

## 長照食堂

◎ 郭強生

### 題解

本文選自我將前往的遠方，敘述照顧失智父親的日常，期盼以飲食、生活瑣事找回家的感覺。

母親、哥哥相繼過世，單身的作者留職停薪，日夜照護九十多歲的老父。文中詳實記錄日常瑣事，透過家常菜的記憶、精心設計菜單和調整烹調的方式，傳遞出對父親體貼的情感，以及直視老去的未知與惶恐。文章最後以味道、記憶、人生酸甜苦辣混摻的體會收束，那留有人生不同階段、不同時空際遇的影子，雖然是淡淡地卻也是最深刻的情感與陪伴。

本文以食物的氣味作為捕捉生活細節的媒介，透過豐富的感官色彩、意象鮮明的食材與剝切蒸煮的細節，表達長照歷程中幽微的情感與生命離散的深度思考。



## 作者

### 郭強生

臺灣臺北人，生於民國五十三年。國立臺灣大學外文系畢業，美國紐約大學音樂與表演藝術系博士。曾任教於國立東華大學英美語文學系，現為國立臺北教育大學語文與創作學系教授。

郭強生寫作不輟，早期作品以小說、劇本為主，近年來以個人記憶、家庭變故、老人失智為題材所書寫的散文，娓娓敘述日常生活裡平實的細節，流露低迴的情思。

郭強生集評論家、劇場編導、作家多重角色於一身，曾獲時報文學獎戲劇首獎、文建會劇本創作首獎、金鼎獎等，近年又得到聯合報文學大獎。其小說作品有《夜行之子》、《惑鄉之人》、《斷代》、《尋琴者》等，散文集有《是我自己的新郎》、《何不認真來悲傷》、《我將前往的遠方》，以及劇場作品《慾可慾》、《非常慾》、《非關男女》，評論在《文學徬徨的年代》、《如果文學很簡單》，我們也不用這麼辛苦等。



與年老父母的關係，最後一定是走向結束，  
這就是與我們人生中其他所有人際關係最大的不同，也讓我們最難釋懷。  
而年老失能的父母與我們記憶中的父母有著何其大的落差，  
這也是讓我們在面對照護父母時產生最多心理衝突與困惑之處。  
——郭強生〈老與死，我們每個人都必須學習的功課〉

## 課文・注釋

每回新看護報到，帶她去買菜

方舟

便成了當天的首要任務。

讓父親住在老家不搬動，因為去醫院回診可以慢慢散步，十分鐘就到。下樓巷口就有「一」，走到下個巷口就是一家全聯超市。對面小鋪有他喜歡喝的銀耳蓮子湯。再走三分鐘就有傳統市場。市場旁有麥當勞，父親喜歡他們的鬆餅早餐。

我帶著新到的印傭<sup>①</sup>，沿路邊走邊指給她看。

走進超市，迎面而來霜霧低溫，暫時平息了我每日疲於奔命的焦躁。印傭推著車，跟著我首先來到蔬果葉菜區。

父親的牙齒比去年差了，以前他愛吃的花椰菜與空心菜，現在嚼不動了。但是他還有最愛的南瓜和洋蔥。四季



▲銀耳蓮子湯。銀耳，「白木耳」的別名，常用作滋養補品



豆切細細，悶煮得軟些，淋上一點蒜蓉醬他也可接受。

南瓜用蒸的，還可以打成漿煮湯。洋蔥配炒火鍋用的牛肉薄片，也都要切細絲才成——

我邊從冷藏架上取菜，邊對著印傭說明。但一回頭，

看到她既像怯生<sup>②</sup>又像是放空的眼神，我跟自己嘆了口氣。

還是等回去之後，要她拿著筆記本站在旁邊，一道道實際示範做給她看吧！……

□ 我沒有食譜，也沒有那些琳瑯滿目的廚具用品，我做

菜全憑記憶。

據母親告訴我，很小的時候我就會一個人坐

在電視機前，安靜地看上大半天。最早的電視兒童，父母都在工作，伴我的就是那臺長著四隻腳的黑白電視機。很奇怪啊，才四五歲，你最喜歡看的是傅培梅<sup>③</sup>和京戲，母親說。



