

老人精神科速治服務

香港醫院管理局

NEWS



JAN 2017

一月

快訊

Vol. 36

目錄

編者的話		2
本期專訪	訪問李兆華醫生	3-5
	斷捨離與精神健康(中)	6-7
	香港人故事~港產馴獸師回顧篇	8-10
編輯委員會		11





編者的話

農曆新年快到了，祝大家新年快樂，身體健康！

今期的快訊，我們很榮幸邀請到李兆華醫生接受李金枝資深護師的訪問。李醫生是一位資深的老人精神科醫生。他在老人精神科服務已經有二十多年。他的分享，實在令我們對老人精神科有更深的認識。

大家還記得在上一期的快訊，馮穎心資深護師提供了一篇有趣的文章？那篇文章是關於香港唯一的馴獸師。今期馮護士為大家帶來另一篇文章，和上一篇是有點關連的。

何英傑資深護師繼續介紹「斷捨離」與精神健康。



黃德舜醫生

威爾斯親王醫院精神科醫生



訪問李兆華醫生

李金枝

青山醫院老人精神科資深護師

李兆華醫生是青山醫院第一位老人精神科主管。他從事老人精神科服務超過二十年，對長者的需要有深入的了解，並有很多治療老人精神病的心得。筆者在今次訪問中獲益良多，以下是我們是次訪問的內容。

問：李醫生，你在老人精神科服務有着二十多年的經驗，可否作一個回顧？

答：回想當年一九九四年，因為港督彭定康於第一個施政報告，提出要發展老人精神科，並撥款招聘顧問醫生，我就成為青山醫院第一位老人精神科顧問醫生。當時我們一班志同道合的工作者，就港督的理念，將老人精神科服務步向社區化。

在當年，社會人士對精神病和認知障礙症(痴呆症)不是太了解，所以第一步，亦是最重要的一步，就是教育。我們當時做了很多社會教育工作，並努力尋找合作伙伴，一同教育市民。而服務方面，我們從老人院舍開始，發展精神科到診服務。隨着院舍接觸增多，我們認識了其他老人非院舍的社會服務單位，精神科服務也逐漸伸展到醫社合作層面。加上社會護老方向的轉變，近年也開始發展很多以病症為中心的服務計劃，例如認知障礙症和老人抑鬱症，它們是現時老人精神科發展項目中的大課題。



訪問李兆華醫生

李金枝

青山醫院老人精神科資深護師

問：提到老人抑鬱症是老人精神科其中一個的大課題，我又想請教你，從事老人精神科顧問醫生這幾十個年頭裡，對醫治患者有什麼心得？

答：長者的抑鬱症相比年青人的抑鬱症，在徵狀上沒有很大分別，但長者抑鬱症通常情況較嚴重和自殺風險較高。

講到對醫治抑鬱症患者的心得，我覺得一個好的治療就是一個個人化的治療。面對患者，我首先會評估其自殺風險，高的話就一定要立刻用藥和減低自殺風險，對於沒有自殺風險的患者，我便會進一步了解引起其抑鬱症的生理及心理因素來計劃治療方向。在此我想重點分享本人在臨床方面的心得，我相信最重要是建立醫生與患者的互信關係。很多醫生都覺得與患者建立真正的互信關係很困難，而我卻相信任何患者都想與醫生有真誠和互信的關係，那醫生如何行第一步？就是要“認識”患者，讓我作個比喻，以看電影為例，我要“認識”患者睇電影的深度，是要去到可以知道那一部電影他一定想去看，那些他一定不看，一定要達到這個深度才可。令到患者也感覺到我真的明白他的想法，這才可建立互信關係，跟著就要給予患者希望和信心，令他相信他的病是可以治療得到的，這個信心會對整個治療過程有著很大的推動力。

問：有沒有例子可以分享？

答：我有一位病人，她本來是照顧者，她丈夫是我的病人，患有認知障礙症，後來他因病突然過身。所以這位太太很傷心，悲傷過度成了抑鬱症，我沒有用藥，只是接納她，聆聽她的心聲，讓她明白丈夫就算去世，他在天之靈亦不想她一直痛苦下去，因著我們的互信關係，逐漸她就康復了。



