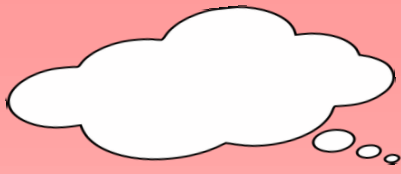




目錄

編者的話	2
本期專訪	
阿伯的抑鬱	3 - 4
精神病康復者復康個案	5 - 10
不安的社會 - 一角	11 - 12
記憶咖啡館	13 - 14
編輯委員會	15



編者的話

今期的快訊，我們邀請到鄧偉傑博士寫了一篇文章，關於男士長者的抑鬱。另外，葵涌醫院黃慧蓮資深護師帶來一篇文章「不安的社會一角」。不約而同，這兩篇文章都提及到最近的社會狀況。

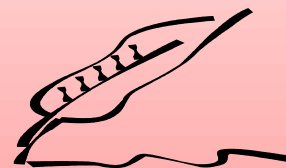
瑪麗醫院湛健洋資深護師為大家介紹一下「記憶咖啡館」。

聯合醫院李佩枝資深護師帶來一個案分享。

祝大家聖誕快樂和新年進步！

黃德舜醫生

威爾斯親王醫院精神科醫生



阿伯的抑鬱

鄧偉傑博士

年輕時，我都算是一個堅強的人。每天係商場打拼，面對爾虞我詐，我還是手到拿來！想當年，係關口有邊個唔識我呢個人境專家？早幾年，知道自己要退休，還相信自己能應付遊閒生活。但原來，退下火線，係屋企休息的日子只是百無聊賴。而家社會風氣又唔好，成日都有人出來搞事，睇親新聞都會越睇越火滾。試過係茶餐廳，講多兩句，就同其他阿叔嘈起上嚟。

而家久不久閒來無事，就會同啲老朋友落酒吧講心事。

「男人老狗，學咩人扮抑鬱呀？」

「做男人，挺直腰板向前望，船到橋頭自然直呀！」

聽到啲老友咁講，更唔敢同佢地講，其實我茶飯不思，更加覺得係屋企冇存在價值。啲子女有自己的世界，返到屋企都唔係點理我兩個廢老。老婆就成日都話要睇住自己娘家的阿爸阿媽，好多時都叫我自己搞掂。返到屋企，又係得自己一個人，又有幾多家務要做丫。呢啲時候，我就更想用飲酒麻醉自己。

「你而家仔大女大，我勸你疊埋心水，咪享受吓退休生活囉！你睇下死鬼阿祥，退休就話周身病痛，一驗就係末期癌症，做人好化學架咋！」

阿伯的抑鬱

鄧偉傑博士

人生七十歲古來稀，我的人生已經是一個定局。就算我有嘢想做，而家周身病痛，高血壓糖尿病咩都有啲，又做得幾多年丫？我曾相信，人定勝天。原來，只有天命打敗巨人這回事。我真係覺得自己好懦弱，臨老竟然向命運低頭下跪。

「老婆，不如我地去散吓心？」幾十年夫妻，希望佢能給予我一點安慰。

「好，不過新抱就生喇。阿爸隻腳最近又唔係咁好，過多幾個月，我地先去啦！」當我鼓起勇氣說出口時，竟然得到如此的回應。

「唔係呀，我覺得好壓抑，想『出去行開吓』。」曾經給我的一點光芒，當千辛萬苦走過去，其實都只是一只小小的螢火蟲而已。那裡是不是出口，還是只是另一個黑暗的開始。

「好，你鍾意點就點啦！你咪好似堂哥個女咁自己死左去就得喇！仲有，你咪成日發啲子女脾氣啦！」路仍要繼續走，還是……

精神病康復者復康個案

潘女士(精神病患者)

我是潘女士。於去年我曾有一段頗長的時間情緒陷於低落和不穩定……由於我摯愛母親的離世，我處於"不捨"和"悲痛"中。母親於生命最後的歷程中，因病情的反覆……多次來回進出醫院，我"親眼目睹"她在身體病況的痛苦和折騰！有一種"愛莫能助"的心痛和無奈……以致情緒也有所激動和不安！

