



目錄

編者的話	2
本期專訪	
活在當下(下篇)	3-4
關心一分鐘	5-6
香港人故事~港式茶座篇	7-9
編輯委員會	10



編者的話

延續上一期的快訊，李金枝資深護師為大家帶來《活在當下--下篇》。

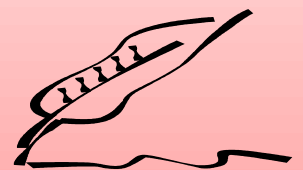
馮穎心資深護師分享了一篇文章，有關香港一間港式茶座。我覺得這是一篇充滿愛的文章。

潘思穎護士在《關心一分鐘》的文章中，鼓勵大家要多些關心身邊的長者。

中秋佳節快到，祝大家有一個愉快的節日！

黃德舜醫生

威爾斯親王醫院精神科醫生



活在當下(下篇)

李金枝

青山醫院老人精神科資深護師

筆者在「活在當下」上篇和大家分享了阻礙我們不能活在當下的兩大思想，而在今篇文章，就想在實踐「活在當下」這科題上，作個小小的分享。

我們先理解一下「活在當下」這句話，它有兩個重點，第一個重點是「活」這個字，第二個重點才是「當下」這個詞。「活」是過得更健康、更流暢、更自在的意思，而「當下」不能只解釋為此刻，其意思應該是指當下所遭遇的任何正在發生的事件、順境逆境、當下心中所升起的任何好壞感受及苦樂情緒。

每當要面對當下的一個逆境，大部份人都會急著應戰，轉移及改造它，等逆境改造到自己認為滿意的樣子之後，才能感到「自在」，這好像是合情合理的做法和反應，但這個做法所得到的「自在」還叫「當下」嗎？「活在當下」是要在痛苦的當下、在快樂的當下、在逆境的當下、在順境的當下，都能自在及感到心安理得，而不被境遇及情緒所妨礙。高興時就自在於高興的當下、疲累時就自在於疲累的當下、哀傷時也有能力自在於哀傷的當下。只願把當下位置上的本分做好，而不帶有非分之想。如果當下是富貴的，就甘願以著富貴去行濟貧；如果當下是貧賤的，就甘願在貧賤中磨煉自己廉潔的品格；不論遭遇是好是壞，總是把握每個當下，盡力去接受它、面對它、處理它，然後放下它，讓自己的真我「活」起來，這才是「活在當下」的真義。



活在當下(下篇)

李金枝

青山醫院老人精神科資深護師

但要做到無時無刻的「自在」又談何容易呢？我們已習慣以自己對諸多人、事、物的主觀認知，而不假思索地作出慣性反應，以至無法平靜下來了解自己真正的想法和需要，最後令自己困於迷失和壓力中....

故筆者想向大家介紹 Mindfulness「正念」，又稱「靜觀」或「覺醒」或「專注覺察」，筆者認為它是實踐「活在當下」的必修科。正念的訓練簡單來說是覺察身體的各種感覺、感受、想法及周圍的一切現象。覺察不等於知道，知道是一種認知性的思維，覺察是一種全面性的關照。知道猶如有色的眼鏡，那眼鏡的顏色是自己的期待、恐懼、擔憂或要求等等。覺察是透明的鏡片，協助我們清晰看到一切人、事、物的真實樣貌，不陷溺於自己心中所設想的樣子。因此，覺察可以帶來更多的選擇，有覺察的明智選擇則可以帶來自在與寬闊。透過「正念」，我們的情緒和行為不再被自己的喜惡、偏見、投射和期望所支配。在正念的實踐中，不論正向或負向，都是被觀察、認識與接納的對象，時刻都能處於當下不偏不倚狀態，亦即落實活在當下的能力。

(因篇幅所限，筆者不能為「正念」作詳細介紹，而在本快訊第 28 期之第 3 至 5 頁，李懷謙老師對「正念」有深入淺出的分享，希望大家細閱)



關心一分鐘

潘思穎

九龍醫院老人精神科註冊護士

不知道大家上網玩面書 (facebook) 的時候，有沒有留意一些世界 X X 日的訊息？

原來過去的9月10日，是跟我們這個老人精神科速治服務很有關係的日子。是甚麼？猜一猜.....

