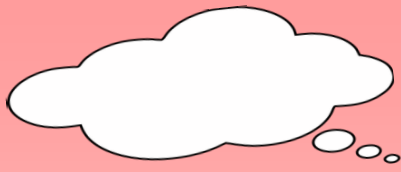




目錄

編者的話	2
本期專訪	
疫境中與你同行	3 - 5
失聯	6 - 8
「正念」與「靜觀」 (一)	9 - 11
編輯委員會	12



### 編者的話

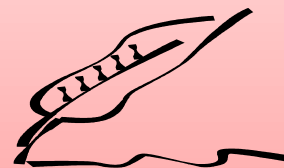
今期的快訊，黃家寶精神科資深護師分享了正念和靜觀這課題，期待下一期的快訊，她繼續和大家分享！

張國基精神科資深護師帶給大家一篇很感人的文章，他分享了在工作中為一個有晚期疾病的長者尋回失去聯絡的家人，達成了他的願望。

疫情未過，大家都要繼續努力，盡量保持心境開朗！

黃德舜醫生

威爾斯親王醫院精神科醫生



## 疫境中與你同行

小片片(筆名)

2022 新一年的開始, 本來以為疫情會慢慢消退, 可以漸漸回復正常的生活, 怎料 7/1/2022 疫情又再次陷入嚴峻的景況中, 晚市堂食暫停, 大量活動場所關閉, 社交距離又進一步收緊, 面對這種境況, 一般人都感到無奈及情緒低落, 更何況是那些受精神病折磨的老人家! 老人精神科社康部服務在這段時間, 由於傳播及感染的風險大增而暫停了部份社區探訪活動, 改用電話訪問的方式評估及慰問病人, 在聆聽他們的各種心情, 與他們同行, 感受到他們非一般的徬徨。

首先, 很多長者為了是否要接種新冠疫苗而忐忑不安, 就算來回了醫院及診所幾趟, 幾經分析解說, 但由於不斷聽到打針後不良反應的報導, 遲遲也不能下定決心, 日夜焦慮, 最終很多錯失了時機, 到第五波來襲時, 被打得措手不及....

又有長者為了要符合政府要求外出時用安心出行, 他們四出張羅智能手機, 在電視機新聞聽說誰有手機相贈, 便緊張萬分, 四處查詢, 希望抓緊機會能獲得一部, 有機在手的也要重新學習如何使用。

## 疫境中與你同行

小片片(筆名)

也有人因為住在老人院,防疫限制下不許家人探望,失去了關注的長者,像要凋謝的花朵般毫無神采,最後更在沒有與家人惜別的情況下在老人院失救而終,或在醫院內被送來送去後仍返魂乏術....

更有長者回了國內後便不能回港覆診,經過一番轉折用長途電話查詢下,發現病人就是因為沒有能力負擔那昂貴的檢疫酒店費用,唯有托家人代診取藥,在國內一個人寒冷孤獨的生活,由於嚴控抗疫的緣故,國內亦不能胡亂外出探親訪友,以前可以與人跳跳廣場舞,現在就只能困在家裏等待又等待,盼著能回港的一天。

新冠肺炎爆發至今已經持續超過兩年多,大部份人無奈地適應了新常態,包括戴口罩,用安心出行,以及隨時改變的社交距離措施,但對老人家來說實在非常困擾,情緒更容易受影響,他們需要更多的關注及幫忙,我們的慰問希望能在逆境中為他們帶來一點關懷及支持,更希望從政者在實行政策措施時,能多點考慮老人家的境況,能多點彈性,在執行時給予人情化一點的處理。

## 疫境中與你同行

小片片(筆名)

第五波的疫情, 香港出現史無前例的高感染率, 累計約 120 萬人確診, 三月的時候, 在我們身邊受照顧的長者, 同事, 朋友, 親戚, 鄰居總有已經中招的在左右, 經歷了令人難以招架的一疫, 現在我們希望最黑暗的時候已經過去, 正盼望著陽光照耀大地, 讓我們可以重回正軌, 恢復正常的生活。

由九龍醫院精神科提供

## 失聯

張國基

基督教聯合醫院老人精神科資深護師

伯伯有三段婚姻，各自維持了十多年。第一段婚姻與妻子育有三個兒女，第二段婚姻有兩個兒子，亦曾經風光得有車有樓，又有物業收租。但三段婚姻最後也是離婚收場。2014年，因為第三段婚姻失敗，並被騙去所有資產，何伯伯第一次尋死，幸得伯伯的姐姐得知，及時送院救治，還有第二段婚姻的兒子在身邊照顧。當時相信伯伯明白親情的重要，他開始重新面對生活(號角, 2018年2月, P.10)。

但事情的發展，倒像電影橋段一樣。2017年6月，何伯伯因胃痛求醫，同年9月確診患了晚期胃癌及膽結石，只餘下幾個月的命。相信這刻他最接近死亡，亦曾努力尋訪失去聯絡多年的第一任妻子和兒女。因為遍尋不獲，悲從中來，第二次跳海輕生，再次得到途人救起送院(號角, 2018年2日, P.10)。

因此伯伯被轉介至聯合醫院老人精神科速治服務。我在第一次家訪中，伯伯表現很是抗拒，不願意表達其內心感受和問題，我唯有慢慢地打開話題，耐心聆聽伯伯的故事。原來伯伯失去聯絡多年女兒曾在某教會機構任職，但已離職數年，伯伯有從多方面機構嘗試聯絡其女兒，例如：教會、院牧等，但均苦無結果。因此我盡力一試聯絡其女兒曾經任職的某教會機構，希望能幫助伯伯尋回親人。

