



目錄

編者的話	2
本期專訪	孤獨 3-7
	老友記一齊試、一齊玩 8-11
	ESPP 故事 12-14
編輯委員會	15



### 編者的話

科技日新月異，樂齡科技可以怎樣幫助長者改善生活質素和家人朋友聯繫？梁秉信資深護師為大家介紹一下。聯合醫院陳子輝資深護師分享了一個個案，提及拾荒行為和家中囤積雜物帶來的影響。作為醫護人員可以怎樣幫忙這些個案呢？青山醫院呂鴻江病房經理藉着一個個案，分析了在長者中常見的問題——孤獨。

黃德舜醫生

威爾斯親王醫院精神科醫生



## 孤獨

呂鴻江

青山醫院老人精神科病房經理

在炎熱的七月，雖然已是下午四時多，但周圍仍然熱得像一個火爐。在馬鞍山海濱長廊，王婆婆開始她的兼職，精神抖擻地舞動着那長長的掃把，一絲不苟地把地下掃得乾乾淨淨。王婆婆現在 74 歲，有三名子女，均已成家立室。子女們對王婆婆都非常孝順，經常探訪獨居的婆婆並定期供養她。王婆婆除了有子女的上繳家用外還有一些儲蓄，因此她可說是衣食無憂；既不愁衣也不愁吃的她，為何在這大熱天，不安坐在家中涼着冷氣，卻要跑到這裏來賺取這微薄的工資呢？

據王婆婆所說，她四年前開始了退休生活，不過退休的生活並沒有想中優哉游哉，而是令人苦痛，空虛及抑鬱的深淵。退休後，隨着空閒的時間增多，王婆婆開始覺得百無聊賴，整天無所事事，每天早上她會到住所附近的公園曬太陽，看着公園中許多長者終日呆坐等著時光流逝，她越來越覺得自己一無是處，像是等待時光來判處極刑，心中越積越多鬱結難以排解。雖然子女對自己都非常孝順，但王婆婆不想令子女感到煩擾或成為他們的負擔。因此，她會將困擾的事收藏在心中。

王婆婆 30 多歲時喪夫，其後帶同子女從福建移居香港，自此以後，一直努力工作母兼父職培養子女成材。一直以來只寄情工作，從沒發展個

## 孤獨

呂鴻江

青山醫院老人精神科病房經理

人興趣，加上親友均在福建，使她社交圈變得十分狹窄。缺乏朋友的王婆婆越來越感到孤單，漸漸她開始被孤寂的心吞噬了。不幸的事情接踵而來，王婆婆因一次意外受傷，膝部經常疼痛，使王婆婆喪失外出的意欲，整天困在家中，令孤獨感更進一步籠罩著她，逐步地把她推向無助、失落、空虛及抑鬱的泥沼中，無望地掙扎。

世界衛生組織指出，社會孤立和孤獨，是長者精神健康的重要危險因素 (WHO, 2024)。社交是每個人的基本需要，透過親朋好友的互相支持及聯誼和傾訴，達到情感上的相互支援，增加愛與被愛的感覺。孤獨和社會孤立除了使長者空虛、寂寞、無助和失落等負面情緒增加外，也是導致抑鬱及認知障礙症其中一個重要因素(WHO, 2023)。

令長者感到孤獨的因素有很多，長者一向缺乏個人興趣和社交圈子，一旦從工作崗位退下來，失去的不單只是他的收入和工作上的寄託，還有他們因工作而建立的社交關係。經濟狀況的變差和身體機能的下降甚至疼痛的困擾，使長者減少參加社交活動的動力，甚至避免參加社交聯誼活動。家庭的變化，子女成長後「離巢」組織新家庭，使長者面臨空巢危