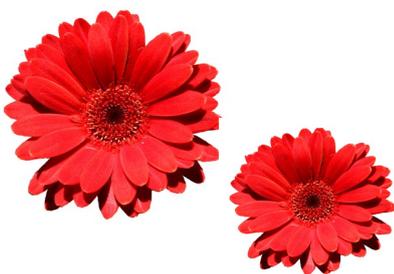
訪問李兆華醫生

李金枝

青山醫院老人精神科資深護師

問：請問你對香港未來老人精神科服務的發展有什麼意見？

答：香港當年的戰後嬰兒潮現在步入老年了，眼下是一下子有一大班當年一九五零年代的嬰兒成為今天的長者。而這批長者有別於三十年前的長者，除成長環境、興趣和生活方式不同外，他們較有學識和富裕。所以治療的方向也必須因應他們的需要而改變。就以認知障礙症為例，用於懷緬治療的題材和訓練認知障礙症的工具，也要因著他們的學歷、興趣和文化有所轉變。另一方面，因為現在的長者普遍都有較好的經濟能力，所以我認為私營化的服務也值得發展，務求配合不同患者的需要。還有，社區的服務單位應加強抑鬱症長者的接觸平台，例如教育照顧者應多了解抑鬱症的早期徵狀，以便盡早轉介。而在設計社區長者活動方向上，亦應該多元化一點，令不同學歷和興趣的長者，尤其男性長者，能投入社區生活，建立支持網絡和互助的人際關係。



斷捨離與精神健康(中)

何英傑先生

東區尤德夫人那打素醫院

精神科資深護師

「斷捨離」由日本寫作家山下英子提倡，靈感來自瑜伽哲學行法「斷行·捨行·離行」。山下以雜物管理諮詢師的身份，巡迴日本倡議人們減少消費及掉走家中沒有用的東西。起初「斷捨離」並沒有盛行，直至二零一一年三月十一日本大地震發生，震撼每個日本人心靈，實現災後重建工作以外，日本國民也不謀而合需要一個新系統以反思人生，檢討過往的一些消費、儲物方式，「斷捨離」也因此而盛行了。

「斷捨離」的做法是教人將「現在的我」為本位，物件不論大小平貴或獲得的途徑，符合「現在的我」最需要的，才有資格留低，其他物件做成「不愉快」，「不舒適」等負面感覺的，一律應該拋棄。這種去蕪存菁的心法，大至我們的家居，小至我們的銀包，以至人際關係，都可以應用。這跟坊間收納術最大分別是，「斷捨離」的理論是在選擇和掉去的過程，可以令人了解自己，提高察覺，「面對物品就是面對自己，整理房間就是整理自己」；當一個人身邊包圍的都是「最需要」，「最喜歡」的事物，自然心情開朗，山下英子總結「並非心靈改變了行動，而是行動為心靈帶來了變化，只要行動，心靈就會跟上腳步」。

說到精神科健康護理，筆者也理解每個人或多或少都有囤積傾向，我們可能有一個雜物抽屜，裡面裝滿暫時不想處理的小東西，也可能有一個雜物間，裡面塞滿用不著的電器，多餘的家具，不再翻閱的文件和不穿的衣服。但有一種人的囤積規模要大上許多，他們的東西可能多到讓自己和家人無法在床上睡覺，在廚房做菜，在餐廳吃飯，在浴室洗澡，整間屋子最後只剩下儲物功能而已。他們是囤積者。



斷捨離與精神健康(中)

何英傑先生
東區尤德夫人那打素醫院
精神科資深護師

在美國精神醫學學會所出版的診斷統計手冊中，過度囤積行為被視為需要治療的心理障礙。如果你的家人是購物狂，愛拿免費贈品，對還不用的廢棄物難以抗拒，又不願丟棄任何物品，結果導致住處凌亂不堪，甚至連下腳的地方都沒有，那麼他在精神科醫師眼下，很可能是「囤積症」(Hoarding Disorder)的準患者。研究顯示，大部份的囤積者在二十歲左右便出現囤積的行為，四十歲以後症狀較為明顯，過了五十歲則漸趨嚴重，這可能是年紀越大購買力越強，積累的物品也越多，或是初老之人在處理雜物上，可能有認知或身體方面的限制，因此不自覺或非自願地任其囤積。

