

當我們同在·憶起

首部曲：當我們同在·疫起

約莫四年前，倏然加劇的新冠肺炎疫情，讓臺灣面對前所未有的嚴峻危機，確診人數急遽攀升，不但重重影響各行各業，與民眾生活密不可分的餐飲服務及大眾運輸等產業，成為疫情下的重災區，不僅打亂無數人既定的生活步調，更徹底顛覆人們的作息。市區熱鬧人潮的歡笑聲轉瞬成空寂，全面禁止內用的公告，為這場沒有煙硝的艱辛戰疫揭開序幕。為了避免疫情持續擴散，商店裡的實名制條碼，化身成購買物品的通關密語，然而起浮不定確診與死亡案號浪潮的反覆衝擊，擱淺在民眾茫然無助的眉間。日常生活方式及心理世界輪廓的改變，除了造成許多家庭陷入經濟困境，大家的情緒也因為長期陷入浮動與不安，身心遭受極大的煎熬與壓力。

面對來勢洶洶的新冠疫情挑戰，為了降低群聚傳染風險，必須避免不必要移動，全民盡可能待在家裡，人與人之間的社交活動被迫減少，且配合出門戴口罩、勤洗手及落實實名制，人跟人之間保持適當社交距離。考量民眾長時間且近距離接觸，具有高度傳播風險，為避免群聚感染之疑慮，嘉義市政府不得不決議停辦二零二一年的國際管樂節。但即使長期宅在家，大家內心仍舊感到焦躁惶恐，許多人亦出現強烈的孤獨與落寞，加劇人心的焦慮與抑鬱。

尤其，長年以來就是「管樂控」的外公，當時一聽到嘉義市國際管樂節停辦，內心更是受到不少衝擊，變得悶悶不樂、失落無措。因為，在疫情爆發前，由於有規律的作息與服藥，且外婆也會定期陪伴外公步行至離家不遠的日照中心上課，透過專業照護，以及一連串有趣生活化認知訓練、感官刺激及健康促進活動課程，除了減輕家人照顧外公的辛苦，也增加外公與他人互動，延緩失智惡化的狀況。但由於疫情緊繃之故，日照中心暫時關閉，社區活動也全面暫停，造成交流互動減少，熟悉的地方不能去，不熟悉的不敢去，外出範圍及參與機會也大幅受限。而生活型態的改變，直接對失智

者家庭產生衝擊，不但讓日常生活變了調，也讓外公無法繼續參與肌力與認知練習的課程，以致整體身心狀況持續退化。外公的精神開始變得錯亂，無法控制情緒，從健忘變得暴躁易怒，伴隨出現各種不合常理的行為、妄想或幻覺的症狀，情緒失控時幾乎波及家人。從此，平凡的照顧日常像是在打怪，不僅患者辛苦，照顧者更容易感到心力交瘁，心情常處於高低起伏的跌宕中。此時的全家人很忙，也很茫。

幸好，醫療雖有侷限，但關懷的意念與行動卻不受限。日照中心致力於軟、硬體設備調整，藉由視訊諮詢與電話關懷，主動關心外公體溫量測及身體狀況，並及時提供失智者與家庭支持性服務，諮詢內容包括照顧技巧、情緒管理等等，且著手安排各式線上課程，讓長輩們在家透過視訊齊聚一堂。此外，即使不能常出門，我們也會透過電話及視訊的方式，維持外公跟親朋好友之間的情感交流，並陪伴外公觀看以往全家人參與管樂節拍攝的照片和購買的文創紀念品，藉此降低減少外出活動帶來的不安與焦慮。

