

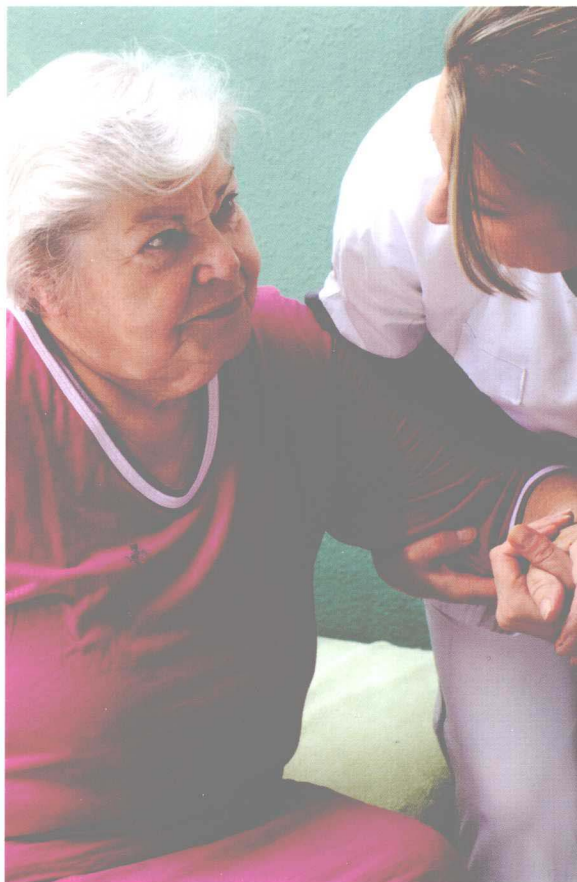


感恩父母 拥抱亲情

LaiZhaoGu
LaoBaLaoMa

来,照顾 老爸老妈

麦天心 著



照顾长者真实个案分析
九大类型照顾者性格透视
照顾技巧

与我共同面对的挑战。
怎样才算是妥善地照顾父
母，还有“应该如何面对父母”的谜题。

中国社会科学出版社

国家一级出版社 ★ 全国百佳图书出版单位



来，照顾 老爸老妈

麦天心 著 LaiZhaoGu
LaoBaLaoMa

中国社会科学出版社
国家一级出版社 ★ 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

来,照顾老爸老妈 / 麦天心著. —北京: 中国
出版社, 2013. 10

ISBN 978 - 7 - 5087 - 4531 - 2

I. ①来… II. ①麦… III. ①老年病—常见病—防治
②老年人—护理学 IV. ①R592②R473

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 210946 号

本书中文繁体字版本由中华书局 (香港) 有限公司在台湾出版, 今授权中国出版社在中国大陆地区出版其中文简体字平装本版本。该出版受法律保护, 未经书面同意, 任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

图字 01-2013-5846

著 者: 麦天心

责任编辑: 魏光洁

开 本: 155mm × 225mm 1/16

印 张: 11

字 数: 125 千字

版 次: 2013 年 9 月第 1 版

印 次: 2013 年 9 月第 1 次印刷

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

编 辑 部: (010) 66026807

邮 购 部: (010) 66081078

销 售 部: (010) 66080300 (010) 66085300 (010) 66083600

传 真: (010) 66051713 (010) 66080880

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

定 价: 24.00 元

版权所有 侵权必究

叶万寿序



认识麦天心小姐多年，欣赏她在工作上的严谨与投入，却不知道她对写作也有一份热诚。天心多年来在老人服务方面颇有心得，同时也照顾到照顾者的心灵需要。要知道照顾者（Carer）往往比被照顾者有更大需要，特别是在我们这个人口老龄化的城市。

正如作者指出：“在提供更多安老服务（即内地“养老服务”）之前，更重要的是协助家属调整心态，让他们愿意面对家中长者的需要，明白他们的想法，保持良好的沟通。否则，再多的服务，亦无法让长者居家安老、老有所依。”笔者十分同意这个看法，想起过去十数年来，走过人生最困难的阶段，就是照顾家里的两老。活在东西文化交汇之地的香港，既有西方人的爱自由、爱独立的个性，又有东方家庭孝道的要求，加上因工作而疲于奔命，相信每一个需要照顾家里老人的照顾者，都感觉到重重压力。

