裡，我老公要帶出去。

M：你老公都是你，你也是都帶你老公出去喔？

R：對啊，因為帶他出去做運動，因為他中風五次。

M：啊！

R：中五次了，已經快到10年了，我這樣帶他帶來帶去已經快要10年了。

M：所以現在是比較不能自己行動嗎？

R：他可以，他帶到現在可以行動了，剛開始的時候我這個都當他的拐杖，我當他的拐杖這裡都是在痛，現在還會在痛已經受傷了，這隻手。

M：你的手現在受傷了？

R：對啊這隻手已經受傷了，因為當我的老公當拐杖，我要牽我要牽他，他不要，他的手一定要我的手讓他扶，讓他走路，現在已經很好了，走的走路走得很好了，因為都有去小港醫院運動。

M：你的手，你很好耶，都會一直陪在老公身邊。

R：對啊，那不然咧，兒子他們兒子在上班也沒有人，沒有辦法去照顧，一定是要我來照顧的。

M：這樣子感覺很不簡單耶！就這樣照顧了10年？

R：快要10年，差不多9年。9年多了要到10年了！

M：所以在這一個10年過程當中，還有再中風？還這是之前？

R：沒有之前5年，5年的時間都是一直再中風，每一年都要一次。

M：怎麼會這樣！

R：要換季的時候，就中風了，現在已經不會了，這5年都沒有，都沒有中4年都沒有中風了，可是像今年，前年的前年的年終還還怎樣，那個那個心臟那個膽，肝…肝膽他那個膽，膽好像喘氣喘不過來(台)，要急救，急救10幾分鐘，那還好(台)有救起來，喔在那邊一直喘一直喘(台)，那已經在醫院了已經在長庚了。

M：那時候在醫院！

R：已經在長庚了，前年的年終差不多6、7個月還是幾個月，我忘記了那個我沒有在記，去住院因為他都一直不舒服，帶他去住院問那個醫生會不會是還再中風，他說沒有中風可能是那個肝還是膽，膽他那個膽塞著都喘不過，就這樣裝一個不知道裝一個管子下去就好了，那個他那個膽不知道，不知道裝一支什麼，現在來今年又心臟(台)！夾心。

M：你們，你們就。

R：說那，那個醫生說要幫他插支架，我就說你問他，我先生說不，不要那插支架很危險(台)，他怕危險。

M：所以就不要再做。

R：他不要，現在都是心臟在痛了，他就吃一顆藥這樣就了。

M：那你不就是你們家那個最健康的。

R：我們家差不多啦(笑)！說起來也是我最健康的，那我的工作很忙。

M：怎麼說？

R：對啊我一天，我5點就要起床，起床然後整理東西整理好了，要要拜拜要佛堂拜拜，拜完了以後還準備早餐，給我婆婆、我老公吃，那接著還要去菜市場，去市場回來菜整理買一買，現在裡面整理整理還要載我老公要去那個(台)，去小港醫院運動，我是從鳳山載到小港醫院要半個鐘頭，我騎摩托車，那個要2、30分鐘。

M：很久，怎麼會特地跑到小港醫院去做？

R：因為剛剛他有狀況，那狀況那個要做復健的時候，長庚醫院要叫他做復健他不要，他一出院就不要，出院就不要進去了就對了(台)，現在剛好那個小港醫院有辦那個三高的運動，那三高也是他們社區的，我們不是啦，是我女兒，我女兒是他們社區，我女兒是幫我們報名的，然後我沒有那個條件進去，因為要帶我老公我才有條件進去。

M：所以到底是你要運動，還是是你...

R：是我老公要運動，可是我要帶他，他一定要有人陪他，有人陪他那醫院說他沒有人帶不行，我帶來你順便進來，因為你已經60歲了可以進來了，所以我就都跟他們在運動這樣(台)！

M：這樣去多久了？

R：已經4年了。

M：很久耶！

R：是，然後老公已經走路走得很好了，不用扶那個牆壁，也不要我這個…我這個也不用給他做拐杖，是啊差很多(台)。

M：所以以前都是他扶著你的手這樣去運動？

R：是啊是啊，然後他要坐我摩托車要上去，也要有一個人要幫他腳拿上去，因為。

M：你說坐摩托車的時候？

R：對啊。

M：那你一個人怎麼弄他？

R：是啊然後我如果要回來，我就身體讓他扶著，那他要慢慢的滑慢慢的滑下來，是已經可以上車了，我差不多這樣帶他一開始要坐車，後來可以上摩托車，只是剛要上去時要一個人幫他搬腳，扶上去坐(台)。

M：這樣照顧對你而言都算蠻輕鬆的嗎？還是有什麼不便？

R：不會啊，我們出去都是跟人家聊…聊天啊，也不會覺得怎麼樣，也是我們自己也是要做運動(台)，就是要照顧他啦！本來那個…那個小港醫院，有因為我們要進去，進去運動都要量血壓，我都幫他們做，幫他們作量血壓。

M：幫他們，他們是誰？

R：因為我們學生很多，學生一來只有一個班長在做，他一定做不來的，那我一定要幫他，我都幫他們量，然後要分班的時候那個醫院的主任，說要叫我在那個分A班、B班，你在A班照顧他們都，啊他不可以他還要照顧他的老公，跟那個…跟那個主任講一講，主任就不敢叫我了(笑)！

M：原本要你做班長？

R：對啊，這樣麗純阿姨你不好，你不可以了，你要照顧你老公，你老公有狀況的話，有狀況他，他說他負擔不起，是啊就不敢，不敢叫我幫忙做，但是我也是幫忙他們(台)。

M：你怎麼那很熱心耶！

R：是，那他們就是說我很熱心，我還幫忙他們做事情這樣，幫忙弄(台)。

M：好，人很好(台)。

R：是我老公不喜歡給人家做記錄，因為小港醫院要幫他做他的…他的過程起來，算是要做他的紀錄片，要錄影啊。

M：就是...

R：我老公說不要，他說你不可以不要的啦，你那個林阿姨幫你這麼辛苦，你一定要來做，他就不要，不然小港醫院要幫他做記錄片起來，因為他剛來的時候用那個，那個拐拐著進去，現在是用這樣走走進去(台)。

M：喔差很多(台)！

R：是啊，所以小港醫院很有面子，是啊那幫他做記錄，他就不要讓人家做(台)。

M：那你咧(台)，你願意嗎？

R：我願意他不願意，沒有辦法，因為他是病患，我是好好的人(笑)，小港醫院就要他，喔麗純阿姨你去講啦跟他溝通，我跟他溝通沒有用，你們自己跟他溝通比較有效(台)！

M：怎麼說？

R：因為他這樣，他這樣醫院在跟他講，他就比較會不好意思啊，那他如果說不要拍照我不要，他說他照像那都不要(台)！

M：太害羞了。

R：是啊那他說你拍我老婆就好了，要拍你啊，人家那是你不是我耶這樣，不要就是不要，就不要就沒有幫他做紀錄片，是(台)！

M：哪時候跟你們說要拍紀錄片的？

R：那個小港醫院。

M：幾年前嗎？最近。

R：已經兩年了。

M：已經兩年了。

R：已經兩年，因為他兩年運動了很好了，可以幫他做記錄片起來，那他就是不要(笑)。

M：你們去運動的時候，你除了帶他去之外，在運動的過程中你也有要幫他嗎？

R：不用。

M：不用。

R：是，因為他沒有狀況，有狀況我就要去幫他，然後運動幫他是老師，調整他，老師要幫他調整，因為我們要走路要走直線他沒有辦法去走，就老師要扶他走。

M：你自己也是這麼常去運動，你覺得對你健康有什麼幫助嗎？

R：對啊對我們健康有幫助。

M：什麼？

R：那個痠痛有解散，還有那個頭會暈啊，我們我本來是頭暈，我頭是暈…暈怎樣狀況，暈到喔這樣這樣暈暈暈到後來，好像耳朵…耳朵都沒有聽到，東西都忘記了那個時候，我就一直跟他去運動，那個已經改善了，這頭暈已經改善了，現在就沒有再暈了(台)。

M：怎麼去做那個運動會改善這些？

R：會啊，老師會幫你假如說你是怎樣的情形，我們站不穩嘛老師會講，你要怎樣站、要怎樣坐，然後會調整。

M：你們是做什麼，什麼樣？

R：做有氧，有氧運動。

M：三天，你就是去三天都一樣嗎？

R：三天是都一樣，老師會變來變去，老師都喜歡教你跳怎樣，你就跟他的跳怎樣。

M：是跳，就這一張嗎？

R：這個是前點、後點，前像他這樣前點，還有後點、側點、後點，這個是剛剛在暖身的，現在是在暖身。

M：其他的運動還有？

R：然後…然後暖身完了才開始跳。

M：是跳舞的那一種？

R：沒有跳舞，是跳運動。

M：跳運動。

R：對，都有。

M：都有，好。

R：還有打拳。

M：還有打拳？

R：因為那個是要照相，我們打拳沒照到，打拳是先…先打拳的，因為你們說要照相的時候，那幾天都沒有在打了，到現在都沒有了。

M：是喔！

R：是。

M：所以那個3、4、5的課程等於就是看小港醫院那邊怎麼？

R：沒有，看老師，看教官。

M：看老師。

R：有教官。

M：好，你會所以就是看教官。

R：是。

M：你覺得從以前，從一開始你去小港，2、3年前嘛到現在，你覺得有什麼不一樣嗎身體？

R：有啦有不一樣，我們比較活潑了。

M：比較活潑？

R：對，不然痠痛走路不是這樣，就是那樣，現在已經不會啊，你看我的腳都歪了。

M：什麼意思？

R：這個都是歪的。

M：這樣子，喔好像是！

R：是歪很多。

M：這個。

R：那個年輕的時候20幾年，因為我剛20幾歲被人，被人家撞到腳踏車撞到，撞到這裡都腫起來我沒有去看醫生，我自己那個藥，藥膏給它貼，貼到那個腫消，消下去了，就沒有再貼藥膏了，然後生我女兒、生我兒子，生我生四個，生四個以後那個腳都在痛，每天都在痠痛，那個…那個二勝那個院長。

M：二勝也是醫院嗎？

R：對，開刀的，他是那個骨科的說要幫我，幫我開刀，我跟他說那你是要怎麼開刀，你那腳…腳那樣下來都有縫，那我幫你挖邊骨起來補這邊這樣，說要幫補，我跟他說醫生不要，你這樣我聽了會恐佈，我不敢開，我跟他說你這樣開要多久，要6個月(台)！

M：要休息6個月？

R：要休息6個月，我說啊要6個月，那我家的工作我就不用做了，我那時要上班這樣我就，我還要上班又還要整理我家裡，這樣我就不用做了，那還要人家煮給我吃，他說是對啊，我說那樣我怎麼有可能，這樣我不可能，那我先生就說好啦你讓他開刀，我說不行，我現在這麼年輕就開刀，這樣我工作就都沒辦法做，小孩又小(台)！

M：要休息(台)，休息6個月而已啊！

R：6個月我就差很多了，我的薪水還要賺錢養家，我以前還要賺錢養家，那這樣這我沒有辦法開，他說醫生說阿姨你如果沒有要開，你在3個月後你左腳就會中了這樣，結果。

M：是喔。

R：結果我就變兩腳都中，兩腳都痛(台)。

M：都歪掉。

R：這一腳歪比較少，這腳歪比較(台)。

M：對對對。

R：是我受傷，現在…現在來以後沒辦法(台)。

M：他們在那個調空調。

R：現在來又在都每天都腳痛，我每天都腳痛，我還吃那個…那個吃那種什麼，那個美國仙丹(台)。

M：美國，美國仙丹是什麼(台)？

R：我不知道，他跟我說那叫做美國仙丹啊，那藥丸那個膠囊的，一瓶3000，我一個月吃1瓶，不然沒辦法走路，那吃到我吃到第5瓶、第6瓶要去買就警察在抓(台)，那警察在那。

