

靜電

中華民國 76 年 4 月 10 日創刊
發行者：國立自然科學博物館
科學教育組志工室
地 址：臺中市北區館前路 1 號
電 話：04-23226940
編 輯：黃俊霖 廖淑芬
林美惠 賴姬燕

2020 年 12 月 本期摘要

- ✧ 2020 志工知性之旅
/展館服務 曲佩芬
- ✧ 《如果父母老後難相處～如何陪伴他們走過晚年，而不再彼此傷害？》讀後感
/展場導覽 張杏美
- ✧ 12 月大代誌/志工室
- ✧ 丹尼男孩的哀愁
/植物園 蔣淑茹
- ✧ 輕鬆一下/志工室
- ✧ 雲南新種蜈蚣的發現
(之三)
/生物學組 趙瑞隆

109 年大隊聯誼心得分享~

2020 志工知性之旅

文/展館服務 曲佩芬



去年 12 月開始，由於新冠肺炎疫情來襲擾亂了全世界的生活步調，緊繃了每個人的

神經，舉凡室內、戶外皆被限制了人與人之間的距離，口罩、酒精成了民生必需搶購品。感謝老天爺台灣尚能控制住疫情的步調，截至今年 7、8 月大家還能在國內自由觀光，振興本土文化產業，提振國內經濟。

科博館於疫情趨緩的同時，仍然為志工夥伴們辦了一年一度的志工旅遊；由科教組黃俊霖科長帶隊完成了四梯、二館（台南山上花園水道博物館&台南左鎮化石園區）一廠（品皇咖啡觀光工廠）的知性之旅。



為了提供潔淨民生用水，改善衛生環境，1897 年臺灣總督府衛生工程顧問威廉巴爾頓 (W.K. Burton) 與其學生兼助手濱野彌四郎進行臺南地區的水源、水質的調查，並於 1912 年開始建設台南水道，





以重力排水方式提供台南市區民生用水，於 1922 年完工使用；1982 年因烏山頭水庫、曾文水庫與潭頂淨水場陸續完成而功成身退。由於整體之建築與空間形式極具特色，於 2002 年指定為縣定古蹟，又於 2005 年指定為國定古蹟，2019 年正式開放參觀。建築物是紅磚牆為主題，所以博物館每個角落都很好拍，夥伴們也拍得不亦樂乎。就在轉角處的 B 館（快瀨筒室）有位文青正在速寫，走近一瞧原來是我們的科長，科長真的博學又多才。



午後來到左鎮化石園區，園區分為五館：自然史教育館、故事館、生命演化館、化石館，以及探索館。其中故事館最令我好奇，館中收藏著新港文書、原住民留傳下來的契約文書（民間俗稱番仔契），以及一些年代較久遠的捕魚、秤、做紅龜粿的器具；在化石爺爺陳春木先生的貢獻中看到了過往西拉雅族人的生活痕跡及傳統文化，成了珍貴的人文歷史註記。

今天不止增長知識，也讓我們能休憩一下喝喝咖啡，回程順道來到品皇咖啡觀光工廠，滿滿的伴手禮讓每個志工夥伴滿足溢於言表。再次感謝科博館為我們志工大家庭辦的知性成長之旅。

臺南山上花園水道博物館：原臺南水道，位於臺南市山上區，為日治時期大正元年（1912 年）興建的自來水供應設施，提供臺南市街、安平與永康地區之用水需求，並持續使用至 1982 年。2002 年 11 月宣告為臺南縣定古蹟，2005 年 9 月 29 日經內政部公告為國定古蹟。2014 年 9 月 4 日，台灣自來水公司將該建築物的產權捐贈給臺南市政府，在編列預算完成規劃及後續修復工程後，規劃為山上花園水道博物館，於 2019 年 10 月 10 日盛大開幕。

臺南左鎮化石園區：位於臺南市左鎮區，與光榮國小共構，前身為菜寮化石館。1971 年時在左鎮菜寮溪畔發現臺灣的第一塊人類化石，故以地名與化石為此館命名。1981 年，臺南縣政府正式成立菜寮化石館，將珍貴化石與許多歷史文物收藏於館內，以利民眾前往參觀。2017 年 2 月開始重新改建成化石園區，並於 2019 年 5 月中開幕。

