

照顧篇 (三)：愛自己，愛家人《工作紙》

要照顧一位晚期病患者，的確容易令人感到心力交瘁。實務上需要提供貼身的照顧，同時心情上亦或會因摯親的身體轉變而感到悲哀、自責及無助。人畢竟不是機器，該休息照顧自己的時候，不要覺得不好意思，大方地讓自己好好放鬆吧！

我們邀請你每天用最少 30 分鐘時間來關顧自己。

(一) 愛己 練習: 現在的我可以做甚麼愛自己的事？

請選擇一個圖案◆、★、■或▲，然後往下看相應的行動



◆: 在家裡找一種喜歡的東西來享受一下。

★: 站起來，簡單從頭、頸、肩膀、腰、腿伸展一下。

■: 在家裡找一款喜歡的飲品，喝幾口。

▲: 閉上眼，想像你身處在一個喜歡的地方，大口吸入空氣，再慢慢細呼，重覆五次。

適時喘口氣！讓關顧別人的你，先得到關顧。

(二) 寬懷：常備聰明卡，讓你得到適時的心靈回應。

以下那句金句讓你有感覺呢？請點選。



平常你會用那些說話來鼓勵自己呢？ _____

(三) 見他: 照顧是勞心又勞力的工作，會否讓你全神貫注，彷彿把自己的生活忘掉了？找一個人，閒聊什麼也可以，讓自己有一個紓壓宣洩的管道。影片中，孫姑娘提及想想三個親友，現在你會想起誰呢？試填寫以下行動表。



第一位: _____
我會打電話/約見你，
想跟你說: _____

第二位: _____
我會打電話/約見你，
想跟你說: _____

第三位: _____
我會打電話/約見你，
想跟你說: _____



是否已有一段時間與親友失去了聯絡呢？不妨抽空跟他們聯絡，互相關心。

(四) 感恩：我們都明白，每一天的生命不是必然，所以每一天都是賺回來的。今天我們還有精力、還可以看見摯親、還可以完成自己想做的事，的確需要感恩。然而，感恩需要練習，過後我們才會更容易察覺身邊的微小事物，更容易變得寬容，更容易獲得生活的滿足感。試想想最近有什麼最值得你感恩，或欣賞自己的事，並紀錄下來。¹



小建議: 你也可以找一本小簿子，每天抽一點時間來做練習，寫下三件感恩的事。讓我們活好當下，懂得珍惜所擁有的。

¹ 賽馬會安寧頌「安晴·生命彩虹」社區安寧照顧計劃（2020）。《身心靈全人健康》。取自：<http://www.socsc.hku.hk/JCECC/JCECC%20HKSR%20IBMS%20Booklet.pdf>