

# 香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP004:腦退化症之預防及照顧

## 照顧腦退化症患者 的減壓工作坊

2011 14/12, 21/12, 28/12, **2012 4/1, 11/1**

2013年流金頌培訓計劃版權所有



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 照顧腦退化症患者 的減壓工作坊

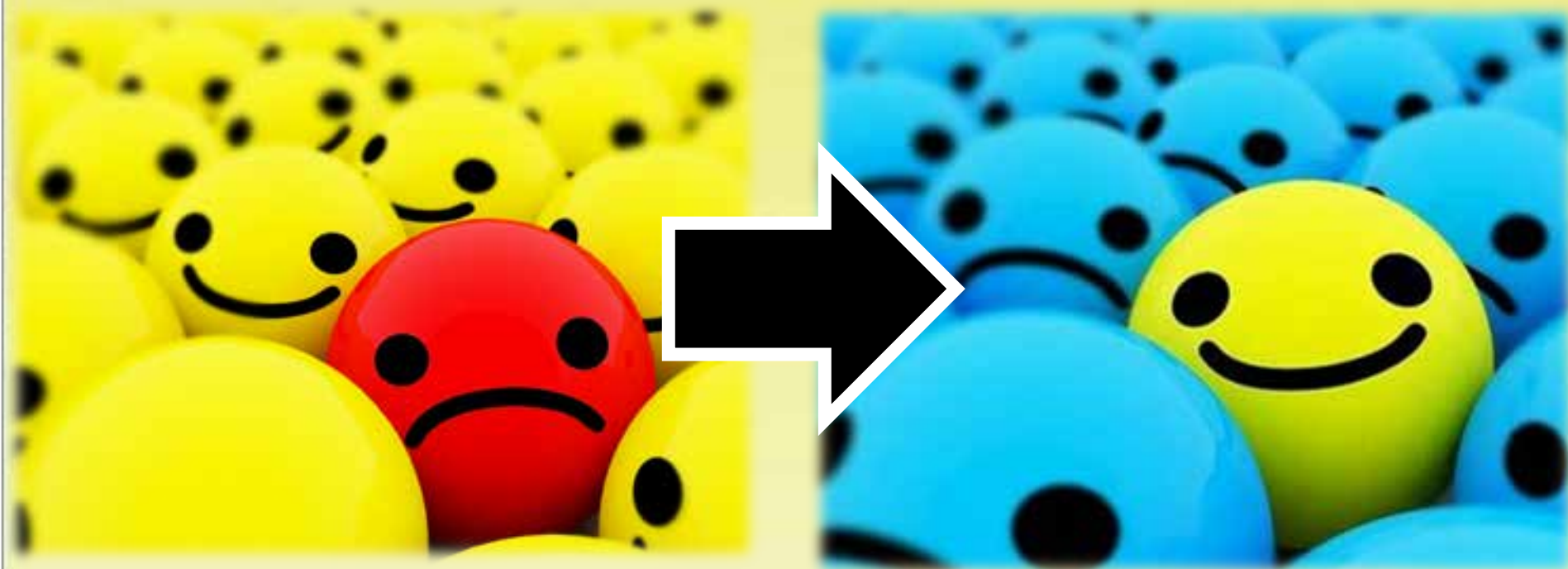
- 第一課：照顧者的壓力來源及其成因和徵兆
- 第二課：照顧者的壓力型性格及常見的心理問題
- 第三課：減壓秘笈：與患者有效溝通
- 第四課：減壓秘笈：培養正向思想及情緒
- 第五課：減壓秘笈：靜觀與身心鬆弛法

