



循道衛理楊震社會服務處

YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE



愛己及人

時刻關顧



2021年6月

第二季



Be engaged

陪伴是保持靜止，而非急著向前行；是發現沉默的奧妙，而非用言語填滿每一個痛苦的片刻；是用心傾聽，而非用腦分析；是見證他人的掙扎歷程，而非指導他們脫離掙扎；是出席他人的痛苦，而非加強秩序與邏輯；是與另一個人一起進入心靈深處探險，而非肩負走出幽谷的責任。

..... 愛倫·沃福特 (Alan D. Wolfer)

目錄

「圓」途有您 Youtube 頻道介紹	P.2
愛己及人 時刻關顧	
守護身邊人 同時守護自己	P.3-4
痛而不苦 症狀管理	
(一) 口腔潰瘍	P.5
(二) 胃口欠佳、噁心嘔吐	P.6
專題分享	
淺談靜觀	P.7-8
社區資源簡介	
家居寧養支援	P.9
延伸閱讀	
畫作分享	P.10
服務使用者分享	P.11

「圓」途有您 頻道介紹



The screenshot shows the YouTube channel page for '圓途有您' (Be Engaged). The channel name is '循道衛理楊震社會服務處 牽晴計劃「圓」途有您 - 安寧照顧服務計劃' with 1 subscriber. The page includes a navigation menu (Home, Videos, Playlists, Channels, Discussions, About), a description, and a QR code. The description text is: 「圓」途有您正式開設Youtube頻道嘞！今期大家可以去我地既Youtube頻道睇有關靜觀練習既影片，而未來每期我地會陸續上載更多與安寧照顧服務計劃有關既影片及資訊，歡迎瀏覽及訂閱。

愛己及人 時刻關顧

守護身邊人 同時守護自己

陳雅麗姑娘（一級職業治療師）

當身邊的人患上重病，除了會讓人感到痛心、難過，作為照顧者要每天打理病人生活上各大小事情更加是件心力交瘁之事。照顧者付出的不只是體力，其精神和心靈也承受著很大的壓力，再加上在照顧過程中病人也會釋出各種負面情緒，更會進一步牽動家人的心情。此時，作為照顧者不但需要覺察自己的情緒，更要懂得處理，現在，就讓我們透過以下問答，多了解一下自己的情緒狀況：

問一：我正在照顧患上重病的親友，感到精神緊張，這是否正常？

正常。這種狀況稱為照顧者壓力。這可能是因為你忙於照顧親友而忽略了照顧自己，令自己感到身心疲憊及精神緊張。有時，這種照顧者感受的壓力比病人更甚。而如果你的壓力已經大得影響身邊人，這將有機會影響到彼此的信任與照顧關係，所以如果你想幫助親友，必須先照顧好自己。

問二：如何才可減輕照顧者壓力？

你可試做下列事情，幫助減輕壓力：



問題三：那我如何得知自己有照顧者壓力？

以下為「**照顧者負荷指數**」，請按你的實況填寫在適合的空格加上✓，若13條問題中有7條或以上的答案是「經常」或「有時」，即表示你屬於「高負荷」的一群(High Strain)，照顧壓力很大，或要尋求專業人士的協助。

問題	經常	有時	完全無
感到困身 (例如：因自由時間減少了或不能外出)			
感到不方便 (例如：因為需要花很多時間或長途跋涉去協助病者)			
感到身體疲累 (例如：需專注看護病者或費力去幫助病者坐立)			
睡眠被打擾 (例如：需在夜間照顧經常要上落床或無法安頓下來的病者)			
起居生活習慣有變動 (例如：因為往常的家居工作被打擾，私人時間少了)			
個人計劃的改動 (例如：要放棄轉工的念頭，或者不能放假)			
要花時間應付其他人的需求 (例如：來自其他家庭成員的要求)			
情緒上要適應 (例如：因為出現激烈的爭吵)			
病者某些行為令人煩厭 (例如：失禁、他記憶事情有困難或他怪責別人取了他的東西)			
發現病者改變很大而令你不安 (例如：他跟以往完全不同)			
要改動工作安排 (例如：因為要特別放假照顧病者)			
財政負荷			
感到心靈疲累 (例如：因為擔心或顧慮該如何處理病者)			

