

老人精神科速治服務

香港醫院管理局



May 2012

5 月

News

快訊

Vol 22

目錄

編者 的話	2
本期 專訪	3
自殺學及情 緒病學新知	
關心病人； 關心家人	5
精神病患者 家屬分享(1) & (2)	7
如何轉介老 人精神科速 治服務？	9
同住有你 同 途有你 (護老 者的社區資 源)	11
教學活動	15
編輯 委員會	16



照顧者支援

Carer
Roads

沿途有你

編者的話

老人速治服務快訊今期重點介紹長者的社區支援，希望這些資料能幫助減輕患病長者家人的壓力及負擔。很多患病長者都需要家人的長時間照顧，所以照顧者很容易會出現大大小小的情緒問題。在自殺學及情緒病學新知裏，黃美彰醫生會跟大家講解照顧者怎樣測試自己的壓力指數，並盡早尋求協助。

潘姑娘會為大家介紹如何轉介老人精神科速治服務。容姑娘更為我們找來了很多有關長者地區服務的資料。現時其實有不同類型的長者日間中心及暫托服務，照顧者可作參考，並在需要時作出安排，以減低自己的負擔。此外還有動人的照顧者真實個案分享。各位照顧者，請謹記在照顧路上，你永遠不會是孤獨一人的。其他照顧者的心聲以及社區的支援，希望會是你精神，身體及心靈上的支持。讓我們在照顧路上一起努力吧！



本刊歡迎您的提題和意見，更歡迎您投稿！
我們的電子郵箱是 espshk@yahoo.com.hk

黃美彰醫生

青山醫院老齡精神科

自殺學及情緒病學新知

在 2008 年一個有關老年精神科病人照料者患有抑鬱症的比率的研究 (1)，發現有五份一照料者有一定的抑鬱徵狀（老年抑鬱量表 -15 (GDS-15) 五分或以上），而照顧情緒病人的家屬跟照顧老年癡呆症病人的家屬有抑鬱徵狀的機會是一樣的高。如果病人有更多的行為問題如失眠、暴力問題，或有更多的功能衰退，照料者的壓力會更加大，同時增加患有抑鬱症的風險。

照料者除了需要承擔病人治療的費用，更需要犧牲自己的私人時間。在 2004 年的《感情失調期刊》(Journal of Affective Disorder) (2) 中，一個在荷蘭進行的研究發現，超出一半的照料者會擔心患情緒病家屬的身體健康及將來，有大約三份一人會感到有負擔及擔心自己的將來。以上的擔心，會隨著情緒病的嚴重程度而增加。而那些沒有有效的適應方法 (effective coping mechanisms) 及沒有足夠的社會支援 (social support) 的照料者會較容易有以上的情況。

相反，如果照料者有良好的家庭韌力 (family resilience)，家庭成員能分擔照顧病人的責任，大家互相支持及鼓勵，同時明白到患病的家屬是由於有情緒病而有著各種徵狀，而不是因為他們的人格有問題，這些都能減低照料者的負擔及增加他們在照料過程中得到的滿足感。



自殺學及情緒病學新知

黃美彰醫生
青山醫院老齡精神科

照顧者的壓力指數，是臨床研究的熱門題目之一。現在已經有能準確測試照顧者壓力或負擔程度的量表，讓醫生能清楚了解照顧者的情況。以下是大部分量表會關注到的地方：

照顧者

會否感到沒有私人時間

會否因為要照顧患者以及兼顧其他家庭責任或工作而覺得身心俱疲

會否覺得犧牲了自己的社交圈子

會否擔心因照顧患者引至的經濟困難

會否對患者產生厭惡甚至憎恨的感覺

會否覺得自己的身體因為要照顧患者而出現問題

我們可參考這些題目，仔細留意身為照顧者的你，是否已出現以上的情況。符合得越多，表示你的壓力指數更為嚴重，而你是時候尋求協助。現時香港有專為照顧者而設的服務，詳情請參考本期快訊。