## 失聯

張國基

基督教聯合醫院老人精神科資深護師

在第一次致電該機構時，接聽電話的職員並不認識伯伯女兒的名字，最初該職員還以為我是白撞的騙子。於是我表明了我是聯合醫院老人精神科速治服務的護士，並懇請該職員把電話轉駁致較資深的職員接聽。感恩後來接聽電話的較資深職員應該是認識伯伯女兒，我把伯伯的名字和希望尋訪失去聯絡多年兒女的事情告訴了他，並懇請該職員嘗試聯絡伯伯的女兒，告知其事情，並留下了我的電話。

其實當天工作已很累了，工作到黃昏六點多才帶著疲乏的身軀乘搭巴士回家。突然我的電話響起了，是一個驚喜的來電，是一位我不認識的女士的聲音，是伯伯的女兒。感恩，我成功了，我能聯絡上伯伯的女兒了。我把伯伯的事情及經過告訴了其女兒，並告知她有關伯伯的聯絡。

皇天不負苦心人，伯伯最終得與親人團聚，在人生最後的兩個月，享受到親人的關懷照顧。他曾緊握著第一位妻子的手，懺悔他當年的不是，感激她不計前嫌，容讓子孫來看他。第一位太太表示舊事已過，不再記恨。到伯伯離世時，兩房的孩子都和睦共處，還一同商討後事安排。

## 失聯

張國基

基督教聯合醫院老人精神科資深護師

無論在什麼情況下，就算是只有一絲的希望，我們也應努力嘗試，因為希望在人間。小時候是外婆照顧我成長的，她經常帶著我看粵語長片，一邊看電影，一邊教育我。從電影上，影星吳楚帆教導了我“人人為我，我為人人”。希望每個人都可以做好自己的本份，細心聆聽病人的內心感受，用心去協助病人。



## 「正念」與「靜觀」(一)

黃家寶

新界東聯網老人精神科資深護師

疫情已有兩年吧! 時間流逝, 我們每天戴上口罩面對難以辨認的面孔, 生怕感染而不敢與人接觸的生活, 彷彿漸漸成了我們可怕的習慣。老年人本來隨着年齡增長, 自身需要面對的壓力已不斷上升, 加上每天有關疫情的負面消息影響心情, 豈不是雪上加霜嗎? 在這世代, 無論是老人家或是年輕人, 好像也是多了點憂鬱, 少了點幸福感。那樣我們怎樣能減少那些負面感受?

如果說早年流行著「正向心理學」, 那麼現在便可能是「正念」和「靜觀」的興起。例如我們常聽到, 正念呼吸, 靜觀減壓... 等等的名詞。作為防止自殺組的護士, 工作那麼多年, 也不是未曾嘗試讓老人家把正念和靜觀的概念融入生活當中。可是要說明白老人家關於正念和靜觀的用途、練習方法和成效, 確實有點抽象。老實說, 別說是要說服老人家, 就連說服身邊的同事及朋友去學習正念和靜觀, 也不是一件簡單的事情。

那麼我們不如探討一下什麼是正念和靜觀。一說到正念或靜觀, 大家可能會想起「禪修」那麼一個富有宗教色彩的詞彙。也可能會想起「冥想」或「放空」... 等。這想法不錯, 確實是有點關連。如果要說正念或靜觀, 必然要提及那位禪修指導師喬·卡巴金。這位除了是一位禪修指導師外, 他更也是一位醫學博士和一位作家。

## 「正念」與「靜觀」(一)

黃家寶

新界東聯網老人精神科資深護師

他早年在美國一所大學醫學院任教時，便創立了覺察中心及其附屬醫院減壓門診。早在 1979 年，他已開始教授病人覺察減壓課程及靜觀心理治療。他所指的靜觀，便是有意識地，不加批判地留心當下此刻而生起的覺察力，用以培養自我瞭解，智慧及慈愛。事實上，研究結果指出，透過正確練習靜觀，便能平復心情，改善睡眠，以達致提升情緒的效果。現在我們不如感受一下什麼是靜觀練習中的覺察呼吸。

首先，我們安頓自己在直背椅、坐墊或跪橈上。背部保持垂直，讓雙腳分開平放踏地，輕柔地閉上眼睛。若坐在坐墊上，請讓雙膝著實接觸地面。找一個安穩舒服的位置，保持舒服而莊嚴的坐姿。跟著用一兩分鐘的時間，留心一下身體跟地板、椅子或坐墊接觸的地方的感覺。

現在慢慢將注意力移到腹部，感覺一下一吸一呼之間下腹的變化。我們可以把手放在下腹，覺察肚皮吸氣時微微脹起，呼氣時肚皮微微收縮下降。留心整個呼吸的歷程，如吸氣時氣息進入身體，以致呼氣時氣息離開身體的感覺。也可以留心吸氣與呼氣之間的小小空隙。感覺到的話，便可以放開雙手。無需用任何方法控制呼吸或改正，不強求改變經驗，只是順其自然覺察著呼吸的存在。

## 「正念」與「靜觀」(一)

黃家寶

新界東聯網老人精神科資深護師

通常你會很快分心，由觀察呼吸念頭轉到其他思考、計劃、白日夢、遊魂等等。不要緊，分心是很自然的，只要溫柔地把注意力帶回到下腹變化中的感覺上，重新留心此時此刻一吸一呼便行了。每一次當你能夠留心到分了心，你已成功覺察此刻的經驗，回到當下。

我們盡量帶著慈愛的心去覺察，視每一次分心為一個機會，讓自己帶著耐性和溫柔的好奇心，對待自己的經驗。每天練習最少 10 至 15 分鐘為佳 (Segal, Williams & Teasdale, 2013)。

今天分享就到這裏，希望藉着這篇隨筆，能讓大家透過嘗試，引起各位對「靜觀」的興趣。

## 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
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
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](http://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

