



2008年1月

編者的話

歡迎閱覽新的
老人精神科速治服務
(ESPP; Elderly Suicide
Prevention Service)
快訊!

斗轉星移，轉眼已是早春時分。自 2007 歲杪，香港一方面呈現一片歡樂豐盛的景象，然而另一方面，通貨膨脹已經悄悄來到。它不斷侵蝕著基層市民，特別是長者的生活質素。

踏入 2008 年後，通脹的勢頭更有如河堤崩塌一般，令人喘不過氣來。新公佈的財政預算案，固然為長者帶來了剎那的喜悅，但卻無助消除長期生活的壓力。我們希望政府能體察民困，以實際有效的措施，令基層長者在生活的重擔下，日子能過得好一些。

今期快訊的內容很豐富，而編輯委員會亦不斷力求創新，因此在製作本期時，我們實現了兩項突破。

突破之一，是我們請來老人速治服務的使用者，做今期的主角。本來，速治服務就是為抑鬱，甚至有自殺傾向的長者而設立的。我們希望透過幾種及時而有效的治療或介入方法，迅速讓長者得到有效的幫助，減低風險。然而，長者作為用家，又如何看待這服務呢？他們真的除了被動地接受幫助外，就甚麼都不做嗎？這些都是我們感興趣的問題，亦只有使用速治服務的長者能告訴我們。

因此，今期我們請來「一位瘦老」及「冬青」兩位長者，以過來人的身份，闡述他們如何行過死陰的幽谷，在速治服務的幫助下，配合積極自助的態度，一步步脫離黑暗，重見光明。他倆自強不屈的精神，令人動容。

突破之二，是我們利用網上出版容許多媒體演譯內涵的特點，製作並上載了一段老人速治服務使用者的短訪（請按：http://www.ha.org.hk/espp/interview_ko_v3.wmv）。在此，我們要多謝高女士接受訪問，讓我們能將她接受服務的經歷，介紹給社會服務機構，讓大家明白速治服務的實際運作情況，消除誤解。我們歡迎讀者觀看短片，但為防止濫用，請不要下載或私自錄取。

今期的快訊面世的時間，比原定出版日期遲了，原因是上載短片時，遇到事前沒有預見的難題。幸而在醫管局總部及東區尤德醫院資訊科技部同事的鼎力協助下，終於將難題克服。筆者代表編委會在向各位讀者致歉之餘，亦向伸出援手的同事們致謝！

目錄:

編者的話	1
長者分享：一點感想	2
長者分享：走出谷底	4
活動剪影	6
教學活動	7
編輯委員會	7

—— 編者



長者分享：一點感想

一位瘦老

病情

去年冬天，一個寒冷的夜晚，我的另一半離開人世。人生有如過山車，來得太突然，我不知所措，感到悲觀失望，沒有精神，疲勞不堪，不想做任何事，胡思亂想，整晚難眠，負面想法多多，甚至興起想**放棄自己生命**的念頭。

治療：感覺真是奇妙！

今年初的一天，我去老人中心，離開時一個回頭，見到中心白板上「頤晴天地」四個大字，就這樣偶然地認識了社工。他了解我的情況後，轉介我到葵涌醫院下葵涌分科診所，該診所我是陌生的。

首天在精神科看病時，診治我的是一位年青醫生。他穿着白袍，精神充沛。別看他年青，可完全沒有急躁的情緒。他看病十分有耐心，詳細詢問病情。開了藥方，並安排我作體檢。走出診症室，看看手錶，第一次診病，整整一個鐘頭，真不簡單！心想，真是「物有所值」，給我留下了深刻的印象，非常感激醫生盡責的精神。所以我十分珍惜，能得到及時就醫的機會。

過了幾天，診所又安排我去看心理科醫生，據姑娘介紹是一位心理專家。這醫生很特別，走到大堂親扶病人的肩膊，或幫忙推坐輪椅的長者到診室。給病人**開解、關心和鼓勵**，增強病人的信心，令他們相信病症一定可以治癒。又加上姑娘到病人家探訪，及時了解病情及服藥後反應等，安排得十分周到，為長者提供達到了「加零一」的服務。

