



疫時自我照顧

陳麗雲教授 賽馬會安寧頌顧問

香港大學社會工作及社會行政學系榮休教授

策劃及捐助 Initiated and funded by:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

合作夥伴 Project Partner:



患病、喪失及創傷會帶來什麼？

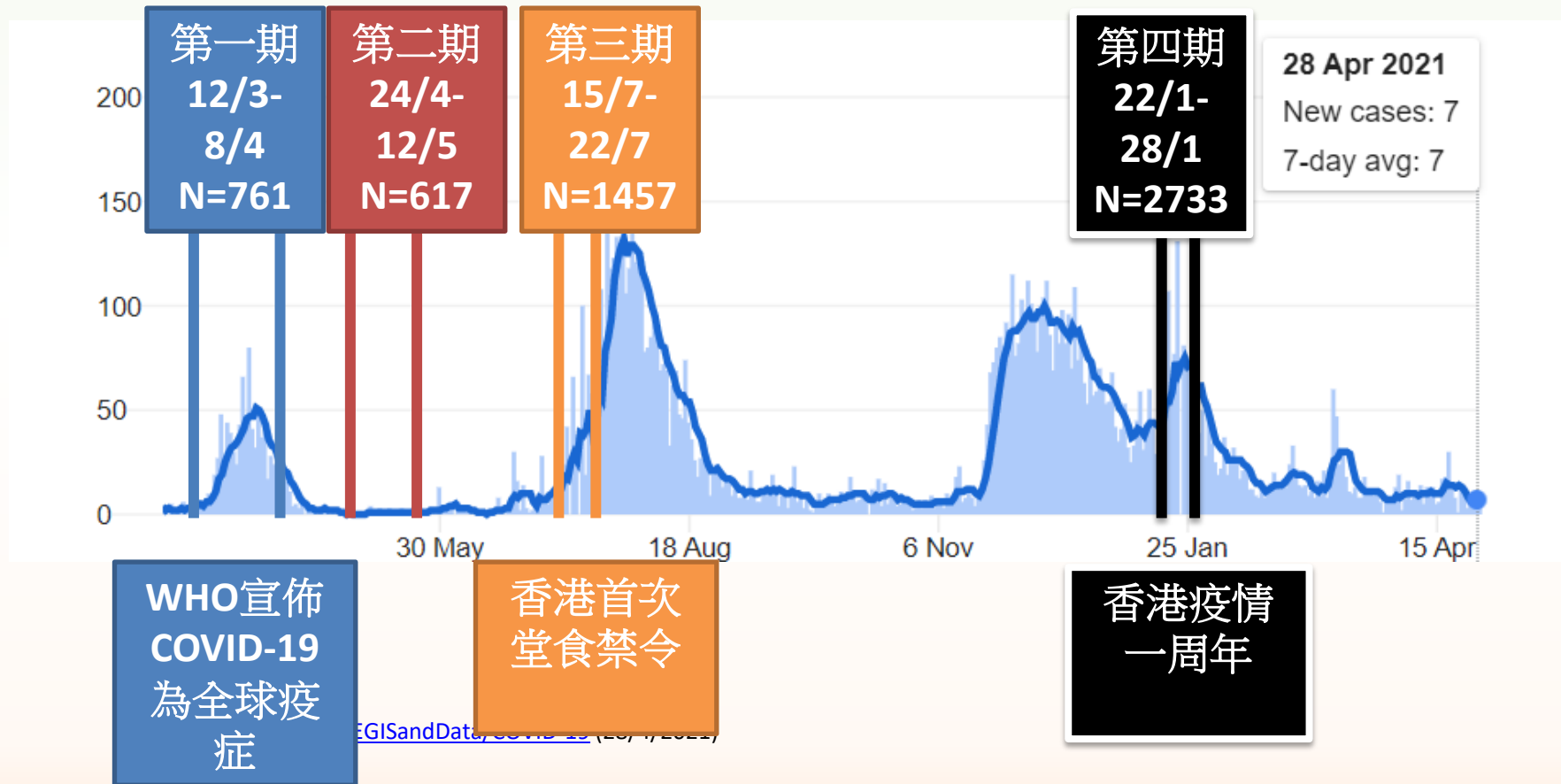
身體: 疲倦, 食慾不振, 身體症狀/不適,
醫療/ 治療副作用, 睡眠問題, 失去工作
/自我照顧能力, 需要依賴別人...

