護籍

明愛沙田長者中心

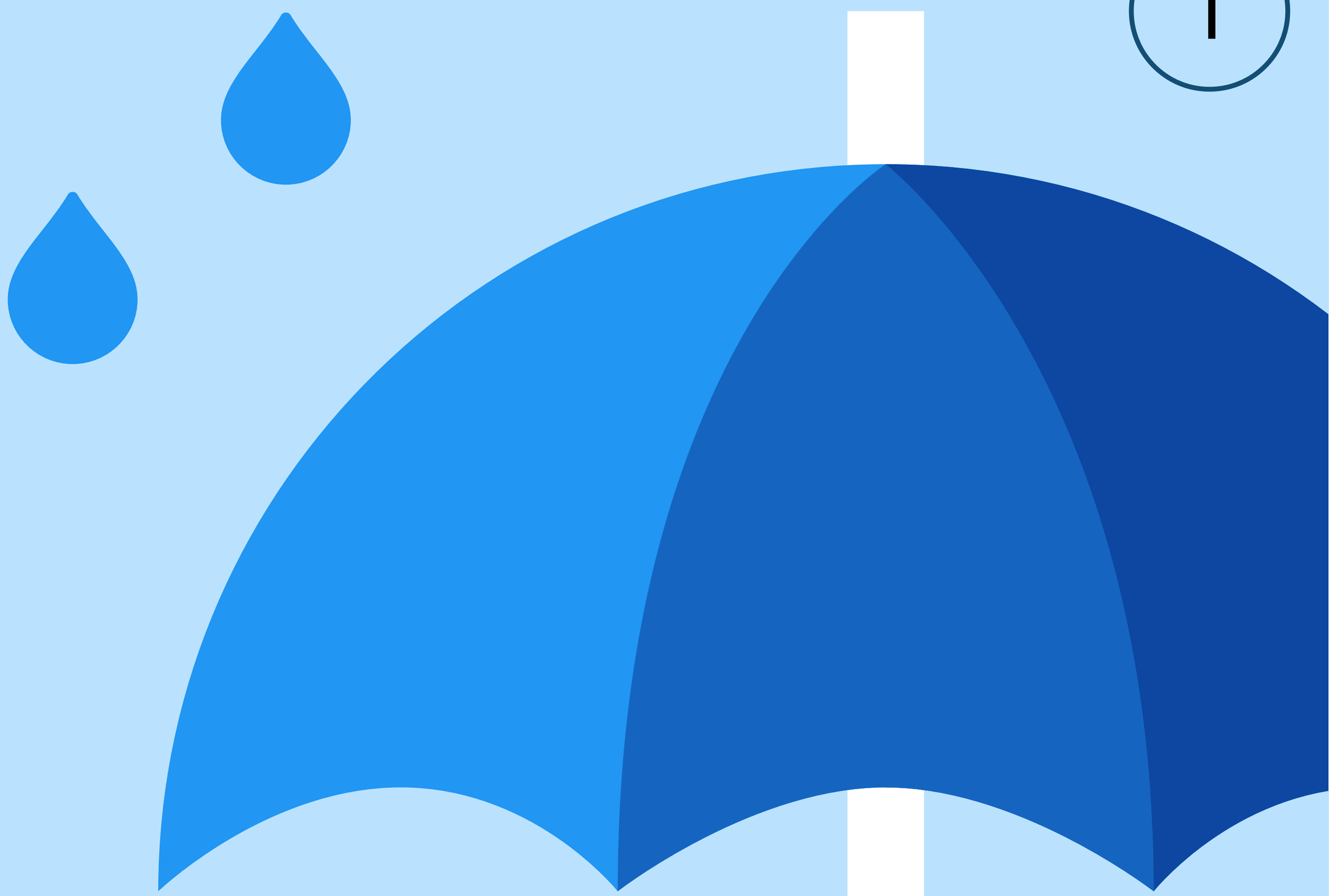
護老者季度刊物

第二期

望問聞切
一針見血
防微杜漸

2021年
4-6月

能變能伸



序

承蒙各界厚愛和踴躍支持，上一期的《護籍》迴響不俗。在這熱烈的鼓舞下，我們不敢怠慢，馬上展開《護籍》第二期的籌備工作。可是，在籌備的過程中，我們卻不住遲疑：今季應以什麼作為主題呢？

