

賽馬會安寧頌



Jockey Club End-of-Life Community Care Project

苦中一點甜：  
晚期病人及家人的成長和學習

陳麗雲教授

香港大學社會科學院

賽馬會安寧頌計劃總監



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER



Faculty of  
**Social Sciences**  
The University of Hong Kong  
香港大學社會科學學院

# 金馬影后陳秋霞抗癌

<https://www.youtube.com/watch?v=KOq81IndwEU>  
1:10



- 患病初期，通過書寫來抒發情感：  
《因緣·音緣》
- 生活及飲食習慣改變：
  - 提前吃晚飯
  - 以前凌晨3時才睡覺，現在提早了兩小時
  - 閒時愛寫書法和畫畫養生
  - 家中添置了室內健身單車
  - 醒悟很多事沒做、很多書沒讀，現在只逛書店
  - 現在脾氣好多了，不會為一些小事耿耿於懷



- 手術後，陳秋霞被推回病房，護士輕輕的拍醒她，她第一句說話是：「醫生呢？叫她來影selfie。」姨甥女兼主診醫生被她激得哭笑不得：「她叫我補返唇膏拍照。」
- 保持正面：
  - 病一次可以二十年不染髮，賺了
  - 化療後眼睫毛都甩掉，她又會開心地說：「我對眼大了！」

