活力
副刊/體育/娛樂
Sin Chew Plus 優質生活 Quality Life
優質生活：soulsc@sinchew.com.my
體育：sports@sinchew.com.my
娛樂：entertainment@sinchew.com.my
編輯：郭嘉雯　設計：[illegible]

老吾老
關愛長者運動

星洲日報　富貴　NEW ERA

中华文化注重孝道，敬爱父母，父母年老的时候赡养父母，原是一个幸福美好的传统品格，然而照顾年迈的父母并非易事。有者错过事业在家照顾，依然被投诉照顾不周，有者因长者的病症依然影响了日常作息，甚至是精神状态。

有感社会需要，星洲日报、富贵集团和新纪元大学学院乐龄服务与管理学院联合发起的“老吾老以及人之老”关爱长者活动计划，日前富贵集团率先让旗下的生命经理师（也称代理）上6个月的长者介护课程，了解基础的老人照顾知识和中华文化，以反思孝道。课程采以混合模式，有线上课也有实体课。

开课日这天来自西马各地的富贵代理齐聚加影新纪元大学学院的课堂，长者介护课程的讲师和专业人士也轮番上阵给“学生”讲课。

●在开课典礼上，师生们比出介护的手势，形状就像一个天使。

改變“廢物式養老”思維

鼓勵長者獨立自主，維護長者尊嚴

文学与社会科学院院长伍燕翎博士

“孝”的概念改革

“‘孝’这个字拆开来，上面是一个‘老’字，下面是一个‘子’，就像一个孩子背着一个老子，现代的孝顺也是这样吗？”

“‘孝’在中国传统观念里，有‘百善孝为先’，各种善良的行为中，孝排行第一，可见我们多注重孝。孟子说：‘不孝有三，无后为大’，当中的不孝有陷亲不义、不求仕禄、无子绝祀。‘陷亲不义’的含义包括亲戚做错了事你不能举报，不然你就是不孝；‘不求仕禄’，家里贫穷但不去当官也是不孝！在古代很多人都是要去当官的，像是李白、杜甫、苏东坡都是要当官的，很多人当不了官所以写了很多诗；‘无子绝祀’就是没有后代也是不孝顺，前面这3个当中做不孝的行为，现在还这样吗？”

她说，中华文化里面还有二十四孝图，这些已经过时了。二十四孝故事中有节有冬天的时候先把床用身体暖好了才给母亲睡，[illegible]需要先尝过了才给母亲喝。其中有一个故事是关于舜的，在舜时代，中国还没有平定，宇宙开天辟地之时，中国还是中原的时候，舜是当时的君主，他救了来自民间的[illegible]，因为舜孝顺。

“舜在当时没有显赫的背景，但是他的父亲和继母对舜非常的不好，三番四次想赶尽杀绝，然而，舜对父亲和后母一如既往的孝顺，这样的孝心感动了天，让大象帮他耕田种禾，鸟儿[illegible]帮他除了草。国君认为孝顺的人才会把子民照顾得好，所以舜当了皇帝才有中原的开山辟地。”

“再者，文化里面也有说，父母过世要守孝3年，3年内不能工作，但是换在现代可以完成这一点吗？关于孝顺的还有‘父母在不远游’，那么儿女去外国念书是一种不孝吗？有人我们需要把父母安排到安养院居住，这是不孝吗？当然还有‘身体发肤受之父母’，只要有受伤就是不孝了？”

“中华文化用得好的话就可爱，用得不好的话就是毒药，我们可以重新诠释孝，因为如果我们连自己都无法照顾自己，那么我们要怎么孝顺呢？”

乐龄服务与管理学院院长胡桂铭博士

大马需要介护吗？

“父母过世要守孝3年，不工作，现代人做得到吗？”

胡桂铭说，孝道是中华传统最优秀的价值观，我们需要重新诠释“孝”，让孝道发扬光大，如果不重新诠释孝道，那么华人便有舍弃这个概念，那么华人有失去这个优良品德。

他认为，[illegible]的“孝道”的“道”，关键就在于传承，孝道是跨时代和世代的，你怎么对待你的父母，你的孩子就怎么对待你，这是个生生不息的循环，因此是因果，有因必有果。

“在大马很多空巢老人，也就是孩子没有跟老人一起住，自己和老伴住罢了，根据数据在2010年，有50万空巢老人，那5年后增加了75万人，今天的人数会少吗？”

“华人以孝道为傲，但是空巢老人绝大部分是华裔家庭，空巢老人的问题很多，老人在家跌倒，那是家中假日才被发现的案例都屡见不鲜，长者身体衰弱，可能只是一跌就要了他的命。”

“当然也有人选择找女佣来照顾，但是也会看到女佣[illegible]的新闻，长者的体力不如年轻人不能保护自己，但他们有的很需要。”