我們希望《護籍》能以輕鬆幽默的方式，分享有關護老的知識與心得，讓護老者從中獲益；但同時，我們又不想主題過分抽離各人的日常，盡量緊扣與呼應當下的現況，令內容更為貼地和生活化。於是，我們便想到——壓力。

序

2

壓力，固然任何時候都無處不在，但恰恰在遭受新冠疫情持續打擊的這一年，卻令眾人如感受切膚之痛。曾經以為無形的困擾和懊惱，彷彿變成了實質的景象，在眼前逐一呈現：百業蕭條的街道，重門深鎖的場館設施，朝令夕改的防疫政策等等，如同置身愁雲慘霧。

對於一眾護老者，一切更可謂無所適從；一方面，因限聚令、社交距離等措施的關係，他們不得不減少出門，亦因此無法經常探望長者，為長者提供適切的支援；另一方面，由於場地關閉，中心的實體活動被迫告吹，令護老者求助無門，即使後來活動改以網上形式進行，若護老者本身不諳電子科技，也是一項令人手足無措的艱鉅挑戰。

事實上，壓力人人有之。不論是護老者還是普羅大眾，需要學習的並非完全遠離壓力，而是與它和平共處。當負面情緒來襲，毋須大驚失色，嘗試暫停手上的工作，分散注意力，自我疏導情緒；或找人傾訴，尋求協助，排解煩惱。學懂能「鬱」也能「呻」，才能做到一個真正能屈能伸的人！

今期《護籍》將化身一張中醫處方箋，深入淺出地為大家簡述護老者不同種類的壓力來源，並教授日常減壓心得，幫助護老者舒緩照顧壓力和負面情緒。若有天頓感生活徬徨，拿起這帖藥方，仔細「煲一煲」，定能讓心境豁然開朗！

望 問 聞 切

3

望問聞切

望聞問切

「醫師醫師，請問我有咩問題呢？」

中醫看病前，都會以「望、聞、問、切」的四診方法，觀察患者的精神和面色，聆聽他的說話和呼吸等聲音，詢問他的發病經歷和症狀等。

但談到壓力，我們要仔細留意的，則是護老者的日常生活習慣、人際關係的變化，以至家庭和社會的狀況。皆因壓力無孔不入，只要懷著中醫望問聞切般心細如塵的心態，審視周遭的環境，必能找到壓力從何方而來。

明白壓力

社交層面

5

護老者需要長期貼身照顧長者，無法分身。一開始，護老者可能自以為失去的只是光陰，沒什麼大不了；但當一個人沒了私人時間，久而久之地喪失的，將有更多，甚至會影響整體的生活模式，例如曾經的興趣活動會被荒廢，嗜好會逐步遺忘，要好的朋友圈子也會漸次疏遠，蠶蝕著護老者能夠平靜獨處的空間。