心理: 害怕、沮喪、焦慮、壓力過大
; 受到孤獨、憂慮、無助、家庭/人際
關係不佳.....

精神: 不公平、憤怒、絕望、失去生
命意義、失去自我控制和尊嚴、成為負
擔、無力感、自卑/自信心低.....

疫時自我照顧？

「香港人於疫情下的生活」網上問卷調查



疫時自我照顧？

- Yue, R.P.H., Lau, B.H.P., Chan, C.L.W., Ng, S.M. (2021): Risk perception as a double-edged sword in policy compliance in COVID-19 pandemic? A two-phase evaluation from Hong Kong, *Journal of Risk Research*, doi: 10.1080/13669877.2021.1936612
- Lau, B. H. P., Cheung, M. K. T., Chan, L. T. H., Chan, C. L. W., & Leung, P. P. Y. (2021). Resilience in the storm: Impacts of changed daily lifestyles on mental health in persons with chronic illnesses under the COVID pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18(11), 5875. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115875>.
- Lau, B.H.P., Chan, C.L.W., Ng, S.M. (2020). Self-compassion buffers the adverse mental health impacts of COVID-19-related threats: results from a cross-sectional survey at the first peak of Hong Kong's outbreak. *Frontiers in Psychiatry*. 11:585270. doi: [10.3389/fpsy.2020.585270](https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.585270)
- Lau, B.H.P., Ng, S.M., Chan, C.L.W. (2020) Resilience of Hong Kong people in the COVID-19 pandemic : Lessons learned from a survey at the peak of the pandemic in Spring 2020. *Asia Pacific Journal of Social Work & Development*. 31:105-114.doi: [10.1080/02185385.2020.1778516](https://doi.org/10.1080/02185385.2020.1778516)

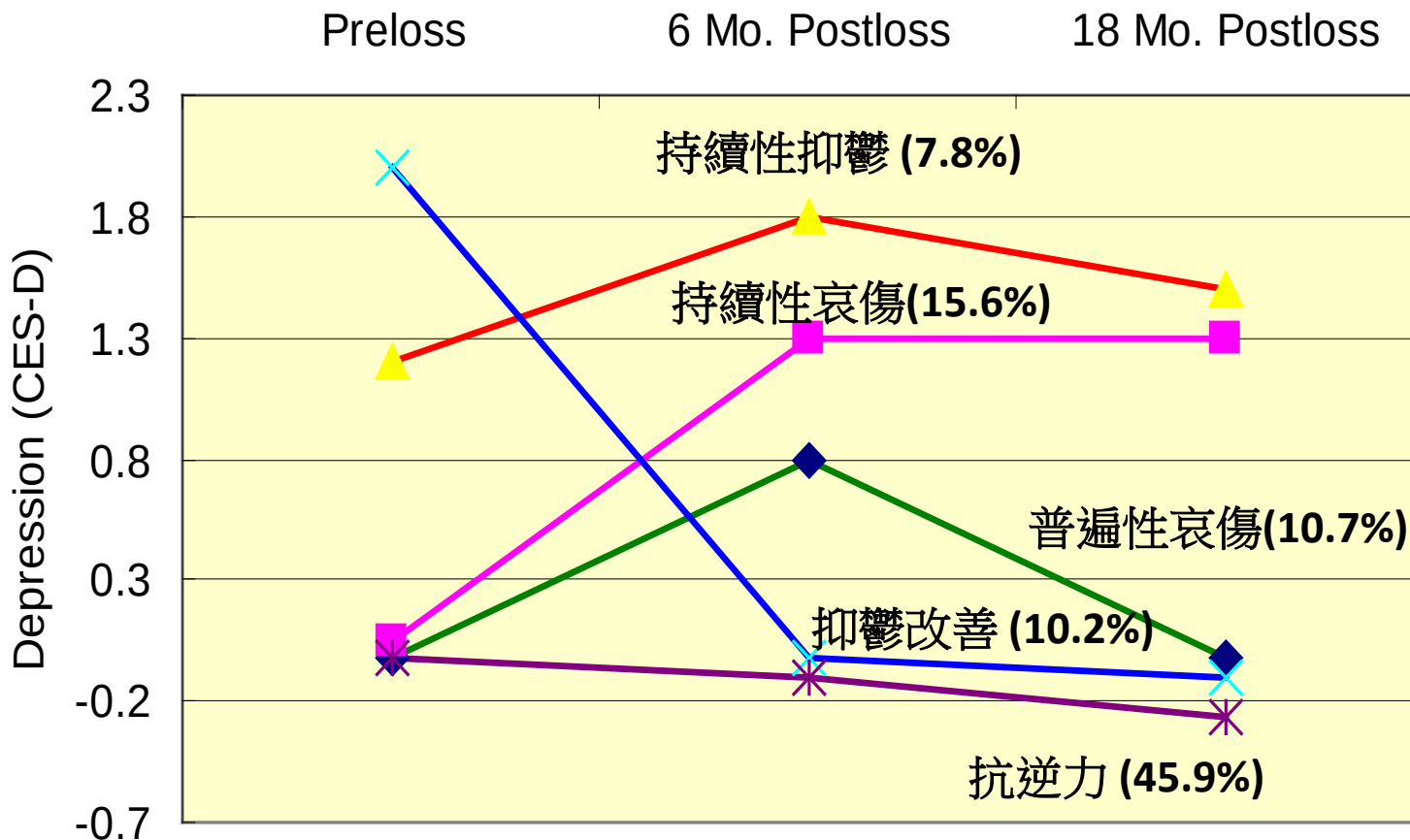
經歷喪親之痛後復原?

