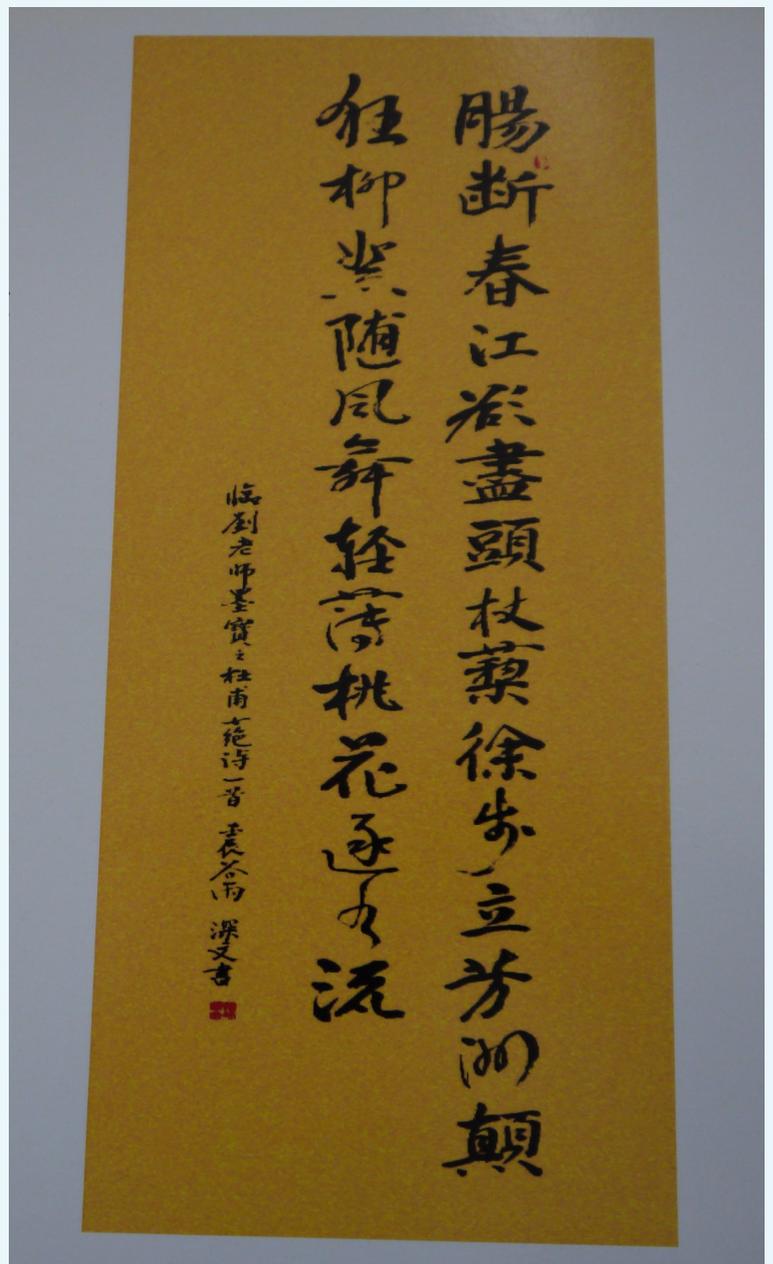




目錄

編者的話		2
本期專訪	七個習慣 - 下篇	3 - 6
	斷捨離與精神健康(上)	7
	福爾摩斯的晚年	8
	淺談問題解決治療法	9 - 11
	香港人故事 ~ 港產馴獸師回顧篇	12 - 14
編輯委員會		15





編者的話

李金枝資深護師在今期的快訊為大家帶來《七個習慣》的延續篇。另外，何英傑資深護師分享了讀後感。潘思穎註冊護士介紹一下問題解決治療法。馮穎心資深護師提供了一篇有趣的文章，關於香港唯一的馴獸師。

