

主任的話:不要成了一個活在矛盾的長輩 05/21/2023

有一個 78 歲的北京女士，身手敏捷，頭腦清晰，與 85 歲丈夫居住在北京。她接受訪問的時候聲稱「就算有一天老了，也不需要別人照顧、不會入養老院、也不會請外傭，因為自己可以照顧自己。」而節目的主持人還不斷誇獎她，好像在傳播一個信息：「不需要被照顧，就更值得尊重和表揚。」我覺得這個是一個極荒謬的笑話，一個人是否值得尊重，是與他的人格和品格有關，但與是否需要「被照顧」無關。就算一個人老到需要「被照顧」的時候，那個人的價值不會因此而被降低的，因為人是神所造的，人本身就已經值得尊重了。人的價值是建基於神創造的手，而不是建基在別人和自己的眼光中的。

但無論人的自我價值如何，我看見很多長輩也是生活在矛盾之中，他們很想過著不倚靠別人的生活，也想與伴侶繼續長相廝守，但卻不想改變，不想主動去結交朋友，也不努力去鍛鍊身體，每天的活動範圍只是睡房到客廳、客廳到廚房、廚房到廁所，不斷的在循環，他們沒有動力做任何運動。這樣繼續往下坡滑下去的人生，最後很容易在早期已經與輪椅為伴。這一類長輩通常也慨嘆說「有心無力」。

但老實說，「有心無力」不是自救的方法，反而成了容讓自己變成鴛鴦的藉口。相反，既然知道自己可以逆轉，就應該尋找運動夥伴，甚至乎花錢請健身教練幫助自己鍛鍊身體。我常常聽見人說千金也買不到青春，但一個健身教練可以幫助你贖回行動的自由，雖然健身教練不能讓你變會 20 歲，但卻可以幫助你更自在和自豪的過你的退休生活，不是嗎？我想沒有一個長輩希望長生不老，但每一個長輩也希望縮短被照顧的日子。既然是這樣，你今天的生活，就決定你未來的日子了，你願意今天就起身做運動嗎？