喪親前

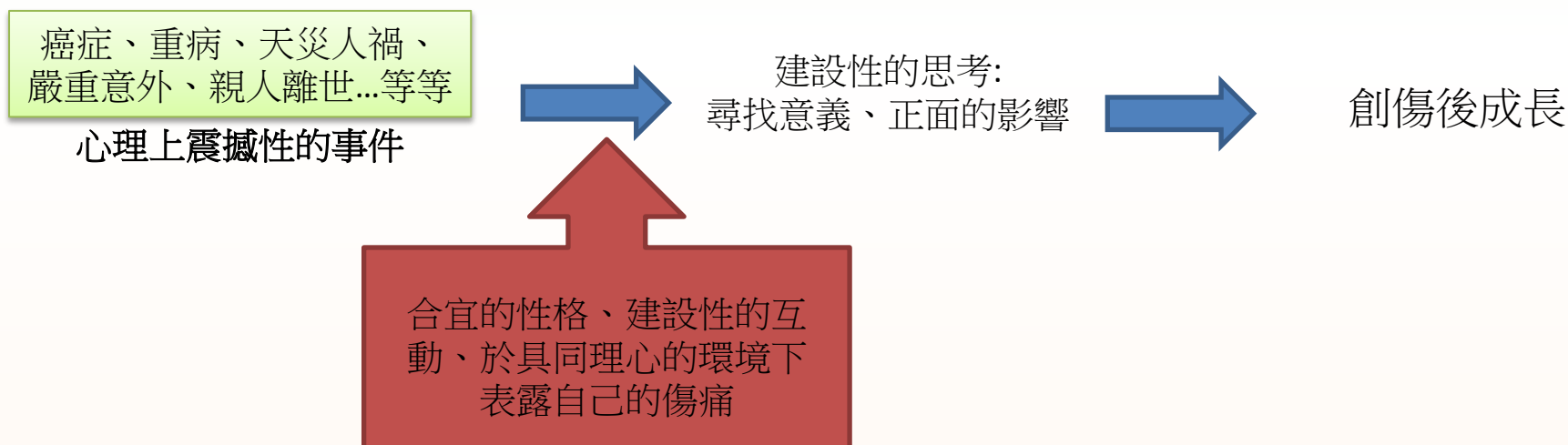
喪親後6個月

喪親後18個月

抑鬱量表



創傷後成長 (Post-traumatic growth)



Tedeschi RG, Calhoun LG (2004) Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry* 15:118.

Source of slide: Dr. Bobo Lau presentation

疫情的正面影響

ASIA PACIFIC JOURNAL OF SOCIAL WORK AND DEVELOPMENT
<https://doi.org/10.1080/02185385.2020.1778516>

