

心理/精神健康

〔DIY自助式健康自學/教學教材套〕

之

認識精神壓力



衛生署

長者健康服務



2006年6月

目錄

認識精神壓力

內容	頁數
前言	1
使用簡介	2-4
課題內容： A. 認識精神壓力 1. 甚麼是壓力? 2. 常見的壓力徵狀 i. 身體徵狀 ii. 情緒及精神方面的徵狀 3. 長者常見壓力的來源 B. 處理壓力的方法 1. 現時最大的壓力及其處理方法的討論 (1) 無錢生活或安老 (2) 身體有長期病痛、體弱或殘障 (3) 很孤單無人陪、很悶 (4) 照料長期患病親友很辛苦 (5) 生活其他問題困擾(例如與家人不和等) 2. 處理壓力基本法： (1) 健康的生活習慣 (2) 積極的社交生活 (3) 戒除不良的嗜好 (4) 充實自己及善用時間 (5) 積極正面的思想 (6) 做事有條理及時間觀念 總結	5-9
投影膠片內容	T1-T13

<p>附錄：</p>	
<p>(一) 課前/課後問卷 (二) 互動遊戲(1)：半杯水 互動遊戲(2)：氣球 (三) 寓言故事分享(1)：農夫與驢子 寓言故事分享(2)：石仔與珍珠 (四) 常見的問題及回應/常見的情況及處理方法 (五) 社區支援服務介紹 (六) 衛生署長者健康服務熱線及網址 (七) 「DIY 自助式健康自學/教學教材套」 意見調查</p>	
<p>附件參考單張：</p> <p>(一) 「長者社交心理健康的十大訊息」 (二) 「肌肉鬆弛練習-漸進式」 (三) 「精神健康齊關注」 (四) 「自我鬆弛法」 (五) 「長者心理健康」 (六) 「長者安居服務協會/一線通呼援服務」 (七) 「抑鬱症」 (八) 「老人自殺及抑鬱症」 (九) 「衛生署長者健康服務影片及書刊製作/銷售地點」</p>	
<p>參考視像光碟：</p> <p>(一) 「自我鬆弛練習」 (二) 「豐盛晚年」 (三) 快樂人生之「夕陽無限好，不怕近黃昏」</p>	
<p>參考書目：</p> <p>「身心康健樂頤年促進長者 社交心理健康資料」手冊</p>	

前言

衛生署長者健康服務外展隊伍的服務宗旨是透過不同形式的健康教育活動，增加長者對老年生理、心理健康及護理的認識，使長者的健康及護理知識普及化，從而提高長者的自我照顧能力，鼓勵他們培養良好的生活習慣，支持和鼓勵家人照顧長者，以減低長者染病及罹患殘疾的機會，藉此提高長者的生活質素。此外，更透過護老者訓練的方式，以提昇及加強他們對長者護理的健康知識及技巧。

要做到「普及健康資訊，促進長者健康」的目標，除長者健康服務的努力外，還有賴社會人士或跨部門的合作，不遺餘力地參與推廣健康的工作。我們相信社會上有很多熱心人士，正以不同形式進行健康教育的工作。

有見及此，長者健康服務於 2005 年推出一項「DIY 自助式健康自學/教學教材套」之計劃，這計劃目的在與各界社會人士如長者地區中心及長者鄰舍中心的同工及或社區義工等的合作，成為推廣健康及預防疾病的工作伙伴，藉着「DIY 自助式健康自學/教學教材套」的輔助，鼓勵服務提供者/義工等積極地推廣健康資訊或作訓練護老者之用。

使用簡介

「DIY 自助式健康自學/教學教材套」是以長者健康服務現有的健康教育教材精簡改良而成，使用者毋須具備醫學或護理知識亦可獨立使用。

「自學/教學教材套」內容：

- 課前及課後問卷
- 課題內容介紹及投影膠片
- 互動遊戲、寓言故事分享及討論
- 常見的問題及回應/常見的情況及處理方法
- 社區支援服務介紹
- 衛生署長者健康服務熱線及網址
- 「DIY 自助式健康自學/教學教材套」意見調查
- 參考單張、視像光碟及書目

對象

- 「DIY 自助式健康自學/教學教材套」使用者：
熱心推廣心理健康教育人士，如：
 - 長者地區中心及長者鄰舍中心的服務提供者
 - 家務助理隊、長者安居服務協會的同工
 - 義工、專業人士，如護士、教師等
 - 家中護老者、退休人士、宗教團體等
- 使用者之服務對象：
 - 長者、義工
 - 護老者或家中護老者
 - 有興趣人士

使用形式及場合

不限形式，如：

- 正式講座
- 非正式長者中心日常活動，例：例會中簡述健康訊息

- 正式或非正式小組聚會、探訪長者
- 自學作參考

配合其他活動時用，如：

- 個別輔導、小組活動
- 常見壓力問題的分享、討論及處理方法
- 擇錄於刊物等

使用方法

「DIY 自助式健康自學/教學教材套」內的資料可根據不同場合及對象的需要，選擇合適資料而靈活地運用，不需局限形式。本課題內容共有兩個主題，包括(一)認識精神壓力及(二)處理壓力的方法，重點在於推廣長者心理健康，讓長者認識壓力的身心徵狀與來源，並懂得如何適當地處理壓力。透過附錄的課前/課後問卷、互動遊戲及寓言故事分享等，讓長者積極地識別自己的精神壓力及應用適當的處理方法，藉此加強長者處理壓力的信心，對推廣心理健康有一定的幫助。因應長者的特性及時間的控制，請使用者自由地選用適合的資料。

「DIY 自助式健康自學/教學教材套」提供對有關課題的基本知識，使用者如欲知道更詳細之解說，或對課題有疑問，歡迎致電與各區衛生署長者健康外展隊伍聯絡，安排有關講座予義工。