◆ 京戲，中國戲曲劇種之一，清末盛行於北京，又稱「京劇」、「平劇」

① 印傭：稱印尼籍看護（今統稱移工）。傭，

幫傭。

② 怯生：對陌生的環境感到害怕。

③ 傅培梅：傅培梅（西元一九三一～二〇〇四年），臺灣知名廚師、烹飪節目主持人。

家裡最會做菜的向來是父親。母親是二廚，負責把菜洗好切好，父親是大廚，都由他來掌勺<sup>戶</sup>。父親在讀北平藝專的時候，據說每天都得趕回家給他爺爺做飯。

母親在許多方面都敏銳，雖是職業婦女，打毛衣修改衣服布置裝潢這些家政科目都在行，唯獨在味覺這件事上不行。有時米飯沒熟透，成了「夾生」<sup>④</sup>，她卻吃不出來。怎麼會這樣？這點讓我一直很納悶。

但是母親仍然常常心血來潮，看到電視裡教了什麼料理，也會躍躍欲試。

四十年前美乃滋還是新鮮玩藝兒，不像現在現成包裝隨處買得到，只有在日本式餐廳裡點了炸豬排，才會在盤子上很小氣地放上一些。母親看到電視上教如何自製美乃滋，原來就是用蛋白和沙拉油打出來的啊，她馬上也想來試做。

殊不知，沒有家用電動打蛋機的時代，要用手工把蛋白與沙拉油打勻<sup>戸</sup>，還要打到整個成為奶油似的稠糊狀，竟是非常、非常費力的事情。她打累了換我打，





然後哥哥補習班下課了換哥哥打，最後終於打出了類似成品。

大家滿懷期待等著品嘗，一輪試吃完都沒人出聲。

然後下一秒，一家人不約而同全都大笑了起來。

哈哈哈這是什麼東西啊？……

走在超市一排排的冷藏櫃前，不知為何，總會想起很久以前，每到晚飯時還有四個人圍坐成一桌的那個家。

④夾生：食物半生不熟。

6 3

三 年 前，第 一 個 印 傭 來 上 工，問 她 會 不 會 做 菜，她 說

會。沒想到她每 天 都 端 上 貢 丸 湯 和 蛋 炒 飯。

起 初 我 的 腦 中 一 片 茫 然：要 怎 樣 教 會 她 我 們 家 的 口 味 呢？

還 在 帶 便 當 上 學 的 時 代，我 就 從 同 學 們 的 飯 盒 中 發 現，每 一 家 原 來 都 有 幾 樣 固 定 菜 色。沒 有 這 些 基 本 款，也 許 就 不 成 一 個 家 吧？

就 這 樣，時 隔 多 年 後，我 再 度 走 進 了 廚 房。

我 努 力 回 想 家 中 常 吃 的 每 道 菜。那 就 像 是，努 力 默 寫 著 曾 經 背 過 的 某 段 課 文，當 原 來 接 不 下 去 的 一 句 突 然 又 在 腦 海 中 閃 現，竟 有 一 種 難 言 的 悲 喜 交 集。

過 世 的 過 世，失 智 的 失 智，除 了 我，如 今 能 記 得 從 前 家 裡 餐 桌 上 菜 色 的，還 有 誰？

我 想 起 了 清 炒 土 豆 絲。<sup>⑤</sup> 我 想 起 了 木 須 肉。<sup>⑥</sup>

<sup>⑤</sup> 土豆絲：馬鈴薯切 成 細 條 狀。

<sup>⑥</sup> 木須肉：原名木樨

肉，以 肉 片 與 雞 蛋、  
木 耳 等 混 炒 而 成，因

炒 雞 蛋 色 黃 而 碎，類  
似 木 榆（桂 花）而 得

名。

<sup>⑦</sup> 豆豉：音ㄉㄢˋ，黃  
豆 或 黑 豆 蒸 熟 或 煮  
熟，經 發 酵 而 成 的 食  
品。常 用 為 菜 餚 的 佐  
料。



豆豉蒸肉餅



炒木須肉

還有芙蓉雞丁。豆豉蒸肉餅。<sup>ㄉㄡˇ</sup><sup>ㄔㄧˋ</sup><sup>⑦</sup>青椒鑲肉……

馬鈴薯在我們家叫作「土豆」，清炒的時候放上一匙烏醋，這樣吃起來特別爽口。炒木須就是肉絲、木耳絲、冬粉和蛋。蛋炒碎了就盛起放一旁，否則炒久了會乾硬。芙蓉，就是蛋白。把雞里肌肉切成碎丁，快炒，最後將蛋白淋上，輕輕攪拌後，馬上關火，讓蛋白停留在鬆軟的狀態……