黃德舜醫生

威爾斯親王醫院精神科醫生



七個習慣 - 下篇

李金枝

青山醫院老人精神科資深護師

筆者在上一篇文章已同大家分享了「主動積極」和「以終為始」這二個習慣，現在會繼續在本章分享其他的五個習慣。

第三個習慣是「要事第一」，當有了目標，便要訂定優先次序並先做**最重要的事**。雖然勤奮，運氣或靈活的手腕能使做事效率提高，卻非關鍵，唯有懂得辨別事情的輕重緩急，急所當急，重要的事絕不可受芝麻綠豆小事牽絆，才是個人管理之鑰。要事第一」便是透過自制力的發揮，以決定重點後，再靠自制力來掌握重點，以免被感覺、情緒或衝動所左右。強烈的企圖心可使人為了理想與目標，縱使並非心甘情願，仍會勉為其難，去克服心理障礙及排除不急之務的牽絆，建立以原則為生活目標的處事態度，進而達到有效的自我管理。

作者在書中提供了很多重點式的管理方法，因篇幅有限，筆者只想分享其中兩個重點。第一個重點是身體力行，因為要執行自己依理性為原則的生活形式，或多或少要對別人期望你的事情說「不」，或要減少休閒和享受既不緊張又不重要的活動，這是對自制力的考驗。第二重點是要承認人比事更重要。對人不可講效率，對人應講效用，即用什麼對應或行為，會令人願意去配合你的目標，這會於習慣四至六再詳談。



七個習慣 - 下篇

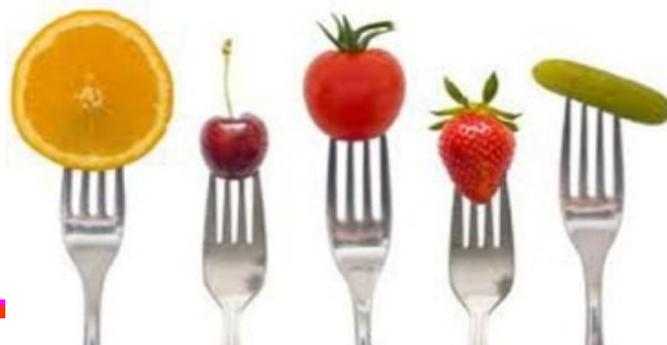
李金枝

青山醫院老人精神科資深護師

作者認為若我們願意把這三個原則變成習慣，這人的品格便會成就個人的成功。筆者用快樂的晚年為例：若你想過一個快樂的晚年，首先你要真正了解自己想要的的生活是什麼？什麼的生活對你來說是快樂？與家人和睦？有自己的興趣和社交圈子？身體健康？請以「主動積極」的態度，把責任放在自己身上，去想想自己能有所作為的事情上，如主動去了解家人的世界，改變與人的互動方式，建立健康的生活習慣…等等，並要以選擇你所愛，愛你所選擇的原則，「以終為始」，鎖定你真正所想的生活，讓它們成為你生活的指南針，然後以「要事第一」的原則，列出那些實現你目標(快樂的晚年)所需要做的事情，放在第一位去處理，並排出優先順序，集中精力去實踐，不為無法改變的狀況而擔心。作者相信只要培養到一個人的獨立性，有了好的管理、規劃、目標設定及組織能力，這便是個人的成功。

因人不是生活在孤島，所以當個人成功做到了，便要學習做人的技巧，這就是第四至第六的習慣，它們是領導我們從個人的獨立到與他人的互賴，這是人際關係的成功。

習慣四「雙贏思維」，是與人相處的態度，一種基於互敬，需要互惠的思考框架，目的是為了建立有效長久的人際關係。我尋求自己的利益也照顧別人的利益，以互賴合作代替獨立競爭。雙贏品格要有正直的心，能成熟和有勇氣地去表達自己的想法及感受，也能設身處地看待他人的想法及感受，並能有富足的心態，相信世間有足夠的資源，人人都得以分享。