M：為什麼要抓(台)？

R：那個是藥品那個是…那個是啊，那就毒等於毒品，我說是怎麼樣啦你們是怎麼樣了，他說那警察阿姨你有吃這個藥，我說沒啦，我是來看熱鬧的，那時候我趕快回來(台)！

M：你們都是去哪裡拿那個，美國仙丹啊(台)？

R：那個在那個…那個左營，凹子底那的樣子(台)，

M：所以是警察特地去那邊找的，找的？

R：對對對，已經被抓了，那一間公司已經被抓了，然後我就沒有吃了。

M：那現在(台)這個？

R：都沒有什麼在做事以後，我就沒有在做工作(台)，就整理家事而已，再來又我老公中風，那我就不能去做了我要照顧他們，我兒子已經都長大了，他們長大了我就要當然要照顧家庭啊，他們長大了會自己在賺錢了，我就不用這麼那個了，不用出去賺了(台)。

M：他們賺給你就好了(台)！

R：我也沒有跟他們拿，他們自己賺自己的(台)！

M：是喔。

R：現在這樣來有沒有，我的腳現在又都還有以前都給人家打針啦，藥不然吃那種那個那個蜂王乳，蜂王乳蜂王乳那個，蜂王乳我也吃很多，那蜂王乳在吃不錯(台)。

M：你這些這些資訊你都怎麼知道的，就又可以吃蜂王乳，可以吃美國仙丹(台)這些？

R：那都是人家介紹的。

M：誰介紹的？

R：我也不知道他說啊你腳怎樣怎樣，你那我吃那個什麼很有效喔(台)，因為我的親…也是我的那個小姑。

M：小姑。

R：小姑跟人家，聽人家講的，聽人家講說阿嫂人家，人家…人家那痛得都爬不起來，人家吃那個藥好了，我先去買兩顆給你吃看看(台)，他剛開始買10顆來給我吃。

M：10顆而已？

R：對，買10顆來，我吃了有效喔，那去哪裡買的這樣(台)，他就地址給我，我就自己跑去買了(台)，吃了真的很有效。

M：現在就不能買了？

R：沒有，我很久就沒有吃了，那吃了以後我本來那走路是這樣，喔踩下去痛一下結果吃下去，喔很好走路(台)！

M：很好走(台)！

R：是啊真的有影的，可是他就被人家抓走了，我就都沒有吃了，沒有吃我就靠自己(台)。

M：沒有去找(台)？

R：我沒，他那個就是屬於毒品，你如果要吃(台)。

M：真的是毒品？

R：應該是吧，不然警察為什麼會抓對不對，他那個就是用毒下去做，他以毒攻毒給你，給你做給你吃一定很好用的(台)。

M：那我在這邊有看到你還有用這個，泡腳機，這個有幫助嗎(台)？

R：有啊有啊，這個泡腳機，這個這算是我們這邊痠痛給它抓，抓一抓(台)然後再泡水，那個泡水熱的嘛熱水啊，給它裡面再滾滾滾滾給它泡20分鐘，我用那個鹽巴進去，我在用鹽巴進去。

M：所以你是。

R：粗鹽(台)。

M：你先(台)，你先讓它按摩？

R：對啊！

M：然後後來？

R：完了再泡水。

M：再泡水。

R：對。

M：所以是先，先這個？

R：對先這個。

M：再用這個？

R：對。

M：那泡完熱水之後，你又再加鹽巴，然後再泡一次？

R：對，沒有，鹽巴直接下去泡。

M：直接下去泡？

R：是。

M：怎麼會想要這麼用啊？

R：自己，我兒子買回來說這泡腳這個，我兒子就說你如果有藥品要加也可以，這樣好加粗鹽下去一定很好，我婆婆也是都有在泡，因為我婆婆都說會麻(台)。

M：喔腳麻(台)。

R：是腳麻，他那腳都會麻，腳麻都抓一抓還有泡水，我也是叫他這樣做，可是他如果泡他都會說你在那泡一泡，腳比較不會麻，可是現在夏天他都不喜歡泡(台)。

M：你就你(台)

R：泡下去整身汗(台)。

M：你還有繼續泡嗎？

R：我現在這幾天休息，已經休息一個禮拜了。

M：也是因為熱？

R：熱，太熱了，那個熱水那汗這樣喔一直滴痛苦(台)。

M：所以你都多久泡一次，之前？

R：之前，之前大概是每天傍晚的時候都有泡，家事做完。

M：家是做完。

R：是，家事煮飯煮好了，然後處理好了要吃飯的以前就泡，泡完再去吃飯。

M：怎麼會挑泡那個吃飯前泡腳？

R：這樣比較好，是啊。

M：什麼時候比較好，有人可以挑洗澡後泡。

R：沒有，我都要吃飯以前泡，泡完了我，我們不一定的時間啦，反正我有空的時間就去泡。

M：但幾乎是每天天天泡？

R：是幾乎差不多每天。

M：啊！

R：你看一個禮拜沒有泡這個腳就那個。

M：哪個？

R：就不一樣，這樣粗粗(台)，那如果有泡那個…那個鹽巴的水，泡起來這個腳很細。

M：真的！

R：摸起來都細細的。

M：很明顯的感覺。

R：是對很好，泡得很好。

M：很好，就是摸起來細細的很好。

R：是啊是啊(台)，都好像很乾淨的樣子，真的啦。

M：跟洗澡不一樣嗎？

R：不一樣啊！那泡腳那這個，這個都會裡面也按摩的。

M：這個這個按摩嗎？這個沒有吧？

R：沒有裡面…裡面，那個裡面水裡面還有那個，那個可以有那個輪子這樣可以給它滑。

M：這裡面還有輪子？

R：對啊不錯咧。

M：這兩個都是兒子買的嘛？

R：對，都是小兒子買，這是大兒子買的。

M：喔不一樣不一樣，他們怎麼會想買這給你啊？

R：因為說你們都說哎痠痛，喔我買這剛好給你們抓，你們就不會哎痠痛(台)。

M：所以你都會哎給他們聽喔(台)！

R：他跟我說，喔你去幫我抓我的腳很痠痛，走不動了(笑)！你們是怎麼樣都在那邊痠在痛，我說是啦都常常很痠痛(台)，然後我兒子就去買這個，還有買按摩的，全身按摩。

M：喔還有全身！

R：有啊我們還有全身按摩的，好像沒有照喔。

M：你這裡，沒有照沒有照。

R：沒有。

M：你有用嗎(台)？

R：有啊(台)！

M：那個。

R：一個禮拜就做一次。

M：怎麼那個一個禮拜做一次，這個是幾乎天天做？

R：對啊這個有空的時間就做。

M：有空。

R：那個全身按摩的不必，不必天天做，要累了，累了我就會去全身按摩一下。按摩起來很舒服，按摩到最後就想睡覺，你可以在椅子上面睡覺。

M：對啊，你怎麼不會想說天天都可以這樣按？

R：沒有辦法去天天這樣按摩，因為有的是時間。

M：有的是時間？

R：有時間，有剩下有浪費的時間才有去做那個全身的。

M：現在太忙了(台)。

R：如果太忙了就沒辦法可以做，如果是做得太累了喔來去抓一抓，身體抓一抓(台)。

M：什麼時候你會去抓一抓(台)？

R：我不一定(台)。

M：不一定(台)。

R：是。

M：你上次抓什麼時候(台)？

R：我都應該是假日，假日…假日比較有時間，假日你如果說禮拜六、禮拜天我比較有時間，我就去那抓一抓這樣，我禮拜六如果有抓喔，禮拜天就沒有抓了，那禮拜天如果有抓禮拜六就沒有抓，那一個禮拜都抓一次而已(台)。

M：為什麼(台)，那假日不是都有空嗎？怎麼不會想說兩天都來按一按？

R：也不，也不一定啊對，那個抓有沒這邊身體都筋嘛，它幫你抓一抓這樣那身體的這都會軟啊，我們這肩膀都很硬的(台)。

M：對。

R：那抓一抓這邊就比較軟，我也有那種打鼓的(台)

M：打鼓，你是說自己的用的？

R：沒有沒有那個是也是按摩器，按摩器你給它放在這裡。

M：喔肩膀的那個。

R：對肩膀的那個，它就一直打一直打一直打，打這裡都是打這裡，不錯那個也是不錯。

M：那個你也有用？

R：有啊！也是我兒子買的。

M：你們家好多按摩設備！

R：都有，我們家裡都有。

M：拍肩頸的那個你什麼時候才會用？

R：那個那肩頸硬了才會去用，才會用。

M：所以這個是最少用的？拍。

R：那個全身的是最少的。

M：全身的是最少的，全身跟那拍。

R：那拍一拍拍肩的也是很少用，因為肩膀硬硬的才會想去用它，沒有硬就不會想啊。

M：你怎麼知道肩膀硬硬的？

R：硬硬的我們就會不舒服啊，像這樣硬硬的，你身上也會不舒服，不舒服就硬起來了，那硬起來我們就去給它敲敲(台)！

M：那這兩個怎麼就會喜歡天天做，腳沒有不舒服啊？

R：很好啊，這個去按摩它裡面還有輪子給你壓，因為我們這裡都要走路對不對，這裡都要走路。

M：對。

R：走路然後你每天晚上給它壓一壓，這個就很就很鬆了(台)！

M：腳也會(台)

R：才不會，不會不會硬硬的，那你如果有抓一抓(台)喔很舒服，腳就踩著踩著這樣輕輕的這樣(台)。

M：喔！有差就是了(台)！

R：剛好昨天剛好壞掉。

M：喔是喔！怎麼辦？

R：都是今天，今天我昨天壞掉了，公司已經來找，剛才剛才12點的時候才幫我送去修理，公司來搬的。

M：真好！是你自己聯絡那個？

R：我自己聯絡的。

M：好。

R：他們是那個美腿，美腿這個是美腿，我不會講啦，好像按摩美腿還是什麼那名字啊。

M：有嗎有嗎？按摩你覺得你的腿有變美？

R：是叫美腿還是怎樣，我不知道。

M：它是一開始是哪一個是先買的？

R：這個先買的。

M：這個先買，這個後來才買？

R：對這後來買，會買這個是我婆婆手會麻，腳會麻，他的腳會麻，我那個大兒子說阿嬤你的腳，腳會麻他說是啊，這樣我買一台那個那泡腳的來給你泡(台)，就是要給我婆婆泡泡腳。

M：原本是。

R：我們全家都會去泡。

M：你後來怎麼想到就是先做這個，再做這個？

R：是啊先這個，我不知道，我就跟我婆婆說他，我跟我婆婆說你先壓這個，腳讓它抓一抓再來泡這樣一定會有效果更好的，那真的這樣真效果更好(台)！

M：差在哪裡(台)？

R：我們那個它就是都幫你放鬆了，讓它抓一抓都放鬆了，那放鬆了我們再來泡腳，喔泡了很好，泡得很好(台)！

M：真的，你為什麼就是，是加粗鹽(台)？

R：我加粗鹽，你要你要那種那個人家泡腳的要，那也可以加，人家那個就是中藥啊什麼藥那個有沒有(台)。

M：是啊(台)。

R：還是泡茶葉那個也可以，我是加粗鹽，我覺得粗鹽不錯啊(台)。

M：粗鹽(台)的好處是什麼？

R：我也不知道(台)！

M：喔！

R：它那個好處就是說好像顧你的皮膚，你的皮膚比較不會有那個這樣有的沒有的(台)。

M：什麼有的沒有的(台)？

R：那個有的皮膚都會濕疹啦，還是怎麼樣可是我加粗鹽下去，感覺真的很好，因為我這個都有受傷一痕一痕的，這腳底都有那一痕一痕的，可是我這樣泡一泡都好了(台)。

M：看不出來(台)，看不出來有一痕一痕(台)。

R：現在都沒有了，以前那都有啊，都有那個有那種叫做什麼，這個都這個這種是，這都是那種像這個(台)。

M：這樣以前有受傷嗎？

R：對啊你看，這個很大條。

M：喔這個。

R：是啊(台)。

M：我可以，可以拍嗎？

R：拍？

M：可以拍照嗎？

R：拍照沒有關係啊，這個已經都好了你看。

M：我看，只剩最後一條了。

R：裡面都這個都一條一條的，你看這個都沒有了，都已經沒有了。

M：對啊。

R：都沒有了，只有剩下這一條，比較難好。

M：那時候，那時候怎麼會那個一條？

R：那是冬天，冬天才會。

M：那是那這是什麼？所以也不是什麼什麼...那個是為什麼會有那個啊不知道？

R：會裂開啊！

M：喔那是裂開喔！

R：對啊，冬天的時候會裂開，比較乾燥，然後我泡這個已經泡好了，那會都會裂有沒有，冬天這個都會裂一道一道的，這個裂開很大一道(台)。

M：那時候。

R：沒有什麼受傷，傷口都會痛(台)。

M：會啊。

R：上次我給人家擦藥，哎呦阿姨你這個腳這樣，你還不會痛喔，我說會啊，你還能走路喔，不走路要怎麼辦。

M：可是用鹽巴不是會刺激嗎？

R：刺激不會啊，那個不會怎樣。

M：那時候怎麼會想到處理？

R：我不知道(笑)！我這個我自己心裡在想的。

M：就想說加粗鹽會有效？

R：是啊對，我自己心裡想的。

M：從以前就是加粗鹽嗎？

R：沒有，粗鹽去買的。

M：我說你一開始在泡腳的時候，你就是加粗鹽？

R：是對啊，沒有，一一開始我家裡還沒有粗鹽，沒有粗鹽要怎麼辦泡，那一直泡泡泡泡泡，啊這個要來加什麼加什麼來摻，喔摻粗鹽(台)，我們我的女兒就跑出去買了，他跑到去台南，台南那個…那個在賣，在做鹽的那個叫什麼(台)