而且在那段期間，我又在陷入"婚姻關係"的困擾中，可能是我對"婚姻觀念"的執著和期望太高，我又感到不能再堅持和實踐我對婚姻的理念。因在"努力維繫、努力配合"當中……突然開始對這"配合對方"要作出的努力和容忍……開始感到很大的壓力、感到很疲憊、很累、很辛苦！！我很害怕在"婚姻相處"中的衝突，使我感到有很大的挫敗和失落！心裏很多障礙、枷鎖、困擾……感到不能自己突破！

於去年的十月期間，在我不穩定的情緒失控下，曾在感到"絕望"的時刻……多次徘徊於"生"與"死"的掙扎、抉擇中！因有這"尋死"的念頭，我入住了"九龍醫院(精神專科)"。

精神病康復者復康個案

潘女士(精神病患者)

出院後，容鳳書精神專科門診(社康部)的李姑娘致電於我，給予我一切的"情緒支援"和輔導。在每一次會面時刻……我感到李姑娘都給予我一個細心、真摯的聆聽空間，給予我悉心的關懷、支持、鼓勵、認同……使我很是"感動"和"感激"。這"感動"也使我得著"力量"，開始重整我在迷失中的生活，學習整理自己的"負面"情緒，學習多以"正面"的思維去思考面對一切的處境。這是有助於我減少在"情緒困擾"當中的惡化。在輔導過程中，我更感受到一份"同心同行"的珍貴支援！

透過李姑娘的輔導、開解……的過程中，也使我有所啟發和領悟，在"糾結的"婚姻關係中，我開始嘗試學習去"修補關係"，不要再浪費時間去失意！不要再"浪費生命"！學習接納他人與自己的不同、學習不再努力地改變他成為我心目中的"完美丈夫"，因為我也是不完美。學習不要把"焦點"放大在他的缺點上、接納他的不足。多欣賞他的"優點"。所謂"和而不同"、"互補不足"……雖然一切處境不能改變，但我可以改變我面對的"心態"！……這也使我感到"釋懷"和"輕鬆"得多了！而且我和丈夫已步入晚年，我更要學習好好的去"愛"和"珍惜"與他還能"共聚的時光"！

還有，在我面對我摯愛母親離世的哀痛，我開始學習"失去的功課"。於生命過程中，總有親人、任何事物……失去的時刻！我要學習有"承受"和"背負"的勇氣和能力、學習接受生命中一切的"不完美"、"一切的缺失"。我更要正視"喪親"後的"情緒處理"…這使我更有力量在低落、反覆、激動……的情緒得到舒緩和改善！

精神病康復者復康個案

潘女士(精神病患者)

