

編者的話

歡迎閱覽新的
老人精神科速治服務
(ESPP; Elderly Suicide
Prevention Service)
快訊!

新年快樂



香港在過去一年多的金融海嘯衝擊下已慢慢走出陰霾。回顧經濟衰退，失業率上升，破產和投資失利等問題曾困擾許多市民的精神健康，因此而需要幫助的人中亦不乏長者。

今期，我們透過和讀者分享兩位長者個案，以展現經濟問題和精神病的密切關係及其康服過程。而我們也走訪了東華三院王澤森的「智醒理財長者 FQ 進修計劃」，分享他們如何教授長者理財之道。相信這類教育的影響不但只於金錢的投資和管理上，也在於精神健康，讓長者學習以正面積極的態度面對風險和損失。而今期的人物專訪是聯合醫院老人精神科高級醫生黃銘光，一位以他的開朗感染病人及同事的醫生，談及如何以積極態度面對龐大的工作壓力，和他對醫療服務發展的遠見。

恭賀
新禧

恭賀
新禧

恭賀
新禧

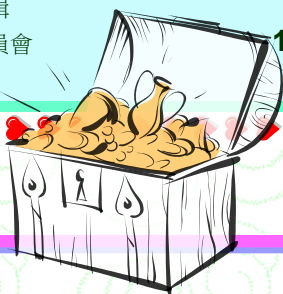
恭賀
新禧

恭賀
新禧

恭賀
新禧

恭賀
新禧

目錄	
編者的話	1
自殺學新知	2
本期專訪	4
個案分享	4
智醒理財長者 FQ 進修計劃	7
黃銘光醫生專訪	9
教學活動	12
編輯委員會	13



本刊的園地公開，我們歡迎您的問題和意見，更歡迎您投稿！
我們的電子郵箱是 espphk@yahoo.com.hk



自殺學及情緒病學新知

黃美彰醫生

青山醫院老齡精神科醫生

金融海嘯對長者的精神及心理影響

金融海嘯轉眼已過了一年多，雖然現時的經濟已稍微復甦，但相信受它影響的人難以在這麼短的時間完全復原。社會福利署於金融海嘯期間公佈的領取綜援數字有上升趨勢。而根據明報的報道，四成香港人曾因金融海嘯焦慮失眠。更有在金融海嘯下由於失業及家庭問題而自殺的報導。可見它除了沖走市民的精神健康。在一個由香港人對金融海嘯看得心理受到金融海嘯的損失。其實，像金融難，對市民帶來了精神一個有關九七年金融風暴，離婚及自殺率都增發生，相反大部份都是在金融風暴半年之後才出現，所以即使金融海嘯已過了一段時間，這並不代表相關問題已完全解決。



其實醫管局轄下的精神科專科門診，在金融海嘯發生後亦加強了服務，以最短的時間為受金融海嘯影響而出現精神及心理問題的市民提供治療。我們發現，受影響的市民當中不乏長者。由於這次金融海嘯的摧毀力甚強，那些一向被視為“穩陣”的藍籌股亦備受牽連。部份長者愛把積蓄投資在這些風險較低的股票上，今次金融海嘯使他們在短期內蒙受重大的金錢損失。在經濟最差的時候，人心惶惶，沒有人會知道經濟何時復甦。很多長者擔心他們的畢生積蓄會因此化為烏有。

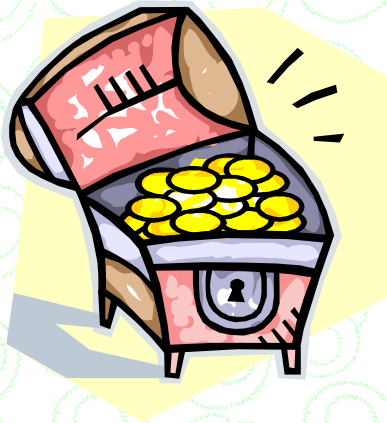


自殺學及情緒病學新知

黃美彰醫生

青山醫院老齡精神科醫生

另外一批長者，由於他們購買了一些自己不熟悉的投資產品，不知道那是屬於高風險的投資，金融海嘯便讓他們損失慘重。由於長者們都已退休，他們沒有固定收蓄渡日。一時之間，他大受打擊。可知道損失症的其中一個重要因親，健康，金錢，財富受損失，時常擔心日後不思。他們亦會埋怨自



