



人食老

1998 年彼陣，咱的電視當咧流行一句臺語，講：「人食老有三耷，哈唏流目屎，放尿厚尿滓，泄尿兼滲尿。」彼年的四月底，當時臺灣省政府的文化處佇新竹師範學院舉辦第一屆本土語言競賽，阮幾個評審感覺彼句話無蓋文雅，就同齊合作，創作另外一句來代替，彼句就是：「人若食老，坐咧直哈唏，倒咧睏袂去，見講講過去，隨講隨袂記。」後來，捌有人共我講伊自細漢就常在聽個阿母咧唸這句話，當然我是無咧共信篤。

時間過著實在有夠緊，目一下瞞，二十冬就欲過去矣。到這陣，我嘛算是誠有歲矣。猶會記得我少年的時陣，全世界的人口大概是 30 億，到這陣，全球的人口已經超過 73 億矣。若照國際間的慣勢，用聯合國的定義，年歲超過 65 歲就算是老人。咱臺灣佇 1993 年底，老人的人口數就已經超過 7%，進入「高齡化社會」矣，預測會佇 2018 年，老人的入口數會超過 14%，就成做「高齡社會」。閣根據政府當局的統計，這馬咱臺灣老人的入口數已經超過青少年恰囡仔矣，咱臺灣老人的問題，就變做愈來愈重要矣。「高齡社會」的老人照護當然是真大的社會問題。這是政府部門著愛負責任去解決的。毋過，若干焦欲靠政府嘛是會好袂完全，老人本身嘛著愛有好的配合才會完滿。

我個人認為人食老，佇心理上恰日常生活上攏著愛有相當的調整。心理上一定著愛會曉想，橫直都知影人一定會行到上尾的坎站，閣行偌久攏是加趁的。若會曉按呢想，就毋免逐項計較甲齊著。對囡兒序細免傷過頭操煩。人講：兒孫自有兒孫福，免去煩惱十三代的囡孫無米通煮飯。對親情五十著惜情，若共想講無定著閣再做伙也無偌久矣，有啥物通好計較的呢。日常生活方面，可能著愛恢復去過去物質上無蓋富裕的彼當陣，簡單就好，嘛會愈健康。逐日魚魚肉肉食甲傷過豐沛，無定著真緊就會去見著天使。菜蔬恰果子著食著時、價數閣當俗的，這才是上健康的食物。

有人講：活動、活動，欲好好仔活著愛加振動。除了個人本身的活動以外，上好嘛著愛參加社區的各種團體的活動。若準講家己一个不時坐踎厝裡，一日講無三句話，不如冗早去揣天使做伴。當然，可能有人因為身體上的各樣，活動方面較無遐爾四序，總是嘛著愛往這方面去思考，予咱的老人生活過著較有意義。

作者：陳憲國

☆詞彙學習☆

【耷】bái：缺欠、不好的。

【哈唏】hah-hì：打呵欠。

【尿滓】jiō-tái：尿垢。

【泄尿】tshuā-jiō：尿失禁。

【滲尿】siàm-sái：大便失禁。

【常在】tshiāng-tsāi：經常、時常。

【信篤】sìn-táu：相信、採信。

【會好袂完全】ē hó bē uân-tsuân：常用來

表示病即使治好，也難以完全康復。這裡是說即使做了，也難以令人完全滿意。

【齊著】tsiāu-tiōh：齊全。

【魚魚肉肉】hî-hî-bah-bah：大魚大肉。

【價數】kè-siàu：價格、價錢。

【冗早】liōng-tsá：趁早。

【各樣】koh-iūnn：異樣、異狀。