新到印尼看護看著我一道道菜示範做法，突然用生澀的國語說：

「以前我那邊工作不一樣。」

「你是說這些菜嗎？」我頓了一下才明白她的意思。「這些都是外省菜。」

四 也許是心中一個傻氣的假設，認為只要父親吃得好，身體就會有抵抗力，不容易生病。只要有正常進食，表示身體無病痛，心情也還可以。看他怎麼吃，吃多少，成了我觀測他每日身心變化的重要依據。

那一陣子父親吃得越來越少，起初以為是他的咀嚼或吞嚥出了問題。觀察了一陣子，好像又不是。



清炒土豆絲

慢慢才發現，父親好像在掩飾著什麼。

放在面前的菜，他看不清楚了，所以他不動筷，因為不知道該往盤中的什麼東西下箸。

啊，原來不吃麵條也是類似的原因。東一根西一根的麵條挑不起來，就算挑起來，送進嘴裡後也因無法俐落地用力吸入，所以一根根麵條總是七零八落掛在嘴邊，弄得有點邋遢<sup>⑧</sup>。

我明白了。父親記憶雖衰退了，卻仍有自覺，擔心自己會顯得老殘，所以寧願不吃也不要吃得狼狽，吃得哆嗦<sup>⑨</sup>。

這樣的情形持續多久了？我心中十分不忍。如果早點發現就好了。但是之前在家的時間太少，看護根本不會注意這樣的問題。

我跟新來的看護說，用餵的吧！

<sup>⑧</sup> 邉遢：音ㄎㄚˋ ㄉㄚˋ，不整潔。

<sup>⑨</sup> 哆嗦：音ㄉㄨㄛˇ ㄉㄨㄛˇ，本指因寒冷或恐懼而身體發抖，此處指夾不穩食物。

<sup>⑩</sup> 繖械：戰敗時交出武器，此指喪失能力。



但是父親堅決不肯，還是要自己來。

被餵食，對他而言應該是另一項自主能力的繳械<sup>⑩</sup>，所以抗拒自己成了類似癱瘓，只能呆呆張口的無能老人。

還是要給他一雙筷子，即使他不用。

不能用湯匙餵，湯匙讓他覺得等同失能。

我監督著，看著印傭慢慢練習用筷子，一口菜，一口飯，

而不是飯和菜都放在湯匙裡，一股腦全塞進父親嘴巴。

我持續地觀察，希望能找出讓父親接受

有人「協助」他進食的方法。

要把盤子端到他面前，問他：「爺爺，吃魚好嗎？」「吃小黃瓜好嗎？」……

我這樣告訴印傭。

要讓父親覺得，吃什麼不吃

什麼，還是由他來決定。



五 又老了一歲的父親，很多東西嚼不動了，菜單必須重新設計。

於是，除了時時在想菜單，我也開始自己發明菜色。

豆腐是絕對少不了的。不得不佩服老祖宗的這項發明，簡單的乾煎，放進蔥蒜、醬油，與一點糖，燶上一會兒起鍋，其實就很美味。

冷凍蛋餃不光是火鍋食材，配我的煎豆腐，加上韭菜，就成了另一道自己發明的新菜。黃色的蛋餃，白色的豆腐，青綠的韭菜，小火紅燒一下，色香味俱全，我把它取名為「金玉三鮮」。

豬絞肉容易帶筋，後來我都改用雞肉做丸子。這時豆腐又派上用場，肉裡加進豆腐、蛋白與太白粉，可增進它的滑嫩。混進剁碎的薑末就可以去肉腥味。加入洋蔥末，軟中帶脆，可以讓口感更好。

鮮蝦剁碎成泥，也可做成蝦丸子或蝦餅。但是蝦泥裡要放進一點肉末，增加它的硬度，否則下鍋會成一灘漿。（11）摻入薑末蒜末



去腥之外，紅蘿蔔切成碎丁混入蝦泥也可以增加甜度與鮮度。

蝦泥可以捏成小丸子，跟豆腐一起燉成海鮮煲<sup>11</sup>。或是捏成漢堡狀，放在鍋上煎熟，最後撒上一點迷迭香的碎末。另外，也可以把豆腐切厚片，中間剖開，把蝦泥鋪於其中，放進電鍋蒸透……

