

長照食堂 寫作學習單

(易) 一、〈長照食堂〉敘事時間軸

凡是敘事必有時間順序。在時間軸上記敘先後發生的事件情節，是敘事的基本要素。以下是根據〈長照食堂〉的主要情節線（現在式），以時間先後順序所排列出的情節：

作者帶領印傭認識環境、示範做菜→新印傭表示工作與之前不同→作者回應印傭，認為父親能吃代表健康→作者發現父親吃得少了→作者發現問題出在父親視覺退化→作者教導印傭如何餵食→父親又老了一歲，重新設計菜單→作者認為家的味道代表家仍存在→印傭改變食譜加入自己的味道，毀壞作者心中的「家」→作者崩潰，尋求好友幫助→作者釋懷，認為陪伴比執著口味重要

(易) 二、〈長照食堂〉的情節推演

有了時間軸上先後發生的情節，還可以注意作者如何推演情節。根據〈長照食堂〉的情節時間軸，請以「因果」或「轉折」分析情節之間的推演關係：

1. 因果：作者帶領印傭認識環境、示範做菜→新印傭表示工作與之前不同→作者回應印傭，認為父親能吃代表健康
2. 轉折：作者認為父親能吃代表健康→作者發現父親吃得少了
3. 因果：作者發現父親吃得少了→作者發現問題出在父親視覺退化→作者教導印傭如何餵食
4. 轉折：作者認為家的味道代表家仍存在→印傭改變食譜加入自己的味道，毀壞作者心中的「家」
5. 因果：印傭改變食譜加入自己的味道，毀壞作者心中的「家」→作者崩潰，尋求好友幫助→作者釋懷，認為陪伴比執著口味還重要

問題與討論：好的敘事，是否需要轉折？需要多少轉折？

(中) 三、記敘主旨

一篇好的文章必有深刻的主旨，舉凡富有哲理的理趣、發人省思的道理、或刻骨銘心的情感，都可能是寫作的目的、文章的主旨。分析完〈長照食堂〉的主要敘事情節，你認為〈長照食堂〉的主旨是什麼？〈長照食堂〉的情節如何呈現主旨？

1. 你認為〈長照食堂〉的主旨是什麼？（100字內）

長照食堂以自身經驗出發，寫下作者身為照護者的用心、所面臨的照護困難，還有照護過程中內心的崩潰。作者最終放下對菜單的執著，認為陪伴父親更重要。

2. 〈長照食堂〉的情節如何呈現主旨？（100字內）

首先，透過繁複的菜單能夠看出作者照護父親的用心；其次，過程中作者發現父親有視力模糊、吞嚥困難等照護狀況，更發現看護擅自更改菜單，種種壓力使作者崩潰。最後，作者與精神科醫師晤談並釋懷，認為陪伴更重要。

（難）四、擴寫情節的技巧：描寫與對白

簡單的情節，如何擴寫成生動而深刻的記敘文呢？請參考〈長照食堂〉以下情節的擴寫技巧：

1. 情節：作者帶領印傭認識環境

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。

分析：1.空間描寫：迎面而來霜霧低溫，暫時平息了我每日疲於奔命的焦躁。
2.食物描寫：來到蔬果葉菜區，作者看見花椰菜、空心菜、洋蔥、四季豆、南瓜等父親愛吃的食物。作者一面描寫食物，一面當作是向看護說明父親的飲食狀況。

2. 情節：作者發現問題出在父親視覺退化

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。

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。

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。

分析：1.動作描寫：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，弄得有點邋邇。 2.心理描寫：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。

3. 情節：作者教導印傭如何餵食

我跟新來的看護說，用餵的吧！

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，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。

分析：1. 心理描寫：被餵食，對他而言應該是另一項自主能力的繳械，所以抗拒自己成了類似癱瘓，只能呆呆張口的無能老人。不能用湯匙餵，湯匙讓他覺得等同失能。 2. 動作描寫：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。 3. 善用對白：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。

（補充）情節：作者重新設計菜單

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，燜上一會兒起鍋，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」。