作為照顧者，很多時會將注意力集中在病者身上而忽略了自己的需要，並認為求助是懦弱的表現。但請你記著，個人的力量有限，不可能單獨處理所有的問題，更不應將一切包袱擱在自己肩上。當事情超出自己能承擔的範圍時，找人幫幫忙，可能會找到更圓滿的解決方法。

參考資料：

照顧者負荷指數 (Caregiver Strain Index) 是由美國 Robinson B. C. (1983) 所設計的十三題問卷，旨在了解成人照顧者所面對的身體、社交、財政、情緒壓力。它後來得到 Thorton Travis (2003) 的修訂及香港中文大學的 Lui, Lee & Mackenzie (2004) 的翻譯及印證，證明這是一份有關照顧者壓力的有效中文版問卷。

痛而不苦 症狀管理

上一期我們探討過有關「便秘」和「淋巴水腫」的常見症狀及其處理手法，希望能協助大家慢慢掌握如何與不適症狀共處。今期，我地繼續邀請到單位的登記護士鄔姑娘為大家進一步介紹另外兩個症狀的資料：

鄔穎妍姑娘（登記護士）

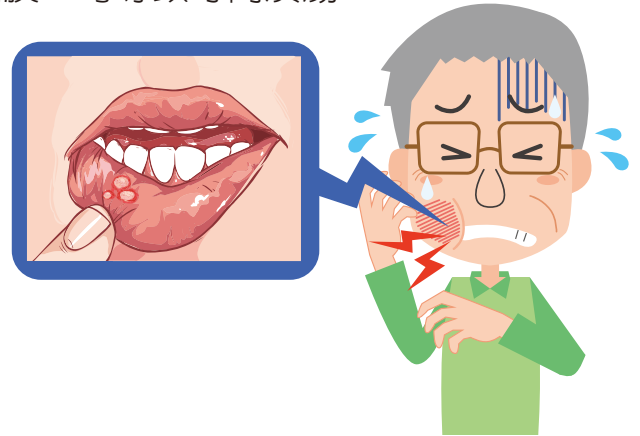
口腔潰瘍

原因：

1. 病人的抵抗力較弱，易受感染
2. 藥物及治療副作用所致
3. 病人日漸消瘦而致假牙變鬆並碰觸到口腔黏膜，可導致牙肉潰瘍

常見症狀：

1. 口乾及疼痛
2. 口唇乾涸、口角破裂、舌苔等現象
3. 若口腔出現白點或舌頭呈現紅色而光滑，即顯示有感染徵狀
4. 病人可能食不知味，甚至有吞嚥困難



口腔疾病護理：

- 每天至少早、晚刷牙一次，如能在每次進食後刷牙更佳，但注意不可將牙刷伸入口腔深處，以免傷及喉嚨；
- 應選用細小及軟毛的牙刷刷牙，以免引致疼痛，適當使用牙線或牙縫刷亦有幫助；
- 如口腔痛楚增加，可用棉花棒或手指（戴上手套）代替牙刷清潔牙齒；
- 若病人平臥，可用紗布濕水扭乾，包纏食指，輕輕清潔口腔；
- 每次進食後用清水或漱口水漱口（含酒精漱口水會使口腔更乾，要避免使用）
- 多喝開水；
- 口乾可用清水作噴霧濕潤口腔或嚼無糖香口膠以刺激口水分泌；
- 口唇乾裂可多用潤唇膏；
- 舌苔可用漱口水漱口或用軟毛牙刷輕擦舌頭去掉；



- 配戴假牙者應於進食時才戴上假牙以避免牙齦炎，每次進食後亦應脫下假牙清洗及漱口；
- 若有口腔潰爛，應告知家居護士跟進。

胃口欠佳、噁心嘔吐

原因：

1. 疾病本身
2. 接受治療或藥物副作用所引起

常見症狀：

- 噁心或嘔吐
- 食慾不振
- 體重下降

護理：

- 末期病人通常沒有胃口進食，可尊重病人意願烹調他們喜愛的食物，宜鼓勵進食，但不宜催促或強迫病人進食；
- 病人因味覺改變會對食物內容要求多樣化，可採取少食多餐的方法；
- 宜選擇清淡溫和食物，避免油膩、高鹽、油炸或刺激性食物；
- 進食時宜坐得舒適，按需要可加上背墊或軟枕；
- 照顧者可陪伴病人一起進食；
- 進食前漱口能刺激味覺，增強食慾；
- 若有噁心，在進食前半小時可給與止嘔藥，以減低嘔吐的機會；
- 病人若太疲弱，可利用飲管慢慢吸啜流質食物和開水；
- 避免接觸令人不舒適或引吐的氣味，如油煙味、餐盤味道、香菸味等。



