

# 關注身體健康也要兼顧心裡想法

酷熱的夏日我經常利用閒暇時間，上山健行、運動、賞景、放空…通常，車上載著家中兩個女人，老婆和老媽。老媽關節退化雖已走不太動，但能吸收山林間的芬多精，也感覺心曠神怡。

喜歡熱鬧的母親，看到越多「晚輩」同遊越是高興。每回一上車慣坐副駕駛座的她，相同的問題總是一問再問，往往剛回答過沒多久，她又會再次提問。

我很擔心這是阿茲海默症的前兆，有一回便趁機問她「是沒話找話說呢，還是真的忘記了，若真的忘了，有可能是《老人痴呆》的前兆，趁現在症狀還輕時，我們該尋求專業醫師的協助…」此話一說完，她就閉嘴全程不再開口，看得出心中的不悅。

呼朋引伴當大夥再次出遊，找個老媽不在場的時間，我將此事提出，詢問同學們的意見，阿榮接口說：「我想你這話可能傷了她的自尊心，我們父母那一代走過艱辛歲月，最為逞強、最怕被瞧不起…」阿榮說自己的母親也有類似症狀，而且更甚家母。為怕她走失，要讓她戴上刻有個人資料的手環，幾乎用盡所有方法，最後阿榮哥哥想到母親篤信神明，於是哄她說「是大廟王爺公的護身銀牌。」母親才高興的戴起來。

所以結論是，跟這些不服老的長輩們說話，要有技巧！

最近碰巧看到洪蘭教授演講的一段影片，內容是：大腦的海馬迴細胞，可透過「學習」再生。而「與人對談」讓大腦思考，是增強記憶的最佳方法。於是，我心中思忖，自己必須改變怕煩、怕嚙嚇的心態，即便老人家絮絮叨叨一說再說，也要好好回應，並設法問問題、讓她思考、回答。已經八十多了，還有那麼好的活動意願，確實是子女們的福氣，只要老媽覺得高興，是不是「失智」來敲門，只能繼續觀察了。