

老人精神科速治服務

香港醫院管理局



Jan 2015

一月

NEWS

快訊

Vol. 30

目錄

編者 的話	2
本期 專訪	抑鬱症的推拿治療 3 - 5
	物理治療在家中 6 - 8
	尋找身體的智慧 9 - 12
	輔導淺談 (下) 13 - 15
	長者心事面面觀第 三篇- 退休 16 - 17
編輯 委員會	18



編者的話

今期的快訊，李金枝資深護師和大家分享她對退休的看法。未到退休年齡的人，有時候會幻想一下，退休生活會是怎樣的呢？但到了真正要面對的時候，有不少長者卻不能適應，產生各樣的問題。

鍾奇鴻資深護師再次為大家帶來一些關於輔導和心理治療的知識。

另外，我們邀請到香港浸會大學中醫藥學院朱恩博士，為大家介紹一下抑鬱症的推拿治療。

葵涌醫院馬錦超物理治療師介紹一下「家居物理治療」。

農曆新年快到，我在此謹代表本快訊編輯委員會所有成員，祝大家新年快樂，身體健康!

黃德舜醫生
威爾斯親王醫院精神科醫生



抑鬱症的推拿治療

朱恩 博士

香港浸會大學中醫藥學院

抑鬱症是危害全人類身心健康的常見病，它包括多種症狀和體征，涉及軀體和心理兩個方面。前者包括睡眠障礙、食慾改變、疲勞感、精神運動性遲緩或激越；心理症狀包括喪失自尊或有自罪感，注意力不能集中或猶豫不決、有自殺意念或想法等。

中醫認為此為“鬱症”，較早的記載為《金匱要略》中的百合病。一般認為本病乃情志不舒、氣機鬱滯而致病，以抑鬱易憂、情緒不穩定或易怒、善哭為主要症狀。

1.基本手法

患者俯臥，裸背放鬆，醫者立於床旁。在背部劃分五道線，由大椎至長強連線為第一道線，此連線上的穴屬督脈；督脈左右各旁開 1.5 寸，由大杼至白環俞連線為第二道線；由附分至秩邊連線為第三道線，二、三道線上的穴位屬太陽膀胱經。在以上三道線上施行撥、啄、摩、捏、拍四種手法，每種手法約 3 分鐘。

(1)撥法：醫者用四指分別在五道線上由上至下撥 3 遍，以皮膚出現紅色為度。

(2)摩法：醫者用雙手指掌在五道線上往返各撫摩 3 次。

(3)啄法：醫者用雙手或單手五指併攏成梅花狀，沿五道線由上向下輕快地啄擊各 3 次。

(4)捏法：醫者分別在五道線的位置，用雙手的拇食中指提捏皮膚並由上至下移動 3 次，捏經第三、四腰椎時，用力提高 3 次(此時可聽見筋響聲)，最後用雙手掌摩全背 5-6 遍，重點撫摩腰眼處，以發熱為度。

(5)拍法：醫者用單手或雙手虛掌沿背部至上而下輕快的拍擊，頻率在 120-160 次/min，連續 3-4 遍。

抑鬱症的推拿治療

朱恩 博士

香港浸會大學中醫藥學院

2.掌振法

患者仰臥，腹部放鬆，醫者右掌按壓患者腹部，掌心對準神闕，進行震動，使治療部位產生溫熱感。頻率在 160 次/min，時間 5-10min。此法適用於陽症。

3.大震法

患者俯臥，在胸部和小腹部墊上棉枕，使腰部懸空。醫者用雙手疊掌按于患者腰三、腰四之間，緩慢的進行振動，振幅要小。頻率 80-120 次/min，時間 5min 左右。此法適用於陰症。

