

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」訓練計劃

CTP004: 老人痴呆症之預防及照顧

非正規及家庭照顧者訓練工作坊

痴呆症患者家屬的減壓治療室

2011 18/8, 25/8, 1/9, 8/9, **15/9**

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

減壓治療室工作坊

- (一) 簡介老人痴呆症的照顧壓力
- (二) 舒緩痛楚之方法及減壓運動
- (三) 思想重整減壓法
- (四) 正向情緒減壓法
- (五) 靜觀與身心鬆弛減壓法

我感恩

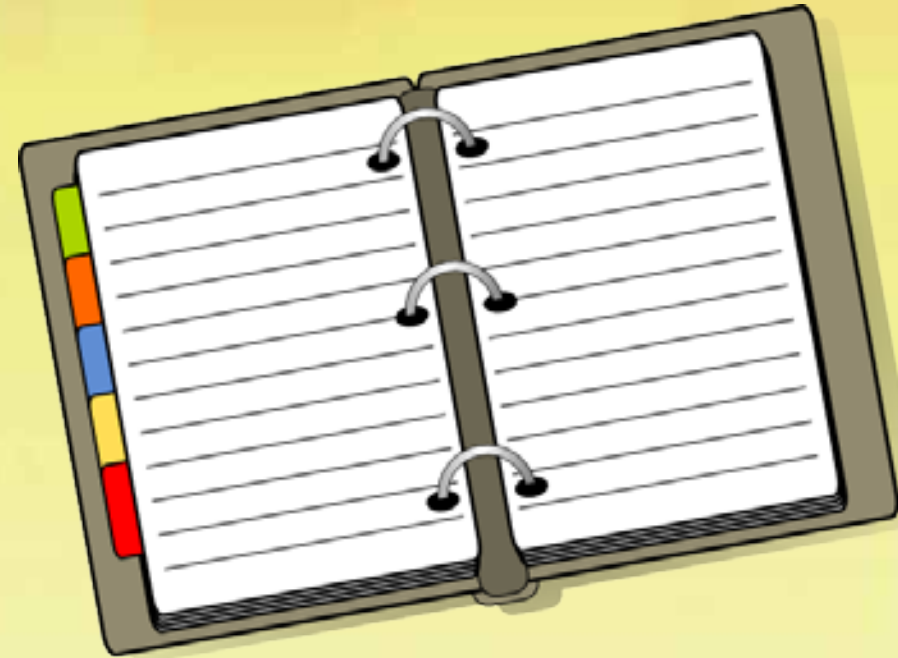
- ◎ 有每夜和我搶棉被的伴侶，因為那表示他/她□是和別人在一起
- ◎ 有只會看電視而不洗碗的青少年，因為那表示他/她乖乖在家而不是留連在外
- ◎ 我繳稅，因為那表示我有工作
- ◎ 衣服越來越緊，那表示我吃的很好
- ◎ 有陰影陪伴我的勞動，那表示我在明亮的陽光下
- ◎ 有待修整的草地，待清理的窗戶，和待修理的排水溝，那表示我有個家
- ◎ 有各樣對政府不滿的抱怨，因為那表示我們有言論自由

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：感恩日記

事情	
人物	
感謝的原因	
回應行動	



為何不感恩知足？

1. 自戀的心態

— 將自己放在崇高的位置，相信特權

□ 我期待別人為我做很多事

□ 除非得到我應得的一切，否則我不會滿足

□ 我喜歡為別人付出

□ 我滿足於自己所得

2. 與人比較的心理

3. 視一切為理所當然

4. 傷害過我的人，難道也要向他感恩嗎？

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



怎樣為之 「最富有的人」?



知足

直到看見一個沒有腳的人
我才停止為自己沒有鞋穿而哭泣

佚名作者

力克 NICK VUJICIC

- 他自怨自艾，不斷問上帝：「**為何我會這樣？是否父母做錯了？還是醫生出錯了？我還有『明天』嗎？**」及至8歲，念及：「**我不能結婚、不能工作了，就算有人嫁我，我也牽不到妻子的手！**」叫他更感孤單，想到不如把自己淹死罷了
- 殘疾是「上天的禮物」

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、瑜伽。

靜觀 (Mindfulness)



A型人格

- **A型人格**

- 個性急躁
- 求成心切
- 善進取
- 好爭勝

- **B型人格**

- 個性隨和
- 生活較為悠閒
- 對工作要求較為寬鬆
- 對成敗得失的看法較為淡薄

A型人格

1. 你說話時會刻意加重關鍵字的語氣嗎？
2. 你吃飯和走路時都很急促嗎？
3. 你認為孩子自幼就該養成與人競爭的習慣嗎？
4. 當別人慢條斯理做事時你會感到不耐嗎？
5. 當別人和你解說事情時你會催促他趕快說完嗎？
6. 在路上擠車或餐館排隊時你會感到激怒嗎？
7. 聆聽別人談話時你會一質想你自己的事情嗎？
8. 你會一邊吃飯一邊寫筆記或一邊開車一邊刮鬍子嗎？
9. 你會在休假之前先趕完預定的一切工作嗎？
10. 與別人閒談時你總是提到自己關心的是嗎？
11. 讓你停下工作休息一會時你會覺得浪費時間嗎？
12. 你是否覺得全心投入工作而無暇欣賞周圍的美景？

