



目錄

編者的話	2
本期專訪	
為何要珍惜生命？	3 - 4
長者們，你係得嘅！	5 - 7
正念與靜觀(二)	8 - 10
編輯委員會	11



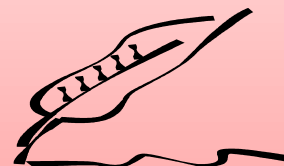
編者的話

今期的快訊，有三篇文章，為大家帶出幾個正面的信息。相信大家都會認識資深演員胡楓先生，他九十一歲。究竟他可以帶給大家一個怎樣正面的信息呢？東區醫院老人精神科資深護師何英傑和註冊護士許少秋先生分享了他們的想法。

九龍醫院資深護師小蓮子齊分享了她的經歷和她對人生的看法。最後，黃家寶資深護師介紹一下「正念練習」，希望長者能夠練習一下，看看可否改善睡眠質素？

黃德舜醫生

威爾斯親王醫院精神科醫生



為何要珍惜生命？

小蓮子

九龍醫院老人精神科資深護師

這是一個值得深思的問題,相信每一個人的答案也是不一樣! 但是有一樣東西是可以確認的,就是生命只得一次,無論你是富有或是貧窮,人生總要面對死亡! 曾經有一套電視劇裏面提及過「生命是一個圓」,生命就是一個圓圈,人生由一個圓點開始,直至生命完結,最終都是返回這個開始的圓點! 還記得跑馬地墳場有一對對聯,寫著:「今朝吾軀歸故土,他朝君體也相同!」這句對聯的意思正正就是說明這一個道理! 我反思既然每個人都要死,為什麼仍然要活著呢? 到死時都是返回起點,為什麼我仍然要珍惜生命呢?

「身體髮膚、受之父母」還記得中學時讀過的文章,當時年紀小,未太懂得當中的意義! 直至我做了媽媽、父母老邁、經歷了不少身邊的人死亡,人生經歷豐富了,再加上自己的工作與老人自殺有關,才深深體會到生命由開始到來到這個世界已經是不容易的事! 我的女兒來到這個世界後,我和丈夫一起努力培育她的成長,對女兒的將來有所盼望,回想起以前我的父母為何有多麼的耐性教導我們,不是一個,而是五個。父母由我們學行路開始、讀書寫字、直至到工作、結婚、生小朋友,當中我亦經歷了很多人生的高低起伏,深深領悟到經營好自己的人生是非常非常的難事。

為何要珍惜生命？

小蓮子

九龍醫院老人精神科資深護師

記得我的人生中經歷了一個重大的挫敗點，當時我可以一個月內暴瘦了三十磅，晚上腳抽筋、失眠，當時我很失落，直至有一日，我知父親為了我的事偷偷飲泣，我的心很痛，腦海中只浮現了兩個問題，第一個問題是為何要為一個可以取代而不愛自己的人傷害自己？第二個問題是為何要使到不可取代而有愛你的人為自己而傷心？我相信這是我人生的一個轉捩點，回想我體會到很多朋友的安慰和支持，其中一位好朋友送了「感恩」兩個字給我！之後我很快已經復原，重新上路，亦感恩這些挫敗的出現，讓我不斷成長，豐富我的人生，在我工作時輔導老人家及家人時大派用場，用我的人生經驗影響其他人的生命！

為何要珍惜生命？我自己的答案是我要為我愛的人和愛我的人好好地活著！如果你沒有人愛和沒有愛的人怎樣好？你可以自己愛自己，我相信每個人也值得有愛，只是你願意先去愛人嗎？為何要珍惜生命？你的答案又是什麼？下一篇文章我想分享我對感恩的看法……

長者們，你係得嘅！

何英傑 先生

東區醫院老人精神科資深護師

許少秋 先生

東區醫院老人精神科註冊護士

今屆香港電影金像獎令人鼓舞的一幕，胡楓先生榮獲終身成就獎，眼見 91 歲的「修哥」在台上妙語連珠，朝氣勃勃，不論是台下觀眾，還是電視機前的各位，無不嘖嘖稱奇，佩服修哥的活力，銀髮的魅力。我們固然樂見「修哥」能一再大展風采，惟社會中確實存在不少對老人的偏見，讓老友記們也不得不「認老」，但事實上，老人又是否如不少人眼中般「老邁」，不能活得精彩呢？

誠然，筆者的工作是處理不少身心困擾的長者個案及其家屬，亦明白長者病患是對社會的負擔之一，部分長者們可能需要更多的幫忙，但不少老友記其實在生活上依然松柏有力，默默肩負了家中長老的重任。

香港本區很多不同組織和政府政策已經推廣了很多長者為社會出心出力貢獻，筆者也想引用老齡化國家--德國為例，當地政府推算，至 2060 年，每三名市民，便有一名長者，與香港情況類同。然而當地長者積極參與社區事務，根據 2014 年一項調查，德國 60-74 歲做義工比例高達 4 成，不同背景的老友記們以自己的一技之長，繼續在不同崗位上發光發熱。有退休太空工程師到學校教小朋友做木飛機，將專業知識傳承至下一代；有平凡的祖母為外地學生提供住宿，以熱情感動人心……

長者們，你係得嘅！

何英傑 先生

東區醫院老人精神科資深護師

許少秋 先生

東區醫院老人精神科註冊護士

老友記們可能會想，「修哥」不是你，退休太空工程師不是你，又怎能如他們一樣呢？但其實每一個你也有自己豐富的優勢。每一位的你也有豐富的人生經驗和智慧，正所謂「不聽老人言、吃虧在眼前」，對你們來說簡單不過的人生智慧，年輕人們可能聞所未聞。在多個生活議題上面，你們都可以提供許多建設性的想法和解決方案，為年輕人們指點迷津。

