

讓父母活得好、活得好

/ 李苑娟

當我們還是在強裸之時，父母對我們的愛護是十分地完整的，他們總是在我們的哭鬧中，去探索我們到底缺了什麼、需要什麼，一直到我們青年之時，他們仍是願意在複雜的溝通之中去找尋協調、保持和諧，而我們總是習慣了接受或反抗他們的給予，而在節慶時才關心他們的需要；然而，當父母衰老的標誌漸漸出現，當我們就快要振翅欲飛、走向獨立時，對於父母多年來的照顧，心中的感激情及報恩之思就不停泛濫，思考要如何用具體的行動來表示，讓他們真正能享享清福。

由於家庭功能轉型與人口結構的改變，政府、社會福利機構及各地方社區都正整合各方力量，以規劃完善的福利法制及福利措施，期望締造更「健康、尊嚴、安全與快樂」的頤養環境，讓所有社會的前輩都能老有所終，但父母身體及心理逐漸衰老之時，最需要的仍是親情的體貼，如何讓我們的父母能活得好也活得好，是為人子女責無旁貸的。

我們必須從兩方面去關心與照顧我們的父母。首先是身體方面的衰老，我們可見到父母的蒼蒼白髮、齒牙脫落，滿面皺紋、耳聾眼花、駝背彎腰的外形，也可以經過檢查看到父母體內老化的徵象，我們可以藉由以下的方面來關心父母的身體。

一、體重：根據哈佛大學研究，即

使在長時間內增加或減少不算多的體重，仍舊會造成死亡率的增高。此外，能夠維持固定體重的人，也代表他們的心理狀態十分穩定，有助於父母長壽，而過度肥胖被證實容易致心臟及糖尿病等慢性疾病，所以，在父母的飲食及活動上應多注意，以預防過度肥胖及情緒困擾。

二、食物：現代人不缺乏任何可口美食，但如何吃得健康卻是常常難以掌握的，目前也有許多食品養生的研究，這方面的資料不但可以照顧父母，對於自己的健康也有幫助，我們可以多準備或鼓勵父母吃一些有益健康的魚肉、雞肉和蔬菜來代替紅肉，控制膽固醇、熱量、糖分及酒精，並且對於父母特殊疾病或狀，應避免或補充的食物，更應幫忙留心。當然，父母若恣意飲酒、抽菸或大吃大喝地直接傷害了健康，更要用耐心和溫柔來幫助他們戒除，讓他們主動接受正確的觀念並願意、接受優質的服侍。

三、運動：每天稍做運動有益健康，這已是被公認的養生之道，但如何培養父母能做有益他們身心的活動呢？讓父母與鄰居或老友相激勵是不錯的方式吧！一方面可以讓父母擁有朋友的關懷慰訪，另一方面也容易持之以恆，並可能與友人一同發展出其他有益的休閒活動，使退休時不會寂寞。

生活在愛滋病的時代裡

資料提供 / 世界和平婦女會

自從神奇強森召開了那場記者招待會後，在美國以及全世界各地接受HIV血液檢驗的人數劇增。因為人們了解到只要與感染愛滋病毒的人發生性關係就足以使自己的生命危在旦夕。記者招待會裡的神奇強森，看起來並不像個生病的人，依然猛健如常。事實上，在當時他還屬於「夢幻」籃球隊，出席1992年的奧林匹克運會。許多人曾以人的外表，就可判斷出這個人是否染上了病毒。而從神奇強森的例子，人們也才了解到，一個看起來完全健康的人，也有可能是個感染上愛滋病毒的人。而且能將病毒傳染給他人。愛滋病潛在的危

險是看不見的，但是看不見不表示就不存在。如果我們對其視若無睹，並不能保護我們。有人以為忽略煩惱，就可以使煩惱消失。但是，對於一個潛在問題疏忽，就真能使問題消失嗎？有時候逃避問題的結果，反而使得一個原本不難解決的問題，演變得復雜而棘手。所以，讓我們來認識愛滋病吧。

愛滋病簡史

70年代末期，醫生們開始碰到一些奇怪的病例，這些病人儘管曾是十分健康正常的人，卻感染上似乎只有免疫系統極端衰弱的人，才會感染上的罕見疾病。到1981年，這種病例增加到數百

再者是精神衰老的方面，這是指人的心理活動的老年性改變，它是以大腦老化為基礎的。老年人的心理活動速度緩慢、效率降低，容易喪失某些部分的精神功能，例如：思考困難、聯想遲慢、記憶力下降、注意力渙散、情緒不穩定等等，所以，我們必須關心他們的心理狀況，讓他們遇到不論是物理的、化學的、生物的、文化的、心理的及社會的任何刺激，都能獲得知心子女的關愛，老年人的性格通常不會發生重大的改變，相反的，若老年父母有體弱多病，又缺乏親友照顧，經濟又拮据，家

庭衝突或矛盾波雜，無精神寄託的重心，則容易變得暴躁、易怒、情緒低沉、憂鬱、焦慮、孤僻、古怪或不近人情，所以，子女應給予良好的家庭環境、幫助建立良善的人際關係，使父母擁有健康、快樂的生活圈，則可以使父母在老年真正享受安祥的晚年生活。許多簡單的課程是我們應思考和注意的，和女性及男性更年期的心理狀態、子女婚嫁或分家或經濟、社交、身體對心理狀態的影響，使老年父母能有金色的晚秋。（本文為「1999國際老人年關懷老人徵文比賽」大專組第二名作品）