

# 在職僱員

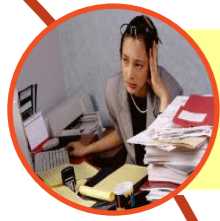
## 照顧家中患長期病癌症長者及相處技巧

講者：殷麗琴

香港癌症基金會 黃大仙癌協服務中心

2013年4月26日 (下午4:00 - 6:00)

# 今天的分享流程



職場壓力與擔當照顧者壓力



兩者互相下對照顧家人的影響



啟動可用資源紓緩壓力



溝通的小智慧



有關癌協服務中心



生命的承載

## 職場的壓力

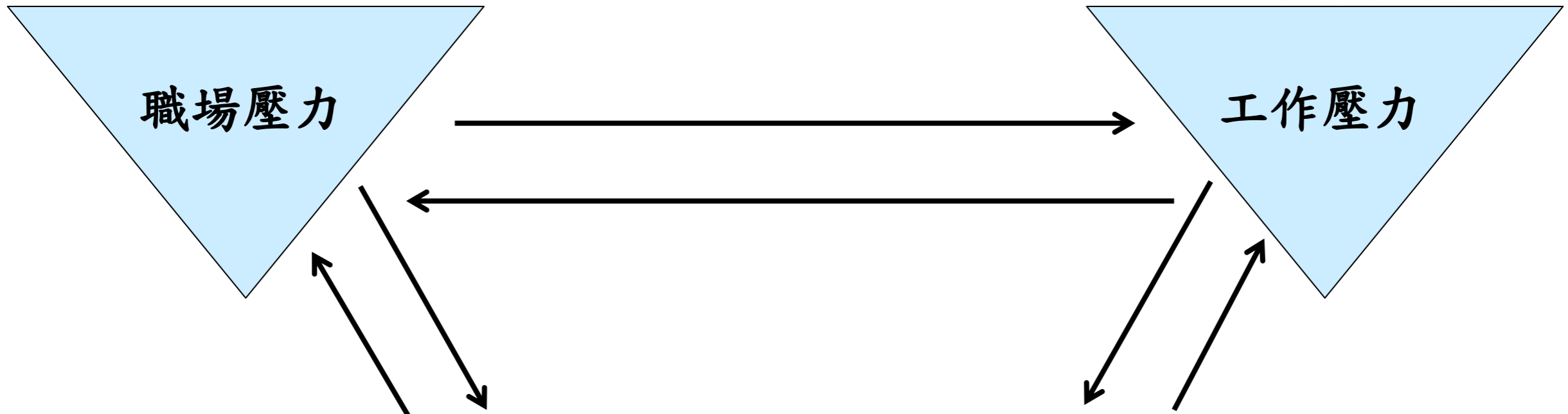
責任：上司期望/要求/工作量  
人際：與同事/上司/顧客的關係  
環境：工作環境 / 時間 / 安排  
氣候：競爭性環境 / 裁員威脅  
滿足：被接受程度/薪酬

## 擔當照顧者的壓力

角色轉變：由被照顧者變為照顧者  
滿足期望：病人對自己/他人對自己/自己對自己  
生活協調：家庭結構及功能改變  
失控感：疾病/生命難以掌控  
無力感：對照顧/資源缺乏認識

資料出處：  
HeadlineJobs 職場滿意指數2012  
長期病患者照顧資訊錦囊

# 兩者互動下的影響:



- 犧牲:興趣/社交/休息/家庭其他成員
- 調整:誰是照顧者/如何調整原本工作
- 壓抑:工作上及照顧上的情緒壓力
- 焦慮:工作表現效能及家人健康難掌控
- 內疚:難以平衡，不能滿足雙方需要

## 個人及家庭之影響：

- 照顧者健康下降:心因性疾病
- 生活質素下降:糾纏於事工:疲倦/乏味
- 經濟：照顧支出/放棄工作
- 關係緊張:不同期望/多方壓力
- 疏離感:難接受別人幫助/疏遠親友