「自學/教學教材套」均附有課題內容的投影膠片，附件參考單張、參考視像光碟及書目。如有需要，亦可自行下載或影印單張作分發之用。部份單張亦可向衛生署中央健康教育組或長者健康中心索取，有關目錄可瀏覽中央健康教育組及長者健康服務之網頁。另外，部份「自學/教學教材套」內的參考視像教材，可按附件參考單張(九)銷售地點購買。

初次使用者須知：

- 使用者按照對象需要運用「自學/教學教材套」內的資

- 料，可依據課題內容與投影膠片互相對照來使用。進行活動前，須配合活動形式及對象，安排場地及準備使用器材。如採用參考的視像光碟，可因應環境及時間使用。
- 如使用有關互動遊戲，請自行準備所需用的物品：如水、水杯、毛巾、汽球等。
 - 「自學/教學教材套」的資料內容豐富，使用者可**每次選擇合適的部份資料使用**。亦可利用互動遊戲、寓言故事或相關課題之視像光碟內的故事來與長者作討論及分享。
 - 如回答發問或需要更多資料，可參考附錄(四)的「常見的問題及回應/常見的情況及處理方法」及附件參考單張等，亦可使用附錄(六)的**衛生署長者健康服務熱線及網址**。
 - 使用者可自由選擇使用附錄(一)「課前/課後問卷」，以評估學員對精神壓力的認識。
 - 如需跟進個案，亦可參考附錄(五)「社區支援服務介紹」及附件參考單張等作轉介。

評估

為改善日後「DIY 自助式健康自學/教學教材套」設計，使其更臻完善，我們誠意邀請閣下將寶貴意見填寫於附錄(七)「DIY 自助式健康自學/教學教材套」意見調查表上，傳真至 2121 8628 或郵寄至：“衛生署長者健康服務總部” 香港灣仔皇后大道東 183 號，合和中心 35 樓 3502-4 室。

課題內容

認識精神壓力	教材 / 參考資料
<p>*(使用者可考慮選用附錄一：課前/課後問卷，以評估參加者對精神壓力的認識。)*</p>	(附錄一)
<p>*(使用者亦可考慮選用附錄二：互動遊戲(1)半杯水或(2)氣球，讓參加者從遊戲中，增加對壓力的認識。)*</p>	(附錄二)
<p>A. 認識精神壓力</p> <p>人在不同的人生階段中，會感受到各種精神壓力。適當的壓力可以提昇我們生命的質素，成為健康生活的推動力，但長期和過量的精神壓力，對身心均有害處。認識積極處理壓力的適當方法，對我們的身心健康都會有一定的益處。</p>	<p>投影膠片 T1</p>
<p>1. 甚麼是壓力？</p> <p>壓力可以形容為一些不能很明確地指出來的身體反應。快樂 (如搬新屋、添置新傢具、兒孫結婚或懷孕、旅行、喜慶節日等) 的事情和不快樂(如親人死亡、身體病痛、生活困擾等)的事件均會帶來壓力，因為這些事件含有不可預測性，並會令生活產生一定的轉變。</p>	<p>投影膠片 T2 (附錄四：常見問題 7 及 8)</p>
<p>2. 常見的壓力徵狀：</p> <p>*(使用者可詢問參加者是否有以下徵狀？以下徵狀可能是壓力的徵狀，但亦可能反映身體有潛在的疾病，應盡早求醫診治。)*</p> <p>(i) 身體徵狀：</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 失眠、發惡夢 ○ 缺乏胃口、心悸 ○ 小便頻密 ○ 肌肉酸痛和疲倦 <p>(ii) 情緒及精神方面的徵狀：</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 焦慮、恐懼、沮喪、抑鬱 ○ 坐立不安、精神不集中及善忘 	<p>投影膠片 T3</p>

<p>3. 壓力來源：</p> <p>長者常見的精神壓力來源包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 退休後生活及經濟狀況的改變 • 照顧子孫 • 照顧患病的配偶 • 親人或好友身故 • 身體機能退化和長期患病 • 擔心不能夠獨立處理日常生活 • 擔心需要入住老人院 	投影膠片 T4									
<p>B. 處理壓力的方法</p> <p>*(使用者可考慮選用附錄三：寓言故事分享(1)農夫與驢子或(2)石仔與珍珠，讓參加者從故事分享中，自我探索如何積極面對及處理自己相關的壓力。)*</p> <p>1. 現時最大的壓力及其處理方法的討論</p> <p>*(使用者可揀選與在場長者相關的壓力問題來討論。)*</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">壓力的例子</th> <th style="width: 35%;">一些常見的反應</th> <th style="width: 35%;">積極有效的應付方法</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="229 1234 459 1704"> (1) 無錢生活或安老。 </td> <td data-bbox="459 1234 770 1704"> <ul style="list-style-type: none"> - 很擔心； - 不敢對人講，怕人輕視； - 自責，覺得自己沒有用才導致今日的結果； - 省錢、節衣縮食，導致飢寒病困。 </td> <td data-bbox="770 1234 1129 1704"> <ul style="list-style-type: none"> - 向親友、社工尋求幫助 - 維持基本健康衣食所需的開支。 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="229 1704 459 2051"> (2) 身體有長期病痛、體弱或殘障。 </td> <td data-bbox="459 1704 770 2051"> <ul style="list-style-type: none"> - 怨天怨己； - 否認、不肯就醫服藥； - 害怕成為負累不肯接受別人照料； - 一定要康復才會再 </td> <td data-bbox="770 1704 1129 2051"> <ul style="list-style-type: none"> - 接受生老病死乃人生的自然過程 - 接受醫療並實行所學方法控制病情 - 儘享沒有(或較少)病痛的機能或時間，過令 </td> </tr> </tbody> </table>	壓力的例子	一些常見的反應	積極有效的應付方法	(1) 無錢生活或安老。	<ul style="list-style-type: none"> - 很擔心； - 不敢對人講，怕人輕視； - 自責，覺得自己沒有用才導致今日的結果； - 省錢、節衣縮食，導致飢寒病困。 	<ul style="list-style-type: none"> - 向親友、社工尋求幫助 - 維持基本健康衣食所需的開支。 	(2) 身體有長期病痛、體弱或殘障。	<ul style="list-style-type: none"> - 怨天怨己； - 否認、不肯就醫服藥； - 害怕成為負累不肯接受別人照料； - 一定要康復才會再 	<ul style="list-style-type: none"> - 接受生老病死乃人生的自然過程 - 接受醫療並實行所學方法控制病情 - 儘享沒有(或較少)病痛的機能或時間，過令 	(附錄三)
壓力的例子	一些常見的反應	積極有效的應付方法								
(1) 無錢生活或安老。	<ul style="list-style-type: none"> - 很擔心； - 不敢對人講，怕人輕視； - 自責，覺得自己沒有用才導致今日的結果； - 省錢、節衣縮食，導致飢寒病困。 	<ul style="list-style-type: none"> - 向親友、社工尋求幫助 - 維持基本健康衣食所需的開支。 								
(2) 身體有長期病痛、體弱或殘障。	<ul style="list-style-type: none"> - 怨天怨己； - 否認、不肯就醫服藥； - 害怕成為負累不肯接受別人照料； - 一定要康復才會再 	<ul style="list-style-type: none"> - 接受生老病死乃人生的自然過程 - 接受醫療並實行所學方法控制病情 - 儘享沒有(或較少)病痛的機能或時間，過令 								
	投影膠片 T5									
	投影膠片 T6 (附錄四：常見問題 11)									