【按語】

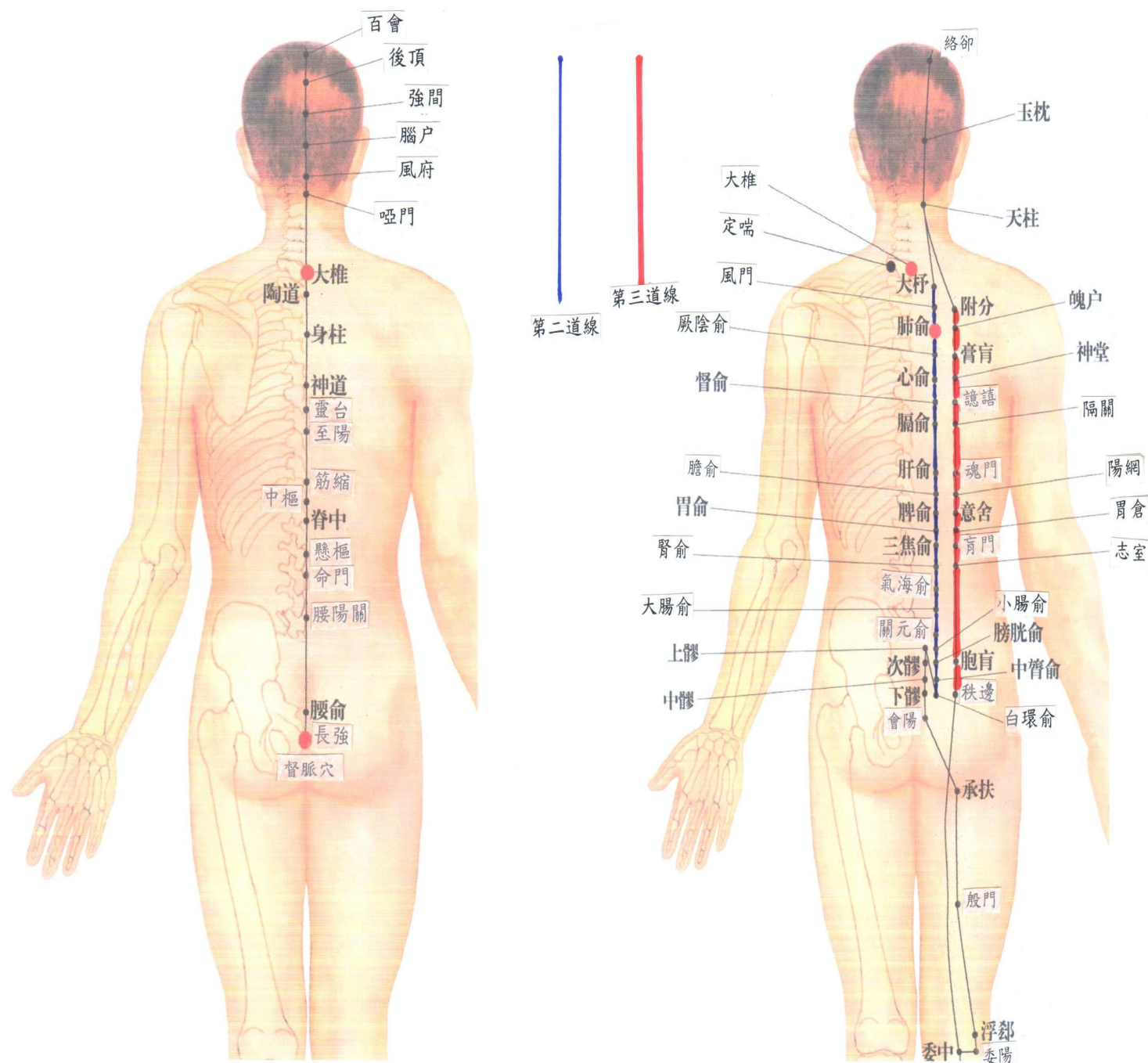
抑鬱症屬中醫鬱病範疇，多由情志不舒，肝氣鬱結，逐漸引起五臟氣機不和所致。推拿按摩可以激發人體經絡系統，實現祛邪扶正，平衡陰陽，調節臟腑氣血，從而使機體正常活動得以恢復和維持，將機體各臟腑組織器官調節至最佳狀態，有效地緩解機體軀體的緊張，使心身愉悅，活力充沛。總之，推拿療法在治療過程中所起到的暢通血脈，祛邪扶正，溝通表裡，協調臟腑，安神定志的功效。



