

家·生命因你動聽



明愛鄭承峰長者社區中心
服務使用者杜陳淑貞

第一樂章《每當變幻時》

我與丈夫「捱世界」多年，原本憧憬二人退休後能一起享受人生，怎料他卻患上認知障礙症，一些日常生活事亦需要別人提醒及協助。這個疾病讓他懊惱不安，從前職司機的他，因為害怕迷路而不敢獨自外出。患病後，丈夫表達及理解能力下降亦削弱了他的自信，怯於與他人溝通，漸漸封閉自己。而我亦因為在照顧過程中所遇到的種種困難，感到擔憂和失落。

第二樂章《憑著愛》我信有出路！

為了尋找出路，我選擇了接受現實，積極面對。我向醫生尋求延緩丈夫大腦退化的方法，得知可以為他安排健腦活動。自去年開始，我便不時鼓勵及陪伴丈夫參與明愛長者中心所舉辦的認知訓練活動。我留意到丈夫的認知能力有所維持，亦變得較前開朗，會嘗試主動與其他人溝通。而我也從照顧者聚會及講座中，汲取照顧知識，與同路人互相交流、鼓勵，令壓力有所舒緩。

當然，「包容」是知易行難的事，偶爾我還是會為了丈夫的某些行為或「牛精」舉動，而耐心告罄。然而，更多時候，我會提醒自己保持冷靜，以溫和體諒的態度來回應。我開始透過觀察他的表情來了解他的情緒變化及需要，在他出現表達困難時給予鼓勵與提示，嘗試了解他發脾氣的原因並安撫他的情緒。這種相處方式，不但讓他較易接受，亦使我更為輕鬆。

第三樂章《喝采》願將一腔熱誠給你，常為你鼓舞

現時我肩負起照顧丈夫的責任，需要投放大量心力和體力，更加體會到調整心態及適時休息的重要。我會藉著欣賞自己對家庭的付出，來鼓舞自己，閒暇時與左鄰右里、三五知己互訴心聲，來放鬆心情，而信仰亦為我帶來精神上的支持和滿足。

除了照顧好自己的身心需要，家人的支援同樣不可或缺。我諒解兒女需要為口奔馳，未必能經常給予協助，但在我倆有需要的時候，他們還是會主動關心幫忙，這讓我感到欣慰，令我更有力量去面對生活上的各項挑戰。

第四樂章《抱緊眼前人》

當然，與我訂立婚盟已超越半個世紀的老伴，永遠是支撐我的最大動力。他會經常牽著我的手；間中會對別人說「我的太太很好」，很信任我；在我難過或生氣時，他會主動哄我或跟我道歉；最近我因身體不適入院，在病床前，他輕撫著我的手背，憂心忡忡的問子女我何時回家……

認知障礙症的患者會忘記某些事情，但他們未曾忘記如何去愛。讓我們結伴同行，與疾病共舞，抱緊眼前人！



生命因你動聽 —— 一位母親的成長路

「你做乜唔幫下我，我得一對手，你叫我做咁多嘢，點做到呀！」每當阿芯提醒女兒做事時，欣欣永遠都拖延時間和唱反調。當了全職媽媽的阿芯，很希望女兒欣欣聽教聽話，可是欣欣被診斷患上過度活躍及專注力失調症，對做功課欠缺專注和動機。阿芯面對欣欣的過度活躍情況感到十分憂慮，她埋怨女兒的學習態度欠佳，不能自動自覺。漸漸，阿芯開始出現情緒焦慮，認為自己沒有能力管教女兒，做不到一個稱職的媽媽。



▲ 小組無拘無束的交流，訴說自己在管教上的不快和不順意

轉機終於出現了！欣欣被轉介到明愛學前訓練中心，接受早期啟導及專業訓練，阿芯參與中心的專題家長互助小組，在組內向其他家長訴說自己在管教上的不快和不順意。小組內那種無拘無束的交流氣氛，使阿芯感受到同路人的支持和鼓勵。阿芯聽到其他家長面對同樣的困難和他們的經驗分享後，開始減少對女兒行為上的申訴，以往繃緊的面容，展露歡顏，逐步走出焦慮情緒的困擾，為親子和夫婦關係帶來正面的互動影響。阿芯更在組內貢獻所長，主動提出教授製作小手工，得到其他家長的讚賞。阿芯現在不同家長組和場合作出貢獻，除了獲得極大的滿足感外，也為其他人發放正能量。



▲ 親子關係獲得正面的互動影響

小手工，將自己所長燃亮其他同路人，為自己和他人的生命譜出更多歡笑聲的音韻樂章。生命影響生命真是何其美妙！



▲ 一班同路人家長互相鼓勵，服務和關愛他人（探訪長者中心）