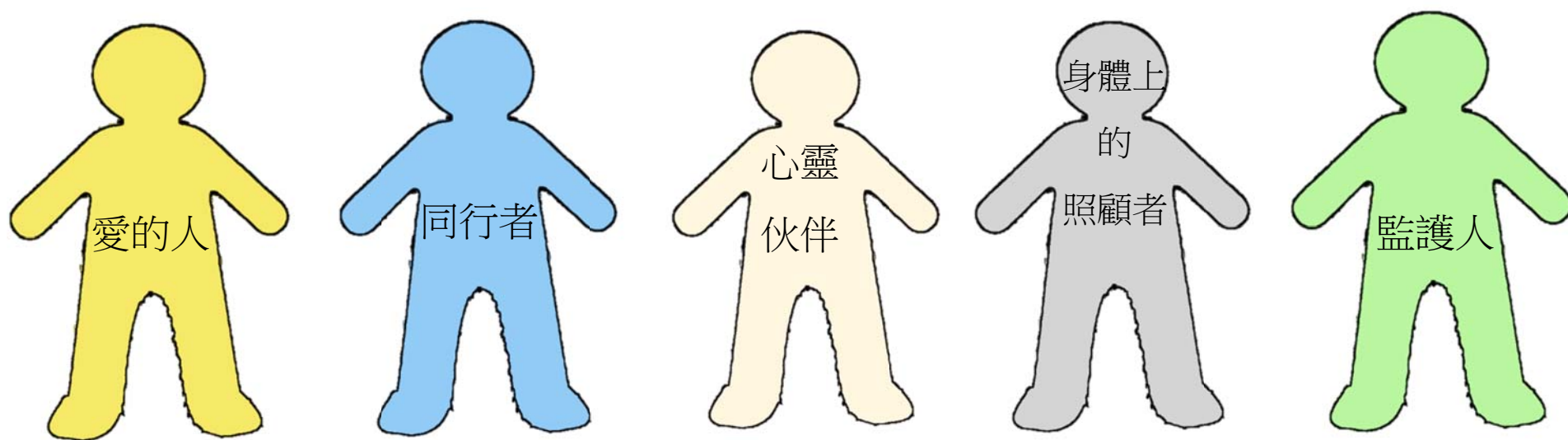


照顧篇 (五) 尋找意義 · 學習感恩 《工作紙》

影片中，阿寶的情況並不罕見。研究指出，照顧者愈找到照顧的意義、其身心健康情況及自我形象愈良好、抑鬱等負面狀態愈少¹⁶。

你認為自己現時是病人的：(請圈出，可選多過一個)



¹⁶ Noonan, A. E., & Tennstedt, S. L. (1997). Meaning in caregiving and its contribution to caregiver well-being. *The Gerontologist*, 37(6), 785-794.

你能為生病的家人做甚麼？(請圈出，可選多過一個)

學習和提供有效照顧方法來舒緩病人的不適

透過傾談、看相簿等，與病人重溫生活片段

盡量維持病人的自主、認知和自理能力

協助病人完成心願

了解他們對晚期照顧及身後事的想法，尊重他們的決定並多留意和處理當中的情緒

其他：

安排聚會，促進溝通，讓病人分享人生智慧，延展家族故事、精神和價值觀

照顧者的得著

請分享三個你成為照顧者後的得著或值得感恩的事。

