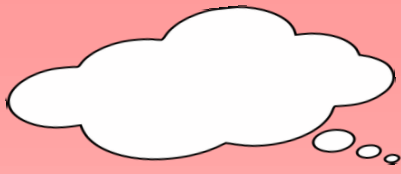




目錄

| | |
|-----------------------|--------|
| 編者的話 | 2 |
| 本期專訪 | |
| 銀杏館 | 3 - 4 |
| 運動是一生的功課 | 5 - 6 |
| 精神病康復者真實個案 | 7 - 8 |
| 復元者聯盟： B 伯與兒子，愛你三千 | 9 - 10 |
| 編輯委員會 | 11 |





編者的話

今期的快訊,我們邀請了岑志強運動心理教練分享一下運動對於長者的好處。他說：「到了年長的階段，我們做運動的目標，不是追求運動的量，而是享受運動的質。」這是一個很好的提示和鼓勵！

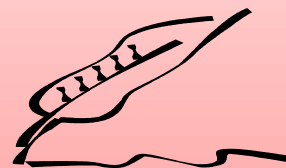
陳少明護士分享一下他的感想，他光顧一間以社會企業模式運作，推動長者就業的餐廳。

何英傑資深護師分享他在家訪長者的時候，怎樣和長者建立關係，引導長者體會兒子的好處和對他的關心。

李金枝資深護師帶來一個案分享。一位長者分享了他患上抑鬱症後的心路歷程，替病友加油！

黃德舜醫生

威爾斯親王醫院精神科醫生



銀杏館

陳少明 註冊護士
九龍醫院老人精神科速治服務

由於醫療、科技、衛生的進步，現代人平均壽命延長，高齡人口快速增加，大多數都是在 60 至 65 歲就退休了。部份長者選擇退而不休，大部份是由於經濟壓力，促使他們退休之後需重投勞動市場，但亦有長者生活寬裕，重新投入工作能讓他們感到存在的價值，同時亦能重拾自信及尊嚴，並保持經濟獨立。

筆者最近光顧油麻地《銀杏館》，目睹餐廳內工作的待應生、收銀、經理都是超過 65 歲的長者。和待應生閒談，得知此館成立於 2003 年，是香港首間策動長者就業的機構，以社會企業模式運作推廣長者就業的西餐廳，過去十五年來，總聘用長者人數已超過 3000 人。

因其理念是鼓勵長者就業，所以裡面員工長者居多，但每一位都老當益壯，服務態度，一進店已經好親切地打招呼，點餐前又推薦你今日有什麼好食，點餐後更會主動叫你去飲湯，心裡充滿著溫暖。

為迎合長者員工，這裏工作以五小時一更，以時薪計算。員工聘用條件，必需超過六十歲。

銀杏館

陳少明 註冊護士
九龍醫院老人精神科速治服務

員工一: 筆者和館內負責水吧的一位六十七歲男長者傾談; 說他自六十二歲退休後無所事事, 他說這餐館是他的救星。既可有尊嚴, 又可有收入維持生計, 不用拿綜援、吃老本。

員工二: 七十二歲清潔姐姐, 做了舊式酒樓賣點心幾十年, 退休後雖有女兒供養, 但兒子卻失業和需供養子女, 需要她幫補生計。

員工三: 七十歲的李先生表示曾在館內遇到多多要求, 又寸的客人。他都有耐性, 聆聽客人的需要, 不畏困難, 用熱情的微笑溶化剛硬的心。他表示凶星不打笑面人。現在他的心態, 比以前年輕時工作心態健康得多, 可以享受工作, 不用怕太多複雜人事而耗損工作成效。冇後顧之憂, 活在當下。

銀杏館是平台, 讓各門各派的高手大展身手, 有緣的話可能會遇到世外高人。他們在江湖上行走多年, 和他們傾談一會, 可能會有意外收獲。

健康的社區, 不同平台的設立, 互助互動互惠, 互展所長, 希望不同組織, 區議會及機構能廣聽民意, 攜手為社區策劃更多以社區為本的空間, 讓更多人可能受惠。

運動是一生的功課

岑志強
運動心理教練

香港已超越日本成為全球最長壽的地方。其中男性的平均壽命長達 81.7 歲，而女性則 87.66 歲 (日本厚生勞動省, 2017)。聯合國在 2018 年發表了 ‘世界的快樂報告 (World Happiness Report)’，香港就在 155 國家當中排行第 76。根據蓋浩普國際協會 (Gallery International Association) 的一項有關全球「最不快樂地方」調查，香港在世界上排行第七，僅次是伊朗、伊拉克、摩爾多... 等地區。這樣香港便成了全球唯一一個經濟繁榮但列位於 ‘十大不快樂的地方’ 的城市。

