

老人精神科速治服務

香港醫院管理局



SEP 2013

九月

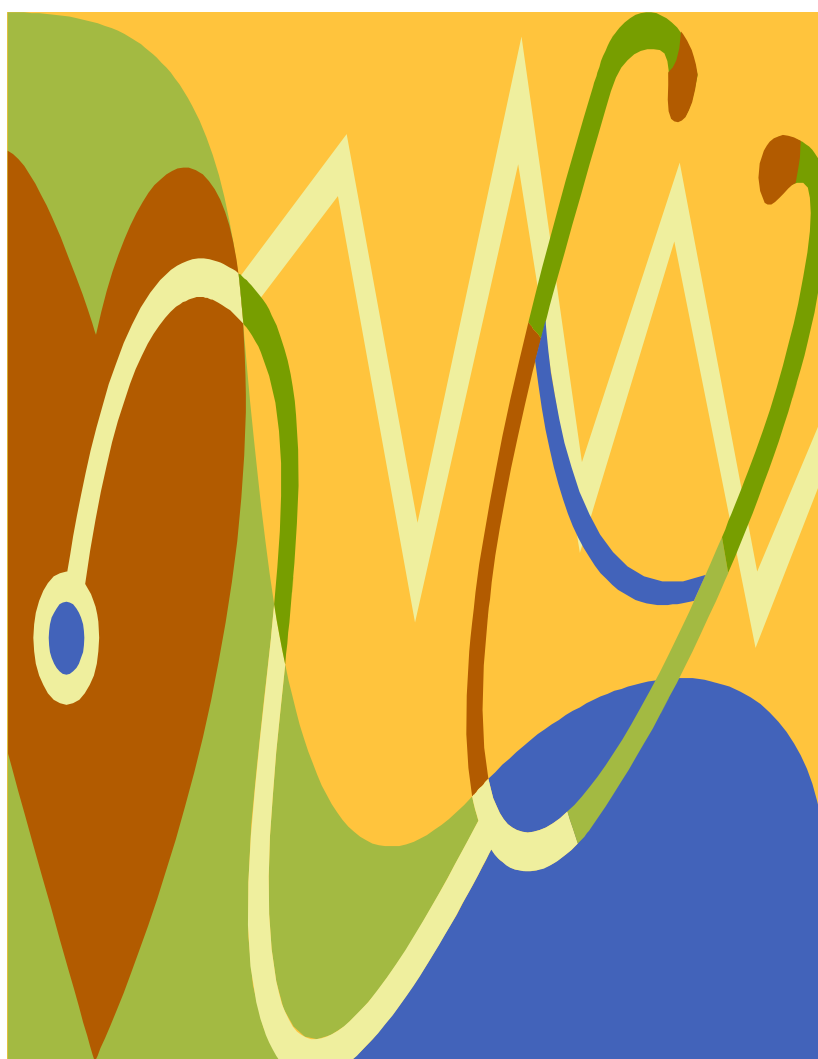
NEWS

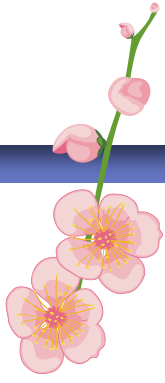
快訊

Vol. 26

目錄

編者 的話	2
本期 專訪	
告別心鎖	3
尊嚴治療	5
寧神合歡茶	7
《最後十四堂星 期二的課》後感	9
雋永集： 【轉一念】	11
浪漫是這樣的	13
九龍醫院老人精 神科日間醫院 - 介紹	15
編輯 委員會	18