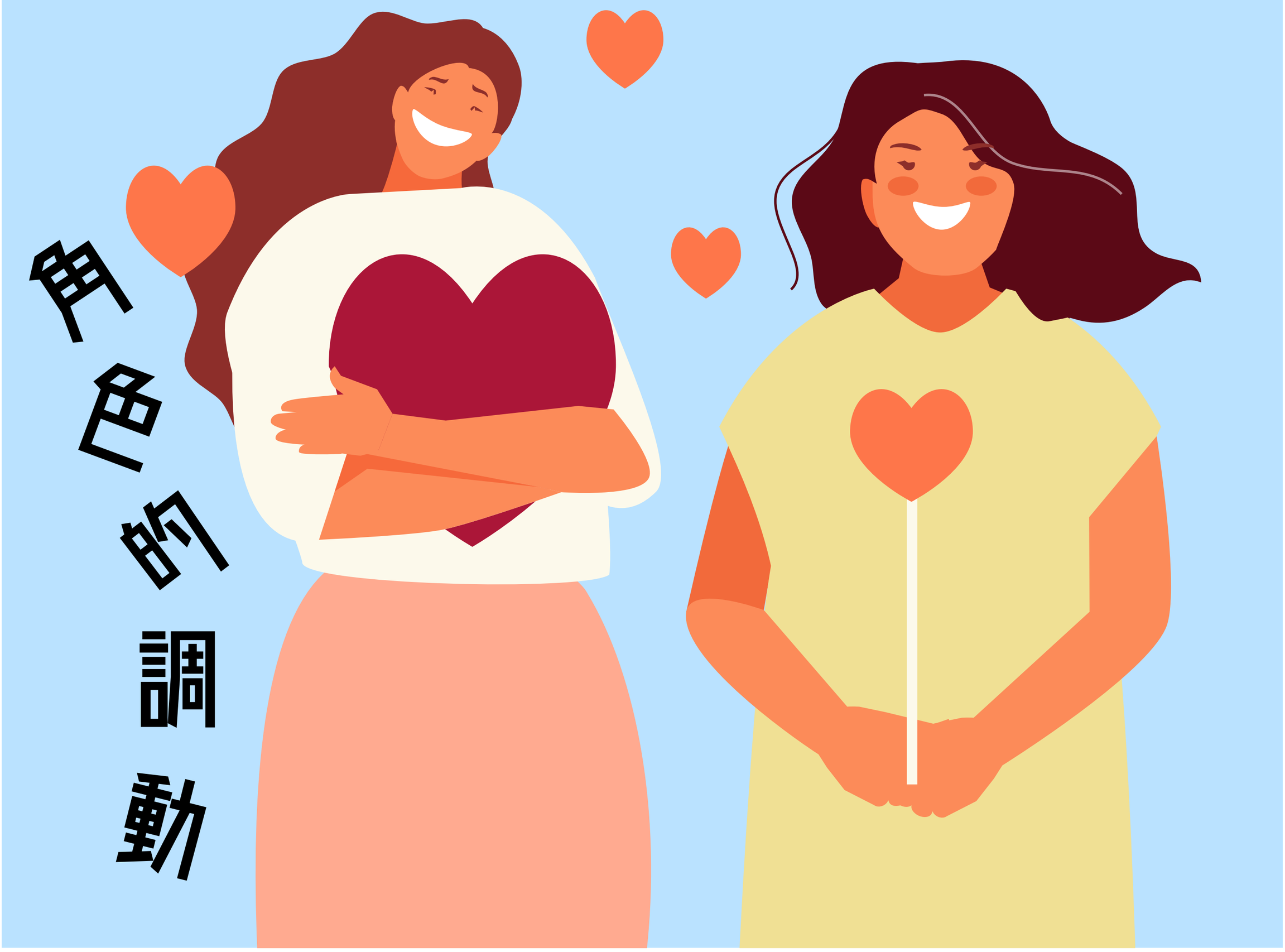
更甚的是，事事以長者為馬首是瞻的護老者，會漠視自己的喜惡和需要，有時更要打亂自己的日常，以至人生計劃，以遷就和迎合長者所需。對新手護老者而言，這種生活劇變，一時三刻或會難以接受和適應；對於資深護老者，這情況雖已司空見慣，但麻木了，對長遠的身心健康，也非好事。

