

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP004:腦退化症之預防及照顧

照顧腦退化症患者 的減壓工作坊

2011 14/12, 21/12, 28/12, **2012 4/1, 11/1**

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

照顧腦退化症患者 的減壓工作坊

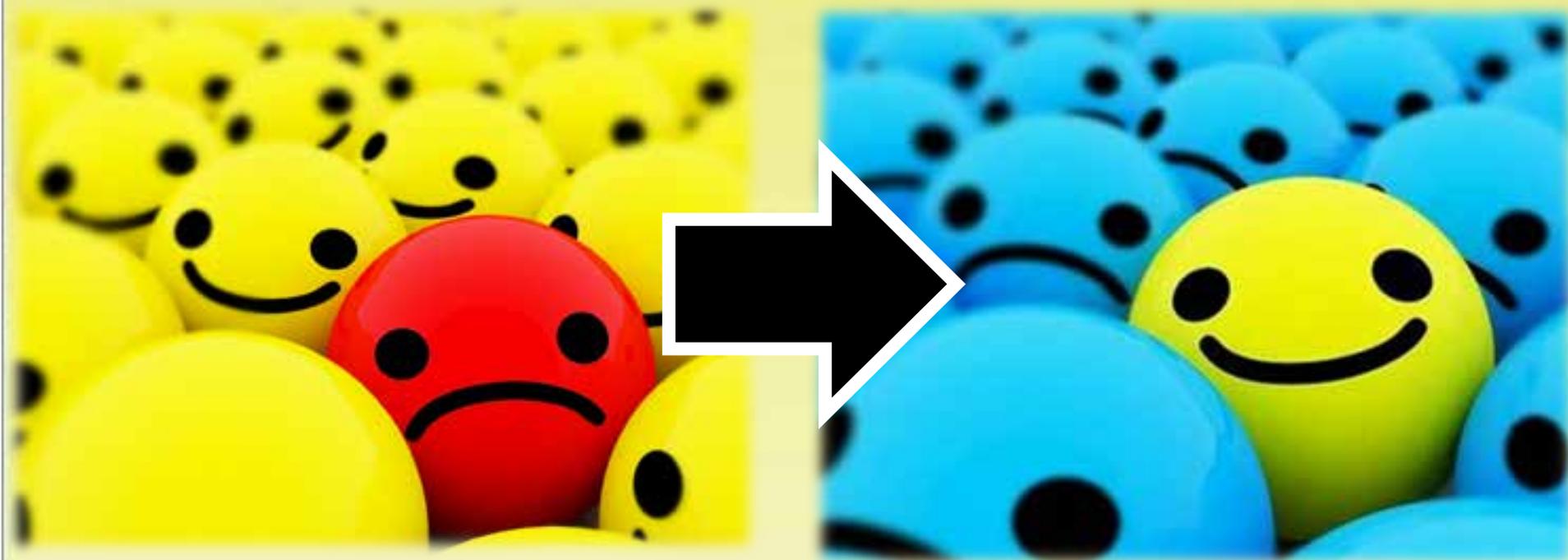
- 第一課：照顧者的壓力來源及其成因和徵兆
- 第二課：照顧者的壓力型性格及常見的心理問題
- 第三課：減壓秘笈：與患者有效溝通
- 第四課：減壓秘笈：培養正向思想及情緒
- 第五課：減壓秘笈：靜觀與身心鬆弛法