編者的話

長期病患帶給病人的身心折磨確實不少。怎樣能夠幫助受情緒困擾的病人走出困局呢？怎樣能夠坦然面對生死？

瑪麗醫院癌症中心服務統籌主任鄭玉儀社工介紹「靜觀減壓」課程，協助癌症病人告別心鎖。李金枝資深護師介紹「尊嚴治療」，這是針對病人在疾病路途上尊嚴受損所設計的療程。何英傑資深護師藉着《浪漫是這樣的》的故事，帶給大家一個重要的訊息——珍愛生命每分每刻。香港大學建築學系學生徐欣欣為大家介紹《最後十四堂星期二的課》這本很有意義的書。賴希聖中醫介紹「寧神合歡茶」，有幫助睡眠，舒緩精神壓力的功效。

黃德舜醫生

威爾斯親王醫院精神科醫生



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 esp-phk@yahoo.com.hk

告別心鎖



鄭玉儀

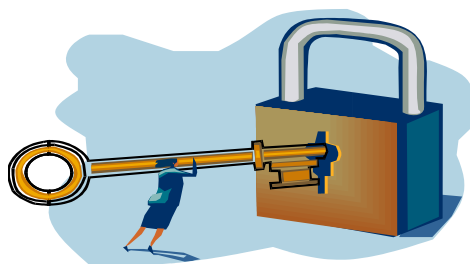
腫瘤科專業社工

瑪麗醫院癌症中心服務統籌主任

每當我們受情緒困擾時，生活就好像被困於重覆不斷的念頭當中，很容易心不在焉，視而不見，聽而不聞，食而不知其味。不少人更在尋找思緒解脫時，誘發更多的自我批判及無助的念頭。有見及此，瑪麗醫院癌症中心在 2004 年便開始舉辦「靜觀減壓」課程, Mindfulness Based Stress Reduction Program 去幫助一些受情緒困擾的癌症病人走出這困局。

「靜觀減壓」課程是由 Dr. Jon Kabat-Zinn 於 1979 年在美國麻省大學醫學院的減壓診所創辦，目前全球均有超過 240 所醫院、診所及醫療中心舉辦。這課程的內容是把佛家的千年智慧套用在西方心理學上，靜觀（Mindfulness）一詞，如果用佛家的語言，可以稱作正念、止觀、禪定，都是強調專注覺察。為期八週的課程，主要的學習內容分為三段，包括身體掃描、伸展運動和靜坐等。透過每天 45 分鐘的修習，這課程更可以幫助受情緒困擾的人士，培養出一種不加批判的心態，如實地覺察及深深地接觸身心的所思所感。每當我們重遇揮之不去的念頭時，便可明白到這些負面的思想只是一剎那的念頭，並非恆久不變的事實，從而學會退一步，懂得把自己從那慣性重覆的念頭中釋放出來，避免再被它捲著走，讓身心重獲更大的自由去選擇最佳的應變方法。

曾子在《大學篇》提出“知止而後能定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得”，靜觀的修習就是有意識地生活，在日常生活的行、住、坐、卧中，學習知止、定、靜、安、慮及得，讓我們重新學習認識自己，隨緣包容，活得更輕鬆自在。以下的一些靜觀練習，可以幫助我們從雜亂的思想中，回到煥然一新的當下，在修習時可慢慢培養出感恩及開放的心，去靜觀生命此刻所展現的一切自然韻律：



告別心鎖



鄭玉儀

腫瘤科專業社工

瑪麗醫院癌症中心服務統籌主任

(一)覺察呼吸練習

呼吸是我們安穩的歸依處。練習時，無須控制呼吸，如實地覺察就好了。呼吸或許是長、短、深或淺。通過我們的覺察，呼吸自然平靜和深長。覺察的呼吸是聯繫身心的關鍵，為生命的每一刻注入正念的能量。身心得到調和，我們將感到愉悅安樂。當我們心不在焉，情緒低落或沮喪、或者為未來而擔心憂慮，我們都可以回到呼吸，調和及安定我們的心。(《誠心修習》一行禪師著)

