

照顧家人乏力

長者該及早求助

蔡勝邦

照顧子女，是為人父母的終生責任；但若父母已屆高齡，而子女因傷殘、患有疾患或智障，仍需照顧時，可能已感「無能為力」；在自覺自身失去自我照顧能力，而子女也缺乏支援時，故時有新聞報導，年老父母安排與子女「同歸於盡」的自毀行為，因不忍子女於他們身故後，過著無人照顧的悲慘生活。

據聖雅各福群會社工吳志東指出，獨力承擔照顧家人的長者，由於缺乏支援，往往會認為是自己家庭的事，在家醜不外揚的觀念下，他們向外尋求協助的動

力並不會太強烈。而若長者家中有其他家人時，更容易被社會服務機構誤以為長者有足夠的家庭支援，而減低對他們的支援。除非長者願意將自己的家事向機構負責人一一道出，否則社會服務機構不易發現長者有此難以承擔的照顧壓力。

吳志東指出，長者於照顧精神病患者或弱能子女上是會有很多壓力；首先，長者需要面對其身體衰退所帶來的種種限制，如體力的減少、病痛的增加等，除了令長者在照顧上有力不從心的感覺，更會令長者擔憂及焦慮，害怕終有一天家人得不到照顧。

「由於部份長者缺乏有關照顧技巧，往往

在獨力照顧的過程中，容易引來挫敗而造成極大的困擾。在欠缺認識及不願申請社會服務的大前提下，會自覺孤立及徬徨無助，在「山窮水盡」下因而容易做出錯誤的決定。」吳志東說。

事實上，社會福利署為加強對精神病康復者及其家人的支援，去年十月於全港開展精神健康綜合社區中心的服務，透過綜合服務模式，為以上人士、他們的家人或照顧者及居住當區的居民，由單一非政府機構提供由及早預防以至危機管理、便捷的社區支援服務。吳志東指出，

服務包括外展服務、個案輔導工作、治療及支援工作、社交及康樂活動、日間訓練、外展職業治療服務、教育活動、轉介接受臨床評估及精神科治療等。因此，吳君呼籲長者要排除「家醜不外揚」的心態，在感到有困難時，該及早聯絡區內社會服務機構，以尋找出路及解決辦法；亦可致電社署 24 小時熱線：2343-2255 查詢。



長者 當心 跌倒

隨著年齡的增長，長者是一族。根據一份調查顯示，本港約有 30% 公屋長者屬於高危險一族，其中以獨居長者居多。

台灣的調查亦發現，有約 20% 老人的跌倒需要就醫、跌倒後受傷的機會為 20% 至 60%，其中 10% 至 15% 為嚴重傷害，其中骨折為最常見的嚴重傷害。尤其是髖骨骨折可

甚至會造成殘障或死亡。有職業治療師指出，要從預防及改善長者的因素做起，包括生理的退化、視力模糊、多重疾病、也包括其居住環境的因素（光線不足、障礙物、地面不平或濕滑）和行為因素（穿高跟鞋或不合腳的鞋、不平衡的動作）等。



雨傘作拐杖，是跌倒元兇之一。



香山亞黃

點止年頭好，年尾粒珠重靚呀！



踏

體弱多病會長壽

杜善宜

不覺，故往往「累積暗病」而成大病致就醫困難，來不及步入長壽的行列，就出人意料地離開人世。

自如，少出意外。事實上，體弱多病者一般因健康的問題，多不做力不從心的事，故除「病要即就醫及服藥」外，生活有序、飲食正常、情緒穩定、思想正面、勤於運動，以藉增強抗病的能力。體弱多病者因這種

要肯為健康作出「戒備」及「拼搏」，兔年正是你踏進長壽的開始。

「時日無多」的理念？據美國一間保險公司對數百名年逾百歲的長者進行了調查研究，發現體弱多病的「宿病人」的壽數較體健者的老友壽齡較長，查究原因，是兩者對健康及養生的關注點不同。體健者因自恃「無病無痛」，與疾病「無緣」，往往會對生活作息掉以輕心，作息飲食無常及肆無忌憚，遇有不適徵狀，也會「視而

進新一年，倘你是既是年老，又體弱多病時，可有感到與體健者的同輩比較，有

為自己身體爭得一筆寶貴的財富；就以經常反復感冒的人比不常感冒的人往往少得癌症，此是因為感冒能刺激人體免疫系統產生較多的干擾素，它是一種防癌、抗癌的重要物質；感冒還能激活某些免疫細胞，使之對癌細胞的攻擊時刻處於「戒備」狀態。同理，體弱多病者在抵禦其他疾病入侵時，也會產生這些效應，使之在突發疾病時能應付

自如，少出意外。事實上，體弱多病者一般因健康的問題，多不做力不從心的事，故除「病要即就醫及服藥」外，生活有序、飲食正常、情緒穩定、思想正面、勤於運動，以藉增強抗病的能力。體弱多病者因這種



● 病向淺中醫，防範於未然，會長壽。