生活模式
受
滿
意

6

心理層面

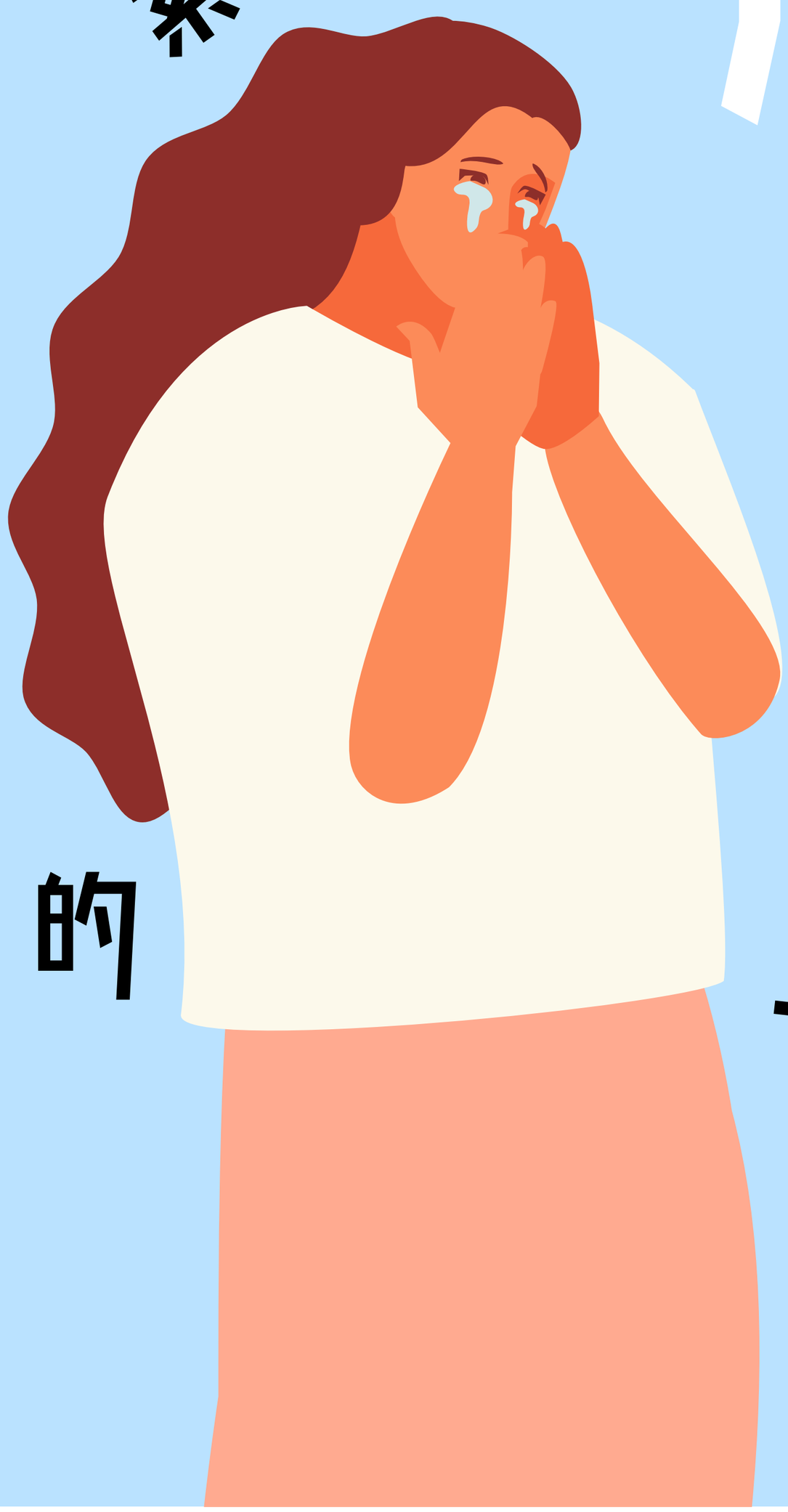
長者的身體狀況可以是每況愈下，但更多的情況，是在一夜之間急劇惡化。面對突如其來的挑戰，家人不但要承擔照顧長者起居飲食的責任，更要應付長者情緒和行為上的異變。在毫無預備之下，固然會無所適從、手忙腳亂，但更令人困惑的，是他們心理上未能即時消化到自己的角色轉變——由一個配偶或子女，變成一位護老者。從前平起平坐的親屬連繫，如今已變為「照顧—被照顧」的關係。



7

心理層面

繁重的工作量



長者的身體逐漸退化，生活中小至吃飯更衣、如廁洗澡，大至覆診見醫生，或到銀行繳費和管理財務，皆需要假手於護老者。因此，護老者不得不肩負多不勝數的照顧工作，更要不時扮演隨傳隨到的角色，為長者效勞。繁重的任務，不但會令護老者心力交瘁，更容易引發他們的負面情緒，如焦慮、沮喪和憤怒，形成壓力。

心理層面

8

憂慮長者病情

護老者是長者的身邊人，對長者的身體狀況瞭如指掌。若眼看著長者的情況日漸衰退，自己卻又無能為力，難免擔心不已；有的護老者甚至會認為長者情況轉差全屬個人責任，並怪責自己辦事不力，未能妥善照顧長者，從而產生罪疚感。

