

精神科專科醫生沈君豪醫生致辭摘要

感謝精神科專科醫生沈君豪醫生在 2021 年 1 月 16 日（星期六）於明愛賽馬會樂仁學校（樂仁）2020/21 學年「學校服務日暨《治療傷痛的食譜》新書分享會」致辭，以下是內容摘要：

過去多年，無論是在工作中，或與莫校長及各位同工的接觸中，特別是與樂仁照顧者的接觸中，都可以感受到照顧者所面對的困難和憂慮，實非旁人能夠輕易理解。作為他們的同行者，相信亦有一定難度。

照顧者的實際情況令人憂傷，我們在身邊了解照顧者的故事時，有時亦會覺得難受，想表達關心但又不知道該如何表達，甚至連自己都會感到有壓力，擔心說錯話。

同行者有時亦會因為想令照顧者開心，想令他們不再憂傷和絕望，而給自己壓力。但其實我們都明白這是不可能的事情，因為照顧者所面對的是一個不可逆轉的事實，感到痛苦亦是能理解的。

面對這些困難時，我們要在照顧者身邊同行、輔導或給予安慰，可重溫幾個重要的目標：
一、提供一個既穩定又安全的對象，讓照顧者可以安心抒發自己所有的情緒；
二、引導照顧者用一些比較有效的方法，處理他們自己的負面的情緒及感覺；
三、鼓勵照顧者雖然有傷痛仍去珍惜當下一刻，享受現在患病孩子或親人仍在身邊的時刻。

這本書（《治療傷痛的食譜》）正正可以幫助我們貼切地達成上述三個目標。我認為這本書的構思和內容實在是相當到位，十分有心思！

首先，裏面的故事及分享的個案都非常貼切地表達了不少照顧者的心路歷程以及他們所經歷的各種情緒。第二，書中提到不同的方法幫助照顧者好好處理他們的情緒，並藉着與身邊的同行者互相扶持，期望達到一個互愛互助、同行共勉的目標。第三，這本書透過食譜，用「食物」這個人類基本而真實的需要作為切入點，擴闊了我們的視線，包括照顧者的視線。書中以食譜為依據，提供一個讓照顧者作親子或與其他同行者互動的渠道，引導他們享受親子時間之餘，亦有與同行者交流的機會。以上三個方向，相信有助照顧者及同行者作為切入點去幫忙。

雖然今年由於疫情的關係，令我們互相見面或與照顧者同行有很大的難度；但我相信透過科技協助及網上平台亦可以維持一定程度的聯繫，互相溝通和分享。

最後，這本書有一個主題去貫穿整個故事內容，亦令我十分感動：「一切源於愛，亦離不開愛。」「愛」是在這本書中，以至我們的工作和同行過程中最重要的一個元素。我們除了以愛去連結之外，作為照顧者身邊的人、同行者，用心關懷照顧者亦十分重要。當我們投入自己的精神和心力時，照顧者及他們的家庭都會感受到這份心意，讓他們在絕望或低谷中得到多一點溫暖和希望。

期盼疫情穩定後有更多機會與各位面對面互動。

-完-