抑鬱症的推拿治療

朱恩 博士

香港浸會大學中醫藥學院



圖片由葵涌醫院容佩雯資深護士提供

物理治療在家中

馬錦超 先生

二級物理治療師 葵涌醫院

什麼是「物理治療在家中」？

對於不少曾經接受過物理治療服務的人，可能認為物理治療師只會在醫院、私家診所或特殊學校提供服務。其實「家居物理治療」是一個漸為人知，亦隨著社會人口老化而大有需求的服務。

一般而言，有需要人士往往要親身到相關的機構接受服務。對於行動不便者而言，確實有不便之處，甚至延誤了治療的最佳時機！因此，家居物理治療師為求提供更完善和適切的服務，而踏出醫院，走進社區！

家居物理治療師會親身到訪長者家中或院舍，作出全面的評估，務求長者在熟悉的居所環境下接受合適的治療及指導，讓他們重投社區，從而減輕照顧者的壓力。

痛症處理

文獻數據顯示，多至八成的長者都有不同肢體疼痛的困擾，例如背痛(1)，長期疼痛更影響長者的情緒和生活質素，甚至萌生自殺的危機(2,3)，所以痛症處理是不容忽視的。隨著醫療科技的進步，很多物理治療儀器已發展至輕便式攜帶，如超聲波治療儀器，干擾電流儀器及電磁波治療儀器等；這大大加強物理治療師對痛症處理的靈活性。此外，中西合璧的針灸治療近年很受長者認同和接受，治療師也會按需要而提供此服務。

運動處方

物理治療師會對長者教授針對性的運動，為個別而設計的運動不單能改善身體疼痛的問題，強化體格，還能促進心理健康。治療師技巧地以「就地取材」的方法教授運動；如有需要，亦會採用簡單的器材，如橡筋帶或小型沙包，達至更佳的效果。另外，治療師也會教導長者一套「防跌運動」，增加他們的平衡和協調能力，令步伐穩定，減低跌倒的風險，防範於未然！

物理治療在家中

馬錦超 先生

二級物理治療師 葵涌醫院

輔助工具的揀選

對於體弱的長者，助行器或輪椅已成日常必需品。物理治療師會根據長者的身體狀況及能力，建議選購適合的輔助工具和教授簡單可行的保養方法。

傢具擺設的建議

適當的家具放置會促進長者在家中的活動能力，物理治療師會建議長者重組傢具擺設的位置；如有需要，可添置一些實用而穩固的傢具；以改善活動空間，以防跌倒。

對照顧者的教導：

物理治療師亦很重視照顧者的角色，教授一些簡單、安全，容易掌握的家居治療和運動給長者或其照顧者；包括有扶抱技巧、參輔走路、肌力強化運動、熱/冷敷治療、皮層止痛儀器及自我痛症管理等等……

總括來說，隨着社會的人口老化，加上長者及其照顧者的正面評價，家居物理治療的需求是與日俱增。「積極耆年，活得精彩。」更是我們物理治療師的對長者服務的信念和承諾，我們樂意令長者可以安在家中也能「享受」專業的物理治療服務呢！



物理治療在家中

馬錦超 先生

二級物理治療師 葵涌醫院

參考:

Woo J, Leung J & Lau E (2009). Prevalence and correlates of musculoskeletal pain in Chinese elderly and the impact on 4-year physical function and quality of life. *Public Health*. **123(8)**; 543-546.

Juurink DN, Herrmann N, Szalai JP, Kopp A, Redelmeier DA. (2004). Medical illness and the risk of suicide in the elderly. *Arch Intern Med*. **164(11)**:1179–1184.

Conwell Y, Orden K.V & Caine E.D. (2011) Suicide in Older Adults. *Psychiatric Clinical North America*. **34(2)**: 451–468.