其他壓力的源頭

外在的環境及事件確實會帶來壓力，但**相同事件發生在不同人身上**，卻未必會造成相同的影響

個人**如何看待**及因應壓力事件，以及**個人的性格**才是造成壓力感的主要因素

培養正向思想及情緒



睇開啲



培養正向思想



遇到不如意的事

不如意的事，
很快就會過去

點解我次次
都咁黑仔？

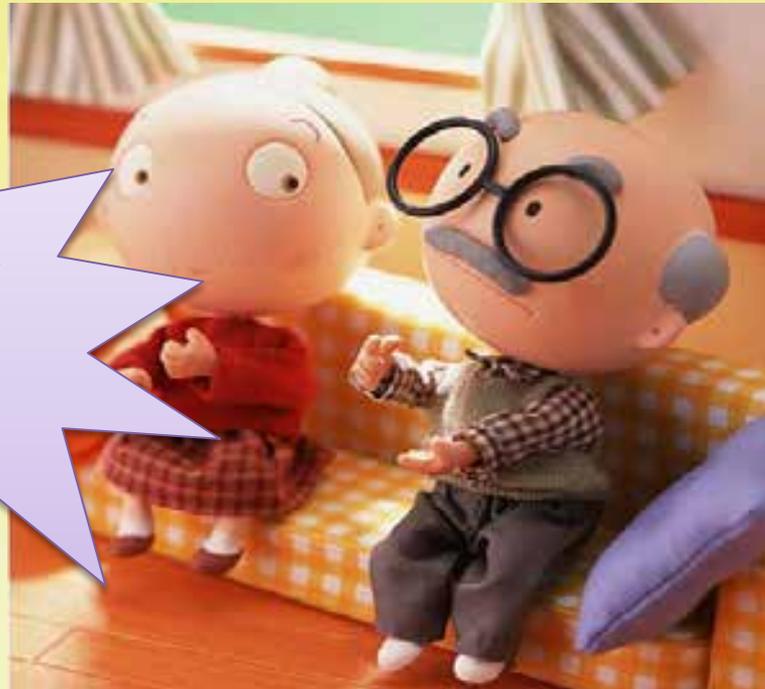


遇到不如意的事

不如意的事，
很快就會過去

點解我次次
都咁黑仔？

暫時的
挫敗



遇到不如意的事

這件事雖然不如意，
但並不等如其他事情也
是這樣的

這件事真不如意，
恐怕其他事情也
是這樣！



遇到不如意的事

這件事雖然不如意，
但並**不等如其他事情也**
是這樣的

這件事真不如意，
恐怕**其他事情也**
是這樣！

局部的
問題



遇到不如意的事

雖然今次失敗我也要負上部份責任；不過，其他因素也有其影響力的存在

這次失敗完全是我的責任，我實在太差勁了！

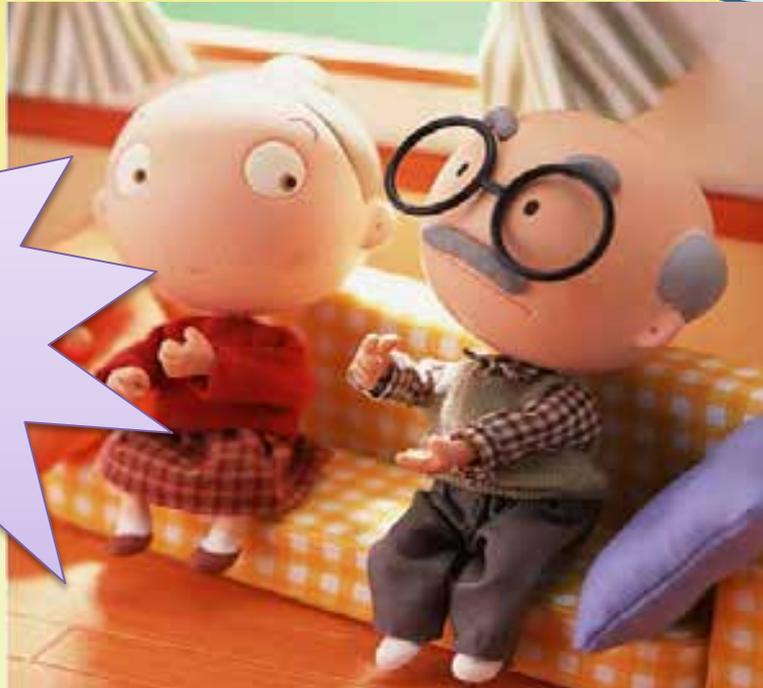


遇到不如意的事

雖然今次失敗我也要負上部份責任；不過，**其他因素也有其影響力的存在**

這次失敗，**完全是我的責任**我實在太差勁了！

多種原因



遇到不如意的事

暫時的挫敗
局部的問題
多種原因

永遠的挫敗
所有的問題