	<p>開心、否則便放棄自己、等死。</p> <p>- 很消極，認為做什麼都沒有用，不能改善。</p>	自己愉快的生活	
(3) 無人陪、很孤單、很沉悶的感覺。	<p>- 子女不同住，因而有被遺棄或很憤怒的感覺；</p> <p>- 不肯主動找子女親友傾訴；</p> <p>- 等別人問候、不會主動關心別人；</p> <p>- 寧願獨自在家，也不願交朋結友。</p>	<p>明白「相見好 同住難」</p> <p>- 學習獨立生活技巧；</p> <p>- 接受子女或社會服務所安排的照料；</p> <p>- 主動找親人朋友 首先關心對方；</p> <p>- 參加各類社交活動結識朋友。</p>	<p>投影膠片 T7</p>
(4) 照料長期患病親人很辛苦。	<p>- 覺得只有自己一個人可以照料他 / 她</p> <p>- 不眠不休、不運動、不見朋友、不外出、不去中心、不去旅行、不去飲茶、不娛樂，不認識病情而失望等；</p> <p>- 一切以患病親友為先，漠視自己的需要；</p> <p>- 不當或過分的內疚</p> <p>- 想以自己代替對方受苦；</p> <p>- 自己也覺得辛苦，不斷埋怨。</p>	<p>- 其實還有其他人可短期 / 長期給予幫助或代勞；</p> <p>- 尋找合適的社區支援服務；</p> <p>- 過正常健康生活 保持一些社交 運動及娛樂</p> <p>- 不要否定自己的須要 要認知自己積勞成疾是不能使對方康復；還要參加有關健康教育講座/互助小組，以認識病情 照顧者須知，與同路人互相支持 交流經驗與心得；</p> <p>- 能好好照料自己的話 才能照料好患病親友。</p>	<p>投影膠片 T8 / (附錄五 及 附件參考單張)</p> <p>投影膠片 T9</p>

<p>(5) 生活其他問題困擾 (例如與家人不和等)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 自憐不已，以為自己是最慘的； - 情緒低落，放棄愛好的活動； - 終日沉思該問題或不快的經歷； - 不敢告訴任何人； - 以為無人可以幫忙。 	<ul style="list-style-type: none"> - 不要人比人； - 要多一些愛 寬容和體諒； - 要正面思想；明白還有些人比自己更不幸，他們不會自憐或消極放棄； - 儘快重拾愛好的活動，多做自己喜歡的事情，才可以改善情緒。 - 分散精神在其他有益的活動上； - 向親信坦誠傾訴，尋找合適的人或機構協助； - 主動認識有關的健康資訊。 	<p>投影膠片 T10</p> <p>(附錄四：常見問題 10)</p> <p>(附錄五、六及附件參考單張)</p>
<p>2. 處理壓力基本法：</p> <p>(1) 健康的生活習慣：均衡營養、充足睡眠、定時定量運動或做身心鬆弛練習，都對壓力處理有幫助，定期檢查身體及保持心境開朗。</p> <p>(2) 積極的社交生活：多與親戚朋友分享面對壓力的困難和感受與及處理壓力的方法等，這樣既可抒發情緒，又可學習到應付壓力的不同方法。</p> <p>(3) 戒除不良嗜好：緊記切勿以吸煙、酗酒、賭博、濫用藥物等來處理壓力。</p> <p>(4) 充實自己及善用時間：活到老、學到老，參與義工服務，多看有益及有趣的刊物，如長者健康服務定期出版的免費「長者健康專訊」等，既可增加知識，加強自信，令人更豁達、更寬容，亦可以有更多的知識去協助比自己更須要幫助的人。</p> <p>(5) 積極的思想：如多欣賞自己的成就和優點，可以加強自信心去應付壓力，亦要有說“不”的勇氣來拒絕自己不能承擔的工作。</p> <p>(6) 做事要有條理及有時間觀念，若有需要，作出適當的委</p>			<p>投影膠片 T11</p> <p>投影膠片 T12</p> <p>投影膠片 T13</p> <p>(附錄五及</p>