尋找身體的智慧

陳美心

The Feldenkrais Method(費頓佳思方法) 認可導師

尋找身體的智慧

With 'The Feldenkrais Method(費頓佳思方法)'

The Feldenkrais Method™ 是一套自然復修和重塑身心的身體教育方法。由 Dr. Moshe Feldenkrais(1904-1984)創立。他是出色的科學家，後因膝患，從而開始研究，如何從傷患走出來？

他嘗試了很多方法並結了解剖學、心理學、工程學，隨人體結構設計了這套系統。學習如何以最高效能，最少氣力使用我們的身體，讓我們感到輕鬆自在，並停止使用引起痛楚的慣性動作模式。

這套教育方法強調：思考(Thinking)、感覺(Sensing)、感受(Feeling)與行動(Moving)的關連性。在課堂裡，以身體作為工具，藉身體動作調節、重整、開啟蘊藏在體內的智慧。從新進入嬰兒時的學習狀態，理解如何協調身體各部位，並體驗重量與地心吸力的互相關連。

The Feldenkrais Method™ 由兩部分組成

- 1) 動作覺知 Awareness through Movement (ATM) 及
- 2) 功能整合 Functional Integration (FI)



尋找身體的智慧

陳美心

The Feldenkrais Method(費頓佳思方法) 認可導師

動作覺知(ATM) 以小組學習型式進行。每一課有主題的課堂，讓我們從新探索身體各部分的關連，從新發掘身體各部分的互動關係。在不斷嘗試專注學習中，神經系統開始建立新的動作知覺；從新啟動那些長久被遺忘的部分，那些部分可能因傷患、壓力、或情緒等因素而導活動停止。



(學員在 ATM 課堂學習中)

尋找身體的智慧

陳美心

The Feldenkrais Method(費頓佳思方法) 認可導師

功能整合 (FI) 是個人學習的授課模式。導師按學習者的要求進行授課。學習者的要求多數來自他們對自己的動作察覺，可能是想改善走路的平衡力; 又或是想改善身體某些部分的靈活性，如骨盤的活動等。

導師會憑雙手理解及聆聽學習者的活動模式，並在過程中，以雙手提議更多的活動方法，讓學習者明白該部分還有其他的活動模式。課後，他的動作將變得更順暢自然和自在，正因長期緊張的肌肉得到舒緩，全身的重量得以重新讓骨架(skeleton)承擔。



(Dr. Moshe Feldenkrais was demonstrating the technique of Functional integration.)

Photo resource: IFF Archive)

尋找身體的智慧

陳美心

The Feldenkrais Method(費頓佳思方法) 認可導師

在我的教學經驗中，我曾看到不同類別、不同年齡的參加者在課堂中各自找到自己的寶藏和自由；有些人改善了走路的步姿；有些人找回小腿存在的感覺，踏着輕鬆愉快的步伐回家；有些參加者因改善了情緒，讓家庭變得和洽；有些人找回自信。作為導師的我，每次看到參加者的喜悅，我都會衷心感激 Moshe Feldenkrais 的智慧，創作了這套身體教育方法；同時也感謝我的老師們給我的教導和上天讓我遇上這套方法的機遇，尋回“我的存在感覺”。



筆者：陳美心，The Feldenkrais Method(費頓佳思方法) 認可導師，2004 年畢業於法國 Feldenkrais Centre，曾任教於社區文化發展中心、CancerLink、城市大學“WellnessMarch”、社會福利署(家庭服務部)以及為社處作員工減壓工作坊。

(參考網頁 www.feldenkrais-method.org)

輔導淺談(下)

鍾奇鴻

精神科資深護師

東區尤德夫人那打素醫院

在電影《驕陽似我》(Good Will Hunting)，羅賓威廉斯在電影中飾演一個心理學教授(Sean)，去對反叛天才麥迪文作出輔導。麥迪文在電影中飾演一個不良青年威爾(Will)，性格不羈，終日與朋友混在一起，以兼職維生，生活就是蒲吧和打架。但 Will 卻擁有驚人的記憶力和數學天份。一次 Will 因打架被控傷人，一心想提拔他的大學教授為他保釋，條件是須定期跟他研習數學，並接受心理轉導。雖然教授希望 Will 能夠重拾自己的人生目標，而用盡方法希望他打開心結，但是許多被教授請來為 Will 做心理轉導的專家，卻都被他洞悉心理反被羞辱，專家們紛紛宣告 Will 已「無藥可救」。直至遇上 Sean 後，Will 的人生觀才改變過來。就正正是 Sean 沒有在心理專家的面具之下去對 Will，因為貼上標籤的專家讓 Will 產生了距離，更別說是什麼心理治療。