志工讀書心得分享~

《如果父母老後難相處~

如何陪伴他們走過晚年，而不再彼此傷害？》讀後感

文/展場導覽 張杏美

「人到晚年最大的功課，便是總結一生歷練—能正面、溫柔地接納自己，以及自己的人生。」心理學家艾瑞克·艾瑞克森（Erik Erikson）他是這麼說的。他稱此為統整（integration），要達這境界，我們必須能哀悼此生所有的失去和悲劇。另外書中也提到「……晚年，是總結之時，是我們與終將結束的此生和解之時。因此，如何面對其間種種失落，顯得格外重要。」人的一生隨時面臨各樣的失落、哀痛或悼念；年歲越大時可能面對的失落越多，比如說獨立性、個人隱私、老友、老伴、熟悉的環境、美貌、視力、聽力或整體健康等。在心理方面來說，記性也可能日漸衰落。退休時，失去工作，最後失去生命。書裡心理學家艾瑞克·艾瑞克森所談的境界與上述這些話，吸引著我，為此我引述書中的話語和段落，與夥伴分享此書提到的一些案例與概念。



這本書是美國專業高齡照護組織「暮光服務網」雙創辦人葛瑞絲·雷堡（Grace Lebow）和芭芭拉·肯恩（Barbara Kane）著，劉慧玉譯。2018年5月由橡實文化出版，大雁出版基地發行。這本觸動人心的書，提及的問題也許是人們一生中多少會碰到的關卡。書本開頭的評量表，提到41種麻煩行為，藉此初步了解父母的「難應付」程度級別。在歸類的6種類型中，參考25個實例，可能或多或少可以了解個人所屬問題的歸類。重點在於「如何陪伴他們走過晚年，而不再彼此傷害？」誠如海苔熊（科普心理學作家）說的：「面對難搞的家人，再多的SOP（標準作業流程）都不一定有用。有時候，你的家人需要的是被理解，而不是解決。這本書則是對這份『理解』提供了一個起點。」此話深得我心。

如何能照顧好固執、難溝通或情緒勒索、控制、不安等等情況的老後父母，在難解的家庭問題中，也可以找到務實的應對建議和健康的陪伴心態。善解老後父母為何堅守終生的自我防衛機制，以及導致他們特別抗拒做改變的原因。為使照顧者免於無力感及疲於奔命，面對不同類型的父母，仍然盡可能的不必透支自己，並且穩住、掌握自己的生活。盼能找出造成父母行為的主因，改善彼此相處、溝通之道，且協助他們走出來，同

時也為自己老後時光的優雅、自信與陽光面向作足準備，這可能是閱讀此書最大的收穫。若是能更早有這本書就好了！這本書提到家屬的難為之處在『麻煩』的父母，通常他們的難相處，是終生習性的問題。大多情況下，如果父母的麻煩行為，在年紀大時才出現，那麼改善與消失的機會相對頗高。相較於父母，年輕的成年子女，擁有更大的調整空間與機會。因此成年子女在與父母相處態度上的轉變、調整，將更有機會抽離父母的制約，以及免於步他們的後塵。

美國高齡照護組織「暮光服務網」，是 1982 年成立的社工照護管理機構，宗旨是協助家屬對長者的關懷照顧，並妥切解決遊子散居各地所帶來的與父母相對待的一些問題。組織的統計，前來尋求專業照護諮商的成年子女中，過半的人為難相處的父母感到焦慮。焦慮來自：

- (1) 照顧需付出的體力負荷。
- (2) 不知該如何使力以協助一再做出“非理性行為”的父母對自己所造成的種種心力交瘁。

一些案例的子女，早年與父母相隔兩地獨立生活，保持無形、有形的距離，而在雙親年老體衰時，子女不得不重新面對這段關係。這也是此書討論的重點之一。作為負責任的成年子女，要理解問題不只在父母的問題行為上，關鍵是：“若忽略了彼此的互動關係，是難以走出困境的。”透過此書探討了父母麻煩行為的歸因與遠因，同理他們難相處背後的背景因素、痛苦與掙扎，善解他們並不是任性妄為，也不是存心找碴；進而藉相處心態的改變和溝通模式的調整，突破親子關係的僵局，並改善彼此的關係。只要找出父母問題行為的癥結，與他們一同面對疾病、喪偶、傷痛等打擊與失落所造成的身心疲憊，並共同乘載他們難以負荷的包袱，就有可能一起協力走出迷障。本書最前頭包含 41 種麻煩行為的評量表：父母的難相處「難應付」的程度多高？對此先有初步認識，再將麻煩行為歸納成 6 大類型。依賴行為、潑冷水行為、自戀行為、控制行為、自毀行為、恐懼行為等。最後談到陪父母面對老年失落、哀痛等狀況，進而也讓自己優雅快樂地變老，是本書探討的主要方向。