配合

經過幾次覆診後，我知道是抑鬱症。初期藥物是白天服用的。服後行路也感到頭暈，口乾乾的，後來改為晚上睡前服，就沒問題了。其次，這種藥作用較緩慢，要到1至2個月後才起作用。所以**病人一定要配合，不能急躁，更要耐心，要堅持服藥。也要保持樂觀的心情，皆因喜樂是治病的良方**。多些放鬆，多點外出活動，在可能的情況下，可到公園散步，去老人中心等，並多出去和人聊聊傾偈。此外，和醫生配合得好，可加快康復，自己可減少痛苦，家人也可減輕負擔，對社會也是一個貢獻。





康復：經過半年來不停的服藥，加上如上所述，在治療中和醫生合作，我終於捱過來了，克服了各種困難，基本上康復了。我變得更加自信，尋回我以往的愛好，打波(乒乓、羽毛球)，游水，緩步跑，到公園散步和長者聊天，到圖書館看報刊雜誌，以及各種書籍，並經常到老人中心參加一些活動，做義工等。最近又參加了太極拳練習班，每星期2至3次，體能增加，生活豐盛，多姿多彩，更加感到生命的寶貴，更珍惜生命。

朋友、長者們，你們同樣可以做到，甚至做得更好！說到底，這是以勝利的姿態，戰勝了自己！

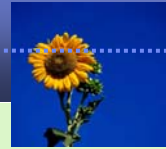
回饋

我能夠得到較快的康復，除了因為得到醫務人員精心治療外，亦得到其他人士的援助，如親友、社工、朋友等，在困難中關懷，鼓勵，家訪等。所以康復後，想到回饋社會也是很自然的。故我很願意做長者義工，有一份力，出一份力，能幫到長者或他人，更會感到滿足，高興，能做點好事，不亦樂乎！幫助他人，也幫了自己，從中得到鼓舞。

以上是我以過來人身份，說明抑鬱症是可以醫治，並可以醫好、康復的。也是我病癒後的一點回憶，在治療過程中的感受，供各長者或有關人士參閱。對此拙文，如能起到一點點的作用，已可使我這個瘦老頭，笑逐顏開，萬分興奮！讓我們懷著喜樂的心情，共同來笑一笑，世界更美妙，作為本文的完結

一位瘦老
寫於國慶期間





長者分享：走出谷底

冬青

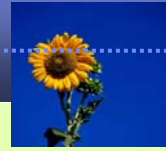
小時候，我生長在一個溫暖幸福的大家庭裡，父親是當地一位著名的外科主任醫生，母親是一位幼兒教育工作者。凡事不要我操心，我管的就是自己的學業和玩耍。人生的道路也還算平坦，這就造就了我樂觀開朗的外向性格；常常是精神爽、身體健、思想單純。因此我曾經堅定地認為，別的病不敢說，精神方面的問題絕對與我無緣。可惜當中我忽略了「天有不測風雲，人有旦夕禍福」的世間警句，想不到的禍却偏偏降到我頭上。

那是去年春節後的次月，近年由於我左膝半月板損傷，在內地醫生的游說下，匆匆忙忙到深圳一家骨科醫院，做了左邊半月板切除手術。手術後回到家裡，仔細看了有關資料，才明白像我這樣的情形，根本不必做手術。這給我很大震撼，我悔不當初，老想著，為何手術前不求教親友而及時懸崖勒馬？怨自己傻，更怨內地「商業醫生」欠醫德。

從此我整天心慌慌、心跳跳、沒精打彩、渾身乏力、興趣全無。日不寧、夜不寢、血壓不斷上升、體重不斷下降，一到晚上就害怕黑夜茫茫無盡頭。同時膝部的骨科手術限制了活動，慢性胃炎也復發，真是雪上加霜，整個人都落了型。

每當身心痛苦而無法自拔的時候，我便陷入了有生以來最黑暗、最陰沉的境地。時常想著我已是一把年紀的人，也活夠了，何苦這般累己累人？「放棄」的念頭時不時浮現，甚至自己的身後事亦或明或暗地向家人作了指示，搞得親人們都很緊張，不得安寧，也不敢離我左右。

得以捱下去的唯一精神支柱，是我清楚地看到我的親人們，尤其是我的兒子和我的先生，他們太需要我了。為了不使他們過於傷心，我告訴自己一定要活下去。話雖這樣說，可那時沒有找到病因，未能對症下藥，症狀反而一天天加重；我仍然在病魔和放棄間苦苦掙扎，欲罷不能。