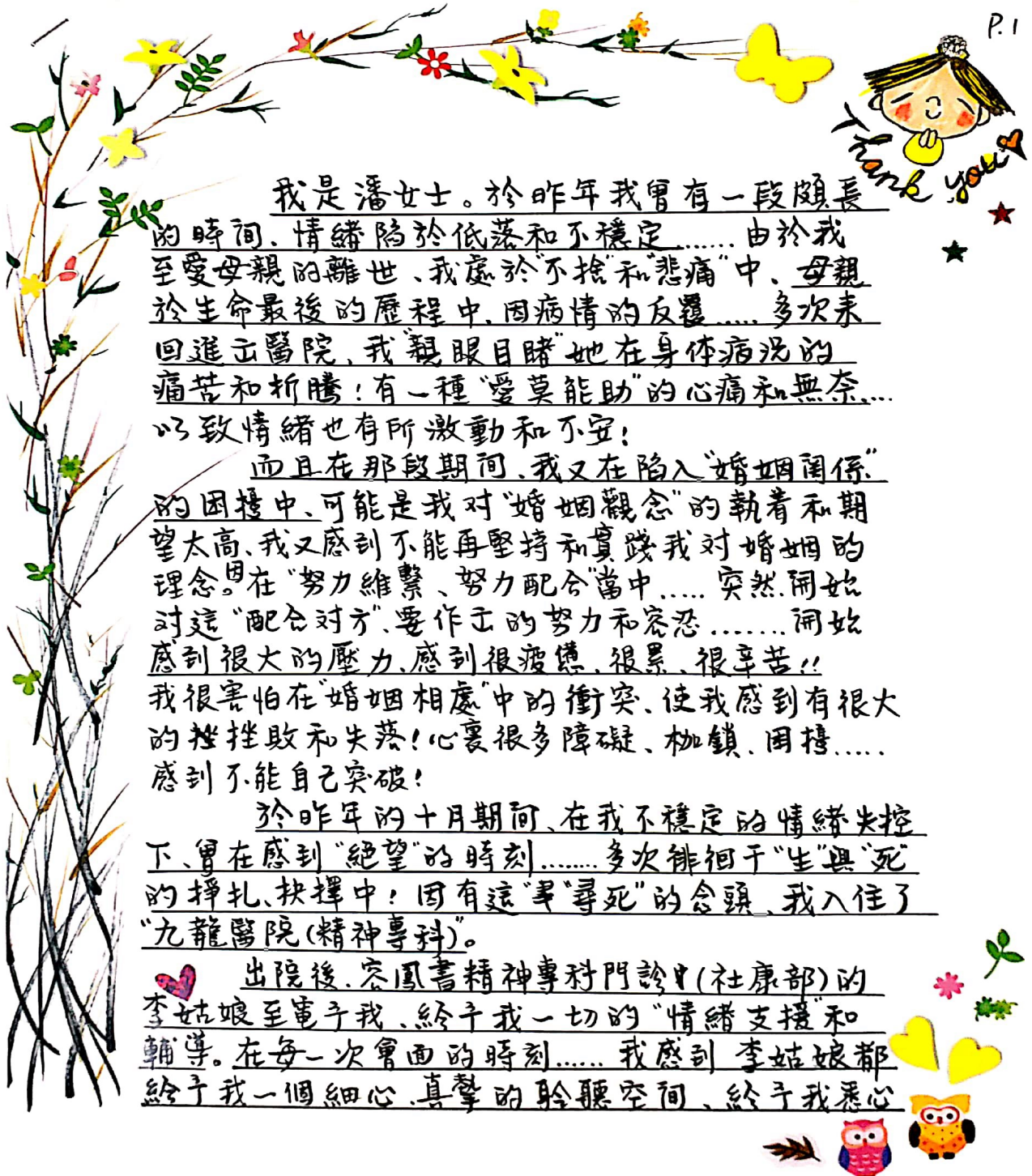
謹在此，多謝容鳳書(精神專科)社康部的"個案復康支援計劃"，給予我一切的幫助！"珍惜生命"的提醒！使我有"機會"從生活的"迷失"中，重拾"正面"的方向、重新得力！學習"活在今天"的"心態"去面對生活的一切處境，不會被過去的挫敗、遺憾、傷害……等等的負面思維影響下，使我無法珍惜、欣賞、感受此時此刻的生命時光，更失去了"快樂的能力"。

現在，我於公園散步時，開始有"感受"的能力，感受到大自然的花花草草、微風吹拂著的舒暢……這一切一切都使我有"心靈重建"的力量，更盼望我能重拾"信心"和"勇氣"，踏上"生命療癒"的路。

由基督教聯合醫院老人精神科李佩枝 資深護師提供

精神病康復者復康個案

潘女士(精神病患者)



我是潘女士。於去年我曾有一段頗長的時間，情緒陷於低落和不穩定……由於我至愛母親的離世，我處於不捨和悲痛中，母親於生命最後的歷程中，因病情的反覆……多次未回進立醫院，我親眼目睹她在身體病況的痛苦和折騰！有一種“愛莫能助”的心痛和無奈……以致情緒也有所激動和不安！

而且在那段期間，我又在陷入“婚姻關係”的困擾中，可能是我對“婚姻觀念”的執着和期望太高，我又感到不能再堅持和實踐我對婚姻的理念。在“努力維繫、努力配合”當中……突然開始對這“配合對方”要作出的努力和容忍……開始感到很大的壓力，感到很疲憊，很累，很辛苦！！我很害怕在“婚姻相處”中的衝突，使我感到有很大的挫敗和失落！心裏很多障礙、枷鎖、困擾……感到不能自己突破！

於去年的十月期間，在我不穩定的情緒失控下，曾在感到“絕望”的時刻……多次徘徊於“生”與“死”的掙扎、抉擇中！因有這“尋死”的念頭，我入住了“九龍醫院(精神專科)”。