參考資料：

1. Molyneux, G.J., et al., *Prevalence and predictors of carer burden and depression in carers of patients referred to an old age psychiatric service*. International Psychogeriatrics, 2008. 20(6): p.1193-1202.
2. Wijngaarden, B.V., Schene, A.H. & Koeter, M.W.J., *Family caregiving in depression: impact on caregivers' daily life, distress, and help seeking*. Journal

聯合醫院老齡精神科

文耀輝 資深護師

關心病人；關心家人

在往年年初我收到陳太(假名)的轉介到本院的防止老齡自殺服務，由於她長期受到痛症的困擾，如雙膝退化，坐骨神經痛及頸椎增生等等，令她在日常生活及自我照顧兩方面均有極大問題。當時陳太正跟大兒子及媳婦同住；由於媳婦是泰國人，兒媳二人亦忙於工作，早出晚歸，因此她大部份時間都是獨留在家，因此感到很煩悶，亦不斷湧現很多負面情緒，甚至有自殺的念頭。

除了透過本院的服務支援外，照顧陳太的責任就落在她的大女兒身上，陳小姐由於剛離婚，因此在兄弟姊妹間被認為最能抽出時間照顧母親。

我在第一次家訪時初次跟陳小姐見面，言談間發覺她亦有其難處。因本身剛離婚，現只可以寄住在已婚妹妹的家裡，同一時間亦展開新的工作，在保險業界發展，被每月的目標壓得透不過氣來，加上要照顧年老的母親，陳小姐表示壓力很大，有失眠及常常感到精神不振，尤其在處理媽媽的各種要求及健康需要時，往往感到手足無措。

有鑑於此，首先，我透過輔導對話將陳小姐所面對的困難一一列明：包括住屋，經濟，工作及照顧媽媽四方面。在問題緩急輕重的分析下，幫助陳小姐計劃事情完成的先後次序；跟着再探討陳小姐目前已有的資源，以及在甚麼地方尋求協助，如到房屋署申請分戶調遷，及到區議員辦事處跟社區助理商討……等等。

至於在照顧陳太方面，首先我跟她闡述媽媽目前的情況，情緒受到困擾的原因，以及家人的支援對病人康復的重要。



聯合醫院老齡精神科

文耀輝 資深護師

關心病人；關心家人

陳小姐在跟我面談及多次的電話跟進後，表示自己在處理問題上及照顧母親方面都有明顯改善，壓力亦得到舒緩。而陳太的健康問題在私人骨科醫生的協助下亦得到改善，情緒亦有好轉，並打消尋死念頭。事後得知，陳太及女兒的分戶申請亦得到房署的初步接納。

由此得知，在照顧病患者的同時，其家人的感受亦需要同時兼顧，從而得到相輔相成的效果。



精神病患者家屬分享 (1)

北區醫院

劉兆輝 精神科護士

精神病患者和家屬都是要長期爭戰的，就我媽媽為例，病發初期根本不知是精神出了問題，只是經常悶悶不樂，沒有胃口吃東西，去看過很多醫生都找不到病因，直到遇到一位良醫，才肯定是患了精神病。在普通科轉介下，去了大埔醫院住了接近一個月，病情終於穩定下來，回復胃口吃東西，但這只是開始而已，媽媽還要長期食藥，家人的關心和照顧是很重要的，所以，我作為精神病患者的家屬向大家說，其實和傷風感冒一樣，對精神病這個名詞不要忌諱，當找不到病因時，不要排除精神病的可能性，必須積極面對，也不要怕長期食藥，以上就是我作為過來人的一點心聲。謝謝大家。

病者家屬

曾先生



精神病患者家屬分享 (2)

北區醫院

黃家寶精神科護士

出路總比問題多--謝謝老人科速治服務的幫忙

媽媽在 2011 年初由於長年的痛症加劇引致情緒不穩。雖然痛症本身在稍後已然舒緩，但心緒不寧的情況持續。由於她日夜都不能熟睡，我們經常要有兩人二十四小時輪替照料及不停搥腰搥腿。爸爸本身年紀大了，但他主力貼身照顧太太，實在身心疲憊。這時，我們也漸漸意識到媽媽的情緒問題已超越痛症，可能要接受精神科治療了。