A型人格

13. 你是否覺得寧可務實而不願從事創新或改革的事？
14. 你是否嘗試在時間限制內做出更多的事？
15. 與別人有約時你是否絕對遵守時間？
16. 表達意見時你是否握緊拳頭已加強語氣？
17. 你是否有信心在提昇你的工作績效？
18. 你是否覺得有些是等著你立刻去完成？
19. 你是否覺得對自己的工作效率一直不滿意？
20. 你是否覺得與人競爭時非贏不可？
21. 你是否經常打斷別人的話？
22. 看見別人遲到時你是否會生氣？
23. 用餐時你是否一吃完立刻就離席？
24. 你是否經常有匆匆忙忙的感覺？
25. 你是否對自己近來的表現不滿意？

細味生活 (savoring)

...「我喜歡和大廈的管理員叔叔和姨姨打招呼和攀談；我喜歡每天早晨上學時見到路旁的大樹，聽到樹上鳥兒歌唱的聲音；我喜歡陽光從樹葉之間照射下來的影像；我喜歡嗅嗅花兒的味道，和欣賞大廈前面那一大片青草地，在我不開心時可令我釋懷，又叫我心曠神怡。」

「靜觀」
就是**用心**地
以**平常心**
如實觀察
活在當下

靜觀練習

- **留意**現在你**手中**這份筆記的重量和你手接觸這份筆記所產生的觸覺
- **留心**你身**體的感覺**，就如你身體接觸椅上的感覺，感受一下身體的重量、背靠椅背的感覺和雙腳踏在地上的感覺
- **留心**聽**四周的聲音**，但不要以喜惡的心去判斷這些聲音
- **留心**你的**呼吸**，感受空氣如何進出你的鼻孔，留心呼吸的快慢輕重緩急的節奏
- **留意**任何在**腦海中浮現的意念**，但不要加以判斷或批評，試以觀察者的角度去觀看這些意念，讓它們自然地來，自然地走。

靜觀

- 對一切發生的事物：外在或內在、正面或負面、好或壞、應該或不應該的情況，都加以**留意**
- 以**旁觀、接納**的態度去觀察
- **專注覺察**在當下這一刻
- 單純察覺自己內在的思想、感受、經驗、反應
- **不加以批評**
- 一種**不加多、不減少**的「察覺」
- 能讓我們放開一些執著的想法

靜觀式進食



靜觀式進食

1. 慢下來，**專注**
2. 細心**觀看**你的食物
3. 留心食物的**顏色、條紋、形狀**等
4. 用鼻去感受一下食物的**香味**
5. 將食物輕輕放到**唇邊**，輕輕接觸一下
6. 用**舌尖**去碰觸一下食物
7. 將食物放入口中，但不要咀嚼，感受一下食物在**口中的感覺**
8. 很慢很慢地，一口一口的**咀嚼**食物
9. 留心食物**味道的每一個變化**
10. 感受食物如何進入你的**食道**
11. 嘗試用這種靜觀的方法去進食，至少用**30分鐘**來進食一餐

細味生活的範疇

☐ 食物

☐ 飲品

☐ 音樂

☐ 閱讀

☐ 家庭與孩子

☐ 娛樂

☐ 家居

☐ 花園

☐ 大自然

☐ 運動

☐ 藝術

☐ 靈性與宗教

☐ 氣味

☐ 聲音

☐ 幽默



十種日常「靜觀」活動

1. 早上起來，用幾分鐘靜靜的跟自己相處。細看窗外的天堂，細聽周圍的聲音，慢慢舒展一下筋骨
2. 洗面刷牙時，用一刻感受一下牙刷觸及牙齒，毛巾觸及面龐的感覺
3. 出門前，停一停，靜靜街心一下自己的呼吸

十種日常「靜觀」活動

4. 在街上，感受一下今天的天氣，是滿地陽光？是陰雲密佈？是涼風送爽？是細雨微寒？
5. 走路時，留心自己是否不由自主的在疾步急行，這時的感覺是怎樣的？你想怎樣做？
6. 坐車時，當車在交通燈前停下，嘗試也讓自己的思緒停一下，留心自己的呼吸
7. 到達目的地，不論是街市，寫字樓，茶樓或家門，用一刻讓自己心裡準備進入新的環境