香港在經濟發展急促的背後，其實也有那麼多的人自覺不快樂，樓價高企，社會充斥著投訴的文化及滿滿的怨氣。大家可以想像如果人類擁有一個年長的生命，但整個生命沒有一絲喜樂，真是十分諷刺。事實真的是這樣嗎？既然我們活在一個長壽的地方，我們便應好好愛惜自己，好好保養自己的身體，才有一個好條件去活好我們的生命，過有質素的生活。

香港人懂得投資，在健康上你又投放了幾多的時間及金錢呢？一方面香港給人的印象是香港人食得好，穿得好，玩得好，但另一方面，每年服用情緒或精神病有關的藥物的人數也不斷上升。但可曾想過，祇要每週運動三次如透過走路或慢跑等的簡單的活動，就已經可以減低或改善憂鬱的情況。至於三高(血壓, 糖尿, 膽固醇)，適量的運動可以降低 4-9 毫米汞柱的收縮壓(高的數字)。運動也能提升和改善的身體對胰島素的敏感度。運動更可以增加高密度膽固醇 (好的膽固醇) 的數量。

運動是一生的功課

岑志強
運動心理教練

在論語中，子曰：「吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不踰矩。」當人生來到六十歲的時候，是否真的能聽懂每一句說話，是否真的能體會它的意思。我們的身體過了六十歲，機能的確是會慢下來。但慢並不代表沒有發展空間。相反如果我們懂得選擇適合我們的運動，我們的身、心、靈也能得到健康的成長。

我們過了中年階段，我們的生理時鐘，比我們年青時是會早起身，當我們接受了這個事實，反而可以好好地享受及計劃一天的清早。例如可以選擇到公園裡逛逛，因為早上的空氣特別清爽，加上太陽的光線能增加我們的血清素，而血清素能有效地預防減低或改善憂鬱症的情況。如果懂得游泳，市政局泳池都是每早六點三十分開放。我們恒常地運動，如在水中暢泳時，大腦同時釋放出一種腦內分泌叫‘多巴胺’它能影響情緒。為何我們做完運動也能令我們心情愉快，就是這個原因。它能影響情緒，釋放更多正能量。如果我們有多一個人一齊做運動，我們的大腦神經元就會增生‘催產素 (salivary alpha-amylase)’。這樣也會提升我們社羣意識，有助減低抑鬱症 (Ditzen, 2010)。

既然大家知道運動的好處，不防計畫一下，怎樣在平時的生活上作出適當的投資在自己的健康上。在此我也鼓勵每位長者，到了年長的階段，我們做運動的目標，不是追求運動的量，而是享受運動的質。即是我們不需同別人去比較，而是按照我們能力去享受運動的樂趣。我們的年紀的確會隨時間增長，人生可以控制的事情，不多但也不算少，我們自己的身體，就讓我們自己去守護。運動是我們一生的功課，新一年開始，我們現在就好好計劃人生，健康與否由我們自己來做主吧！在此祝每位長者新年快樂，身、心、靈也滿滿的愉快。

精神病康復者真實個案

萬里雲(筆名)
精神病患者

約三年前，因為在太太外家親戚婚宴中，與主婚人發生口角衝突而大發脾氣，引起大舅發現我的情況和他曾患的病相似，勸其妹(我太太)和我往診所求醫。太太也覺得我近日喜怒無常，同時記憶力很差，有精神問題及老年認知障礙症。經醫生檢查後，轉到精神科診治。經過精神科醫生，護士深入檢查後。醫生決定要每日服藥丸一粒。約三個月覆診一次。

數日後由社康護士每月做一次家訪。傾談後，了解致病原因是以前工作壓力大，經常失眠。退休後，工作壓力消失，卻因失去家庭經濟支柱地位，感到受忽視而自卑，常因小事與太太爭吵後，情緒低落，曾閃過自殺念頭，幸好出外走一圈後，即時醒覺。以前拼命得那樣辛苦，亦拼過去了。現時已生活無憂，正是安享晚年的好日子。何用自殺那麼無用呢？

經過社康護士評估，暫時無老年認知障礙症，經歷約一年的家訪，由社康護士轉介到老人社區精神科所舉辦的智齡會，同一班相同病症的會友，每月一次聚會。以六個月為一期。內容包括四堂由護士講解各種病症的防治方法。(例如認知障礙症是什麼、長者常見眼疾...等等)，題目由各會員向護士提出，然後一人一票選出，多數人支持的題目再由她講解。另有一堂外出旅行。最後是茶叙兼定出下期課程，也是一人一票選出旅行地方。這是最欣賞的民主精神，值得推廣。

精神病康復者真實個案

萬里雲(筆名)

精神病患者

未看精神科前。太太覺得我的情緒是高低起伏。當開心時，高談闊論，談笑風生。遇到挫折或失敗時，情緒低落，沉默寡言。三年多的診治和服藥，加上每月一次的會友聚會交流，病情已大為改善。最近一次茶叙。護士讚我進展良好，叫我加油。相信康復之期不遠。