M：喔我知道，就可能鹽田那邊。

R：鹽田那邊，他跑到那邊去買，買一大包回來給我用。

M：好孝順，怎麼會想說，你說一開始其實沒有加，後來想說。

R：後來才加的，因為泡泡泡泡泡。

M：啊泡熱水不好嗎？

R：我們在那邊也無聊了，那就在心裡在想喔這個，這個要來加什麼，還有什麼下去會更好喔，粗鹽下去就好像在泡海水一樣，我來(台)這樣想法就對了。

M：泡海，泡海水怎麼會比較好？

R：我也不知道(台)，是我心裡在想的。

M：泡。

R：那海水不是那個你，你有海水不那個會癢的，那個人家有那個會癢的，這樣整個整個會癢的(台)，不是泡那個海水會好嗎！

M：你怎麼知道？我沒有聽說過耶！你可以說一下？

R：沒有嗎？以前的人好像有，好像就是洗鹽水洗一洗就好了這樣(台)，那洗鹽水就是海水啊對不對(台)！

M：對對對(台)(台)

R：有人這樣講啊。

M：你真的知道很多事耶！都是怎麼聽來的？

R：去外面有人在講，講講我們就有那個印象，那印象我們就撿起來用這樣就對了(台)！

M：好，像你不是說可能也可以泡中藥啊，也可以泡茶。

R：可以啊(台)！

M：沒有想說換其他種來泡泡看？

R：這樣我沒有想，沒有想過。

M：沒有想過。

R：沒有想。

M：就覺得這樣，現在這樣也很好。

R：對。

M：好，然後這邊是這樣看這樣(台)。

R：是我們(台)

M：這樣清楚喔！

R：是啊(台)

M：它這是。

R：體重(台)、體脂我都有，都有在量。

M：對對對，我們先那個。

R：喔心跳、脈搏的脈搏心跳。

M：呼吸？

R：呼吸。

M：視力。

R：視力，視力沒有在看，因為視力也不好了。

M：聽力。

R：聽力，聽力沒有在看了。

M：沒有在看。

R：都沒有在看這個。

M：還有什麼膚質啊、氣色。

R：氣色。

M：體力。

R：體力，體力我們都在運動的體力，睡眠，我睡眠不太好。

M：睡眠不太好，等一下就幫我挑一個最重視的。

R：沒有，睡眠不好我這幾天睡眠還好了，都這樣敲，我這樣敲頭髮有用咧這樣，真的，耳朵拉一拉這樣真的有效果，我這幾天有睡。

M：這樣子睡眠就會變好？

R：有，有一點點好啦，不然我每天一個晚上都沒有在睡的。

M：怎麼會睡眠這樣不好？

R：是啊我的睡眠很不好。

M：從以前就很不好嗎？

R：對啊對啊。

M：從什麼時候開始的？

R：好像更年期的時候，更年期的時候好像就沒有睡了。

M：沒有睡是怎樣是？

R：就躺在那邊翻來翻去，就好像睡不下去的樣子，眼睛好像張開了，可是都用那個電視了，電視在做我沒有在看只聽聲音，聽到有時候睡了，睡了那電視還在做，然後我就定時。

M：定時，要為什麼要定時？

R：定時，定時定一個小時我睡了，它才關起來，關起來我就又醒了，又沒有辦法睡了(笑)！

M：這樣子很久了。

R：很久了，有好幾年了，我這兩個月都每一天都給它敲頭髮，嗯好像有用，晚上還有睡了，8點就想睡覺了，睡一下覺就起床了。

M：一下子是？

R：睡差不多半個半個鐘頭，我就起床了，這樣就有效果就很好了。

M：這樣就叫有效果！

R：就有精神了，這樣精神就很好了。

M：才睡半小時！

R：是啊(台)。

M：然後？

R：然後我那個孫子要睡還要照顧孫子晚上嘛，照顧我那個小孫子，就我跟他玩，陪到他睡了，我想睡就睡一下，然後又起床了，這樣我已經很滿足了，這樣很好了咧，不然我都不能睡，睡不下去。

M：以前是24小時都醒著喔？

R：是啊(台)都走來走去，那睡不著覺就起來走路耶！

M：沒有想過就是怎麼改善？

R：有啊，有吃藥，那它藥要吃那個安眠藥，安眠藥是吃一段時間，我這樣吃下去我受不了，我就沒有吃了。

M：那時候是。

R：那就是靠我自己，靠我自己。

M：那時候吃了多久？

R：吃三個月喔，安眠藥我吃過三個月。

M：就是你更年期的那時候嗎？

R：是啊是啊(台)更年期，那我去那個看那個腦神經，用安眠藥讓我吃，我說我要那越吃就會越重，那吃有睡那我這樣不是辦法咧，我跟他說我這樣不是辦法，要靠這藥物，後來我看三個月以後就沒有給他看了，就沒再吃了，那我就靠我自己了(台)。

M：靠藥物為什麼不行(台)！

R：那都要靠藥物，那每天是不是每天都要吃那顆安眠藥，那吃一吃才有睡，那你這樣身體的狀況越來越差(台)。

M：喔這樣會越來越差？

R：那你越吃要越吃越重，你吃到後來一定要吃越重的，你再減量的時候，你也是睡不著，我剛好三個月都吃一顆，一個月一天吃一顆，這樣才有睡(台)。

M：也沒有變，也不用再變吃兩顆啊，不就都吃一顆嗎？

R：到三個月我就沒有去看了。

M：你就覺得不行？

R：覺得不行了啊，我要靠我自己。

M：要靠自己

R：是啊靠我自己，那要睡覺以前運動，然後過來就是吃那個蜂王乳，蜂王乳是人家在有一個那個東山，東山的農會，東山農會出品的，他們說吃那個睡不著啦，他說你如果睡不著吃這個可以，我就吃那個(台)，因為那個是保養品啊，說沒有關係啊對啊。

M：那個會越吃越重沒有關係(台)

R：那個沒有關係啊！你就固定這樣吃，那它那個是就是在幫你保養，我們才有加減會有想睡覺就讓睡，是啦有加減的加減說睡，會加減睡這樣(台)

M：到現在都還有在吃嗎？

R：有啊。

M：那這樣吃了都幾年了？

R：吃了已經2、3年了。

M：喔2、3年，更年期也沒幾年而已？

R：我更年期已經10年，10多年了，我不到50歲就更年期了，50歲那個時候，那我現在已經66了。

M：喔！

R：我的身分證比較慢。

M：可是你不是說你更年期的時候就失眠嗎？

R：是啊對啊，更年期。

M：那等於現，但是前幾年才開始吃蜂王乳？

R：沒有，這前幾年，現在的前幾年。

M：這2、3年。

R：這3、4年前，這3、4年前才吃的。

M：你是什麼時候去看醫生吃安眠藥的？

R：4年前喔。

M：也是4年前。

R：4年前那個安眠藥沒有吃了。

M：就吃蜂王乳。

R：然後人家說，對我是聽…去聽的啦，聽說那個蜂王乳吃了不錯怎樣怎樣，我就給它買，買那說你說這個喔我買一瓶回家吃，吃得蠻不錯的，是啊那個是，是在給你顧那個算叫做營養品的，說這樣不錯所以我就繼續又給它吃(台)。

M：那在更之前，還沒去看醫生之前的時候，你都怎麼辦啊？不是也有。

R：都沒有啊，也沒有怎麼辦。

M：睡不著就睡不著(台)

R：睡不著就那時候去，以前那還有在做事情，那你工作在做太累當然就會睡得著，你如果沒有做不會累就沒睡，那就在那不舒服那不舒服這樣是啊(台)。

M：怎麼4年前會想說啊就要去看醫生了(台)？

R：沒有那個時候都真的沒有辦法睡，頭又在暈，因為頭都暈(台)，那頭又在暈，那暈了沒有辦法就去看醫生了，看腦神經科。

M：喔是因為那時候還有頭暈。

R：是頭暈。

M：不只是睡不著了？

R：對對啊，然後他，他說你這個都沒睡著的，要吃要吃愛睡覺的藥(台)，他用藥給我說去看到三個月後，我就沒有吃了，哇那這樣繼續在那個藥才有辦法睡覺，那這樣怎麼行(台)，那剛好人家在介紹蜂王乳，然後我就吃蜂王乳，蜂王乳是營養品嘛是啊，那營養品沒有關係啊。

M：就可以吃。

R：是啊(台)

M：你怎麼可以都那麼能夠忍啊，以前那個睡不著就沒關係，忍到就是頭暈了才。

R：是啊(台)就是忍到頭暈了，病得狀況都來了。

M：病得狀況都來了。

R：是啊，我以前。

M：那以前睡不著不算病這樣子？

R：我是說那睡不著也沒關係啊，也是說還沒關係，那也不知道說(台)，狀況已經來了要去看醫生了才去看的，然後都要吃安眠藥，喔繼續吃下去也沒有辦法。

M：哇很不簡單！我看看喔！所以剛剛有講這個對不對睡眠的，還有？

R：那個血糖，血壓。

M：血壓。

R：血壓，血壓我還正蠻正常的。

M：還蠻正常的。

R：血糖我沒有。

M：沒有。

R：是。

M：好！

R：我沒有血糖，但是視力不好，真的是。

M：視力不好，啊有。

R：是聽力，聽力也不太好。

M：聽力也不太好，有...

R：沒有這個，這裡的耳朵好像，那頭暈的時候好像有壞掉。

M：那時候。

R：就被耳朵也是壞掉，他說你的耳朵的神經壞掉了這個，視力本來就是不好。

M：有怎麼改善嗎？還是就算了？

R：視力喔，視力我盡量是在運動，再看那個綠色的，看遠的地方看綠色的。

M：可是你都沒有戴。

R：沒有、沒有嚴重下去就好了啦。

M：不要嚴重。

R：不要嚴重。

M：可是怎麼去看遠的，你不是都在小港醫院嗎？它不是…

R：我們去醫院，醫院外面就是公園了，它那邊有樹啊有那個花都可以看啊，我們小港醫院，沒有在小港醫院裡面做做運動，我們在戶外，在那個社教館。

M：所以這個。

R：這個是在那個…那個，他們那個里長，里長的社區裡面要吹冷氣(笑)，這裡我們是在吹冷氣運動的。

M：所以你們不一定是在室內？

R：是啊(台)，室內這裡才有室內，其他還要去那個社教館，社教館都是外面的，他們樓層…樓層的下面，就是在1樓外面都是空的，都很涼。

M：所以是在社教館裡面，可以看到外面這樣？

R：對啊對啊，外面都是花園綠色的都有。

M：好！所以這樣子這樣顧眼睛(台)

R：是啊對我們的眼睛比較好啊，我一大早也都去公園，去我們那邊社區的公園，公園有的都有那個花啦、草啦什麼都去那，去那做他們那個公園的的晃腳，還有扭腰那個去那邊晃那個(台)

M：你已經這麼常去運動了，怎麼還會想要去公園走走，晃腳(台)？

R：就無，就有空的時候會去，我就一大早的工作如果忙完了，那這段時間還有時間我就先去，先去那邊去做半個小時也好(台)

M：怎麼這麼勤勞(台)

R：是啦這樣做半個小時那也不錯啊，去走一走也好(台)

M：從家裡走到公園多久？

R：不用5分鐘，我都(台)騎腳踏車2分鐘就到了。

M：去公園就不用帶先生(台)？

R：過一個馬路，不用那我先生不要去，我都自己走，他都不要去那個(台)

M：那還有什麼是你比較(台)重視的？

R：重視...