胡桂铭指出，也有人会把长者送到老人院去，全国有大约一千六百家老人院，其中许多是未向福利部注册的，虽然如此，依然有很多人把长者送进去，而送进去的人很多是华人。

有些老人家则用外籍女佣，但是他们缺乏照顾老人的知识，或许在沟通都成问题，许多女佣没有学习过如何正确搀扶长者，唯用力拖扶，用力拉扯，这导致长者感到疼痛，女佣也会不情愿。久而久之，女佣也可能失去耐心，脾气也变得不好。

“长者一天或许要上超过5次厕所，若每一次上厕所都要看女佣脸色，那么他们的尊严何在？女佣一天到晚脾气差地对待长者，难道长者的心情会好吗？”

方式用得对，孝道就不会过时

“日式介护是，第一个要学的就是‘自立支援’，就是老人家自己独立，不是去照顾他，不是什么都帮他做，老人会依赖你，他们身体的机能会一步步的退化，从开始手脚不灵活，肌肉萎缩，伸展功能衰退，最终影响心理的信心。”

“老人脾气开始变坏，不是因为他喜欢凶人，反而是因为他失去了信心，他开始用特殊的方式引起注意。日本式的照顾，确保他们能够自立，但他们需要的时候会提供支援。我们的作用是支援，帮助老人做到他们做不到的事情。我们让老人自己做决定，我们尊重他，我们要让老人能够活得有素质，如果当众帮老人换尿片，那么他面子挂不住。”

“我们的老人占人口的7%，日本的老人占人口30%，他们年轻人的比率比我们少很多，但是老人得到妥善的照顾，孝道没有过时，因为方法现代化。日式照顾老人的地方，不叫老人院，叫疗养中心健康养生中心。如果父母去大半辈子，我们送进老人院让父母看别人脸色，那是一种悲哀，如由专业的照护员照顾，那么不会有人说你不孝顺。”

让老人身体力行

他说，现在中国开始反思他们对待老人的方式，开始不再“废物式”养老，不再一味的替代老人做生活上所有的事情。中国早期推行一胎政策，如果他们继续用以前的方式养老，年轻人越来越少，社会会衍生一些问题。

“我们应该让老人发挥自己的潜在能力，让他们感觉他们还有成长的空间，我们其实看过很多例子是原本不能行动的老人，在照护的方式之下，能够行动自如了。”

日式介护对待老人的3个步骤方法：

第一步，要去问和听，了解老人家要什么？被[illegible]的东西阻碍了他，他是否开心，可以[illegible]？

第二步，观察是否能达到他的心愿。

第三步，帮他一起完成心愿，例如心愿是要去公园，那么[illegible]，陪他一起达成他的愿望。

“照顾老人可以像照顾小孩这样，让他自己学会做，当他完成他想完成的事时，那种喜悦和成就感非笔墨能形容。不要照顾老人照顾到死气沉沉，没有喜悦只有等死。”

马来西亚照护专业协会顾问井泽圭一

大马培训介护员刻不容缓

来自日本的井泽圭一在长照服务领域有37年的经验，他的第一份工作是在一个150张床的医院开始，那家医院只收容长者，这都是一些需要高度依赖医护服务，或因老化而失去身体功能，且是患有严重失智症难以在家里生活的长者。

他说，那家医院的病房一直都是满的，是当地不可缺少的一间医院，当时在日本全国有很多这样的医院，对于那些不能在家里，但又没有其他的地方可以住的长者来说，他们非常感谢有这样的一个地方，但是当时井泽圭一在那里工作久了之后，他开始有很多疑问，他发现多数住在那里的长者都不能独立生活，整天躺着床不起需要高度的照顾，他们无法自己换衣服，饮食也是通过鼻胃管把流质食品送进胃里，如果不行的话还需要点滴，所有排泄物都在尿布中，被翻的时候，他们无法自己控制，而是定时每天更换尿布数次。

“为了避免胃造瘘或者点滴管被拔掉，就将长者的手都会被绑起来，因此他们无法动弹，当时我开始有一个疑问，那些长期努力为了抚养家庭一直都努力工作，或者为了社会努力做出贡献的人，他们人生的最后阶段在那样的情况下度过好吗？我自己也难以接受自己的父母、家人，或将来的自己，在这样的病房度过人生的最后阶段。”

在经过一番思考后，井泽圭一决定离开已工作15年的医院成立了一间提供长者照护服务的中心，他的照护服务的信念是不分健康状况的，就从可以自理到不能自理，有身体障碍或有失智症的长者都是他提供照护服务的对象。

他说确保长者能够保持尊严并维持生活品质，[illegible]长者生命的最后阶段，因此，当他们希望提供长者一个有素质的介护服务时，必须培养有素质的介护员，成立一个介护中心在建筑及硬体方面，其实都不是很难，但是在人才培训方面，必须有出色的培训体制，足够的经验和符合时代的概念。

13年前井泽圭一与同伴第一次来马来西亚推广日式的照护，他发现马来西亚没有照顾长者的概念，长者一般是被家人照顾的，这激发他想要在大马推广长照领域的发展，让马来西亚也会变成像现在的日本一样，现在的日本已经成功积累了15年前的那种运行模式，照护概念广泛被推广，因此，井泽圭一希望让大马长者介护领域可以避开走在日本犯过的所有错误，更快速地达到先进水平，形成应对将来高龄化的社会。