雖然收集雜物通常是老人家的習慣，但囤積症跟本是從小已形成，囤積與收藏大有不同，我們如何去區分、理解、了解囤積者的想法，並要尋求適當的化解之道，筆者希望下回再跟大家一起去探討，齊來於二零一七年之始，送舊迎新，邁步香港精神的健康。



參考文章:

1. 山下英子 (2011). 平安文化有限公司. <斷捨離>.
2. Phyllis (2015). <囤積解密·用愛減量, 告別雜亂人生>.

【香港人故事~港產馴獸師回顧篇】

馮穎心

瑪麗醫院資深護師

在訪問過居於茶果嶺的馴獸師蕭國威後，發覺他的父親蕭雲厂也是很特別的人，經一輪翻查後得悉他與鯉魚門大有關係。天后宮是到鯉魚門遊覽必到的景點，原來它在 60 年前左右差點倒塌，幸得蕭父及村民相助。日佔時前，鯉魚門曾成為戰場，經戰火洗禮，天后廟變得殘破不堪。因當時天后廟位置偏僻，沒有太多香油收入，而居民以外來客家人為主，多抱過客心態，終有一天要回鄉，即使賺到錢也只會回鄉投資，住在附近的亦多是打石工人，家境清貧，一直未能籌款修葺。直至 1953 年農曆四月，相傳天后向廟祝劉火燐報夢說廟快要塌，需要盡快維修，劉向村長羅平匯報此事，村長說只有天后顯靈才會相信。幾天後劉得到天后報夢說會在農曆四月五日顯靈。當日有大批村民來到，早上狂風雷暴後放晴，中午時天空出現仙女形相的雲層，村長立即着攝影師拍下，但卻無法按下快門，此時在《工商日報》當記者的蕭雲厂(亦即馴獸師的父親)亦因得到天后報夢坐船而至，按指示坐船到茶果嶺對開海面向東方天空指照，共拍了九張，其中一張拍到天后形相的雲層。蕭得到天后報夢說不能被地上凡人拍到祂的形相，所以找來資深記者腳踏船在海上拍攝。



【香港人故事~港產馴獸師回顧篇】

馮穎心

瑪麗醫院資深護師

此事十分哄動，村長率先捐出三百元，隨後得到鄉伸支持，終籌得款項進行修葺。此事相關的相片及故事亦有記載於廟內。在修葺時發現寫著「天后宮，鄭連昌立廟，日後子孫管業，乾隆十八年春立。」的石碑，從而得知廟是鄭所建。



【香港人故事~港產馴獸師回顧篇】

馮穎心

瑪麗醫院資深護師

鯉魚門在明末成為海盜根據地，鄭成功部下鄭建的後人鄭連昌在1753年把海邊的天后龕建成天后廟。重建後蕭廣邀文人雅士、書法名家，欣賞鯉魚門及天后廟的風光，題字及以石刻作紀錄，其中一塊更由蕭及劉廟祝題字，到天后宮遊覽時不仿觀賞石刻群。



訪問內容由《在地.餐桌 小旅行》作者撰寫

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：

黃德舜	威爾斯親王醫院精神科醫生
何英傑	東區尤德夫人那打素醫院老人精神科資深護師
鄧笑嫻	基督教聯合醫院老人精神科資深護師
潘思穎	九龍醫院精神科社康護士
馮穎心	瑪麗醫院老人精神科資深護師
黃慧蓮	葵涌醫院老齡精神科資深護師
李金枝	青山醫院老人精神科資深護師
黃家寶	新界東聯網老人精神科資深護師

本刊為電子刊物，全年出版三期，刊載於互聯網：www.ha.org.hk/ESPP

本刊文章內容屬個人意見，並不代表編輯委員會立場