疫情期間，安老院舍因應防疫措施不容許家屬探訪，有長者更需在單人房隔離十四天，不少與長者相依為命的護老者，深恐長者未能適應，而憂心如焚。

9

照顧技巧大全

資源層面

不同的病症需要不同的護理方法，不同的長者亦需要不一樣的照料方式。護老者大多是長者的家人，而非專業的護理員；加上他們多是在毫無預兆的情況下，負上照顧長者的重任，未有足夠的護理知識和照顧技巧，確是無從入手，導致處理問題時處處碰壁。

即使護老從來都是從經驗中學習，但始終過程需時，難以一步登天。對某些急性子的護老者來說，這漫長的過程難免為他們徒添壓力。

10

社會支援不足

資源層面

高齡化問題日益嚴重，需要被照顧的長者，與扛上護老擔子的照顧者越來越多，偏偏社會卻未能與時並進，導致資源供不應求。不論是醫療服務，還是社福政策，輪候時間及行政程序皆冗長繁複，長者不能即時獲得適切援助，令護老者的重擔百上加斤。

此外，有些護老者對社區資源毫不認識，茫然不知如何尋求協助；又因社福界別長期面對資金及人手不足的難題，往往難以深入社區主動提供支援。

11

隨著長者的自理能力衰退，護老者需要購買大量日常護理用品，如口罩、尿片、營養食品，以至改裝家居，添置復康和輔助器材，聘請外傭或看護等，額外支出只會有增無減。若長者因病入院，更需要支付龐大的醫療費用，對某些家庭而言，可能不勝負荷。

財政層面

12

有些家庭不願外判他人照顧長者，寧可親力親為。可是，萬一護老者本身有份全職工作呢？大部分護老者都會選擇辭工，全身投入照顧工作，但亦因此失去穩定的收入來源；加上如前文所說，當長者情況轉壞，家庭開支只會不斷增加，這隨之導致護老者的經濟狀況捉襟見肘，形成財政壓力。

財政層面

失去財政支柱

一針見血

「醫師醫師，請問點樣可以解決壓力爆煲問題呀？」

正所謂「你有壓力，我有壓力」，活在步伐急速的都市，過著營役繁忙的日子，誰人沒壓力呢？換個角度，有壓力，並非因為我們太脆弱太怯懦，而是因為任務在身的我們，有心裝載、力臻完美，對自己有期望有要求而已。所以，當壓力來襲，毋需立即視之為洪水猛獸。相反，它更像一個指標，印證你默默耕耘的努力。