本文以控制行為類型的父母為例，引述書中量表上提到的，你的父母是否：

1. 利用罪惡感和阿諛諂媚等手法操縱他人
2. 具有被動攻擊的人格，以被動舉止折磨人，例如不斷拖延、拒絕溝通等
3. 易激起他人的無助或憤怒，實際上反映的是自己內心的情緒

4. 生活方式不容挑戰，無論是一般生活瑣事（飲食、穿著）或重要的價值觀（如教養小孩）
5. 若控制對象的反應不如預期，例如沒有隨傳隨到馬上便怒不可遏
6. 要求過分，造成反效果等等

試著先理解難纏行為的根源，有可能是內心深處深藏的痛苦。雖然他們的控制欲令人抓狂，但切記父母或許比子女更煎熬。可能和父母早年曾有的經歷相關的控制或慣性的依賴，在老來時或許又被再度喚起。原則上既不與父母爭論，也不強迫他們的遷就，反倒要同理他們的處境才可能是行得通的方法。因為他們可能藉由支配所依賴的人，便能有效抵禦創傷所喚起的憂鬱。他們特別抗拒改變，可能是因為這樣才能保住他們終生的自我防衛機制。子女若能以理解的態度和具有挑剔性格的他們相處，試著去了解操控或許是為了掩飾內心不安的一種障眼法，盡量讓控制型的父母在家中扮演有自我決定權的角色，讓他們認知自我的價值，或許就不致於動輒挑剔了。子女若一味遵照控制型父母的意見，無疑會犧牲自己的喜好和選擇。要抱持幽默感，口氣溫和的耐心勸慰父母，成年子女才有機會重拾對自己人生的掌控權，自己千萬不要也成了控制狂。選擇和他們不同的路，在生命終結篇來臨前，現在的我們仍有成長和自由的機會，大有機會照顧好未來老年的自己。

6 類的行為其實息息相關，若能透過認識其他類型的行為，將更能幫助了解父母的狀況。記得切莫獨自承擔，尋求手足與專業協助或老年精神科醫師評估。今日作為面對老後父母的子女，明日所面對將是自我的老後。他山之石，可以攻錯。看看書中案例，希望能找到為人子女或是面對自我老後的迷津！有所知、有所準備，所以不致迷茫，步伐可以穩當些。今日為人子女，明日成為他人之父母，因此試著找到方子優雅快樂老去。如同茱蒂絲·維奧斯特（Judith Viorst）在《失落之必要》中所說的「那些失落的經驗，無論好壞，決定了我們成為怎樣的人，過怎樣的人生。」所以，維奧斯特的主要論點便是：「我們在失去、捨棄、放下之中成長，這就是失落之必要。」

12 月大代誌

1. 本年度最後一次(第六次)在職訓練 12/18(五)上午在多用途劇場舉行，歡迎踴躍報名參加。
2. 110 年度高中職學生公共服務甄選，12/12、12/13 假第二科學教室辦理。
3. 12/26(六)新進志工進階講習，請新進夥伴 8:50 前準時報到參與。



以前住在異鄉時曾看過兩部電影：《小偷世家》(Family Business)與《英烈歲月》(Memphis Bell)。它們並沒有叫好又叫座，但是卻深烙在我的記憶中，因為兩部情節與風格完全不同的電影，配樂插曲都用了我喜歡的歌曲〈丹尼男孩〉(Danny Boy)。



《小偷世家》描述一個三代都以偷竊為職業的家庭，雖然從事的是不光彩的行業，但家庭成員之間的感情卻是無比的深厚緊密。其中阿公的角色是由老師哥史恩康納萊扮演，他是我的偶像，不只人帥氣質好，演技更是了得，詮釋角色入木三分，情感的表達既深切又適度。在戲裡他是個得到家人朋友最高尊重與喜愛的長輩。電影結尾，阿公因替孫子頂罪而入獄，最後卻病死獄中。當家人朋友為阿公舉行葬禮時，響起了令人哀傷至極的音樂讓我熱淚盈眶，那配樂正是〈丹尼男孩〉。



《英烈歲月》是記錄著第二次世界大戰時的一場慘烈的空戰。Memphis Bell 是其中一架轟炸機的名字，機上共有 10 位組員。那天他們聚集在酒吧裡痛快地喝酒聊天，興奮的狀況令不明就裡的人以為是在開慶祝酒會。其實第二天一早他們必須去執行一個幾乎是不可能的任務，轟炸敵營的重裝備基地，此行的艱鉅與危險幾乎是百分百可知。〈丹尼男孩〉就是聚會時所播放的音樂，流露出淡淡的哀愁與傷悲。因為看似歡樂的聚會，其實是彼此在互相告別，聽得令人心酸不已。