(二)靜心進食

「餐前關掉電視收音機，覺知面前的食物，是由許多元素滙聚在一起而形成的，當中包括雨水、陽光、土地、空氣和慈愛。想到世界另一角落飢餓與營養不良的悲劇，所以要珍惜食物。透過這些食物，覺察到整個宇宙都在支持我們的生命。此時練習呼吸三次：吸氣，讓身體平靜；呼氣，微笑。慢慢進食，嘗試咀嚼每一口食物三十次以上，直到食物成為液體，這樣對消化很有幫助。我們咬的每一口都包含了陽光與大地的生命，甚至可以在食物裏品嚐整個宇宙。慢慢享受每一口食物。安住於當下，輕鬆愉快地進食」。(《Peace Is Every Step》一行禪師著)

(三)靜心步行

「注意雙腳與大地的接觸，走路時就好像用雙足親吻大地一樣。我們已經讓大地傷痕纍纍，現在該是我們好好照顧她的時間了。」

「偶爾看見美的事物時，我們可能想停下腳步觀賞一棵樹，一朵花，或是一群玩耍中的孩子。當我們觀看時，繼續注意呼吸。」

「只要我們不思未來，不想過去，唯有在當下這一刻才能感受到生命。」(《Peace Is Every Step》一行禪師著)

總結而言，要告別心鎖，我們必須要持之以恆地修習，才能夠對「心」的觀察更為敏銳，對困擾的念頭說聲「不」，使我們更懂得處理自己的情緒及善待自己的身體。

*本文由瑪麗醫院老人精神科資深護師馮穎心提供

尊嚴治療

李金枝 青山醫院老人精神科資深護師

當人生步入生命後期的階段，隨著不同的醫療程序以及治療，身體機能的惡化及人倫關係的重整，很多時候都會對自己尊嚴的感受和認定程度起了變化。

而研究亦發現，各人或許對尊嚴的定義抱有不同的見解，可是有些地方是共通的。就例如在機能依賴的問題上，從完全能自我處理，退至連沐浴、更衣以及大小二便等日常活動能力都失去時，病人對自身尊嚴是很容易被自我否定的。就算是照顧者不介意，但亦有不少病人恐怕自己成為了別人的負累，害怕生命完結前會有不能承受的痛楚，而產生求死的心態。

用尊嚴模式 (Dignity model) 去剖析病人求死的意欲，就可以發現“自尊心”對病人是否有力量繼續生存這議題上，它是一個非常重要的因素。而實際上，步向人生的最後期，不少病人每天都在問，自己的生存是否仍然有意義。維持病人的自尊心及尊嚴，可能就正正是針對病人在缺乏生存盼望這情況中，最重要等待處理的問題。

尊嚴治療 (Dignity therapy)，一個在中文世界很陌生的名字，但在西方已經討論超過十年的一門學問，就是針對病人在疾病路途上的尊嚴受損所設計的療程。

Harvey M Chochinov 是尊嚴治療的始創人，他以尊嚴模式所作的研究為基礎，力証有尊嚴的病人能減低其在最後一段生命中所承受的身心靈痛苦。他深信尊嚴就好像一塊骨頭，當面對死亡大限這巨大壓力時，是否能維持完整無缺，或破折斷裂，其實非常影響病人對繼續生存的意欲。



尊嚴治療

李金枝 青山醫院老人精神科資深護師

Chochinov 教授跟他龐大的研究隊伍，到世界各地進行研究工作，致力提倡如何引用尊嚴治療，幫助面對死亡的病患者能有尊嚴地過渡人生最後的旅程。療程由一句簡單的問句 [請告訴我有關你生命的事] 開始，病患者被邀請去談及對他生命最重要的事，以及生命最值得紀念的地方。連續三天每次三十至六十分鐘的短談會被錄影，當中的對話會被筆錄送給病人，治療師亦會鼓勵病患者將記錄的對話與其家人分享。

不同研究結果都顯示，大部份病患者滿意這對話療程，認為療程對其家人面對其死亡有所幫助，病人的痛楚及抑鬱程度亦有所減低。Chochinov 教授認為，一個簡單而直接的心理治療療程，便可以幫助病人更有尊嚴地面對死亡。而當中的臨床實證又是如此確實，故此他鼓勵從事舒緩治療的醫護人員能考慮採用這療程，以幫助病人繼續走餘下的人生路。



參考資料

Bayer, T.; Tadd, W. and Krajcik, S. (2005) Dignity: The voice of older people. *Quality in Aging*, 6 (1), 22-29.