M：我把全部都擺給你看好了。

R：好。

M：還有。

R：喝水啦。

M：喝水？

R：喝水，我平常就不想喝水。

M：喔不想喝水！

R：我只有運動才喝500cc的水而已，這樣最多了，一天一天只有運動喝500cc的水最多，其他都沒有在喝。

M：喔所以你覺得對你而言，喝水其實不是很重要？

R：是啊喝水的不重要。

M：喝水不重要，為什麼覺得喝水不重要？

R：好像也不會口渴，也覺得不愛喝水，排汗，排汗蠻好的，這個都還好啦。

M：都還好，你覺得還好的有哪些？

R：我應該都差不多。

M：都差不多，你最重視的還有哪個？

R：我最重視的差不多是體溫。

M：體溫。

R：體溫、血壓啦。

M：體溫、血壓。

R：呼吸啦，這些我們都很重視，排汗也也是啊。

M：排汗有嗎？

R：排汗會有運動才會有排汗，那沒有事情做我就不會排汗，差不多啦。

M：差不多，這些還好。

R：都還好啦！

M：這些都還好，那我們先來講一下這個好了，你剛剛說你血壓其實還蠻正常的。

R：是血壓。

M：那為什麼還是會重視啊？

R：我們應該重視要每天去量，是啊這個都很重視，血壓…血壓很重視，我們都每天都要量的。

M：怎麼每天都要量？

R：我偶爾好像有帶那個記錄。

M：喔好好！

R：我們一大早起來，這個壞掉了。

M：喔這壞掉了！阿姨你怎麼也拿來。

R：這個殼，殼壞掉啦，我每天早上起床，我們都我們家裡大部份都有在量血壓，我們是量脈搏的，我們都很重視這個，還有那個壓的。

M：你們有兩種？

R：有啊！這一種比較方便。

M：喔這個。

R：那另外那一種還要包這裡不方便。

M：不方便，有差嗎？不是都要包？

R：那個喔不會這個很方便。

M：這個很方便。

R：對啊又很準。

M：很準喔！

R：是啊我們有去那個醫院測過了。

M：所以你有特地帶這一台去量。

R：對。

M：跟那個醫院一起。

R：一起測，測看有沒有準，都有，但是我們在量血壓不要講話，講話一定要會升高。

M：所以現在的不準，現在的講，現在在講話不準。

R：現在講話不會，講話都會升高，你看升到1，我都120。

M：平常120。

R：平常120，100，110，都是這樣那你看講話就升高，那個脈搏都升高。

M：你怎麼都知道哪一個是脈搏，哪一個是高的血壓、低的血壓？

R：這裡是心跳，這個是脈搏、這是血壓。

M：喔這是脈搏。

R：脈搏還是心跳，應該是。

M：這個是心跳。

R：心跳、脈搏，脈搏來心跳對啊。

M：喔！

R：我也忘記了！

M：喔你也忘記，可以拍一下嗎？你戴著好了，你戴著我幫你拍一張照，平常都是誰在幫你看這個。

R：這我們自己看就好了。

M：自己看就好，所以你平常都這樣戴嗎？

R：對，沒有沒有，我們在運動，運動那個小港醫院有啦，小港醫院也是另外有一個包這裡的，我們那個是包這裡的，我這個是比較方便。

M：它都什麼，你都什麼時候用？

R：我會都是起床。

M：起床。

R：起床的時候用，是啊。

M：怎麼會是起床就要量？

R：要起床要量一下看有沒有，我們有沒有正常，我起床都是110，我大概都是110比較多，然後下來去佛堂拜拜，工作做好了就120了，123(笑)，然後再在忙一下再去運動一下，再走路一下就130了(笑)！

M：你都會量喔！

R：我要幫我婆婆量啊，其他都是我自己量，我要自己的我就自己量，可是我婆婆一定要幫他量。

M：婆婆是什麼時候一定要量？

R：他有不舒服的時候才量。

M：他是不舒服的時候，你怎麼是感覺好像天天量，起床就量？

R：我有時間我就去量量看。

M：有時間就量。

R：反正我們我都有在量，有時間就去量，你看我婆婆，婆婆的是更高喔，我婆婆這邊好像有記錄，我婆婆都會到...140，141是我的，136就是我在跑步的時候，有時候。

M：喔你怎麼都記得這是今天？

R：大概。

M：這個是我的，這個是我婆婆的，我婆婆141是最好的。

M：等一下，我邊錄影，你邊講好嗎？

R：這是我婆婆的，140，他這個是很最正常的。

M：這算是最正常的。

R：這是我的，這是我的，這個是我的。

M：你怎麼判斷哪個是你的？

R：大概啊大概高的都是我婆婆的(笑)！因為他的都比較高，這就是我的，我有運動這是我的。

M：它這邊會出現什麼1、2、3那是什麼意思？

R：我不知道，這個也是我的，應該應該應該已經完了，沒有了。

M：好像只有，好奇妙喔！所以你是有空你就會量一下。

R：我有空就會量一下。

M：它這。

R：我就放在樓下。

M：樓下。

R：那我婆婆不是啊，我看他不舒服了就幫他量，那他有時候那時好像有血壓有高了，你幫我量一量我，我就去幫他量，他時候我在量的時候，他婆婆就我幫你量一下好嗎，他說好啊，我量了也是幫他量，他量我也是要量。

M：你量的時候你會，你也會幫他量。

R：對。

M：他要量的時候你也會再量。

R：我們家裡什麼東西都有，跑步器啦這個跑步器，被我被我孫子幫我弄壞掉了，都有啦都有聲音的，有時候去跑步那個好像是給我弄壞掉了，像都沒有都...那用不起來了(台)，也有也有收音機。

M：喔那個我有看到。

R：你有嗎？

M：你有拍。

R：我有拍喔！是我兒子拍的我不知道，什麼被我孫子弄壞掉了，我有時候我會他的要睡覺的時候，聽一個收音機。

M：睡覺前？

R：是要睡覺，聽聽就睡了。

M：這平常都什麼時候會帶出門？

R：我沒有戴出門。

M：喔這個不是戴出門的？

R：沒有沒有啦，就是在家裡運動，我們家裡有那個腳踏車。

M：家裡還有腳踏車！

R：要給他載著看我，因為腳踏車本來有跑步器的，好像沒有照。

M：沒有照對。

R：是啊，我就自己踩的時候就戴著看，看跑多少。

M：它會它會跳嗎？

R：會啊壞掉了，被我孫子給我弄壞掉。

M：前陣子。

R：三個都要都要聽，三個孫子都要搶，給我弄壞掉了。

M：那現在還要再買嗎？

R：會啊我兒子會，我兒子的事，他會去買。

M：喔！

R：我給他說我的東西壞掉了，他就去買了(笑)！

M：真的很好！

R：是啊(台)。

M：怎麼為什麼你要去算那個踩幾下？

R：要啊我們看看跑多久。

M：跑多久。

R：這樣這樣跑會踩一踩看幾步，因為沒有出去跑步就在家裡踩腳踏車、跑步。

M：踩腳踏車那種也算跑步？

R：是對啊也可以。

M：可是你不是說是看跑多久，不是看時鐘就好了嗎？為什麼要？

R：沒有那個踩也也是有那個計算的，計算看你跑多少，幾千那個一步一步要看看你跑幾步，都有啦我們都會戴它啦(笑)！

M：所以以前那個腳踏車會算幾圈？

R：是會，那個壞掉了，那個電線被我孫子給我弄壞掉了，然候我們就買這個來戴在身上，那也可以聽歌。

M：也可以聽歌。

R：對啊是。

M：所以你跑步的時候也要順便聽歌。

R：是啊對，你就插在耳朵我們就腳就踩踩，這樣不是很好嗎(笑)！

M：怎麼說怎麼說很好？

R：對啊這樣不是說很輕鬆這樣嗎！是啊(台)。

M：很輕鬆，這樣有差(台)。

R：這樣聽歌，那我們的我們沒有去其他的東西來來來，來干擾我們的頭，我們就不會去想東想西就這樣聽歌，就給它跑步，給它走路、跑步，這樣是不是對我們很好是啊(台)。

M：你都聽什麼歌(台)？

R：我都聽台語歌比較多(台)！

M：那你怎麼弄(台)？

R：都老歌有沒有(台)。

M：都老歌(台)。

R：那台語的老歌那種，我愛聽那個(台)。

M：怎麼存進去的？

R：這個…這個也沒有啊，這一台沒有，這一台沒有那個歌。

M：那個。

R：這一台好像是那個收音機還是什麼的。

M：所以你還有另外一台嗎？

R：還有另外的啦。

M：喔另外一台？

R：是啊另外都聽老歌還是什麼都有(台)。

M：都用什麼聽？

R：他存進去啊那個卡片，存一個卡片進去就有1000條的歌了，是啊很多歌。

M：那你跑步的時候是戴這個，戴這個是算步數，那又戴另外一個聽歌嗎？

R：沒有啊沒有在聽了。

M：沒有在聽。

R：因為這一台就有了，這一台有就聽這一台的，這一台都是收音機了，有有聽到他在講話就好了(笑)！

M：對你而言有差嗎？

R：有啊有啊。

M：你不是說要很輕鬆要聽音樂？

R：是啊你聽他講話，也有放歌，他講完那個他們有什麼節目，還是在廣告藥也好，什麼也好我都這樣聽聽聽，再來他就會放歌給你聽這樣是啊(台)！

M：那這樣也可以(台)。

R：是啊這樣也是好(台)。

M：你有特別說你要聽哪一台？

R：要聽哪一台歌就是我們自己錄，給那個錄音，錄音裡面那個老歌那個，我們就另外聽那個，就放在耳朵裡面，那我們就可以聽了，要睡覺也可以聽，聽到睡覺這樣才不會吵到人家，不然你那個歌聲一放出去，那收音機那個那隔壁我婆婆都會吵到，才用耳朵的才不會吵，吵到人家。

M：好，所以你還有另外一個，就是睡前聽的。

R：還有睡前聽的。

M：就不是，就不是剛剛這個，就另外一個。

R：不是這個，這個是跑步機的不一樣。

M：你真的還忙咧！

R：我們家裡什麼東西都有。

M：真的。

R：那個空氣那個那調理空氣那個也有，因為我兒子說怎樣，你們這個房間一定要有一個調理空氣的，這樣才呼吸比較好，裡面才會乾躁，會比較好(台)。

M：所以大部份都是那個孩子買的。

R：都有，大部份都是他們買的，不用我去買。

M：喔不用你。

R：他會帶我去啦，帶我去看，媽媽買這個好不好，你要買你就買啊，你買我就用啊(笑)。

M：OK！所以現在反正就跑步機就不算，不用了。

R：是啦(台)。

M：所以你平常這樣子你都可以跑幾步？

R：跑幾步喔1、2，2、3000步喔！

M：1、2、3000步，有特別說要跑到多少步嗎？

R：沒有沒有。

M：沒有。

R：我喜歡跑就跑，不喜歡跑就下來了(笑)。

M：那為什麼還要看，反正你又沒有說一定要跑到幾步？

R：沒有那個是以前，以前有在看，以前都我今天一定要到3000，我就一定要跑到3000才下來，現在沒有，現在沒有那個時間了，有我這個小孫子我要做什麼，他也要跟我做什麼，是啊那沒有辦法去做了。