簡如一句你的分享「病從口入，禍從口出」已經解釋了「疾病是可以由於飲食不慎而引起的，災禍往往就是人們自己說出來的話不恰當而招來的。」

又例如有時你們輕鬆講句「船到橋頭自然直」，背後的智慧是古人經驗形容船隻是隨著水流沿河牀的地形而改變流向，狀態似無法把船控制好，但只要船隻漂流到橋前，就會因為橋洞的特殊地形而形成保持直向的穩定狀態了。在很多年輕人仍百思不得其解之際，經歷過風高浪急的你生活至今，說這句話當然不是鼓勵人消極面對問題，反而是富有歷練的你，很有說服力地「點醒」他們，但凡面對複雜紛亂的處境，須要心靜下來，正向思索凡事必有轉機，總有解決辦法。

長者們，你係得嘅！

何英傑 先生

東區醫院老人精神科資深護師

許少秋 先生

東區醫院老人精神科註冊護士

今日香港有「修哥」以活生生的例子推翻了老人的既定形象，他必定經歷高低起伏，如今以活躍的腳步，清晰的頭腦，筆直的腰骨，告訴了大家，一眾老友記們即使上了年紀，仍是可以風采依然，魅力不減，跳脫地活出瑰麗的人生。

「長者們，你係得嘅！」不論是哪一位老友記，也能以自己的識見與閱歷，為家人，為社會，為大家出謀劃策。每一位的你，也是社會運作不可或缺的齒輪。

正念與靜觀(二)

黃家寶

新界東聯網老人精神科資深護師

不經不覺三年的時間，疫情好像是終於完了。雖然我們在外出時還是會考慮口罩要戴還是不戴。

對老年人而言，隨着疫情遠去，生活的壓力是否也能隨之減退一點？睡眠是否好了一點？是否能把壓力安放在它應存在的地方？

其實大部份的老年人也很明白，壓力與睡眠息息相關。改善睡眠的方法有很多，例如多做運動、睡前不喝刺激的飲料等等…… 不管這些方法管不管用！但是為何生活的壓力總是大過睡意而導致失眠的問題無法解決。

今天在此嘗試介紹「正念練習」改善睡眠質素，讓大家不再擔心睡眠何時會到來，不再害怕睡意不來在床上等天光那種痛苦的感覺。而練習更能讓大家擁有優質的睡眠，睡醒後精力充沛，神清氣爽。

正念與靜觀(二)

黃家寶

新界東聯網老人精神科資深護師

現在就來嘗試練習一下。

經過了漫長的一天，終於能夠平躺在床上休息，身體微微大字形放開，姿勢一點也不重要，只有覺得舒服便可。我們現在來感受一下身體的姿勢，放鬆沉穩在床舖上，是冷還是熱，是什麼溫度？我們的皮膚接觸著床單是什麼感覺？有沒有不舒服的感覺？我們有否感受到身體的重量，整個人往下沉，被床褥包圍着的感覺。我們現在嘗試將注意力放在身體的感覺上，不需作任何分析，純粹好奇地感受一下。開始時，我們從左腳腳趾尖開始，腳面、腳底和腳踭，慢慢往上感覺小腿的下面、左右兩側及上面是什麼感覺。現在左腳膝蓋，跟住往上到大腿，同樣地感受大腿的下面、左右兩側及上面是什麼樣的感覺。皮膚和肌肉是繃緊或是鬆弛？是冷還是熱？

然後我們經過盤骨和臀部去到右腳直到腳尖。現在重新由右腳腳趾尖開始，腳面、腳底和腳踭，慢慢往上感覺小腿的下面、左右兩側及上面是什麼感覺。現在右腳膝蓋，跟住往上到大腿，同樣地感受大腿的下面、左右兩側及上面是什麼樣的感覺。皮膚和肌肉是繃緊或是鬆弛？是冷還是熱？

正念與靜觀(二)

黃家寶

新界東聯網老人精神科資深護師

跟著我們經過腹部、胸部和背部，把專注力放到右手的手尖。接著開始覺察手背、手掌、前臂、手踭和肩膀。之後經過胸口，左手手臂，去到左手指尖。把專注力放到左手的手指尖，接著開始覺察左手手背、手掌、前臂、手踭和肩膀。再回到胸口往上，經過頸部，喉嚨、面部、頭部，一直到頭頂，最後只剩下沉靜的感覺。

就是這樣，我們每晚臨睡前，花十五至三十分鐘時間，進行這「正念練習」讓腦袋和身體一同合作達至身心平衡。長久持續的練習，讓大腦減低對壓力的過度反應，帶來美好的睡眠。

編輯委員會

本刊由老人精神科速治服務快訊編輯委員製作。

委員會成員來自醫院管理局各聯網屬下的老人／老齡精神科服務：

黃德舜	威爾斯親王醫院精神科醫生
何英傑	東區尤德夫人那打素醫院老人精神科資深護師
李佩枝	基督教聯合醫院老人精神科資深護師
陳子輝	基督教聯合醫院老人精神科資深護師
陳少明	九龍醫院精神科社康護士
陳麗蓮	九龍醫院精神科資深護師
黃珮嘉	瑪麗醫院老人精神科註冊護士
黃慧蓮	葵涌醫院老齡精神科資深護師
梁秉信	葵涌醫院老齡精神科資深護師
吳瑞嫻	青山醫院老人精神科資深護師
黃家寶	新界東聯網老人精神科資深護師

本刊為電子刊物，全年出版二期，刊載於互聯網: www.ha.org.hk/ESPP

本刊文章內容屬個人意見，並不代表編輯委員會立場