現謹借此拙文，感謝在我有病時，對我不離不棄，細心照顧我的好太太。同時感謝主診王醫生，耐心聆聽及指導。另外，社康護士的辛勞家訪，解開我倆夫婦間的誤會，也在此致謝。特別要感謝智齡會護士。她不但細心搜集資料，設計課程，更能因應各組員的特長，給予適當功課，讓各人恢復信心，增加康復機會。

撰寫此拙文目的，祇是以過來人身份說出抑鬱症是可以醫好的。問題是面對病症，解開心結。衝破被人歧視的心理障礙，和其他病患一樣。抑鬱症是有很大機會完全康復的。願所有病中人共勉！記住！抑鬱症和其他病一樣，並非見不得光的事。無須隱瞞。

由青山醫院李 提供

復元者聯盟： B 伯與兒子，愛你三千

何英傑精神科資深護師
東區尤德夫人那打素醫院

個案長者（B 伯），家中擺滿了各式各樣的模型公仔，包括了漫威(Marvel)英雄人物的鋼鐵俠、綠巨人、美國隊長模型公仔等等。B 伯正因為這些擺設而憂心重重，加上擔心太太身體的退步，而患上適應障礙症。

筆者過往探訪 B 伯時，了解他的情緒與身體狀況之餘，亦會談及他的兒子。因為 B 伯一直擔心同住的兒子 40 多歲仍未成家立室、與人溝通似是出現困難、曾有多個階段沒有工作、而且經常購入一些模型公仔擺滿在家。所以筆者提供予 B 伯的家訪，設定精神科護理的方向，除了處理伯伯的情緒、病情、藥物的管理，焦點也會放在他如何面對兒子，與家人之間的相處。

不論大家以前有否留意漫威的相關作品，也可能會留意到近期廣受熱議的一齣外語電影「復仇者聯盟」，甚至到戲院觀看過。此戲首映日後，筆者探訪 B 伯時發現有一張此戲首映紀念票，原來 B 伯兒子要工作，不想浪費已購戲票，讓 B 伯太太到戲院看這場首映。精神科護理的重要步驟，是要與受助者建立治療性同盟（Therapeutic Alliance），筆者要借助今次「復仇者聯盟」的聲勢，讓 B 伯明白兒子的優點與強項，建立他們之間的同盟，走出情緒的不安，步向復元之路。於是筆者與 B 伯探討了以下幾點：

第一，B 伯兒子早就是此漫威英雄系列的忠實粉絲，其他人未及熱愛之時，他的兒子已經本着自己一直的興趣，去收藏它，去研究它。負面看是大細路一名，B 伯也曾慨嘆兒子買這些有什麼用，好像長不大。正面看他是一位忠實的收藏家，有個人性格、品味，也值得欣賞。

復元者聯盟： B 伯與兒子，愛你三千

何英傑精神科資深護師
東區尤德夫人那打素醫院

第二，B 伯期盼兒子不再買模型公仔，有事業不用捱騾仔，最好就結婚生仔。事實上，兒子一直以來，到現況，事與 B 伯願違。B 伯若能放下心情，讓兒子擁有自己的生活模式，每天放工回家，能得到父母的接納，這個家就是他的安樂窩，與父母相處會來得輕鬆。再者，他日父母百年歸老，兒子總會自己成長，走出他自己的生路。現階段 B 伯其實不用憂心，這個根本也擔心不來的現況。換一個角度看，難得兒子在，溝通無障礙，樂活充滿愛。

第三，在家訪談話中，從 B 伯太太的描述，筆者從中引發他們倆，展現兒子是一位具有細心的人，且會對 B 伯的關心，不以說話，但以行動實踐。最近 B 伯行動不便，兒子搜羅及購買了一些很適切的輔助工具（兒子不是醫護人員）。這一點，筆者強調予 B 伯，兒子是值得欣賞的孝順兒，要找機會讚賞。

第四，雖然 B 伯有提及兒子有多階段沒有工作，但原來兒子畢業後，未曾在家中取過一分錢，這起碼是他自己賺錢自己用。這顯示兒子是自己處理得來生活的安排，這點 B 伯應該放心些。

佛說有云：「面對它、接受它、處理它，放下它」。B 伯面對兒子，要告訴自己現在的情況都有它的原因，他曾經向兒子勸喻，期望予以改善，但事與願違。現階段他如何處理自身的負面情緒，適合將之前對兒子愛的勸喻，轉化為接受他，放下父親慣常的說教角色，與兒子結伴同盟，愛他三千的錯與對，愛他三千又三千個他。

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 |
| 李佩枝 | 基督教聯合醫院老人精神科資深護師 |
| 陳少明 | 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 |
| 郭佩詩 | 青山醫院老人精神科護士長 |
| 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