# 其他壓力的源頭

外在的環境及事件確實會帶來壓力，但**相同事件發生在不同人身上**，卻未必會造成相同的影響

個人**如何看待**及因應壓力事件，以及**個人的性格**才是造成壓力感的主要因素

# 培養正向思想及情緒



# 睇開啲



# 培養正向思想



# 遇到不如意的事

不如意的事，  
很快就會過去

點解我次次  
都咁黑仔？



# 遇到不如意的事

不如意的事，  
很快就會過去

點解我次次  
都咁黑仔？

暫時的  
挫敗





# 遇到不如意的事

這件事雖然不如意，  
但並不等如其他事情也  
是這樣的

這件事真不如意，  
恐怕其他事情也  
是這樣！



# 遇到不如意的事

這件事雖然不如意，  
但並**不等如其他事情也**  
**是這樣**的

這件事真不如意，  
恐怕**其他事情也**  
**是這樣**！

局部的  
問題



# 遇到不如意的事

雖然今次失敗我也要負上部份責任；不過，其他因素也有其影響力的存在

這次失敗完全是我的責任，我實在太差勁了！



# 遇到不如意的事

雖然今次失敗我也要負上部份責任；不過，**其他因素也有其影響力的存在**

這次失敗，**完全是我的責任**我實在太差勁了！

**多種原因**



# 遇到不如意的事

暫時的挫敗  
局部的問題  
多種原因

永遠的挫敗  
所有的問題  
內在原因



# 我又病了

暫時的挫敗：

---



永久的挫敗：

---



# 我又病了

局部的問題：  
\_\_\_\_\_

所有的問題：  
\_\_\_\_\_



# 我又病了

多種原因：  
\_\_\_\_\_

內在原因：  
\_\_\_\_\_





# 培養正向思想



我今日  
病了

但我慶幸知道  
原來有家人的  
關心及照顧

# 培養正向思想



朋友遲到了，  
我在餐廳等  
了他半小時

但我很高興有  
機會讓我獨處

# 培養正向思想

我不見了心  
愛的衣服

但我慶幸自己  
仍有衣服穿著



# 培養正向思想

原定今日放假  
去行山，但  
掛起颱風，  
冇得去

但我慶幸有健  
康的身體可外  
出活動



# 樂觀名句

「失敗乃成功之母」

「逆境可以是上天賜予的第二次機會」

「知足者常樂也」

「知恩圖報」

「喜樂的心乃是良藥」

「船到橋頭自然直」

# 照顧者也有開心的時刻嗎？

加油呀！



# 照顧者也有開心的時刻嗎？

- 照顧者了解患者的喜惡，所以提供的照顧較合他們心意，心裡感覺**驕傲**
- 照顧者常常在他身旁，知道他安全及舒適，照顧者會覺得**放心**
- 從照顧的過程中，學到不少技巧，**對日後自己面對疾病時，會更容易接受**

# 照顧者也有開心的時刻嗎？

- 當患者向照顧者表示感激時，**關愛**之情溢於言表
- 照顧者與患者從新建立新的關係，增進**感情**
- 當照顧者能妥善處理各樣照顧時，感到有**成就感**
- 照顧者有**回饋**的機會
- 個人**成長**





