

主題：長者健康體適能 (Summer 01/19)

人口老化與一本好書—《去看小洋葱媽媽》

陳嘉威博士
中國香港體適能總會委任講師

某電視台製作探討人口老化問題的節目，內容取材、演繹角度和多位主持的金句(「失智事小，失蹤事大。」、「世界零距離，但年齡有距離。」、「未上天堂，先來銀行。」、「阿嫲唔係豬手，點解可以『出口』?」、「人生最痛苦嘅其中一件事係等待，比等待更痛苦嘅係等了又等，都等唔到。」、「未來唔係句號，只係充滿問號。」、「你的身子如何，你的日子也必如何!」)近日掀起不少話題，我也是集集追看，邊看邊衷心佩服製作團隊。

Fit 總也不落後，於廿多年前開辦「老人健體導師證書」課程，內容配合預期壽命延長、長者人口比例增多的香港社會而設計，由運動生理學家、物理治療師、社工、資深團體有氧運動教練和器械健體教練任教。我經常在課堂上說，香港的長者擁有的是「兩蚊」優勢，但如果沒有強健的(功能性)體質，又何來優勢呢！如果導師們想了解更多有關的課程內容，就要密切留意 Fit 總網站的消息發放了。

而我今次希望分享一本很有意思的書，名叫《去看小洋葱媽媽》，是一滿佈簡單插圖的讀物，內容記述作者岡野雄一照顧患有失智症(認知障礙症/老人癡呆症)的媽媽之生活日常事。為甚麼叫「洋葱」?原因有二：洋葱帶來眼淚，故事簡單但值得回味且感人；而年屆六十歲的作者早已禿著頭，頭鬚光溜溜，在罹患失智症的媽媽眼中是一個脫去橙色外層的洋葱頭。那麼，為甚麼叫「小」洋葱?我猜是作者眼見媽媽的體型隨年齡變小了，而在媽媽心目中，他永遠是小孩子。



岡野雄一 (2013)

其中一則故事「繞了一圈」講述作者協助護理員扶著媽媽訓練下肢肌肉，鼓勵她慢慢繞著桌子走，好好走完一圈，過程如同六十年前媽媽教年幼的他走路一樣，作者感慨媽媽是如何陪自己走完這一圈、又如何走完她人生的一圈。內容連繫著多個「老人健體導師證書」課程的要素：肌肉適能、下肢、家人、護理員、輪椅、扶持意識、關係、人生、病理、回憶...

所謂「老人成細滿」(即「老人成細蚊」)，有時候我們無法理解小孩子的行為，面對年邁又或患有腦退化症的家人，情況竟然如此相似，雖然傷感，但應對的是持有同一個態度，期望他們會進步、會好起來。



岡野雄一 (2013)

最近一期「老人健體導師證書」課程正在進行，希望各準導師對長者的變化有清晰的認知、掌握體適能的訓練技巧，更要有設身處地的心態。

謝謝《去看小洋葱媽媽》一書，我嘗試但始終無法一下子看完，因實在難抵上小洋葱媽媽兩母子的微妙互動，媽媽似乎無憂地自得其樂，兒子茫然中重新經歷一切；看著不禁會眼泛淚光；我沒想那些笑中有淚的生活事會這麼揪心和細味萬分，誠意推薦此書給各位，有時間真的要看看，又或今晚就好好去看家中年長一輩。日後有機會再與各位分享！



岡野雄一 (2013)

續：如書中所說，腦袋不好用，慢慢忘記也非壞事，家中有體諒的人支持和理解，事情就變得可愛和理所當然。

參考資料：

1. 黃淑明 (監製)。(2018)。長命百二歲 II。香港：電視廣播有限公司。
2. 岡野雄一。(2013)。去看小洋葱媽媽。台北：漫遊者文化。