 **Routledge**
Taylor & Francis Group

ARTICLE

 Check for updates

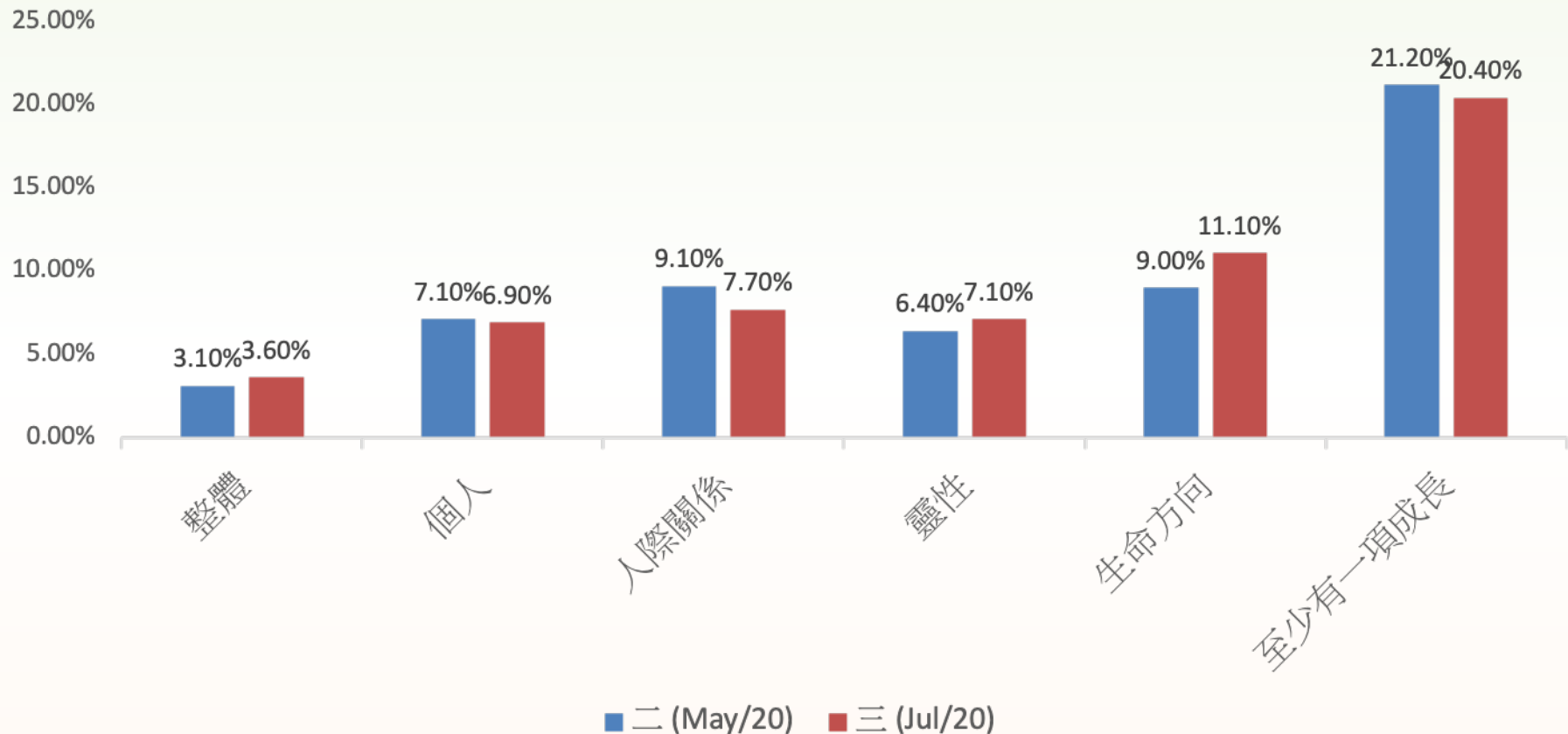
Resilience of Hong Kong people in the COVID-19 pandemic: lessons learned from a survey at the peak of the pandemic in Spring 2020

Bobo H. P. Lau ^a, Cecilia L. W. Chan^b and Siu-Man Ng^b

正面影響	Wave 1 Means (Range = 1-7)	Wave 2 Means (Range = 1-7)
1. 疫情讓我有更多時間休息及放鬆	4.09	4.19
2. 疫情讓我更關心我的家人/朋友	4.87	5.06
3. 疫情中，我學懂了一項新技能 / 知識	4.48	4.49
4. 我變得更留意自己及家人/朋友的健康	5.24	5.22
5. 我變得更注意政府的政策	5.24	4.98
6. 我變得更相信群眾的力量	5.12	5.20
7. 透過疫情，我覺得我與自己的社區更親近	4.13	4.16
8. 疫情中，我曾主動幫助社區上有需要的人	4.17	4.44
9. 疫情中，我遇上了令我感動的人和事	4.53	4.78
10. 我從疫情中，對自己有更深刻的了解 (如自己的力量、弱點等等)	4.45	4.74
11. 疫情讓我更了解生活中什麼價值才是重要的	4.83	4.99

