



葉萬壽序

認識麥天心小姐多年，欣賞她在工作上的嚴謹與投入，卻不知道她對寫作也有一份熱誠。天心多年來在老人服務方面頗有心得，同時也照顧到照顧者的心靈需要。要知道照顧者（Carer）往往比被照顧者有更大需要，特別在我們這個老化的城市。

正如作者指，「在提供更多安老服務之前，更重要的是協助家屬調整心態，讓他們願意面對家中長者的需要，明白他們的想法，保持良好的溝通。否則，再多的服務，亦無法讓長者居家安老、老有所依。」筆者十分同意這個看法，想起過去十數年來，走過人生最困難的階段，就是照顧家裏的兩老。活在東西文化交匯之地的香港，既有西方人的愛自由、愛獨立的個性，又有東方家庭孝道的要求，加上因工作而疲於奔命，相信每一個需要照顧家裏老人的照顧者，都感覺到重重壓力。

作者以九個真實個案，帶出不同性格的人，如何面對作為照顧者的角色，我想這是非常有創意的寫作。當然本書不單提供了鏡子的作用，也提供了具體和有實用性的價值，這是本書作者一向擅長的。

作為先睹為快的讀者，我最受惠的是細味不同類型照顧者不同的信念和心聲。因為不同類型的人都有不同信念，而我們的信念和價值就是

我們行為的黑盒，對我們的一言一行，起了決定性的影響。

在傳統東方文化，往往視死亡為忌諱（近年在社工界同道的提倡和啟導下，已有頗大的進步），因而家裏有臨危的長者，容易構成家庭一大壓力。不同類型的人，面對壓力的方法都有所不同，而作者在這方面，提供了非常具體和明顯的例子和建議。

正如作者說，父母最後一程往往能教導我們的仍然有很多，盼望本書的出版，能給華文讀者一點啟迪和幫助，讓我們的生命，不因面對死亡而停止成長，不因困難而卻步。盼望本書的出版，為華文讀者對九型性格學有進一步的瞭解。

（葉萬壽先生為資深心理治療師、九型性格學導師、認證 MBTI 培訓師）



許添盛序

我很用心地看完這整本書，自覺頗有收穫，心中也有相當的感觸。其一，市面上許多有關親子相處、兒童教育的書籍，卻鮮少有關與年老的雙親相處及照顧方面的書籍。但是，在我身心科的診療臨床經驗中，有太多太多逐漸老化的父母不知如何和子女相處，有更多的成年人不知如何面對逐漸衰老的雙親各式各樣的身體問題，心理上、情緒上的困擾，以及面對死亡和別離的巨大恐懼。

因此，本書藉九個照顧者案例，提及了老年人九種常見的身體疾患及子女相應的對策。此外，本書最珍貴之處在於教導子女如何調適自己的心態，使面對父母衰老、退化、親子衝突的經歷，不是一種人生巨大的負擔及痛苦，反而透過面對及照顧父母老化的歷程，成為自身身心靈的最佳成長契機。各位請想想，光是這樣信念的改變，就可以幫助多少成年人及家庭脫離苦難。這實在是太棒的一本書了！

其二，我自身也正面對父母親身體老化、心智衰退及情緒變得負面的過程。我發現自己隱隱約約中，竟然也有對兄弟姐妹的憤怒情緒，以及害怕從父母口中聽到他們身體又出了甚麼問題的言論。原來，我心中也有害怕及逃避的那一部分。透過本書的啟發，我想我會以一個更正面

的心態和更正向的信念，面對這生命中的另一種黃金歲月。

在此，我誠心地推薦這本書給所有愛家人的朋友！

（許添盛先生為賽斯身心靈診所院長、新時代賽斯教育基金會董事長、
賽斯文化發行人、醒吾科技大學兼任副教授）



自序

從事長者工作，不知不覺已有八個年頭。在我們關注長者的同時，卻往往忽略了他們的家人。

有研究顯示，超過八成的家屬均願意照顧家中的長者。然而，他們絕大部分都不懂要怎樣照顧，也不知道有甚麼相關的社區資源。

這實在教人難以明白。在這個資訊發達的彈丸之地，大家都瞭解社會福利署的功能，也知道哪裏有長者中心，為甚麼還會有那麼多人說接收不到照顧長者的資訊呢？

從我的工作經驗中，歸納出來的答案只有一個，就是家人不是無法得知如何照顧長者，而是在他們心裏，或多或少都有一個部分，是不願意學習如何照顧長者的。這個部分讓他們在自己也不為意的情況下，接收不到相關的資訊、未能發現長者有被照顧的需要、不願意真真正正地承擔起照顧的責任、未能把所學所知身體力行，或是覺得自己無法應付。結果，長者要繼續自己照顧自己，直至出現重大的健康狀況，令家人不得不正視問題為止。