# 照顧者如何紓緩壓力?





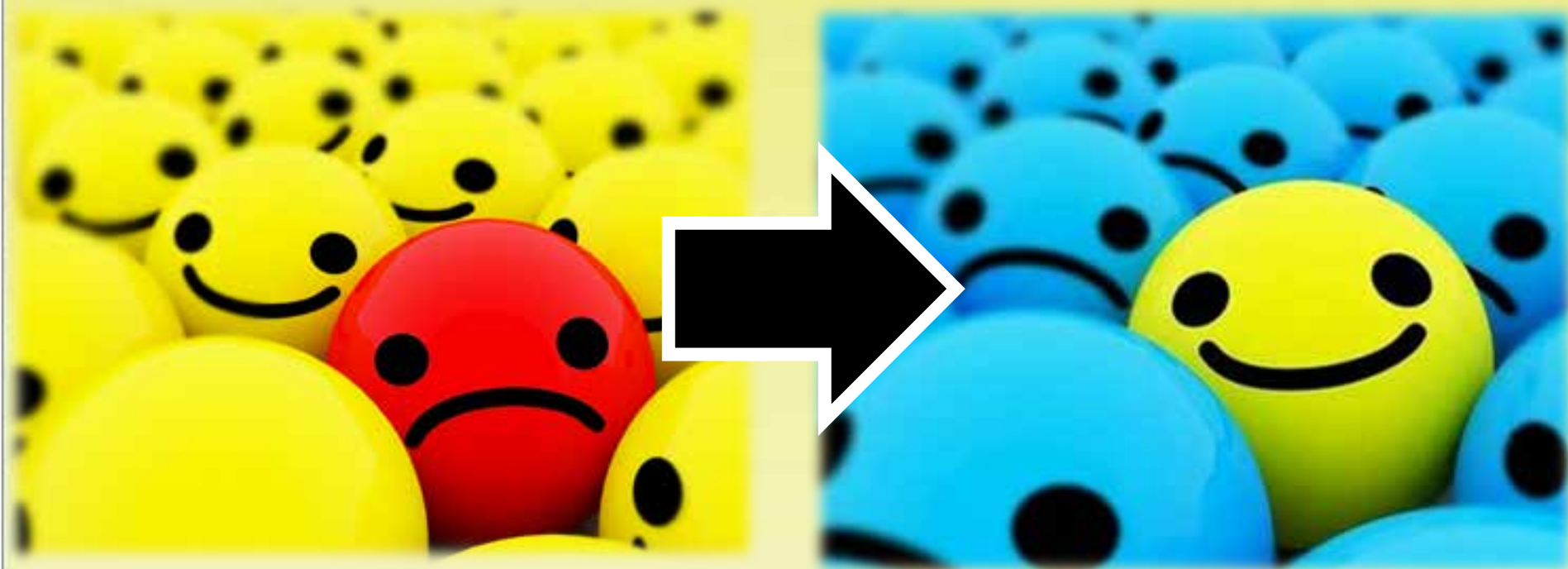
照顧好自己

才可以

照顧好患者



# 培養正向思想及情緒



# 感恩知足



学会了感恩,才会在生活中发现美好,用微笑  
去对待生活,用微笑去对待世界,对待人生,对待

# 你是個會感恩的人嗎?

1	我經常想到值得感恩的事情	
2	在我生命中，能想到曾幫助過我的師長或朋友	
3	我會在日記或網上日誌寫下好的事情	
4	我愛送贈小心意，如小禮物，答謝幫助過我的人	
5	一早醒來，我會感到乃是新的一天	
6	當我看到別人痛苦，我會慶幸自己很幸福	
7	我愛欣賞大自然	
8	我相信現在擁有的一切並非理所當然	
9	我現在的生活很滿足	
10	在逆境時，我能相信明天是更好的	