這費心設計出的食譜，我暗自希望，或許能讓「家還存在」仍為事實。

我以為，這些菜色就像是不需言語確認的感情，我相信父親吃得出來，那是我們共同的記憶。

六 但，這畢竟只是我的期望。

每道菜的做法我也就示範過那麼一次，之後印傭也有了自己的意見與創意，做鴨血的酸菜拿去煮雞湯，蒸肉餅時用的豆豉被省略，蝦丸與冬瓜配了對……每一道菜都開始走了味，或是說，慢慢添進了她的味道。

原來那樣煮爺爺不愛吃，她總會這樣解釋。



迷迭香，香料植物

(11) 摻：音ㄉㄢ，混入、雜入。

(12) 焗：音ㄉㄨㄤ，用慢火熬煮食物。

想起夏天的時候，為了訓練這個新看護，差點搞到自己快抓狂。

我能理解，她們之中不少人曾遇過幾近虐待的惡劣雇主，

所以都會互相警告，先裝不懂不會，試探雇主的底限，摸清這家人的狀況。如果雇主大而化之，她們也樂得摸魚有理。雙方一開始的磨合很像是諜對諜的鬥法，再加上我被之前的看護與仲介搞得焦頭爛額，這回更是神經緊繩<sup>ㄉㄨㄥˇ</sup>。家裡沒有旁人可以隨時監督或當下糾正，只能我一個人未雨綢繆<sup>ㄉㄨㄥˋㄇㄨˋ</sup>，把所有狀況都先做好防備與假設。

兩個月後我陷入極度低潮，太陽一下山就開始焦慮，只好約出在當精神科醫生的朋友，跟他說我非常討厭現在的自己。

我從來不是一個疾言厲色、斤斤計較的人，但是我發現自己現在每天都要板著臉訓斥：怎麼會連這麼簡單的事都做不好？……跟你說了多少次為什麼還會忘記？……

說著說著，又講到了哥哥與母親的過世，都是才六十多歲，怎麼會這麼突然？還有我以前在副刊工作時的老長官，為什麼也是六十出頭就突然癌症過世了？



如果他還在，我就多了一個可以請教的長輩。還有還有，  
跟我合作十幾年的出版人為什麼也是癌症走了？開pub的

老友為什麼也在前幾年意外身亡？那時候她總半開玩笑地  
跟我說，老了一起住吧！……從研究生一路擔

任我研究助理十年的學生，還有第一任的情  
人，他們為什麼要自殺？

我信任的，我親近的，我親愛的，為什麼  
都這樣無預警地離世？——

朋友聽我講到激動不能語，只好等我安靜  
下來後，才慢慢反問我：你會不會覺得，你都  
是在毫無準備的情況下被他們拋棄了？

所以，面對接下來最後也最重要的關係，  
你希望這次的結局，能在你的掌控中？

我控制不了任何事。包括我自己的結局。

(13) 疾言厲色：言語急迫，神色嚴厲。形容人發怒的樣子。

(14) pub：酒吧。

七 雖然沒法監控每餐菜色的口味，但至少我可以陪伴。

現在的我，遇到沒有工作耽擱或應酬的日子，用餐時間除了外食，現在還多了一個選項：回家吃飯吧！

對於二十歲的人來說，回家吃飯可能是父母剝奪他們自由的無理要求。但對五十歲的我而言，那既不是天經地義，也不再來日方長。

有朝一日，當我也已白髮蒼蒼，或許在某個時刻腦海

仍會恍惚閃過，誰曾是最後與我同桌用餐的親人。

是枝裕和<sup>(15)</sup>有部電影下一站，天國，他想像了一個人死後的世界，在進天國前有七天時間讓死者考慮，選出人生中最難忘的一刻，然後那個場景會被重建拍攝，讓死者可

