



# 歇息得力 心靈通訊

2022年12月號



好友益智俱樂部

心靈雋語 忘憂一刻：

那些受過的苦，流過的淚  
都將照亮我們的路。



## 有一種悲傷

有一種悲傷...是照顧者專屬的。正當家屬致力關注認知障礙症患者的身心健康時，你又有否留意到自己的情緒呢？根據研究，照顧認知障礙症患者的家屬，都有其獨特的哀傷，當中亦大多與「失去」有關。這種哀傷是難以言喻，因為這種「失去」並非常人理解的生離死別。而是照顧過程中，照顧者需不時面對患者的反覆病情、在漫長的照顧過程中，看著患者已不大如前的無力感，這些情感都會令照顧者不其然地彷彿有「失去」了親人的哀傷感。而不同家庭角色的哀傷，亦有所不同，例如子女照顧者由初期會感到人生計劃轉變、到中期看見親近的人變得陌生、到後期被疫勞感淹沒，這些都是子女的照顧哀傷。至於配偶照顧，雖然較容易接受哀傷，但也因需要為配偶考慮是否進入院舍照顧而產生罪惡感，及因配偶患病而產生的孤獨感。



計劃主任施英倫

# Soup Night 是月精選

## 合掌瓜玉竹紅腰豆湯 (4至5人量)

材料:合掌瓜3個、玉竹約50克、紅腰豆約50克、南杏約30克、蜜棗4~5粒、水3公升、鹽少許

功效:化痰止咳、滋潤生津



### 護老貼士

句子

	非常不同意	唔同意	有點同意	同意	非常同意	範疇
	1	2	3	4	5	
1. 為咗照顧患者，我要放棄好多嘢。						A
2. 我覺得自己逐漸失去自由。						A
3. 我同唔到任何人傾訴。						C
4. 當我知道我親愛嘅人（患者）已經「唔再係以前嘅佢」，我就覺得好空虛、好難過。						B
5. 我成日擔心啲可能會發生嘅壞事。						C
6. 腦退化症令我有雙重損失，既令我同我親愛嘅人（患者）唔再咁親近，又令我同屋企人疏遠咗。						C
7. 我啲朋友根本唔明白我而家經歷。						C
8. 我好掛住以前，掛住我哋曾經一齊擁有過、分享過嘅野。						B
9. 換轉係另一啲頑障，我可以應付得好啲。						B
10. 呢樣嘢將會一直纏擾住我，唔知幾時先完。						A
11. 夜晚睇住佢瞓，諗到佢已經「唔再係佢」，我就好傷心。						B
12. 呢個病所造成嘅影響令我好難過。						B
13. 我好多晚都瞓唔着，擔心發生緊嘅事，同埋我聽日可以點算。						C
14. 我至親嘅人都唔明白我經歷嘅嘢。						C
15. 我曾經失去過好親嘅人，但而家呢種「失去」嘅經歷更加令人困擾。						B
16. 我失去咗獨立同自由，做唔到我想做嘅嘢，去唔到我想去嘅地方。						A
17. 我好想每日都有番一、兩個鐘做吓自己鍾意做嘅嘢。						A
18. 我個世界只剩低要照顧患者，我覺得好困身，但又無可奈何。						A

## 哀傷自評工具

### MM-CGI

請根據句子右邊的英文字母指示，將你已圈的分數加總，以計算哀傷程度

A 個人犧牲的負擔 共6句：= \_\_分

B 憂傷及懷緬 共6句：= \_\_分

C 擔憂及孤獨感 共6句：= \_\_分

A+B+C 哀傷總分：= \_\_分

- A/B/C的單項分數一般是11分至26分之間
- A+B+C總分一般44分-70分之間
- 如自覺有強烈哀傷情緒比一般人高，建議尋求專業人士協助

參考資料：1. 耆智園《腦退化症患者家屬照顧者的哀傷情緒自助手冊》

2. "CAREGIVER GRIEF INVENTORY "