我們是在六月中旬幫她排期看精神科的。排期當天姑娘向我瞭解媽媽的情況後，很快便安排「老人科速治服務」的精神科護士上門評估及指導。幸得如此，醫院方面按評估結果把媽媽的診期提前至七月；醫生診症後便轉介媽媽到醫院的日間評估中心「返學」一段日子。

自此，媽媽有很大的進步，而「老人科速治服務」的護士也有到訪實地評估及指導媽媽和我們的家居護理技巧。他們親切關懷的態度及經驗豐富的指引實在令我們覺得驚喜。他們向我們提供了專業而實際的輔導及解答我們設身處地的問題，並當面鼓勵媽媽及提醒她積極生活和舒緩緊張情緒的方法等，這些都是很寶貴的支援呢！

現在，媽媽已經不再需要依賴輪椅，還可以每週參與一些社區活動了。我們深深感受到情緒問題「及早治癒」及「病向淺中醫」的重要性。老人精神科各環的服務能夠互相配搭，對於造福病人及家屬實在有很大貢獻，很是難得！

病者家屬

黃女士



如何轉介老人精神科速治服務？

九龍醫院精神科

潘思穎 精神科註冊護士

當家中有長者遇上情緒問題，出現自殺風險，家人及照顧者如何向老人精神科速治服務求助？

首先，醫管局老人精神科速治服務，乃為社區中年滿65歲，從未有精神科記錄的長者服務。長者的家人或照顧者，如若發現長者出現情緒困擾導致有自殺念頭及先兆，可向以下機構求助：

各區就近之長者社區中心

各區長者照顧支援服務

社會福利署

綜合精神健康服務中心

醫院管理局精神健康專線

以上機構的職員，可填寫本服務的轉介表格，先行為長者進行識別評估。合適個案便會轉介至該區老人精神科速治服務以作跟進。

另外家人或照顧者亦可向各醫院，診所或私人執業醫生求助。醫護人員會初步評估長者的需要，填寫轉介信至精神科門診。家人及照顧者可攜轉介信至所屬區域之精神科門診，便可轉介至本服務。



如何轉介老人精神科速治服務？

九龍醫院精神科

潘思穎 精神科註冊護士

長者、家人及照顧者如有查詢，可致電就近的老人精神科速治服務：

青山醫院老人精神科 (屯門、元朗、天水圍)	電話：2456 8087	傳真：2462 7480
葵涌醫院老齡精神科 (葵涌、青衣、荃灣、深水埗)	電話：2959 8473	傳真：2959 8370
新界東老人精神科 (沙田、馬鞍山、大埔、上水、粉嶺)	電話：2683 7618	傳真：2683 7676
九龍醫院老人精神科 (油麻地、尖沙咀、九龍城、黃大仙、西貢)	電話：3129 6649	傳真：2246 8619
東區尤德夫人那打素醫院及 瑪麗醫院老人精神科 (香港島及離島)	電話：2595 4035	傳真：2505 6474
基督教聯合醫院老人精神科 (九龍東、將軍澳、坪石、彩虹、彩雲、彩輝)	電話：2727 8494	傳真：2717 1394

※溫馨提示：由於長者出現自殺念頭時會突然出現自殺行為，如遇上緊急情況請務必向就近急症室求助，以便醫生先作初步治療。※



葵涌醫院

容佩雯 老齡精神科護士

同住有你 同途有你 (護老者的社區資源)

「在家千日好」是大部分長者的心聲，所以他們都選擇留在家中安享晚年。配偶、家人、傭工或鄰里都有機會成為護老者。護老的旅途既多變又漫長，當中的壓力及困難，非一己之力能應付的；因此，護老者要認識社區資源，知道自己並不孤單，因為沿途有各方的同行，協助長者及護老者解決問題，達成長者在家中安享晚年的心願。

