

互援會在新的一年上半年中，將以「自我照顧」(Self-Care)作為主題，來計畫各樣的活動。以下是陳茂全博士為此所撰寫的專題——

## 2015，做好自我照顧

人在緊張的狀態下，由於精神不能專注，或者過度的急躁，很難把要做的事情做好。更糟的情形是，忙中易出錯，一下子把事情弄得嚴重不可收拾，後來還要花千百倍的力氣來解決，消耗更多的時間及精神，心情也大受影響。長期照顧家中的病人，這樣的情況，可以說是常有的。我們的互援會多年來支持家庭照顧者及病人，經常見到家人間為了病人的事情引發劇烈的爭執，造成家庭關係的破壞。有時候，由於不能心平氣和，一時衝動，用了不恰當的語言或態度責怪病人，引發病人情緒的反應，造成病情反覆。由於精神病患者常常對於別人的態度及語言，過度敏感，照顧者樂觀平和的情緒，穩健一致的態度，對於穩定病人病情的重要性可不下於醫藥的治療。

醫學上已經知道，不論長期處於在緊張焦慮中或短期劇烈的情緒壓力，都會對病患家庭照顧者造成身體及精神健康上的問題。所以，我們除了要呼籲大家，為了長遠的打算，為了病人的需要，以及為了照顧者本身的健康及生活，我們需要優先照顧自己，學習處理生活上、情緒上的壓力。優先自我照顧的說法與華人家庭一般習慣的做法是很不同的，也可能有點困難接受。華人家庭習慣於“犧牲奉獻、病人第一”。但是，完全的犧牲奉獻以及不顧自身心理精神的需



求，只有使我們的照顧工作更加困難重重，病人及家人一同受害。

所以在今年的月會中，我們會增加討論自我照顧的方法。我們會開始着重於討論及教導大家如何處理緊張焦慮的方法，如何注意到自己的心境如何，每天面對的壓力是甚麼，以及解決困難的方法是甚麼，有什麼人或資源可以幫助我們解決問題...，如何每天給自己一點喘口氣的時間，以及養成每天練習一下放鬆心情及身體的各個部位的習慣。在思想上，我們要學習怎樣注意自己思想的習慣是如何的，如何減少及控制負面性的抱怨及思考，我們怎麼樣可以培養正面性樂觀性的想法。

新的一年，讓我們大家一起來努力，把日子過得更好。把病人照顧的更好。

義工 陳茂全博士



## 照顧者之自我照顧 *Self-Care for the Caregiver*

**自**我照顧，為什麼重要? Why it is important?

對於心理疾病的患者而言，照顧者至關重要。照顧我們的親人，絕對不是一件容易的事，你只有先照顧好自己才能勝任這項工作。**自我照顧就是先滿足你自己的需要，你才會有能力去照顧好親人。**照顧病人是一件壓力非常大的工作，以下是幾點建議：

### 身體方面的需要 Physical Needs

- 記得照顧好自己的健康
- 不要取消你和醫生的約診
- 訂出飲食時間表，每天至少要吃三餐簡單而健康的食物
- 事先準備好食物。可以請家人或朋友幫你準備食物
- 學會如何既盡力照顧病人，又不傷到自己



- 找時間休息，特別是在無法睡覺的時候
- 避免或限制抽煙喝酒，否則會更睡不着覺
- 盡量在白天做些運動
- 留給自己獨處的時間，用來散步，讀書，聽音樂，沐浴，禱告，種花，等等

### 溝通方面的需要 Communication Needs

- 向人訴說你的苦惱。訴說對象可以是你的家人、朋友或是和你一起照顧病人的醫務人員
- 有足夠的知識。問清楚病人可能會出現什麼樣的症狀，以便發生時能處理得當
- 井然有序，同時安排每天要做的事。要實際、有彈性、量力而為
- 請求他人幫助你或病人的需要
- 務必記得安寧療護的探訪以及探訪時間的變更

### 情緒方面的需求 Emotional Needs

- 與家人和朋友保持聯繫，避免孤獨面對。如果你不能出門，就請別人來探訪。讓別人來照顧你，同時也接受親人對你所做的一切表示的感謝
- 和團隊成員配合，讓你有時間出門去參加一些社交活動，或參加支持團體的聚會。可能的話，做一些自己喜歡的事，盡量讓事情簡化
- 說出你對於親人將會發生的事情的恐懼感；也把你其他的擔心和挫折感說出來
- 即使你倍感壓力和緊張，每天都要告訴自己：你做得很好
- 如果你有靈性方面的需求，就聯繫或拜訪你的牧師、教會或寺廟
- 讓自己擁有一個“特殊的空間”，那可以是你的房間、一把椅子或是一張桌子。那是一個只屬於你，可以讓你放鬆的地方
- 如果你感到害怕、無助、失落或抑鬱，就應該尋求更多的專業幫助
- 深呼吸，笑一笑