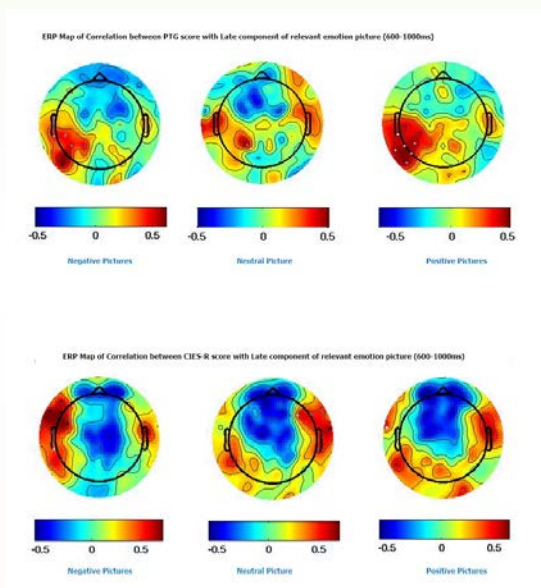
疫情中的成長

(第二、三期：20年5月 - 20年7月)



創傷後成長以Post-traumatic growth inventory (PGTI) 量度，
以4/5分作為有顯注成長的臨界。

樂觀者往往成功



雨水：↑自覺疫情嚴重

烈日：
↑較多創傷後壓力徵狀

什麼人會有較多成長？

(第一、二期：20年3月、5月)

