

# 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：靈性關顧的角色—在晚期照顧中一種看不見的醫治力量

2012年2月7日



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

# 第五課

## 紓緩治療中的壓力與紓緩

# 關懷者的自我照顧

# 產生壓力的元素

- 外在環境，包括：工作性質，工作環境，團隊，機構管理
- 內在因素：個人的性格

# 1.個人的因素

- 年齡：年輕人，處理壓力的經驗不足
- 性格：包括服侍臨終病人的動機，個人的價格觀，處理事情的能力
  - 要拯救在苦難中的人
  - 重大的使命，如：要改變世界
  - 一些對臨終者或以故親人未完的心願，要作出補償
- 以往及現在的工作壓力，特別是照顧臨終病人的經驗
- 支援系統，如：同事，朋友及家人的關係

- 太多情緒的投入
- 太難的個案

## 2. 環境元素

- 經常面對生離死別
- 與其他團隊同工溝通出現問題
- 缺乏知識
- 角色混淆或多重角色，沒有清楚的角色介定
- 缺乏人手及資源
- 團隊間缺乏共識

# 壓力與耗盡

- 醫護人員一般都在憐憫之中經歷耗盡 (Compassion fatigue)
- 壓力來自經常或長時期接觸受苦、在災難中的病人
- 覺得身、心、靈疲憊至失去照顧人的熱誠及能力
- 與工作性質有關，如：面對病人離世，哀傷家屬，容易觸及情緒



- 上心
- 性格上入這行業的人一般是容易與無助、受苦、哀傷的人認同
- 習慣了只顧他人的需要不顧自己
- 在最短時間要做最多的事

- 只有不斷地付出去憐憫及關懷人，但回不到氣
- 非一朝一夕做成
- 容易產生內疚
- 擔心自己不能無私地愛、自私、未能多行一步
- 嚴重的會引致逃避病人、同事、甚至自己家人

# 病徵

- 容易憤怒、對人失去同情心
- 愛埋怨、對同事諸多不滿
- 抑鬱
- 內疚
- 挫敗感、感到未能滿足工作要求
- 疲倦、情緒低落、提不起勁
- 頭痛、頸痛、胃痛、.....
- 對自己要求高，產生非現實的期望

- 高血壓
- 對運用同情心或客觀處事找不到平衡
- 感厭煩 VS. 工作狂
- 自我形像降低
- 睡眠出現問題
- 不集中精神
- 固執、完美

# 甚麼性格的人容易有壓力

- 負面思想
- 完美主意
- 期待他人肯定及欣賞才能肯定自己
- 把事情推到最後才做的人
- 自覺「沒有我不成」，不放心交托的人
- 急性子
- 固執，堅持己見的人

# 紓緩壓力方法

# 個人紓緩壓力方法

- 承認及認定問題所在
- 找人傾訴，舒發情緒
- 做適當運動或鬆弛運動
- 足夠睡眠/ 休息
- 建立個人的興趣
- 學習愛錫自己
- 個人默想，建立健康的靈性
- 培養個人的幽默感及喜樂的心
- 宗教支援

- 休息、放假時做一些與病人無關的事
- 離開產生壓力的環境，給自己空間
- 在團隊中建立支持
- 避免超時工作或加倍努力去做更多的事
- 避免埋怨他人及產生埋怨文化，建立欣賞文化
- 定工作的優先次序
- 經常反省工作的使命及工作意義
- 出席病人喪禮可處理哀傷



# 如何舒緩壓力

- 改善現況，改變思考方式，改變行為方向，改變生活型態
- 接受現況
- 放手
- 自我管理生命

# 建立健康的靈性

- 建立人生的意義及工作的使命
- 從宗教信仰中尋找安慰
- 默想，禱告中的著力量
- 做一些鬆弛活動
- 有需要時，尋求專業輔導
- 從關懷中經歷個人成長
- 化壓力為正面的思想

# 環境的改善

- 溝通技巧的改善
- 建立和諧的工作氣氛
- 建立回饋系統
- 學習放手

# 建立健康團隊的條件

- 高度人性關懷，懂得傾聽
- 成熟，穩定，尊重他人
- 有幽默感
- 重視工作倫理
- 合群，能與人合作
- 樂觀，有令人喜悅的心
- 對生命感有意義
- 善於支持及鼓勵他人

# 心靈關照者處理喪傷的方法

1. 認定問題，找人傾訴
2. 容許自己哭
3. 使用象徵，如放船，放風箏等去悼念
4. 寫信、詩、散文
5. 放鬆練習與呼吸法
6. 使用宗教資源：祈禱，經文，詩歌作安慰
7. 病人離世後，與同工一起分享及回憶逝者的片段

天為生命定壽元，  
人為生命賦意義