

康

Young old子女與old old父母——
講極唔聽點算好？

簡介

養生

常見的健康問題

情緒管理

身・心・靈

醫療輔助及復康用品

個人衛生

健康講座

特稿

Young old子女
與old old父母講極唔聽點算
好？

解構老年綜合症

五十歲後的健康
預備脊椎關節疼痛，
怎樣辦？曾經抑鬱陳奕迅
推動精神健康，
常面對的七種困
擾：Shall We
Talk

一朝被「蛇咬」

哮喘

隔離在家 參與戰
疫 學習太極 增值
健身導演攝製運動短
片 鼓勵老弱強身
抗疫一次意外與太極
結下不解之緣賽馬會全城起動
防衰老計劃健康自主新體
驗：Smart Fit智
能運動系統

食慾不振

增強免疫系統の
方法良性前列腺增生
治療新方法如何降低患上結
腸直腸癌的風
險？物理治療幫助各
類患者蛋白質和運動 -
維持和增強肌肉
質量長者選購助行器
指南積極面對 有助延
緩關節退化速度
(下)積極面對 有助延
緩關節退化速度
(上)續談使用電子產
品後遺症長者家居運動處
方(下)科技進步帶來的
後遺症選擇一張適合的
輪椅長者家居運動處
方(上)

老人老得有健康

皮膚下垂怎麼
辦？60至70歲銀髮族
常見背痛安心享受泡浴の
樂趣如何有一個好的
睡眠認知障礙症患者
的飲食和食慾問
題慢性阻塞性肺病
患者「四大對
策」安全過冬試用折疊式電動
輪椅新體驗健康生活習慣 -
預防患上及復發
乳腺癌

淺談骨質疏鬆症

善用電動輪椅 提
升活動能力及生
活質素

由賽馬會流金匯 特約記者葉素婷撰文

圖片來源：<https://photo-ac.com/hw/photo/2736480/>

人均壽命延長，父母與子女都會先後步進老年。「入五」的young old除了照顧自己，相信不少人同時也要照顧年邁的父母。各位young old子女，你有沒有類似下述照顧old old父母上的「難題」呢？細看以下三個情境，是否似曾相識？

「老人家好固執，叫佢唔好做，佢偏要做——肥田偏要食，就係唔食藥，响屋企又唔日日量血壓，都唔知佢想點！」

「响公立醫院排期做白內障手術，都唔知排到幾時，最怕排下惡化，我話快快跑到私家醫院睇啦，講到明我昇錢，佢都唔理，話唔好碰錢，你話激唔激氣！」

「佢成日唔聽人講！近排疫情個案咁升，叫佢唔好出去周圍走，但佢係都要通街行，想到細菌病毒點算？」

轉換思考角度 打破溝通隔閡

「正常人愈來愈老時，往往有自己的想法，箇中原因是他們經歷過很多（從而建立自己的一套來）。所以，你要了解他們經歷過什麼，在想什麼，才能跟他們溝通得到。So this is the first step（這是第一步）。」

胡令芳

「賽馬會流金匯」總監、香港中文大學賽馬會老年學研究所所長



「賽馬會流金匯」總監兼香港中文大學賽馬會老年學研究所所長胡令芳。（由香港中文大學資訊處提供）

圖片來源：www.cuhk.edu.hk/english/whats-on/faces/nt/465-prof-jean-woo.html

「賽馬會流金匯」總監兼老人科專科醫生胡令芳，最明白雙方的矛盾。她說，相當一部分的young old子女有一定的醫學知識，著緊old old父母的健康，經常為父母這些舉動「發難題」。但是，站在老人科專科醫生的立場，她認為，子女也要從老人家的角度思考，才能打破溝通隔閡。

以不願意每天量血壓為例，身兼香港中文大學賽馬會老年學研究所所長的她說：「會不會是老友記知道血壓讀數高之後，擔心『不好的事』會接踵而至，寧願逃避不想知道？」了解過後若然真是這樣的話，便要避免在老友記面前經常強調「長期血壓高會中風嗎乜乜乜……」等負面資訊。試試用間接的方法，誘導父母接受在家天天量血壓。

她建議，把量血壓視作一個輕鬆的活動，young old子女自己先量，然後好像哄小朋友那樣：「我量度過，讀數還可以呢，不如你也試試。」如果父母的血壓讀數超標，子女先不要緊張，可以裝作若無其事地說：「不會吧，不如再量一次。」若讀數仍然高，那才建議：「不如寫下來，下次覆診時告訴醫生。」



父母不願意量血壓，子女先不要「發難題」。試試以輕鬆的語調及字眼，鼓勵父母嘗試。（網上圖片）

圖片來源：

<https://www.pexels.com/zh-tw/photo/5721676/>

至於上述的白內障手術個案，雖然young old子女一心希望帶父母到私家醫院盡快接受手術，不要無了期地等候公立醫院的排期，但老友記往往拒絕子女的好意。胡令芳提醒，子女愈是勸他們「速戰速決」，父母愈不理會，還嫌子女囉唆。然而young old子女要明白，催迫並沒有用，可以「間歇」地「溫馨提示」：「點呀？近來睇啲點呀？最好盡快做手術喇。」

也許到了某一天，老友記突然跟子女說，看東西時好像愈來愈不清楚，這就是young old子女「出手」鼓勵父母盡快接受手術的時機。當中關鍵是等待——等待老友記主動提出要求。「你強迫他們並沒有用。」胡令芳說，就算有最好的治療方法擺在眼前，也要老友記願意接受才行，這實在需要young old子女動腦筋去讓父母接受。

老友記若能「通街走」，表示身體狀況還可以。若要他們長期留在家中，反而加快肌肉流失，之後想他們再走動便很困難。胡令芳提到，長者的作息跟大部分人不同，他們通常早睡早起，清晨四五點起床的大有人在，之後到公園晨運，再到茶樓嘆點心，此時可能早上七時還未到，公園或街上人流稀少，他們仍能跟其他人保持相當的社交距離。因此只要注意個人衛生，young old子女其實無須太擔心。

「只要你摸透（老人家的脾性），照顧上便ok（平安順遂）。」胡令芳說。

賽馬會流金匯

查詢及報名電話：3763 1000/WhatsApp: 6923 8445

臉書：<https://www.facebook.com/jcchhk/>

相關文章：五十歲後的健康預備



相關文章：解構老年綜合症