十種日常「靜觀」活動

8. 做事時，不論是掃地，洗碗，寫字或看報，觀察身體的感覺。如呆留意到身體有任何地方緊張，嘗試留心自己的呼吸，每呼出一口氣，跟自己默默說：「放鬆」
9. 拿起電話前或開門前，給自己片刻的寧靜。如果可以，在心中先送給對方一點祝福
10. 不一定時常要收音機或電視機的聲音作伴。把它們關上，嘗試靜靜跟自己相處

身心鬆弛減壓法



- 身體在緊張與放鬆狀況時呈現不同的反應
- 瞭解放鬆時身體的反應，可以幫助患者知道在怎樣的情況下才算放鬆，進而學習放鬆。

處於壓力狀態時：

- 肌肉緊繃
- 呼吸急促／困難
- 心跳加速
- 血壓上升
- 頭暈、頭痛

處於放鬆狀態時：

- 肌肉緊張度下降
- 指溫上升
- 血壓下降
- 疼痛減輕
- 焦慮、沮喪等情緒獲得平穩

身心鬆弛減壓法

- 腹腔式呼吸法
- 意像鬆弛法
- 肌肉鬆弛法

腹腔式呼吸法

坐在一張舒適的椅上或躺在床上，雙膝微曲

雙手可放在小腹上或平放在身旁，盡量放鬆全身

想像你的小腹好像一個**氣球**，吸氣時氣球充滿空氣，呼氣時小腹好像球洩氣一樣凹下

透過**鼻孔**緩慢地，深深吸一口氣

吸氣時盡量使小腹脹起

慢慢地用**口**呼氣

呼氣時盡量使小腹凹下，把所有廢氣壓出

每一次深呼吸後，保持正常呼吸大概**10**秒

然後再重複深呼吸的步驟

大概做**6-7**次深呼吸後便可以安靜的坐著或躺下休息

此時可以保持正常的呼吸，然後將**注意力集中在腹部**。靜靜的觀察吸氣時，腹部微微升

呼氣時，腹部微微降下。不要刻意呼吸，只是靜心的觀察腹部的起伏

每次大概練習**4**分鐘，每天最少練習一次，只要持之以恆，這是一個有效的鬆弛方法

意象鬆弛練習

- 以想像力幫助自己活得更輕鬆
- 使用意象鬆弛法去幫助癌症病人減輕痛楚，成效顯著
 - 想起傷心的事 → 不快樂
 - 想起驚心動魄的事 → 驚慌

意象鬆弛練習

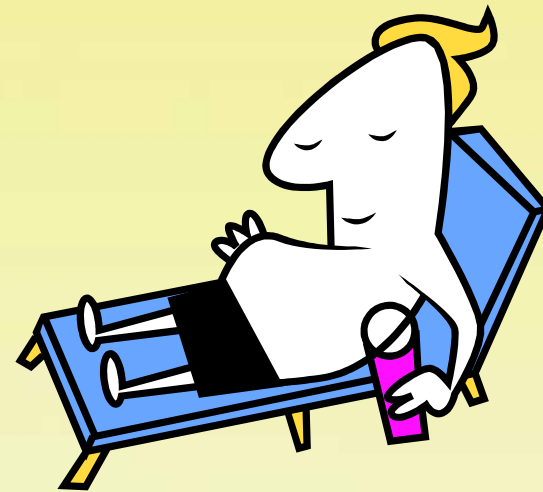
- 透過想像自己身處於舒服的環境，感受當時環境的各種感官意象
- 如發白日夢一樣
- 腦神經接收了輕鬆的意象後，會把訊息輸送到身體其他部分，減慢我們的呼吸和心跳速度，使我們的肌肉鬆拍下來
- 沙灘、草地、公園或山丘上
- 視覺、聽覺、嗅覺和觸覺意象

肌肉鬆弛運動

- 準備好了沒有?首先請你找一處舒適及寧靜的地方坐下，然後閉上眼睛，讓全身放鬆，嘗試在這段時間內什麼也不想，把注意力集中在自己身體上，我們現在由手部開始。
 -
- 首先我們把右拳握緊，約三秒，然後放鬆十秒.你應感覺到右拳肌肉拉緊的同時右臂的肌肉也是同樣拉緊。肌肉拉緊放鬆的同時心裡也唸著一、二、三放鬆。重覆兩至三次，你便可感到右手鬆弛的感覺。完成右手的練習後，我們以同樣的方法來放鬆左手、膊頭、面部、背部、腳部等各組肌肉，使全身也得到鬆弛。完成整套練習約需十五至二十分鐘。

肌肉鬆弛運動

- 配合柔和音樂
- 放鬆全身，雙眼閉合，深呼吸（鼻吸口呼）



多謝各位