



快訊

Vol. 55

目錄

編者的話	2
本期專訪	
老人社康工作分享	3 - 4
釋心同行，共同渡過	5 - 7
還能陪你走多遠	8 - 9
編輯委員會	10

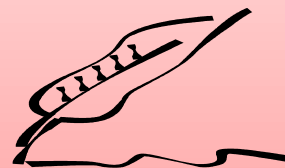


編者的話

生存在世，難免會遇到各種各樣的問題。我們怎樣可以克服難關，改善我們的情緒？今期的快訊，大家看看幾篇短故事，可以感受得到一些正面訊息！除了身體健康以外，精神健康也是很重要的。大家一起努力吧！

黃德舜醫生

威爾斯親王醫院精神科醫生



老人社康工作分享

北區醫院 精神科社康護士

我在速治部工作過一段時間，向曾有自殺念頭的老人家提供服務。在這段期間，我體驗到他們對人生的看法有所轉變，值得與大家分享。一位婆婆在自殺後被救回來。當她醒來時，第一眼看到的是兒孫們圍在床邊，個個淚流滿面，為她的自殺感到悲傷和內疚。婆婆原本只想結束自己的生命，以減輕家人的負擔，但沒想到會令大家如此難過。她感到後悔，幸好還不算太晚。

另一位公公因長期背痛而失眠，最終產生了自殺的念頭。幸運的是，家人及時察覺到他的情緒和行為異常，經過詢問後發現問題的嚴重性，於是立即尋求醫療幫助。病人最終住院，期間調整了藥物並接受輔導。出院時，他的背痛有所改善，睡眠質量也提高了不少。現在，他不再有自殺的念頭，能夠享受生活，每天早上外出晨運，之後與朋友一起喝早茶。

還有一位婆婆，由於兒女都已移民，丈夫剛過世不久，感到孤獨無依，覺得生活失去了意義，因此情緒日漸低落，甚至產生了尋死的念頭。後來被社工發現，立即轉介求醫。在接受藥物治療的同時，我趁她移民的女兒回來探望婆婆時，一起商討了後續的復康計劃。最終，我們為婆婆請了外傭，並給她養了一隻寵物狗。現在，婆婆不僅有外傭的照

老人社康工作分享

北區醫院 精神科社康護士

顧和陪伴，還能每天與小狗互動。婆婆和外傭每早都會到公園遛狗，終於再次見到她的笑容，不再有自殺的念頭。

有一位伯伯已經患上不治之症，漫長的治療帶來的痛苦使他失去了生存的意志，並產生了自殺的念頭。我與他進行了詳細的交談，引導他思考如果選擇自殺，會對家人造成什麼後果。最終，他醒悟了！因為每個人在一生中都會面臨困難，如果他在面對困難時選擇自殺，將會為兒孫樹立一個不好的榜樣。相反，如果他選擇勇敢面對，堅持走到人生的最後一步，這樣更能贏得兒孫們的尊重。

從以上的分享中，我們可以看到，老年人若有情緒問題，及時接受治療和介入往往能取得良好的效果。因此，我們應該更加關心老人家，若發現他們有情緒困擾而無法自我開解，應立即尋求醫療幫助，以避免悲劇的發生。

釋心同行，共同渡過

陳子輝

基督教聯合醫院老人精神科資深護師

故事開始於一個陰暗的晚上。馬生站在窗邊，內心充滿絕望和痛苦。他是一位末期癌症的病人，身體和精神都達到極限，感到無法再忍受下去，打算從窗邊跳下去。幸好他的太太注意到他的行為，迅速阻止了他的自殺企圖，並報警將他送往將軍澳醫院急症室，隨後被送入內科病房進行檢查和藥物處方。經過一連串的檢測後，醫生確認了他的情況。他們發現，在面對末期癌症的絕望中，除了身體上的癌症病痛，他的心靈也受到了極大的摧殘，情緒極度低落。經過精神科醫生的會診，他被診斷為老人抑鬱症並有自殺念頭。在出院前，他同意轉介至老人防止自殺組。

老人精神科社康護士(以下簡稱社康護士)在第一次家訪後發現他沉默寡言，情緒十分低落，知道他需要心理和情感支持，於是開始聆聽他的感受，理解他內心的情緒困擾。由於自殺風險非常高，社康護士加密了家訪的次數。此外，他開始接受精神科門診治療，遇到了一位寬容和理解的主診醫生，除了處方藥物外，還一起探索他內心深處的痛苦和恐懼。

經過數次家訪及門診治療後，他的情緒稍為穩定，開始對死亡有了進一步的認識，並理解到當病情惡化到無法逆轉時，面對死亡是不可避免

釋心同行，共同渡過

陳子輝

基督教聯合醫院老人精神科資深護師

免的。他開始反思，並努力打破對死亡的恐懼和無助感，決定不再繼續自暴自棄，而是重新出發，尋找人生的方向和重要價值。

在家人及醫療團隊的支持下，他逐漸找到了自己的方向。當身體許可時，他開始重返日間長者中心，主動參與中心的活動，積極與其他會員交流。這種支持和連結讓他感到溫暖和理解，逐漸走出孤獨的絕望。他現在能夠輕鬆入睡。