Chochinov, H.M. (2012). *Dignity Therapy: Final words for final days*. New York: Oxford.

Chochinov, H.M.; Cann, B.; Cullihall, K.; et al. (2012). Dignity therapy: A feasibility study of elders in long-term care. *Palliative and Supporting Care* 2012 (10), 3-15.

寧神合歡茶

賴希聖 註冊中醫

希聖中醫醫務所

日常病人來求診時，我除了重點地對他們的主症進行仔細的問症外，往往都需要了解他們的睡眠情況，尤其是晚上的睡眠質素如何。大多數情況下，只要病人晚上獲得甜甜的睡眠和充份的休息，身體受損的部份自自然然地便會進行一定程度的修復作用。從整體角度來看，無論病人患的是一般傷風咳嗽，甚或癌病等重症，其康復的情況一般會比起失眠的患者為之快，疾患亦較易痊癒。而臨床上我碰過的病人當中，以精神負擔較大的患者，或多或少都有不同程度的失眠問題。從中醫角度來看，肝主一身之氣的流動，精神壓力或情緒波動，首先影響肝氣流動；而肝氣鬱滯往往是初期失眠的主要原因。失眠可以導致神不內守，令人容易出現眼花、頭脹頭暈、精神緊張等，長此下去，可出現神志恍惚，注意力難以集中，嚴重的更可影響食慾和出現便秘等。一般我會建議他們可自行調服寧神合歡茶作為食療，幫助睡眠，舒緩精神壓力。詳見下述：

材料：合歡皮 **3 錢** 玫瑰花 杭菊花 各 **8~10 枚** 蜜糖少許 檸檬一片

制法：

1. 以清水將玫瑰花、杭菊花一同浸 **30 分鐘**，去水後與檸檬片置於茶壺內。
2. 將合歡皮用清水浸 **30 分鐘**，去水再以約 **500 毫升** 清水煎煮合歡皮約 **10 分鐘**，隔渣後隨即沖入茶壺內。
3. 待茶稍冷加入適量蜜糖攪拌，即可飲用。

每星期飲 **3~5 天**，能安神疏肝解鬱，可有助舒緩壓力，愉悅心情。



寧神合歡茶

賴希聖 註冊中醫
希聖中醫醫務所

功效

合歡皮

味甘，性平。歸心、肝、脾經，安神解鬱、活血消腫。

玫瑰花

味甘，性溫。歸肝、脾經，可疏肝理氣、補血養顏。

杭菊花

味辛甘苦，性微寒。歸肝、肺經，能疏風散熱、平肝明目。

蜜糖

味甘，性平。有清潤腸胃，通緩解便秘作用。

檸檬

味酸微甘，性微寒。有芳香去穢濁的作用。

宜

失眠或伴有高血壓之人士

忌

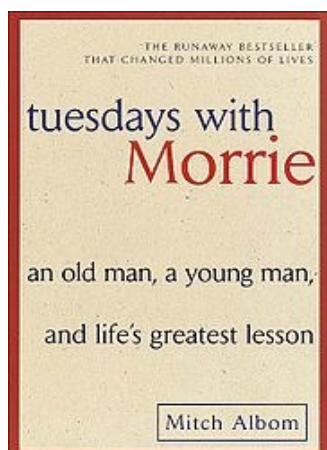
若胃酸過多者，可去檸檬。



*本文由新界東老人精神科資深護師黃家寶提供

《最後十四堂星期二的課》後感

徐欣欣 香港大學建築學系學生



俄羅斯作家索贊尼辛說：「**生命最長久的人並不是活得時間最多的人。**」看畢《最後十四堂星期二的課》後，我深刻的明白到這句話的意義。書中主角 - 米奇，是墨瑞教授的學生，在教授餘下的歲月中，一直擔當這個角色。