因此，在提供更多安老服務之前，更重要的是協助家屬調整心態，讓他們願意面對家中長者的需要，明白他們的想法，保持良好的溝通。

否則，再多的服務，亦無法讓長者居家安老、老有所依。

本書中的九個故事，都是以實際個案改編，從每一個主角身上，也許你都會看到自己的影子。雖然本書把照顧者分為九類，但事實上我們每個人在不同的時候，都會扮演不同類型的照顧者。透過理解每個主人翁的主要信念和聆聽他們家人的心聲，也許你會發現面對父母時自己內心深處的想法，而那些想法又如何影響你與父母的關係，以至你在日常生活中待人接物的方式。

我們的信念會影響我們的行為、心態、情緒等各個方面，而家庭往往是一個不斷塑造和強化我們信念的地方。在照顧父母的過程中，從每個衝突、每個痛苦的經驗裏，你都可以瞭解自己有甚麼信念，繼而選擇如何處理這些信念，以讓自己的照顧者生涯更順利、人生更順遂。照顧父母這門人生課，或許是上天在冥冥之中，為了讓我們改變而精心安排的一個重大考驗，或許也是父母能給予我們的最後一個學習機會。

除了協助你反思個人信念，本書也就九種長者常見的健康狀況，提供了基礎的知識和相關的照顧技巧，讓你在調整心態之餘，好好裝備自己，順利迎接照顧父母的任務。

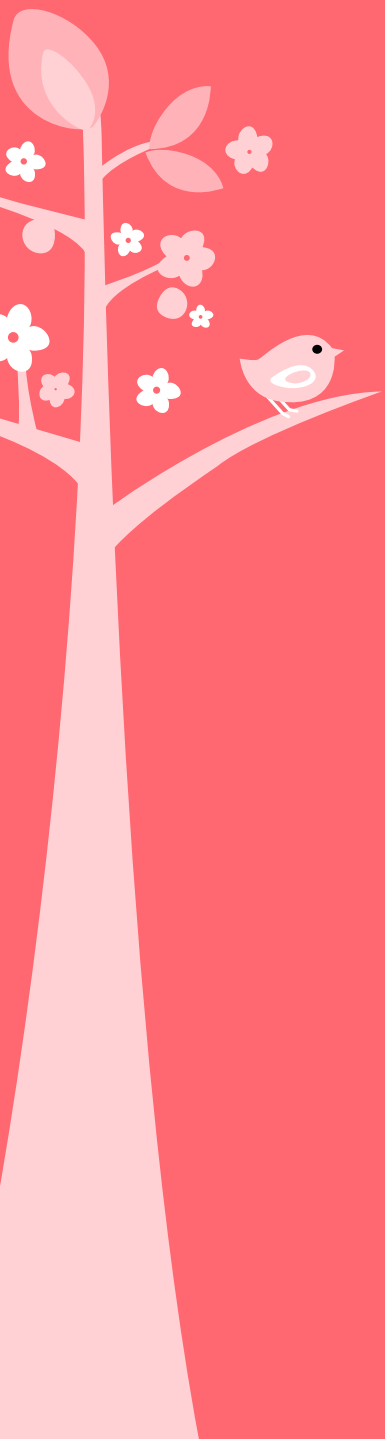
最後，我想藉此機會向幾位恩師致謝。謝謝在社福界服務多年的黎志棠先生，他的賞識為我開啟了個案和輔導工作的大門，讓我能從初生之犢慢慢成長。謝謝資深家庭治療師張包意琴博士，靠着她多年來的包容和關顧，我才能突破許多的困難和限制，帶着不一樣的心情重新上路。謝謝資深培訓師葉萬壽先生，他在我迷茫的時候為我指引了方向，不單為我樹立了人生導師的榜樣，亦讓我在個人成長方面踏出了非常重要的一步。此外，我也要謝謝一直致力於推廣身心靈健康的許添盛醫師。他撒下的種子，把我帶進這個博大精深的領域，人生觀也逐步改變。

在此我也要感謝中華書局出版此書，謝謝編輯胡卿旋小姐的邀約、莫玉儀小姐負責此書的編輯工作、依蝶蝶小姐溫馨柔和而繞有深意的設計、陳美連小姐快速而仔細的排版，以及其他讓此書能順利出版的人。也謝謝我多年的摯友胡可蓉小姐的協助，還有那些在我成長路上讓我哭過笑過、跌過痛過，卻也使我變得更堅強的家人及朋友。

但願本書也能協助你在個人成長上，往前邁進一步！

麥天心

備註：為保障個人私隱，本書中各故事人物的名字、性別等個人資料均已修改，如有雷同，實屬巧合。



目錄

葉萬壽序
許添盛序
自序

第一章 換個角度看照顧

- | | | |
|----|---|------------|
| 3 | 一 | 父母為何變得頑固了？ |
| 4 | 二 | 照顧壓力可推動你改變 |
| 6 | 三 | 信念會創造實相 |
| 9 | 四 | 照顧壓力影響健康 |
| 10 | | 照顧壓力小測驗 |

第二章 堅毅不屈型照顧者

- | | | |
|----|---|----------------|
| 13 | | 照顧長者小知識：一般老化現象 |
| 14 | 一 | 為甚麼我的父母會變成這樣？ |
| 14 | 二 | 照顧者被挑戰的信念 |
| 16 | 三 | 家人的心聲 |
| 18 | 四 | 先瞭解自己，再談照顧父母 |
| 21 | 五 | 堅毅不屈型照顧者的性格透視 |
| 22 | 六 | 改變信念 |