*****各區服務單位之地址及電話，可向鄰近之長者中心/居民中心/區議員辦事處/民政事務處/社會福利署核下各辦事處/醫務社會服務辦事處查詢*** (梗有一間在附近)**

1. 社區支援服務

直接申請向服務單位聯絡：

長者活動中心：為小社區內的長者舉辦社交及康樂活動、提供長者福利服務資料、轉介長者接受合適的服務、義工及到訪服務。

長者鄰舍中心：為社區內的長者提供教育、發佈社區資訊及轉介服務、義工發展、護老者支援服務、外展及社區網絡工作、社交及康樂活動、輔導服務、飯堂膳食及到訪服務。

長者地區中心：為地區內的長者提供及統籌一系列的社區支援服務。包括教育及個人發展活動、發佈社區資訊及轉介服務、長者支援服務隊、社交及康樂活動、到訪服務、義工發展、輔導服務、護老者支援服務、飯堂膳食及洗衣服務。

長者支援服務隊：附設於長者地區中心內，為聯繫區內獨居及倆老長者，安排義工定期探訪及電話慰問、舉辦長者關顧活動。

綜合家庭服務中心：為區內居民提供一站式家庭服務，包括家庭輔導、家庭支援及家庭資源等三層服務。為有需要之長者或家庭提供輔導及轉介服務，協助解決情緒、人際問題、住屋、經濟及其他生活上所遇到的困難。

同住有你 同途有你 (護老者的社區資源)

葵涌醫院

容佩雯 老齡精神科護士

醫務社會服務：醫管局屬下所有醫院及部分門診部，均駐有醫務社會工作者，為病人及家屬提供輔導及援助，以應付或解決因疾病或殘疾而引起的情緒及生活問題，使他們能善用醫療機構及社區所提供的醫療及復康服務。

直接向服務單位聯絡或由綜合家庭服務中心、長者地區中心、醫務社會工作部轉介

綜合家居照顧服務：為體弱的長者、殘疾人士及有特殊需要的家庭提供照顧及護理服務。包括個人照顧、膳食、護送、家居清潔、洗衣、購物及送遞、簡單復康運動、日間到戶看顧服務及照顧幼兒等服務。更為體弱個案提供專業護理及復康運動等服務。

由綜合家庭服務中心、長者地區中心、醫務社會工作部轉介

長者日間護理中心：為身體中度或嚴重缺損，日間乏人照顧的長者，提供專業護理、康復運動、起居照顧、社交活動及為護老者提供支援。

改善家居及社區照顧服務：為體弱長者提供綜合服務。個人服務：訂立護理計劃、基本護理及特別護理、康復練習及家居照顧。支援服務：定期報告及轉介服務、護老者支援、24 小時緊急支援、家居清潔及家居環境安全評估及改善建議、膳食、代購、交通及護送、口腔檢查、輪椅維修等服務。

2. 長者緊急住宿服務

為長者提供臨時或短期的住宿照顧服務，旨在避免長者因缺乏即時的照顧或居所而發生危險。

(向長者地區中心或醫務社會工作部申請)

3. 長者住宿暫託服務

旨在分擔護老者長期照顧長者的責任，讓他們在有需要時能得到短暫休息的機會。

(向長者地區中心或醫務社會工作部申請)

同住有你 同途有你 (護老者的社區資源)

葵涌醫院

容佩雯 老齡精神科護士

4. 醫療服務

急症室服務

普通科門診老人優先診症服務

長者健康中心 (診所服務 + 外展隊伍)

社康護理服務 (由醫生轉介)

老齡精神科服務 (由社會福利署、非政府機構、熱線同工/社工或有關醫生轉介)

5. 交通支援

非緊急救護車服務 (於應診時直接向醫院或診所之醫生申請)

復康巴士 (查詢：2817 8154)

易達巴士 (查詢：2348 0608)

