



目錄

編者的話	2
本期專訪	
樂天生活在五常	3 - 5
辦法總比困難多	6 - 7
漫長的告別	8 - 10
編輯委員會	11



編者的話

我們生存在這個世界上，必然遇到大大小小問題，情緒可能亦受到影響。怎樣可以改善我們的身心健康呢？青山醫院高級職業治療師賴榕蓉介紹「樂天生活在五常」給大家。另外，九龍西聯網老人精神科資深護師梁秉信分析一下如何可以改善長者的精神心理健康。

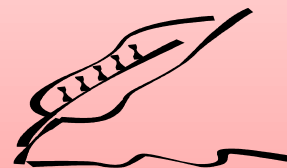
認知障礙症很多時候都會帶給照顧者不同程度的壓力，照顧者看見家人記憶力漸漸衰退，甚至乎認不到自己，這個「失去」是怎樣的呢？香港西聯網資深護師黃珮嘉在「漫長的告別」分享了這方面的情況。

我希望大家遇到不開心的時候，多想想「辦法總比困難多」嘗試用一些正面的方法，回想一些開心的片段，從而希望把問題慢慢解決！

在此，祝大家在新年身心靈健康！

黃德舜醫生

威爾斯親王醫院精神科醫生



樂天生活在五常

賴榕蓉

青山醫院 高級職業治療師

這一年，大家也辛苦了。先是社會環境動盪，繼而受到疫症來襲。不論你是什麼年紀、什麼階層、什麼崗位，必定受到影響。影響不只限於停工停課，生活上大大小小的不方便，更甚是大家的身心健康也被拖垮。

或許我們沒有拯救香港的能力，但至少我們有「自救」的方法。

2008 年英國學者檢討來自世界各地的科學研究，目的在找出一些有科研實證為本的方法，使人們能建立及融入日常生活中，以提升身心健康，活出正向人身。報告中指出了五個方法 (5 ways to well-being)，香港一群職業治療師把它引入並翻譯為「樂天生活在五常」，現時更廣泛應用於精神健康服務。

何謂「五常」呢？

一、常連繫

常連繫身邊的人，包括於家中、學校、工作間、社區裡的家人、朋友、同事和鄰居。正所謂「在家靠父母，出外靠朋友」。人是群體動物，必然要與他人接觸，所以與別人有良好的關係對自己心靈上及實際上必定有幫助。

你可以：增加連繫對象，與久違的老朋友或舊同事通電話、傳短訊，分享經歷，表示關心。

樂天生活在五常

賴榕蓉

青山醫院 高級職業治療師

二、常參與

到戶外走走看看，嘗試一些令你感覺良好的活動，重點是發掘一些合適自己能力及享受的活動。同時，將精神專注在活動上，能將煩憂短暫忘卻，幫助我們放鬆自己。

你可以：與志同道合的朋友一起參加活動，如踏單車、園藝、舞蹈或運動。嘗試踏出第一步，有些人會越來越喜愛這活動，最後可以培養到自己的興趣。

三、常細味

放慢你的腳步，保持好奇心，在平凡中發掘不平凡，捕捉每段美好時光。時刻對自己的經驗作出檢視，令自己懂得欣賞事物。於步行中、飲食中、與朋友共聚暢談中，細味生命的每一刻。

你可以：放慢節奏，細心觀察，善用五官去體驗及感受。在欣賞歌曲時，除柔揚的旋律外，可細味當中的歌詞，也許有另一番體會。

四、常學習

嘗試新事物，重新發展一些久違了的興趣，並參與當中。樂於面對合適的挑戰，不斷學習新事物令你更自信，更快樂。

你可以：嘗試烹調喜歡的食物、學習學器或修理損毀的物件等。

樂天生活在五常

賴榕蓉

青山醫院 高級職業治療師

五、常施與

常感恩、常微笑，您會感覺富足並增進與他人的聯繫。培養推己及人的態度，除了關懷自己，亦要關懷別人，從中得到自己所需要的滿足感，而達到內心的真正喜悅。

你可以：對親人及外人寬容一點；抽空參與義務工作或社區組織；做一些對別人好的事，並感謝別人對自己所作的好事。

古語有云：「修身、齊家、治國、平天下」。現在，就由我們自身出發，照顧好自己的身心靈健康，在這新常態下繼續「樂天生活」。

辦法總比困難多

梁秉信

九龍西聯網老人精神科資深護師

香港長者自殺是一個非常重要且值得關注的議題。隨著人口老齡化的加劇，許多長者面臨孤獨、失去意義感和身體健康問題等壓力，這些因素都可能導致他們產生自殺念頭。根據世界衛生組織的報告，每年有將近 80 萬人死於自殺，這意味著每 40 秒就有一人自殺。自殺是一種可預防的死因，但我們要採取積極的措施，幫助自己和他人渡過困難的時期。

在社區層面上建立支援網絡對於長者的心理健康至關重要。社區組織、社會服務機構和志願者可以一起合作，提供定期的社交活動、休閒娛樂和心理支持服務。這些活動可以幫助長者建立社會連結，減輕孤獨感，增加他們的自尊心和生活滿足感。