作者以九个真实个案，带出不同性格的人如何面对作为照顾

者的角色，我想这是非常有创意的写作。当然本书不仅提供了镜子的作用，也提供了具体和有实用性的价值，这是本书作者一向擅长的。

作为先睹为快的读者，我最受惠的是体味不同类型照顾者不同的信念和心声。因为不同类型的人都有不同信念，而我们的信念和价值就是我们行为的准则，对我们的一言一行，起了决定性的影响。

传统的东方文化中，往往视死亡为忌讳（近年在社工界同道的提倡和引导下，已有颇大的进步），因而家里有临危的长者，容易构成家庭一大压力。不同类型的人，面对压力的方法都有所不同，而作者在这方面，提供了非常具体和明显的例子和建议。

正如作者说，父母最后一程往往能教导我们的仍然有很多，盼望本书的出版，能给读者一点启迪和帮助，让我们的生命，不因面对死亡而停止成长，不因困难而却步。盼望本书的出版，为读者对九型性格学有进一步的了解。

（叶万寿先生为资深心理治疗师、九型性格学导师、认证MBTI培训师）



我很用心地看完这整本书，自觉颇有收获，心中也有相当的感触。其一，市面上许多有关亲子相处、儿童教育的书籍，却鲜有与年老的双亲相处及照顾方面的书籍。但是，在我身心科的诊疗临床经验中，有太多太多逐渐老化的父母不知如何和子女相处，有更多的成年人不知如何面对逐渐衰老的双亲各式各样的身体问题，心理上、情绪上的困扰，以及面对死亡和别离的巨大恐惧。

因此，本书借九个照顾者案例，提及了老年人九种常见的身体疾患及子女相应的对策。此外，本书最珍贵之处在于教导子女如何调适自己的心态，使面对父母衰老、退化、亲子冲突的经历，不是一种人生巨大的负担及痛苦，反而通过面对及照顾父母老化的历程，成为自身身心灵的最佳成长契机。各位请想想，光是这样信念的改变，就可以帮助多少成年人及家庭脱离苦难。这实在是太棒的一本书了！

其二，我自身也正面对父母身体老化、心智衰退及情绪变得负面的过程。我发现自己隐隐约约中，竟然也有对兄弟姐妹的愤

怒情绪，以及害怕从父母口中听到他们身体又出了什么问题的言论。原来，我心中也有害怕及逃避的那一部分。通过本书的启发，我想我会以一个更正面的心态和更正向的信念，面对这生命中的另一种黄金岁月。

在此，我诚心地推荐这本书给所有爱家人的朋友！

（许添盛先生为赛斯身心灵诊所院长、新时代赛斯教育基金会董事长、赛斯文化发行人、醒吾科技大学兼职副教授）

自序



从事长者工作，不知不觉已有八个年头。在我们关注长者的同时，却往往忽略了他们的家人。

有研究显示，超过八成的家属均愿意照顾家中的长者。然而，他们绝大部分都不懂要怎样照顾，也不知道有什么相关的社区资源。

这实在叫人难以明白。在资讯发达的香港，大家都了解社会福利的功能，也知道哪里有长者中心，为什么还会有那么多人说接收不到照顾长者的资讯呢？

从我的工作经验中归纳出来的答案只有一个，就是家人不是无法得知如何照顾长者，而是在他们心里，或多或少是不愿意学习如何照顾长者的。这让他们在自己不以为意的情况下，接收不到相关的资讯，未能发现长者有被照顾的需要，不愿意真真正正地承担起照顾的责任，未能把所学所知身体力行，或是觉得自己无法应付。结果，长者要继续自己照顾自己，直至出现重大的健康状况，令家人不得不正视问题为止。

因此，在提供更多安老服务之前，更重要的是协助家属调整心态，让他们愿意面对家中长者的需要，明白他们的想法，保持良好的沟通。否则，再多的服务，亦无法让长者居家安老、老有所依。

本书中的九个故事，都是以实际个案改编，从每一个主角身上，也许你都会看到自己的影子。虽然本书把照顾者分为九类，但事实上我们每个人在不同的时候，都会扮演不同类型的照顾者。通过理解每个主人公的主要信念和聆听他们家人的心声，也许你会发现面对父母时自己内心深处的想法，而那些想法又如何影响你与父母的关系，以至你在日常生活中待人接物的方式。

我们的信念会影响我们的行为、心态、情绪等各个方面，而家庭往往是一个不断塑造和强化我们信念的地方。在照顾父母的过程中，从每个冲突、每个痛苦的经验里，你都可以了解自己有什么信念，继而选择如何处理这些信念，以让自己的照顾者生涯更顺利、人生更顺遂。照顾父母这门人生课，或许是上天在冥冥之中，为了让我们改变而精心安排的一个重大考验，或许也是父母能给予我们的最后一个学习机会。

