

主任的話: 由「初老」到「不能走動的老」 04/17/2022

對我來說，50歲已經是「初老」的開始，身體機能已經沒有30歲那樣的能幹，但不要因此而放棄，更加要鍛鍊好自己的頭腦和身體，好好地運用自己的時間，好好地安排自己由「初老」到「不能走動的老」的生活，減短將來要被照顧的時間。(每個人也有需要被照顧的時間，除非我們是猝死的。)我細心思想和觀察，看到一些可能幫助到大家的提議：

第一，我發現許多長輩家中有很多塑膠袋！塑膠袋的數量很多，本身不是一個嚴重問題，但是要長輩另外花時間處理塑膠袋，就為自己和社會增加問題。其實，只要拿購物袋去買東西，家中就不再需要找個地方放多餘的膠袋，另外，我最近縫製了一些很輕的袋子，我就不再需要用透明的膠袋放蔬菜了。(老實說，拿塑膠袋用來做垃圾膠袋，也用不了那麼多)所以我的解決方法是「絕原」，就是不用塑膠袋。

第二，很多人因為覺得家中太靜，所以整天也開著電視機。有時看到眼睛也疲勞，所以什麼也不想做。其實，我們先要觀察自己的眼睛在那一段時間是最清晰明亮的，就要用那一段時間去閱讀書本，而不是去滑手機。我在兩三年前已經開始帶老花鏡了，一副有正確度數的老花眼鏡是十分重要的，因為度數不對，不單引致頭痛、眼蒙，更會讓自己不再想閱讀了。隨著年紀增長，視力退化，眼睛容易疲倦，是十分正常不過的事，不要大驚小怪，可以常為自己準備保濕的眼藥水，給眼睛一點滋潤。另外，電視不一定需要「看」的，可以「聽」的，不一定要盯著螢幕，這樣對眼睛也是好的。有很多小東西也可以幫助我們過著自由和自在的生活。

第三，有那個長輩不會腰酸骨痛的？以前幾十年的勞損，現在也可以找醫生處理。其實關節炎在美國

是一個十分普通的病，可以用打針和吃藥，來減少痛楚，讓自己活動自如。有一些長輩認為，以前醫生醫不好，現在醫生也沒有辦法的，其實醫學每一日也進步，十年前的絕症，現在很多已經有藥物可以治療。即使許多疾病無法治愈，例如，三個高，但可以處理，與疾病共存，過得自在。

不要老是往後看，總要往前看，與時並進。長輩要想清楚什麼是生活的「質素」？躺在病床吃鮑魚其實是受罪，能走能跳吃青菜才是享受！我們要做個醒目的長輩，不要以為「忍痛」就一定是年老的特徵啊！

其實由「初老」到「不能走動的老」是經過一段很長的時間，自己就要開始為自己預備怎樣的生活讓自己感覺「良好、自在、自由、自主」！