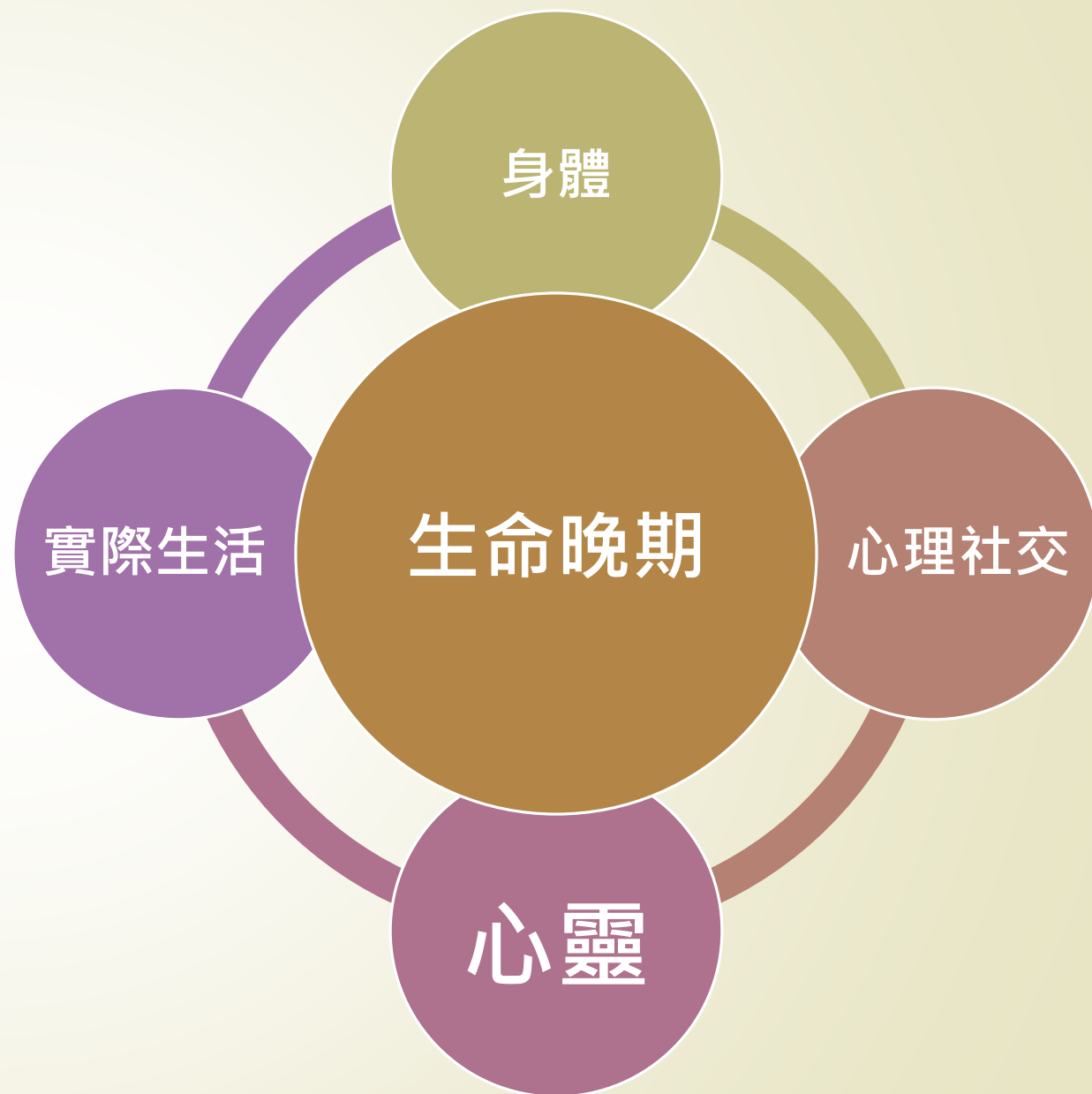


- 你或你的親友，有試過生一場大病嗎？
- 有何影響？感受如何？



# 生命晚期

- 身體轉變：體力變差，身體痛楚、症狀和不適...
- 日常生活：需要依賴身人照顧
- 心理社交：心情低落、氣憤、焦慮、失望...
- 心靈：質疑自己的價值、人生意義和信仰...



# 生命晚期的關係衝擊

Prince-Paul & Exline (2010)

## 自我關係的衝擊

- 容貌轉變、食慾轉變
- 能力和角色的改變：由照顧人到被照顧
- 對自我能力/價值的質疑



## 人際關係的衝擊

- 預設照顧計劃討論期間引起的家庭衝突
- 未圓滿的關係及心願
- 預期性哀傷



## 天人關係的衝擊

- 質疑人生意義和信仰
- 對死亡及未知的懼怕



# 心靈困擾與健康

- ▶ 研究發現，心靈困擾（Spiritual Distress）與健康（Well Being）之間存在正面關係

(Visser, Garssen, & Vingerhoets, 2010)

- ▶ 25-50 % 晚期病人有抑鬱症狀，15% 經歷心靈困擾

(Hebert,, Arnold, & Schulz, 2007)

- ▶ 家人同樣經歷自身的心靈困擾，同時要幫忙病人面對他們的心靈困擾

(Murray, Kendall & Boyd, et al., 2004)



# 九大「心靈」相關概念 (Williams, 2006 ; Edwards A, 2010)

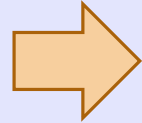
## 心靈絕望

## 心靈工作/進程

## 心靈幸福

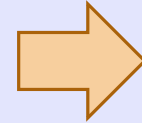
### 身不由己

感到被遺棄  
關係轉變帶來的衝擊  
憤怒及疑惑



### 原諒

記念重要的事物 ( 五道人生 )  
重新評估關係  
與人和解  
重聚

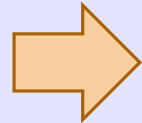


### 連繫

感恩於生命及大自然  
與先人連結  
相親相愛

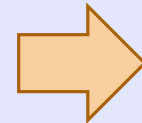
### 自我迷失

失去以往的身份認同  
為何是我？  
覺得自己無用  
覺得生命失去價值  
缺乏自信



### 自我探索

創造意義  
重新定義痛苦  
肯定自己為別人的付出  
依靠內在力量  
生命回顧

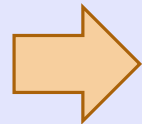


### 自我實現

超越感官世界的精神性  
自愛  
尋找意義與目標 ( 完滿心願 )  
自我認同  
參與及自決

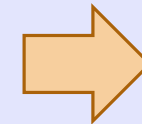
### 失衡

害怕疼痛及受苦  
對死後的世界感不安  
逃避死亡  
誰才是生命的主宰？



### 尋找平衡

接納  
放下  
釋懷  
向神求問



### 平衡

內在平安  
活在當下  
生命的整全性  
欣賞生活中細微的樂趣

# 轉化的可能性



## 轉化的可能性



- 透過「重新詮釋」、「經驗及整合」，晚期病人能找到「意義」、接納自己及一切，因此能「活在當下」及獲得心靈平安 (Yang, et al., 2010)
- 心靈 ( Spirituality )：尋找和表達意義及目標；經驗與當下的關係、與自己的關係、與別人的關係、與自然的關係、與天人的關係 (Prince-Paul & Exline, 2010)

一個整全心靈介入方法

身心靈全人健康模式  
(Integrative body-mind-spirit)