他開始重新評估自己的價值觀，明白儘管面對末期癌症，他仍然可以用有限的時間回饋家人。他決定以積極的態度面對每一天，並將餘下的時間用來關心和回饋家人。

隨著時間的推移，他的身體狀況逐漸惡化，特別是晚上疼痛較為劇烈，經常全身顫抖，需要依賴強力止痛藥來舒緩身體的不適。然而，他的心靈卻變得更加強大。雖然行動不便，他仍不時邀請其他中心會員到他家中聚會。他明白社群的支持和關懷是一種強大的止痛藥，幫助他渡過每一個艱難的時刻。

因為大便出血，他被送往將軍澳醫院內科病房留醫。社康護士到病房探訪他時，他意識到自己將步入生命的最後階段。儘管面對死亡，他感到無比平靜。他向社康護士透露，活在當下、珍惜每一刻家人對他的

釋心同行，共同渡過

陳子輝

基督教聯合醫院老人精神科資深護師

關愛，才是生命的真正價值！他也感謝社康護士這幾個月來對他的支持和鼓勵。他於十月十日晚上渡過了他最後的生命時光。

面對死亡，對於人們來說是一項痛苦且漫長的挑戰。他們最需要的是陪伴和關愛，讓彼此建立足夠的心理準備去面對一切困難。老人精神科社康護士如何運用聆聽和支持的技巧，走入他的內心，了解他的需求，鼓勵他在絕望和痛苦中找到希望的力量，讓他能夠走出困境，重拾希望，享受家人的關愛，度過舒心的時光，讓他在生命的最後階段過得精彩，才是生命最美的價值。

還能陪你走多遠

黃珮嘉

港島西聯網老人精神科資深護師

某日下午，我接到社工的電話查詢，告知她們中心來了一位長者求助。王婆婆因照顧年邁且患病的丈夫而感到沉重的壓力。社工對王婆婆進行了初步評估，認為她屬於高風險自殺個案，因此希望將該個案轉交給老人精神科速治服務跟進。在了解基本情況後，我要求社工先將資料傳真至辦公室，然後再聯絡王婆婆。

王婆婆告訴我，兩年前她的丈夫被確診為腦癌及認知障礙症，照顧的需求日益增加，而她自己日漸年老，因此感到十分吃力。雖然她並未出現尋死的念頭，但擔心自己會因壓力過大而導致情緒失控，因此希望在情緒仍然穩定的時候尋求精神科的協助，以避免未來情況惡化後再處理。

目前，最困擾王婆婆的是，她的丈夫每天早上起床後不知何故會大發脾氣，久久不能平復，這令王婆婆感到十分困惑且不知如何應對。我建議王婆婆在丈夫的床前放置一塊現實導向的資料板，讓丈夫每天起床時能夠了解自己身在何方，看看情況是否會有所改善。許多認知障礙症患者因為認知缺損，無法得知自己身在何處而感到害怕和焦慮，進而以發脾氣的方式表達。王婆婆聽後同意一試。

由於王婆婆的情況並不符合老人精神科速治服務的轉介條件，我為

還能陪你走多遠

黃珮嘉

港島西聯網老人精神科資深護師

她安排了輪候門診治療，同時與社工聯絡，為王婆婆介紹了一些適合的服務，以多管齊下減輕她照顧丈夫的壓力。最終，王婆婆順利在門診接受治療，社工也為她的丈夫安排了日間暫託服務，王婆婆的照顧壓力得以舒緩，情緒也改善了不少，算是一個圓滿的結局。

我認為，此次個案能夠成功獲得適切的幫助，主要有三個原因。首先，王婆婆能夠及時洞悉自己可能因壓力出現情緒問題，並懂得向適當的機構求助，最終獲得了適切的治療。其次，許多長者對精神科仍有誤解，即使情緒或認知出現問題也不願意尋求精神科的幫助，擔心被標籤為精神失常的人。然而，王婆婆不介意向精神科求助，這使她不至於錯過治療的機會。第三，此次個案相對簡單，較容易「對症下藥」找到適合的服務；如果處理一些較為複雜的個案，可能就不會如此順利了。

為了達成第一和第二的效果，精神健康社區推廣可謂功不可沒。雖然現今網上資訊發達，但不少長者仍不熟悉科技產品，且網上資訊的質量良莠不齊。有效的社區推廣能讓長者接觸到更多有關精神科的資訊，使他們更懂得在適當的時候尋求協助，並知道如何尋求協助。同時，有效的社區推廣也能讓大眾對精神科有更準確的認知，倘若需要尋求精神科治療，也不會因擔心歧視問題而卻步。

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
曾慧寧	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
陳麗蓮	九龍醫院老人精神科資深護師
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
譚穗明	青山醫院老人精神科資深護師
顏明權	北區醫院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