從一開始 Will 故意激怒 Sean，Sean 先是沉默不語到後來開始講笑話，最後開始討論人生，愛情，到最後面對 Will 心中最大的障礙，從小被虐待，被收養，被本來應該在身邊保護自己所傷害拋棄，而導致他對於一切都只能對抗排斥，除了那些完全不在意他過去（甚至可以說是相同背景）的死黨之外，不願意讓別人親近，不願意讓別人進入他的內心，因為害怕又再度被傷害。



輔導淺談(下)

鍾奇鴻

精神科資深護師

東區尤德夫人那打素醫院

每個成年人內心都有一個孩童，在成長經歷中，他可能是受傷不快樂的，可能是健康活潑的，也可能兩者皆有的。如果是被忽略、被拒絕、被批評、被遺棄，就會令他們感到自己不夠好 (I am not good enough)，是沒有價值的 (I am not worthy)，甚或憎恨自己。Sean 就去撫平 Will 過去的哀傷，令他能夠繼續成長和站起來 (need to mourn the grief from childhood and that people need to 'grow themselves up' all over again)，而 Will 必須放下他的過去才能有一個真正的未來，他必須原諒自己，了解到自己小時候被虐待欺負並不是他的錯，Will 有需要表達過去哀傷的情感 (the need for expression of emotions in a grieving of the past)。所以戲中出現了最關鍵的一句就是 "It's not your fault"。

最後 Sean 沒有建議 Will 藉着天賦去發展，反而讓他找自己心中理想，因為 Sean 明白到輔導就是與案主同行 (walk alongside the client)，陪他去發現之旅 (accompanies him on his journey of exploration)，讓他的能量主導而不帶他去特定的方向 (to go where his current energy is taking him rather than trying to lead him in a particular direction)。

對於輔導抑鬱症之長者而言，很多時我們都會採用主動聆聽 (active listening)，聽他們過往不快的經歷，而部份長者確喜歡將他們過往從頭細訴，但若每次都重覆這情況，護士可做的只是聆聽、回映 (reflection)、肯定 (affirm)、重構 (reframe)，卻難以再有更進一步的發展，但其實抑鬱症之長者或許都有一定的負面思想模式如認為子女一定要孝順父母、年紀大就是無用等。專家普遍認為負面思想模式與抑鬱症有很大的關係，而認知治療法被界定為其中一種最有效治療抑鬱症的方法，在美國更普遍被採用於各類情緒病，此治療法理論架構清晰簡單，旨在改變個人思想上的謬誤。

鍾奇鴻

精神科資深護師

東區尤德夫人那打素醫院

輔導淺談(下)

貝克 (BECK) 認為抑鬱症患者對自己、世界及未來存着十分負面的看法，他們將自己看成沒有價值，將所有負面經驗歸咎於自己的缺失，而對世界也存有負面的看法，並將未來看成是現在狀態的延伸，覺得相似的負面處境將會不斷出現。他們的負面思想模式主因是他們擁有思想陷阱、思想規條及核心信念。

黃富強博士對於以此治療法服務本地抑鬱症患者有豐富的經驗和心得，他更進一步將思想陷阱轉為口語化，使到患者更容易明白和掌握，例如是非黑白、「攞晒上身」、貶低成功經驗、大難臨頭、打沉自己、妄下判斷、左思右想、感情用事、怨天尤人及猜度人意等等。

總括來說，認知治療的重點是協助患者去了解自己的負面思想、身體及行為表現怎樣影響抑鬱情緒；學習一些方法去糾正自己的負面思想及改變自己面對問題時的行為反應；逐步重整及建立一個均衡的生活。



