



先照顧自己

照顧者靜靜圍圈而坐，慢慢地一呼一吸，嘗試把照顧的緊張壓力暫時放下。

註冊臨床心理學家陳燕妮在大智飯局分享正念靜觀，帮大家減壓：「不論對方多需要你，你都要先照顧好自己。」

「做照顧者容易嗎？當然不容易。尤其是長期照顧，看不到患者好轉，情況越來越差。」陳燕妮直言，很多照顧者精神壓力大得崩潰，作為心理學家也「吃下」不少負面情緒：「每次吸乾了所有精力，但要學習將負能量吐出來，修習正念是其中一個方法。」

每日像打仗

陳燕妮曾經是照顧者，「家人身體不好，小時已常常去急症室，放學又要探病。我臨危不亂，但探訪完立即虛脫。」當時她處變不驚，卻精神緊張：「累又休息不了，不能放鬆。」

直至嫲嫲患上認知障礙症，她的世界大亂：「嫲嫲生於戰亂年代，身體不好時，總會想起以往不好的回憶和情緒。」嫲嫲變得善忘、多疑，

後來更患上抑鬱症，常說工人姐姐偷竊，為此家嘈屋閉。「她認不到我時，我好傷心，感覺她飄走了。」

嫲嫲病情惡化入住私營院舍，漸漸大小便失禁、長褥瘡，老人院照顧得不好，各樣問題排山倒海的湧來：「她由早到晚不斷大叫，聽得我心都裂開了。」帶嫲嫲看精神科醫生後，情況有改善，陳燕妮幫她轉了安老院，照顧得較好，嫲嫲最終肥肥白白的在院舍過身。「作為照顧者一點也不容易，大家一定要保持自己的元氣，才可以走更長的路。」

陳燕妮修習正念，讓自己慢慢釋懷：「照顧認知障礙症患者精神壓力很大，正念修習能幫忙。」



想幫助自己、幫助別人，首先要注意自己當下的身心健康。「照顧好自己，就有能量、喜悅、愛，跟人分享。」

學習放下

不少照顧者雖然坐在席上，心裡卻一直擔心被照顧者的情況。陳燕妮問：「誰習慣將別人放在前面？」差不多所有人都舉起了手。照顧者阿Lo坦言：「其實想把自己放重一點，可惜想一套、做一套。」陳燕妮笑說：「正念是甚麼意思呢？念是『今心』，我們的心，是否在此時此刻？希望大家記得四個字：覺察呼吸。」她教大家慢慢呼吸，把專注力集中在呼吸上，活在當下，讓身心連結，才能繼續上路。

照顧者練習專注的呼吸、步行、進食，讓自己平靜下來。照顧者Winnie從練習中意識到

自己經常放不下照顧媽媽的念頭，靜靜呼吸後，心情舒暢了一點：「這經驗很好、很真實，因為平日真的會忘了自己，來到這兒暫時不用照顧媽媽，提醒了我要放下一會兒。」

「覺知已是正念的開始。」陳燕妮認為，很多時照顧者覺得自己要負上照顧的全責，無時無刻不能放鬆，她強調：「我覺得沒有一個人能負起另一個人生命的全責，只能盡力。放下是為了回氣、恢復，重新拿起責任。」

大智
DEMENTIA CAFE
飯局

大銀支援認知障礙症照顧者，定期在深水埗生龍清湯腩舉行多元主題活動，並推動公眾教育，建立認知障礙友善社區。