擷取自「美華慈心關懷聯盟」([www.cacc-usa.org](http://www.cacc-usa.org))

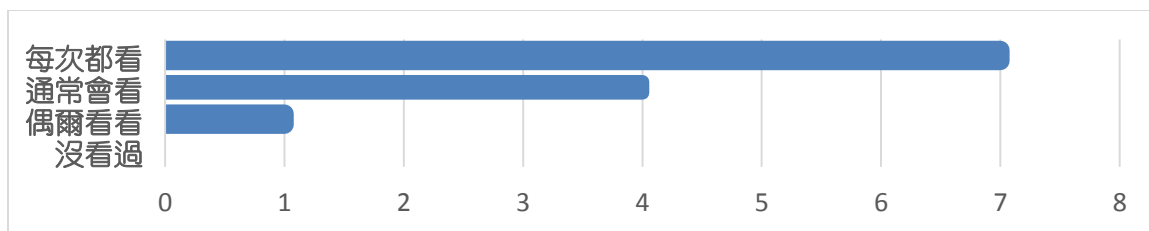
義工 杜明哲整理

## 「希望季刊」改編了！

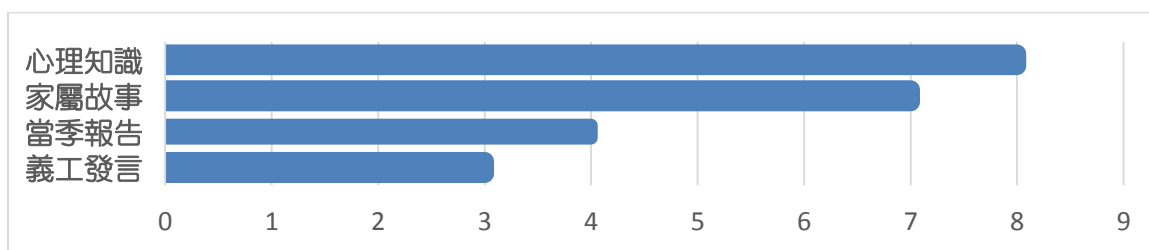
上一季的季刊中，附上了一份不記名的問卷，謝謝所有參加的會員們，結果統計如下：

共 12 人填問卷

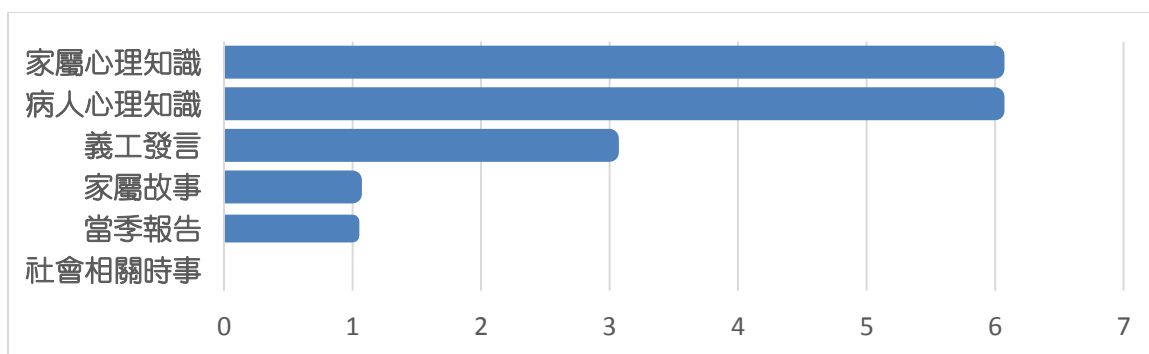
1. 你平常是否有在閱讀「希望季刊」？



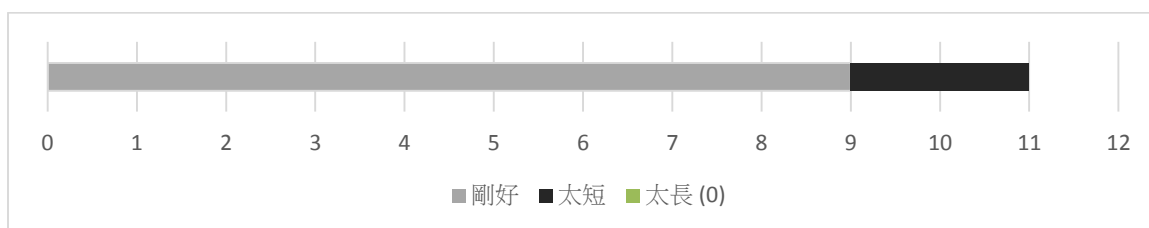
2. 如果你有閱讀「希望季刊」的習慣，你最喜歡的部分是(可複選)？



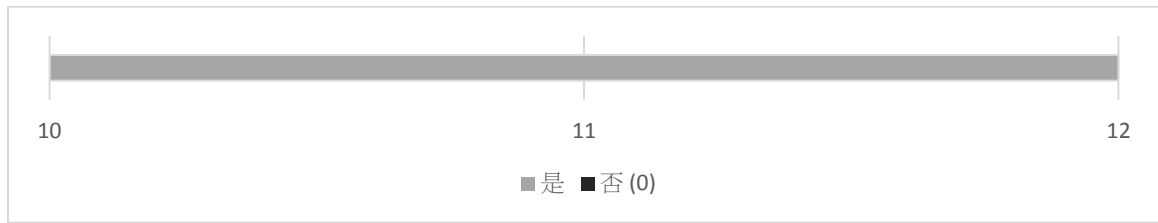
3. 如果你希望「希望季刊」有改變，你想多看點甚麼(可複選)？



4. 你覺得「希望季刊」是否太長或太短？



## 5. 你是否覺得「希望季刊」應該繼續？



互援會成立的宗旨之一除了在於家屬互相支持與照應外，更在於希望能夠團結家屬們及社區的力量來影響政府的法案與決策，讓我們身為美籍華人及病人家屬得到適當的支持與照顧！為此，互援會在去年 12 月的聚會中提供了家屬們簽屬以下的倡導信以支持國會中的兩條與我們有關的法案。

如果您對這封信有疑問或想要影印給親友填送給政府代表，歡迎隨時向義工索取倡導信。

倡導信

主題：改革美國精神健康護理

親愛的美國眾議院代表

這封信是為了得到您對精神病患者缺乏治療和服務這個問題的關注。這場精神健康護理的危機導致了很多悲劇，在社會上也造成很多不良影響，包括多起自殺事件，無家可歸、入獄、住院、去急診室求助的精神病患者人數也居高不下。

現在共有兩個法案，HR 3717“幫助精神健康危機中的家庭法案,”和 HR 4574“2014 加強社區中的精神健康建設法案”，兩者都包含著可以幫助促進美國精神健康護理的條文。雖然這兩個法案有一些區別，它們也有很多相似之處。我支持兩個方案裡所有相同的條文，也希望大家一起努力，確保 HIPAA 不對護理造成障礙，而當精神病人在精神健康護理機構尋求緊急護理時，也不因為 Medicaid 一些歧視性的條款而得不到適當的服務。