分析：食物描寫：作者重新設計菜單，因此對新菜單進行一番描寫。此處描寫技巧包含描寫食材、烹煮過程、顏色等。

（補充）情節：作者抓狂，尋求精神科醫生幫助

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？

分析：1. 心理描寫：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；我信任的，我親近的，我親愛的，為什麼都這樣無預警地離世？ 2. 善用對白：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？……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？朋友：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？

（難）五、插敘

記敘的時間序，除了順序與倒敘，還有插敘。所謂插敘，是中斷中心敘事來加入補充性情節，〈長照食堂〉即是典範。〈長照食堂〉的敘事中心（照顧父親）是現在式，敘事中則三次出現關於過去的情節，補足敘事的完整性。現在，讓我們一起分析作者如和實踐插敘技巧，如何串聯過去與現在。

- 第一次插敘

現在→過去

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……

過去→現在

大家滿懷期待等著品嚐，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。

插敘分析：從教印傭做菜開始，提到食譜全靠「記憶」，順勢從現在回到小時候有關母親的記憶，回到從前的晚餐。而過去的晚餐與現在的超市冷藏櫃具關聯性，因此又從過去回到現在。透過此處插敘，作者寫出過去一家和樂的模樣，與現在成員凋零的家庭形成對比。

● 第二次插敘

現在→過去

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。

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。

過去→現在

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。」

插敘分析：走在超市的冷藏櫃，一面叮囑菜單，一面心想需要實際示範一次，因此進入三年前實際示範的回憶。回憶裡示範結束，現實中新印傭也正看著示範，可見此處從示範菜餚回到過去，亦從示範回到現在。

● 第三次插敘

現在→過去

原來那樣煮爺爺不愛吃，她總會這樣解釋。

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。

過去→現在

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。

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！

插敘分析：印傭私自變換口味讓作者無奈甚至生氣，乘著同樣的情緒，時間回到印傭剛來的那個夏天。回憶中，作者悟得生命體悟，透過同樣的體悟——陪伴比菜色重要，作者又從過去回到現在。

問題與討論：以上三處插敘，作者穿梭過去與現在的技巧，有何共同點？

（擬答：插敘時，能夠透過相似或具關連性的人事物為媒介，串聯過去與現在。例如：作者用晚餐與冷藏櫃、同樣示範做菜、同樣的崩潰等，連接過去與現在。）

（難）五、敘事寫作練習

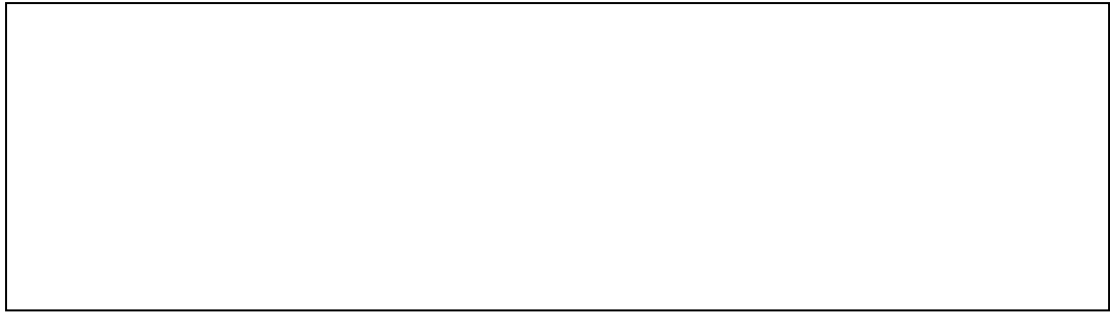
閱讀附錄文章，將今周刊的報導改寫為一則記敘文，以照顧者「我」作為第一人稱敘事者進行改寫，文長約600字。請依照以下步驟寫作：