二部曲：當我們同·在意起

面對這場病毒隨時存在變異可能的關鍵戰疫，在分秒必爭的時刻，也讓我們留意到，各種防疫作為，從白天到黑夜都在持續進行中，防疫戰線的推進，始終是風雨無阻，前進的腳步不曾停歇。除了醫護及檢驗人員是火線上的火線，防疫團隊還有衛生、警消及環保等單位，始終維持高度警戒以確保完備的防疫措施。但即使各種有形與無形的壓力，層層堆疊在身上，他們依舊秉持專業與信念，扛起責無旁貸的神聖使命，日夜奔波只為有效阻斷病毒傳播鏈，從護目鏡、醫用口罩在臉上的印痕，或是濕到能擰出汗的衣服，看得見的痕跡，看不見的疲累，不分晝夜只為大家的歲月靜好負重前行，也為民眾建立起一道道隱形的保護網，守護我們摯愛的家園。而犧牲假期、堅守崗位的防疫戰士們，充分發揮「合和互協、捨我

為誰」的精神，義無反顧挺身而出，如同天秤的支點撐起臺灣，每位防疫英雄的身影，都是臺灣最美的風景。大家能平安生活，也是因為防疫戰士們負重前行，這些無私奉獻的作為，著實令人萬分敬佩與尊敬。

在新冠疫情紛擾的年代，第二十九屆的國際管樂節在嘉義市政府用心規劃下，不僅備受全球矚目，引發社會各界廣大迴響，對於世人更極具指標性的意義，從演出團隊和觀看民眾的歡欣表情，都能感受到大家對於這場年度盛宴能夠如期舉行的喜悅。而透過跨界的碰撞，國際管樂節帶來全新企劃與演出內容，激盪出不一樣的火花，彷彿在疫情陰霾中帶來希望的曙光，創新跨界更綻放獨「嘉」魅力，散發出療癒正能量，不但深度撫慰大眾因疫情而緊繃不安的心情，也慰勉了勞苦功高的醫護及防疫前線人員。因此，即使受到嚴峻疫情影響，許多國際管樂團隊無法參與饗宴，但從臺灣各地前來共襄盛舉的隊伍並沒有減少，而場場精彩的演出，不僅帶來豐富的精神滋潤與心靈饗宴，也讓大家在充滿震撼力的磅礴旋律中感受到巨大鼓舞，進而因應疫情期間的各項挑戰。

當時，我們全家人有幸參與《宇宙之音》音樂會饗宴，聆聽由俄羅斯作曲家尼安金重新詮釋霍爾斯特作品《行星組曲》，並搭配日裔美籍柅間聰夫老師擔綱指揮的演出。大師以清新不落俗套的獨特風格，應用各樂器的聲音特質與演奏技法，將幾首耳熟能詳的古典曲調揉合在現代節奏律動中，激盪出令人耳目一新的火花，迷人旋律馳聘在天地之間，洋溢著不設防的幸福，與觀眾共享跨界音樂最直接的感動，不但將溫暖與撫慰的旋律傳遞給現場觀眾，在穹頂下迴盪出的空靈泛音，也讓聽眾將憂愁與煩惱全拋諸腦後，在聆聽療癒天籟之餘，喚醒心靈深處的力量。因此，即使配戴著口罩，我仍真切感受到外公臉上久違笑容燦爛得像個備受稱讚的快樂小孩，愉悅之情溢於言表，令我心底泛起的漣漪久久無法散去。

之後，我們參與一場場兼具視覺與聽覺的管樂饗宴，精湛絕倫的

演奏著實令全家人沉醉其中，也舒緩我們平時緊張的心情，讓心靈重新獲得平靜。我想，對每個失智者而言，塵封已久的內心需要觸動靈魂的鑰匙，而嘉義市國際管樂節動人樂章及扣人心弦的演出，穿插生命經歷的話語，猶如是開啟外公過往記憶的連結。因為，隨著認知退化程度愈來愈嚴重，許多記憶會慢慢地消失在外公的腦海中，包括漸漸不認得我，叫不出我的名字，但他卻能娓娓道出一些全家人參與歷屆國際管樂節饗宴的往事，在留不住記憶的進程中，卻依舊留住了家人間互動最珍貴的愛。望著神采奕奕的外公，開心愉悅的暢談過往點滴，即使內容零碎且片段，但卻足以讓我的眼淚在眼眶裡打轉。我想，這場疫情帶來不便，帶來改變，也帶來思辨。我深刻體會到，愛不僅是面對困境的基石，也是治癒一切疾病的解藥。我學習以感恩喜悅的心，珍惜與逐漸失去記憶的外公相處的每個日子，感謝日常的每一刻美好。