## 孤獨

呂鴻江

青山醫院老人精神科病房經理

機；有些長者甚至未能妥善處理與媳、婿之間的關係，引至進一步的家庭關係緊張。另外，有部份長者更加要面臨角色轉變，要負起照顧兒孫、伴侶甚至他們自己年邁的父母。照顧者的角色是一種無形的枷鎖，除了帶來無形的壓力，更進一步限制其社交生活自由。除此之外，長者還要面對伴侶及親朋好友的離世，這些失去除了帶來錐心刺骨的痛，同時也直接摧毀長者珍貴的社交系統。隨着人口老齡化的浪潮，長者孤獨及社會孤立更值得社會關注，這不單影響長者的生活素質，更會有機會導致嚴重的精神健康問題。

今天，王婆婆幸運地從抑鬱邊緣站起來，重建有意義及希望的人生。幸好其子女發現王婆婆的情緒惡化，立即作了以下一些改變，並有效地幫助王婆婆。首先，他們協助治療王婆婆的膝患，減少其疼痛及改善行動能力，並經常約王婆婆在黃昏時在海濱漫步，重建她外出的習慣。其次，支持王婆婆重投職場，每週兼職工作兩至三天。而最重要的是教導王婆婆利用「微信」和鄉間的兩位妹妹視像通話，重建其社交網絡，現時每天均會和其妹妹以視像電話溝通，促使姐妹間重溫往日情誼，相互支持。

## 孤獨

呂鴻江

青山醫院老人精神科病房經理

支持健康老齡化，處理好長者孤獨及社交隔離是一個重要的課題，這需要多方面的努力；個人方面，每個人要為自己老化作好準備，建立個人興趣並擴闊社交圈子，好好作出財務安排以支援退休需要。家庭方面，家庭成員要增加往來及互相溝通，強化家庭功能、互相支援及協助，使每人均可在家中的愛和關心中成長。鄰里方面，所謂遠親不如近鄰，香港的鄰里關係普遍比較薄弱，我們均要主動踏出一步，互相關心、問候和照應以改善社區鄰里關係。政府及社會團體方面，制定政策並結合社會網絡及服務資源以創造長者友善環境，例如：針對長者需要，社區中心可以提供綜合服務及娛樂設施以吸引他們經常探訪，增強長者參與各項社區活動的動力。社會文化方面，要改變人老便要退隱減少社會參與的觀念，反而鼓勵長者利用個人寶貴的經驗和活力繼續參與社會活動和貢獻社會；甚至不應設立強制退休年齡，鼓勵長者因應個人能力繼續從事其工作、兼職，這除了可以充實個人生活，也可改善財政狀況。此外，要協助長者學習及利用新科技等方法去溝通，以減少科技隔閡而造成的社交鴻溝。

社會對長者孤獨問題一向重視度不高，其實像王婆婆未能好好適應退休生活的長者確實不少。只要作出少許的協助，便可幫助這些飽歷滄桑

孤獨

呂鴻江

青山醫院老人精神科病房經理

，堅毅的長者解決其社交的需要，避免更進一步的惡化而變成嚴重的精神健康問題。

## 老友記一齊試、一齊玩

梁秉信

九龍西聯網老人精神科資深護師

樂齡科技（Gerontechnology）是一個結合老年學（Gerontology）和科技（Technology）的跨學科領域，旨在通過科技手段提升老年人的生活質量，促進他們的健康、安全和獨立生活能力。隨著全球人口老齡化趨勢的加劇，樂齡科技的重要性日益突顯，成為應對人口老齡化挑戰和抓住相關機遇的關鍵。

### 樂齡科技的定義與範疇

樂齡科技涵蓋了多種技術和應用，從智能家居設備到醫療健康監測系統，從社交互動平台到康復輔助器具，目的是為老年人提供更好的生活支持和服務。這些技術不僅僅針對老年人，也適用於殘疾人士和需要康復服務的人群。

### 樂齡科技的應用領域

1. 智能家居：智能家居技術包括自動化照明、智能溫控系統、智能門鎖和安全監控設備等，這些技術可以幫助老年人更方便地管理日常生活，增強他們的安全感和獨立性。
2. 健康監測：健康監測設備如智能手錶、血壓計、血糖儀等，可以實時監