滿自責。那些嘗試爭取賠償的長者，在漫長的等待過程中，更加感到焦慮及不安。現在大部分的賠償的措施已有定案，雖然不能填補所有損失，總好過繼續受著苦苦等待的煎熬。

入，很多時是靠自己的積們失去了經濟來源，必定(losses)是令人患上抑鬱素。損失可包括失去摯及尊嚴等等。他們難以接的日子而睡不著覺，茶飯已作出了錯誤的決定，充

在文中較早前提過由香港社會服務聯會進行的研究，發現了那些有強烈家庭信念(strong sense of family attachment)的受訪者會較少擔心財富損失，相反那些較看重金錢的受訪者會因金錢上的損失出現更多的焦慮。可見，雖然受金融海嘯影響的人數眾多，也不是所有人都會因金錢損失而出現情緒困擾。所以，若我們發覺身邊的長者受到金融海嘯的影響而出現以上的精神問題，不妨多加留意及關懷，讓他們知道雖然金錢不見了，身邊仍有關心他們的家人。



參考資料：

亞州區家庭研究聯盟 Newsletter Issue No 9 2009

個案分享一



謝佩珊護士

七十歲的黃女士,在五年前喪夫後,曾患抑鬱,但經私家醫生治療後,已康復多年,不用服藥。喪夫後,她雖然一直獨居,但有兩位孝順的兒子經常探訪,虛寒問暖,心靈都得到安慰。而為了填補日間的寂聊,她雖然沒有經濟問題,但退休後仍然在一間寫字樓裏做清潔工作,精神上有所寄托。

但在今年的四月,公司要求高齡的黃女士正式退休,她頓覺精神支柱失去,生活空虛寂寞,情緒低落,更出現心悸、對聲音敏感、肌肉緊張、經常想念已去世的丈夫,更有自殺的念頭。

今年的七月,社工轉介黃女士到九龍醫院求診,接受老人速治服務護士的評估。

在評估中發現黃女士除了退休後的生活適應問題外,原來她也是雷曼迷債苦主。她因相信銀行職員的推介,把二十萬積蓄全數投資雷曼迷債。眼見畢生積蓄化為烏有,不禁老淚縱橫,負面思想湧現不歇。黃女士形容雷曼迷債是影响她情緒的元凶,雖然兩位孝順的兒子願意給她賠償,但也不能化解她的怨怒。

黃女士安排接受醫生診斷,開始抗抑鬱藥物治療,除藥物幫助外,護士繼續支持她的心理需要,教導正向思想,接受現實,鼓勵參予社區活動。黃女士的情緒雖然穩定下來,自殺念頭消失,但每當一人獨處時,不愉快的事情也會湧現。

今年的九月,黃女士的雷曼迷債賠償得到轉機,銀行願意和解,賠償七成的本金,黃女士也欣然接受。取得賠償後,她如釋重負,現在她積極在老人中心當義工,利用餘暇幫助別人,重拾生活目標。



個案分享二



黃美彰醫生

有一位婆婆，原本過著安穩的生活，但由於金融海嘯，她跟丈夫用作投資股票的資金，少了一百萬之多。眼見股價不斷下瀉，她最後只好賣掉手上的股票止蝕。面對龐大的損失，心情一落千丈。子女都盡量安慰她，提醒她錢財乃身外物。可是她始終難以放下擔憂，更埋怨自己投資失誤。她曾經在年輕時患有抑鬱症，但康復後便沒有繼續覆診。經此一役，她的心情變得跟當時一樣，沒精打彩，晚上睡得很差，早上不願外出。開始非常留意自己身體的狀況，稍有少許不舒服，便擔心自己是否患有任何大病，或隨時會死。無論家人怎樣安慰她，情況依舊。她更開始說一些令人摸不著頭腦的事，什麼就快世界末日，大家都就快死去。更不肯進食及說話。家人見勢色不對，便把她送進醫院，經詳細檢查，證實身體機能正常後，便送往精神病院觀察及治療。經醫生診斷，她患上嚴重抑鬱症，更加有妄想及木僵情況，必須馬上接受治療。還好她對藥物反應理想，很快便能正常進食及說話，妄想也慢慢好轉。她亦被安排接受心理治療，改善負面思想。