七個習慣 - 下篇

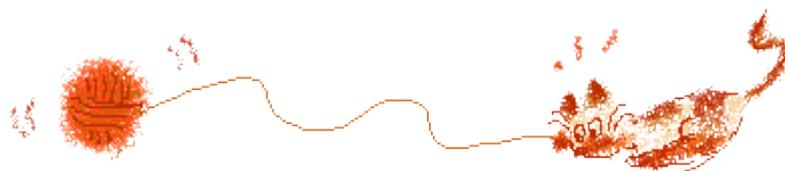
李金枝

青山醫院老人精神科資深護師

第五個習慣是「知彼解己」，即以瞭解的心態去聆聽別人。作者認為當別人和你說話時，只要能用心了解對方，不急於說出自己的想法和顧著該如何回應，當別人感到你真的在聆聽他們時，便會覺得被瞭解，受到尊重和認可，進而也會放開心扉，坦然而談，更願意去聆聽及瞭解你的說話和想法，溝通便能達至圓滿。

「統合綜效」是第六個習慣，談的是創造第三種選擇，即非按照我的方式，亦非遵循你的方式，而是第三種遠勝個人之見的方法。與人合作最重要的是，重視不同個體的不同心理，情緒和智慧，以及從別人眼中所見到的不同世界。尊重差異，取長補短，尋求第三變通方案。它是互相尊重的成果，不但是瞭解彼此，甚至是讚許彼此的差異，欣賞對方解決問題及掌握機會的手法。

從個人的成功中找到自己想過的人生和目標，進入人際關係的成功，與人建立真誠及持久的關係，同時也建立了幫人幫己的修養。而到了最後的一個習慣就是「不斷更新」，這個習慣會提升其他六個習慣的實施效率。我們需要在身理、精神、心智、社交情感這四方面不斷自我更新，才能有效地提升其他六個習慣的實施效率。我們藉著正確的飲食、運動、睡眠和壓力管理來照顧自己的身體；透過對生活反思，自我檢討及與大自然的相處，陶冶精神、培養和提高我們掌握人生方向的能力；也要透過不同方式去學習新知識，緊貼社會步伐；花時間與家人和朋友相處，維持耐久及真誠的關係，並尋找有意義的方式去幫助他人。持續地磨練自己，令自己不斷與生活並進。



七個習慣 - 下篇

李金枝

青山醫院老人精神科資深護師

其實七個習慣是相輔相成的，越是「主動積極」的人，越能「以終為始」掌握人生方向，也能以「要事第一」建立以原則為生活目標的處事態度，進而達到有效自我管理。而能「不斷更新」的人，方懂得如何「知彼解己」，以「雙贏思維」來尋求「統合綜效」，發掘出遠勝個人之見的解決方法，這樣的人定會得到自己想過的人生。



參考資料

Stephen Covey 著，顧淑馨譯 (2013)，《與成功有約》。台灣: 天下遠見出版股份有限公司。

斷捨離與精神健康(上)

何英傑

東區醫院老人精神科
外展服務資深護師

筆者在服務經驗上，遇到一些個案，家中積囤物品的情況嚴重影響了日常生活。有些會引起內心的矛盾，有些沒有病悉感的，囤積的情況甚至引起他人抱怨，危害公共衛生健康等。這些個案，有時需要精神科外展隊與政府相關部門強行幫他們處理。

那些個案出現捨棄(清理囤積物品)的困難，很多時是源於恐懼失去那些物品，但往往那些個案被「失去」後(清理囤積物)，病情也會好轉些，恐懼沒有增多，生活理順些、開心些。

以上的精神科護理經驗，希望引誘發大家思考在日常生活中，有沒有因為思量是否捨棄一些人，一些事，一些物品而處於心靈上的糾結，而往往這些糾結亦影響了你的精神健康呢？

筆者偶然翻閱了紅遍日本，譯本為《斷捨離》的一本書籍，它的內容不只是關於收納家居物品，也以心靈的概念道出減除雜物而能增加心靈空間，筆者希望下回跟大家分享斷捨離帶來的精神健康。