THOMAS M. MEUSER, PH.D., UNIVERSITY OF MISSOURI - ST. LOUIS , SAMUEL J. MARWIT, PH.D., UNIVERSITY OF MISSOURI - ST. LOUIS (EMERITUS)

# 活動花絮



攝影大使培訓



我的生命故事  
發聲相簿製作



聖誕節日  
慶祝日



聖誕節日  
慶祝日

## 護老者心聲

自疫情起，不少長者因減少外出及社交而身體機能轉差。舒小姐媽媽亦因疫情時於內地滯留，難以讓舒小姐接回照顧，最終更患上認知障礙症，自此舒小姐就踏上照顧生活。對於媽媽患病，舒小姐亦有產生屬於她的照顧者哀傷，特別提及到媽媽過往與現時差異：「媽媽以前好叻架，好多事情都自己做得好，我仲未接受到，望住佢咁差的狀況，到而家仲會流眼淚。」對照顧者而言，目睹最愛家人，因病性情與能力大變，才是令照顧者最痛心。另一種常見的照顧者哀傷，亦與孤獨有關。「以前我時常會去旅行、參與戶外活動，但現時除了返工，放假就是要參與照顧工作，除了沒有時間，即使身邊有唔少人向我提供照顧建議，但反而令我覺得更有壓力，甚至我覺得無人明白我的困難，而家有時半夜驚醒，一諗就會覺得好無出路。」

對於照顧者，這種哀傷未必可以即時消除，因此對照顧者多一份諒解，多一份明白，或會令照顧者的哀傷更容易渡過。



活動名稱	日期	時間	內容
好友益智俱樂部	16/1/2023 開始 逢星期一、二、四、五	上午9:00-11:00	提供活動予長者，如運動、現實導向認知訓練活動等等
園藝治療小組 (22-23) (四)	16/12/2022- 10/2/2023 (逢星期五)	上午11:00-下午12:30	透過園藝活動為長者提供認知訓練、促進互動和溝通
家居/外出陪伴	逢星期一至五 或其他預約時間	上午9:00 - 下午4:00	家居：提供認知訓練、運動、藝術元素活動、平板電腦遊戲訓練等 外出：閒逛、行公園、購物等
創藝樂活 工作坊	4/1/2023(三)	上午11:00-12:00	編織小匙扣 (新年篇)
	7/1/2023(六)	下午2:00-3:00	年年有魚襪子娃娃
	12/1/2023(四)	下午2:00-3:00	利是封摺紙-桃花 (新年篇)
	16/1/2023(一)	晚上7:00-8:15	和諧粉彩
男士俱樂部	16/1/2023(一)	晚上6:00-7:00	經驗分享、資訊交流、輕鬆減壓活動等，每節均有不同主題
女士俱樂部	30/1/2023(一)	晚上6:00-7:00	
智家俱樂部	30/1/2023(一)	上午9:30-10:30	
營養師 營養諮詢服務	3/1/2023(二)	上午9:00-下午1:00	1.提供營養飲食知識、健康飲食建議 2.與護老者一同設計膳食餐單、營養諮詢
物理治療師 家居評估及諮詢	13/1/2023(五) 20/1/2023(五)	上午9:00-下午1:30	1.評估長者活動能力 2.教導護老者照顧技巧及正確照顧姿勢 3.教導長者及護老者合適運動 4.提供家居運動建議/姿勢改善建議等
護士諮詢服務	09/1/2023(一) 10/1/2023(二) 29/1/2023(一)	上午9:00-下午5:00	為護老者及長者提供個別健康指導及建議
護老者家居 照顧培訓	17/1/2023(二) 31/1/2023(二)	下午1:00-5:00	提供長者照顧技巧訓練、教授藥物管理等



聯絡我們或了解更多：



歇息得力護老資訊平台

地址：新界荃灣海濱花園怡樂徑15-16座平台D1樓

電話：2406-0201 | 電郵：rivieragardens@cmasshk.org