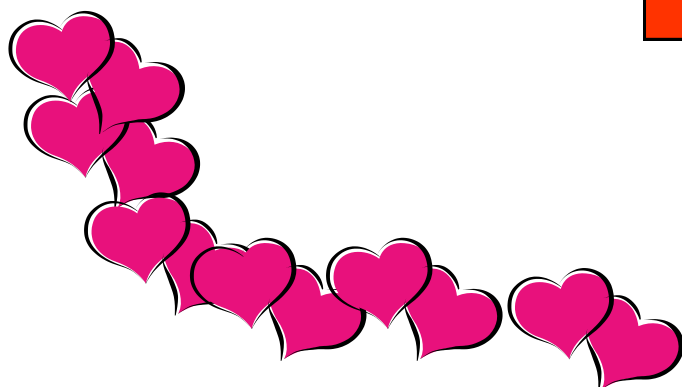
這位婆婆，由於本身有抑鬱症的歷史，所以今次遇上重大打擊，引至舊病復發。情況更一度十方嚴重。幸好她得到及時治療，及家人的支持，現在渡過難關，而她必須繼續服藥以預防復發。



個案分享總結

黃美彰醫生

從以上的兩個個案分享，我們可清楚知道生活上的各種壓力都有可能引發情緒病。那些曾患有抑鬱症的病人，更會因這些壓力而復發。所以要提供全面的治療，我們絕不能忽視影響著病人的各種社會因素。當然藥物可有效地治療及預防情緒病的復發，但若然病人的生活壓力得以舒緩，治療成效更可事半功倍。怎樣可以減低生活壓力？簡單來說，積極樂觀的人生觀及知足常樂的生活態度可增強面對壓力的能力。若然真的感到情緒困擾，能夠及時尋找傾訴及支援便能加快解決問題的速度。

積極
樂觀知足
常樂

智醒理財長者 FQ 進修計劃

溫俊祈主任

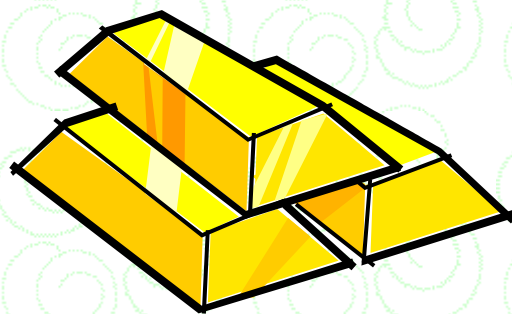
王燕萍註冊社工

沙田沙角邨東華三院王澤森長者地區中

撰文：張忠豪先生

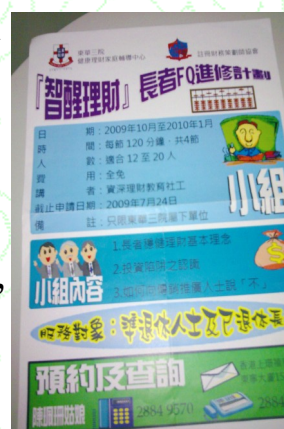
(精神科資深護師)

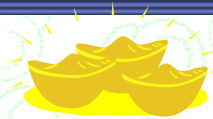
香港是一個以經濟為重心的城市，金融風暴對於每個人的影響都十分之嚴重，雷曼事件更揭露了大眾對財務管理方面的知識是非常缺乏，尤其是長者的一群。所以，社會各界和長者服務團體開始舉辦相關的活動，推廣穩健理財的概念。



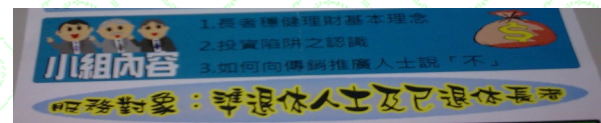
在去年十月中，東華三院王澤森長者地區中心聯同東華三院健康理財家庭輔導中心及註冊財務策劃協會舉辦一個名為「智醒理財長者 FQ 進修計劃」。FQ 意思是“Financial Quotient”(理財商數)，是希望透過個案分析、理財知識測驗、討論等形式，促使長者理性處理自己的財務。活動以小組形式進行，一共 4 節，每節 120 分鐘。小組主要目標有四個，第一、長者穩健理財基本理念；第二、簡介市面上的投資工具；第三、投資陷阱之認識；第四、如何向傳銷推廣人士說「不」。