有一種學習，叫體會；有一種體會，叫成長；有一種成長，叫學習。人生是一場永不止息的求學，人們在不斷吸收知識的同時，慢慢長大。

人的一生之中會經歷各種考驗。墨瑞的考驗，是病魔。他的病折磨他的身體，但可幸的是，他依舊有一顆炙熱的心，支撐他去給他最後的學生「授課」。這精神可貴，然而，更讓人敬佩的是他那面對死亡卻無所畏懼的心態。他安然擁抱命運。他怕，但他克服；他痛，但他忍耐；他不甘，但他接受。人生在世，無論誰都逃不過老去的命運。墨瑞說：「年老並不是衰老，它是成長。」這是一種大智慧。人們常把年老想得負面，實則不然。在老去的過程中，我們學懂珍惜。也許，你年輕時健步如飛，而如今舉步艱難。人們總在失去時才記得曾經擁有，這種差別提醒我們要自愛。心態拯救心靈，只有跨過考驗，才能算得上活著。

《最後十四堂星期二的課》後感

徐欣欣 港大學建築學系學生

活著是一種價值觀的證明。價值觀是人判斷事物的心理準則，每人的價值觀都不同，有人覺得財富比什麼都重要，有人認為健康比金錢重要，如此類推。墨瑞教授認為愛是凌駕一切的情感和關係。談及此，想起他說過的一句話：「生命中最重要的事情就是，學習如何付出愛，以及接受愛。」愛是生命中不可缺少的一環，各種關係都是一種愛的表達：父母子女、朋友、師生、情侶等等。假如人與人之間有道牆的話，那麼愛就是融化這阻隔的工具，建立牢固羈絆的橋樑。

人懼怕死亡。有人聞之退縮，有人因此而頹喪，但有人，卻因死而悟得生命的意義，如墨瑞，如米奇，如讀過這本書的人們。佛曰：「生死死生，生生死死，如旋火輪，未有休息。」時間的巨輪是生命的輪迴，「死亡只結束生命，沒有結束關係。」只要曾活著，就會留下痕跡，而這些痕跡是時間也無法磨滅的。

念及此，我忽然想起一個著名女演員 - 梅·蕙絲說的一句話：「人生只有一次，但如果你做得正確，一次就夠了。（You only live once, but if you do it right, once is enough.）人生如戲，我們是這個舞台的主角，各自演繹一場獨腳戲。若然你多年後回想起來，仍會嘴角微揚，也就不枉此生了。」

*本文由基督教聯合醫院老人精神科資深護師鄧笑嫻提供

雋永集：【轉一念，世界就不一樣】

一生中有很多不如意是不能避免的，例如困境與疾病；既然事情改變不了，若態度改變了，結果和效果可能不一樣！



有一頭驢，掉到了一個很深很深的廢棄的陷阱裏。主人權衡一下，認為救牠上來不划算，走了。只留下牠孤零零的自己。每天，還有人往陷阱裏面倒垃圾，驢很生氣：自己真倒楣，掉到了陷阱裏，主人不要牠了，就連死也不讓牠死得舒服點，每天還有那麼多垃圾扔在他旁邊。

可是有一天，牠的思維發生了轉變，牠決定改變牠的人生……態度（確切點說應該是驢生態度），牠每天都把垃圾踩到自己的腳下，而不是被垃圾所淹沒，並從垃圾中找些殘羹來維持自己的體能。終於有一天，垃圾成為牠的墊腳石，使牠重新回到了地面上。