## 老友記一齊試、一齊玩

梁秉信

九龍西聯網老人精神科資深護師

監測老年人的健康狀況，並通過數據分析提供健康建議，幫助及早發現和預防疾病。

3.康復輔助：康復輔助器具如助行器、輪椅、假肢等，能夠幫助老年人恢復或維持行動能力，提高他們的生活質量。

4.社交互動：社交互動平台和應用程序可以幫助老年人保持社交聯繫，減少孤獨感，增強心理健康。例如，視頻通話應用、社交媒體平台等都可以促進老年人與家人和朋友的互動。

復

### 樂齡科技的發展現狀

在香港，樂齡科技的發展得到了政府和社會各界的高度重視。香港特區政府於 2018 年設立了「樂齡及康復創科應用基金」，資助安老及康復服務單位購置、租借和試用科技產品。此外，香港生產力促進局成立了樂齡科技聯盟「智齡」，旨在促進業界交流，推動安老護老的科技發展。

樂齡科技在香港對長者有許多好處，特別是在提升生活質素和減輕照顧者壓力方面。以下是一些主要的好處：

1 提升生活質素：樂齡科技產品如智能家居設備、健康監測系統等，可以幫助長者更獨立地生活。例如，智能家居設備可以自動調節燈光和溫度，

## 老友記一齊試、一齊玩

梁秉信

九龍西聯網老人精神科資深護師

讓長者在家中感到更舒適

2 健康監測：使用互聯網技術的健康監測系統可以實時監測長者的健康狀況，並將數據傳送給家人和醫護人員，方便及時跟進和處理。

3 減輕照顧者壓力：智能設備如自動化的護理機器人和健康監測系統，可以減少照顧者的工作量，讓他們有更多時間和精力照顧長者的其他需求。

4 促進社交互動：一些樂齡科技產品如視像通話設備和社交機器人，可以幫助長者與家人和朋友保持聯繫，減少孤獨感。

5 居家安老：樂齡科技支持「居家安老」的政策，讓長者能夠在熟悉的環境中安享晚年，減少對護老院的依賴。

這些科技不僅提升了長者的生活質素，還為他們的家庭和照顧者提供了更多支持和便利。老友記對哪一方面的樂齡科技特別感興趣呢？

### 樂齡科技的挑戰與機遇

儘管樂齡科技在提升老年人生活質量方面具有巨大潛力，但其發展也面臨一些挑戰。例如，部分老年人可能因為經濟原因無法負擔高昂的科技產品費用，或者因為缺乏數碼技能而難以使用這些產品。因此，如何降低成本、提高產品的可及性和易用性，是樂齡科技發展需要解決的重要問題。

## 老友記一齊試、一齊玩

梁秉信

九龍西聯網老人精神科資深護師

同時，樂齡科技也帶來了許多機遇。隨著科技的不斷進步，越來越多的創新產品和服務將被開發出來，為老年人提供更好的支持。此外，樂齡科技的發展還可以促進相關產業的繁榮，創造更多的就業機會，推動經濟發展。

### 樂齡科技的未來展望

未來，樂齡科技將繼續朝著智能化、個性化和綜合化的方向發展。智能化方面，人工智能和大數據技術將被廣泛應用於健康監測、疾病預防和個性化健康管理。個性化方面，根據老年人的不同需求和偏好，開發出更加貼合他們生活方式的產品和服務。綜合化方面，樂齡科技將與醫療、社會服務等領域緊密結合，形成一個完整的支持體系，全面提升老年人的生活質量。

總之，樂齡科技是一個充滿潛力和挑戰的領域，隨著科技的不斷進步和社會的共同努力，樂齡科技將在未來發揮越來越重要的作用，為老年人創造一個更加美好和幸福的生活環境。

## ESPP 故事

陳子輝

基督教聯合醫院老人精神科資深護師

在一個認知障礙症照護挑戰與情感壓力的情景下，病人 85 歲的 Elizabeth 女士與丈夫 Robert 先生經歷了一次深刻的情感衝突，這些年來因為 Elizabeth 有拾荒的習慣，她於露台去囤積大量雜物，對於 Robert 先生來說，實在難以忍受。而且 Elizabeth 經常在深夜整理拾荒得來的雜物，例如用腳踏扁鋁罐，發出擾人的噪音，令到本來已經容易失眠的 Robert 先生，多次在睡夢中被吵醒，以至情緒大受影響。他們夫妻間不斷為這些問題吵吵鬧鬧，往往更是「初則口角，繼而動武」。