我需要您的領導和支持來使全面的精神健康方案在 2014 年通過國會兩黨。美國大眾需要也應該得到即時的行動和解決方法。我們再也不能等下去了，必須現在行動來改善精神健康護理的危機。

誠摯地,

(支持者)



## 回應表格

1.  我是家屬，我希望參加月會。
2.  我是 精神健康服務同業工作人員，我希望參加月會。

我願意以下列行動支持心理安康家屬互援會 (CAFAMH) 的工作：

- A.  參與義務工作
  - a.  一次性專題講座講員，如社區精神健康教育活動
  - b.  長期性參與會務運作
- B.  支持互援會會務：
  - a.  每月 5 元
  - b.  每月 10 元
  - c.  每月 20 元
  - d.  其他金額 \_\_\_\_\_ (一次性/ 每月)
- C.  支持出版「希望季刊」郵資 每季 10 元
- D.  成為互援會之友網絡的成員
- E.  我希望收到「希望季刊」

姓名： \_\_\_\_\_  
機構： \_\_\_\_\_  
工作類別： \_\_\_\_\_  
電話： \_\_\_\_\_  
地址： \_\_\_\_\_  
e-mail： \_\_\_\_\_

請將回應表或捐款寄回：

Chinese American Family Alliance for Mental Health  
P.O. Box 918, New York, NY 10002 10002

### 特別銘謝

場地提供：王嘉廉社區醫療中心

聚會地點：王嘉廉社區醫療中心 ( 紐約華埠中央街 168 號 3 樓 )

聚會時間：每月第四個星期二 下午 6：00 至晚上 8：00

會員條件：華裔心理精神及病患者家屬

如欲查詢更多有關本會及本刊之資訊，可致電文小姐(718-264-5094)或吳先生(718-264-3697)，或來信至以下地址：

Chinese-American Family Alliance for Mental Health

P.O. Box 918, New York, NY 10002

電郵地址：[contact@cafamh.org](mailto:contact@cafamh.org)

本會網址：[www.cafamh.org](http://www.cafamh.org)