內在原因



我又病了

暫時的挫敗：



永久的挫敗：



我又病了

局部的問題：

所有的問題：



我又病了

多種原因：

內在原因：



培養正向思想



我今日
病了

但我慶幸知道
原來有家人的
關心及照顧

培養正向思想



朋友遲到了，
我在餐廳等
了他半小時

但我很高興有
機會讓我獨處

培養正向思想

我不見了心
愛的衣服

但我慶幸自己
仍有衣服穿著



培養正向思想

原定今日放假
去行山，但
掛起颱風，
冇得去

但我慶幸有健
康的身體可外
出活動



樂觀名句

「失敗乃成功之母」

「逆境可以是上天賜予的第二次機會」

「知足者常樂也」

「知恩圖報」

「喜樂的心乃是良藥」

「船到橋頭自然直」

照顧者也有開心的時刻嗎？

加油呀！



照顧者也有開心的時刻嗎？

- 照顧者了解患者的喜惡，所以提供的照顧較合他們心意，心裡感覺**驕傲**
- 照顧者常常在他身旁，知道他安全及舒適，照顧者會覺得**放心**
- 從照顧的過程中，學到不少技巧，**對日後自己面對疾病時，會更容易接受**

照顧者也有開心的時刻嗎？

- 當患者向照顧者表示感激時，**關愛**之情溢於言表
- 照顧者與患者從新建立新的關係，增進**感情**
- 當照顧者能妥善處理各樣照顧時，感到有**成就感**
- 照顧者有**回饋**的機會
- 個人**成長**



照顧者如何紓緩壓力?