福爾摩斯的晚年

徐穎

恒生商科學院畢業生

《福爾摩斯的最後奇案》，一套近期登上大銀幕的電影。福爾摩斯是名作家柯南·道爾(Conan Doyle)筆下，一位家喻戶曉的名偵探。這套戲跟接下來的主題有什麼關係呢？片中的福爾摩斯年事已高，還有點老人癡呆。他嘗試回憶自己最後接手的案件並寫成書，過程中一直和照顧他起居生活的女管家的兒子互動，透過和這位天資聰穎的小孩子溝通和互動，福爾摩斯慢慢地想起案件的點滴，將它編寫成書。

福爾摩斯聰明如此，年老時也難逃記憶衰退的命運，更何況是我們身邊年事已高的爺爺嫗嫗、公公婆婆？他們年輕時，也曾像我們一樣活力無窮，從沒擔心過會忘記甚麼東西。他們的記憶像一座烈陽映照下的冰山，隨著時間流逝，一點點地融化、一點點地遺忘。放鑰匙的位置、吃藥的時間、親人的名字、甚至連自己的名字也一併消失於空氣中。

正如名偵探需要助手，老人也需要親人陪伴。漸漸遺忘事物的感覺是無比難受。多去陪伴他們，讓他們在治療記憶衰退的路上也一直有人扶持。幫助老人回想起過去忘掉的事。平日多碰碰他們的手、閒聊、飲茶以至一通電話，也可以是一劑靈藥；讓他們知道，自己並不是孤身一人。

照顧老一輩，尤其記憶衰退的長者需要大量的時間和心機，年青人除了多和他們溝通外，也可以帶他們到以往遊覽過的地方，聊聊以前所經歷過的事情或趣事。讓“老”朋友感染歡樂的氣氛，在心中微笑。

由聯合醫院鄧笑嫻資深護師提供



淺談問題解決治療

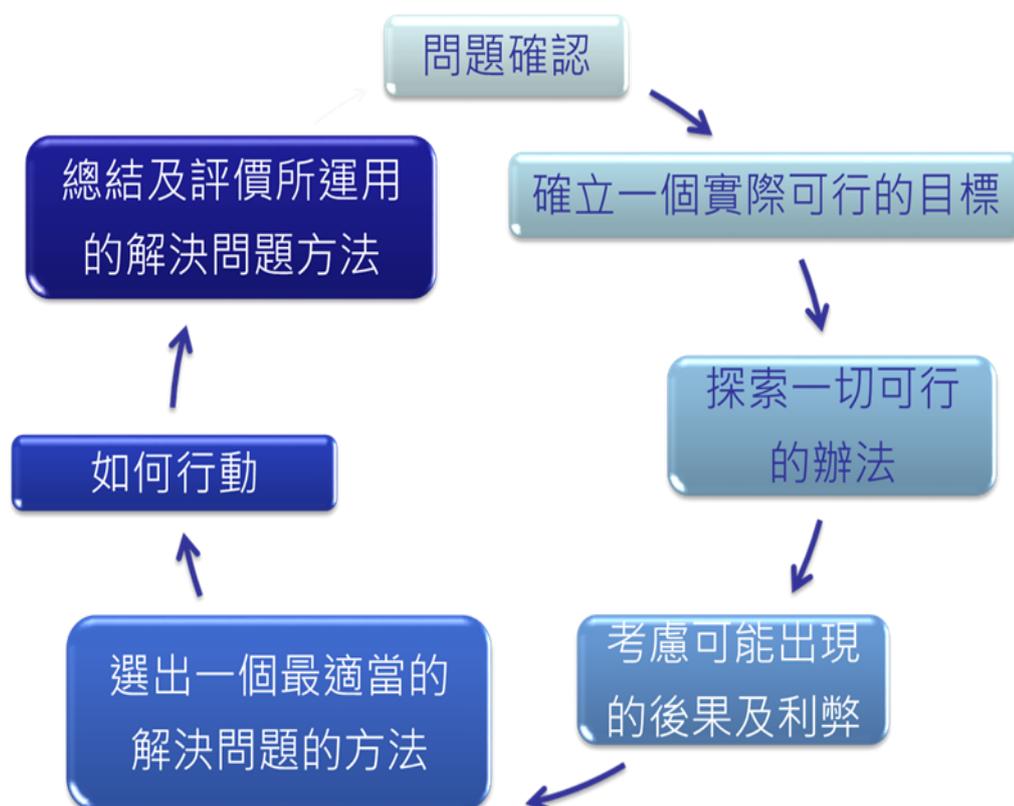
潘思穎

九龍醫院精神科註冊護士

人的一生總會遇上大大小小的問題，很多時候問題的存在會引發個人情緒困擾。例如學業問題，工作問題，疾病問題等，都會使人有不開心的情況。問題若不能解決，情緒困擾也揮之不去。