除了协助你反思个人信念，本书也就九种长者常见的健康状况，提供了基础的知识和相关的照顾技巧，让你在调整心态之余，好好装备自己，顺利迎照顾父母的任务。

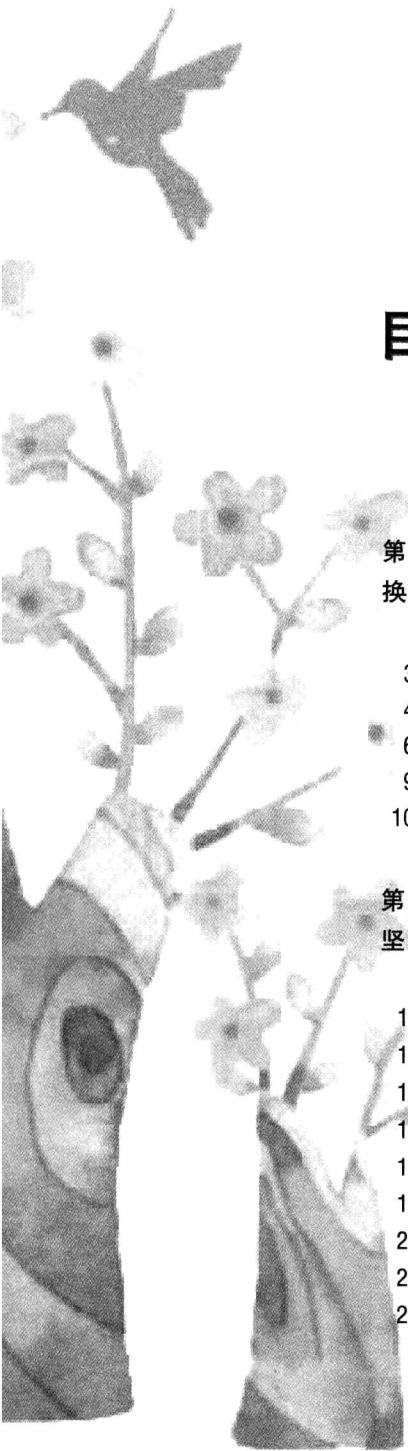
最后，我想借此机会向几位恩师致谢。谢谢在社会福利服务界服务多年的黎志棠先生，他的赏识为我开启了个案和辅导工作的大门，让我能从初生之犊慢慢成长。谢谢资深家庭治疗师张包意琴博士，靠着她多年来的包容和关顾，我才能突破许多的困难和限制，带着不一样的心情重新上路。谢谢资深培训师叶万寿先

生，他在我迷茫的时候为我指引了方向，不单为我树立了人生导师的榜样，亦让我在个人成长方面踏出了非常重要的一步。此外，我也要谢谢一直致力于推广身心灵健康的许添盛医师。他撒下的种子，把我带进这个博大精深的领域，使我的人生观也逐步改变。谢谢我多年的挚友胡可蓉小姐的协助，还有那些在我成长路上让我哭过笑过、跌过痛过，却也使我变得更坚强的家人及朋友。

但愿本书也能协助你在个人成长上，往前迈进一步！

麦天心

备注：为保障个人隐私，本书中各故事人物的名字、性别等个人资料均已修改，如有雷同，实属巧合。



目录

第一章

换个角度看照顾

- 3 | 一、父母为何变得顽固了
- 4 | 二、照顾压力可推动你改变
- 6 | 三、信念会创造现实
- 9 | 四、照顾压力影响健康
- 10 | 照顾压力小测验

第二章

坚毅不屈型照顾者

- 12 | 阿正的故事
- 14 | 照顾长者小知识：一般老化现象
- 15 | 一、为什么我的父母会变成这样
- 15 | 二、照顾者被挑战的信念
- 17 | 三、家人的心声
- 18 | 四、先了解自己，再谈照顾父母
- 20 | 照顾者锦囊
- 21 | 五、坚毅不屈型照顾者的性格透视
- 22 | 六、改变信念

第三章

以静制动型照顾者

- 26 | 阿欣的故事
- 28 | 照顾长者小知识：认识脑退化症
- 31 | 一、父母什么时候变老了
- 31 | 二、照顾者被挑战的信念
- 33 | 三、家人的心声
- 35 | 四、回应，但不过度反应
- 37 | 照顾者锦囊
- 38 | 五、以静制动型照顾者的性格透视
- 39 | 六、改变信念

