

主任的話：年老的腳與鞋 5/1/2022

每個家庭也有自己的困難和包袱，但是要讓一個家庭能堅持一輩子，就只有大家同心合意、不分彼此的付出。特別到年老的時候，兩夫妻總要互相守望和幫助，一同去解決眼前的困難。

不過，當年紀越來越大，夫妻其中一人可能開始失去自理的能力，就要大家溝通，互相體恤，好好的安排不同的方案解決不同的問題。

我在這裏非常鼓勵走路不穩的長輩必須用拐杖走路，因為拐杖的出現，就是要幫助我們保持「活動自由」的其中一個工具。不過，大部份的長輩也不願意用拐杖，因為覺得麻煩和難看，好像給人老去的感覺。(我們不要活在別人的眼光下，總有認識自己的需要，活在神的恩典中)因此，長輩通常就是等到跌了一跤，在沒有辦法之下，才用拐杖的。不過，大家現在就要計算風險管理，是否每一次跌倒之後，還能有機會用拐杖行走呢？不一定啊！就算沒有大礙，在跌倒之後，若有任何骨折，還需住院，躺在病床上數天至一個月。聽起來好像沒有什麼問題，但是根據醫療的報告，一個長輩，通常躺在床兩個星期，大腿和小腿的肌肉就會自然萎縮，萎縮過後，就很難再重建肌肉，結果因為腳上沒有足夠的肌肉支持，以後的日子就更容易跌倒，這完全是一個惡性循環，所以我鼓勵長輩到某一個健康情況，就要開始學習用拐杖走路了。

長輩到了這個年紀，大部份也不缺錢，就要去醫療器材公司，買一支合規格的拐杖，不要去\$1店，買一支完全沒有承托力的拐杖。因為當我們

需要用拐杖的時候，拐杖就是一個醫療輔助器，而不是一個可有可無的裝飾物。長輩總要知道，有了拐杖，雖然行得慢，但還可以非常自由去很多地方。我們要做一個聰明的長輩，延長自己獨立能走路的日子。

另外，年紀大了，我們不單應該改穿一些沒有鞋帶的鞋，也可嘗試買一些特別為長輩而造的鞋，讓自己腳筋舒服，就更願意行走。不要因為吝嗇金錢或避免麻煩兒女而不去買一對合適的鞋，當你有發生意外，你要兒女所花費的時間和金錢，遠比買一對合適的鞋子昂貴多倍。長輩們，不要因小失大。

另有些長輩，不願給家人發覺自己已經沒有能力彎身把鞋穿上，也沒法綁鞋帶，於是就去買了一雙大了兩個碼的鞋，結果走路的時候，像潛水員穿了蛙鞋一樣。其實這樣走路是十分危險的，長輩需要注意，而家人也不應容許他這樣做。

精明的長輩，總要計算，有什麼可以延長你自由，自理和自主的生活方式，就一定要去嘗試，不要等到走投無路的時候，才後悔以前拒絕一切能夠幫助自己的方法和工具。願神繼續賜給我們有清晰的頭腦，靈活的新手和愛主愛人的心。