# 照顧並不簡單 – 愛的承諾與承擔

在短暫的旅途中，靜聽你的聲音



心血

無助

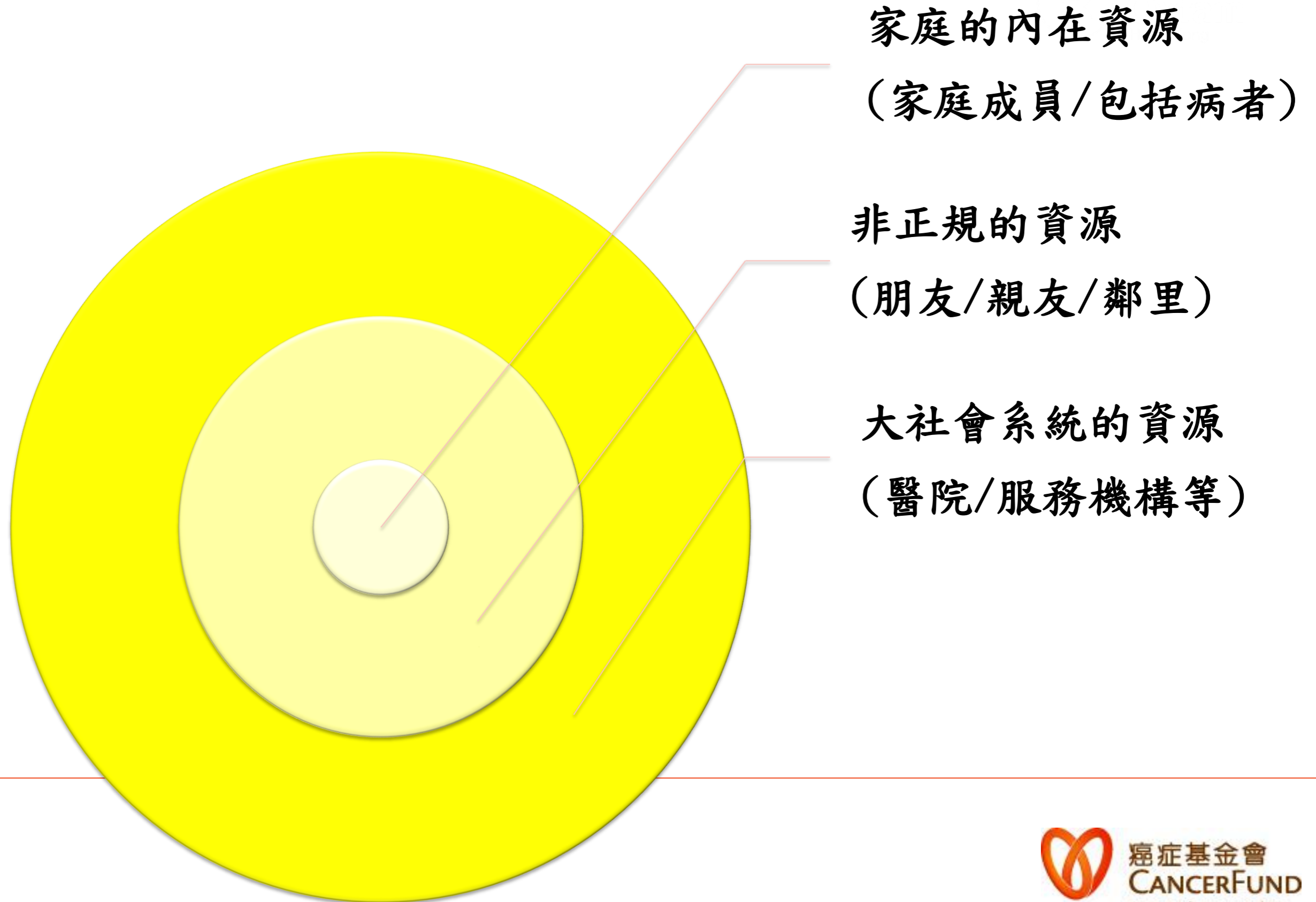
勇氣

恐懼

不離  
不棄

憤怒

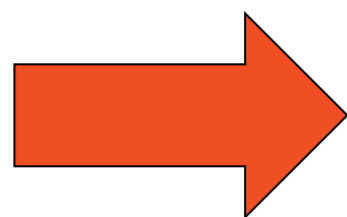
# 啟動你的資源系統



# 三人小組分享

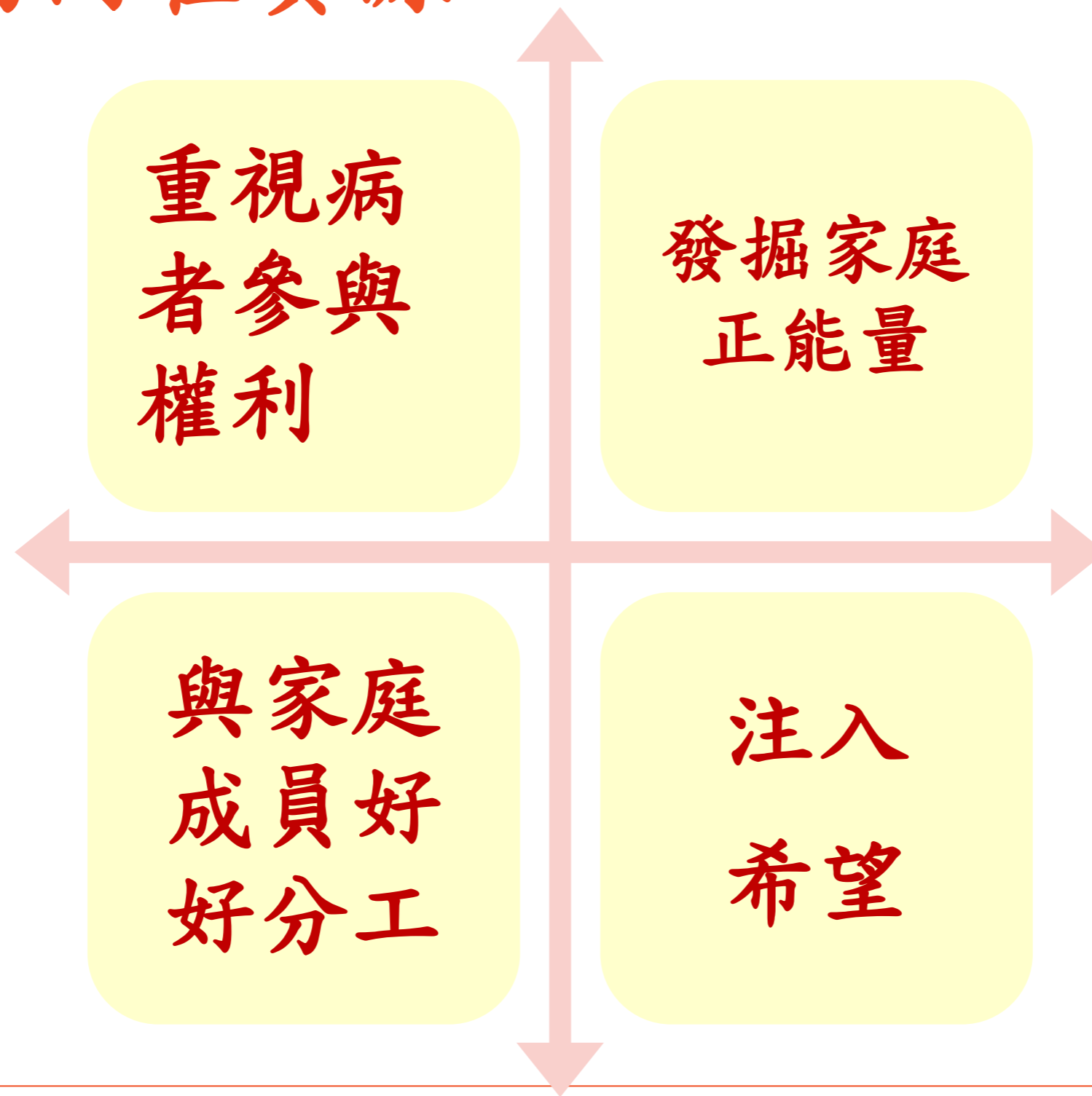


- 在照顧家人的經驗中：
- 誰來參與照顧？
- 日常生活的照顧程序是怎樣的？
- 困難是什麼？
- 解決困難的方法是怎樣的？



- 啟動未被發掘的資源
- 打開更多的可能性

# 家庭的內在資源





# 發掘家庭正能量：

- 照顧者固然關心患者的身體狀況及的病情。然而，過份的關心也會演變成沉重的壓力。
- 長期病是一個需要長期照顧的過程，因而面對照顧，總不能長期處於高作戰狀態。
- 相處時保持「平常心」。更要在漫長的照顧過程中發掘趣味。創做愉快、美好、輕鬆的經驗！

# 病者的參與權利

不要讓病者被動的接受照顧，要賦予責任能力，看到自身價值及貢獻

- 尊重病者是家庭的一份子，讓病者做能力範圍內可完成的工作或任務，或作出日常生活上的決定。
- 給予機會讓對方自我照顧(按健康及需要)



