



目錄

編者的話	2
本期專訪	
遠足的好處	3
安老服務	4 - 5
隔離	6 - 9
編輯委員會	10



編者的話

「隔離」這個詞語，相信在這幾年帶給大家很多負面的感覺和情緒。新冠疫情已經持續差不多三年，反反覆覆，早前稍為穩定下來，最近的感染人數又再次上升。葵涌醫院老人精神科資深護師黃慧蓮帶來一篇文章，記述在隔離設施發生的事情。大家因為新冠感染入住隔離設施，心情一定不太好。但大家在身體不適的情況下，仍然關心一個婆婆，盡顯人間有情。我在看這篇文章的時候，感覺很溫暖。大家會否有這感覺呢？

陳先生（病人家屬）分享遠足的好處。

聯合醫院精神科李潔儀護士介紹香港的安老服務。世界各地都有人口老化的問題。在香港，輪候安老院舍服務也要一段頗長的時間。

黃德舜醫生

威爾斯親王醫院精神科醫生



遠足的好處

陳先生
病人家屬

人到老年正是各種併發症相繼出現的時候，正是需要適當運動的時期，而遠足對於老人來說不易於是最好的運動方式之一。遠足跋涉中不但享受了大自然的風光美景，同時也活動了身體筋骨關節，對於年老體弱者應當漫步消遣不必求快。

鄰居張爺爺，七十多歲每周都堅持去遠足，他說遠足是他的愛好，看到張爺爺的精神狀態和積極向上安享晚年的態度才真正的體會到遠足的好處。張爺爺說以前他的腿腳都不利索，他的兒子從網上看到有很多老人都是通過遠足來鍛煉身體的，他就去嘗試了，後來遠足成了張爺爺的愛好，他認為遠足可以有快有慢，收放自如根據自己的實際情況來掌握速度。

此外，張爺爺還在行山的過程中，結交相同志向的朋友，使其更加有遠足的動力。與此同時可以開闊眼界，對老年人來說這也是一種精神寄托，老人領略自然風光，提升精神境界，而且可以有效預防老人高血壓心臟病的出現提高壽命。增加老人的記憶力，緩解老人關節的疼痛，提高免疫功能。所以遠足可以使老人快樂健康的度過自己的晚年生活。

安老服務

李潔儀

老人精神科社康護士

現今科技日新月異，醫療技術得到進一步的提昇，人類的壽命繼而延長，然而，卻也產生出一個問題--安老照顧需求。隨著年紀的增長，行動及自我照顧能力逐漸下降，在無可避免的情況下，需要他人協助照顧。雖然政府鼓勵居家安老，但現今人口老化，根據政府統計處 2017 年的報告，預期人口將持續老化，其速度會在未來 20 年顯著加快，屆時每 3 個人之中便有 1 個是長者。換句話說，長者人口在未來 20 年（2016 年至 2036 年）將上升約 120 萬，遠多於之前 20 年（1996 年至 2016 年）約 50 萬的升幅。另須留意的是，長者人口超過 230 萬的情況將維持最少 30 年。我們不禁猜想，政府的社區安老服務資源能否應付龐大的人口嗎？如何能讓長者實現居家安老呢？單獨靠家人護理能照顧一名長者嗎？

面對以上的問題，我們不得不考慮安老院舍的服務。據筆者瞭解，現時社會大概有兩種安老院舍服務，公營安老院舍及私營安老院舍。公營安老院舍價錢低廉，大概千幾至兩千幾之間，而且服務配套較為完善，有一系列醫療服務人員提供服務，是較為理想的安老服務提供單位，然而它卻有一個很大的問題，便是宿位短缺。

安老服務

李潔儀

老人精神科社康護士

公營安老院舍等候時間長，而且長者需先接受安老服務統一評估，符合要求，先會為其輪候。部分長者有機會等到死，都未必能等到。而私營安老院舍，入住比較靈活，可直接聯絡院舍，作出查詢並安排長者入住。但其素質參次不齊，價格有平有貴，低則7、8千，貴則幾萬甚至乎十幾萬，長者及其家人需考慮自身經濟能力，因貨就價。

筆者因工作的關係，有機會參觀上述兩種類型的安老院舍，大部份公營安老院舍的環境大致相同，有較為寬廣的空間供長者活動，同時提供不同類型的活動給長者參與，但沒有獨立空間，需要與他人同住一房。私營安老院舍的環境視乎價格而定，有單獨房間，亦有與他人共住的房間，活動、空間和服務與金錢掛鉤，如希望得到更好的照護，需要有足夠的金錢配合。以上兩者都會提供基本的服務，有醫療人員照顧，提供住宿及一日三餐所需。長者及其家人可因應情況，若有需要，考慮上述的院舍服務。