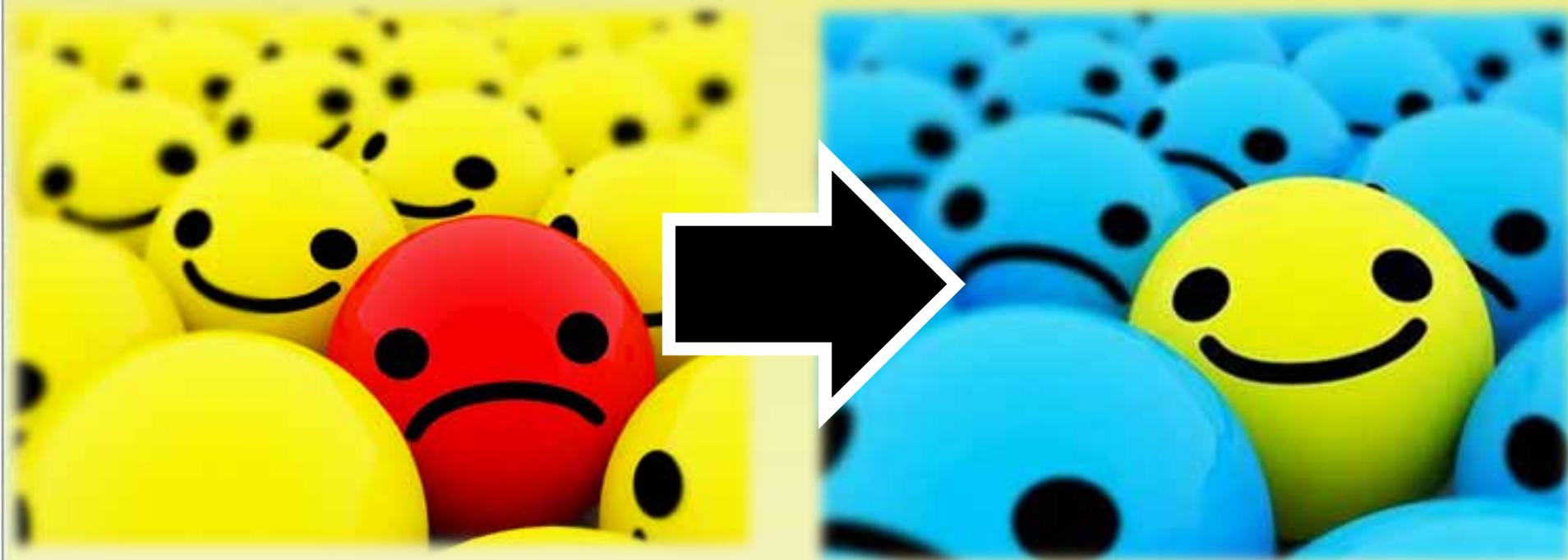




照顧好自己
才可以
照顧好患者



培養正向思想及情緒



感恩知足



学会了感恩,才会在生活中发现美好,用微笑
去对待生活,用微笑去对待世界,对待人生,对待

你是個會感恩的人嗎？

1	我經常想到值得感恩的事情	
2	在我生命中，能想到曾幫助過我的師長或朋友	
3	我會在日記或網上日誌寫下好的事情	
4	我愛送贈小心意，如小禮物，答謝幫助過我的人	
5	一早醒來，我會感到乃是新的一天	
6	當我看到別人痛苦，我會慶幸自己很幸福	
7	我愛欣賞大自然	
8	我相信現在擁有的一切並非理所當然	
9	我現在的生活很滿足	
10	在逆境時，我能相信明天是更好的	

感恩知足的心

- 心裏知足

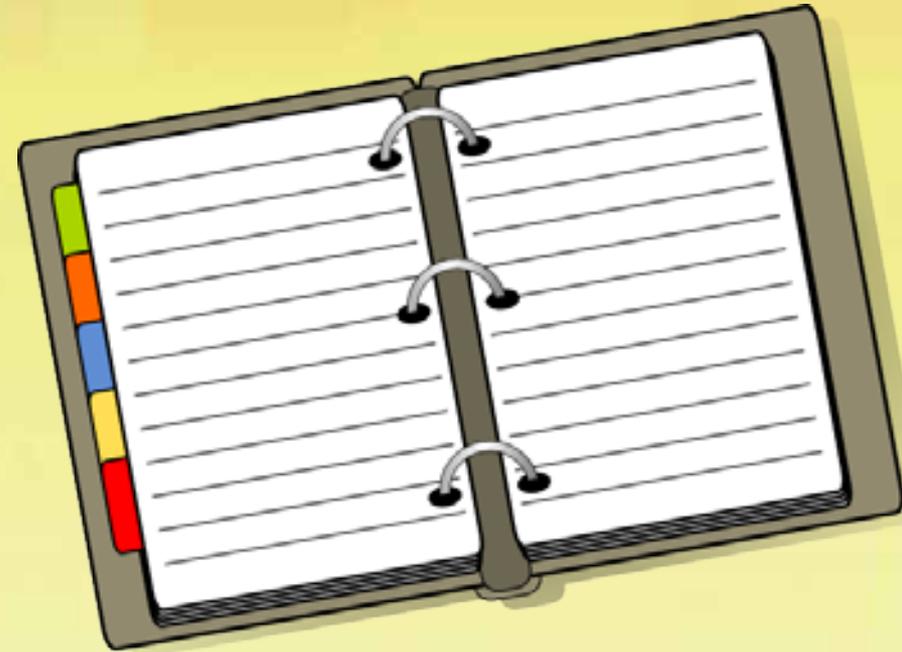
- 「向下比較」

- 當你寫下你所擁有的清單時，便知道金錢只是你生活的一部分，而非快樂的惟一來源

- 假如我們明白**所擁有的一切都是上天賜予**，無論處富足或貧窮，都能凡事滿足，不與人比較，那就是幸福了

感恩貼士：感恩日記

事情	
人物	
感謝的原因	
回應行動	



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: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



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、瑜珈。

多謝 Thank You