

香港中文大學那打素護理學院 流金頌培訓計劃

CTP003: 慢性病處理及臨終關懷
非正規及家庭照顧者培訓工作坊

主題：伴您同行 – 善別輔導工作坊

2010年09月14日(星期二)



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

流金頌培訓計劃簡介

目的：

流金頌培訓計劃是一項跨學科的專職訓練計劃，旨在為市民大眾、非正規及家庭照顧者或從事護老工作之醫護及社福界專業人員，提供一般性及專業性的老年學教育。

流金頌培訓計劃簡介

宗旨：

- 促進公眾對人口老齡化的關注，提高公眾對長者的社會及醫護服務需求的認識。
- 培養公眾對人口老齡化的正確認識和正面態度。
- 對非正規及家庭照顧者進行護老基本知識和技巧的培訓，使其能夠應付日常護老工作。
- 提升從事護老工作之醫護及社福界專業人員的老年專科知識，使其為長者群提供更高質素的跨專業服務。

流金頌培訓計劃簡介

培訓對象：

- 市民大眾：

- 對護老知識感興趣的所有人士。

- 非專業及家庭的老人照顧者：

- 那些在日常生活或工作中，需要為長者提供日常照顧，例如：長者的家人、鄰居、朋友、家傭及義務工作者。

- 醫護及社福界專業人員：

- 從事護老工作之醫護及社福專業人員，如註冊護士、社工、臨床心理學家、職業治療師、物理治療師及醫生。

五個主題課程

CTP001: 健康老齡化及代際關係之凝聚

CTP002: 長者的心社靈照顧

CTP003: 慢性疾病處理及臨終關懷

CTP004: 老人痴呆症之預防及照顧

CTP005: 社區及院舍的長者照顧

流金頌培訓計劃簡介

費用：

流金頌培訓計劃由香港賽馬會慈善信託基金捐助，所有培訓課程，

費用全免。

流金頌培訓計劃簡介

- 流金頌培訓計劃辦事處
- 香港中文大學利黃瑤璧樓626室
- 電話：2696 1249
- 電郵：cadenza@cuhk.edu.hk
- 網站：<http://www.cadenza.hk/training/>

第一節內容

- 認識哀傷
- 了解人生中經歷的各種喪失
 - 發展性喪失
 - 創傷性喪失
 - 預期性喪失
- 哀傷過程中的反應及表現
- 哀傷的歷程

何謂哀傷？

- 哀傷: 指任何人在被奪去或喪失心愛的人或物時，所陷入失落時的一種狀態，亦是一個過程
- 悲傷: 是哀傷的一部份，主要指一個人遭遇失落或被奪去心愛的人或物時所產生的一種悲哀、憤怒和罪惡感的感覺。(內在、生理及心理反應)
- 哀悼: 是哀傷的另一部份，主要指一個人遭遇失落或被奪去心愛的人或物時，因身心的反應而帶來的外在、社交及行為表現。(公開表現，其表現方式與社會、文化和習俗有很大的關係)

人生中經歷何種損失、 喪失或失落？

發展性喪失

- 人無法控制的自然現律
- 人所作的選擇取捨
- 週而復始、循環不息的經歷

創傷性喪失

- 不是每一個人的必然或常遇的經歷
- 損失帶來的壓力與創傷源於它的突發和不可預測性

預期性喪失

- 損失並未真正發生，卻在人的預期之內
- 帶來預期性悲傷

小組討論

哀傷的過程中有什麼反應及表現？

- 行為
- 思想
- 生理
- 情緒

行為反應

- 哭泣
- 睡眠失常, 如失眠和驚醒
- 食慾反常
- 心不在焉
- 社交退縮
- 夢見死者
- 避免提起死者或看見死者的遺物
- 嘆氣
- 坐立不安
- 舊地重遊
- 珍藏遺物

思想反應

- 不相信
- 困惑
- 幻覺
- 沉迷對死者的思念
- 感到他/她仍然存在

生理反應

- 胃空空的感覺
- 胸口鬱悶
- 喉嚨變緊乾燥
- 對噪音的過度反應
- 呼吸困難並易喘
- 肌肉無力
- 缺乏氣力

情緒反應

— 悲哀

— 憤怒

— 內疚自責

— 焦慮

— 孤獨感

— 疲累

— 無助感

— 震驚

— 苦苦思念

— 解脫感

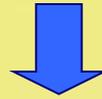
— 輕鬆

— 麻木

哀傷的歷程

哀傷的歷程

接受死亡的事實



經驗哀傷的情緒



回憶逝者並建立與他心靈上的聯繫



重新適應喪親後的生活



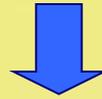
重投生活

接受死亡的事實

- 確認逝者已死，理解死亡原因
- 參加葬禮和其他有關儀式

哀傷的歷程

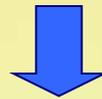
接受死亡的事實



經驗哀傷的情緒



回憶逝者並建立與他心靈上的聯繫



重新適應喪親後的生活



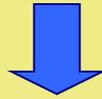
重投生活

經驗哀傷的情緒

- 哀傷的情緒是正常的歷程
- 利用自己舒服的方式將哀傷的感覺及情緒表達出來
- 除了喪親之痛，同時亦會因隨之而來的其他失落而感到哀傷
- 長期壓抑情緒，或過份沉溺於哀傷，皆不是妥善處理情緒的方法

哀傷的歷程

接受死亡的事實



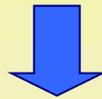
經驗哀傷的情緒



回憶逝者並建立與他心靈上的聯繫



重新適應喪親後的生活



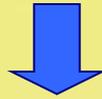
重投生活

回憶逝者並建立與他心靈上的聯繫

- 可按自己的步伐，以不同的形式回憶過去與逝世者的片段
- 回憶的過程中可能會帶來強烈的情緒牽動，這是正常而必經的哀悼過程
- 慢慢建立與逝世者心靈的聯繫

哀傷的歷程

接受死亡的事實



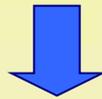
經驗哀傷的情緒



回憶逝者並建立與他心靈上的聯繫



重新適應喪親後的生活



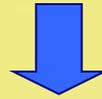
重投生活

重新適應喪親後的生活

- 慢慢學習和應付這些新的責任及技能，並與其他家人共同協調和重新分擔家中的不同角色

哀傷的歷程

接受死亡的事實



經驗哀傷的情緒



回憶逝者並建立與他心靈上的聯繫



重新適應喪親後的生活



重投生活

重投生活

- 重新將精力投注在新的活動、目標、或人際關係
- 讓逝世者長留在心靈的某一處地方，繼續生活下去

問答時間

完結
謝謝！