傷殘的士/私家車乘客在限制區上落車證明書

(經醫生、職業治療師或物理治療師證明，或由復康機構社工推介。亦可往康復團體、長者地區中心或長者鄰舍中心申請)

6. 廿四小時緊急召援系統

「一線通」長者安居服務協會 2338 8312

7. 經濟援助

綜合社會保障援助計劃

公共福利金計劃 (高齡津貼“俗稱生果金”，傷殘津貼)

醫療費用減免機制

(非綜援受助人如因經濟困難，未能負擔醫療服務費用，可向醫務社會工作部申請)

同住有你 同途有你 (護老者的社區資源)

葵涌醫院

容佩雯 老齡精神科護士

8.其他護老者支援服務資訊

社會福利署熱線	2343 2255	www.info.gov.hk/swd
社會福利署護老者支援中心	2558 1623	
衛生福利及食物局		www.hwfb.gov.hk
安老事務委員會		www.hwfb.gov.hk/ch/committees/ec.htm
醫院管理局		www.ha.org.hk
精神健康資訊平台		www21.ha.org.hk/smartpatient/
賽馬會耆智園資源中心	2636 6323	www.jccpahk.com
香港老年痴呆症協會	2338 1120	www.hkada.org.hk
香港復康會社區復康網絡		
老年痴呆症熱線	2361 2838	www.rehabsociety.org.hk
香港撒瑪利亞防止自殺會熱線	2389 2222	www.sbhk.org.hk/
生命熱線	2382 0000	www.sps.org.hk
長者安居服務協會「耆安鈴」熱線	1878 238	www.schsa.org.hk
老有網		www.cybersenior.org.hk



教學活動

Date/ Time	Activity and Topics	Speaker	Target Audience	Telephone number	Geographic location of target participants
2012 年 5 月 4 日 下午 3 時半至 4 時半	如何處理自己的情緒	精神科註冊 護士區麗明	長期護理院 院友	2814 2817	東華三院楊成紀念長期護理院 (黃竹坑)
2012 年 5 月 8 日 下午 2 時至 3 時	如何減輕護老者精神壓力	九龍醫院老年精神科速治服務	長者及照顧者 (65 歲以上)	31296649	士瓜灣佛教何黃昌寶長者鄰舍中心
2012 年 6 月 8 日 下午 2 時半	癡呆症的基本認識和照顧技巧	精神科資深護師何英傑	長者及照顧者	2676 7067	香港基督教女青年會 明儒松柏社區服務中心 (西灣河)
2012 年 6 月 15 日 中午 12 時至下午 5 時 (To be confirmed)	Hong Kong Psychogeriatric Association Mid-year Scientific Meeting		Professional Staff		Kowloon Hospital (To be confirmed)
2012 年 7 月 27 日 下午 3 時半至 4 時半	與人相處的藝術	精神科資深護師鍾奇鴻	長期護理院院友	2814 2817	東華三院楊成紀念長期護理院 (黃竹坑)
2012 年 9 月 21 日 下午 3 時半至 4 時半	壓力處理	精神科資深護師何英傑	長期護理院院友	2814 2817	東華三院楊成紀念長期護理院 (黃竹坑)

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：

黃美彰醫生

黃德舜醫生

江穎聰

鄧笑嫻

潘思穎

鄧玉明

容佩雯

李金枝

張忠豪

青山醫院老人精神科醫生

威爾斯醫院精神科醫生

東區尤德夫人那打素醫院老人精神科資深護師

基督教聯合醫院老人精神科資深護師

九龍醫院精神科社康護士

瑪麗醫院老人精神科資深護師

葵涌醫院老齡精神科資深護師

青山醫院老人精神科資深護師

新界東聯網老人精神科資深護師

本刊預計全年出版三期，為電子刊物

本刊文章內容屬個人意見，並不代表編輯委員會立場

歡迎轉載、連結或翻印本刊文章，惟須註明出處、作者及不可作出刪改

我們歡迎讀者以電郵方式提問及賜教。

電子郵箱地址為：

esp-phk@yahoo.com.hk