<p>託，亦可向專業人士求助。</p>	<p>六、附件參考單張、參考視象光碟及書目等)</p>
<p>總結</p> <p>要有效應付壓力便要積極思想及行動，不要負面的情緒或消極的態度如憤怒、哀傷、自憐等，因為這是不能解決問題。</p> <p>*(使用者可考慮選用附錄一：課前/課後問卷，以評估在場長者在參與此健康課題後，對認識精神壓力的進展。)*</p> <p>*(使用者亦可考慮選用附錄四：常見的問題及回應等，與參加者更多方面去討論有關精神壓力的問題及處理方法。)*</p> <p>*(使用者也可向參加者介紹附錄五及六、附件參考單張、參考視象光碟及書目等，讓參加者知道更多關於精神壓力的資訊。)*</p>	<p>投影膠片 T14</p>

附錄一：課前/課後問卷

	認識精神壓力	是	否	不知道
1.	快樂的事情也會引起壓力。			
2.	沒有壓力就是最好的。			
3.	壓力愈少， 工作效率愈高， 身心更健康成長。			

附錄一：課前/課後問卷（正確答案）

	認識精神壓力	是	否	不知道	備註
1.	快樂的事情也會引起壓力。	✓			請參考附錄四：常見問題(7)及(8)。
2.	沒有壓力就是最好的		✓		請參考附錄四：常見問題(1)。
3.	壓力愈少，工作效率愈高，身心更健康成長。		✓		請參考附錄四：常見問題(1)、(2)、(3)及(4)。

附錄二：互動遊戲

- (1) 半杯水
- (2) 氣球

目的：

藉著互動遊戲，提高參加者對講座的投入和參與，讓參加者從比喻中認識甚麼是壓力，並鼓勵參加者思考自己相關的壓力問題及正確的處理方法。

互動遊戲(1)：半杯水

所需物品：

1 大樽水、1 個空杯、半杯水、一條毛巾(用以抹乾弄濕的地方)

遊戲方法 (請留意沒有標準回應)：

(1) 請問長者當他口渴時，需要甚麼(註：可提供實物，讓他選取)？

(A) 1 大樽水； (B) 1 個空杯； (C) 一條毛巾； (D) 半杯水。

(2) 請問長者當他口渴時，您有半杯水可以飲用時，有甚麼感受？

(A) 很開心； (B) 很擔心； (C) 很煩心； (D) 很無奈。

(3) 請長者把那大樽水，可以自己一人或找他人協助，斟半杯水，看看有甚麼情況？

- (A) 情況：斟不夠半杯水；
(B) 情況：倒瀉水；
(C) 情況：剛剛好斟滿半杯水；
(D) 情況：其他.....

總結分享：

人須要水去維持生命，壓力可比喻為水。人沒有水不行，人沒有壓力也不能好好地生活下去。然而太多的水(壓力)會弄得一發不可收拾，太小的水(壓力)又不能維持恰當的生命運作。並且只有水(壓力)又不太好，最好有適當的人力及物力去協助及處理。

當遇有半杯水的壓力時，盼望大家可以感受到這半杯水的可貴，樂觀地安心去繼續積極地生活；不要悲觀地為這半杯水擔憂、焦慮不安、退縮不前。同是「半杯水」的壓力，卻因為個人樂觀或悲觀的態度，產生不同的影響；所以不要看未能擁有或失掉的事物，卻要珍惜及看重現時所擁有的。

互動遊戲(2)：氣球

所需物品：

按參加者的人數比例預備適當的氣球數目、橡筋、計時器等。

方法：

分組比賽：請參加者分組及派出代表，在指定的時間吹氣球、打結或結上橡筋。按氣球的美觀感及數量，請參加者選出名次。

分享問題及參考回應：

(1) 請問參加者，若有氣球、橡筋，而沒有人願意去吹它，並為它打結或結上橡筋，還算是真正的氣球嗎？

參考回應：不算。因為氣球需要有人為他打氣，並為它打結或結上橡筋，才能成為美觀可愛的氣球。

(2) 若人不斷、不斷去吹氣球，氣球會怎麼樣？

參考回應：若人不斷、不斷去吹氣球，氣球會爆破。

(3) 當吹氣球時，參加者應注意甚麼事項呢？

參考回應：

首先參加者要願意為它吹氣，選取適當的用品，加上適當的吹氣壓力，按時候為氣球打結或結上橡筋，如遇上困難者，可請他人幫忙，以致氣球不但美觀，而且可以與眾同樂。

總結分享：

氣球可比喻為人的生命，壓力也可比喻為人吹進氣球內的氣。氣球需要有人願意為它打氣，才能成為美觀可愛的氣球；若沒有人願意為它吹氣，及為它打結或結上橡筋，它就不是真正的氣球；若人吹氣不足，它也不太好看；但若有人吹氣過甚，它就會不幸地爆破。人也是一樣，首先要有一個願意的心，去互相給予適時適當的支持與鼓勵、提醒與幫忙，大家才可以生活得開開心心、快快樂樂。

至於適當的吹氣壓力，也可比喻為一些生命的新鮮感、樂趣、例如學習力、生產力及適應逆境、挫折、不如意事情的能力等；又如身體檢查，叫人知道身體狀況後，更堅定維持健康生活模式；或促使一些朋友決心放棄不良的起居飲食生活習慣，避免嚴重的疾病，更懂得珍惜及享受生命。

附錄三： 寓言故事分享

(1) 農夫與驢子

(2) 石仔與珍珠

目的：

藉著寓言故事，提高參加者對講座的投入和參與，並鼓勵參加者思考自己相關的壓力問題及正確的處理方法。

寓言故事分享(1)： 農夫與驢子

有一天，農夫的一頭驢子不小心掉進一口枯井裡。
由於驢子很重，農夫也缺乏適當工具，始終沒辦法救出驢子。
兩天過去了，驢子還在井裡痛苦地哀號著，
最後，農夫決定放棄。