第三章 以靜制動型照顧者

30	照顧長者小知識：認識腦退化症
33	一 父母甚麼時候變老了？
33	二 照顧者被挑戰的信念
35	三 家人的心聲
37	四 回應，但不過度反應
40	五 以靜制動型照顧者的性格透視
41	六 改變信念

第四章 望子成龍型照顧者

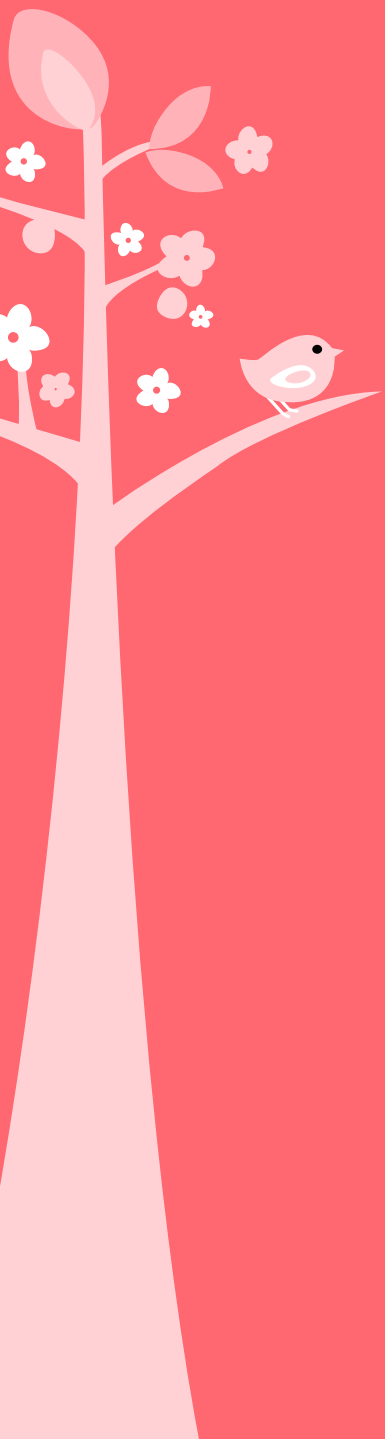
48	照顧長者小知識：認識高血壓
50	一 這是常識，你為甚麼不懂？
50	二 照顧者被挑戰的信念
52	三 家人的心聲
54	四 一個人不能改變另一個人
57	五 望子成龍型照顧者的性格透視
58	六 改變信念

第五章 捨我其誰型照顧者

66	照顧長者小知識：認識糖尿病
68	一 這些舊事，你仍掛在嘴邊？
68	二 照顧者被挑戰的信念
70	三 家人的心聲
72	四 放手，回復親子關係
75	五 捨我其誰型照顧者的性格透視
76	六 改變信念

第六章 模範子女型照顧者

83	照顧長者小知識：預防跌倒
85	一 我不是已經付出嗎？
85	二 照顧者被挑戰的信念
87	三 家人的心聲
88	四 瞭解年長父母的需要
91	五 模範子女型照顧者的性格透視
92	六 改變信念



第七章 知音難求型照顧者

- | | |
|-----|-----------------|
| 98 | 照顧長者小知識：認識中風 |
| 100 | 一 我真的想改變嗎？ |
| 100 | 二 照顧者被挑戰的信念 |
| 102 | 三 家人的心聲 |
| 104 | 四 改變整個系統，由你開始 |
| 107 | 五 知音難求型照顧者的性格透視 |
| 108 | 六 改變信念 |

第八章 自修成才型照顧者

- | | |
|-----|-------------------|
| 115 | 照顧長者小知識：關節炎與骨質疏鬆症 |
| 117 | 一 他們何以如此堅持？ |
| 117 | 二 照顧者被挑戰的信念 |
| 119 | 三 家人的心聲 |
| 120 | 四 以柔制剛，打動父母的心 |
| 123 | 五 自修成才型照顧者的性格透視 |
| 124 | 六 改變信念 |



第九章 憂心忡忡型照顧者

- 132 | 照顧長者小知識：認識癌症
- 134 | 一 變幻才是永恆？
- 134 | 二 照顧者被挑戰的信念
- 136 | 三 家人的心聲
- 138 | 四 讓父母找回力量
- 141 | 五 憂心忡忡型照顧者的性格透視
- 142 | 六 改變信念

第十章 粉飾太平型照顧者

- 150 | 照顧長者小知識：認識抑鬱症
- 152 | 一 承擔等於重擔？
- 152 | 二 照顧者被挑戰的信念
- 154 | 三 家人的心聲
- 156 | 四 面對、處理，再邁步向前
- 159 | 五 粉飾太平型照顧者的性格透視
- 160 | 六 改變信念

第十一章 生命中沒有偶然

- 167 | 一 尋找照顧背後的人生功課
- 170 | 二 善用上天給你的機會
- 171 | 參考資料

