

年老父母的健康與照顧

/ 劉素華

一向健康愛勞動的奶奶在家裡蓮子田正豐收的緊要關頭病倒了。72歲的奶奶在鄰里眼中是少見的健康又固執的女性，家裡並不缺這三塊田的收入，從父親開始也沒有人有興趣又做得來農事，但她依然堅持每年要有收成，要靠她自己的雙手親自下田從無到有的參與每一株農作的成長，她也真的一直有本錢這樣勞動，直到她暈倒在一袋袋堆積的肥料上。奶奶是肝硬化——過度辛勞下的產物。

家人齊聚在奶奶病床前，爸媽聲名著他們一直都不希望奶奶下田的，姑姑們則解釋自己有家務，仍不能常常回家鄉來陪伴奶奶，也暗示爸媽平常沒有關心奶奶的健康，我想奶奶一定更難過了，大家都怪她種田，卻不肯了解她種田的原因。奶奶堅持種田是因為沒人陪她、重視她，而她發現在一粒粒穀物當中可以找到她的價值與存在感，但卻得不到爸媽的認同，反而怪她固執不服老，於是她更堅持種田，賭氣般的做得更勤快更用心，使爸媽壓力更大更不能諒解，而奶奶也因為實在太勞累而病倒。

在父母的健康與照顧上，我們要時常注意父母的舉止，有任何異樣都可能是疾病的前兆。當然，我們更要定期為父母安排健康檢查，並多鼓勵父母運動

筋骨。在家居生活中，也可以為父母做些貼心的改變，如：在浴室鋪上防滑墊子；在父母房裡裝配一套飲水器具；為父母改變較危害健康的飲食習慣；若是父母真的病了，更要細心且耐心的照顧父母、關心父母。要知道，當我們還不能獨當一面時，是父母不辭辛勞的賺錢養育我們、關心父母。要知道，當我們還不能獨當一面時，是父母不辭辛勞的賺錢養育我們，是他們夜夜擔心我們踢被著了涼而不能好眠。

除此之外，現今因為醫療的進步與物質飲食的充足，已經是個高齡化的社會，也因為這些原因，做子女的不能再只以讓父母溫飽健康為責任完成；而且由於國家的安定、教育的普及、及從豐富的媒體中得到更多元的資訊，我們的父母也跟我們一樣進步，也跟著我們在學習、在吸收，所以，我們必須以更人性、感性的態度來照顧關懷我們所珍惜的父母，不只讓他們能在體力與健康逐漸消褪的歲月裡衣食不匱、有人照顧，更要讓他們在勞累了大半輩子之後，能從生活中發現他們存在的價值與尊貴，而不是被遺棄街頭、不聞不問其生病苦痛，甚至被無情的虐待。

現在，奶奶不得不「安分的」待在家裡休息，爸媽因為實際參與農事收穫，也開始瞭解其中令人願意不顧一切

今冬農作物遇寒情形嚴重

文圖 / 鍾秉興

台灣無嚴重的寒害，農作物無論中南部均屬熱帶作物，尤其香蕉、蓮霧及其他自熱帶地區引進的果樹，如遇到嚴重的寒害，多數遭受其害，像蓮霧及香蕉今年遇害情形比以往多。

依據高雄區農業改良場的氣象站記錄，去年88年12月份，以下旬氣溫比較低，在22、23、24日3天氣溫偏低，降到大約9.5°C，這是去年到翌年1月為止氣溫最低的時候。89年1月份最低氣溫也在下旬，氣溫從1月28日開始降到9.6~11.2°C，因此農作物遇害的情形很多。比如自熱帶地區引進的小刺番荔枝，葉片全落後又生。番龍眼等傷害情形比較重。

據了解蓮霧的遇害，葉片開始發黃，然後變赤褐色，導致枯乾。蓮霧落果的情形當然很嚴重。香蕉則葉片變黃然後枯死。這些蓮霧、香蕉等作物，在冬天寒流時期，應注意寒害，以免作物遇害損失。



香蕉葉片寒害情形。

投注心力、貫徹到底的奇魔力。因為奶奶這次的生病，讓全家第一次面臨原來健康奶奶有一天會遠離我們，也讓我們更尊敬奶奶、注意奶奶的身體健康，並對奶奶付出更多的關心，讓她快快樂樂、無憂無慮的享受她的生活。但這個暑假的加倍勞累也讓身體較虛弱的媽媽更消瘦了，媽媽才40歲，就已做過幾次大手術，每次去做完定期檢查回來總是跟我們說她現在什麼都還可以，不要我們擔心，但每次一想起媽媽長久以來所受的病痛，又不能阻止他停再為我們辛

苦工作，心裡總有莫名的恐懼，怕媽媽等不到我賺錢帶她去把全身上下的病看好，怕有一天媽媽也會倒下。

父母的健康是子女的責任，照顧父母是作子女的福氣。我想，對於父母的健康與照顧，更該著力地方是我們的這顆心，更該關懷的也該是父母的心。還沒有能力奉養父母的我一直以這樣的態度與目標自許，我想每個人也該從這個方向思考吧。

（本文為「1999國際老人關懷老人徵文比賽」大專組第三名作品）