可是，萬一壓力爆煲，也不應照單全收，找個正確的方法紓困解憂，方為上策。

一針見血

15

以下幾個簡單的減壓貼士，讓你好好傍身，若下次感覺到壓力正悄然降臨，也可沉著應對，勇敢大喝一聲：「放馬過來吧！」

一針見血

16

17

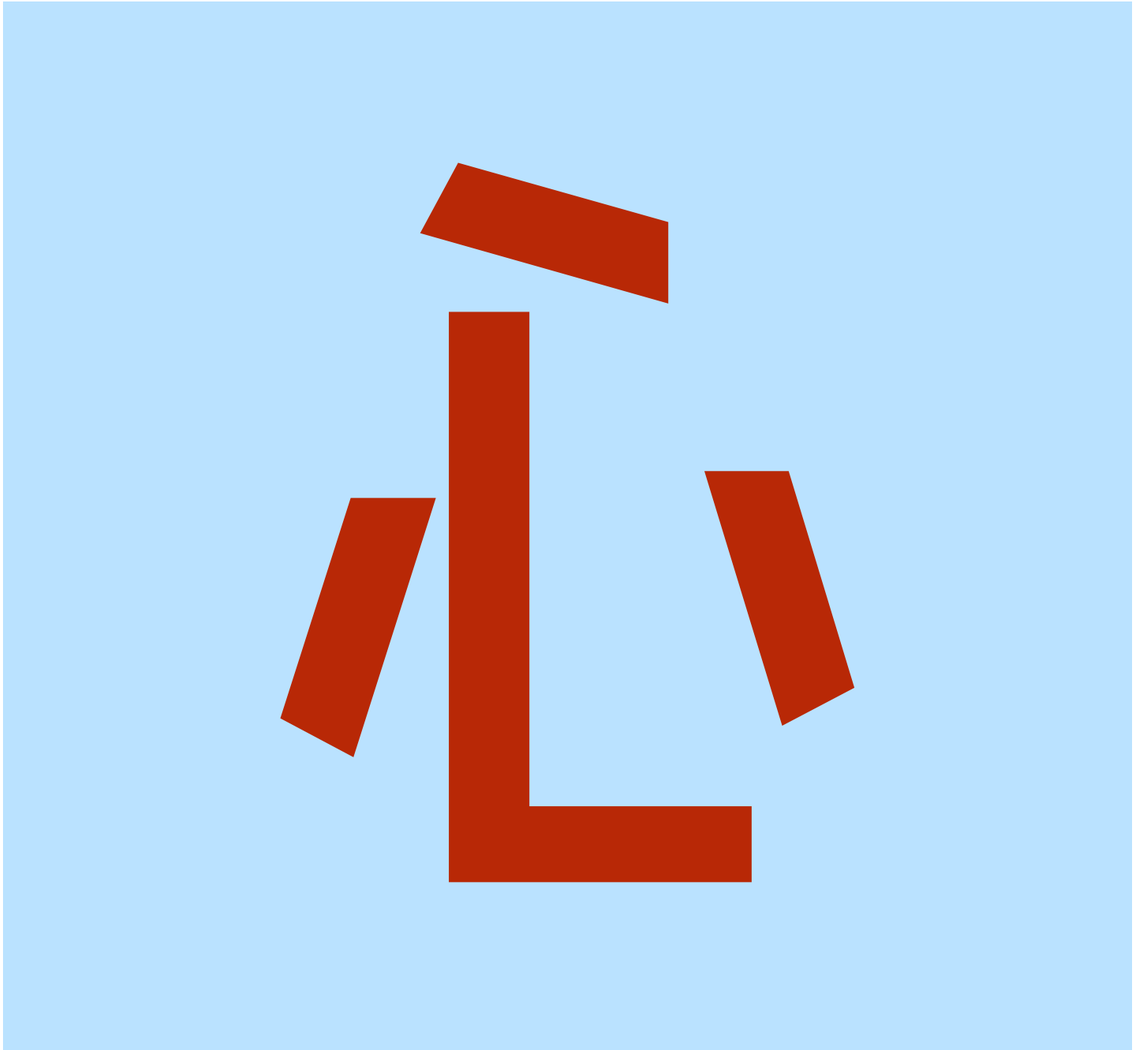
社

工

錫錫自己

對長者千依百順、無微不至的護老者，平日對待自己又是怎樣呢？護老者花了百分百的精力和心思照顧長者，但也別忘了給予自己私人空間，用同樣的十足心機對自己好一點，例如保持自己的嗜好和社交生活。丟低了插花、繪畫和做運動等興趣活動一段時間？馬上重新開始吧！與好友闊別多時，久未茶聚暢談？快點打電話約定日子吧！

假如護老者的照顧工作十分忙碌，令人分身不暇，但其實日常生活的小細節，處處都是善待自己的好機會，如購買心儀已久的飾物獎勵自己。如護老者與長者的關係密切，不妨將長者融入自己的生活，向他介紹你的朋友、感染他一同參與你的興趣活動，寓照顧長者於減壓，便可謂一石二鳥。



和和諧諧

留心長者的病情和變化固然重要，但訂立恰當的期望，也不容護老者忽視。特別照顧認知障礙症患者時，護老者必須明白，若與患者意見不合，又或發現他們拒絕溝通，並出現種種異常行為，未必與自己的照顧工作有關。這多是患者受到病症影響和困擾所致，護老者千萬不用過分自責啊！

其次，護老者也要時刻緊記「相嗌唔好口」，與長者發生口角和衝突時，應避免互相理論、爭辯對錯。護老者和長者的關係和相處之道，並非一條有絕對答案的算術題，我們不需用力證明「我對你錯」。議事論事地解決問題，反而更能維持彼此的正面情緒和感情，贏取長者對護老者的信任。