M：所以比較是因為你們小孩子的關係。

R：對對對。

M：好，然後我還是很好奇你的血壓計，你平常就是這樣子就是剛剛你那樣帶。

R：對對對。

M：可是那個，所以那個數字你都是血壓計拿下來的時候才看嗎？

R：不用啊你這樣看也可以看，這樣反過來啊。

M：這樣。

R：反過這樣看，不用你拿下來也可以看，你沒有拿下來也可以看啊，大部份都拿下來比較清楚是啊，你這個。

M：怎麼沒有想過反過來掛嗎？

R：沒有，你這個反過來，差10個度，本來是120，你反過來剩下110，這裡比較少，這個反過來比較少。

M：你怎麼沒有，哪個比較準？

R：應該是這樣比較準，這樣才對，因為我們去醫院，醫院測也是用這樣測的，反過來就就少一個少10。

M：這麼大。

R：我每天都給它來把它用了用，又少10了耶(台)。

M：這樣不是不準嗎(台)？

R：我不知道，不知道，那應該是要這樣才會準啦，要這樣比較準(台)。

M：反正這樣就是準。

R：對啊。

M：你都會做記錄嗎這個？

R：沒有啊裡面就有記錄了。

M：都會看嗎？

R：都要看啊。

M：都要。

R：你要你要量都要看，我就反過來看前幾天的。

M：怎麼會想要看前幾天的？

R：要看看那有沒有忘記，看我們的頭腦有沒有問題(台)。

M：什麼意思？

R：看頭腦會記憶力會好還是不好，有時候我們的(台)記憶會不好，記憶是不是都會退化(台)，不好我們就反過來看看，看我記的有沒有清楚。

M：所以你每天你都會記你的那個血壓。

R：對啊。

M：怎麼沒有想說你可以記在本子裡，你就可以直接看？

R：沒有沒有記，我沒有那個精神去記那本子，因為我就不喜歡寫字。

M：不喜歡寫字，啊也看不清楚。

R：是啊看不清楚，不想寫字。

M：不好意思喔！不好意思喔！

R：跟你們聊天也不錯(台)。

M：真的嗎(台)？

R：你們人都很好，你們兩個小姐都很好(台)。

M：所以都(台)，所以你就是等於在測你的記憶力這樣子。

R：對。

M：現在都很好(台)？

R：是現在，現在還記得啦，那一陣子頭在暈的時候真的忘記，我在醫院的時候我們那個姑姑，阿嫂我們有幾個去看你，我說我不知道，我們都去醫院看你，你喔你就躺著睡你的這樣，我不知道耶，那我小姑就說我有跟你在講話，你跟我講什麼，我說我不知道我都不知道，真的那個時候都什麼事情都不知道，然後再恢復我們的記憶了是啊這樣。

M：所以怎麼那時候是怎麼恢復的？

R：就我們自己去克服啊，去那個自己現在，我這個東西我用什麼我一定腦袋要去記起來，到時你都會忘記，因為我們有在退化，我現在都有在克服記這些的事情，這些的事情，現在都恢復正常了，不然那一陣子3、4個月喔，如果在跟我講什麼，人家說我有拿什麼東西給你，我說沒有咧我不知道，喔你又忘記了，我都自己慢慢的克服(台)。

M：很不簡單。

R：是啊(台)

M：我真的覺得很厲害，有些人他可能就想啊我退化我就哎算了(台)。

R：那他不讓我去想，我都一定要要把它克服，現在有的他們都會捉弄我，我小姑他們啊我女兒都會捉弄我，因為我都有去參加去買什麼買什麼，要拿多少錢出來，一個人要出多少錢，我就我多少錢我拿給你了喔，他們現在都會捉弄我，那我女兒還是我小姑，阿嫂那人家在收什麼錢你知道嗎，對我有拿給你了，我還跟你指定，我有跟你叫，啊你記得喔，我說會啊我故意記起來，我故意用頭腦又拼命這樣的來記啊，我知道你們一定會跟我講我沒拿這樣，那他說啊你現在都記得了，會啦我會記得了，都故意要捉弄我，捉弄說說我都沒有給人家這樣的，我沒有收到我的錢這樣，我說有我話我都跟你說得很清楚，我拿給你，你們誰誰誰都在這裡對不對這樣，他們就都沒有話可以講了，他說哎呦你真的，真的記得了，你真的好了，我說是啊(台)。

M：除了這樣特地記記血壓，記那個錢，你有還有什麼方法來幫助你那個記憶力？

R：那記憶力就是他們講，講話我會忘記，他們會我們的會說要買東西，誰的錢多少，然後我們我會，我都會跟他們講我們什麼時候來參加買什麼買什麼這樣好嗎，那他們不知道我要幹麻，我說我寄你，現在他就說他們都不知道，不知道我的意思，我說我就是要要給它恢復我的頭腦，你們知道嗎，那他們又捉弄我就是，你又沒收到，我跟他講我現在就是要恢復我的頭腦，所以我才會邀你們說要來買東西，大家出多少這樣，我的錢已經交給你們了，他就說沒有咧，我說有我交給你們了，有誰誰誰在那邊喔這樣，他們說這樣你對咧，你比較記得喔，我就是故意要要刺激這些的那個，刺激這個要讓它恢復回來(台)

M：那怎麼會挑(台)那個買東西？

R：是啊那買東西那金額，因為你(台)，你錢幾塊幾塊一定會忘記的，那這個數目，這個數目比較難那個，比較難記我都會用這樣、用這樣來做，都不用不用記簿子，我都不要記簿子的這樣才會記得(台)

M：你從什麼時候開始就是，會找人開始買東西，然後去訓練？

R：因為我已經快要半年了，那快要半年了他們都說我什麼東西都忘記了，我說這樣喔我應該是不會，應該是有比較好了，他們都這樣跟我講喔，我說沒有咧我好，這樣我們來參加來用什麼，來參加活動，看你們誰來收錢，要不然我來收，我收也是可以，他說你收，我婆婆說\*麗池你要寫名字記簿子，我說不用，誰有拿誰沒有拿我絕對一定要把它記得很清楚這樣(台)。

M：那個不會有紛爭嗎？就是例如說人家說我就有交，你就說沒交。

R：不會啦我們都是自己的人。

M：都自己人。

R：都是我姑姑啦、女兒啦，都是自己的人不會啦，是啦，我的錢會另外放，那個收進來的錢我會另外放，放算算算啊這裡有誰沒有交，你有記簿子嗎，不用不用記簿子(台)

M：不簡單(台)。

R：那他們大家讓我收錢都混在一起，我說你那不能混在一起，這樣我們才會清楚，我們聘沒有記名字的，你這樣就會清楚了(台)

M：就是小撇步(台)。

R：是啊！

M：所以你血，量血壓你量多，從以前多久就開始量了？

R：因為量血壓我去小港醫院，帶我老公去運動就開始量了，因為我們要運動都要量血壓，上、下、剛要運動還有下課也要量。

M：那後來為什麼連在家裡都要量，因為去醫院？

R：我們家裡，我們家裡我老公發生中風了，血壓計就要買了，家裡都要有血壓計，我老公有糖尿病啊他糖份會高啊，那個量血糖也都要買。

M：OK！所以買很多…

R：因為你有發生狀況的家裡都要，這種東西你一定，一定要放的。

M：好，所以你會幫他，那你會自己量血糖嗎？

R：會，量血糖，剛剛…剛剛開始我是幫老公量，他會自己量了就讓他自己去做，很簡單啦，啪一下擠出來那弄到機子這樣就好了，它就跳多少了那很簡單(台)！

M：那怎麼血壓你會量，你就不會量自己的血糖？

R：我沒有，我血糖正常的我不用量。

M：那你血壓不是也正常嗎？

R：對啊，正常就是在運動要靠運動，我們要量量看，我每天都要量量看，量量看有沒有真的有沒有血壓有沒有升高，還是有還是又會低血壓，對啊我都會量量看，這個血壓計我們血壓要自己照顧，血壓你照顧好了，身體就會健康。

M：怎麼說呢？

R：你血壓升高，你會頭會暈還是會怎樣，還是會有狀況，血壓低也是不行啊，我們要保持我們的血壓，我都是110、120。

M：那所以四年前，就是你不是開始頭暈啊什麼的。

R：對啊。

M：那時候就有血壓計了嗎？

R：那個時候血壓已經有了。

M：那時候會量嗎？

R：那時候我沒有在量。

M：怎麼？

R：其實我頭在暈的時候，我沒有在量血壓，因為那個不是血，不是我血壓的問題，是我耳朵的問題，是我耳朵的問題發生的，去看醫生去住院也沒有問題，我的血壓都沒有問題，他也在量我沒有問題。

M：也沒有，就後來發生。

R：就是耳朵，我的耳朵這裡神經壞掉。

M：後來也就好了？

R：這個神經好像沒有，聽還有一點點有聽到，聽到會有，可是有時候人家講你沒有去注意聽，我不知道人家在聽什麼，在講什麼。

M：可是像你頭暈啊什麼的，其實也不是因為血壓是因為耳朵。

R：是耳朵。

M：但你的為什麼會說你就是血壓要顧好，這樣子身體才會好頭不會暈？

R：因為我頭暈過來了，我就每天量血壓了。

M：後來就每天量。

R：對。

M：那不是跟血壓沒關係？

R：沒有關係，可是我自己想說啊我血壓一定要顧好，看有沒有會不會高起來，那如果高起來的話一定要自己照顧，或是在偏低的時候，其實我血壓都很好，每天都是這樣都是很好啊。

M：像很多人就是看自己血壓一路都很好的時候，他就說不要量了，反正都很好，那你怎麼會自己好還要天天量？

R：會啊我們都是會量。

M：你怎麼覺得？

R：因為血壓器就是在我那旁邊，在我們樓下。

M：樓下。

R：在看電視無聊的時候，量量一個血壓看看。

M：可是你不是有一個是睡覺一起床就會量？

R：是、都是睡睡覺下來樓下的時候，對喔我的血壓還沒有量就量一下，因為沒有才1分鐘而已，很快啊。

M：好！

R：我都會量啦。

M：會喔。

R：沒有事沒事就去量血壓看看。

M：而且好像你量血壓，就是量你跟婆婆，老公沒有量？

R：老公他自己量，他自己會量，他起床就就自己再量血壓了，他已經顧好了現在已經狀況都很好了，都會自己走路了也是蠻清楚的，他自己量血糖器也是自己量了，不用我去量。

M：這樣子好。

R：只是我要帶他去運動，因為他沒有辦法去騎車。

M：那你們兩個人用的血壓計一樣嗎？

R：不一樣。

M：喔就你用這裡的，他用這裡的？

R：對，這裡這他也是可以用，都可以用。

M：都可以用，放在一起嗎兩個血壓計？

R：沒有沒有，他在他的房間，我老公的血壓都是在他的房間，我的血壓計都是在樓下，在我們的客廳比較方便，誰都可以量。

M：在他房間，你們不是住一起嗎？

R：對啊住一起。

M：睡不同房間嗎？

R：同房間啊，他的血壓計我沒有在用，因為我有自己有我們的。

M：他的放在房間怎麼沒有想說，起床你就用他的就好了？

R：沒有，我還是來樓下用。

M：怎麼這麼喜歡在樓下？

R：因為我在樓下有的，起床下來就吃就先喝一杯水，喝一杯水喝完了，我就來量血壓，然後血壓量好就來佛堂拜拜，拜好了然後我就去公園也好啦，還是去市場，去早市買些東西，買回來了就吃早餐，早餐吃完我就開始整理我的地板。

M：你生活很固定耶。

R：都是固定的工作。

M：好，你還有說你也很重視體溫，為什麼這個？

R：體溫，體溫就是熱的時候還是以前，我以前年輕像你們這樣時候，那個體溫一大早到晚上，晚上冷了冬天的時候，那都會冷耶冷冰冰(台)。

M：手會冷冰冰(台)？

R：是啊都不會熱啊，我是什麼辦法你知道嗎？我就是去斷食。

M：跟斷食有什麼關係啊？

R：真的，斷食斷食就改變我們的體質，現在就不會了，冬天人家，人加冬天都是我們那個出去，他們說麗池我的很冰都這樣，我說對我以前年輕的時候也是這樣(台)，因為我生4個兒，4個孩子然後身體都會虛弱。

M：對對對。

R：那如果天氣冷在睡覺，那腳底冷冰冰跟那手啊，我跟我先生說我的腳都冷冰冰，你的你的肉是熱的快點你的腳熱的幫我溫熱這樣，我都叫他幫我溫熱，我想說你這樣我這樣，我常常這樣也不是辦法那蓋被子都蓋不熱，那樣也不是辦法，我現在剛好(台)，剛我的女兒已經出社會了，他去台北，我那大女兒去台北跟人家拿一張那個單子來，人家在斷食的單子，檸檬(台)。