一公升眼淚的故事

# 注入有希望的人生

重病病人都帶有強烈的無助，無意義與失望。  
但研究發現有希望的人總充滿力量：

社交能力

對痛苦的耐力

對現實的接納

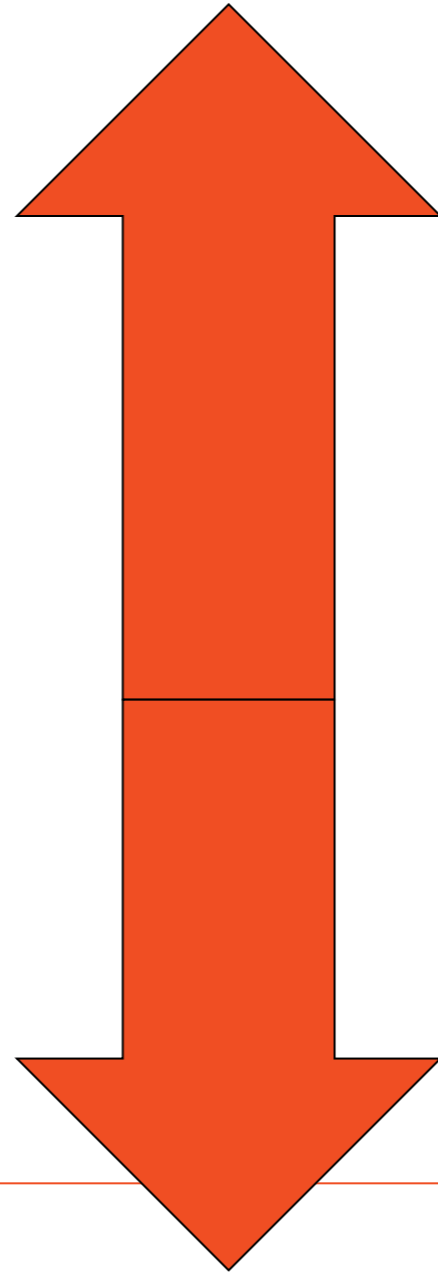
對生命的感恩

對週圍的熱愛

心理情緒困擾

孤單分離感

埋怨及自憐感



# 明白病者的情況，計劃現實的希望

希望康復

希望獲得治療

希望有質素生活

希望善終善別

# 與家庭成員之互相分工配合

在家庭中，有沒有可分擔責任的人

有

沒有

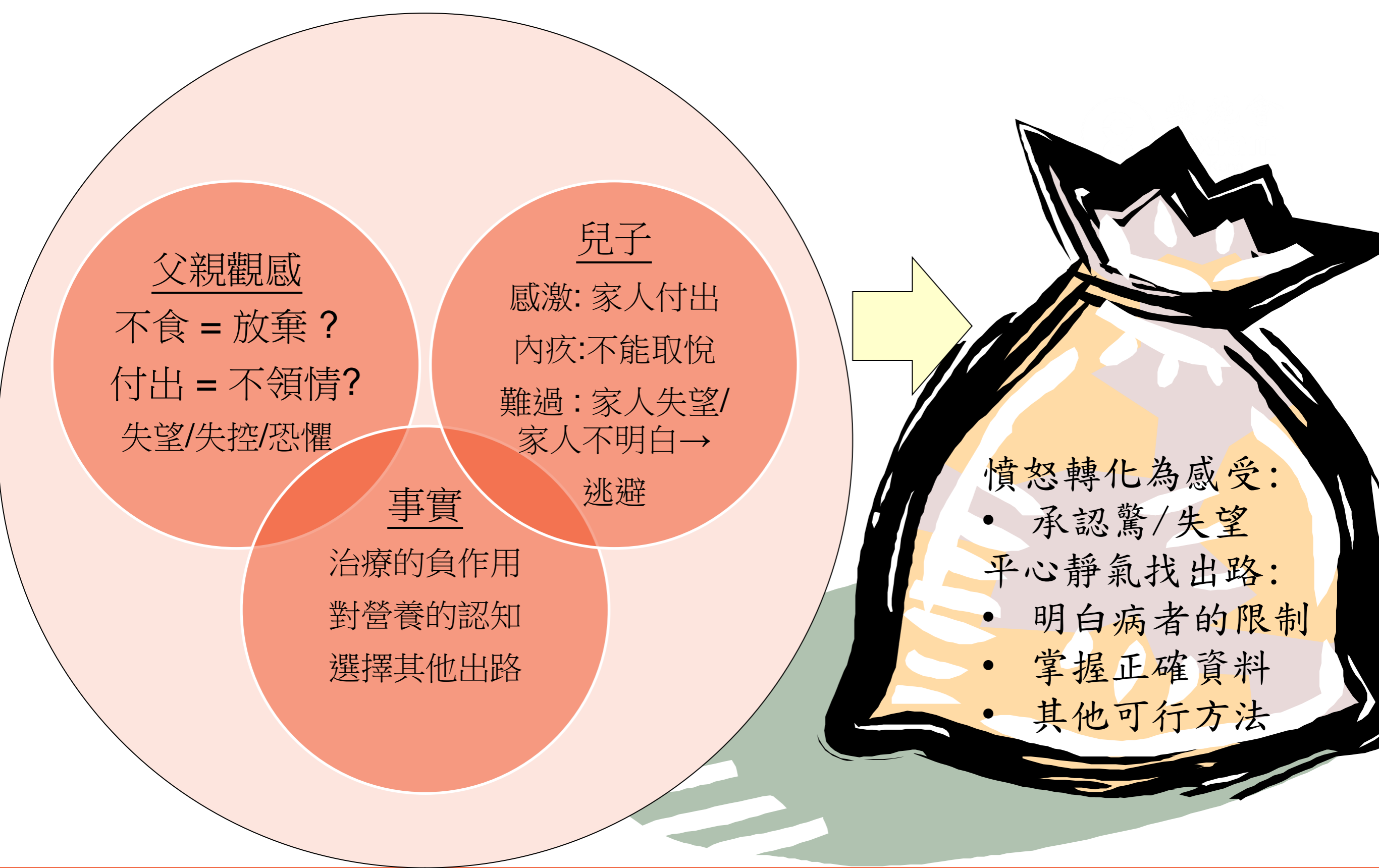
尊重家庭成員的步伐及能力  
作好分工：

- 照顧患者：身體上/感情上/財務上
- 其他家事安排
- 重視兒童的貢獻(更獨立/感情上的支持)

- 時間管理：與病者溝通其意願：(回家後要過有質素的時間)身體/感情支援?
- 善用其他支援：家傭/親友/長者日間中心

# 照顧者與病人的相處

- 留意以下聲帶，你有沒有遇上類似情況：
  - 照顧者的努力，不被領情！
  - 因照顧而出現的磨擦！
- 三人小組(3分鐘)
  - 聲帶裏的父親，想講的是什麼？
  - 病人不吃東西反映了父親的什麼感受/期望？
  - 達不到的期望如何影響作為家人的反應及與病人的關係？
  - 你認為病人會怎樣回應家人的要求？