其他：

芳香療法（配合按摩或香薰使用）

- **針對健胃滋脾、消化不良、便秘**：可用偏屬柑橘類的精油，例如：羅勒、佛手柑、洋甘菊、乳香、牛膝草、杜松子、甜橙、回青橙、百里香
- **針對止吐**：可用黑胡椒、肉桂、丁香、茴香、荷蘭、辣薄荷、玫瑰

以上為一般參考，如有疑問建議先向您的醫療團隊或本單位護理部同事查詢。

專題分享

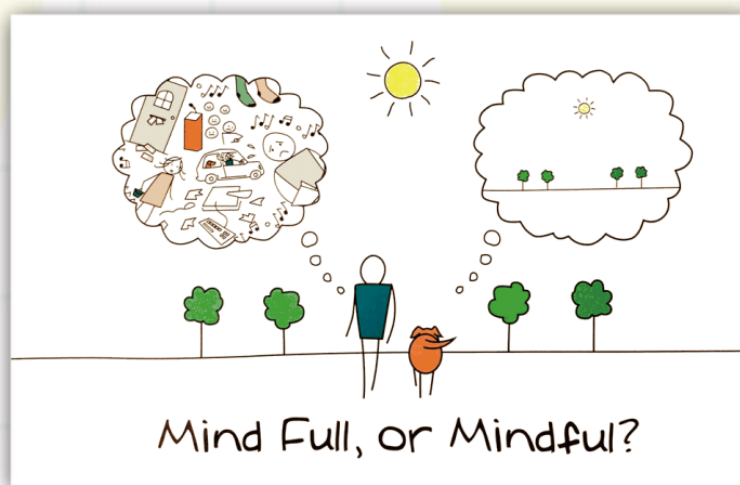
淺談靜觀

葉麗明姑娘（一級物理治療師）

引言：

長期病患者及晚期病人一般飽受着各種身體不適或痛楚，也會為着病情的不能預知及反覆和家庭崗位角色改變等因素而承受着莫大的心理壓力和困擾；其照顧者普遍亦因體力透支、背負沉重的照顧責任及財政負荷等感到勞累和心力交瘁。

今期我們會介紹一下「靜觀」的概念及其實踐方法，讓大家多了解「壓力管理」及「自我關顧」的概念。



靜觀簡介：

靜觀翻譯自Mindfulness，靜觀減壓課程的創始人喬·卡巴金(Jon Kabat-Zinn)將靜觀定義為「**有意識地、不加批評地、留心當下此刻而升起的覺察，藉以瞭解自己，培育智慧與慈愛**」。這份覺察力有助我們了解自己當下的想法、情緒、及身體反應，並正視及接納自己此時此刻的身心需要，從而作出更有智慧的選擇和回應。

靜觀對長期病患者的功效：

醫學研究和實證顯示靜觀可有效地提升專注力、自我覺察力和穩定情緒；長期病患者及其家人或照顧者可透過靜觀練習（例如：呼吸練習、自我關懷練習等）學習如何與疼痛和壓力共處，從而達至各種症狀之舒緩、減輕壓力和焦慮等情況。

靜觀課程：

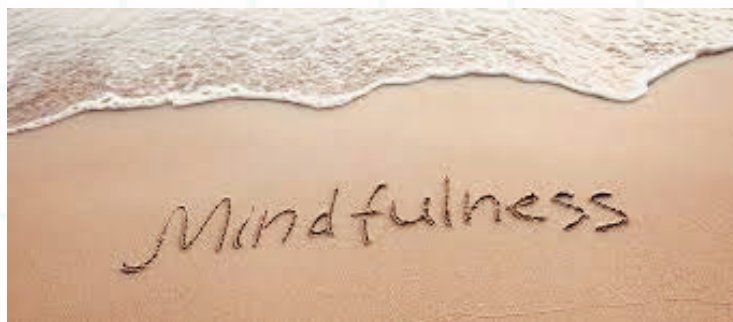
正規的靜觀課程（靜觀減壓課程Mindfulness-Based Stress Reduction / 靜觀認知療法Mindfulness-Based Cognitive Therapy）是為期八個星期的，會透過聲音導航進行一些標準的靜觀練習，例如：呼吸練習、身體掃描、慈心修習等。近年來，坊間也有一些講座或體驗課堂給予長期病患者及照顧者，教授一些簡單的靜觀修習方法，及如何將靜觀的理念及態度活用在生活上。