三部曲：當我們·同在一起

雖然疫情讓人們的社交生活受到限制，但不代表我們的心也要有隔閡，人類的希望始終來自於互助，保有正面信念，將更多良善、感動與溫暖匯集成一個總和，大家相互體恤與包容，多一點耐心及同理心，彼此成為彼此正能量與勇氣的打氣機。相信只要大家齊心共濟防疫，嚴防任何可能的漏洞，構築起對抗疫情的堅固防線，並且時刻調整、尋找維護自我身心健康的平衡點，就能克服萬難，守住這場關鍵戰疫，徹底終結這段進退維谷的日子。屆時，島嶼天光必然來臨，因為我們的心緊緊相依、同在一起。

我也深刻感受到，對抗失智猶如對抗疫情，需要的是家人之間彼此的信任、互相支持與愛！談起失智，大多數人是愁眉不展，或是唉聲嘆氣，因為長期累積的負面情緒就像即將沸騰的壓力鍋，處於崩潰邊緣，一觸即發，照顧者又礙於現實層面的考量，無法給予自己放鬆或喘息的機會，更常不自覺將重擔攬在身上，感到孤立無

援。但對我們而言，即使長照歷程像一場看不見盡頭的馬拉松，但我們體會到照顧外公，需要的是全家人凝聚共識、同心齊力，方能攜手面對失智的家庭課題，也更有勇氣與信心來面對一切可能發生的狀況。我們從維持規律的生活作息、適度運動與健康飲食做起，透過與外公互動及與家人閒聊，營造家人間談心的寶貴時光，很慶幸自己與家人們都能更健康與堅強。我想，談起長期照顧的家庭故事，都有書寫不完的心路歷程與感觸，長照議題也總是沈重，但卻仍舊保有許多美好的可能。

而外公在罹患失智症後最大的興趣就是畫畫了，無壓力的揮灑色彩和享受藝術創作，不僅是一項休閒娛樂，亦具備療癒心靈的功用。我想，對外公而言，生命就像一幅畫，從工具的選擇、媒材的運用、主題的決定都會審慎評估。在構圖的輪廓上，確定目標後開始上色，透過一層層色彩堆疊，開啟對比意象，渲染漸層映射，譜出明與暗的靈魂。在畫中創造的豐富肌理，詮釋著外公所見之人生風景，而用心融入線條的禪韻，是輕柔軟語的色澤，抑或鏗鏘動人的豔麗，方能成為迴盪心靈深處的感動。透過五感體驗，我們也陪伴外公將一張張參與管樂節時捕捉到的精彩照片及家人合照，化成一幅幅雋永的圖像，於心之壹隅，妥帖安放。對我們而言，每幅畫都是不朽的傑作。經由圖畫的呈現，多少也讓外公得到情緒的抒發，藉此重新找到生命的意義與價值。更重要的是，透過筆觸的描繪，延緩外公的病程。

四部曲：當我們同在·憶起

去年十二月初，我們陪伴外公到博物館觀賞嘉義市國際管樂節三十週年特展，這場涵蓋空間與時間雙軸線交織而成的三十週年回顧特展，以城市記憶、經典物件及精彩畫面等不同媒材，搭配互動式體驗與拍照裝置，有許多令人回味再三、難以忘懷的感動時刻，娓娓呈現歷年來國內外頂尖管樂團隊、上萬位管樂好手參與管樂精彩