於入院當日約凌晨時份，雙方再次因拾荒問題上各執一詞，雙方情緒亦受困擾，Elizabeth 女士試圖透過服用過量安眠藥來結束生命。Robert 先生立刻召喚救護車急救服務，報告了 Elizabeth 女士的狀態和最近的爭執。救護車團隊迅速到達，進行了專業評估及提供初步的急救措施，並迅速將她送往將軍澳醫院急症室。經過精神科醫生精神評估後，她被轉介至老人精神科速治服務。當個案由我接手後，我首先至電 Elizabeth 女士並約定家訪時間。

當我進入她的家後，Robert 先生開始投訴他妻子的拾荒行為使他活在

## ESPP 故事

陳子輝

基督教聯合醫院老人精神科資深護師

痛苦之中，尤其她經常拾荒雜物，並囤積於露台內，引來了不少蟲蟻，影響家居衛生；更令他擔心，若有火災發生，整個家庭就會被毀於一旦，他們為此事激發了不少矛盾。在最近一次如何清理雜物問題與 Elizabeth 發生爭吵，Robert 的眼鏡更被 Elizabeth 弄壞了。

當進行第一次家訪期間，我首先與他們進行了交談及精神評估，試圖在她的行為問題與和她嘗試自殺的情感動機之間找到平衡點。並找出分析問題根源：Elizabeth 的拾荒習慣而導致與 Robert 先生關係惡化。我便嘗試向 Elizabeth 解釋那些雜物對家居生活的影響，並試圖說服她儘量將那些無用的東西搬走；Elizabeth 聽到之後面色有變，沈默無聲，但她說會考慮我的建議，並同意與大兒子一同清理部份雜物；此外，我亦議她到容鳳書精神科門診去見醫生，去處理她情緒問題；她被並診斷為早期認知障礙症並有自殺傾向；及後主診醫生調整了她的藥物分量去針對她的情緒及認知問題。此外 Elizabeth 亦同時轉介往智友醫社同行計劃去改善她的認知能力。

接著的半年時間，我按月家訪及電聯大兒子，得知 Elizabeth 配合大兒

## ESPP 故事

陳子輝

基督教聯合醫院老人精神科資深護師

兒子的家居清理計劃，逐步清理露台的雜物；此外，在環境設計規劃方面，我亦鼓勵他們在露台種植幾盆綠色植物，例如萬年青及金錢樹等，除了美化環境外，還可消磨時間，及培養定時打理露台植物的習慣；對 Robert 先生的關懷也不遺餘力，我亦介紹到他參與認知障礙症護理支援小組活動，不單學習處理認知障礙症護理知識，同時亦掌握如何與 Elizabeth 溝通技巧，儘管面對老年學習的困難，但他們的關係在理解和支持中變得更加融洽。最後，Elizabeth 服用醫生處方藥物後，情緒控制亦得以改善。

最近收到他們大兒子的道謝電話，感謝社康護士支持與關懷，他很好詫異地問我為何能平息其父母長久爭端，我便藉此分享如何認識掌握長者心理與長者溝通的技巧，並且感謝他們多月的支持及信任。

## 總結

這個個案描繪了家屬面對處理認知障礙症生活帶來困難與挑戰，如何透過合適的溝通、家庭與醫護及社區專業團隊的合作，為患者和照護者帶來希望和改善生活品質的，同時亦在社區和專業團隊支持下，降低病人自殺風險和促進康復中的扮演著關鍵作用。

## 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
周佩芬	東區尤德夫人那打素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資深護師
梁秉信	葵涌醫院老人精神科資深護師
吳瑞嫻	青山醫院老人精神科資深護師
顏明權	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](http://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