雋永集：【轉一念，世界就不一樣】

不要抱怨你的不如意，不要抱怨你的男人窮，你的女人醜，不要抱怨你沒有一個好爸爸，不要抱怨你的工作差，工資少，不要抱怨你空懷一身絕技沒人賞識你，現實有太多的不如意，就算生活給你的是垃圾，你同樣能把垃圾踩在腳底下，登上世界之巔。這個世界只在乎你是否到達了一定的高度，而不在乎你是踩在巨人的肩膀上上去的，還是踩在垃圾上上去的。而事實上，踩在垃圾上上去的人更值得尊重。

年輕，沒有失敗！看驢生豪邁，不過從頭再來。

人生不過如此，又有什麼值得你去傷悲的事，你就當它是踩在腳下的垃圾好了，讓它成為你人生成功的墊腳石。

如果這個故事能夠感動你的話，請你……讓你身邊鬱悶的朋友看看吧！其實，你每天遇到的那些困難和挫折就是幫你日後成才的墊在腳下的垃圾和石頭，所以少年多受一些挫折和磨難是很有必要的，它將來會是你的一筆財富。

（鳴謝《七葉佛教書舍》同意轉載）

*本文由葵涌醫院老齡精神科資深護師容佩雯提供

浪漫是這樣的

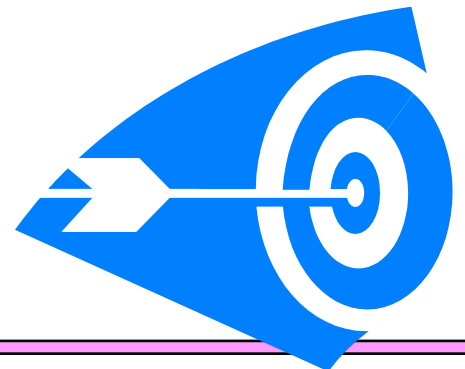
何英傑先生 精神科資深護師
東區尤德夫人那打素醫院

《中華詞典》對「浪漫」有這樣的解釋：「富有詩意，充滿幻想。」

以下故事的主人翁「德孀」，她的「浪漫」就與末期癌症病患聯繫了，而她的「浪漫經歷」帶來了一個簡單但重要的訊息—珍愛生命每分每秒。

六十五歲的德孀，於一次身體檢查的時候得知自己患有末期癌症。經醫生解說，她的癌細胞是不可用手術切除，只能以標靶藥物與舒緩治療方針處理。德孀雖然難過，但還需接受這殘酷的現實，她不是害怕自己生命完結，而是她捨不得，也放不下她的丈夫「德叔」。她憂慮自己離去後，德叔的生活如何，所以德孀為了德叔，她將自己未完成的事情全部辦妥，也將未完成的心願逐一告知德叔、兒子、媳婦、孫兒、親戚和朋友。

舒緩治療確是緩和了德孀的病情，但好景不常，一年的蜜月期治療過了，德孀體內的癌細胞就如不能馴服的猛獸逐步吞噬德孀的身體。她由步行自如變得四肢無力，而因病引起的痛症也越來越劇烈。在這段時間，德孀曾經要求丈夫給她餵服毒藥以求解脫，但德叔鼓勵德孀說：「這樣不行，因為會影響後人，而且也是犯法的。我知道您很辛苦，但我會跟您一起捱下去啊！」德孀那會不知這是德叔安慰她的說話呢？她明白身體上的痛是只有她一個人承受，但德孀亦深深體會到丈夫對她那份不離不棄的情義。從癌症噩耗降臨在他們身上開始，直至她臥病在牀，德叔也一直風雨無間地悉心照顧她。得此郎君，教德孀怎捨得離去呢？就算再痛苦，她也要盡力活下去！