他想這頭驢子年紀大了，不值得大費周章去把牠救出來，
不過無論如何，這口井還是得填起來，
以免日後發生同類事件。

於是農夫便請來左鄰右舍幫忙，計劃將井中的驢子埋了，以去除牠的痛苦。

農夫的鄰居們每人一把鏟子，開始將泥土剷到枯井中，
當這頭驢子瞭解到自己的處境時，開始哭得很淒慘；
但出人意料的是，一會兒之後，這頭驢子就安靜下來了。

農夫驚奇地探頭往井底一看，出現在眼前的景象令他大吃一驚：
當剷進井裡的泥土落在驢子的背部時，驢子把泥土抖掉在一旁，
然後站到剷進的泥土堆上面！

就這樣，驢子將大家剷倒在牠身上的泥土全數抖掉在井底，
然後一步一步地再站上去。

很快，這隻驢子便上升到井口，然後在眾人驚訝的表情中快步地跑開了！

面對不同的壓力、大大小小的困難，就如驢子的情況，在人生的旅程中，
有時候難免會掉入「枯井」的逆境。
在生活中所遭遇的種種困難挫折，就是加諸在我們身上的泥土，

從四面八方傾倒在我們身上，埋至沒頂。

要從「枯井」脫困的秘訣，就是不要放棄，
只要鏗而不捨地把泥土抖掉，
然後站到上面去，原本埋葬我們的泥土，
也可以成為幫助我們逃離困境的踏腳石！
本來看似要活埋驢子的泥土，由於驢子處理厄運的態度不同，
最後卻能幫牠改變命運。

「逆」能覆舟、「逆」能行舟！一切都決定於我們自己。

分享問題及參考回應：

(1) 農夫想這頭驢子年紀大了，不值得大費周章去把牠救出來。
假若您是他的鄰居，您有甚麼意見？

參考回應(a)：

我也同意農夫的想法，因為驢子年紀大了！當然，我也會幫忙他，將泥土剷到枯井中，免得驢子繼續在井裡痛苦地哀號。

參考回應(b)：

我不同意農夫的想法，因為驢子雖然年紀大，但與農夫已建立了一段感情，如果牠真的給農夫及鄰居們活埋了，我相信農夫會很傷心及內疚。況且牠也有自己寶貴及值得珍惜的生命，不是任由其他人可以隨意輕易推毀的；我會提議多找其他人幫忙，並一起尋找適當的工具，想辦法合力救出驢子。我相信「三個臭皮匠，勝過一個諸葛亮」、「只要有恆心，鐵柱磨成針」、「世上無難事，只怕有心人」。

(2) 驢子起先瞭解到自己的處境時，開始哭得很悽慘；
後來牠怎麼樣呢？

參考回應：

後來牠安靜下來，當剷進井裡的泥土落在牠的背部時，牠把泥土抖掉在一旁，然後站到剷進的泥土堆上面！就這樣，牠將大家剷倒在牠身上的泥土全數抖掉在井底，然後一步一步地再站上去，並且升到井口，然後在眾人驚訝的表情中快步地跑開了！

(3) 您喜歡這隻驢子嗎？為甚麼？

參考回應：喜歡。

因為當牠知道農夫始終沒辦法救出牠，不但要放棄、並要活埋自己的時候，牠哭得很淒慘，這是人之常情，可以接受和諒解的。但在悲哀、失望、困境中，牠沒有自我放棄、怨天尤人、怨聲載道，牠先安靜下來，積極地珍惜自己的生命，並努力為自己找出路，牠知道黑夜的盡頭，就是黎明；牠把本來看似要活埋自己的泥土，轉變為逃離困境的踏腳石，我實在欣賞及喜歡牠處理厄運時，冷靜及積極的態度。

(4) 面對不同的壓力、大大小小的困難、生活中所遭遇的種種挫折，您的難處是甚麼呢？您又如何處理呢？

參考回應：

每個人都要面對不同的壓力、大大小小的困難、生活中所遭遇的種種挫折，正所謂「人人不如意的事，十常八九」，有一些人，更是「十常十十」，最重要的是要懂得處理壓力的方法，因為「逆」能覆舟、「逆」能行舟！決定於我們對自己的珍重、信心及處理厄運的態度。我們要冷靜及積極去面對，看每一個難處都是學習的機會，提昇個人生命質素的途徑，真的做到「活到老、學到老」，叫自己成為一個真正的快樂人。

請使用者邀請參加者簡單地分享他/她的難處，按情況在講座中回應，或講座後於一個適合的地方再個別分享，並鼓勵以一個積極的態度去處理。使用者可參考課題內容(B)處理壓力的方法，附錄(四)、(五)、(六)，附件參考單張等。

寓言故事分享(2)：石仔與珍珠

在一個美麗的海洋世界裏，有一隻動物蚌，牠叫做「亞福」；亞福覺得自己很有福氣，牠每天都很開心，因為牠很喜歡牠的親朋好友及鄰舍，牠亦很欣賞身旁的事事物物，並且日日主動地跟牠們打招呼及問安。

在一片青綠的大地上，有一粒石仔，牠就叫做「石仔」；石仔本來是粒圓形的石仔，很開心地自由自在地在大地上滾來滾去，只是它忘記了大地上還有其他的事事物物，以致它不慎地碰撞了他人，也傷了自己，慢慢地它就變成一粒「三尖八角」的石仔，它變得很不開心……。

一天，石仔不幸地被人踢落大海中；它很凍、很孤單、很痛苦，當它瞭解到自己的處境時，開始哭得很厲害、很淒慘。

這時候，動物蚌「亞福」偶然聽見「石仔」的哭聲，看見它的淒涼，牠就主動去幫忙它，並且邀請石仔入住牠的蚌殼內。「石仔」在別無選擇的情況下就接受了牠的好意，只是它過去的經歷，面對新的環境、人和事物，內心仍然有說不出的憂慮和害怕，仍然有很多隱密的傷痛和痛苦，所以它只求生存，不看重與「亞福」及其好友們的關係，常常只關顧自己絕對的優勢和利益，思想上很負面及消極。