爲了診治疾病，我住進了一家醫院的內科病房，最後排除了甲狀腺亢奮和心臟病的疑惑後，我終於明白我患的不是器質性病變，而是精神方面的問題。便要求盡快見精神科醫生。很快他們爲我找到了葵涌一家精神科醫院的老人精神科部門，一位年輕精明的醫生立即確診我患的是「抑鬱症」。根據我的病徵，運用他的實踐經驗，給了我口服藥物，做了有關指示。

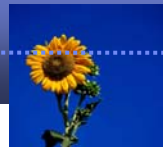
正如醫生所預料的那樣，**服藥四周後，果然症狀有了較大的改善。一直困擾著我的心慌心跳有了明顯的緩和，心情輕鬆了許多。白天可以看書報，晚間又開始追看韓劇，夜裡睡眠時間也逐漸增多。**

隨後醫生不斷爲我覆診，他的金言玉語也是一種良藥，更增強我的信心，我堅持服藥直到現在。又有一位姑娘不時家訪，及時了解病情，配合治療。有時還參加院方舉辦的有關講座，增強對該病防治的認知。我自己也積極配合醫生，根據現有的情形重新調整生活方式，適應新的變化，盡快促進身心康復。

經過幾個月院方認真、負責而有效的醫治，病情大大好轉。我和親人們都萬分慶幸終於找到了救星，趕走了病魔。日復一日我漸漸地恢復活力，力爭把自己容入社會，參加一些健身健腦的活動，讓晚年過得更充實。爲了鞏固療效，要特別重視精神健康方面的建設。

年長的人雖已失去勞動力，但也不能成天無所事事，精神還是要有所寄託的。除了日常活動外，我又建立了新的興趣和目標。其一，學習電腦知識，學會掌握電腦基本操作；雖然現時仍未達到理想目標，但我充滿信心。其二，每週「唱 K」一次，每次二至三首。去年九月至今我已經不重覆地唱了五十來首歌曲，目標是一百首「OK 歌」。其實我自知不是唱歌的料（嗓音差、調子不準，技術更沒有），但我不在乎唱得好壞，重要的是音樂同樣可以抒發我的喜怒哀樂。

時下正值姹紫嫣紅的季節，春光明媚，和風煦煦，處處鳥語花香。大地把春天的快樂早早地帶到香江，也帶到了我的身邊。我又重新感受到人生的精彩、生命的尊嚴和可貴。



活動剪影

向照顧者灌輸防止長者自殺知識

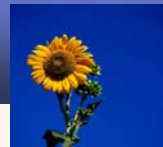


訓練社福機構前線員工識別抑鬱症



與社署(屯門西)合辦“親子敬老同樂日”





教學活動

Date	Time	Activity and Topics/ Speaker	Location	Target Audience	Telephone Number	Geographic location of target participants
24-1-08	10 am	Mental Health of Elderly Mr. SL Yuen ESPP, Kowloon Hospital	Yan Chai Hospital Ng Wong Yee Man Neighbourhood Elderly Center, Kln City	Elderly and Carers	2775-5756	Elderly and careers of Kowloon City and Tong Tau Estate
24-6-08	3.30 pm - 5 pm	Elderly Suicide Speaker: To be confirmed	茶果嶺 尤德分科診所 2080 室	Front-line staff	2727-8494	Nurses and attendants of Aged Homes of K.E.
Sept 2008	Pending	Elderly Suicide Workshop Speaker: To be confirmed	Pending	CNS Nurses	2727-8494	CNS Nurses of Tseung Kwan O area

因座位有限，歡迎所屬區域之機構及人仕參加，請先致電查詢報名方法

編輯委員會

本刊由老人精神科速治服務快訊編輯委員製作。委員會成員來自醫院管理局各聯網屬下的老人／老齡精神科服務：

潘佩璆醫生	九龍東聯網精神科顧問醫生
陳華發醫生	東區尤德夫人那打素醫院精神科顧問醫生
左美約醫生	新界東聯網精神科副顧問醫生
劉家獻醫生	葵涌醫院老齡精神科醫生
呂少鋒	東區尤德夫人那打素醫院老人精神科專科護士
阮少良	九龍醫院精神科社康護士
陳達亮	瑪麗醫院老人精神科護士長
彭樹良	青山醫院老人精神科社康護士

本刊預計全年出版三期，為電子刊物

本刊文章內容屬個人意見，並不代表編輯委員會立場

歡迎轉載、連結或翻印本刊文章，惟須註明出處、作者及不可作出刪改



我們歡迎讀者以電郵方式提問及賜教。電子郵箱地址為：

espiphk@yahoo.com.hk