浪漫是這樣的

何英傑先生 精神科資深護師
東區尤德夫人那打素醫院

德孀臨終前兩天，說話的能力本來已經出現困難；由於腎功能受損，以致體內積聚的毒素而影響到她神志不清。有的時候，德孀會竭力想吐出話來，可是始終講不清楚。但德孀這兩天曾經對德叔說過兩個字——浪漫。有一次，親友探望德孀時，德叔感觸地說：「我在牀邊捉住她的手時，她對我說「浪漫」……」

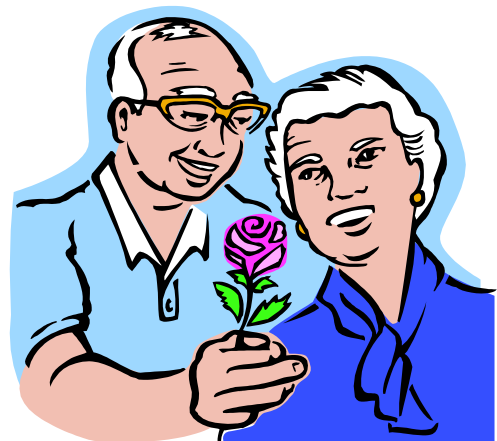
德孀的「浪漫」是她與丈夫一起共同面對病患，是感謝丈夫對她的悉心照顧。老舍《二馬》有這樣的一句話：「你老說我太注重事實嗎，我得學着浪漫一點，是不是？」對德叔和德孀而言，面對癌症是一種煎熬，但如果你明白了他們的「浪漫」，就是用開懷的心境去面對抗病時所遇到的周遭，也可以是詩情畫意。

我希望藉著故事中人物之間那份簡單的愛，即使面對生命的厄困，也對生活充滿熱愛，能感召到大家多用美好的心境，珍惜和熱愛每分每秒，每一點點滴滴。

參考資料

<< 二馬 >> 老舍著；

<< 中華高級新詞典 >> 中華書局出版

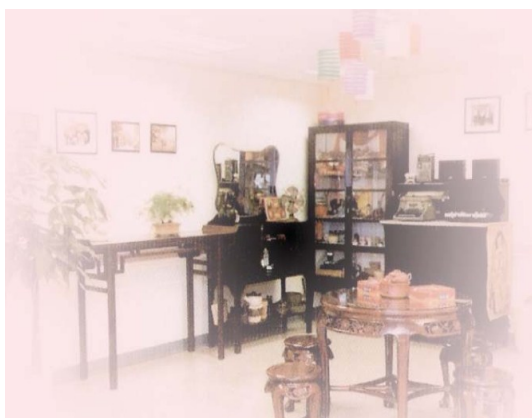


九龍醫院老人精神科日間醫院 - 介紹

霍耀雄先生

九龍醫院精神科註冊護士

筆者在九龍醫院精神科工作多年，見證「老人精神科日間醫院」的成立。起初，日間醫院的病患者，多來自幾間區內的老人院。現在，它所接收的病患者，可說來自四方八面，有老人院的、有生活在社區的、有獨居的、有住私人房屋及住公共房屋的。這確定了九龍醫院老人精神科日間醫院的服務擴展和覆蓋，已深入社區各階層。