出院後，容鳳書精神專科門診(社康部)的李姑娘至電予我，給予我一切的“情緒支援和輔導。在每一次會面的時刻……我感到李姑娘都給予我一個細心、真摯的聆聽空間，給予我悉心

精神病康復者復康個案

潘女士(精神病患者)

P.2

的關懷、支持、鼓勵、認同..... 使我很是“感動”和“感激”。這“感動”也使我很著力量量、開始重整我在迷失中的生活、學習整理自己的負面情緒、學習多以“正面”的思維去思考面對一切的處境。這是有助於我減少在“情緒困擾”當中的惡化。在輔導過程中、我更感受到一份“同心同行”的珍貴支援!❤️

透過李姑娘的輔導、開解..... 的過程中、也使我有所啟發和領悟、在“糾結”的婚姻關係中、我開始嘗試學習去“修補關係”、不要再浪費時間去失意! 不要再“浪費生命”! 學習接納他人與自己的不同、學習不再努力地改變他成為我心目中的“完美丈夫”、因為我也是不完美。學習不要把“焦點”放大在他的缺點上、接納他的不足、欣賞他的“優點”。所謂“和而不同”“互補不足”..... 雖然一切處境不能改變、但我可以改變我面對的“心態”!... 這也使我感到釋懷和“輕鬆”得多了! 而且我和丈夫已步入晚年、我更要學習好好的去“愛”和“珍惜”與他還能“共聚的時光”!

還有、在我面對我至愛母親離世的哀痛、我開始學習“失去的功課”、於生命過程中、總有親人、任何事物..... 失去的時刻! 我要學習有“承受”和“背負的勇氣和能力、學習接受生命中一切的“不完美”、“一切的缺失”。我更要正視“喪親”後的情緒處理..... 這使我更有力量在低落、反覆、易激動..... 的情緒、得到舒緩和改善!



精神病康復者復康個案

潘女士(精神病患者)

P.3

謹在此、多謝容鳳書(精神專科)社康部的
“個案復康支援計劃”、給予我一切的幫助!
“珍惜生命”的提醒! 使我有“機會”從生活的
“迷失”中、重拾“正面”的方向、重新得力! 學習
“活在今天”的“心態”去面對生活的一切處境、不被
過去的挫敗、遺憾、傷害..... 等等的負面思維
影響下、使我無法珍惜、欣賞、感受此時此刻
的生命時光、更失去了“快樂的能力”。

現在、我於公園散步時、開始有“感受”的能力、
 感受到大自然的花花草草、微風風吹拂着的
 舒暢..... 這這一切一切都使我有“心靈重建”
 的力量、更更盼望我能重拾“信心”和“勇氣”、踏上
“生命療癒”的路。

潘女士

9.8.10.2019



伴我同行!!
關懷銘記!!

不安的社會 - 一角

黃慧蓮
葵涌醫院(精神科)資深護師

X 伯伯 85 歲，今年八月初經明愛醫院轉介速治診所。

伯伯當日於普通門診覆診時向醫生表示覺得自己是家人負累，透露有輕生念頭。被主診醫生轉介急症室。住院時因為未能提供個人及家人的資料，院方未能批准伯伯獨自離院。他也因為不合作，整日嚷着要離開醫院，所以被安排穿上安全衣。並轉介伯伯給醫務社工跟進。

經醫務社工了解跟進得悉伯伯與 21 歲孫兒同租住深水埗一幢沒有電梯的舊式樓宇的劏房，在港沒有其他親人。伯伯自我照顧能力尚算可以，行路需要拿着長雨傘輔助。晚上孫兒會外買飯盒及麵包回家給伯伯，而他會留起一些飯餸作明日午餐，麵包做早餐。因為沒有電梯，所以伯伯很少外出。他生活費倚靠領取長者生活津貼。經過數日的努力，醫務社工根據資料終於聯絡到孫兒把伯伯接回家。