合宜的土壤：

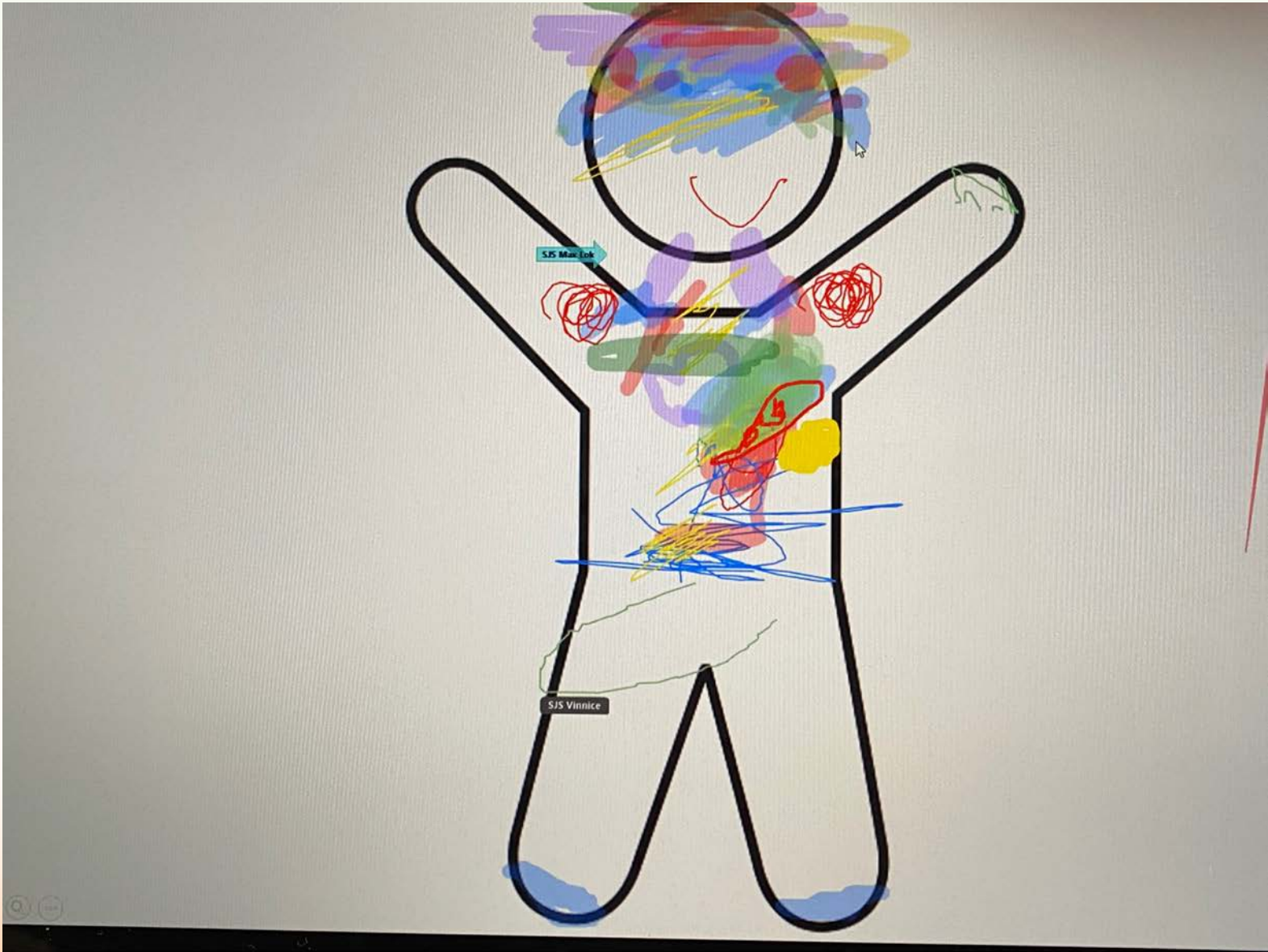
- ↑ 意義感
- ↑ 處理能力
- ↑ 理解能力

Lau, B. H. P., Chan, C. L., & Ng, S. (2020). What doesn't kill you makes you stronger: Sense of coherence moderates growth from stress amidst the first wave of COVID-19 outbreak. <https://doi.org/10.31234/osf.io/xn84z>