從此我深深的迷上這首曲子，不只早聽晚也聽，開車時更是棄古典台轉而聽此曲的 CD，重複再重複，永不厭倦。更甚的是，每次經過唱片行絕對停車暫借問，有無此曲的 CD？如有即欣喜若狂，毫不猶豫地買下。沒多久書架上出現的版本有合唱獨唱的，有獨奏的鋼琴、薩克斯風、吉它、小提琴和長笛等，還有室內音樂團的四重奏和五重奏，簡直是琳琅滿目，算算總有 10 幾張。

這首歌曲有個曲折的背景。在 20 世紀初有個英國作曲家 Frederic Weatherly 寫了一首〈丹尼男孩〉的歌，但不受喜愛。有一天他聽到一首旋律非常優雅淒美的愛爾蘭民謠〈倫敦德里小調〉(Londonderry Air)，忽然異想天開將〈丹尼男孩〉的歌詞填入〈倫敦德里小調〉的旋律，結果居然相當速配，從此名傳於世，真是無心插柳柳成蔭的最佳寫照。



以前聽此首歌曲時是覺得好聽也喜歡，僅止於此，與其它很多喜歡的曲子一樣，並無多大的特別感受。我曾經想過，為什麼我會這麼喜歡這首曲子？應該是在看過這兩部電影後，那哀傷內斂的音樂觸動了身處異鄉的我，也撫慰了彼時遊子的心。如今雖然那特殊的感覺已冷卻，但〈丹尼男孩〉這首歌曲在我心中永遠佔有一席之地，如相交一輩子的老友。

輕鬆一下~

看過三次，還在笑！☺☺☺

昨天老婆大人指派我去豆漿店買早餐。

我問老闆說：「老闆，有沒有燒餅油條？」

老闆說：「燒餅油條賣光了，只有聖誕餅。」

我說：「聖誕節還沒到，就開始賣聖誕餅？…」

老闆回答：「不是聖誕餅，是只有剩蛋餅。」

好吧！只剩蛋餅，就蛋餅吧！

我再問老闆：「老闆，有沒有冰豆漿？」

老闆說：「冰豆漿也賣光了，歡樂的好不好？」

「喔？豆漿還有歡樂的豆漿嗎？！…」

老闆有些許不悅了：「先生，我是說換熱的，我國語有這麼差嗎？…」

「好吧，熱的就熱的，也來兩杯。」

把豆漿交給我，老闆又補了一句：「會積陰德呦！」

哇哩咧 …我努力想了很久，終於放棄，小心地問：「老闆！，喝你們的豆漿，還會積陰德喔？！…」

老闆这下真的火了：「先生，我好心告訴你，我們的豆漿是非基因的，您是不是隔壁早餐店派來亂的？」

志工參與研究心得分享~

雲南新種蜈蚣的發現(之三)

文/生物學組 趙瑞隆

2019 年 8 月 25-31 日在匈牙利布達佩斯，舉行第 18 屆國際多足動物學大會，由匈牙利自然史博物館(Hungarian Natural History Museum)主辦，有來自 30 國的 90 多位學者與會(圖 5A)。大會將與會學者的國旗懸掛於會場，看到中華民國的國旗也在其中(圖 5B)，深受感動。我在大會上以兩張海報(圖 5C)，分別發表台灣和雲南新種蜈蚣的描述。大會主席匈牙利學者 Dr. Zoltan Korsós (圖 5D)曾於 2005 年訪問國立自然科學博物館，並在台灣中部

地區採集蜈蚣和馬陸的標本。Centre International de Myriapodologie (國際多足動物學會)創立於 1968 年，第 1 屆大會在法國巴黎召開，學會成立至今已有 52 年，領導階層也不斷地世代交替年輕化。2020 年新任主席是德國 Görlitz 自然史博物館年輕學者 Dr. Peter Decker(圖 5E)。第 18 屆大會決議：第 19 屆國際多足動物學大會預定於 2021 年 8 月初，在哥倫比亞的蒙特內格羅舉行。然而，世事難料，新冠肺炎現正在全球大蔓延，2021 年的國際航



圖 5.第 18 屆國際多足動物學大會。A.合照。B.國旗。C.與 Dr. Gregory D. Edgecombe 在我的海報前合影。D.大會主席 Dr. Zoltan Korsós。E.與學會新任主席 Dr. Peter Decker (左)及 Dr. László Dányi (中)合影。

空客運仍存在極大的變數，屆時要舉辦國際性的學術大會，恐有相當大的難度。我們只能期望疫苗和治療藥物能早日研發成功，國際性的學術活動能早日恢復正常。