父親觀感

不食 = 放棄?  
付出 = 不領情?  
失望/失控/恐懼

兒子

感激: 家人付出  
內疚: 不能取悅  
難過: 家人失望/  
家人不明白 →  
逃避

事實

治療的負作用  
對營養的認知  
選擇其他出路

憤怒轉化為感受:

- 承認驚/失望
- 平心靜氣找出路:
- 明白病者的限制
- 掌握正確資料
- 其他可行方法

## 談及溝通技巧，你才是你家人的專家：

- 尊重個別需要而不只重常律
- 個人經驗逆境及病痛的感受各有不同，家人才最明白→善用你的家庭智慧與資源

### 小組辯論：

- 當你知道病人的情況已經群醫束手，時日無多，是否應該跟他/她談論死亡及後事的安排？



# 我們的考慮：

## 應該

- 如果不告訴，家人和病人的溝通會出現問題，亦無法處理後事的安排
- 正視死亡，家人更能積極及開放地面對日常生活的問題(越來越差，是否搶救)
- 正視死亡，則面對一切人生晚期的任務(人生整合)，都來得自然
- 死亡是每位臨終病人牽掛的地方

## 不應該

- 病者能否正視/承受討論死亡帶來的影響(意志消沉)
- 家人本身是否能正視病者死亡的事實 Vs 永不放棄
- 家人及病人討論時出現高漲的情緒感受，如何面對?
- 家人是否有資源及技巧與病人談論有關課題?

