

手抱嬰兒 要小心

◆ 江馥賢

對於初出生的孫兒，祖父祖母必定十分寵愛。抱著心肝寶貝，心情也特別愉快。但是，長者若長時間手抱嬰兒，必須加倍小心，以免患上拇指狹窄性腱鞘炎（De Quervain's syndrome），即俗稱的「媽媽手」。聖雅各福群會中心經理、兼一級物理治療師謝學章解釋，患上「媽媽手」，皆因過度使用手指，以致發炎，影響了日常生活。原來在手抱嬰兒時，不少長者慣以手托著嬰兒下巴，其中，拇指與其他手指距離太大，負重太多，容易發炎。此外，亦有長者在抱嬰兒時，手腕過份屈曲，引致受傷。

謝學章指出，患上「媽媽手」的確「手尾長」，他說：「一旦患上『媽媽手』，很難斷尾，因為這是一個長期習慣引致的炎症，患者缺乏休息，很難完全康復。」再者，在日常生活當中，經常需要用到拇指，不論處理家務、拿東西，拇指都需要發力。所以，若患上「媽媽手」，會較難讓傷處全然放鬆。

但是，亦有一些伸展運動及方法，可幫助舒緩不適：

（一）把拇指放在拳頭之

中，抓緊然後放鬆。

（二）把手腕向下壓，指尖向下。

（三）以冰敷患處十五分鐘。

（四）配戴護腕。

長者若想手抱孫兒，卻又擔心患上「媽媽手」，有何預防或方法？謝學章提醒長者，手抱嬰兒的姿勢必須正確，抱大約三十分鐘便要休息一會，讓手腕與手指不會過份受壓；閒時亦要多做伸展運動，保持手部健康。



● 忽視手抱嬰兒姿勢，容易引致「媽媽手」，長者們宜多加留意正確姿勢，並作充份休息及伸展。

無溝橋之八



爺爺九十三，陶陽十二歲，
相差八十年，相投同志趣；
傳藝更傳情，全賴有國粹。

◆ 香山亞黃

銀髮族

十個好習慣 (下篇)

◆ 梁穎勤

上期

提過：探訪了半百戶長者後，歸納出十個銀髮智慧，就是：

- （一）窗明几淨，（二）沒有雜物，（三）有好朋友相伴，（四）運動，（五）吃得清淡，（六）主動顧念別人。今期繼續：

（七）樂觀愛笑：笑不是富人的專利，隨長者安居協會到上水做探訪，一位80多歲伯伯，看起來特開心。同行義工都悄悄說，很愛看伯伯笑。為甚麼一個伯伯的笑容會如此有感染力呢？原因一來是伯伯牙齒掉清光，大笑時習慣用手掩嘴，有一種小孩子的靦腆感，很可愛。

二來他坦然說一生幹粗活，到老也沒錢，住鐵皮屋，得千多元零用，但做人一樣頂天立地。說到因長期病，連心愛的煙仔、油炸鬼「掂也不掂掂。」坦率得可愛。

（八）懂得自娛：又有位居於劏房的70多歲伯伯，隨聖雅各電器贈長者服務組去送涼（送風扇）時，找他不著，原來他天天跑社區會堂去聽歌、嘆冷氣、見朋友。可見生活條件貧瘠，不等於沒

有娛樂沒有笑容，生命力直頭勝過好些年輕人。**（九）關心家人：**隨惜食堂送飯上門，有位約80歲獨居婆婆，總是笑得甜蜜蜜，又健談。原來其子女雖散居遠地，但彼此關心，最近一次，她更開心笑說要隨子返廣州逛幾天，可以暫停派飯了。眼見有些長者生活條件更佳，卻有子女而不願親近，反為更讓人替他們擔憂難受。**（十）自強不息：**有位獨居婆婆，一說起幼時家貧被賣給人就要落淚。她一生操勞，到老孤身一人，但她沒有放棄追求生活中的美好，現在勤力地做回小學生，上識字班，生命的韌力非同凡響。我希望從各位老友記身上學習，也讓長者們看到彼此的美好。

再婚 不想再分

◆ 陳曉瑩

何人不想執子之手，與子偕老呢？不合、不幸、悲痛等，他們失去另一半，經過不斷的尋覓，另一半再度出現。步入老年的他們，再婚已經要面對很多困難，在他們享受遲來的感情時，偏偏卻出現不同的問題，打擊他們的愛情。

金錢財產的問題，往往令再婚的老年人面對不少婚姻問題。子女突然多了一個與自己血緣無關的繼父或繼母，他們可能接受不了這種關係，從而承認繼父或繼母之存在，從中破壞、不理父或母感受，只知自己的不悅。

有社指出，子女多沒有想過，他們始終不能代替老伴之間那種關係微妙的感情。子女長大後，需要出外工作打拚、尋覓自己的伴侶、組織自己的家庭等，他們是不會忘記父母對他們之愛；但屆時，子女是否真的能給予充足時間陪伴形單影隻的年老父母？子女的反對是基於自身的自私思想，忽略獨身無伴孤寂父

母的需要。除此之外，金錢財產更容易破壞兩老之婚姻。正所謂利慾薰心，兩老如各有自己之子女，子女間可能盤算自己父母之財產屬誰，不能將此分給別人。另外，兩老間亦可能自行分配財產給子女，以保護自己所生之子女，而令兩老產生爭吵，傷害感情。事實上，兩老在婚前，以上「錢能傷人」的問題，應作好充足之溝通，為財產先作好打算，免得因錢財而失感情。

這份空虛。另外，隨年歲增長，身體機能減慢，疾病不停走出來，生活自理能力減低，他們真的是需要老伴照顧，互助互勉。總的說來，老年再婚，兩者之間的感情是比年輕夫妻來得更真摯，他們所要面對的問題更多；但社強調，以上只是淺淡，問題仍有很多尚未道出，建議有心再婚的老年人，應做好適當的心理和思想準備，令你與伴侶能攜手行過每一段精彩美麗的人生路。幸福的婚姻，能使人更長壽。



● 踽踽獨行，箇中無奈有誰知？