M：斷食就是說沒有要吃東西(台)？

R：都沒有吃東西，檸檬、辣椒粉、蜂蜜這三樣而已(台)。

M：吃這三樣(台)？

R：拿這三樣泡茶，你肚子如果餓了就是喝那個，肚子如果餓就是喝那個(台)，我吃一個禮拜，我吃一個禮拜，吃一個禮拜吃了以後，你要復食還要很不簡單，要復食你那個粥都還要打過，打到很細，那現在打一打我們，我們要復食了你要吃下去，肚子腸子已經都沒有東西了，我們那斷食後都沒有東西了，我要復食都剛好吃三天的打過的東西，那粥都煮給它稠稠都還打過，打得很細這樣就這樣用喝的這樣就對了，那喝三天過這樣來我開始吃東西，我這手就好了耶，這個啊這都已經會熱，不然都冷冰冰耶，我真的都冷的都像冰那樣都冷冰冰，說人家如果有這種情形我跟他說，人如果身體狀況不好的，我都跟他說你斷食啦，斷食會改變你的體質(台)。

M：那時候(台)那個你女兒怎麼會找到這個？

R：沒有，他是好奇，他在做代書。

M：代書是什麼，代書。

R：代書，幫人家代那個。

M：法律相關的。

R：是啊對，他看到那個單子，媽你看這個單子斷食的，我就說這樣好啦，他說那個單子的資料在吃怎樣的那個，要摻什麼東西什麼東西在吃，那我買來煮，我就去買來煮了(台)。

M：怎麼，你當初怎麼會想要，他有跟你說可以改善體質喔？

R：是啊是啊，它那個可以改善體質，我就這樣給它吃，我真的這手都變熱的了，不然都冷冰冰都冷冰冰，那如果是天冷的時候有沒有，那腳、手啊都蓋不熱都冰的(台)。

M：可是改善體質，當初你大概多久以前？

R：我生4個孩子以後。

M：那不就好20幾年前的事了？

R：30幾年，30幾年了。

M：30幾年你生？

R：30幾年了啦，然然後每天常常這樣冷冰冰，到我們我斷食以後已經20幾年前斷食的(台)。

M：就這樣改善的。

R：這樣改善過了就不會了。

M：當初怎麼會想說就試試看，因為感覺聽起來很痛苦，你一斷。

R：很難吃耶，那個很難吃。

M：是啊(台)。

R：我經常要去市場。

M：怎麼一定要？

R：不然那個手腳都是冰冰的。

M：手腳冰冷跟改善體質有關係嗎？

R：就是我們的體質。

R：有關係嗎？

R：就是我們的體質的關係，那體質的關係，我吃一吃都改過，來都不會冰了(台)。

M：那現在應該那怎麼還會在意呢？現在不是都改過來了？

R：改過來了不會了，我就是我的時候冬天的時候，人家再冷喔我不知道會不會，我手喔我不會，我都還是熱的，我真的會怕我那個(台)。

M：會怕，怕什麼(台)？

R：怕會冰冰的，那如果冬天那冰冰喔我那時被嚇到了你知道嗎！這都蓋不暖，那手和腳都蓋不熱耶那好痛苦，我現在都不會了，我有看人家在怕冷喔，像這樣我就喔那樣手怎麼那麼熱，我說是啊，我以前就是像你這樣，我跟說我以前就是像你這樣，我改變體質了(台)。

M：你都怎麼，現在體質還要再改變嗎？還是現在體質就好了？

R：現在這樣就很好了，那就沒有關係了，我以前是手腳會冷而以(台)

M：現在還是會腳手冰冷(台)。

R：不會不會了(台)。

M：現在不會。

R：不會都熱的，以前那都是冰的，你如果夏天冰的沒有關係，冬天冰的真的很痛苦(台)

M：怎樣(台)？

R：冬天…冬天我們的，我們都會冷啊，那是不是會冷會冷那都會捂不暖，那我們的體質不好就是蓋不暖，所以我一直改過來了都沒關係了(台)。

M：現在還有要特別吃什麼，或做什麼方式來維持你的體質嗎？

R：沒有，現在都是在吃蜂王乳而已。

M：就蜂王乳好萬能喔！

R：是啊還有還有一種那個那個是什麼，那個什麼藥那個什麼..那個人家在顧我們的那個，顧我們的身體的算是，也是像蜂王乳的意思要相像的，那算是說美麗係還是什麼，顧吃下去我們的痠痛比較不會痠痛這樣，那不知道叫什麼藥(台)。

M：誰買給你的(台)？

R：我女兒買給我吃的，它那個算是…算是吃保持我們的身體的，我就吃這兩樣，那樣比較不會痠痛(台)。

M：感覺你很會養小孩，養得每一個都照顧你，照顧得好好的。

R：對，都很好，我們那個兒子還有女兒都很好。

M：你怎麼教育的？

R：沒有啦(笑)！我們那個小姑，我們家裡的小姑，我先生的妹妹還有他的弟弟，他們都很尊重我。

M：很怎麼說？

R：對啊什麼事情都很尊重我，對我很好，不會有的說兄嫂、小姑都會怎麼樣(台)，我們都不會都好像是姐妹一樣。

M：怎麼感情這麼好！

R：我們家裡都是很好。

M：你們會一起去出去活動嗎還是？

R：會啊，要活動都是到我家，都去我們家辦活動。

M：去你們家辦什麼活動？

R：都可以啊，像中秋節就烤肉，端午節就到我們家去包肉粽，然後要聚餐的時候就到我們家去聚餐，一人煮一盤菜帶來到我們家去吃，因為我們家裡空位比較大。

M：我好像有看到，有一張這是，可是那好像去在兒子家？

R：在兒子...

M：我看到有一張好像就是...我看一下，這個這不是你家，這大兒子家？

R：這個，這個是我大兒子的家。

M：這不是。

R：這我大兒子的。

M：好，看給，那所以全身按摩的是在大兒子家？

R：對對，他是母親節送我的，他說放在你家，我去你們家去按摩，因為很近啊。

M：OK！所以那個泡腳的。

R：他家裡他家的泡腳就是我家。

M：在你家。

R：是，腳踏車也是我家，因為他們那個全身按摩的在他的家比較方便，他們家沒有那麼多人，我們家裡很多人，親戚啦什麼東西都是來我家，每個人上每人一來就是要做啊。

M：喔！

R：像我們那個泡腳的，泡腳的還不會喔那個按摩腳的。

M：按摩。

R：他們來就是要按摩腳，每個人進來就是要按摩腳，一進來就是坐下去在按摩(笑)！

M：怎麼說這個，這個為什麼不想說也放去大兒子家，這樣人家。

R：沒有這個在我們家比較方便，我們不用每天按摩啊。

M：那這個不要讓大家來你們家就按。

R：這個不用，這個我一個禮拜才按摩一次，我說放在你們家就好了。

M：好，那這個咧怎麼會關心這個呼吸？

R：呼吸家裡，家裡的空氣不好的話呼吸就會不好。

M：喔你也有買這個？

R：對啊這個是在，在調理空氣的。

M：調理空氣。

R：這是在調理空氣的室內的，這個很重要咧！

M：怎麼說？

R：呼吸的很重要。

M：很重要。

R：因為我老公現在已經心臟，心臟不好了心臟要說要，聽說那醫生說要幫他插管，插支架那他還不想插。

M：心臟跟空氣有什麼關係？

R：有喔，空氣不好的話是會喘氣喘不出來這樣，是啊，我們裡面都是這個也有，冷氣都一定要。

M：冷氣？

R：是啊，

M：冷氣也有有什麼？

R：冷氣你夏天的時候有冷氣喔，那裡面吹冷氣不是比較，比較好嗎！又涼爽又輕鬆空氣又比較好，還有流通。

M：通喔流通。

R：對啊。

M：可是吹冷氣的時候門不是，窗戶不是都關起來的嗎？

R：對啊。

M：怎麼會有流通？

R：有啊我們都有那個用一點給它打開一點點，那個小的窗戶。

M：吹冷氣的時候？

R：是啊有一個通風機有沒有(台)，我那個都有用那個通風機，小小的給它這就抽出去，又抽出去(台)。

M：哎怎麼會想要同時又開冷氣，又開那個？

R：開冷氣那個比較沒有在開，因為我老公那個給我關起來，你幹嘛在開冷氣了還要，還要通風機。

M：這個是什麼時候開始，什麼時候買的？

R：這個很久了。

M：很久了。

R：不知道幾年了，我那個小孫子已經四年級了，他還沒有出生就買了，他現在四年級了，我不知道買多久了。

M：好！對你來說這個就很重要，所以對你自己也有影響嗎？就是空氣品質？

R：是空氣品質這樣比較，因為我們那房間比較小。

M：多小啊？

R：差不多。

M：幾個格子？

R：差不多這樣而已，到這邊。

M：就你們房間？

R：我們那房間很小。

M：所以這個平常都放房間？

R：放在房間。

M：房間小為什麼空氣品質？

R：這個更重要，他都我兒子說房間小你的空氣品質不好，一定要放啊，都給它吹整間都吹這樣(台)。

M：而且好像你很常開，你還蠻常開這一台的？

R：是啊，大部分都是天天要開。

M：天天都要開？

R：它都開吹一下子，然後就換別間了，還有婆婆那一間，我們都換來換去，不是我那一間吹而已啦。

M：都是睡覺的時候？

R：要睡覺前。

M：睡覺前，那它就輪流每一間都要吹到？

R：沒有，我們兩間，我跟我婆婆的房間都比較小，在隔壁，那中間是廁所共用，然後他前面我在後面，都要吹一下。

M：要吹多久？

R：不一定耶。

M：你什麼。

R：我婆婆，我婆婆傍晚的時候他，他吹到8點，8點叫我拿拿到我房間去。

M：會開一整晚嗎？

R：沒有。

M：沒有。

R：到因為到那個冷氣關起來差不多關起來，這個也是順便關起來了。

M：到冷氣關起來，你都什麼時候關冷氣？

R：差不多3點，半夜3點，3點或4點。

M：那時候你起床了嗎？

R：還沒有，我5點起床。

M：所以它們都是定時的嗎？

R：是，這個沒有定時，冷氣定時，冷氣關起來這個還在吹，我就起床把他關起來。

M：那睡眠很淺耶。

R：就開電風。

M：喔你怎麼，為什麼冷氣關了這個也要關起來？

R：這樣才沒有聲音了，不然就在吹有聲音啊。

M：不是反正晚上有開冷氣，本來就有聲音了啊。

R：是啊有聲音這個也是有聲音，沒有關係，就電風就不用吹，那關起來電風就給它打開，那打電風啊，這樣又省電。

M：怎麼會想要這個開一整個晚上？

R：沒有，跟那個冷氣一起的，有時候會忘記，有時候現在有在睡覺了，剛好睡了就讓它去吹好了。

M：好，不好意思比較熱喔！這邊有水可以喝。

R：好，我不想喝水。

M：不想喝水，哇怎麼辦！

R：沒有關係啊不會口渴。

M：不會口渴，好！你也幾乎每天都，你覺得擦這就是用這個，過濾空氣跟沒有用，有什麼差別對你而言？

R：這樣像，我那個孫子鼻子會這樣這樣揉，有用這個就不會了，他才不會這樣那個會啊(台)。

M：小孫子是睡在哪個房間？

R：跟我在，跟我一起睡。

M：跟你一起睡。

R：對。

M：所以這個就便很重要。

R：對這很重要，我兒子家裡也有，我們家裡都有。

M：小孫，小孫子是誰的兒子？

R：我兒子的。

M：大兒子的？

R：大兒子的。

M：他怎麼沒有想說跟大兒子一起住一起？

R：沒有，大兒子他們…他們夫妻倆個都要上班，那晚上還要顧孩子，要上班就沒有精神了，然後我說我來顧就好了，反正我是在運動。

M：顧小孩像在運動喔？

R：沒有，我顧我去運動顧小孩就帶到幼稚園給，給我媳婦帶，因為我媳婦在幼稚園裡面。

M：是老師？

R：他是當園長。

M：而且，好謝謝！那我們來看一下，所以這些都是你重視，你可以幫我那個分類一下嗎？就是這些你覺得哪些是不含？

R：都好都好啦！像排便也是很好啦很重視，那心跳沒有心跳就不好，運動也是很也是好，體重、體重、體脂，我們都很重視。

M：怎麼說？

R：體脂我天天都要量。

M：有，我有看你有一個體重機。

R：那個也是量體脂的。

M：量體脂的？

R：是量體脂的跟體重，那個都很重視咧！

M：為什麼會要重視那個？

R：你只會，體脂高你又要吃東西就要減下來了啊。

M：你要注意這個喔！

R：是啊我都有在注意。

M：你大概維持多多少？

R：像我大部份都2、3天就要量一次，至少一個禮拜都要量一次，看有沒有升高。

M：怎麼會要這麼在意？它可以看什麼？

R：因為變胖就糟糕了！

M：糟糕！

R：太胖也不好啊！那胖起來對我們身體也不好！

M：那有什麼影響嗎？

R：我飲食也是很重要。

M：變胖對自己有什麼影響嗎？

R：有啊！

M：什麼樣的影響？

R：不好看，又太胖又不好穿衣服。

M：喔要穿給誰看啊？

R：我們自己啊我們自己也要，也要自己的尊嚴(笑)，像這個禮我上兩個禮拜沒有去上課。

M：沒有去運動班是不是？

R：沒有我兩個我，我請假兩個禮拜沒有去上課，就胖2公斤了，這樣很嚴重耶！那體脂升，本來是20，28，28點，28點6，現在29點9，點8咧，我昨天量29點8，就是升高了，那體重55點...本來是55點6，今昨天量57了咧，56點9，要57了，我是胖2公斤起來。