日子一天一天的過去，亞福的好友們忍不住地勸戒亞福：「不要再招呼石仔呀！因為它不但太過『三尖八角』了，更活像一條『鯊魚』，我們怕您會受傷害！」

想不到，「亞福」這樣回答他們：「我實在多謝您們對我的關心，並為我的好處著想！其實，在最初招呼石仔的時候，它的「三尖八角」已弄得我很痛、很傷心，只是我想它也有自己的難處、傷痛，所以我願意聆聽它的聲音，並留心聽它的故事。何況我也有自己需要學習的地方，加上無論甚麼的事情，總要一些時間去互相適應、幫忙，其實，我也很想邀請您們與我一樣去寬容石仔，好嗎？」亞福的好友們就欣然答應了。

日子又一天一天的過去，有一天，在這一個美麗的海洋世界裏要召開改名大會，因為眾朋友們，在不知不覺中，看到石仔的「三尖八角」少了，應該是消失了，並且變得很圓、很可愛、很光亮，所以牠們一致通過，幫它改名為「珍珠」。而「石仔」即是「珍珠」，由心底裡感激大家的愛與尊重，更特別的是多謝「亞福」的接納、忍耐和寬容。

備註：在真實的海洋世界裡，動物蚌會受到外物如砂粒等侵入蚌體內，蚌體內之免疫系統受到刺激後，由一部份細胞產生分泌物，將外物包裹及化解，經過長時間之後就會形成珍珠。

分享問題及參考回應：

(1) 您喜歡「亞福」嗎？為甚麼？

參考回應：喜歡！

因為牠很有福氣，並對「石仔」很好，使石仔由「人見人憎」變成「人見人愛」。

(2) 「亞福」的福氣在那裡呢？

參考回應：

牠最重要的福氣，就是牠先覺得自己很有福氣，所以牠每天都很開心，並很喜歡自己的親朋好友及鄰舍，牠亦懂得欣賞身旁的事事物物，又日日主動地跟別人打招呼及問安，並且牠有憐憫、善待、寬容、及愛他人的福氣。

(3) 假若您是「亞福」，您會像牠那麼樣幫助「石仔」嗎？

參考回應(a)：不會。

因為我沒有能力及地方去幫助它，並且它已變成一粒「三尖八角」及「不開心」的石仔。

參考回應(b)：會。

因為它很可憐，我會盡可能去幫忙它，當我知道我沒有能力及限制時，我會轉介其他人去幫助它。

備註：請參考附錄(五)社區支援服務介紹及附件參考單張等。

**(4) 「石仔」起先瞭解到自己的處境時，開始哭得很悽慘；
當它遇到「亞福」後，它怎麼樣呢？後來又如何呢？**

參考答案：它接受「亞福」的邀請，入住牠的蚌殼內，只是它過去的經歷，面對新的環境、人和事物，內心仍然有說不出的憂慮和害怕，仍然有很多隱密的傷痛和痛苦，所以它只求生存，不看重與「亞福」及其好友們的關係，常常只關顧自己絕對的優勢和利益，思想上很負面及消極；幸好，「亞福」對它的憐憫、善待、寬容、及愛，不但改變好友們對它的態度，並在不知不覺中，亦使人見人憎的「石仔」，變成人見人愛的「珍珠」。

(5) 面對不同的壓力、大大小小的困難、生活中所遭遇的種種挫折，所身處的環境，所接觸的人和事！您的難處是甚麼呢？您又如何處理呢？

參考回應：

每個人都要面對不同的壓力、大大小小的困難、生活中所遭遇的種種挫折，正所謂「人人不如意的事，十常八九」，有一些人，更是「十常十十」，最重要的是要懂得處理壓力的方法，因為「逆」能覆舟、「逆」能行舟！決定於我們對自己的珍重、信心及處理厄運的態度。我們要冷靜及積極去面對，看每一個難處都是學習的機會，提昇個人生命質素的途徑，真的做到「活到老、學到老」，要活得快樂，其實十分簡單，就是先要欣賞自己，對自己有信心，並先要善待、憐憫、寬容及愛他人。

請使用者邀請參加者簡單地分享他/她的難處，按情況在講座中回應，或講座後於一個適合的地方再個別分享，並鼓勵以一個積極的態度去處理。使用者可參考課題內容(B)處理壓力的方法，附錄(四)、(五)、(六)，附件參考單張等。

附錄四：常見的問題及回應 / 常見的情況及處理方法

1. 為什麼沒有壓力不好？

若沒有壓力，人就過於單調、重複及太慣性反應，容易情緒低落。教育及工業心理學研究都顯示：持久這樣的話，學習及生產效力會因而停滯甚至下降，創作力更是無從發揮，成就感及滿足感都會減弱。

2. 壓力引起的反應有多種及其影響？

簡單來說，壓力所引起的反應有三種及其影響如下：

- (i) 中性壓力，有恆定作用；
- (ii) 良性壓力，使人健康成長；
- (iii) 惡性壓力，引致身體及精神產生疾病。

3. 甚麼是「中性壓力」及「恆定作用」？

「中性壓力」如生活的一些變化，如參與加社交活動、旅行、探親等；「恆定作用」即這些事情帶來生活的新鮮感和調劑的樂趣；又如身體檢查後，知道個人的身體狀況，更懂得保持健康生活之道，並使人更加珍惜享受生命等。

4. 甚麼是「良性壓力」及其如何使人健康成長？

「良性壓力」即恰當的新要求或適當難度的挑戰，教育及工業心理學研究顯示：適度的變化、挑戰力對生活、工作會有激勵「個人成長」進步的作用；而人際間或對前境的未知變素等，雖然有壓力，但也帶來有轉變的希望；如身體檢查，知道自己有病後，促使放棄不健康的生活習慣，選擇健康生活之道，因而保障自己身體健康，又避免了患上其它更嚴重的疾病。