活動的風華歲月。而這些珍貴的史料記錄，不但承載、醞釀著廣大樂迷深刻且雋永的情感記憶，體現嘉義市民長年來心靈的悸動、真誠的觸動及美好的感動，也讓世界看見臺灣、看見嘉義。

對外公而言，儘管記憶黑洞隨著時間推進變得越來越大，但卻永不忘記過往嘉義市國際管樂節留下的美好。他興奮的仔細端詳每張照片與每個影像紀錄，彷彿重溫著全家人共同參與一場場溫馨的管樂饗宴，而這一次次的心靈交流，不但讓他從中勾起回憶以刺激認知，更得到許多情感上的滋養和支持。而多接觸社會環境的刺激，增加與外界的互動，不僅對外公的情緒與身心狀況有所助益，也有助於延緩失智症狀及減輕照顧者壓力。

幾天後，我們全家人也參與管樂踩街嘉年華。當天，適逢嘉義市國際管樂節邁向三十週年，來自國內外四十三個管樂團隊無不使出渾身解術，以整齊自信的步伐搭配悠揚悅耳的樂曲，以音符交集彼此的思緒和感動，演出涵蓋生活、流行及爵士等跨域音樂元素，完美結合經典與跨域，呈獻經典與現代浪漫交錯的音樂饗宴，不但帶給民眾聽覺及視覺上的雙重享受，也讓整個市區飄揚著美妙樂音。因此，當天儘管寒流來襲卻絲毫不減熱情，沿途集結觀賞的樂迷們用掌聲及歡呼聲夾道喝采，場面壯觀盛況空前，也讓我們全家人享受睽違已久的熱鬧氛圍。我想，這不僅是一場兼具視覺、聽覺和心靈的饗宴，更象徵後疫情時代能觸動內心深處的正療癒能量，藉由幸福與喜悅的旋律，帶領身體與心靈重新連結，活出健康的身體與喜悅的生命。

之後，我們還陪外公到嘉義市音樂廳觀賞「金秋大樂隊 Feat 葉瓊菱」，此場別出心裁的跨界合作，帶來意想不到的全新演繹，堪稱是實力派搭配的神組合。而葉瓊菱以溫暖渾厚充滿靈魂的嗓音，穿梭於琴鍵聲之間，唱出她對人生的體悟，傳遞每一首歌的感動，而在場聽眾感受每段旋律所承載的酸甜苦辣，也讓思緒在旋律中自由馳騁與翱翔，著實是一場極致音樂饗宴，尤其是演唱經典歌曲「愛你

一萬年」時，更是經典中的經典，也讓現場許多民眾忍不住一起低聲唱和，那是一種心靈與天籟的完美契合，更令現場觀眾沉醉不已。而外公也好似混沌思緒突生光輝，也能跟著音樂自在的搖擺拍手，彷彿還順勢撥開心頭上的那團雲翳，讓感動與幸福流瀉在心田般，臉上露出喜悅、滿足的表情。

原來，嘉管，憶直都在！對我而言，陪伴外公參與管樂饗宴的行程猶如是搭乘哆啦 A 夢的時光機，將所有小時候每到歲末年終之際，外公帶著我參與管樂節活動的事，我陪著他重新再做一遍，只是彼此的角色互換了。但即便如此，嘉義市國際管樂節帶給全家人的溫暖與感動始終不變，一直都在。

我想，成長路上，笑淚交織。曾經我的腳步，有外公的殷殷善誘與陪伴，因為有他過去的付出，才有我的存在，許多的感動與感謝，縈繞在心頭。如今，即使外公失智了，親情依舊是最深的羈絆。即使歲月無法重來，青春不會回頭，幸好仍有全家人共同參與嘉義市國際管樂節活動的回憶，能留住最美好的心靈悸動。再過幾個星期，嘉管三十一，全家都加一！我們要在外公對全家人尚未完全喪失記憶之前，與他一起創造更多專屬於管樂節的幸福獨「嘉」回憶，也期盼未來「憶」路上彼此陪伴，不管多難，都能化為最圓滿的愛。