Mind

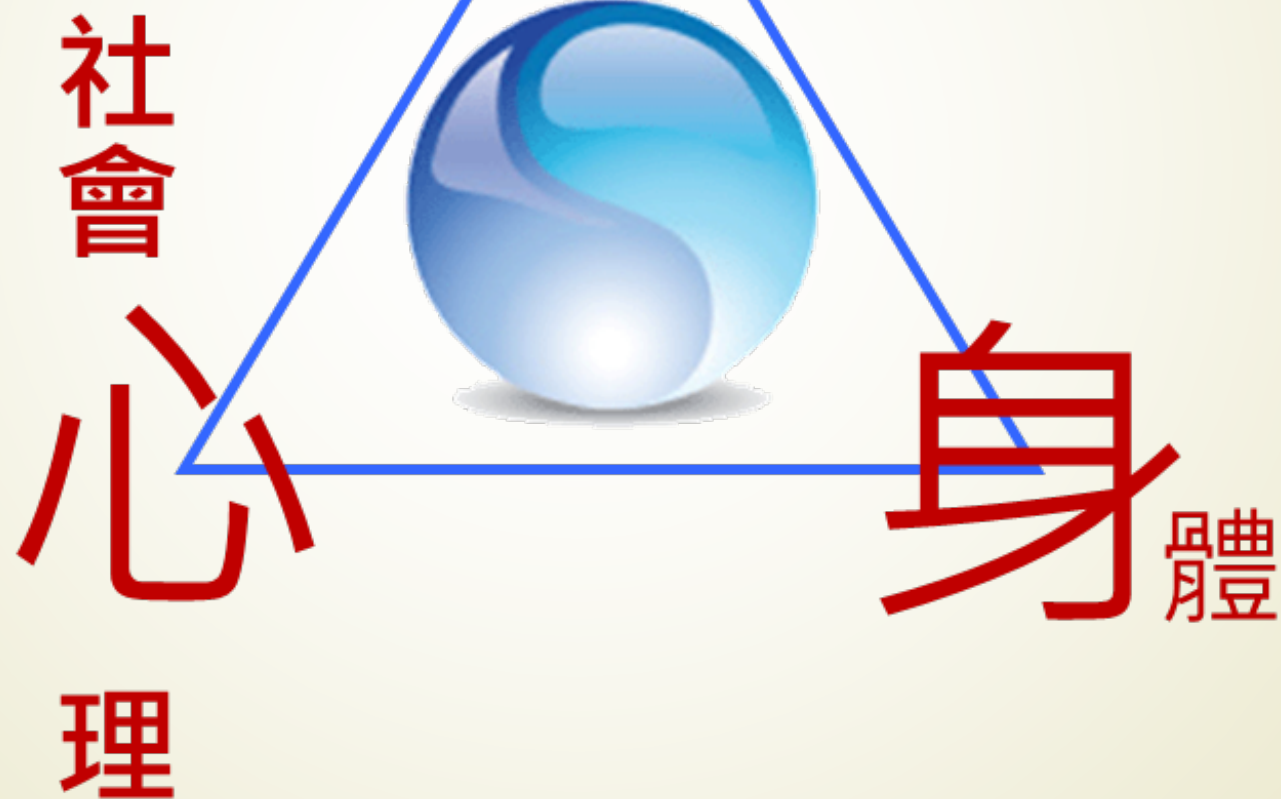
Body

Spirit

# 靈性修養

- 心境平和、覺醒
- 精神鬆弛
- 接納正負面情緒
- 和諧的人際關係

- 人生意義
- 自我完善
- 生活態度
- 宗教信仰
- 融合自然



- 身體徵狀
- 健康狀況
- 生活習慣
- 接受身體限制

# 身心靈全人健康模式的理論背景 (Lee, Ng, Leung, Chan, 2009)

建基於及結合傳統東方哲學、中醫健康理論及西方心理輔導技巧

相信病人/家人的身體、心理情緒、社交生活及靈性健康互為影響

引用「陰陽」、「道教」、「佛教」中「無常乃正常」、「痛苦只是人生的一部分」、「萬物皆一體」等概念

即使面對失去、問題和困擾，病人/家人都有自己的能力和資源來應對

從病痛中學習成長，尋找生命意義