參考書目：

走出抑鬱的深谷「認知治療」自學／輔助手冊 黃富強博士

Basic Personal Counselling A training manual for counsellors David Geldard

長者心事面面觀第三篇 - 退休

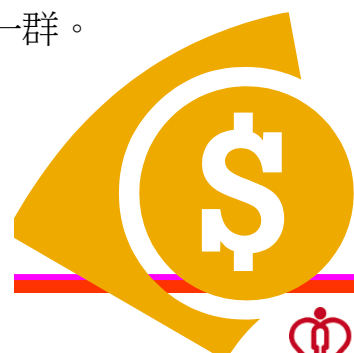
李金枝

青山醫院老人精神科資深護師

退休是現代工業社會一種產品。主要的作用是透過一個法定社會制度，讓社會的權力得以順利轉交下一代，也讓長者放心退下來，安享晚年。退休其實不是想像中那麼簡單，因為退休帶來的，除了休息時間，還有生活習慣、經濟來源、人際關係、社會地位及名譽的轉變。很多研究指出，退休是長者人生中一個重要的心理關口，若不能適應這階段，會容易令長者感到壓力及不安，可能會引致不同的心理病，如身心症，疑慮症，甚至抑鬱症。

有能力在退休前安排好退休生活是可喜的事，但事實上，現今有很多中國華人長者，在他們年青時，都是抱持以往中國的孝道觀念，相信老來從子，所以沒有在他們年青時，想到退休計劃，也未必有能力撥備足夠的金額作為退休金儲蓄，以便在退休時使用，同樣地，他們的「安享晚年」就等於不用工作，跟子女同住和弄孫為樂，沒想過會獨居及要建立自己個人興趣及社交網絡。筆者見坊間很多文章都對如何準備退休有很好的提醒，但很少文章有提及退休對香港華人長者的衝擊，筆者從事老年精神科服務多年，想就此題目，以三個方面與大家作個分享。

第一方面是財政安全感。經濟穩定是成功退休生活的重要元素。退休是一種社會制度，也是勞工政策。推行退休保障政策是維護長者晚年生活的條件之一。但很多地方，甚至香港，很多年長工人有退休的義務(被迫退休)，卻沒有接受保障的權力，這些工人可以說是過着一種「有退休，卻沒有保障」的晚年生活。例如，長者到了五十五至六十歲便會被迫退休，而又要到了六十五至七十歲才可領取政府的長者生活津貼或生果金。社會訂定的退休制度，某情度上剝奪長者的工作權利，令長者晚年失去薪金，在用完其儲蓄後便要依賴家人或社會支援度日，不知不覺間，長者變成了被歧視的一群。



長者心事面面觀第三篇 - 退休

李金枝
青山醫院老人精神科資深護師

第二方面是處理孤獨感。道別了熟悉的工作生活及昔日的同事，每天起床便要找節目，筆者所接觸的個案當中，有不少抑鬱症及生理症的長者，都為剛退休或自退休後，因生活模式轉變而引起的，記得有一位長者曾這樣說：「我自退休後，每天醒來都很苦惱，很害怕每一天，生活好悶，冇目標，時間好難捱，好孤獨…」由早出晚歸的生活變成無所事事，對於不少長者，退休就等於剝奪了他們的生活一樣。

第三方面是自我概念。心理學家艾里克森 (Eric Erikson) 的人生八階段理論提到老年期(六十歲至死亡)的心理危機是「自我完善」對「失望」，即對自己一生的經歷做檢視與統整。如果細數一生都能感到滿意，還值得回味，便能平心靜氣地歡度餘年，反之則會滿懷失望和空虛的心情，就會平添悔恨。長者在退休後，家庭及社會的角色都出現轉變，工作帶來的滿足感及朋友亦會失去，而經濟上可能要依賴他人或積蓄為生，令其失去自我形象，若再加上對自己一生的經歷不滿意，自我價值感自然會下降，生活也會變得無意義。

對長者來說，退休是晚年最重要的一種生活形式，筆者認為很多長者跟年輕人有同樣的工作效率，他們在退休後仍有能力繼續工作，筆者見證過很多長者在教會或慈善機構擔任義工，表現超卓。他們會以另一種方式來繼續對社會作出貢獻。筆者相信，若政府能加快推行一套完善的退休保障及長者義工計劃，而大眾能對長者在過去及於退休後，對社會的貢獻多作認同，長者的親友也能理解他們退休後的感受，並加以支持他們投入新的生活，長者如在退休後經濟穩定，有和諧的家庭及社交生活，在現實環境中感到被接納及認同的話，自我價值感自然會提升，成功適應退休生活的機會自然較大。

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

