

為力而量 長者 燦交力心 孫摺

◆李孟進

兒女成家了，標誌著子女已經長大成人，自己可以放下心頭重擔，一旦當子女的新生代誕生，在雀躍的同時，榮升祖輩的你，是否又懂得如何面對祖孫關係及其所帶來衝擊？

香港家庭福利會婦女及家庭成長中心註冊社工鄧瑋瑜說：由祖輩去照顧孫兒可算是最放心的事。現今家庭，很多都是雙職父母，無論是內孫或外孫誕生後，當子女要求祖輩去照顧孫兒時，很多長者都因為溺愛兒女而不忍心拒絕，令人可惜是：在隔代照顧的個案中，不少長者因為摺孫壓力太大無從釋放，吃力不討好之餘加上子女不諒解，令埋怨聲此起彼落，甚至家庭不和婆媳交惡。

因此，她建議長者決定是否答應去摺孫之前，必須要考慮包括是體力上及心力上是否承擔得來，量力而為，並且事前要與子女或媳婿協調清楚權責，以免下輩有太大期望。

舉個例：由BB至嬰孩期，貼身照顧是很重要的，沖涼換片餵奶掃風，以至半夜起床抱餵，所需體力壓力不菲，即使去到會行會走對危機毫無意識的幼童期，仍然需要有人從旁看管。到上小學是另一階段，放學後功課問題、如何管教、誰簽手冊誰是家長……對於長者來說，除了身體要健康外，還要有精神應對不少問題。

她建議長者若體力不敷，可考慮如只看日間，孫兒晚上交回父母照顧、或者是只管吃喝接送、做功課留待父母跟進、或者每周負責5天，其他日子自己去旅行休息一下，釋放平日摺孫壓力，有時如感覺十分勞累就不妨坦白對兒媳或女婿說：「今晚我不煮飯了」或「我今日要休息一天」。

她希望為人父母及

祖輩都認識到權責重要性：父母有責任撫育其子女，不要因為祖輩從旁幫忙而逃避自己責任，而祖輩也不要生怕子女辛苦而取代其父母角色，影響親子關係，除非父母不在身邊那就更加要清楚交代祖輩權限。

雖然祖輩教育程度已大大提升，但不能忽略是每一世代都有屬於自己的行為及價值觀，有時，上一代欲延續其價值觀，而年輕代則愛依自己的喜好行事，導致婆媳關係不和，曾有媳婦批評奶奶以豬腦給孩子吃，或給孩子吃太多肉太少菜……，而奶奶卻認為孩子發育需要多些高蛋白營養……，因此，鄧瑋瑜認為：無論是上代或者中代都要有彼此包容、尊重及接納的態度，大家都是因為「愛

孩子」，故即使不同意也心懷感恩與知足婉轉解釋，或盡量接受對方處事模式。其實，婆媳和諧對於孩子成長亦有幫助，孩子可學懂與老人家相處，從祖輩溝通中認識父母成長從而加強對家庭歸屬感，並可將上一代傳統智慧傳承下去。

香港家庭福利會在去年10月展開為期三年的「婆媳緣·祖孫情」多代家庭教育及支援服務，協助多代家庭建立正面和諧關係，對象分有4個組別：巧媳婦小組、祖孫小組、奶奶小組、中間人(男士)小組。如果你家庭有上述煩惱，可致電以下熱線尋求輔導；如果你是非牟利社團或機構，有興趣推廣「婆媳緣·祖孫情」，亦可以致電以下熱線，他們會派同事到訪協助開班，讓奶奶、新抱、祖父母、婆媳、丈夫等都明白自己身份和角色，家家有愛及代代相連，重構現代家庭的三代情。

「婆媳緣·祖孫情」多代家庭教育及支援計劃服務熱線：8100 2928。

九方奇老治



衝紅燈，為乜呢？咪話條命自己嘅，生生死死自己預，心地慈祥銀髮者，為人為己小心些，要睇車！

◆香山亞黃

香薰治療腦退化症



◆江馥賢

香薰，令人立刻聯想到芬芳馥郁的花果精油，各式其式，彷彿就像玻璃櫥窗中的香水。但是，香薰，並非那麼簡單，它具有治療作用，

可對認知障礙症患者帶來幫助。香薰治療師何德萊解釋，香薰治療大概可以三個要點來概括。首先，香薰治療會採用百分之百的純植物精華油，不多加，不減少，不因香氣程度而改造精油。其次，在香薰治療中，使用者可因應個人喜好，及針對的問題來選擇精油。第三，香薰治療著重以合適的方式把精油送入身體。例如，若要治療失眠問題，那以吸入香薰的方法把精油送入身體較好。若要針

對痛症的話，則以按摩輕揉方法較好。香薰治療與認知障礙症有何關係？香薰治療師何德萊有多年治療經驗。她表示，香薰治療對於認知障礙症患者來說，並非從醫學角度上的治療，而是提升患者在患病後的生活質素，以及幫助減輕衰退。她說：「香薰治療希望對認知障礙症患者帶來行為上的幫助。曾有患者情緒狀態很不穩定，一般表現安靜，但卻可以突然間變得脾氣暴躁，判若兩人。」香薰

治療師以薰衣草精油及藍草精油，透過按摩輕揉的方法送入患者身體。在接受治療後，患者的情緒明顯較為平靜。何德萊強調，接受香薰治療的最佳方法，是「一天在家自己做」，即是把香薰治療帶到日常生活中。她說：「精油會代謝走，所以照顧者可在家中定期點香薰，並定期替患者做精油按摩，持之以恆，大約三個月後會見效果。」

香薰治療，一個較低入侵性的保健方法，大家不妨參考。

上 一回講到「如細蚊」，建議大家參考近年在港流行的華德福教育學派，讓老友記仿做孩童需要，建構具有「節奏與重複」、且「溫暖而安全」的生活。定時起居飲食，不讓自己有巨大心理壓力。

小孩是因為身體及大腦機能發育不完全，需

要許多外在的條件與規律，助他們建立適當的生活習慣；老友記則生理健康開始退化，必須像細蚊般呵護，或者身心調適，才能更優雅且自在地生活。

以前愛早晚都飲一杯橙汁的你，小心糖份過高，因為一杯橙汁三粒橙，患老齡糖尿病的公公婆婆，更要留神。即使你用鮮橙榨汁，少了人工糖，也逃不了果糖過量。咳嗽的時候，減少吃水果，免刺激氣管，尤其晚上吃水果，或雪凍了水果才吃這類習慣，就要忍忍口了。想當年，你不是這樣教訓仔女，現在不是這樣叮囑孫仔的嗎？別忘了，你自己也變回細蚊仔了，也要聽話了。

老人如細蚊 飲食要留神

◆梁穎勤

(中)