

如何關顧家中的長者

作者：張世傑 先生

日期：2010/5/30

長者一般是受人敬重，在家中有相當的地位。但隨著社會時代的轉變，長者往往被邊緣化，被家人所忽略。子女若是結了婚的，往往不會與父母同住，他們為工作，為下一代而忙碌，沒有空間關顧年長的父母，最多是隔一兩個星期回老家見見父母，吃頓飯。子女若是仍與年長父母同住的，亦因被照顧慣了，而忘記他要反過來照顧年老的父母。教會中就有八十多歲的長者，每天仍要為一家幾口，買餸煮飯，更要做齊一切的家務，而家人卻連一根指頭亦不動。

長者們大多關心自己的健康情況和關心子女的需要。這兩者常是互相對立的。例如長者身體出了毛病，只是獨自哀哼，卻不想告訴子女，免得子女擔心花錢。又例如子女因找不到傭工照顧小朋友，就讓長者來照顧，但實際上長者是拼了老命賠上健康去照顧。長者常因身體漸差而很困擾。不但承受著病痛的痛苦，又怕連累子女，又因未能接受自己體力大不如前，而適應不來。

聖經在提前 5:8 提醒我們信主的人，更當看顧親屬。但如何看顧？是不是給錢供養就夠？我認為這是不夠的，起碼需加上兩樣。

第一樣是關心陪伴。例如當長者要覆診時，應儘量有家人陪伴，因為那時是他們心情最焦慮和孤單的時刻，而家人的陪伴對他們而言，除了是很大的支持外，這更可直接去了解他們的病情。又例如每星期隔一兩天就打電話問候。雖然講來講去的仍是那幾句話，但父母的心必感受到子女的關懷。曾經去護老院探望一位老人家，言談間我問他兒子有來探你嗎？他垂著頭一言不發，一副沮喪的樣子。照顧長者，單給錢供養是不夠的，還需要關心長者的心靈需要。

第二樣是要關心長者身體的需要。這未必是買補品給長者，而是儘量減輕他們的體力的付出。例如家人彼此分擔家務，請鐘點傭工做一些較吃力的家務。又例如眾子女兒孫回來吃飯時，就不要老人家煮那麼多，改為外出吃飯，或由其他家庭成員協助煮食；另外，亦應避免讓長者照顧年幼孫子，以減輕長者的體力負荷，使他們可在地上多享福氣。

以具體行動，表達你的孝心，去見證你所傳的福音吧！