三日後，孫兒陪同伯伯到速治診所就診。第一次診症確診為調悉症問題，並無處方任何藥物。社康護士經電話和孫兒聯絡後，並確定家訪日期。

家訪當日只見到伯伯一人在家，情緒穩定，一切正常。愉快的會面過後，閒談幾句，便和伯伯道別。

三星期後，伯伯未有如期到速治診所覆診。嘗試用電話與伯伯及他的孫兒聯絡但都不遂。

不安的社會 - 一角

黃慧蓮
葵涌醫院(精神科)資深護師

翌日，接到明愛醫院急症觀察病房精神科會診同事來電，告知伯伯昨晚在街頭遊盪，途人報警求助，伯伯被送往醫院。根據同事所言，伯伯被發現時手上拿着速治診所覆診便條，哭着嚷着要找他的孫兒，褲子因失禁髒了，也因為長時間沒有進食及飲水，發覺伯伯血糖偏低及缺水。而且神智有輕微混亂，不停說：暴亂、暴徒、暴警、到診所覆診。醫生處方了一些藥物給伯伯鎮靜，給了他一些食物及換過了乾淨的衣服。伯伯當晚在醫院安靜地休息了一晚。病房同事及醫務社工也努力地嘗試聯絡他的孫兒，我也加入他們的行列努力撥打電話。一星期過去了也沒有孫兒的消息。

伯伯清醒後透露早上星期孫兒放下一大袋麵包及覆診約期紙，然後背着大背包出去了。只告訴伯伯有大工程要做。已經有好幾日沒有回家，他食完袋麵包後去拍鄰居門，請求他們代買食物；他也曾致電外賣送食物到家。都勉強過了幾天。但覆診前兩三日因所住的街道有暴亂行動，沒有辦法電召外賣食物，鄰居也回鄉暫住了。伯伯除了要抵受飢餓，更受摧淚煙的影響，他不敢貿然外出。直至覆診日，他本想與主診醫生商討解決方法及要求醫務社工協助，但因道路受阻巴士改道而迷失了路。人更變得迷惘，不停打電話給孫兒都不果。往後發生的事情也都像在夢中一樣，不清不楚。

自住進醫院後，醫院同事、我及伯伯耗盡力量也未能聯絡到他的孫兒。伯伯似乎心中知道是什麼一會事，但他從沒向任何人提及。他並主動要求醫務社工安排暫住老人院宿舍以解決現時的問題。

伯伯暫住老人院後一切安頓。他從來無提及他的孫兒。只是一定會給他的手提電話充足電能及不停查閱來電顯示。

記憶咖啡館

湛健洋

瑪麗醫院資深護師

全球人口老化問題困擾著每個國家，被認為是社會和經濟上的負擔。當中不少長者有長期病患，而認知障礙症是其中一種患者數目不斷增加的疾病。全球約有五千萬人患有癡呆症，每年有近一千萬的新病例。世界衛生組織指出全球認知障礙症的總人數預計到 2030 年將達到 8200 萬人，到 2050 年將達到 1.52 億 (Reference from WHO) 人。認知障礙症不僅對患者有身體，心理，社會和經濟影響，而且對他們的照護者，家庭和整個社會也有影響。

認知障礙症患者時常被賦予負面的形象，不了解的人們將患者的行為視作光怪陸離，以為是精神病發，往往在街道遇上都避之則吉。患者感覺當然不好受，像是被社會遺棄的文化遺產，「無用」成為了他們的自我標籤，而「家」便成為他們的避難所。但長時間留在家中對他們的病患一點好處也沒有。很多研究發現，積極參與社交活動，能刺激大腦活動，維持認知功能及降低患上認知障礙症的風險。

記憶咖啡館

湛健洋

瑪麗醫院資深護師

「記憶咖啡館」一個社區護理概念的誕生，正正就是為認知障礙症患者提供了一個社交互動和喘息的地方，使其遠離長期照護環境及其住所。「記憶咖啡館」的概念起源於荷蘭，由 Bere Miesen 博士於 1997 年開始營運的 'Alzheimer's Café'，為認知障礙症患者提供一個安全友好的環境，減少人們對患者的社會污名，並透過在社區裡的「記憶咖啡館」來鼓勵大眾對認知障礙症的了解和包容。

「記憶咖啡館」不是一種臨時寄托照顧的形式。取而代之的是，他們提供了不同種類的社交活動給與患者和照顧者一同進行，並與其他人士接觸，而活動包括教育，音樂，舞蹈和藝術等。這樣的社區活動不但加強了大眾對認知障礙症的認受性，更大大提升了患者的生活質素。「記憶咖啡館」現在已遍布全球，並獲得了熱烈的正面反應。

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
湛健洋	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