# 我們的出路

留意以下影片，故事中的被訪者給你有什麼啟發？



有成功的經驗，更要欣賞彼此的努力及勇氣！



明白同時處理兩種角色的困難，尋找資源/專業人士幫助



每個人的步伐及準備都有不同，彼此尊重，但當機會來也要抓住



死亡是病人與家人同樣關心的事實

# 你擁有的資源，比技巧更重要



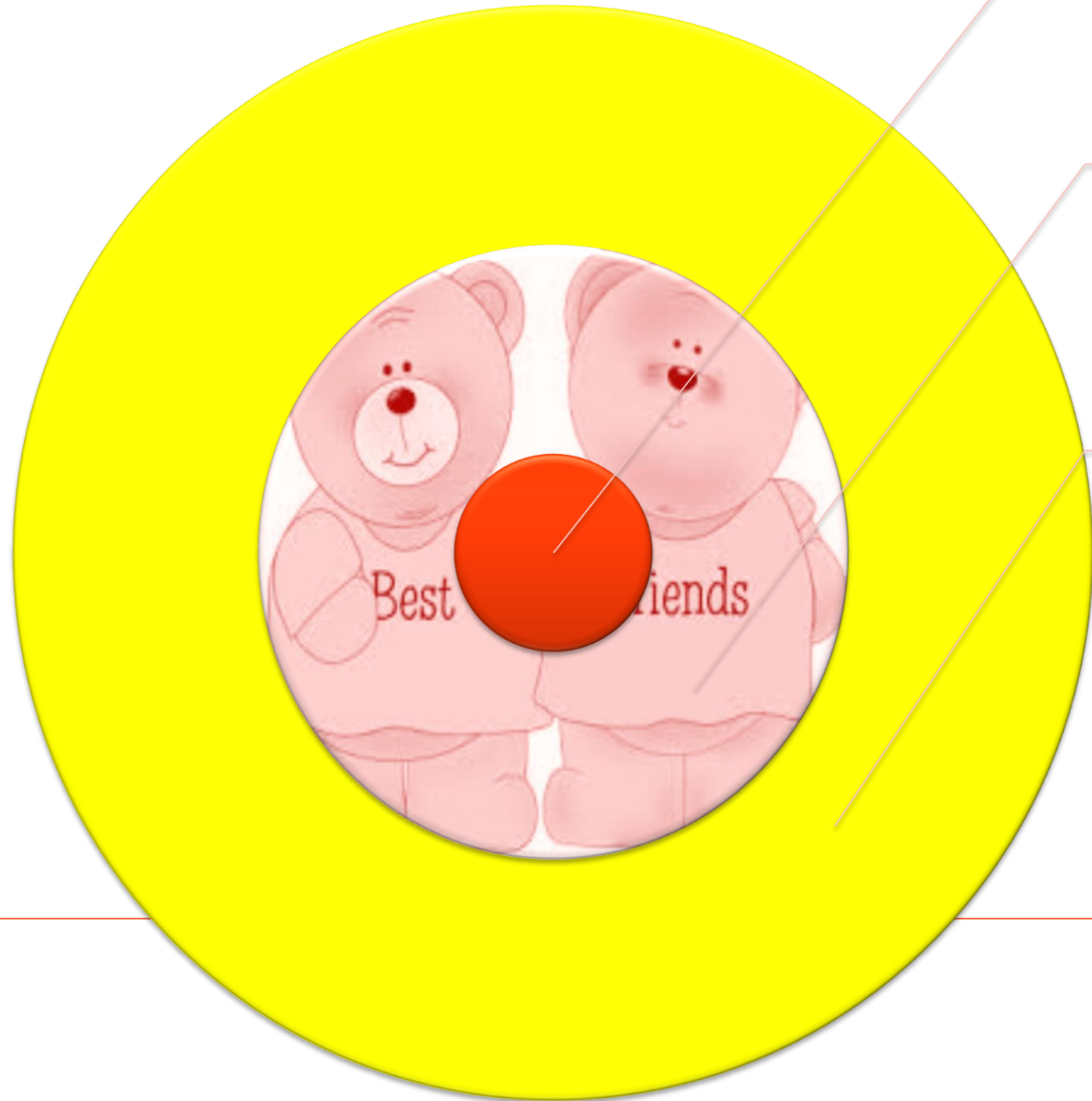
無價的親情

無二的家庭經驗

無條件的付出

無限美好的回憶

# 你還有更多的資源



家庭的內在資源  
(家庭成員/包括病者)

非正規的資源  
(朋友/親友/鄰里)

大社會系統的資源  
(醫院/服務機構等)

# 非正規的資源 - 幫助想關心你的人來關心你

他們面對你的困境  
也顯得關心卻無助

反應

逃跑或回避  
尋找理由  
給予很多似是而非的資料

你也是他們的幫助者

坦誠說出你的需要

聆聽

打下氣

實際幫忙

有需要時出現

# 正規的資源

讓我們與你共行，抗癌路上不孤單



癌症基金會  
CANCERFUND  
So no one faces cancer alone

# 服務以能耐導向，家庭為本

醫院服務

社區服務

跨專業團隊

專業醫護人員

專業社工

腫瘤科護士

朋輩支援

社區服務伙伴

## 資訊

熱線

- 3656 0800 (黃大仙)
- 3919 7000 (天水圍)
- 3667 3000 (中環)

健康講座  
資訊服務

- 癌症小冊子
- 圖書館
- 通訊

## 實際支援

護理諮詢

復康性課程

經濟援助

輔助物資借用

復康/營養產品代售

## 情緒支援

個人及家庭輔導

家庭支援服務

彩虹會-兒童家庭支援

家居關顧服務

治療性小組

藝術治療師服務

朋輩支援服務

## 靈性支援

主要為晚期癌症患者  
及家庭服務

- 生命故事
- 生命教育服務
- 靜觀覺醒課程

關顧不同階段需要

預防

診斷

治療

康復

復發/晚期

善別



癌症基金會  
CANCERFUND  
So no one faces cancer alone

# 生命的承載

## 享受

人生最美麗的經驗  
總是從困難中體會  
回顧發現收獲更多

## 欣賞

世上沒有理所當然  
讚賞你付出的一切  
縱使不一定如人願



## 放鬆

病痛是人生的經歷  
卻不是生命的全部  
要維持喜歡的活動

## 資源

你並不孤單去面對  
善用內外擁有資源  
讓艱難的路倍加力



# 這一曲送給你

沿途如有你  
以真心相見  
迎面暴雨  
縱使不幸免  
亦笑著置身長路  
看風雲變



多謝大家！