第四章

望子成龙型照顾者

- 44 | 阿宜的故事
- 46 | 照顾长者小知识：认识高血压
- 48 | 一、这是常识，你为什么不不懂
- 48 | 二、照顾者被挑战的信念
- 50 | 三、家人的心声
- 51 | 四、一个人不能改变另一个人
- 53 | 照顾者锦囊
- 54 | 五、望子成龙型照顾者的性格透视
- 55 | 六、改变信念

第五章

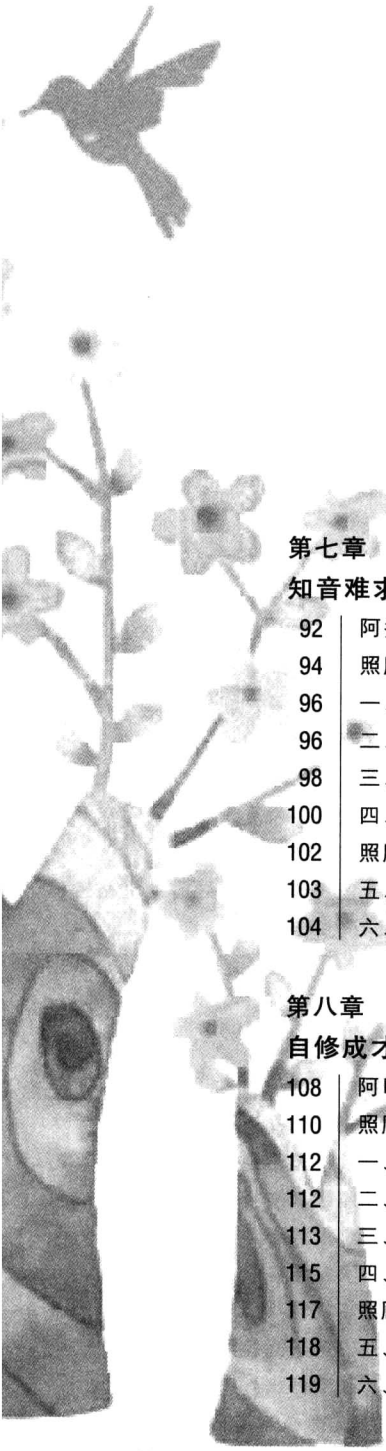
舍我其谁型照顾者

- 60 | 阿德的故事
- 62 | 照顾长者小知识：认识糖尿病
- 64 | 一、这些旧事，你仍挂在嘴边
- 64 | 二、照顾者被挑战的信念
- 66 | 三、家人的心声
- 68 | 四、放手，恢复亲子关系
- 70 | 照顾者锦囊
- 71 | 五、舍我其谁型照顾者的性格透视
- 72 | 六、改变信念

第六章

模范子女型照顾者

- 78 | 阿杰的故事
- 80 | 照顾长者小知识：预防跌倒
- 82 | 一、我不是已经付出了吗
- 82 | 二、照顾者被挑战的信念
- 83 | 三、家人的心声
- 85 | 四、了解年长父母的需要
- 87 | 照顾者锦囊
- 88 | 五、模范子女型照顾者的性格透视
- 89 | 六、改变信念



第七章

知音难求型照顾者

- 92 | 阿秀的故事
- 94 | 照顾长者小知识：认识中风
- 96 | 一、我真的想改变吗
- 96 | 二、照顾者被挑战的信念
- 98 | 三、家人的心声
- 100 | 四、改变整个系统，由你开始
- 102 | 照顾者锦囊
- 103 | 五、知音难求型照顾者的性格透视
- 104 | 六、改变信念

第八章

自修成才型照顾者

- 108 | 阿明的故事
- 110 | 照顾长者小知识：关节炎与骨质疏松症
- 112 | 一、他们何以如此坚持
- 112 | 二、照顾者被挑战的信念
- 113 | 三、家人的心声
- 115 | 四、以柔制刚，打动父母的心
- 117 | 照顾者锦囊
- 118 | 五、自修成才型照顾者的性格透视
- 119 | 六、改变信念