# 感恩知足的心

- 心裏知足

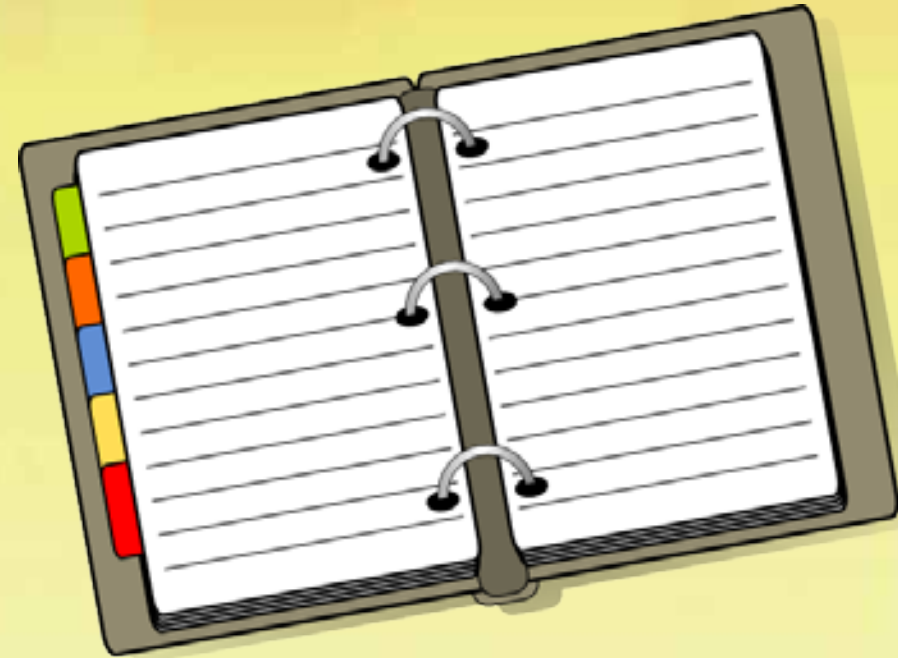
- 「向下比較」

- 當你寫下你所擁有的清單時，便知道金錢只是你生活的一部分，而非快樂的惟一來源

- 假如我們明白**所擁有的一切都是上天賜予**，無論處富足或貧窮，都能凡事滿足，不與人比較，那就是幸福了

# 感恩貼士：感恩日記

事情	
人物	
感謝的原因	
回應行動	



# 我感恩

- ◎ 有每夜和我搶棉被的伴侶，因為那表示他/她□是和別人在一起
- ◎ 有只會看電視而不洗碗的青少年，因為那表示他/她乖乖在家而不是留連在外
- ◎ 我繳稅，因為那表示我有工作
- ◎ 衣服越來越緊，那表示我吃的很好
- ◎ 有陰影陪伴我的勞動，那表示我在明亮的陽光下
- ◎ 有待修整的草地，待清理的窗戶，和待修理的排水溝，那表示我有個家
- ◎ 有各樣對政府不滿的抱怨，因為那表示我們有言論自由



# 我感恩

- ◎ 能找到最遠的那個停車位，因為那表示我還能走路，且還有幸能有輛車
- ◎ 有巨額的電費帳單，因為那表示我冷氣吹得很爽
- ◎ 教堂禮拜時我身後五音不全的女士，因為那表示我還聽得到
- ◎ 有一堆衣服要洗燙，因為那表示我有衣服穿
- ◎ 一天結束時的疲勞和肌肉酸痛，因為那表示我有拼命工作的能力
- ◎ 一大早被響起的鬧鐘吵醒，那表示我還活著
- ◎ 最後，感恩過量的電子郵件，因為那表示有許多朋友會想到我

# 感恩貼士:欣賞自己

## 欣賞自己

告訴自己你在這些事情上表現得有多棒、及受人讚賞

提醒自己這些美好時刻是期待已久



# 感恩貼士:欣賞大自然

培養**欣賞**的能力

細心的觀賞大自然處的**每一朵花、一株樹、一草一木**，領略**大自然的奇妙美麗**，回味人生中各樣的奧妙



# 減壓良方

分析壓力的來源，警惕壓力對身體、心理及行為帶來的影響。

嘗試了解自己的需要，想想是否對自己太苛求或外界的壓力已超過你所能應付的。

反問自己面對這些問題時是否值得如此不快。

# 減壓良方

看重及欣賞自己的成就，不要以他人的目標和標準衡量自己。不斷滿足或取悅他人，很容易失去自己。

建立良好的支援網絡，當自己面對壓力時，讓親友知道你需要幫助及接納他們對你的支持。

遇到困難時，我們固然可努力改變外在的因素，解決問題。就算無法改變現實，也可嘗試改變自己的思想，使內心好過些。

# 減壓良方

活在此刻，不要停留在過去或將來。我們可以汲取以往的經驗，展望未來的發展，但最重要是把握現在可以做的一切。

保留私人空間，每天安排時間讓自己放鬆。生活中的情趣是需要時間培養的。

學習一些調息身心的方法，例如肌肉鬆弛運動、冥想、瑜珈。

**多謝 Thank You**