你的需要

在一天 24 小時之中，
平均花多少時間
照顧自己的需要？



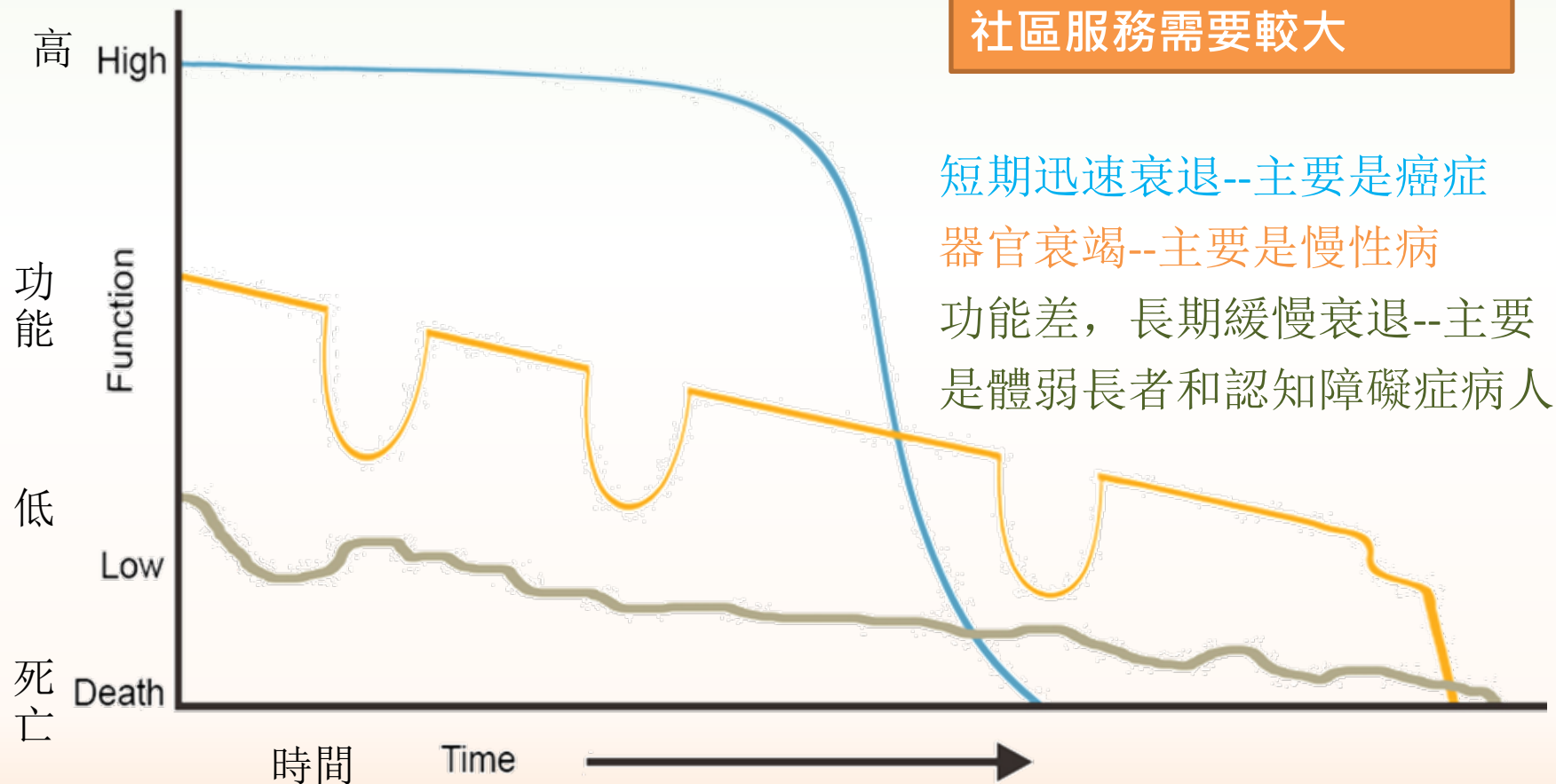
Self- Compassion

自我關懷

我們自己就是最好的工具！

長期病患者的生命晚期

非癌症病人由確診至死亡的時間較長，對於醫生和社區服務需要較大



精神上的絕望：病人和家屬

為什麼是我？

- 當我表面很生氣的時候...
心裡其實害怕甚麼？

Inner fear 恐懼

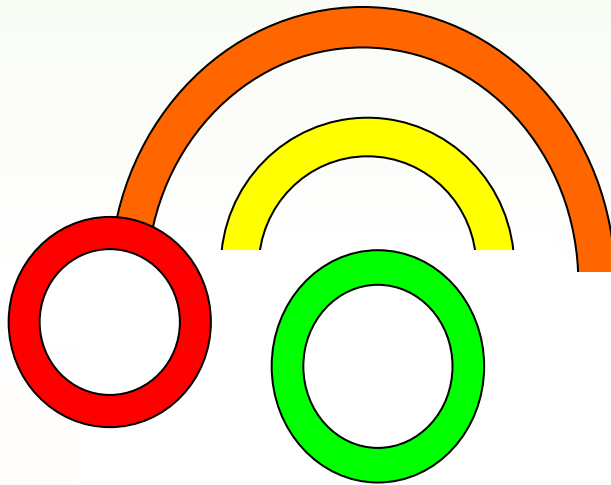
Worry & Anxiety 擔心

傳統中醫養生原則

- 平衡和諧
- 滋養身心
- 少私寡慾

簡易呼吸放鬆法





賽馬會安寧頌



Jockey Club End-of-Life Community Care Project



- 「一秒鐘技巧」 • 「顏色呼吸練習」
- <https://youtu.be/iqqmg24tkLY>

身心靈 全人健康

賽馬會安寧頌

「安晴·生命彩虹」社區安寧照顧計劃



賽馬會安寧頌

JCECC

Jockey Club End-of-Life Community Care Project

策劃及編排：

賽馬會安寧頌
JCECC
Jockey Club End-of-Life Community Care Project



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
WE ARE THE JOKER. HIGH TOGETHER

主辦機構：



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation



身心靈全人健康模式

《身心靈全人健康模式》著重從身體、心理及精神（靈）三個層面的介入方法，改善生活上的不適應感。

身體方面可透過飲食療法、呼吸練習、養生氣功、適當的運動及按摩；**心理**上有冥想練習、情感表達、鼓勵愛人愛己，與及互相分享和支持等方法；**靈性**上則包括定立生活目標、欣賞自我與及活在當下等等。

目的是令人在精神上感到生命有意義、心靈平安富足及感恩；身體方面達到飲食健康、身心自如及接受身體限制；至於心理上則感到心境平和、接納正負面的情緒、擁有和諧的人際關係，從而達至身、心、靈真正的和諧。有研究顯示，此介入模式對慢性病患者、喪親者及生活適應不良者有良好的效果。



身心靈全人健康模式介紹



<https://youtu.be/kztr-4mXROU>

更多身心靈關懷技巧在「康程式」網站：

<https://www.e2care.hk/zh-hk/e2ctv/ibms/>

身心靈全人健康模式

<https://www.youtube.com/watch?v=kztr-4mXROU>

<https://youtu.be/WRCYL5dIGko>

<https://www.youtube.com/watch?v=anFU71qjdzQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=FXJWD4EdiyM>