M：真的！

R：是啊所以這個都很重視，體脂、體重都很重視，我們都有都很要注意它。

R：那胖起來不是自己看得到嗎？怎麼還要。

R：沒有，看不到都要量體重。

M：喔看不到。

R：1、2公斤哪裡能看得到，這樣我們吃東西就要注意了。

M：1、2公斤看不到，所以你要量體重？

R：都要都要量，你就少吃那個油啦，少吃比較那個東西油的東西比較少吃，就會減下來了，不要吃太多。

M：OK！好！所以大部，我看到這裡面你還有就是在那個健康困擾啊，你拍說那個...抽油煙機喔。

R：抽油煙機，有啊這是廚房都應該有的，這個一定要抽煙機，抽油煙機這個沒有抽油煙機，你家裡煮飯呼吸不好。

M：呼吸不好。

R：是啊我們那個佛堂也有抽煙機，抽出去的(台)。

M：裡面佛堂是這一張？

R：這一張，這裡他沒有拍到，他沒有拍到那個抽油的。

M：抽油的。

R：這邊…這邊有一台抽油的，都要抽出去，這個是廚房的，廚房的抽煙機，你看每天都要洗還是油很多，這個很重視這個一定要的。

M：像剛剛是說就是老公啊，他你會怕如果空氣不好，這樣會呼吸不上來，可是像你也都一直很正常，你怎麼會那麼在乎那個？

R：對啊也是要在乎，我們正常也是要在乎啊，不然你有病一來了，你就來不及了對不對！有病來了真的病來了來不及了，像我老公本來身體都很健康的，他是為了怎樣會中風，我們的汽車在外面那個曬太陽，他要進去開車的時候，他一門一打開他就進去了，就是這樣中風的，悶到那個熱，你現在煞到熱這個血管就走不過去了(台)。

M：那煞到熱(台)。

R：是啊這樣很厲害了所以說你到你發生的時候都來不及了，我們(台)首先都要先準備準備那些預防的那些東西，要預防好(台)，像我老公就是這樣，他的身體都是很健康的，這樣下去就沒有就沒救了(台)，每一年要換季的時候就到，換季的時候就來了，又塞住了，那血管又走不過去了(台)

M：你像你啊其實你也顧了那麼多了，有什麼是你覺得現在好像還沒顧到的嗎？

R：我不知道！我說那個像那體重、體脂，我都很真的真的很重要，這個很重要，體重、體脂，體脂升高的話病來的時候你就來不及了，因為那個油脂很多，那就都不好，這都還好啦(台)！

M：這些都還好，加上這說這邊都還好？

R：對啊這都是還好啦！這個都比較重視。

M：比較重視。

R：是有啦！

M：這個有，這個是這一邊的還這一邊的？室內空氣品質？

R：室內空氣，室內空氣也是應該差不多。

M：差不多，中間的？

R：是啊那也是。

M：這邊是普通的？

R：飲食都是差不多啦！

M：差不多，這兩個都那在那邊對不對？

R：對這邊的。

M：這邊是比較重視？

R：對這邊比較重視。

M：你有一個沒有選，你選了很多，你唯一沒有選的就是室外空氣品質。

R：室外。

M：怎麼室外就沒關係了？

R：室外在外面哪裡會，室外外面的空氣都很好啊，只要說你不要有那個那個排煙器那個，那個在路上…路上那個路上那個室外就是不好了，路上在外面你如果人家那個機車啦、汽車啦的排煙器，我們盡量要戴口罩，我都有戴口罩(台)。

M：還是有戴口罩。

R：我們到社教館到運動的地方空氣都很好，那空氣都是好的，空氣不好的你不會去啦對不對，那我們要去我們當然要找一個空氣好的，找一個地方比較好的(台)。

M：好(台)！然後這邊還有一張，寫的是那個小孫子，他要為他提心吊膽影響心情，對健康不好。

R：就是影響心情。

M：在這邊寫的，有嗎？

R：是啊喔我如果去影響我孫子，我的胃邀起來就在痛(台)。

M：喔真的喔！

R：是啊真的！是啊我跟我兒子說拜託他現在，他現在這樣讓我心情很不好，快點拜託你幫我顧著，我的胃抽起來了，這樣我的胃會抽筋會痛(台)，我會緊張。

M：怎麼辦？

R：這樣就叫他來自己去照顧，我說你們來顧，他現在這個動作我沒辦法(台)，不然這個動作就不要讓他去玩，這樣我會緊張。

M：什麼動作？

R：他會玩那個動作的還是那個，那個我做不好的坐下來，我會緊張，他會跳啊，從那桌子爬上來，那還很小會那個，我都不知道他會幫我拍照，像這是我老公，我們坐在那幫我們拍照我不知道，這可能是我媳婦的樣子，坐在那邊幫我們拍照我們不知道，他都他都來拍我不知道(台)。

M：OK！好那我們剛剛聊的比較多是現在，那我們講講那個未來，想像。

R：還有未來。

M：想像一下，現在不是66歲嘛，想像一下15年後，這給我就好，15年後。

R：你現在講這樣我都15年後的事情比較多耶(台)！

M：啊！

R：15年前的時候，我沒有在做這個事情(台)。

M：喔沒有沒有，我說。

R：現在這個工作都我15年後在做的(台)。

M：我是說再15年後，你已經81歲了，你81歲的時候一整天，從早上起床到晚上睡覺，一整天你生活是怎麼過的？

R：以後的事情。

M：81歲。

R：我也不知道，我也不知道(台)！

M：想像一下啊！

R：我也是想像，我也是像我現在這樣在做，這樣我如果可以這樣健康，那照常我會照常這樣的在做工作，做這些事情(台)。

M：就跟現在一樣(台)？

R：是是，我也是要跟現在一樣(台)。

M：那運動咧運動？

R：運動也是要去啊(台)。

M：一樣去小港醫院？

R：是啊去小港醫院，我們那已經定型了，一定都要去的，只要你如果說不能去了，這樣我們就沒辦法了，相同都還要去那邊做，不然如果還有更好的地方，我們就會去這樣(台)。

M：好。

R：可是我們這個想像我們現在，現在開始我們都是找出去玩的，我們這個都我們那運動員都差不多60幾歲，那也有70歲的，我們都會邀一邀我們去坐火車，來花蓮還是來台東，來台東泡湯，不然去花蓮，我們今年才開始都這樣(台)。

M：找誰(台)？

R：找我們那些運動的都有認識的好相處的這樣子，比較好相處的這幾個比較好相處的，這樣邀一邀我們就去泡湯這樣(台)。

M：大家…

R：就去去花蓮，不然就過一夜那玩一玩就回來(台)。

M：是你約嗎還是誰約？

R：他們都要叫我約，叫我有就去約。

M：叫你約！你不是很忙，他們都叫你約喔！

R：是啊像我們這次去花蓮，我們有6個去，6個去3個房間，那時候你看你要去哪裡，我要聽你的，你要去哪裡我就跟你去哪裡，我們那些同事都是隨緣啦，我們那個是隨緣啦都是這樣，像昨天。

M：是女生嗎？

R：男生、女生都有，像昨天有一個男生，他比較年輕他才才50幾歲，麗池姐姐還要不要出去玩，好啊你要去哪裡，啊看你啊你要去哪裡我就跟你去哪裡，我們那些都是這樣。

M：老公也會一起出去玩嗎？

R：我有出去玩，我們跟那個隨緣去老公也跟我去，因為是同學嘛，我老公都是一樣的同學，我也要帶他去啊。

M：有沒有想過81歲那時候打算去那玩？

R：81歲喔。

M：對。

R：沒有想到那個時候，我只想要出國。

M：出國。

R：現在眼前能出國到81歲說不能出國了。

M：會擔心不能出國嗎？

R：是啊對啊。

M：為什麼？

R：我們現在就要出國，我前兩個月才去才去那個韓國，現在我們回來了已經sars啊。

M：喔對啊還好。

R：我們去的時候他們怎樣講咧，我們這裡都是吃泡菜像你們台灣，沒有吃泡菜你看SARS的時候你們，台灣SARS很嚴重，我們這裡都沒有得到SARS這樣，結果我們回來兩個月他們已經得到SARS了。