靜觀練習初體驗：

要初嘗靜觀，我們可以在日常生活中選擇一些簡單又重複的事務作嘗試，今期，我們為大家預備了一個名為「**三分鐘呼吸空間**」的靜觀練習，現邀請大家找一個安靜的環境，透過以下的二維碼進行靜觀初體驗。此練習包含觀察當下的身心狀況，並將注意力放到呼吸，從而帶領大家回到此時此刻、活在當下。

注意事項：

進行靜觀練習時如感到不適（例如：出現強烈的身體感覺或情緒反應等），建議可先停止練習，並向專業人士諮詢以尋求其他修習建議。



延伸閱讀：

以下是一些常用的本地網上參考資料，希望可讓大家更了解靜觀：

網站	內容	網址	手機二維碼
香港靜觀訓練 資訊網站	提供靜觀課程的資訊	https:// mindfulness. hk/cn/	
新生精神康復會 newlife-330	透過網頁及手機應用程式提供靜觀導航練習，讓大家將靜觀的態度活用在日常生活上	https:// newlife330.hk	

參考資料：

喬·卡巴金。(2013)《正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己》。台北：野人出版社。

社區資源簡介

提供家居寧養支援服務的機構

聶偉倫先生 (個案經理)

不論是患者或其家屬 / 照顧者在晚期照顧時都難免會遇到不同類型的問題或困難，以下機構均設有專門向有需要人士提供全面的**居家寧養支援服務**，範疇包括身體、心靈、社交及實際照顧。

聖公會聖匠堂「安寧在家」

服務範圍：屯門、元朗及天水圍

對象：1. 居於區內60歲或以上晚期病患
2. 區內社會服務機構、學校及公眾

電話：2242 2000



東華三院「安辭在家」

服務範圍：新界東

對象：居於區內21歲或
以上晚期病患及其家屬

電話：2663 4300



香港復康會「安晴·生命彩虹」

服務範圍：灣仔或港島東

對象：居於區內晚期 / 長期病患及其家人

電話：2549 7744



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation

善寧會



服務範圍：全港

對象：有需要人士

電話：2331 7000

基督教靈實協會「安居晚晴」

服務範圍：全港

對象：60歲或以上晚期癌症或
其他慢性器官衰竭患者及其家人

電話：2703 3000

服務範圍：港島區

對象：居於區內60歲或以上人士

電話：2831 3233 / 3974 4640



參考資料：

【東華三院】晚期照顧地區資源手冊 2020

延伸閱讀：

畫作分享

莫雅斌先生（一級物理治療師）

欣賞藝術作品也能協助舒緩各種壓力。

今期我地特別預備了由牽晴計劃同工黃婉瑩姑娘親身繪畫的作品，希望服務使用者及其照顧者都能時刻關懷自己，放鬆心情。

有興趣的讀者可用手機掃描畫作下方的QR code二維碼，下載設定手機桌布或作收藏用途，亦歡迎轉載給其他親朋好友。



下載方法如下：

iPhone 用戶：

點擊圖片，再按著圖片3秒，然後儲存圖片。最後請於**Phone**內的「相片**App**」手機桌布圖片，然後點擊左下角分享按鈕，設定為背景圖片。

Android 用戶：

點擊上方 ↓ 按鈕下載圖片，再請於**Android**手機內的「相片」或「媒體」**App**打開手機桌布圖片，然後點擊…按鈕，設定為螢幕牆紙。



編輯小組的話

2021年3月份我們出版了「『圓途有您』——安寧照顧服務計劃」的創刊號季刊，記得取得印刷成品的那天，有編輯小組成員反映出了他／她們的感動，亦有收到刊物的其他同工表達了他／她們對本季刊的支持，當時我們還未知道，原來……感動的不只是「我們」……還有正在閱讀此季刊的「您」！