首先重視長者的心理健康教育和宣傳。定期舉辦講座、工作坊和培訓課程，提供關於心理健康和憂鬱症等問題的相關知識。這樣可以幫助長者和其家人更好地了解心理健康問題，並提供適當的支持和幫助。

在專業服務上加強醫療服務和精神健康支援。醫療機構應該提供專業的精神健康服務，包括定期的身體檢查、心理諮詢和心理治療等。醫生和護士應該定期關注長者的心理狀態，並提供適當的治療和藥物管理。

辦法總比困難多

梁秉信

九龍西聯網老人精神科資深護師

在照顧角色上家人和社區成員的關愛和支持也至關重要。長者需要感受到他們的存在和重要性。定期拜訪、陪伴和關心長者，讓他們知道他們並不孤單，並且有人願意聆聽和幫助他們。

緊急支援上建立緊急救助機制。提供 24 小時的危機熱線和專業的危機處理團隊，以應對長者可能面臨的緊急情況。這樣可以提供即時的支持和援助，幫助他們度過困難時期。

總括而言，防止長者自殺需要社會各界的共同努力。通過建立社區支援網絡、提供心理健康教育、加強醫療服務、家庭和社區的關愛，以及建立緊急救助機制，我們可以幫助長者維持身心健康，減少自殺風險，並為他們提供更好的生活質量。

漫長的告別

黃珮嘉

香港西老人精神科資深護師

對大部分人而言，摯親離世是人生中最難面對，卻又無法避免的告別。心理學家 J. William Worden 指出，摯親離世伴隨的哀傷情緒主要源自於「失去」，除了失去重要他人之外，亦失去了與該親人的依附關係。而事實上，輔導長者如何面對「失去」在老人精神科服務亦是重要的一環。人到老年，陸續要面對各種失去，例如因退休而失去工作及身分地位，失去健康，生活自主能力，喪偶等等。有效的輔導，能助長者面對及適應這些無可避免的失去，改善精神狀況，減低長者自殺的風險。

星期三的上午，老人精神科日間中心內如常坐着前來上課的長者。席間主要是中後期認知障礙症的患者。雖然患相同的疾病，但各自有着不同的性格和特質，可幸正好互補不足，小組瀰漫着一片歡樂的氣氛。得以維持良好的氣氛，陳婆婆可謂功不可沒。陳婆婆是一名晚期認知障礙症患者，雖然短期記憶欠佳，但語言能力仍得以維持，口齒伶俐的她，經常在小组裏說笑話，令小组氣氛變得歡樂。

漫長的告別

黃珮嘉

香港西老人精神科資深護師

婆婆有女兒三名，大女兒和小女兒均定居於美國，照顧陳婆婆的重任落在二女兒的身上。幸運的是，二女兒對陳婆婆關愛非常，除了報讀了不少認知障礙症照顧技巧的課程，也不辭勞苦地接送陳婆婆到不同的中心接受訓練。雖然二人在相處期間亦偶有磨擦，但整體而言，二人的相處沒有太大的問題。

這天，二女兒如常送陳婆婆到日間中心上課，陳婆婆依舊掛著一幅天真無邪的笑容，反之二女兒卻見眉頭深鎖。細問之下，原來二女兒感覺陳婆婆最近的認知能力急速轉差，雖然對認知障礙症及其照顧技巧已有一定認識，但實踐起來卻感困難，當中最令二女兒難受的，是陳婆婆的認知能力逐漸轉差，雖每天共處，但卻越走越遠，就感覺尤如一場漫長的告別。二女兒認為，這種無限期且漫長告別，比起面對親人疾病離世更為難接受。她擔心在不久的將來，陳婆婆會完全忘記她，視她為陌生人。

漫長的告別

黃珮嘉

香港西老人精神科資深護師

文章開首提及到各種失去，是筆者在老人精神科輔導長者時，長者道出導致他們情緒困擾的常見原因。然而，原來認知障礙症患者的照顧者亦同樣受到「失去」的影響，就陳婆婆二女兒而言，母親肉體雖在，但已失去昔日的靈魂。她慢慢失去了昔日疼愛自己的母親，如摯親逝世中，失去依附關係。以往，筆者在認知障礙症患者照顧者的輔導中，著重於照顧技巧的內容。與陳婆婆二女兒的一席話，令我重新思考認知障礙症支援服務的重心所在，除了有關認知障礙症知識及照顧技巧的傳授，如何為照顧者對認知障礙症病情發展建立合理期望與心理預備，以及支援照顧者面對可能出現的各種失去，亦應是認知障礙症輔導工作中重要的一環。

護士專業化，是近年護理事行業中的趨勢。除了不斷增進專業知識外，病人及家屬的分享亦能令護士更加了解病人及其照顧者的需要。如能有效利用專業知識及同理心為病人及家屬提供針對性的治療，護理人員必定能成為病人及家屬康復路上的明燈。

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
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