問題解決治療法 (Problem solving therapy) 是其中一種可應用於抑鬱問題的心理治療。它的作用是幫助病者找出影響日常生活和導致抑鬱症狀的問題，然後整理出一些方法來解決問題。而且掌握技巧以後，病者在日後遇上問題也能繼續應用。

問題解決治療法的七個步驟



淺談問題解決治療法

潘思穎

九龍醫院精神科註冊護士

問題解決治療法的應用成效

問題解決治療法看似簡單，但跟據世界衛生組織的研究資料顯示，問題解決治療法在琳瑯滿目的心理療法中，卻是適合應用在社區內的抑鬱症患者；甚至在中度至重度抑鬱症者身上，問題解決治療法可作為抗抑鬱藥以外的輔助療法。雖然成效未必很顯著，但因為此療法可應用的病者年齡廣範，不論年青或年長均可；加上病者參予度高(尤相比認知行為治療)，以及無不良反應，所以問題解決治療法被認定合適幫助抑鬱症患者的方法之一。

問題解決治療法對長者抑鬱症的幫助

外國有不少研究，探討這個看似簡單的問題解決治療法對長者抑鬱症的幫助。有美國學者在 2014 年綜合了一些近代研究結果，認為問題解決治療法比起心理支持療法(Supportive Therapy) 或懷緬治療 (Reminiscence therapy)更能有效幫助長者減少抑鬱症狀，而且對同時患有認知障礙症及情緒問題的長者也見效果。筆者個人認為這樣的研究結果是有一定鼓勵性，皆因在實際應用上，有很多心理療法並不像問題解決治療般對長者見效。甚至，有研究指出問題解決治療法對中風長者有預防情緒問題的作用，這是可圈可點的。



淺談問題解決治療法

潘思穎

九龍醫院精神科註冊護士

只是，在香港只曾在 2009 年有一個相關研究，在門診由醫生替長者進行問題解決治療。結果顯示，對比使用一般教育片，問題解決療法只較能幫助長者改善生活中的情緒和精神狀態。然而，在一般改善抑鬱症的教育中，有很多人其實已把問題解決療法中的一些精緒放入其中。筆者個人也有如此做法，感覺比起某些心理療法簡單易用，也見長者能得益於此。還望本港能有多些研究，以便確立此療法在香港更多和更深的用途來幫助長者。

參考文章及網站：

黃美彰(2012)：《問題解決治療法》，香港，青山醫院精神健康學院。http://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_04_03_02_chi.asp

Brief, structured psychological treatment. (2012). Retrieved August 27, 2016, from http://www.who.int/entity/mental_health/mhgap/evidence/resource/depression_q3.pdf?ua=1

Kiosses, D. N., & Alexopoulos, G. S. (2014). Problem-solving therapy in the elderly. *Current treatment options in psychiatry*, 1(1), 15-26.

Alexopoulos, G. S., Raue, P. J., Kiosses, D. N., Mackin, R. S., Kanellopoulos, D., McCulloch, C., & Areán, P. A. (2011). Problem-solving therapy and supportive therapy in older adults with major depression and executive dysfunction: effect on disability. *Archives of general psychiatry*, 68(1), 33-41.

Lam, C. L., Fong, D. Y., Chin, W. Y., Lee, P. W., Lam, E. T., & Lo, Y. Y. (2010). Brief problem - solving treatment in primary care (pst - pc) was not more effective than placebo for elderly patients screened positive of psychological problems. *International journal of geriatric psychiatry*, 25(10), 968-980.