第九章

忧心忡忡型照顾者

- 124 | 阿秋的故事
- 126 | 照顾长者小知识：认识癌症
- 128 | 一、变幻才是永恒
- 128 | 二、照顾者被挑战的信念
- 129 | 三、家人的心声
- 131 | 四、让父母找回力量
- 133 | 照顾者锦囊
- 134 | 五、忧心忡忡型照顾者的性格透视
- 135 | 六、改变信念

第十章

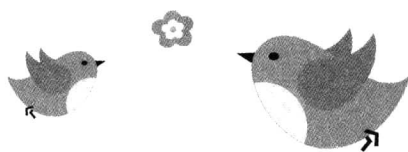
粉饰太平型照顾者

- 140 | 阿乐的故事
- 142 | 照顾长者小知识：认识抑郁症
- 144 | 一、承担等于重担
- 144 | 二、照顾者被挑战的信念
- 146 | 三、家人的心声
- 148 | 四、面对、处理，再迈步向前
- 150 | 照顾者锦囊
- 151 | 五、粉饰太平型照顾者的性格透视
- 152 | 六、改变信念

第十一章

生命中没有偶然

- 159 | 一、寻找照顾背后的人生功课
- 162 | 二、善用上天给你的机会





第一章 换个角度看照顾

很多人都会觉得父母很唠叨，甚至越老越顽固，所以宁可晚点回家，或花钱搬远一点，或另租房子给父母居住，以减少相处时间。然而，当父母年老力衰，我们作为子女，免不了要负起照顾父母的责任，使相处的机会增加。

你是否也会在不久的未来，成为一位照顾者呢？



来，照顾老爸老妈

在2013年，香港60岁或以上的长者人口将突破总人口的20%。到了2020年，更会升至25%。照顾年长父母，将成为大部分香港人都要面对的挑战。可是，在与父母分开居住数年，以至数十年之后，我们对父母的认识已经不多，也不清楚发生在他们身上的变化。摆在我们眼前的，除了“如何才算是妥善照顾好他们”的难题外，还有“应该如何面对他们”的谜题。

你可曾想过，以往英雄般的父亲，有一天会需要你亲自照顾？或是以往做事很有分寸的父亲，有一天会变成爱乱摸别人的“咸湿伯父”？要是他整天待在家里不愿外出，你可以怎样？你又可曾想过，以往一直为你打点好起居生活的母亲，有一天会变得什么也做不来？或是多年来温婉贤淑的母亲，有一天会变成爱指责别人的“母老虎”？要是她受骗买了很多劣质、没有效的所谓健康产品，还屡劝不听，你又会有什么感受？

父母的改变会冲击我们的想法和价值观，不单令我们难以接受，更容易造成照顾时难以跨越的鸿沟。我们会觉得生气、难过、不知所措，想要闭上眼睛、捂住耳朵，什么都不再管、什么都不再理。尽管有“为什么爸妈会变成这样”“为什么我非要照顾他们不可”这样的想法是人之常情，却也着实成为我们与父母之间的隔阂，令我们觉得他们既陌生又冰冷，难以看透和触摸。隔着这样的一堵高墙，即使脑袋里装满了照顾长者的知识，也难以向他们表达关心，更何况好好地照顾他们。



一、父母为何变得顽固了

其实，在我们无法理解父母的同时，或许他们也觉得这个世界、这个社会、自己的子女难以理解。“为什么儿子下班后不多找一份兼职，增加家里的收入？”“为什么女儿经常换男朋友，而且不愿意结婚？”“为什么女婿那么没出息，什么都让我女儿决定？”“为什么媳妇不愿意恪尽天职，相夫教子生小孩？”对我们来说理所当然、平常不过的事情，对父母来说可能是奇事异闻。

为了令一家人和和气气，他们很多时候只好在嘴上说“时代不同了，哪管得了那么多”“随年轻人喜欢爱怎样怎样吧”之类的话来表现自己有多开明。不过，那些话却也是他们说给自己听，好说服自己无奈地接受一切。与此同时，为了保持能干的形象，父母往往倾向于隐藏发生在自己身上的变化，还会把心底里各种复杂的情绪抑压起来。久而久之，他们在不知不觉中便变成顽固、不知道在想什么的老人。

不过，如果我们不能保持开放的态度，放下不合时宜的旧有信念，去认识和接受新事物，那么我们年老时，同样的情况很可能也会发生在自己身上。你可曾想过，变得顽固和难以照顾的父母，也许是你的反面教材，让你能趁早改掉自己开始变得僵化的想法和陋习，以免步他们的后尘，将来成为一个既顽固又难搞的老人。