5. 甚麼是「惡性壓力」及如何引致身體及精神產生疾病？

「惡性壓力」即不恰當或不理性的要求、想法，不適當的挑戰等，如天天擔心無錢、病痛，希望慢性疾病如糖尿病、高血壓等會完全康復，以致容易失眠、分心出錯、甚至身體抵抗力下降，出現很多的負面情緒，如無力、無助、孤單感等。

6. 怎樣判斷什麼方法應付壓力是好的？

通常可從下列幾方面判斷：

- (i) 成效：這方法有否改善問題及或個人身心的情況；
- (ii) 減少惡性壓力反應：如無力、無助、孤單感，或身體不適等；
- (iii) 個人的能力範圍：理性承認個人身心健康、時間及環境等限制。
- (iv) 個人最大的需求得到滿足：無須犧牲太多或造成強烈心理衝突，如得到基本生活所需而不會因過勞工作而生病、或因尋求援助妥協而失去自尊等。
- (v) 與周遭環境人事保持和諧：個人在付出代價時，是否損人利己？

7. 為什麼快樂、喜慶的事，如搬新屋、添置新傢具、兒孫結婚等，都會有壓力呢？

因為生活習慣和規律會因此而產生變化，原來的習慣需要改變，甚至需要另謀對策才能應付新的情況。假若各人各持己見、各執一詞，沒有坦誠的溝通，沒有體諒與寬容，就會產生「惡性」壓力的反應；相反則成為促進大家身心更健康、愉快的「良性」壓力。

8. 過時過節為甚麼也感到有壓力？如何處理呢？

因為預備應節飯餸及食品、清潔家居、送禮、需要額外經濟開支及繁複安排(工作量增加)；能與親友聚首的，高興中也會百感交集；不能聚首的，更思念親人而傷感，實在增添長者一定的壓力。若長者孤身一人，更加添節日愁緒。

處理方法：

- (i) 長者凡事要量力而為，不要與他人互相比較，珍惜現在自己所在的處境，更要明白節日的意義，在於那一份人與人之間的情義，並非繁文縟節、佳餚美酒。

- (ii) 當長者感到吃力時便代表壓力太大，那便應降低自己的期望與要求，要向親友傾訴；而親友宜主動多加慰問，並提供精神和實質的支持，如讚許、欣賞，及分擔節日的工作和開支。
- (iii) 長者亦可善用社區資源，透過地區中心申請家務助理或義工上門清潔服務，以減輕負擔。感到孤單的長者，切勿坐困愁城，與其在家中妒忌和羨慕別人享受天倫，不如主動邀約鄰居朋友相聚，或參與長者中心所舉辦的節日活動，與眾同樂。
- (iv) 若長者無法釋放壓力，那便應及早向醫生或社工求助。

9. 文盲會帶來甚麼的壓力？如何處理呢？

文盲的朋友，如果盲目猜測生活中各種文字符號，會常常出錯和誤會文字的意思，「獨自瞎猜」會帶來「惡性壓力」的反應，如產生人際關係的誤會，使個人情緒低落等；積極的方法是學習認字、認圖像、強記非文字的顏色、外形等等，最好即時有人糾正指導，所以要主動邀約鄰居朋友作出教授，或參與長者中心所舉辦的「識字班」等活動，增加個人的身心健康的能力。若文盲的朋友缺乏正常的理解及記憶能力，如智障者或患有痴呆症，便應及早向醫生或社工求助，因為已經超出其個人範圍能力之內。

10. 如何處理與家人相處的壓力？

明白「相見好、同住難」的真實處境，立定決心與家人保持和諧相處，在個人付出代價時，不要傷害自己或家人，如不要常常推卸責任或因小事責罵、發脾氣等，因為這樣做，容易引致家人怨怒，被排斥孤立不得人心，自己也自困愁城；積極的方法是承認並改善錯誤，有誠信而得家人體諒，甚至協助改進，人際關係得以維繫；假若在家中凡事要作主要控制他人，以為失權勢被人管束，要家人忍氣吞聲盡量遷就讓步服從等，這並不等於獲得尊敬愛護，雖然好像有了權力，但實質地失去關懷、愛護與親情！簡單來說，家人的相處要互諒、互信、互重，互相寬容，才有互助、互愛的親情。

11. 如何處理長期病痛的壓力？

- (i) 「樂觀精神，永不放棄」：做好思想準備，以接受及積極的態度迎戰；
- (ii) 「同舟共濟，同心協力，齊步向前」：主動尋找同路人，即相同病患的朋友，如香港復康會，有個別長期病患者的小組，社區支援服務，

如香港聾人福利促進會等(請參考附錄五：社區支援服務介紹及附件參考單張等)；

- (iii) 「知己知彼，百戰百勝」：參與長者中心所舉辦的健康教育活動講座，並致電長者健康服務熱線或進入網址(請參考附錄六)，以獲得有關更多的長者身心健康資訊；
- (iv) 「坦白真情，開心見誠」：多跟朋友、家人傾心事，分擔心理壓力；
- (v) 「隨機應變，身心康健」：為要適應疾病改變的生活情況，需要休息時休息，需要運動時運動，需要吃藥時吃藥等；
- (vi) 「輕輕鬆鬆，開開心心」：為自己計劃好固本培元的生活情序，如培養自己的悠閒生活，像種花、畫畫；有時又要輕鬆下，像抽空去飲茶、看場電影、旅行、行山等，以舒緩壓力情緒。
- (vii) 「世間難事，定有出路」：如感到難處，無法處理所面對的壓力，便要接納自己個人的限制，尋找及請教有關專業人仕，如臨床心理學家、社工及醫生等(請參考附錄五及附件參考單張等)。