全港首間「老人精神科日間醫院」

九龍醫院老人精神科日間醫院於 1995 年成立，此乃為全港首間專為老年精神病患者而設的康復設施，病患者當中包括有認知障礙、抑鬱症、妄想及行為異常的精神問題。

日間醫院是老人精神科服務重要的一環，病患者無須住院，而可以在一個寬敞且儼如家居佈置的環境下接受治療，並且在輕鬆及和諧的氣氛下參與日間醫院提供的活動及訓練計劃。

醫療團隊

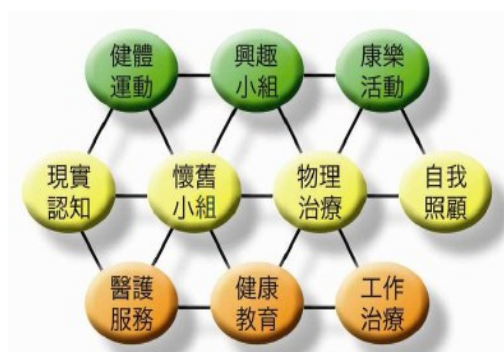
醫療團隊的成員包括老人精神科醫生、護士、職業治療師、物理治療師、醫務社工和心理專家，我們合作緊密，攜手為病人康復而努力。各崗位各專業為每一位病患者進行全面的精神、心理、智能、情緒及行為評估，提供合適而病患者接受的治療計劃。除此之外，我們還定期進行個案會議，討論和跟進個案，以達致復康目標。



九龍醫院老人精神科日間醫院 - 介紹

霍耀雄先生

九龍醫院精神科註冊護士



日常復康活動表之簡介

由專業的醫療團隊精心設計，適合病患者的需要，一星期五天，五天各具特色的復康活動。包括：現實認知、懷舊小組、智能特訓、認知刺激活動、自我照顧訓練、報章閱讀、手工藝、晨早操、門球班、腦筋鍛鍊、懷舊電影欣賞…等等。

抑鬱病患者小組 Depression Group

日間醫院訂了逢星期四為「抑鬱病患者小組 Depression Group」。當天的復康活動，包括：「閒話當天」、「活力音樂操」、「開心課程」、「運動常樂」和「玩得開心」。透過活動，鼓勵病患者活在當下、幫助消除煩惱、冀望態度由悲觀轉為積極、提升社交技巧、帶給病患者多些正能量及正向思想。

速治服務的對象是抑鬱及有自殺傾向的長者，而日間醫院其中也提供服務給抑鬱病患者。在日間醫院裡，我們會持續觀察及評估，一旦察覺到病患者的自殺傾向風險有所增加，即時便會通知速治服務組精神科護士或經醫生轉介給老人精神科速治服務，令病患者得到及早的專業服務。

照顧者支援計劃 Carer Support Program

病患者和照顧者是會互相影響的，彼此的影響往往是 1+1 多於 2。尤其照顧者的生理和心理狀態，更不容忽視！就此日間醫院夥伴病人資源中心，合辦了「照顧者支援計劃 Carer Support Program」，舉辦定期健康講座，對象正是病患照顧者，希望讓他們增加對老人精神科病症之認識及懂得怎樣照顧病患者，舒緩照顧病患者的壓力；更希望藉此加強家屬/照顧者對患病者在治療及康復過程的參與及溝通。

九龍醫院老人精神科日間醫院 - 介紹

霍耀雄先生
九龍醫院精神科註冊護士

發展潛能

2013 年首季，老人精神科日間醫院和非牟利機構“藝術在醫院 Art In Hospital”合作，開辦了繪畫班，讓院友發揮潛能及無限的創作力，具體地表達於他們的作品上，令整體日間醫院環境不單營造了不少親切和諧的氣氛，並且增添了「家」的感覺。特別一提的，其中一位病患者之作品，更被挑選作“心窗”服務的標誌呢！



病患者心聲

「畢業」是值得可喜可賀的。當病患者進度理想而醫生宣佈他們將會「畢業」（即：出院）時，日間醫院會和病患者及其家屬/照顧者共同計劃、「籌備」及安排「畢業禮」，以及體貼地處理他們依依不捨的心情及情緒。

最後，筆者盼望九龍醫院老人精神科日間醫院，持續進步，服務精益求精，讓更多的有需要病患者和照顧者受惠。

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
林瑛	基督教聯合醫院精神科醫生
鍾奇鴻	東區尤德夫人那打素醫院老人精神科資深護師
鄧笑嫻	基督教聯合醫院老人精神科資深護師
潘思穎	九龍醫院精神科社康護士
馮穎心	瑪麗醫院老人精神科資深護師
容佩雯	葵涌醫院老齡精神科資深護師
李金枝	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，全年出版三期，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



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

