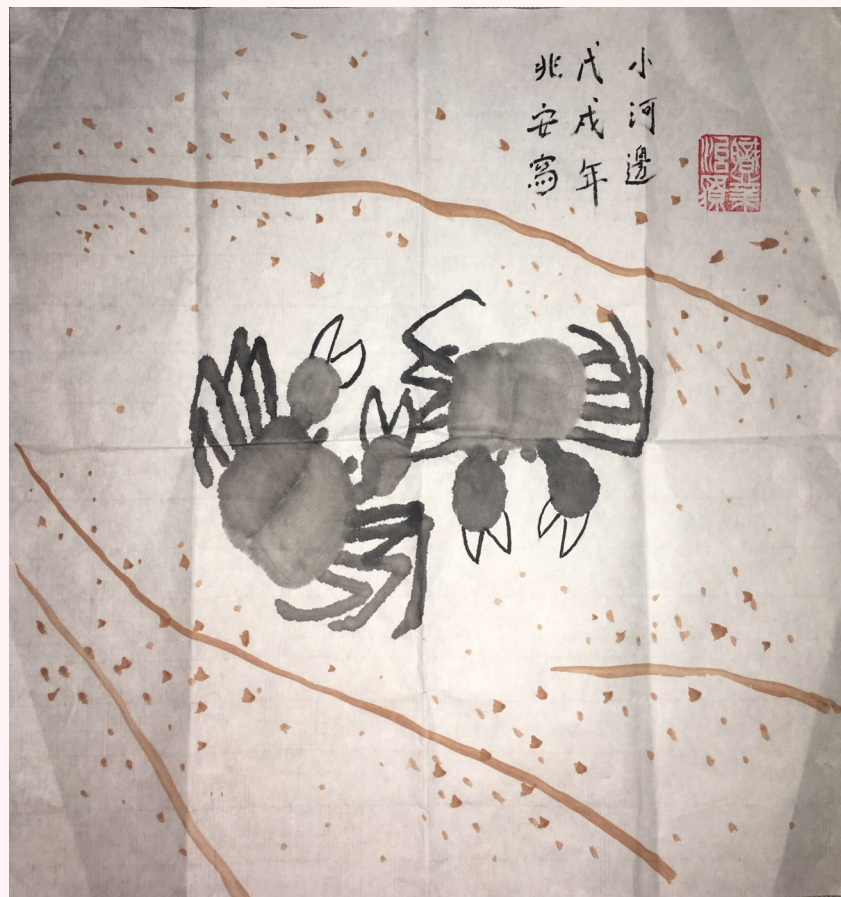




目錄

編者的話	2
本期專訪	
悲傷期——失去至親的哀思	3 - 5
社工事件簿 - 經濟援助	6 - 8
敬老 (2)	9 - 10
長者快樂何處覓?	11 - 12
編輯委員會	13



(圖片由新界東老人速治服務病友提供)



編者的話

中秋佳節將至，祝大家中秋節快樂！

每逢佳節倍思親。我們在節日時，常會思念親友。一些失去至親的長者，在一些節日，心情或會低落。

在今期的快訊，黃詩雅副顧問醫生為大家講解悲傷期的情緒反應和處理。

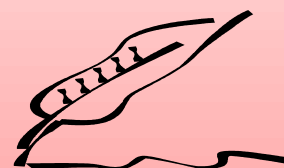
何處覓快樂？吳謀凱護士分享一下他的看法。

陳少明護士帶來 << 敬老 (2) >> 一短篇。

青山醫院醫務社工許佩詩介紹一下現存的經濟援助機制。

黃德舜醫生

威爾斯親王醫院精神科醫生



悲傷期 — 失去至親的哀思

黃詩雅醫生

瑪麗醫院精神科副顧問醫

「十年生死兩茫茫，不思量，自難忘。千里孤墳，無處話淒涼。」

大文豪蘇東坡看似輕描淡寫，卻道盡許多面對喪親之痛的人的心聲。至親的離開，是其中一個影響長者情緒的常見原因。悲傷現象涵蓋的範圍很廣泛，大致可以列為四類：

一、情緒反應：悲哀、焦慮、驚嚇、憤怒、倦怠、孤獨、無助、解脫、麻木等等。

二、生理感官知覺：胃部空虛、胸部緊縮、呼吸困難、喉嚨發緊、肌肉乏力、無精打采、口乾口苦、對聲音敏感等。

三、認知：不相信、困惑、幻覺、沉迷對逝者的思念、感到逝者仍存在等等。

四、行為：坐立不安、哭泣、長嗟短嘆、失眠、食慾障礙（暴食或拒食）、心不在焉、拒絕社交活動、夢見逝者、隨身攜帶遺物、舊地重遊等等。

悲傷期 — 失去至親的哀思

黃詩雅醫生

瑪麗醫院精神科副顧問醫生

著名精神科醫生兼作家伊麗莎白·庫伯勒·羅斯（Elisabeth Kübler-Ross）在探究病人面對死亡的時候，發現病人在過程中會經歷不同階段的心理狀態；而病人離世以後，家人亦會有類似的心路歷程。庫伯勒·羅斯醫生將悲傷過程分為以下五個階段：