筆者有感，長者生活不易，生活及其使費大多依賴親人，政府津貼及儲蓄。期望政府能發展更多長者安老服務，讓長者能安享晚年。

由聯合醫院精神科提供

隔離

黃慧蓮

葵涌醫院老齡精神科資深護師

帳幕的隙縫外突然滲入微光，隱約傳來開門關門的聲音。繼而傳來一把男仕聲音說道：「這是你的病床，床號 17，這份是北大嶼山醫院香港感染控制中心的簡介書，給你參考。這個是自助維生指數機，你需要每日早上八時及每晚六時利用這個維生指數機自行量度體溫、血壓、脈搏和血含氧量，數據會自動上傳到醫院電腦系統。簡單說明書就放在機旁，麻煩細心閱讀。並請留意機旁邊電話鈴聲響起時接聽，這是醫生與你會診的一個途徑。在病房內所有時間需要戴上口罩。請儘量留在自己病床格內。飯餐及物資會定時由這個傳遞箱送達，取走物品後務必把傳遞箱門關上，否則病房外傳遞箱門便不能開啟。謹記請勿把物品放進傳遞箱送出。欲與護士聯絡，請按牆上的召喚制，拿起話筒與護士交談。床頭亦設有 USB 及 Type-C 充電插頭，可供使用。病房有 WiFi 連線提供數據作電腦媒體或手機用途。稍後會有工作人員前來為你抽血及 X 光檢查，現在就請在病床上稍作休息。」

再傳來開門關門的聲音，不一會兒病房的燈又熄滅了。

隨手從床頭櫃拿起手機一看，啊！是零晨五時半。

接着而來只有這個婆婆的咳漱及吐痰聲，充斥着整個病房。

隔離

黃慧蓮

葵涌醫院老齡精神科資深護師

早上八時，病房傳來廣播聲，提醒病友自行量度維生指數並上傳。隨著廣播聲逐漸消失，病友一個接著一個往洗手間梳洗。玻璃屏外看見職員正忙於分配早餐及物資「包括樽裝水、口罩及即棄酒精棉」放進傳遞箱內。隨著病房外傳遞箱門關上後，病友打開房內傳遞箱門，各自取出自己的餐點及物資。

「還有一份餐及物資留在箱內，是誰的？」

「應該是新來 17 號床的婆婆。」

「婆婆，請出來拿取你的早餐及物資。」

「婆婆，你要戴口罩呀！」

「是誰把用完的餐放進傳遞箱啊！會污染的啊！」

「是誰沒有沖廁呀？」

「婆婆，取完物品後，要關上傳遞箱門呀！」

「婆婆，你不能開門出去，是不能離開病房的！」

玻璃屏外護士示意病友接聽對講機，最接近對講機的病友接聽了。「麻煩叫 17 號床病友量度維生指數並上傳」

婆婆回答病友：「吓，我唔識，你教我呢！」

隔離

黃慧蓮

葵涌醫院老齡精神科資深護師

抽血員穿上防傳染裝備進入病房：「17號床 xxx 女士抽血。」拉開屏幕後說：「婆婆，你要戴口罩呀！」·「你要將垃圾放進垃圾桶呀！」

病房內電話鈴聲響起，是醫生視像會診時間。醫生順着病床號數接見病友。因為婆婆沒有應診，電話鈴聲一次又一次響起她也沒有理會，最終由其中一位病友協助婆婆完成會診。

好不容易又到了傍晚，又是量度維生指數並上傳時候到了。早上的情景又再出現。護士又再出現玻璃屏外，又再用對講機麻煩其他病友協助這位婆婆。病友不再提婆婆取餐了而是直接把晚餐送到她的床格內。無論何時，只要有事情要協助婆婆，總是聽到這句「婆婆，你要戴口罩呀！」

雖然病房內不斷傳來投訴的聲音。病友都也不厭其煩提醒婆婆並也樂意從旁協助。

隔離

黃慧蓮

葵涌醫院老齡精神科資深護師

晚餐後，穿上防傳染裝備的護士進入病房告訴婆婆醫生處方了靜脈注射（吊鹽水）給她，並吩咐婆婆要留意鹽水接近空瓶時要按召喚制通知護士。婆婆似乎遺忘了護士的說話便倒頭大睡。不久，她私人的電話鈴聲不斷地響，各人也留意到她始終沒有回應。突然護士又在玻璃屏外示意其他病友用對講對話並要求病友往視察婆婆的鹽水瓶狀況。病友把婆婆弄醒並告知護士鹽水瓶的狀況，好待護士跟進。

自這一天起，病房所有病友除了 17 號床的婆婆外，各人都比平日忙碌起來，各人都變成了婆婆的助護。

到了第二天晚上，有數個穿上防傳染裝備的職員進入病房告知婆婆：「婆婆，你不適宜在這病房醫治，現安排你轉往其他病房。」

婆婆離開後，病房又回復了平時的寧靜，各人繼續安心在這病房醫治新冠肺炎。

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
張國基	基督教聯合醫院老人精神科資深護師
陳子輝	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
陳麗蓮	九龍醫院精神科資深護師
黃珮嘉	瑪麗醫院老人精神科註冊護士
黃慧蓮	葵涌醫院老齡精神科資深護師
吳瑞嫻	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，全年出版二期，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