(15) 是枝裕和：是枝裕和（西元一九六二年），日本導演，作品屢獲國際大獎，如我的意外爸爸、小偷家族等。



以帶著這份記憶進入天堂。當來來去去的靈魂都完成了這個要求，男主角卻始終留在片場，放棄了進入天堂的機會，因為他拒絕做這樣的選擇。

三十多歲看這部電影時，我就一直在心裡念著，換了是我，我選不出來我也選不出來……如今二十年過去，我終於明白原因何在。

因為沒有任何美好的記憶是需要被重建的。

最深刻的記憶其實更像是一種味道，混摻在許許多人生不同階段、不同時空的際遇裡。它之所以深刻，不是因為在某個當下的千金難買，而是在未來人生的許多酸甜苦辣裡，都淡淡地留有它的影子。

## 問題討論

- 一、作者在照顧父親的過程中，曾面臨哪些難題或挫折？他如何因應？
- 二、本文三次出現對烹煮食物的細節描述，這些描寫可能蘊含哪些涵義？
- 三、長照議題不限於高齡人口，還有其他類型的被照顧者，他們都需要外界的關注。請就你所見所聞或查詢相關資料，分享你對目前臺灣長照環境的看法。

## 賞析

本文作者誠實記錄照顧父親過程中的起伏跌宕，以家庭飲食為主題貫串全文，抒發長照時的複雜情緒。其內容與寫作特色如下：

**一、以飲食重現家庭回憶，重新思考陪伴關係：**文中敘寫照顧失智父親的過程與感受，面對家庭接連變故，作者心生徬徨與衝突；而後逐步接受、調適、尋找對策，以呈給父親的飲食重現對家的回憶。最終不再責怪無力掌控一切的自己，體悟到「當下的陪伴，才能留住永恆」的人生滋味。

**二、以時間變換呈現脈絡，主客交織體悟深刻：**通篇結構看似分成許多小段落，實則巧妙地在過去、現在、未來的時間軸上來回切換，蔓生出過往家庭的人事變遷、如今內心的低迴糾結與生活圖景、未來老年的想像等三個時間區塊，凸顯思考脈絡的起伏跌宕，增加情感張力。作者一方面在敘述中置入大量主觀情感與對生活的思索；一方面也客觀敘寫身為人子進行長照的生活情景，在記述、抒情間，流宕出淡遠而深刻的體悟。

**三、以樸素文字流露真情，藉由細節點睛親情：**全文看似樸質的隨筆，又可見不落痕跡地渲染感情的細膩手法。如發明菜色一段，敘述詳而不繁，細而不碎，結合感官鋪陳烹調過程，既落實費心設計的心境，也賦予下廚一份「家還存在」、「共同記憶」的意義。作者體諒不願承認自主能力衰退的父親，溫柔地找到父親能接受的長照方式與飲食習慣，透過對家庭菜色的重現與改良，建構屬於兩人的共同回憶。

衰老，是人生必經之路，如何陪伴他人面對衰老，乃至面對自身衰老，除了需要理性的智慧，更應有同理的胸襟。面對長照議題時，除了被照顧者外，勞心勞力的照護者本身，亦是需要外界關懷的對象。

## 跨領域觀想

每個人身心狀態的改變，都與自己和他人間的關聯環環相扣，牽動著我們的生活。一個個長照者陪伴家人面對疾病或老化的事故，促使我們思考：如何因應不同的狀態，適當調整現狀。

以老化為例，不同宗教文化對「老化」有著不同的解讀：佛教以為生老病死乃生命循環的自然現象，因此不必執著，只要勘破生命循環的本質，便能老而不懼；基督教則以人生有限，鼓勵人用衰老的時間換取心靈、智慧的進步。無論中西宗教，在面對生命有限的課題時，都鼓勵人調整思考，放下執念，不憂不懼，把握每個時刻，充實自我生命。

作為高中生，我們可以思考：當身邊的親友因遭逢變化，導致身心狀態改變時，自己可以做些什麼？更可進一步擴大反思：我們目前的政府制度與大眾普遍的文化觀念應如何調整，才能讓這些人處於更友善的環境？

### 延伸閱讀

1



誰在銀閃閃的地方，等你：  
老年書寫與凋零  
幻想  
簡媣著，印刻出版

2



袒露的心  
平路著，時報文化出版

3



面對父母老去的勇氣  
岸見一郎著，天下文化出版



#### 概念圖建構說明：

關聯，指因外在變化而產生的結構性運動。人和周遭事物的關聯因不同處境，勢必發生變化，需要調整。如高齡化社會的來臨，連動社會、經濟、文化、政治等面向，必須重新思考，有所因應與調整。