悲傷期 — 失去至親的哀思

黃詩雅醫生

瑪麗醫院精神科副顧問醫生

庫伯勒·羅斯的五段論歸納了她的觀察和推論；悲傷是一種自然的情感，一種人類普遍的情感體驗。然而，基於不同的個人、環境和文化因素，每個人療癒悲傷的過程都獨一無二，而不是每個人都會按部就班照順序走完所有階段。而且悲傷持續的時間長短不一：據最近發表的研究，強烈的悲傷會持續三個月到一年，但有部分人會在兩年或更長的時間內仍然感到深刻的悲傷。

若然長者不幸遇到親人離世，照顧者能夠切身處地，明白、體諒和接納長者的感受最為重要，然後再按長者的需要和步伐提供協助和實際的支援，讓長者慢慢尋回生活的意義和主導性。中國傳統對死亡的忌諱和怯於抒發情感的文化可能已經影響成長環境保守的長者經歷悲傷期；倘若照顧者對長者過多的意見甚或批評，或者反過來因為不善處理而逃避對方，都會令悲傷期更加難以順利過渡。如果覺得不知所措、未知如何處理悲傷的情緒，可以尋求專業輔導及幫助。

死別，是人生最大的創痛，但同時悲傷的疼痛是一段關係和感情曾經存在的印記。長者必須藉著表達悲慟來哀悼失落、接受失去，漸漸將思念化為生活的動力，重新建立新關係和方向。

社工事件簿 - 經濟援助

許佩詩

青山醫院醫務社工

2018年1月8日早上，醫務社會服務部的當值室內，電話徐徐響起.....

陳女士：早晨，我想找當值社工。

社 工：你好，我是今天的當值社工許姑娘，請問該如何稱呼你？

陳女士：我姓陳，不講全名，可以嗎？

社 工：陳女士，無問題，我會盡量因應你的狀況和需要提供相關的意見和介紹服務。

陳女士：我先生個人本身就沒什麼好或不好，但份人極度節儉，買菜都斤斤計較，又無錢給我，我同他一起生活好慘。

社 工：你是否介意我問一些關於家庭經濟狀況的資料呀？如果你中途覺得資料太敏感，你可以隨時不作答。

陳女士：好。

社 工：你和什麼家庭成員一起居住？

陳女士：我只和丈夫住，我們沒有子女。

社 工：你們今年幾多歲？

陳女士：我六十六歲，我先生今年七十三歲。

社 工：你們經濟上依靠什麼生活？

陳女士：我們是香港永久居民，住在公屋，無入息，好少儲蓄。請問有什麼可以申請？

社工事件簿 - 經濟援助

許佩詩

青山醫院醫務社工

社 工：社署福利署為有需要人士提供不同的津貼或經濟援助，譬如傷殘津貼、高齡津貼(又稱「生果金」、長者生活津貼等。如果有經濟困難的話，可以考慮申請及綜合社會保障援助計劃(簡稱「綜援」)。

陳女士：因先生尚有少量積蓄，所以我們不打算申請綜援。

社 工：請問先生有沒有領高齡津貼，即生果金呀？

陳女士：有呀，他只想用生果金生活，不想動用積蓄。其實他雙腳有問題，要用輪椅出入，是否可以額外再申請傷殘津貼？

社 工：生果金、長者生活津貼以及傷殘津貼同屬公共福利金，申請人只能領取其中一種福利金，並不能同時申請兩樣或以上。申請生果金和傷殘津貼都不需要經濟審查，但申請人需要是永久香港居民和離開香港不能超過限制。

概括而言，獲批普通傷殘津貼的人士需要公立醫院或診所的醫生評估他/她符合 100% 喪失能力達 6 個月或以上；如果身體或精神情況更差，亦有機會符合申請高額傷殘津貼的資格，所以你們可在下次覆診時與醫生了解。

社工事件簿 - 經濟援助

許佩詩

青山醫院醫務社工

陳女士：那我們可否申請長者生活津貼？

社 工：長者生活津貼與綜援一樣必須經過經審查，但其資產限額會較綜援寬鬆。

還有，醫院管理局亦設有醫療費用減免機制*，長遠可減低你們的經濟壓力。但此項申請亦必須經過經濟審查，合符資格的話，可獲部份或全費減免醫療費用。

陳女士：讓我和先生商量一下。如果他希望了解更多，可以請他致電給你們嗎？

社 工：當然可以，除了本醫務社會服務部，你們亦可以到就近的社會福利署綜合家庭服務中心、專科診所或社會保障辦事處查詢。除了經濟方面的困難，如果你有情緒或其他方面的福利需要，都可以找我們或綜合家庭服務中心的社工查詢或協助。