1. 從報導中挑選至少5項事件作為敘事情節：

2. 以「因果」、「轉折」的邏輯分析上述情節，作為情節推演依據。

3. 確立主旨：這篇記敘文的主旨為何？是否與情節緊扣？（若無，請重選情節）

4. 情節擴寫：檢視情節，何處可以增添關於什麼的描寫或對白？



5. 決定敘事時間序（順序、倒敘、插敘），開始寫作！請以照顧者「我」作為第一人稱敘事者進行改寫，文長約 600 字。



延伸活動

(中) 一、觀看華視新聞¹、東森新聞²，根據報導，除了〈長照食堂〉所面臨的照護困境，你還看見什麼長照困難？

答：中年人照顧老年人，中年人只能格外注意身體不能倒下、請人照護經濟可能無法負擔、老人可能不願他人照顧、長輩兒孫可能不方便照顧（如旅居外國）、雖有長照制度但大部分失能者仍由家人自己照顧、長照2.0居家服務照服人員一對一服務一天僅能跑三處，根本無法負荷所有失能者、日間機構一個照護員需面對八個失能者恐力不從心、台北市照護機構與人員尚且不足，外縣市的長照資源恐怕更加不足、照服員薪資過低、不受尊重。

(難) 二、請先閱讀以下材料，再回答下列問題

甲、為掌握長照財源之收入，本部定期監控各項財源挹注情形，108年1至3月實際收入94.56億元，包括遺贈稅9.86億元、菸稅73.62億元、房地合一稅9.78億元、菸捐1.04億元以及其他收入0.26億元，各項稅收挹注於長照基金之數額尚在可預期範圍內，並未出現財源不足之狀況。³

乙、為鼓勵民眾參加照顧服務員職前訓練，勞動部業針對特定對象補助參訓費用100%，一般對象則補助參訓費用80%。2006年至2014年勞動部共計訓練47,689人，其中46,478人取得結業證書，結業後從事照顧服務職類相關工作（包括身心障礙、護理及醫院等相關機構之工作者）之就業率約41.5%。⁴

丙、2014年長照資源盤點結果，長照直接服務人力：照顧服務員26,942人、社工人員3,439人、護理人員10,826人、物理治療人員1,987人、職能治療人員1,091人。過去十年服務使用人數還在成長，但照顧服務員的人數並未隨之增加，出現照顧服務員人力不足的情形。⁵

(一) 根據上文，政府目前針對長照政策制定了什麼樣的制度？（80字內）

答：政府從遺贈稅、菸稅、房地合一稅、菸捐等財源挹注長照資金，針對照顧服務員設立職前訓練與證照制度，並補助參訓費用。

¹ 【居家照服人力吃緊】 2照服員顧16人 人力缺乏成長照困境 單元2|2019.07.19 第22集，<https://www.youtube.com/watch?v=KSVr8R-rwWU>

² 長照服務人力缺 照服員疲於奔命，https://www.youtube.com/watch?v=np_WKrlYH4U

³ 衛福部「長照2.0執行情形、困境及未來規劃」專案報告，頁2，108年5月

⁴ 衛福部長長期照顧十年計畫 2.0，頁99-100，105年12月

⁵ 衛福部長長期照顧十年計畫 2.0，頁42，105年12月

(二) 根據上文，政府實行長照政策，在財政和人力面臨何種困境？你認為造成困難的原因是什麼？（200 字內）

答：財政方面，根據甲文可知長照資金的數額沒有不足的問題；人力方面，根據丙文可知，使用長照服務的人數增加，但照護人員卻沒有增加，可見照護人員不足。而根據乙文，通過訓練的有證人員最終從事照顧服務職類相關工作的僅有**41.5%**，可見現況是有專業人員，但專業人員卻不願就職。推測其原因，可能是照護人員勞動環境過於辛苦、工作不受尊重、薪資過低等。

(難) 三、長文寫作

回顧課程，我們已知長照有著各式各樣的困境。在失能者層面，照護者須考量他們的身、心與變化；失能者的家人在照顧時，要承受勞力、經濟、身心壓力等負擔，考量是否請照護人員、外籍看護、送安養院等等，還要憂慮外人照護是否得當；照護人員方面，則面臨勞動環境惡劣、薪資過低與工作尊嚴受損等問題；政府執行政策時，也需考量如何補足長照政策的財政和人力缺口。請以「**我看長照困境**」為題，從自身經驗出發，敘述曾經歷或聽聞的長照故事，分析這段長照關係面臨什麼困境，文長 600 字。