香港人故事 ~ 港產馴獸師回顧篇

馮穎心
瑪麗醫院資深護師

從小在茶果嶺長大，結婚、生子、退休，在這裡渡過不少歲月，見證變遷。加上健談性格，樂意分享在這裡生活點滴，順理成章成為茶果嶺的導賞員，提供的資訊遠遠超越書本所能記載。

威哥現居的大宅名叫「雲臺」，父親蕭雲厂在50年代來到香港，在茶果嶺買下半邊山所建的大宅，目的是提供足夠地方飼養猛獸。蕭父一直想在香港建動物園，遠在1939年開始便四處搜購猛獸，輾轉間造就了荔園開始動物園。

威哥在大宅內介紹當年動物居住的位置，想不到香港有企鵝。『每日要在太古運一塊約3呎乘2呎乘1呎的冰塊給企鵝站在上面。那時候，左顯記蠔油在工展會期間都有借企鵝站場，配合企鵝商標。』後來小朋友出世，把猛獸養在家中有一定危險性，於是全部給遷移至大埔松園仙館。



呷醋王金錢豹 - 從前荔園有兩隻金錢豹，男的叫Limo, 女的叫Gigo, 一次威哥在籠中摸著Gigo, 一時忘了Limo, 懷疑有人呷醋, 一叫咬住威哥大肚, 大概只是『輕輕一咬』已幾乎斷骨。Limo 頓時感到害怕, 瑟縮一角, 威哥沒有怪牠, 反而上前安慰, 難怪在相中的Limo 和 Gigo 望著威哥的眼神似嗲貓貓。



香港人故事 ~ 港產馴獸師回顧篇

馮穎心
瑪麗醫院資深護師

這天相約了香港唯一的馴獸師 - 威哥(蕭國威)在茶果嶺的榮華冰室接受訪問，一大早便精神翼翼走進來，現在已過著輕鬆退休生活的威哥，說起當年在荔園工作的點滴、每一隻猛獸的性格，細節還記得很清楚，彷彿如昨日。

18 歲跟東南亞著名的馴獸師沈常福，在三年時間內遊歷了馬來西亞、山打根(馬來西亞北面城市)、星加坡、台灣等地。

21 歲到澳門新花都娛樂場內的動物園工作了三年，園內以動物為主，沒有猛獸。

24 歲開始在荔園當馴獸師，前後共 18 年。期間曾收過三名徒弟，兩男一女，分別在馴養熊人及隼的時候感到害怕，不能繼續接受訓練。



42 歲退休，感到體力大不如前，也是時候退下來，威哥說「那時候還要養家，不會想太多，最重要是賺錢養家，當馴獸師是最風光的時候，但做人要知進退輕重，現在也很好呀！」說罷傳來一陣笑聲，知足常樂寫在威哥的臉上。

香港人故事 ~ 港產馴獸師回顧篇

馮穎心
瑪麗醫院資深護師

充滿智慧的大象 — 威哥認為大象是最聰明的動物，荔園的鎮園之寶『天奴』是威哥一手訓練出來，學懂最多動作，後來更加插了觀眾餵食香蕉的玩意。一次，一名觀眾貪玩把香蕉幾次遞給天奴又收回，再遞出來時天奴沒有理睬，轉身走向身後水池吸大大一啖水，回到把水噴向那位觀眾。



最得寬心的熊 — 威哥馴養過不少類型的熊，東南亞的棕熊性格最純，更有熊在茶果嶺的家居住過。『如要選我最喜愛的猛獸，那應該是熊，牠心情好時會食手掌，很可愛。』熊最愛吃紅米、蕃薯、竹，野生的也會食肉，但在動物園一般也會吃素。



訪問內容由《在地.餐桌 小旅行》作者撰寫

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
鄧笑嫻	基督教聯合醫院老人精神科資深護師
潘思穎	九龍醫院精神科社康護士
馮穎心	瑪麗醫院老人精神科資深護師
黃慧蓮	葵涌醫院老齡精神科資深護師
李金枝	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，全年出版三期，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