*註：醫療費用減免申請以長者和同住核心家庭成員的入息和資產計算。

<以上資料僅供參考，所有申請必須經社會保障辦事處詳細審批方知結果，其他申請細節請瀏覽社會福利署的網址 https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_socsecu/>

敬老 (2)

陳少明 註冊護士

九龍醫院老人精神科速治服務

司馬光說：「卑幼於尊長，晨亦省問，夜亦安置，坐而尊長過之則起，出遇尊長於途下馬。」他的意思是：晚輩對於尊長，晨昏要問候；坐着遇見尊長經過，要即刻起立，以示敬意；途中遇到尊長，要下車落馬，以表尊敬；這是中國古有的敬長之道。



因此關懷和敬重老年人乃是今日社會一個很現實的需要。

筆者探訪老人院的一位老人家，聽她說她的兒女們在香港，生活也過得去，竟然遺下老母親不顧，流浪和露宿街頭，後來經醫務社工協助下才得入住，聽了這樣的故事，實在令人唏噓嘆息！



敬老 (2)

陳少明 註冊護士
九龍醫院老人精神科速治服務瞭解老年人的需要與困難

認識老人特有的問題，將有助於瞭解老年人：

隨着退休而來的被棄和不中用的心理，使得一些老人家心情趨向消沉沮喪。有時又因着喪偶或兒女不孝、或兒女成家立室、或是出國，家中顯得冷清不堪，孤單無依。再者因為失去工作的機會或能力，經濟來源也沒有固定的保障，物質需用也往往引起老年人的焦慮。



身體的疾病與無能也逼使一些老年人產生乖僻古怪的脾氣，叫人難以忍受。在心理上老年人很需要安全感。

在過去的日子，老年人也曾替其所處的社會、家庭貢獻過一定的心血及力量。倘若沒有前人開路，則今日我們這群後來者就沒有做得那樣順利，前人之功實不可沒。還有，有朝一日，我們各人亦會逐漸衰老而未能如現在那麼活躍，屆時後生的一群若視我們為廢物與累贅，我們又將有何感受呢？所以敬重老人（雙親）乃是愛心的操練。

長者快樂何處覓？

吳謀凱

東區那打素醫院老人精神科冊護士

「其實開心好簡單，最緊要好玩。」這是一句大家耳熟能詳的歌詞，但開心是否真的那麼簡單呢？有時是，開心真的很簡單；但有時，開心卻也不容易。什麼人最容易開心呢？小朋友！但為什麼呢？因為他們想要的東西少，容易滿足，自然也就容易開心了。年紀越大，越不容易滿足，因為想要的東西越來越多。那麼，可不可以說，只要想要的東西少，人就容易開心呢？

在主觀上說，是的！只要人感覺開心，並不需要一定要什麼物質的標準去支持。孔子曰：「君子有三戒：少之時，血氣未定，戒之在色；及其壯也，血氣方剛，戒之在鬥；及其老也，血氣既衰，戒之在得。」（卷九 論語）當我們年老之時，身體狀態已至下坡，在這個階段，大悲大喜皆不適宜，操重勞碌更無需要，最重要的是保持一個相對健康的身體及一個平和的心態。所以，在老年時，需要的不是追求慾望的心態，而是要減少慾求，以達至平和，註重養生及養心。

現代著名心理學家艾瑞克森認為，人的心理社會發展(psychosocial development)到了老年，就應該隨遇而安、隨心所慾，方能安享晚年。他認為，老年人到了這個時候，生理及認知方面呈衰退現象，不宜像年青時那樣拼搏奮鬥，而應有所調適，尋找生命的意義。這樣的話，方可達到自我統合，認同自己並滿足且快樂地生活。

長者快樂何處覓？

吳謀凱

東區那打素醫院老人精神科冊護士

無獨有偶，無論是中國的古賢，還是現有的心理學家，都認為人應該在不同的階段做不同的事情，他們都認為長者的喜樂與滿足，建基於適量地減少對外物的追求。

快樂，是人類最普遍的追求，不同年齡、不同性別、不同階層、不同地區都有不同的追求。快樂，它不是有錢人的專利，更不是落泊者的禁區。任何人也可以用他們的方式追求快樂，長者當然也可以。

雲淡風輕，閒看庭前花開花落，去留無意，笑望天際雲舒雲捲。

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

