



DEMENTIA
CAFE

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。呼吸微笑身心正念中心主任兼註冊臨床心理學家陳燕妮在大智飯局分享正念靜觀，幫大家減壓：「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：「每次也好像吸乾了所有精力，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。一行禪師說過「The way out is in」，出口在內不在外。」意思是想幫助自己、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？」差不多所有人也舉起了手。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，讓身心自然合而為一，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。