據溫小姐和王小姐表示，計劃反應熱烈，共吸引 21 人參加，當中 7 位是男士。參加的長者過往有不少投資的經驗，男性長者普遍較女士們進取及較冒險，投資項目亦較多元化，而女性參加者就多以保本為主。然而，過往他們主要通過報章、電視和電台得到有關金融資訊，並視一些以經濟為主導的報章作為他們心中的名牌，十分相信當中的推介；有時，亦有與朋友「磋商」為投資作決定。當然，這樣的分析和投資方法不是全部正確，亦曾導致損失。





智醒理財長者 FQ 進修計劃



所以學懂穩健理財是很重要的，故課堂重點向參加者講解投資風險、投資工具及投資策略。參加者認為課堂中最深刻、最能夠幫助他們的一句是「高風險，不等於高回報；低風險，不等於不會有損失」；然而，更重要是學會調整投資心理。在決定是否冒險前，應評估出現虧蝕時，會對自己造成有多大的打擊，對自己的心理、情緒和經濟影響有多大，自己能承受的風險有多高；同時，也要先想想最好和最壞的情況是甚麼。就是虧蝕時，也要留意損失是相對的，而不是絕對損失。同時，我們也要學會「認輸」，接受投資「有賺有蝕」。積極正面來看，我們可從中獲得寶貴的經驗，從失敗中學習，避免下次再犯相同的錯誤。

參加者期望中心將來可舉辦更多關於財務管理的課程，讓老友記懂得如何管理自己財務問題，擁有一個穩健的財務情況。此外，參加者認為課程能凝聚一班「志同道合」的朋友，能一起分析投資理財計劃外，亦能建立朋輩間的網絡，增進友誼。



黃銘光醫生專訪
聯合醫院精神科高級醫生

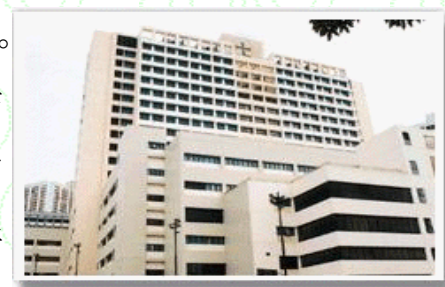
撰文：李家耀資深護師
校對：鄭少萍護士長

今期人物專訪乃基督教聯合醫院精神科的黃銘光醫生，黃醫生現為老人精神科速治服務的高級醫生。黃醫生予人的感覺是富幽默感、風趣及懂得享受生活的人。筆者與黃醫生相識多年，最近又再度合作。現藉此機會找他談一談他的個人經驗人生感受。

首先談到的是黃醫生在精神科的經驗，他從中學時代在新加坡已經陪同和協助他從事私人執業的精神科醫生父親在半夜出診。在父親眼中他是一名高大威猛的“義工”。從父親那裏，他學會了與人溝通的技巧和醫治的方法。成年後他“晉升”成為父親的私人司機。在1987年醫學院畢業後他成為新加坡軍醫，從事軍事醫學，軍事醫學分類，醫務委員會，監獄醫學，藥物復康和精神病患者收容所的工作。他於1992至1995年期間在香港中文大學、沙田威爾斯親王醫院及沙田醫院接受精神科訓練，並在1995年尾晉升成為基督教聯合醫院精神科高級醫生。除了多個香港及新加坡醫科專業資格外，他還擁有工商管理碩士學位呢！



談到老人精神科速治服務，黃醫生說我們九龍東聯網在二零零三年獲得醫管局撥款後，於九月成立半隊老人精神科速治服務，他亦開始為速治服務的求診者作出診治。於治療方面，他認為求診者因擁有豐富的人生經驗，使心理治療變得複雜化。由於黃醫生比求診者年輕，更須要微妙地採取正面思想改變的技巧。有時求診者的活動能力和財政問題亦會阻礙治療進程，所以他覺得老人精神科社康護理服務和電話跟進服務能夠有助於克服這些困難。