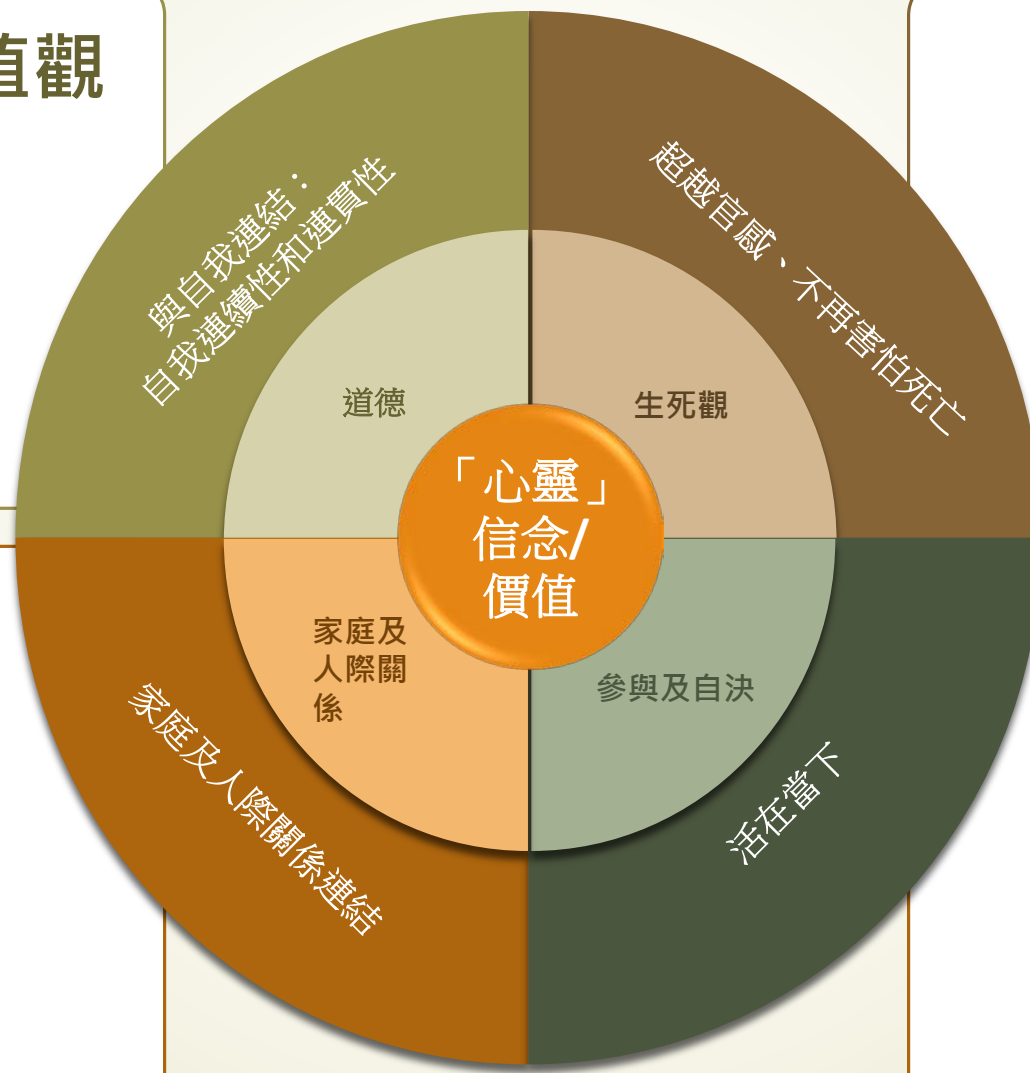
# 「心靈」的華人文化詮釋

## 道德/個人信仰或價值觀

- 實現信念：與過去連結
- 薪火相傳：與現在及未來連結
- 與自己和解

## 家庭及人際關係

- 履行責任及承諾
  - 在雙向性的互惠互助間獲得愛與親密感
- ↓
- 和諧及圓滿的關係
  - 家族的延續、生命的傳承
  - 照顧：一個同行的旅程



## 生死觀

- 為疾病及死亡尋找解釋
- 承認生命的限制
- 相信及順服「天命」
- 與自然及生死和諧共存
- 知足常樂

## 參與及自決

- 延續日常生活的角色
- 保持及發掘逆境中的韌性
- 盡早準備及參與晚期生命照顧決定
- 獲得掌控感及自主感
- 在負擔感和感恩之間取得平衡

# 痛及苦的新角度

➡ 苦是主觀的想法、而非客觀的經歷！



我們永不能逃避痛...