資源

上上網先

照顧長者時，覺得力不從心，甚至疲於奔命？這時你需要的是——什麼？睇YouTube？

網上資源不計其數，尤其YouTube，不論是由專業護理人員主持的教學影片，抑或純粹聊博一笑的有趣短片，前者助你解決照顧工作的疑難，後者則為你枯燥的護老生活增添趣味，可謂隨身的快樂泉源。

嫌上網不及真人親切好玩？護老者也可參與長者中心的護老者互助小組，認識一班志同道合、擁有相同背景的護老者。所謂「三個臭皮匠，勝過一個諸葛亮」，那麼一班護老者，就勝過一個汪阿姐！大家互相幫助扶持、分享交流，自然能解愁忘憂，紓解壓力。

20

財政

問問服務

假如護老者的壓力來自經濟層面，小小的減壓貼士也許於事無補，實質的援助才能立竿見影地排解難題。政府的基金試驗計劃，可為低收入家庭的護老者提供生活津貼，減輕經濟負擔，亦鼓勵他們繼續在家照顧長者，讓長者能在熟悉的社區和家人的陪伴下安享晚年。

此外，護老者若希望分擔照顧工作，可親臨住所附近的長者中心，向社工諮詢照顧技巧和方法。假使真的無法兼顧，亦可申請日間護理或院舍住宿服務。社會資源豐富方便，就像用電話叫外賣般隨傳隨到，例如明愛賽馬會照顧者資源及支援中心熱線（3892-0101）和WhatsApp（5277-3500），由專業社工接聽，保證遇上疑難的護老者獲得即時回覆！

21

以上的減壓貼士全都試過了？以下特地為大家介紹一系列你可能聞所未聞的減壓方法！說不定創新有趣的事物，更能讓你敞開心扉，放鬆心情呢！

22

「Mindfulness」譯作「靜觀」或「正念認知」，意指一種留心、有意識而不加批判地察覺當下的能力。這份覺察力讓我們可以懷著開放、好奇的態度，了解並接納周遭事物的狀態。看似玄之又玄，但舉個簡單例子：平日的你走路時，你有否留神腳底觸碰地面的感覺？有否數算著自己的呼吸？又有沒有觀察到走路時身旁景物的顏色？下次不妨嘗試這樣做，就是「靜觀」的一種練習了。

「靜觀」就像給腦海施法術一樣，讓自己可從第三者的客觀角度，看待腦中的想法，體會當下發生的一事一物，掌控情緒和感受，對抗負面思想和焦慮。照顧長者的工作繁多，常為護老者製造許多瑣碎的雜念，明明手裏正為長者下廚煮飯，腦裏卻想著下一次覆診日期是何時。這除了會令護老者不能專心一志，雜亂無章的思緒，更容易積聚成煩躁、不安、鬱悶和焦急等感覺，引致沉重壓力。學懂靜觀，即使面對繁文縟節，也能從容不迫地釐清外界的資訊，整頓內在情緒和想法，助你做出重大的決定和抉擇。

23

「斷捨離」一名詞源自日本，意指「斷絕不需要的東西、捨去多餘的物品、脫離對物品的執著」。你可能會不明所以：「咪即係執屋？」事實上，凌亂的環境，也是壓力的來源；特別是護老者，常會不由自主地囤積不同物品，自以為是以備不時之需，但最後總發現物品其實一直毫無用處。從心理層而言，在生活中堆積過量物品，就像攜著過重的行李在生命的旅途上出發，只會成為礙手礙腳的絆腳石。

當壓力來臨，護老者不妨著手整理一下家居和房間的物品：首先將家中物品分門別類，訂定該留或該棄的項目，捨棄多餘物品後，再收納整潔剩下的東西。初學斷捨離，難免會掙扎糾結，總是戀戀不捨家中的物品；試試在執拾時，問問自己「這物件我一年內有用過嗎？」「是單純因為不捨而留下嗎？」「相同用途的物品，這是最好用嗎？」假以時日，物品被捨棄後，連壓力也彷彿一掃而空了。