《1秒學識身心靈健康秘笈》

(一) 身心靈練習為何幫到你
(二) 拍手及拉氣功 (三) 甩手功
(四) 站樁 (五) 提腿 (六) 轉念
(七) 拍打功 (八) 哈功 (九) 踢腿運動
(十) 膝蓋摩擦 (十一) 十巧手介紹
(十二) 健康長壽十密訣 (頭部)

Love and Appreciation



嬰兒治療結果等候期間焦慮」隨機抽樣研究

試覺嬰兒治療所帶來的影響，往往為婦女造成沉重的心理負擔。研究指出，婦女在等候驗孕結果期間，焦慮指數比其也療程階段還高。

香港大學社會工作及社會行政學系及婦產科學系現正進行一項學術研究，目的是了解身心靈自助技巧對參加者在處理等候驗孕期間焦慮的成效。

對象
即將接受
試覺嬰兒療程的婦女

內容
參加者將出席一部
身心健康工作坊並
獲贈一本自助手冊

工作坊日期
星期三 或 星期六
下午7時至10時 / 上午10時至下午1時

費用
全免

「童心理同行」— 身心靈親子健康工作坊

憑藉力本港專業的心理治療師、主要專科心理輔導、康復、輔導、社福、學研等，為親子及父母提供實用知識，並有專科師生的父母，在課程上可獲得不少專業支持，包括：輔導、溝通、情緒、親子關係、親子關係、親子關係等。

「童心理同行」工作坊由「童心理同行」及「童心理同行」，為學齡一至五歲的親子健康工作坊，介紹身心靈健康知識，透過親子身心靈活動，讓兒童身心靈健康，並能與父母建立良好關係，提升親子關係，並能與父母建立良好關係。

內容
身心靈健康知識及自助技巧
如何處理親子關係及情緒、如何處理親子關係及情緒、如何處理親子關係及情緒

對象
學齡一至五歲的親子及父母

日期
2022-2023
小學及中學 共 12 小時
詳情請向主辦中心查詢

地點
香港大學 或
香港大學醫務中心(護理中心) 或
香港大學醫務中心

費用
全免



To learn more about IBMS... e-learning
<https://learning.hku.hk/ibms/>

JCECC Materials in Website

- 賽馬會安寧頌計劃香港大學團隊《心安家寧系列：安寧概念篇》 Website of the JCECC <http://foss.hku.hk/jcecc/>
- Work Books:
<http://foss.hku.hk/jcecc/en/resources/publication-2/>
Innovation. Impact: The Foundation of community-based end-of-life care in Hong Kong.
- Video: <http://foss.hku.hk/jcecc/en/e-cases2/>
- Evaluation: <http://foss.hku.hk/jcecc/en/evaluation-of-community-based-eolc-programmes/>

預防勝於治療：褥瘡、跌倒、便秘、感染、營養不良、電解質失衡、抑鬱

- 預防設施
- 運動、遊戲
- 飲食、益生元和益生菌、健康的微生物體環境
- 習慣、生活方式、日常
- 按摩
- 傷口處理
- 社會參與度、接觸、親密關係

重新演繹 危難逆境、病患的意義

「天將降大任於斯人也
，必先苦其心智，勞
其筋骨，餓其體膚，
空乏其身…」



孟子

心寬自如

稱心如意

恕

如 心

Forgiveness – Be with (broaden) your Heart

美好的感覺、美好的人生

在我的生命中，
我最難忘、珍貴的回憶：
我感到自在、心滿意足的時候：
我要感謝的人：
我感謝上天賜給我：
我欣賞自己：

不如意事

十常八九

常想一二

我們自己就是最好的工具！



Self- Compassion

自我關懷

練先生-選擇生活品質

- [溝通在臨終關懷中的重要性](http://foss.hku.hk/jcecc/en/%e5%bf%83%e5%ae%89-%e2%80%a7-%e5%ae%b6%e5%af%a7-2/)
- <http://foss.hku.hk/jcecc/en/%e5%bf%83%e5%ae%89-%e2%80%a7-%e5%ae%b6%e5%af%a7-2/>



人生畢業典禮的準備



Living Well & Dying Well



Preparing Ourselves for and Accompanying Others at the End of Life

Thank you
Take Good Care of Yourself and Each Other
cecichan@hku.hk