但我們能以有意義的角度重新定義痛



( 大般涅槃經卷第十二卷 )



# 痛、苦的神奇方程式

痛

≠

苦

痛

=

客觀經歷

苦

=

客觀經歷

+

負面想法


客觀經歷

+

正面想法

=

?



失去  
問題  
困擾

還有甚麼？  
還可以做甚麼？

# 小麥子 香港演員廖啟智的兒子 不一樣的安息禮

- ▶ [https://www.youtube.com/watch?v=eGb\\_xBM1g4](https://www.youtube.com/watch?v=eGb_xBM1g4)
- ▶ 13:21



# 學習欣賞自己

寫下你欣賞自己的地方

我欣賞自己...

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



# 學習欣賞別人

寫下你欣賞家人的地方

我欣賞他/她...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



# 學習欣賞大自然及世界



寫下你欣賞大自然創造的地方

我欣賞這個世界...

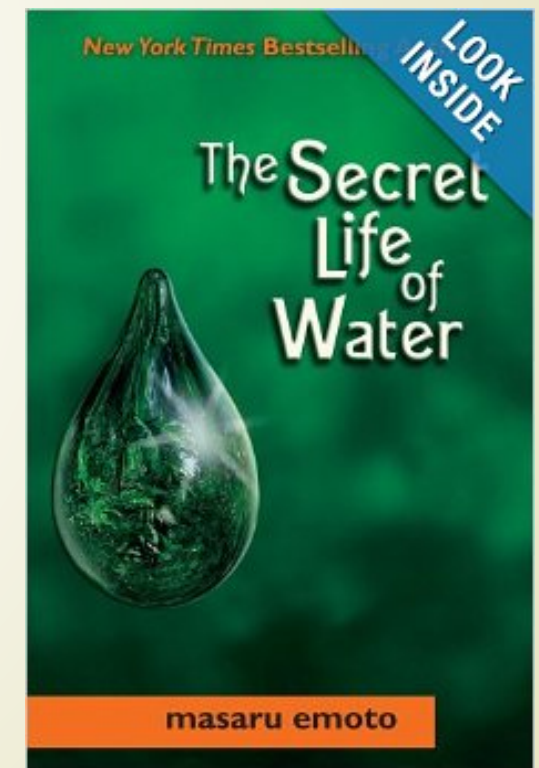
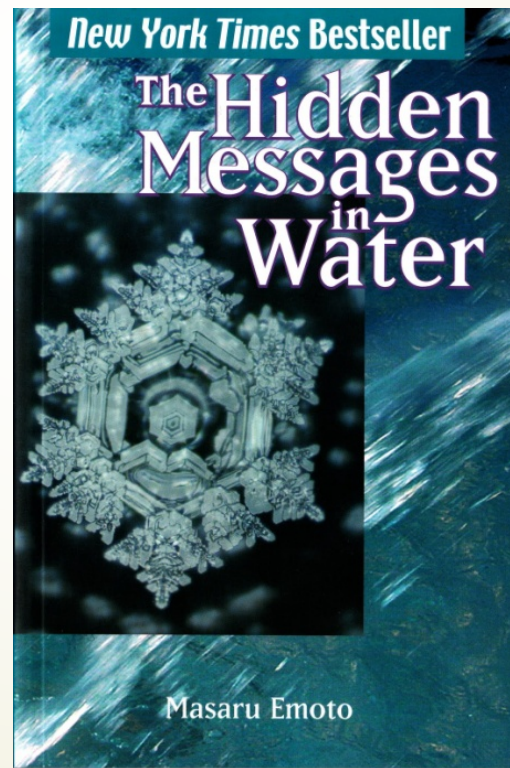
1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

# 意向的力量

- ▶ 日本醫學博士江本勝自 1994 年起，開始用顯微鏡觀察及拍攝水結晶的照片。他用不同的水樣、高倍速的攝影技術，留下水結晶的奇異面孔。
- ▶ 觀察的條件：
  - ▶ 向水顯示文字
  - ▶ 向水顯示圖片
  - ▶ 向水播放音樂
  - ▶ 向水祈禱
  - ▶ 向水說話