一針見血

24

動人的民謠、清脆的鳥鳴、柔和的浪聲……音樂是很多人排解壓力的情緒出口。日忙夜忙的護老者們，大概許久都沒有好好獎賞自己，聽著音樂洗澡浸浴吧？

一於找天奢侈一下，播放著具療效的音樂，再沉浸水中，感受身體與水流之間的節奏互動吧！

紓壓

「醫師醫師，其實點知自己有冇壓力呀？」

壓力並不可怕，最可怕的是有壓力卻不自知！有時，忙得不可開交的護老者，漸漸對日以繼夜地照顧長者的生活麻木了，即使心裏千愁萬緒，也沒有察覺，甚至對此習以為常，合理化這種負面的感受。假若護老者任由壓力積聚，某天來到臨界點，身心健康隨時崩潰，後果不堪設想。所謂「預防勝於治療」，不如參考下表，評估一下自我狀況，測試你的壓力程度吧！

防微杜漸

26

27

0-13分

恭喜你！目前你的壓力，都處於你力所能及的可控制範圍之內，得到了妥善的處理和適當的過濾。但也請勿掉以輕心，定時留意一下自己的情緒狀況，若覺壓力漸大，便要提高警覺，尋求減壓良方，以換來長遠而持久的身心健康。

請您在看了下列14項敘述後，就您實際上照顧的情況，圈出後面的分數。（例：很少感到疲倦，就圈1分的位置）	從來沒有	很少如此	有時如此	常常如此
#1 您覺得身體不舒服（不爽快）時，還是要照顧他	0	1	2	3
#2 感到疲倦	0	1	2	3
#3 體力上負擔重	0	1	2	3
#4 我會受到他的情緒影響	0	1	2	3
#5 睡眠被干擾（因為受照顧者在夜裡無法安睡）	0	1	2	3
#6 因為照顧他讓您的健康變壞了	0	1	2	3
#7 感到心力交瘁	0	1	2	3

28

14-42分

壓力已在你的身體發出警號，若不再正視應對，後果堪虞。我們建議你盡快聯絡長者中心的社工配對服務，在專業社工的陪伴、傾訴和協助下，減輕照顧壓力，舒緩情緒，重新得力，才以如獲重生的姿態投入護老工作之中！

請您在看了下列14項敘述後，就您實際上照顧的情況，圈出後面的分數。（例：很少感到疲倦，就圈1分的位置）	從來沒有	很少如此	有時如此	常常如此
#8 照顧他讓您精神上覺得痛苦	0	1	2	3
#9 當您和他在一起時，會感到生氣	0	1	2	3
#10 因為照顧家人影響到您原先的旅行計劃	0	1	2	3
#11 與親朋好友交往受影響	0	1	2	3
#12 您必須時時刻刻都要注意他	0	1	2	3
#13 照顧他的花費大，造成負擔	0	1	2	3
#14 不能外出工作，家庭收入受影響	0	1	2	3

29

很多護老者都視長者為太陽，而自己則是圍繞太陽運轉的行星，不介意永無止境的轉動，更不在乎一成不變的軌道。漸漸地，行星便成了銀河系中一顆微不足道的星塵，失去光芒。

但是，護老者終究是人，失去獨特的光采，只會淪為行屍走肉。因此，護老者不是圍著長者團團轉的行星，而是幻化各種形狀的雲朵，有時更會變成潤澤田地的雨，又會成為滋養空氣的水霧，形態不一，卻總是陪伴左右。

後

後 記

要讓自己仍有活力和精神，成為無拘無束的雲兒，便要學懂不被壓力支配。適當的壓力，當然可以轉化成動力，但若來到臨界點，也要適時遏止，沿用各項減壓方法，排遣焦慮、舒緩緊張。最理想的，是透過定時的自我評估和思考，了解自己的壓力程度，掌握自己的情緒變化，在壓力侵襲之前，加以防備。

這樣，若壓力排山倒海，也可取得「壓倒性勝利」！

明愛沙田長者中心

中心地址 // 大圍美田路1號大圍社會服務大樓1樓（停車場層）
開放時間 // 逢星期一至六上午9時至下午5時（星期日及公眾假期休息）
中心電話 // 2691-1580
中心傳真 // 2602-2115
中心電郵 // sest@caritassws.org.hk