黃銘光醫生專訪

在此之前，黃醫生曾負責多方面的工作包括容鳳書精神科門診部，將軍澳醫院精神科會診服務及九龍東地區的精神科外展服務。現在黃醫生除了負責老人精神科速治服務以外，他亦肩付了老人精神科的其他職務，包括老人精神科門診，院舍外展，病房的臨床督導和老人精神科的行政管理。

黃醫生亦談到香港老人醫療改革的道路，在現今的政策下令醫療改革的道路變得顛簸，但亦因此我們可看到更多的問題。例如人手配套問題，有資源但沒有適合的人手，但有時亦有適合的人手但沒有資源。雖然許多政策報告發表了人口預測及趨勢，但沒有正確的發展路線藍圖以決定該由政府或醫療決策者來應付人口老化問題。社會上需要有明確及長遠的護老計劃，我們不僅要面對更多的老人問題，還要面對更多 85 歲以上老人及體弱獨居長者。出生率的減少會導致更少兒女能照顧年長父母，令到照顧長者的責任將會轉移至公營機構，此趨勢正緩慢地穩步上升。而老人精神科服務亦如是，特別是老年抑鬱症，其中包括老人自殺及失智症有關護理服務的需求現正在不斷增加。

顯然易見，我們前線的醫護同工的工作量會日益增加。但黃醫生說不要怕，因為對於排山倒海的工作，對我們亦有一定的好處。他引用弗里德里希尼采的名言“如果它(工作)殺不了你，它會令你更強大”來勉勵大家。我們的工作除了有意義和保障外，黃醫生更特別提及一定會有晉升的機會。

身體健康

萬事勝意

黃銘光醫生專訪

除了工作，黃醫生還懂得享受生活。他在中大接受心理治療訓練後對工作及工餘的生活有了新的見解，他強調要將精力好好地分配在工作和休閒時間上，使他們協調及互相產生催化作用。所以他在 1979 年至 2009 年期間一直參予亞洲和東南亞的國際象棋比賽活動。不講不知，他是唯一的新加坡人在 1979 年贏得世界級的亞洲青少年國際象棋世界冠軍，在 1980 年成為國際大師及在 2000 年成為國際特級大師。有空時大家可以上網尋找他的戰績。家庭方面，他亦珍惜和妻子、一對兒女和年邁雙親的相聚時刻。他還喜愛美食及注重運動如游泳，行山和滑雪等。

最後黃醫生勉勵我們：

“Don't just talk about work - life balance. Go out and do it.
Work hard, and play harder, and leave no time for suicidal thoughts.”



教學活動

Date and time	Activity and Topics	Speaker	Location	Target Audience	Telephone number	Geographic location of target partici-
5/1/2010 1:30 to 3:30 pm	Dementia and related issues	Dr. S Y Lee	Panda Hotel	GPs	29598475	Kwai Chung and Tsuen Wan
6/1/2010 2:30pm-5pm	預防長者自殺工作坊	Dr CF Chan Ms Leung Lai Kei RNP Ms Wendy Chan OTII	元朗 大會堂 3樓 影音室	80 social workers and frontline health providers	24702140	Yuen Long
27/1/2010 10:00-12:00	不鬱不老	謝映蘭 精神科註冊護士	香港仔 街坊 福利會	長者	28142817	香港仔
19/2/2010 2:30pm	身心放鬆工作坊	Kam CM RNP Lau CS RNP	Room 401-403 kar man house ,Oi Man Estate, Homantin, Kln	長者	27158677	何文田
6/3/2010 10:00am	齊來認識 抑鬱症講座	謝映蘭 精神科註冊護士	東華三院方樹泉社會務大樓	服務使用者及其家人	29678166	東區



ESPP-HK

News

編輯委員會

本刊由老人精神科速治服務長`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：



梁佩瑤醫生

黃德舜醫生

黃美彰醫生

江穎聰

李家耀

甘澤民

鄧逢春

黃慧鈴

張忠豪

新界東聯網精神科高級醫生

威爾斯醫院精神科醫生

青山醫院老齡精神科醫生

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

葵涌醫院老人精神科速治服務護士長

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



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

心想事成

龍馬精神