12. 做鬆弛練習時如果有人不做怎辦？

這情形偶而會出現：

(i) 如果很多人這樣 – 可以重點覆述簡介，勸喻跟着做。

(ii) 如果少數人這樣 –

*有些人很怕閉目跟從(如恐怕會被催眠被控制)，請說明這練習不會將其催眠，並不妨讓其張開眼睛來做；

*有些人覺得一些動作很幼稚而不願跟從，可以說動作雖看似簡單但若果不試過做不易掌握個中精髓(給對方一些挑戰)；

*有些人覺得一些動作不好看而不願跟着做(高焦慮者)，不妨讓其自由選擇觀看或跟着做來學習(有得選擇可以減低其焦慮)，但可以強調練習有助加深記憶。

13. 做完鬆弛練習之後如果有人不能放鬆怎辦？

這情形並非罕見，可循下列途徑改善：

- (i) 事前準備法：做之前及之後都請參加者自我評估及比較放鬆的程度，以 0 至 10 分計算，越接近 0 分越放鬆，越接近 10 分越緊張；但需知道原本已很放鬆的人在做完之後未必會感到有很大驅別。
- (ii) 事後補救法：對於相當緊張的人而言，有時會擔心動作是否正確而不能放鬆，可請有需要時張開眼睛來學習，並強調這練習需長期做才漸見功效，鼓勵其每天都做最少一次，並連續三週以上。

14. 遇到有人急於講述自己的壓力問題並想立即得到一個有效解決方法，怎麼辦？

- (i) 接受現實有助克服心理壓力：接受並非凡事皆可速成。自己並不能「有求必應」，也不是有問題就一定有方法解決的，接受自己非全能的，這有助減少自我或他人的過高要求所產生的壓力；
- (ii) 緊記壓力應對的原則來回應：
 - *協助當事人分辨整個情況裡有那些部分是當事人所能控制的，應針對這些來設法改善；
 - *可請在座者協助，使大家練習找出那些並非當事人所能改變的部分，而那些才是可以改善的，例如：
 - (a) 聽力減退者祇能設法使用輔助器具及非聲音的溝通法生活而不能設法增加聽覺功能(請參考附錄五：社區支援服務介紹)；
 - (b) 子女對待當事人態度很差，當事人已設法自我改進也不行，應設法協助當事人減少因此而受的傷害，或在別處另覓較愉快的經驗才算上策。

(iii) 只提供原則性指導：

*如覆述講座中提過的各項原則，好給眾人都有提醒作用；

*講座中的問與答也是公眾教育的部分，不宜深究個別情形而
作
公開輔導，所以對當事人可以這樣回答：「我好想詳細點了解
關於你的情況，好不好會後請你留下再談？」

(iv) 輔以個別諮詢：事前宣佈講座之後會有個別諮詢服務，並在需
要時轉介專門服務。

附錄五：社區支援服務介紹

服務項目	服務性質	☎ 機構查詢電話
1. 輔導及 經濟援助	提供輔導、日間或住宿 暫託服務、經濟援助、 家務助理等服務	<p>社會福利署 ☎ 2343 2255</p> <p>伸手助人協會 樟木頭老人度假中心 ☎ 2640 8810</p> <p>聖雅各福群會 護老者資源中心 ☎ 2805 1250</p>
2. 復康訓練及 互助小組	提供長期病患者 活動資料及活動	<p>香港復康會 社區復康網絡 ☎ 2794 1122 ☎ 2794 3010</p> <p>病人互助組織聯盟 ☎ 2304 6371</p>
3. 聽力測試、 配合適的耳機、 言語治療及 輔導服務等	提供聾人獲得 同等聽覺機會	<p>香港聾人 福利促進會 ☎ 2527 8969</p>

附錄七

衛生署長者健康服務
“DIY自助式健康自學/教學教材套”意見調查

多謝閣下使用「DIY自助式健康自學/教學教材套」，希望閣下能夠在使用此教材套後完成以下的調查，提供寶貴意見作為我們日後檢討及改善教材時使用，多謝合作。

請在適當的空格□內加上「✓」號，有*代表可選擇多於一項

-
1. 教材名稱：認識精神壓力
 2. 你的性別是：男 女
 3. 你的年齡是：≤35 36-50 51-65 66-75 ≥76
 4. 本人之教育程度：大專或以上 中學 小學
沒有正規教育，但可閱讀報紙
 - *5. 你是從哪種途徑知悉本教材套：
電台／電視節目 報章、刊物 長者鄰舍中心／地區中心
圖書館 衛生署長者健康中心 衛生署長者健康外展隊伍 親友介紹
其他（請註明）：_____
 - *6. 你使用此健康教材之目的是：
自己學習 給親友學習 工作需要（請註明工作性質_____）
健康講座輔助教材（請註明上次使用此教材的地點和參加人數）
地點：_____ 人數：_____
其他（請註明）：_____
 7. 經使用後，你覺得此教材對你是否有助呢？
少許幫助 一般 非常有幫助
 8. 你預計未來一年內再次使用此教材的機會：
0次 1-5次 多過5次
 9. 其他意見：_____
 10. 請列出其他你希望能夠製成爲「DIY自助式健康自學/教學教材套」的題目：

-

11. 如果「DIY自助式健康自學/教學教材套」將來製成實物出售，你認爲應該包括那些媒體以切合用家需要？
包括課程內容及投影片內容的光碟(CD-ROM) 課程內容書本
投影膠片 相關的單張及小冊紙 相關的視像光碟(VCD)
 12. 一套製成的「DIY自助式健康自學/教學教材套」，你會願意用多少錢購買？HK\$ _____
-----問卷完，謝謝！-----
-

交回問卷方法：

1. 傳真至 2121 8628 或
2. 郵寄至：“衛生署長者健康服務”香港灣仔皇后大道東183號，
合和中心 35樓 3502-4室