“日本的介护照护概念着重在自立支援，即维持长者的独立自主能力，以维持长者的尊严，介护有5大元素，即主动帮助长者以让他们感受到自己的价值，介护员只有在长者有需要的时候介入给予照顾，否则只能让长者独力完成他能完成的事，介护员也必须一步一步完成照顾步骤，而最重要的是介护要经常学习未知领域，在有需要的时候能自动地运作。”

他说，日本有自立支援的照护概念，使得人民平均寿命不只能够成为世界第一，长者还能快乐的生活。

目前日本也面对缺乏介护人员的问题，因此在许多年前已经开始开发了自动的伙食输出机，自动移动[illegible]，自动沐浴设备等，现在也正积极的开发机器人代替人类的介护方式，可是，井泽圭一认为介护长者其中一个最重要的是要照顾到长者的尊严。

他说，这些机器人无法人性化的保护长者的尊严，但可惜的是日本的超高龄化、少子化现象已经无法改变了，日本培训更多介护员的举措也已经达到极限，所以他曾告诉他在日本的介护员，他们是支撑日本社会的重要人物也是日本的宝藏，马来西亚比日本幸运，因为大马还有年轻人，不急着用机器人，只要传播正确的照顾知识，推广给年轻人和中年人，在大马人本身变老的时候，就会得到很好的照顾，换句话说，马来西亚也应该开始培养自己的宝藏。

最后，他呼吁，人类变老是无法避免的事实，不要把它当成他人的事情看待。

Sumluck Japan 马来西亚日系诊所总经理黄金祥

提供老人安全环境

黄金祥是日本留学归来的大马人，19岁那年他去了日本修读护理系，也修读过介护知识，毕业后在日本的家医院当过护士，前后约11年，之后在心脏专科医院的心脏血管重症病房上班。

他说，医院共有14个病床，病人平均年龄都超越75岁以上，他在那个单位工作了8年半，偶尔会见到有一些年轻的40、50岁的病患，他也曾在病房内见过一位105岁的病人，虽然已经百岁但身体依然健康，日本有很好的医疗制度。

“照顾老人是需要各方面的合作，介护、医药、营养、物理治疗等也同样重要，物理治疗师可以了解老人的肌肉老化情况，维持老人的身体机能，营养师则照顾病人的饮食，医生和护士给予治疗。

“在日本如果特定的区域有许多老人的话，那么有关单位会在附近设置好诊疗所、药局等，确保老人能够在短时间内得到救援。”

在介护的概念里面，要尊重老人并鼓励他自立，但前提是要先给一个安全的环境，确定没有危险隐患，确保老人进医院的几率。

注意老人的生活环境，是否有潜在的危险。

1. 马来西亚的厕所很滑，没有干湿分离，地板时常湿，容易使老人跌倒。
2. 检查是否有障碍物，或者容易绊倒的地方，有些老人有骨质疏松的问题，可能一个跌倒会造成骨折。
3. 维护医疗器材，呼吸器或有需要的老人家里会放氧气筒，需要把氧气筒放在一个安全的地方，并且让家人知道在哪里。
4. 老人常用到的东西，尽量放在他随手拿得到的地方，[illegible]
5. 家属要熟悉居住区附近诊所[illegible]的地方。

与老人相处的小贴士：

1. 跟老人说话的时候，[illegible]，如果看着电视，那么跟他讲话下来，两人平行的看着对方说话，不要老人坐着，说话的人站着，这样老人看着说话的人会有压迫感。
2. 老人说话很慢，跟他们说话的时候走到他们的面前，让他看见你的嘴型。
3. 老人听力退化之后，高音调的声音会听不清楚，所以跟老人说话，女生的音调可以低沉一点，慢慢的说，这样老人比较容易听得。
4. 老人也会有不想要吃，不想要睡的时候，尽量不要勉强，[illegible]。
5. 如果需要老人运动，可以先了解他喜欢什么运动项目，或者他喜欢看风景，可以陪他去公园散步，那么这30分钟的时间也是一个小运动了，[illegible]。

01 伍燕翎说，“中华文化用得好的话就可爱，用得不好的话就是毒药。我们可以重新诠释孝，因为如果我们连自己都无法照顾自己，那么我们要怎么孝顺呢？”

02 胡桂铭建议，我们应该摒弃“废物式”养老的方法，不要一味替老人完成所有的事情。（蔡瀞贤摄）

03 井泽圭一说，“我们把日式的照顾老人方法传授至马来西亚，希望马来西亚能避开日本之前所犯的错误。” 04 黄金祥指出，照顾老人需要来自各方面的合作，介护、医药、营养、物理治疗等也同样重要。（照片由主办方提供）

活力副刊
报道：本报特约 蔡瀞贤
摄影：本报 辛柄耀