叮！答案是：[世界自殺防治日](#) (或譯作世界預防自殺日)。世界預防自殺日始於2003年，由國際預防自殺協會和世界衛生組織設立。國際預防自殺協會透過每年「世界自殺防治日」來讓公眾了解自殺問題的因素，從而教育公眾如何預防自殺行為。2017年世界自殺防治日的主題是：花費一分鐘，改變你一生 (Take a minute, change a life)。

想問問大家，一分鐘可以做甚麼？可能大家心裏有很多答案，但有沒有想過每天用一分鐘關心身邊年長的家人？

跟據筆者接觸長者的經驗，有不少的長者在初次見面，問起家庭狀況時，便劈頭跟筆者說：「不用跟我的兒子/女兒商討我的情況，他們工作很忙，有自己的家庭，沒時間理會我/我們。」不要以為這些一定是獨居長者/長者夫婦，這裏也有一定數量的長者是日間獨居的長者，是我時常強調容易被忽略的一羣。日間獨居的長者，他們跟家人同住，但在日間所有家人都上班外出就只有他們獨自在家，他們大部份有自理能力，但是容易覺得無家人可以理會他們的一羣孤獨人。他們在日間有事時也會推到夜晚，甚至收起自己的問題，就是害怕打擾和負累家人。



關心一分鐘

潘思穎

九龍醫院老人精神科註冊護士

筆者非常明白香港人工作勤力而忙碌，但是長者們確實因種種原故是很需要別人關心，特別是家人。長期的孤獨感可以是誘發抑鬱問題的原因；而事實上獨居的人自殺的風險也較大。

所以可能只要每天抽一分鐘，打一通電話給年長家人，問候一下，聽一聽他們的聲音，就可以讓他們感到家人的陪伴和支持，減低他們的孤獨感，甚至及早發現任何情緒問題，甚至預防他們有自殺的想法。

鼓勵大家，不妨襯另一個關於長者的日子：10月1日的國際老年人日，用最少一分鐘去關心身邊的長者吧！

關於世界自殺防治日資料，可參閱官方網站：<https://iasp.info/wspd2017/> (英文)



【香港人故事~港式茶座篇】

馮穎心

瑪麗醫院資深護師

走進鯉魚門小巷兩側滿是海鮮餐館，堂皇裝修，甚具規模，當中竟有一家還保留六七十年代裝修的「銀龍咖啡茶座」，開業至今已有 48 年，現由第一代老闆的女兒 -- Kate 主理。打扮入時的 Kate 自出生而來父母已經營茶座，前舖後居，父母工作的情景她十分清楚，「媽媽負責樓面，爸爸便是這裡的大廚，每天三點多便起床做麵包，他是一個十分認真的人，要用心做才對得起街坊，所以他做的麵包也很受街坊歡迎。」坐在一旁的街坊說：「係呀，每日三點鐘便是麵包出爐的時間，一定要早點來排隊才買到。」Kate 四兄弟姊妹放學完成功課後，也會到舖頭幫手，很了解舖頭的運作，同時 Kate 也很了解自己並不喜歡經營茶座，一踏入社會工作便離開了鯉魚門。爸爸病逝後到弟弟接受經營，兩年前弟弟突然離世、母親精神大受打擊，令本來對飲食業不感興趣的 Kate 決定回到鯉魚門重啟茶座。「小時候見到父親母親為舖頭奔波勞碌，我已下定決心不會踏上他們的路。」過去兩年時間經營絕不容易，每日只睡三小時，但看到回復精神的母親，以及一班義無反顧幫忙的街坊，讓她充滿力量地走下去。兩年前若問她，在媽媽百年歸老後仍會繼續營運下去的話，她一定說不會，但今天，她會說：「不肯定。」是一班街坊情深深感動了她。



【香港人故事~港式茶座篇】

馮穎心

瑪麗醫院資深護師

除了保留家庭生意，Kate 亦把自己的喜好放進茶座，包括羅漢果水、芒果布丁，很受街坊歡迎。雖然如此，但 Kate 的經營精神中仍感受到做事認真的爸爸對她影響很深。每一個細節，是對保留茶座經營之道的堅持，同時加入個人信念，相信這是重要的，要經得起時間的考驗，除保留傳統外，也要加入符合現狀的元素，讓傳統能『活』下來。



【香港人故事~港式茶座篇】

馮穎心

瑪麗醫院資深護師

** 茶座現在仍沿用 Kate 父親所用的奶茶沖製方法，說到港式奶茶，又稱為絲襪奶茶，源自英治時期英國人飲下午茶的习惯，耳濡目染，本地人亦開始了下午『三點三』（即下午三時十五分）會喝茶、食茶點的習慣。用的是錫蘭紅茶，因價錢比較便宜，與英國人一樣加入糖及奶，以棉質布隔漏，除隔去茶葉外，亦令茶更香滑。而用以隔漏的棉布日久變色，甚似絲襪，因此也稱為絲襪奶茶。



麵包由本地麵包師傅，每日清晨三點開始新鮮製造，Kate 說坊間越來越多『空氣包』，吃了只得一陣風，做街坊生意真材實料很重要，才長做長有。**

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
張國基	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
林美玲	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

