

一個 SPLC 家人關顧者的故事

當 Jennifer Tang 發現她母親的精神狀況急劇下降時，她約了精神科醫生，醫生後來確診她母親患有臨床抑鬱症。她說，“當時，我經常感到絕望，盼望著這樣的生活能快點過去”。她的母親已經得抑鬱症十多年了。在這期間，Jennifer 學會了如何應付母親的抑鬱症和不穩定的情緒。更重要的，她還學習照顧好自己。

“我母親的精神科醫生建議她參加成人日間活動，讓她有機會接觸其他長者並和他們交流。” Jennifer 的母親被推薦加入聖保羅中心（SPLC 現名耆樂中心）提供的華人日間服務。她的母親起初對這個活動並不太感興趣，但是試過幾次之後，她漸漸地喜歡參加並從中受益。她母親不能說流利英語。參加這個服務讓她覺得很親切，可以投入在華語這個熟悉的文化環境中，她覺得很輕鬆。她參與唱歌和手工藝活動，感到非常成功和滿意。“我認為參加這個日間服務對媽媽非常好，因為她的生活有了規律，也有了精神寄托。

Jennifer 還會和媽媽一起去社區康樂中心，在那里參加室內步行。“有些長者也使用拐杖步行。看到其他長者，她會覺得輕鬆，不再因自己行動緩慢和使用拐杖感到尷尬。”

”Jennifer 解釋說，“雖然媽媽有時仍會非常低落不想出門，但我知道我作為她的關顧者必須接受這些。我確保媽媽準時服藥，定期檢查身體。”

照顧親人總是要付出很多時間和精神。Jennifer 覺得照顧好自己也同樣重要，她需要安排一些時間去做自己喜歡的事情。比如當她覺得壓力太大的時候，她會去聽一些古典音樂來緩解壓力。她也喜歡聽收音機，讓她的生活充滿活力。

“當我媽媽參加日間服務的時候，我同時在 SPLC 參加一個排舞班。”跳排舞讓 Jennifer 重新找回了她對音樂和運動的熱愛，並且幫助她緩解了日常生活中的壓力。此外 Jennifer 也參加太極班。她還會在家和母親一起練習太極。“記住不同的動作可以鼓勵媽媽運用她的大腦和做運動，這對她的健康也很有幫助。

除了在家練習太極，照顧患抑鬱症的母親多年，Jennifer 學會了如何更好的管理自己的生活而不被壓垮。她體會到保持有規律性的生活對她母親的重要性，並體會到與人交流給母親帶來的益處。她還學會了如何照顧好自己並且在壓力很大的時候做喜歡的事情讓自己放鬆。

Jennifer 知道有很多關顧者剛剛開始照顧親人，並且還在學習如何控制自己和應付親人的情緒。她建議關顧者從專家（比如精神科醫生）獲取好的建議。她還鼓勵關顧者和家人都能在自己的能力範圍內保持比較活躍的生活方式。每個人的能力不一樣，量力而行，並且多接受一些新的事物，讓大腦保持活躍。尋找一些活動或參加一些團體，讓自己和親人能夠有機會與他人交流，並且保持積極的態度面對每一天，透過正確的渠道緩解壓力。還有，參加關顧者互助小組，認識一些有相似經歷的人，可以從別人的分享中學習，得到幫助和支持。