M：泡菜沒有用，OK好！那現15年後你81歲時候，還會泡腳、按摩這些嗎？

R：會啊，那個工作一定要做。

M：喔一定要做。

R：是啊那個對我們身體很舒服啊，一定要的。

M：那個踩腳踏車啊？

R：踩腳踏車喔，可以的話還會踩，不可以的話就不用踩了，不知道有沒有力氣，還沒有想到那個時候。

M：怎麼樣算可以，怎樣算不可以？

R：不知道，我們的體力那時候的體力不知道是怎樣。

M：好，再給你就是這裡有一些卡片，就是一些比較未來科技的卡片，你幫我挑3張，你覺得1年後對你的健康或生活有幫助的，然後再幫我挑3張15年後。

R：15年後。

M：3張1年後，3張15年後，這個東西你都可以隨便想像它的功能。

R：太重了你這個，看一下。

M：好。

R：這個…這個現在我們有在做。

M：有在做！

R：是，可是到81歲不知道還可以不可以，我不知道(笑)！這是屬於煮飯的啦！這一張是意思是什麼？

M：你自己決定，每個人的解讀不同，所以你覺得那是什麼就是什麼。

R：我看的假如我81歲還能這樣，就很高興了。

M：好你先幫我挑3張1年後，3張15年後，這個你也可以挑出來，就你喜歡的都可以挑3張1年後。

R：這個1年後我這個一定要做的，這個我都是喜歡，因為現在這個運動都有。

M：好，這是1年後，再3張15年後的。

R：3張15年後，15年後這個不知道要怎樣挑。

M：挑可以幫助你的就想像81。

R：可以幫助我的。

M：或是你喜歡的。

R：我喜歡的，這是遊戲嘛，這扯鈴，這種扯鈴好像我們沒有辦法。這是…這是什麼這，這是在玩遊戲還是用什麼(台)？

M：可以啊(台)！

R：跟人家玩遊戲。

M：你很喜歡玩遊戲(笑)！

R：對跟人家玩遊戲，現在帶小朋友都是這樣。

M：都要玩遊戲。

R：像這個這個可以，像這個多運動，這也可以。

M：好，還有嗎就這3張嗎？

R：3張這個不知道幹嘛的。

M：沒關係，不知道可以不要選。

R：這是玩氣球，這個…這是電蚊拍喔。

M：是(台)。

R：電蚊拍在抓蚊子的咧，我現在都有在抓，對都是在時常在用，這是這樣子是什麼意思(台)？

M：它有植物在裡面，看你覺得它可以幹嘛。

R：我喜歡的。

M：嗯！

R：這個呢(台)？

M：這裡面就有一些軟的沙發，有床，那外面有樹這樣。

R：在外面的是可以。

M：好。

R：就。

M：這邊再幫我選3張，這5張裡面再選3張。

R：選3張，這3張。

M：這3張，你不然這2張給我，那幫我排一下1年後的1、2、3名，跟15年後的1、2、3名，你最想要的1、2、3名。

R：這15年後，還還能還能做這個啦。

M：這邊是1年後，這邊1年後。

R：喔1年後，1年後。

M：前3名。

R：1年後，應應該前3名這都1年後這個都還可以，15年後，那15年後就這樣。

M：就這樣，1、2、3嗎？還是1、2、3？

R：1、2、3。

M：好念一下編號，1年後第一名是C11，來第二名C6，第三名C13，好再順便念一下。

R：因為我們第三名還能做這個工作，不是很好嗎？

M：這樣很好。

R：對啊，對不對還能去做做事情。

M：還能做事情，那第一名為什麼會覺得這個？

R：第一名現在剛剛，現在還能跑步還能做，還能去運動啊這樣體力還很好。

M：你會覺得這裡面它的什麼產品，會幫助你或者是讓你生活更方便？

R：產品喔。

M：有嗎？

R：產品，產品就是他們這個，這個產品都是很好啊很方便。

M：很方便。

R：因為它這個是運動衣服啊，它這裡有跑步器不錯啊，這些都不錯。

M：這些都不錯，好那我們看第二名，這個您還是要選這個？

R：第二名，第二名這個我不知道是怎樣的。

M：那剛剛想的是？

R：沒有喔我說我老了時候，身材有像這樣不是很好嗎(笑)！

M：喔！

R：我是想這樣，我不知道這個是怎樣的，就看不懂是他的身材(台)。

M：想要身材像他那樣？

R：是啊我是說年紀，年紀大了身材有這麼好，不知道有多好(台)！

M：現在身材這樣不夠好嗎，你都有維持住啊。

R：有啊！年紀大了還不知道，能這樣的話我就很高興。

M：很高興，那我看一下這一張還有什麼？

R：這一張、這一張我年紀大了，能自己去煮飯這樣很好對不對！

M：怎麼說這樣很好，也可以給別人煮啊？

R：這樣也不必啊我們自己要吃什麼，就買什麼來煮，就不要麻煩人家，不要麻煩那個媳婦他們，兒子他們。

M：人家不是都說媳婦就是來孝奉公，侍奉公婆的嗎？怎麼不想要媳婦幫你咧？

R：我們能做我們自己來做，不要讓那個年輕人他們還要自己他們的工作，這樣會他讓他們太累，我們能做的話我們自己來做就好了，是啊。

M：哇做你媳婦很幸福！

R：我的媳婦到現在都沒有煮過飯給我吃，是我煮給他們吃的，你可以問他我兒子會生氣，我娶你都沒有煮飯給我吃，都是我媽媽在煮給我吃，我說沒有關係，因為你們還在還要上班，他們還要上班，我在家裡煮飯啊，整理家裡的環的家裡的環境。

M：反而是先生，那個兒子生氣不是你生氣喔？

R：不會啦哪裡會生氣？我煮飯，人家要吃我就很高興了。

M：好。

R：煮起來人家不吃喔，我們就很難過。

M：會嗎他們會不吃嗎？

R：不會啦都要吃啊。

M：你都一天煮三餐嗎？

R：煮兩餐。

M：煮兩餐。

R：早餐是吃那個燕麥，我們都自己泡，我老公也自己泡，我婆婆也自己泡，他們要吃多少泡多少，那我兒子他們要吃的自己去買。

M：所以早餐不用你煮。

R：早餐都沒有，中午，中午他們都不在家，只有我們三個老的在家，還有我那個小孫子，那就是我們三個要吃什麼就煮給他們吃這樣就好了，反正我們三個中午的都一定要煮，晚上一定要煮全家的。

M：這樣子也蠻辛苦的。

R：不會啊。

M：不會喔。

R：那個工作我會做就不會，就不會辛苦。

M：好，再來15。

R：我會做才會身體好。

M：對啊像我不會做就這樣子(笑)！

R：不會做你要做這個工作就很難了。

M：好15年後第一名是C14，第二名C23，第三名C4，請你說說第一名這是什麼？

R：因為第一名我們還有力氣，還有力氣去做扯鈴還是怎樣對不對，拉扯鈴還會做。

M：重點是你還有力氣。

R：對還有那個還有力氣。

M：現在有透過什麼方式來讓自己維持力氣嗎？

R：運動。

M：運動。

R：靠運動，運動維持那個力氣，你真的沒有運動這個都會退化。

M：你說腳喔？

R：腳什麼東西，因為都硬起來都比較沒有力氣，因為運動真的效果很好。

M：這樣對你而言，身體哪邊的力氣比較重要？

R：每個地方都很重要，因為我們教官在教我們每個地方都有很重要，像我們那旁邊的肉還是要拉啊，拉美才有力氣啊這樣要抬腳，這樣你抬起來抬起來這個腳抬起來，你的力氣都有力氣，那你不抬喔永遠這個都沒有力氣，像坐著啊坐著我們做這裡力氣不是在這裡嗎，那你如果這樣那樣壓，你如果壓你這個腳，你這腳自然這大筋就有力，如果你這樣都沒有在拉這都黏起來，就都黏起來我們都有在運動(台)。

M：做起來很輕鬆(台)。

R：是啊。

M：那除了，所以你有除了去那邊，家裡也會這樣子都會做運動？

R：我家裡你在看電視的時候，就隨隨便便抬個腳，然後就拉個筋，坐著也可以拉，我們坐著都可以這樣拉，這樣這裡的肉會消，你這樣拉這樣拉，這裡然後才沒有那個…那個肌肉，還是什麼肉那個…那個什麼會長那個瘤啊有的沒有的，真的(台)！

M：像像你的身材啊跟你同班的同學比，是不是比較苗條的？

R：不會啦人家苗條的很多(笑)！

M：真的嗎！

R：我還算胖的，我都是胖這裡。

M：第二名這個是什麼？

R：這個是，不是在玩電腦嗎？

M：喔玩電腦。

R：對啊我那個時候還能玩電腦，我就很好了，因為沒有事情做，沒有事情我們就來玩玩電腦。

M：不是會出國旅遊嗎？

R：出國旅遊你沒有天天出去啊，是我的想像看能不能啦。

M：現在不。

R：可是現在我前幾年還有在玩電腦，可是現在沒有辦法眼睛沒有看，看那個字沒有看到。

M：所以想說以後還可以。

R：就是排那個玩那個那個撲克牌，還是玩那個那個麻將啊，跟電腦在玩現在沒有辦法了看不到。

M：現在都會玩什麼？

R：都沒有啊。

M：就都沒有了。

R：只有運動而已。

M：好！

R：你們公司打來說叫我做功課，電腦做功課那我沒辦法，我沒有辦法你怎麼樣會來報名，我兒子報的，那你兒子…你兒子的電話給我，和我兒子聯絡(台)！

M：第三名這個是什麼？

R：這上面不是戶外嗎，戶外你可以去玩還是跟人家交流，戶外算是戶外活動了，那個時候我們就跟人家去戶外活動。

M：好，所以你覺得這個空間可以帶給你什麼？

R：我們累了，有沙發、有床可以躺著不是很好嗎！然後出去外面散散心也很好，外面的看一些綠色的。

M：好了解！謝謝！好那我們最後還有一些小問題，我們看一下，有點多喔，休息一下你可以吃個點心。

R：沒有關係，我就我不愛吃點心，謝謝(台)！

M：好好，來先看你最喜歡的一套衣服。

R：衣服喔。

M：是。

R：這個運動衣服我們在運動喔，都需要要穿，他怎麼有照這個相，相片？

M：不知道，是不是你兒子幫你挑的。

R：是啊，我兒子…兒子可能是在電腦挑的，都有都可以。

M：都可以。

R：就運動啦運動大部份我運動都是穿這些衣服，比較喜歡。

M：比較喜歡。

R：那出來外面我就喜歡穿這個比較涼。

M：喔有差喔？

R：有啊有差。

M：怎麼說運動的時候要穿這個？

R：運動這個這個大部份都是運動的衣服，比較鬆比較鬆啦這個，比較…比較不會這樣硬硬的(台)，這樣才不會緊緊的，是啦才不會這樣憋憋的，我們現在也都那也有去那個運動的那個，都穿黑的都是學校，那就是啊醫院的(台)！

M：醫院好像，剛剛這個有。

R：有有。

M：好那這個，你覺得最有你個人風格有嗎？

R：在家裡，在家裡帶小朋友出去，出去公園啊，在家裡就穿這些比較方便。

M：這個大概什麼時候拍的？

R：我也不知道，不知道是什麼時候拍的。

M：好這個很少有機會穿，旦還蠻喜歡的是嗎？

R：對啊沒有這都是在家裡在穿的。

M：都在家裡在穿的。

R：在家裡在工作比較方便，要出去公園這個又換起來，就換這個。

M：要換這個。

R：因為這個短褲啊，這個是短到這裡的短褲，比較不方便就在家裡穿，這個都網子的出去比較不方便。

M：網仔的(台)，比較露。

R：那網仔衣這樣是啦這啊這就是那網仔衣，在家穿比較涼，那如果要出去就換一件這個，這如果運動還是去休閒的地方，我如果要去休閒，跟人家去是說去那個，要去烤肉啊是要幹什麼，我就都穿這個啦，是啦這都是出外出去那個的，出去還是要去爬山也是都穿這個，運動也是穿這個(台)

M：好！還會帶著小小孫子一起拜拜？

R：會啊，要去拜拜都會帶他去。

M：好，最好看的這有？

R：喔這喔。

M：這個是大兒子嗎？

R：這個是我大兒子。

M：就剛剛來的那一個？

R：對剛才那一個，這是我小孫子，這是我那個女的，大孫子，最大的。

M：孫女。

R：孫女最大的，我們去海邊吃飯的。

M：去海邊，好，那我來講一下，所以你大部份跟你比較熟的都是家人啊。

R：都是家人，還是同學，同學，運動同學。

M：運動同學比較熟，我知道你那個日記裡，還有看到你還有跟保母班的同學出去。

R：保母對。

M：你有做過保母喔！

R：沒有，我們是上那個保母課，那就阿嬤的保母課。

M：喔阿嬤。

R：這樣我顧那個小孫子，我媳婦給我2000塊的補助費。

M：喔！

R：我們要有執照才有，我們是上對三個月。

M：所以就很早帶第一個的時候就有去。

R：第一個沒有，我帶最小的這個才去上的，就是說媽那個要補助2000塊，你要去上課才有，不來上你沒有2000塊，好要我去上課我就去上課，是政府補助的，上課也是不用錢也是政府的，我們交8400塊，然後你這一堂課你上玩了，8400塊也是還給你

M：那也蠻好的。

R：好像給我們8000，400塊是那個另外的費用。

M：最後一個題目，最後兩個小題目，一個是幸福是什麼？

R：幸福，幸福就是說我們在我們家大家很幸福，大家都說我們要吃、穿、要那個大家都方便，那兒子(台)，就是兒子、女兒就是很孝順，這樣我們就是很幸福了。

M：那現在應該就很幸福。

R：現在就很幸福，因為我們女兒也很好，兒子也是蠻乖的，女兒也是蠻乖的，女婿也都是很孝順的，這樣我們就很幸福了。

M：對啊，你快樂的來源是什麼？

R：快樂的來源喔，快樂的來源就是看媳婦有生孩子了，就很快樂，然後兒子要結婚了就很快樂，那樣就是蠻快樂的，像我這個小兒子跑去那個越南相親，他自己去相越南相親，自己去結婚，這樣我也是很快樂啊，本來我是不喜歡，因為幹麻你台灣的女孩子很多，你都不要，幹嘛還要去到越南去相親，可是相親他就馬上結婚，他就傳Line給過來給我們看，我大家不是都是很快樂嗎，很高興嗎就是很快樂。

M：好，謝謝，感覺看到孩子結婚就很快樂。

R：就是很快樂啊。

M：好。