# 意向的力量

快樂



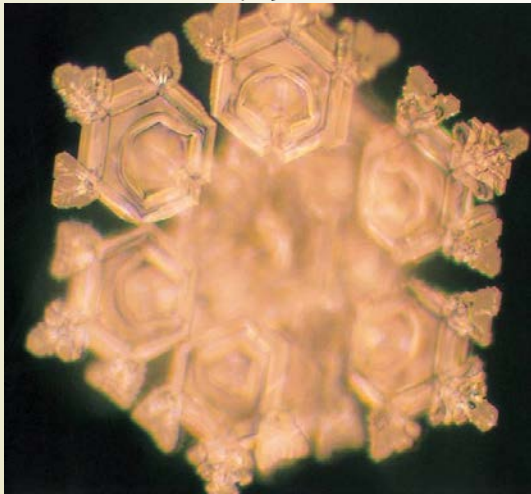
希望



平安



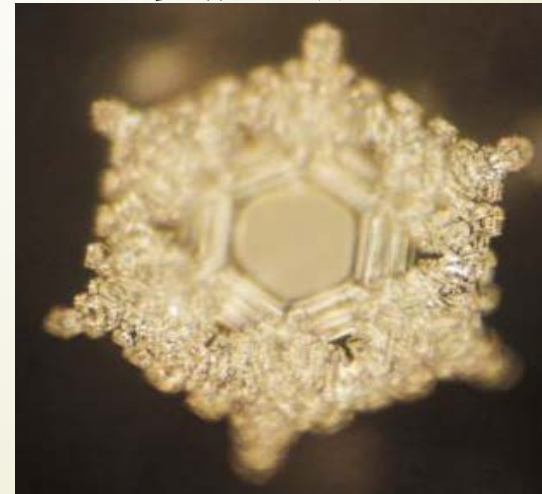
漂亮



多謝



愛與感恩



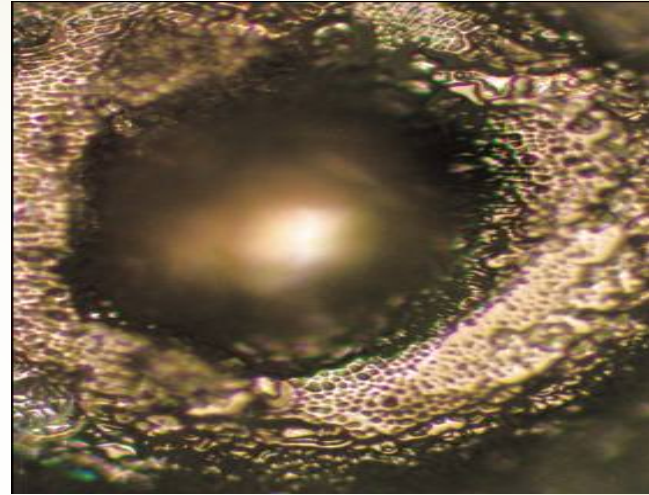