在籌備第二季季刊期間，編輯小組成員陸續收到來自服務使用者及照顧者的回饋，表達出對「圓途有您」——安寧照顧服務計劃理念的認同，更獲得有心人捐款支持本計劃的發展，實在令人鼓舞！在此，我們衷心感謝大家！

服務使用者分享

短短數個月，我們便準備好出版第二季季刊了！今期加入了服務使用者分享的版面，希望在豐富我們季刊內容之同時，能與大家有更多互動！

文林（「牽晴計劃」服務使用者）

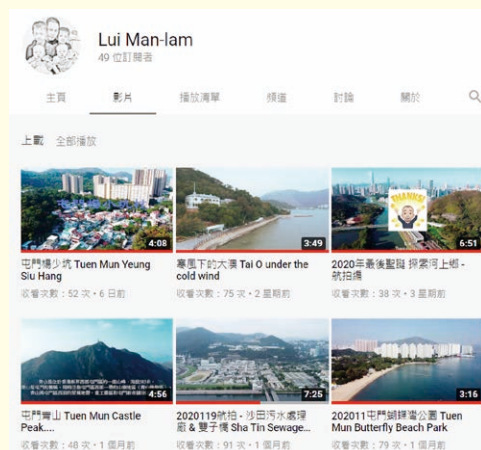


本人患有營養不良肌肉萎縮症，四肢近乎無力，過往生活上相比正常人要付出多百倍、甚至萬倍的心力；現今醫療暫時未能診斷、無藥可醫，身體每況愈下，已經去到需要別人照顧的階段。幸好在「循道衛理楊震社會服務處——牽晴計劃」服務的支持下，身體肌能退化獲得舒緩和減慢，能保持正常生活、維持溫暖飯菜、堅持閒話耍樂。在現時不景氣的情況下，能夠有這種生活，實在十分欣慰，萬分感激。

小時候知道自己確診患有肌肉萎縮症後，心情著實有點迷惘，不知何去何從，加上當時醫療資訊貧乏……回想自己現時仍能繼續積極面對，

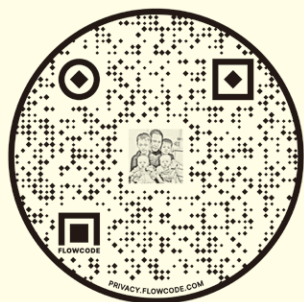


過著正常生活，實在感恩。過往在公



開就業期間，我甚少參與機構所舉辦的活動及義務工作，直到近來身體每況愈下，未能配合原有工作，便選擇了提早退休。腳步放慢下來，心情倒也舒暢、壓力減退；當下生活悠閒，可以自得其樂。

近日愛上玩樂航拍機，皆因航拍機能為行動不便的人帶來一點曙光和自由飛翔的感覺。在疫情下給了我一點心靈治療，自學活用影片剪接，完成後上載至YouTube分享，希望也能給大家帶來多點娛樂！



這是我的YouTube頻道：

https://www.youtube.com/channel/UCJ_RJ87H5NojwCsNtroMvpw/videos

掃描QR CODE直接登入我的YouTube頻道



睇完文林既分享，大家會唔會都有興趣將您地既人生經歷 / 生命故事同『圓途有您』既讀者分享？如有，歡迎聯絡我們作進一步了解！（聯絡資料已印於季刊最後一頁頁尾部份）

寄：

「『圓』途有您——安寧照顧服務計劃」現時沒有接受任何贊助，若您想支持本計劃，歡迎與我們聯絡，你的捐款將有助我們進一步發展此計劃，謝謝！



編輯小組成員：陳雅麗姑娘、周敏玲姑娘、聶偉倫先生、莫雅斌先生、
鄔穎妍姑娘、葉麗明姑娘

特別鳴謝：封面畫作創作者：黃婉瑩姑娘（『牽晴計劃』家居照顧員）
服務使用者分享：呂文林先生（『牽晴計劃』服務使用者）

督印人：歐美美姑娘（『牽晴計劃』部門主管）

單位電話：3959 1700

單位地址：九龍深水埗麗安邨麗德樓地下6-10號

單位網址：https://www.yang.org.hk/tc/course_subcat.php?unit_id=35

出版日期：2021年6月

印刷數量：500本



響應環保，歡迎保存以上網址或二維碼以便參閱此計劃之最新出版刊物