# 意向的力量

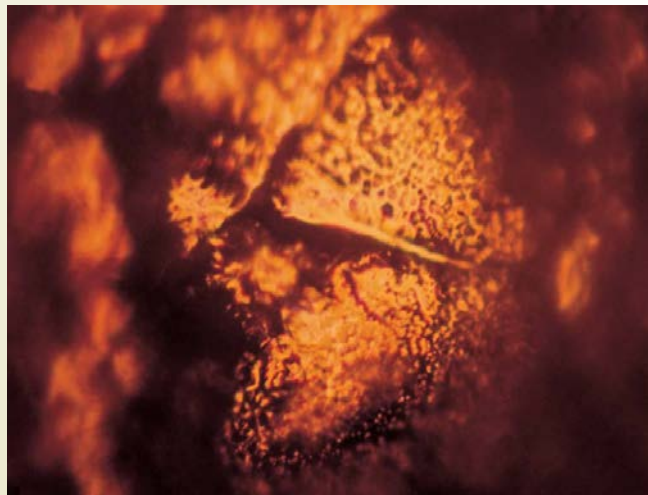
骯髒



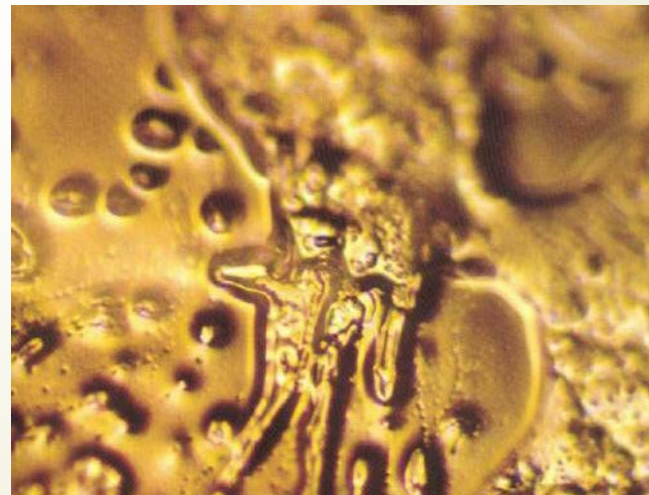
邪惡



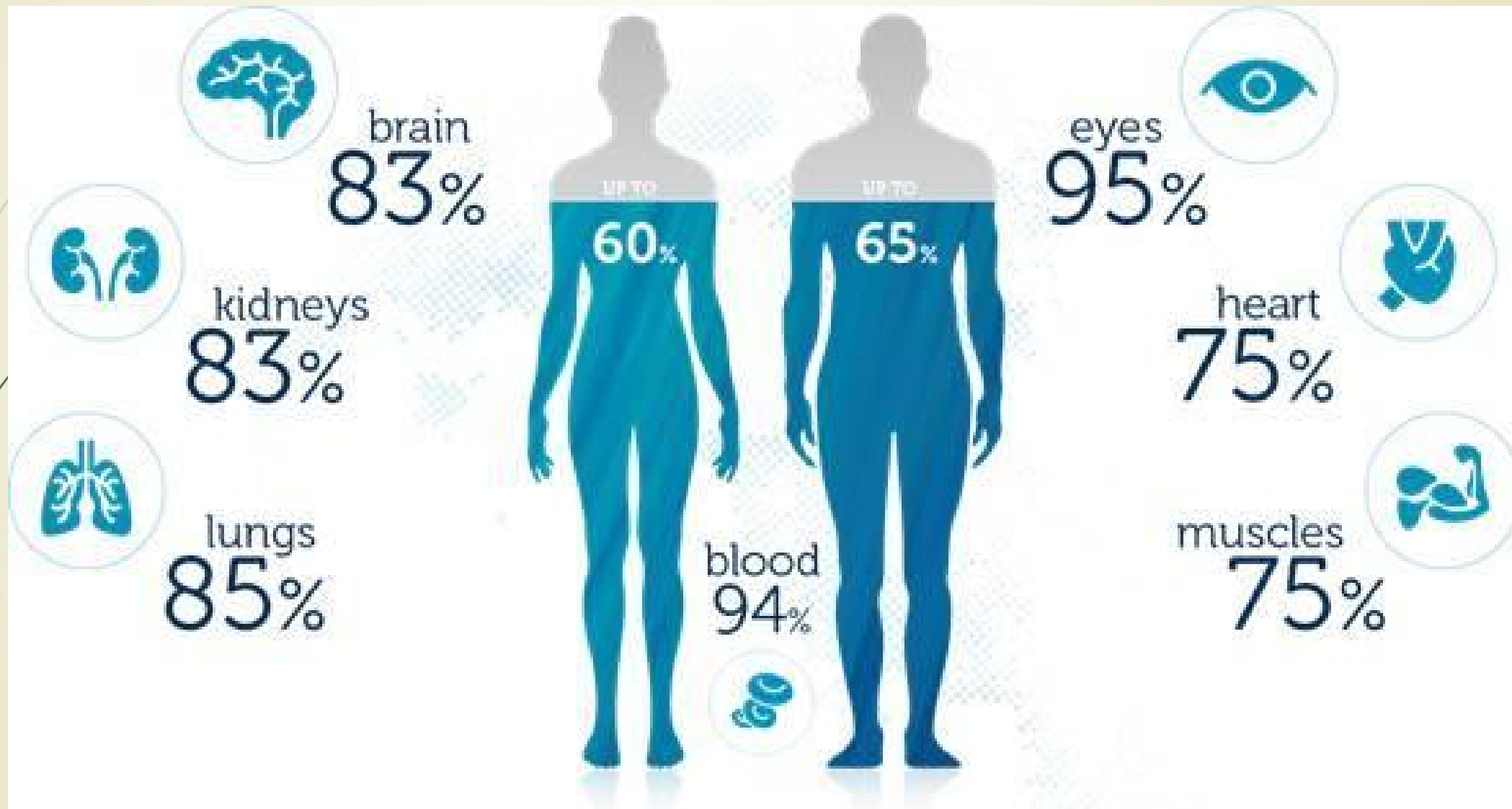
笨蛋



殺死你

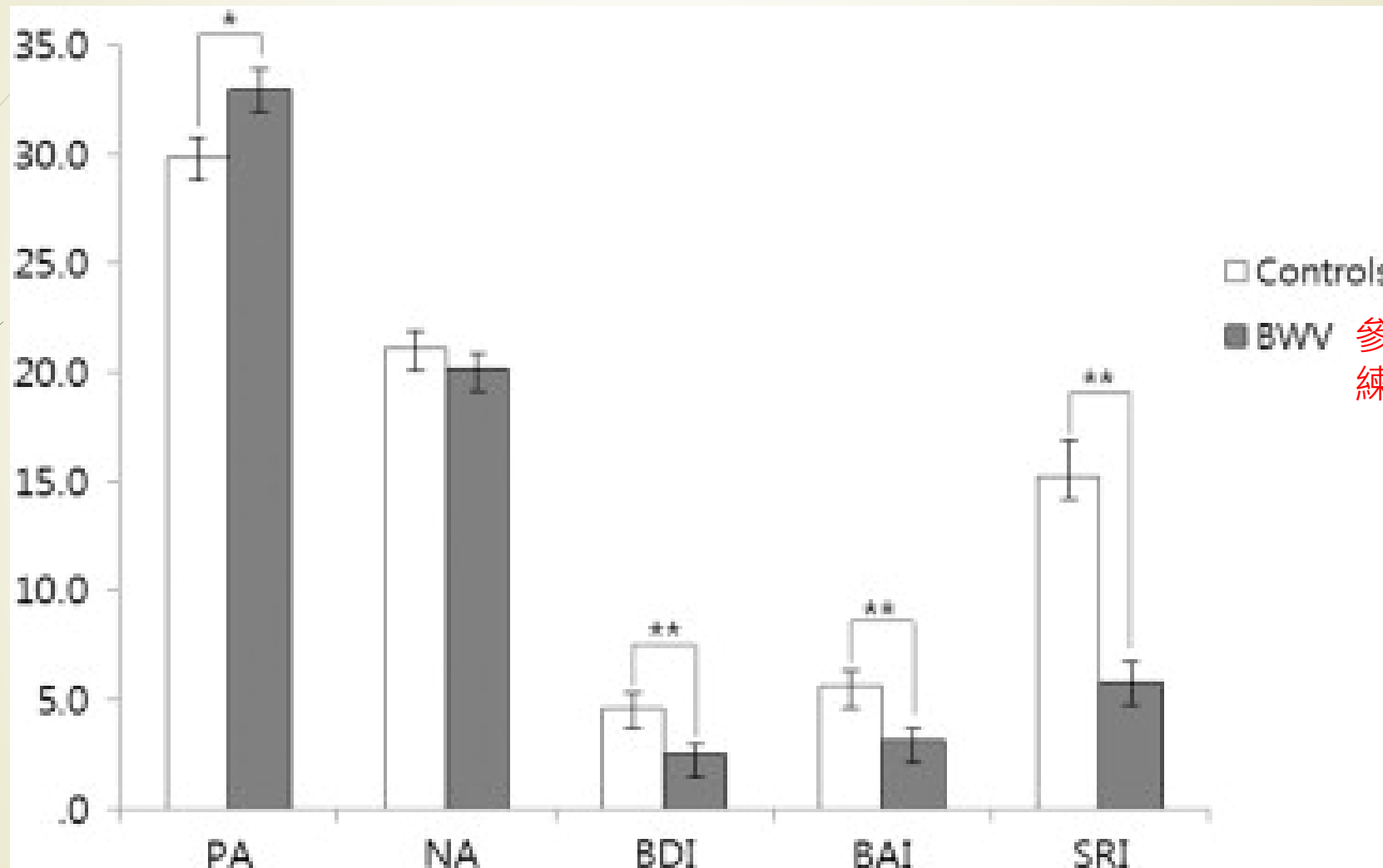


# 人體平均有70%由水組成.....



# 腦波振動練習(瑜伽、坐禪、冥想等活動)與健康的關係

(Lee, Do-Hyeong, 2015)



正面影響

負面影響

抑鬱

焦慮

壓力

□ Controls

■ BWV 參與腦波振動練習的人



# 呼吸練習



謝謝

陳麗雲教授

Email: [cecichan@hku.hk](mailto:cecichan@hku.hk)