



老人精神科速治服務 ESPP-HK

編者的話

今期的快訊:

- 威爾斯親王醫院臨床心理學家楊浩恩帶來她第二篇的分享, 如何從身、心、社交三方面下功夫, 嘗試減慢知功能的轉變。
- 威爾斯精神科門診病人田女士分享了過往十多年的精神科覆診的經驗。
- 瑪麗醫院老人精神科資深護師黃珮嘉在她的<< 進退如何能永久>>的文章裏, 談及活在當下, 應對無常。
- 青山醫院醫務社會服務部助理社會工作主任鄧藹婷為大家介紹怎樣可以支援長者居家安老。

黃德舜醫生
威爾斯親王醫院精神科醫生

編輯委員會

黃德舜
威爾斯親王醫院
精神科醫生

馮嘉明
葵涌醫院老齡精神科
副顧問護師

劉建男
瑪麗醫院老人精神科
副顧問護師

曾慧寧
東區尤德夫人那打醫院
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

陳麗蓮
九龍醫院老人精神科
資深護師

顏明權
北區老人精神科
資深護師

譚穗明
青山醫院老人精神科
資深護師

認知功能知多點 威爾斯親王醫院臨床心理學家 楊浩恩

隨着年紀的轉變，我們的認知功能可能會有相對應的變化。一些比較常見的認知功能轉變包括記憶力轉差、集中力下降、表達能力下降等。不少人可能對認知功能轉變感到憂心或恐懼，但其實我們可以從日常生活中着手，嘗試控制不同的風險因素，從而減慢認知功能的轉變。就讓我們藉着這個機會，參考一下如何從身、心、社交三方面下點功夫，嘗試減慢認知功能的轉變吧！

從「身」出發- 注重體魄

保持身體健康，未嘗不是一個減慢認知功能轉變的渠道。維持均衡飲食、進行適量運動及體重管理是其中三大重點。例如減少攝取過多的油脂、鹽分、糖分，取而代之進食適量的蔬菜、生果、及蛋白質等；維持足夠的運動量以及好好控制自己的體重及「三高」的狀況。先從日常生活當中作出一些微小的改變作為開始，持之以恆，有機會可以帶來長遠的正面效果！

心存感恩- 心情滿分

有研究顯示持續的情緒困擾與認知功能轉變有相對的關聯。因此，透過保持正向思維去調節情緒可能是其中一個不可或缺的好習慣。從日常生活起着手，可以嘗試多留意身邊值得感恩的事情，每天為自己作一個「感恩日記」，記錄一下當日感到愉快的經歷。例如：最近有沒有一些令你感到滿足的事情發生？可以嘗試回想起一位令你感到親切或窩心的人嗎？透過這個練習過程，鍛鍊腦袋多留意一些正面的人、事、物。建立相對積極、正面的思維模式，減低不必要的情緒困擾，嘗試減低認知功能轉變的速度。

心存感恩



社交互動- 人脈建立

保持適量的社交互動是其中一個可以減慢認知功能轉變的方式。因此，不妨花點心思去建立、發展及鞏固自己的社交圈子，增加日常生活中人與人互動的機會。例如：可以留意住所附近的一些社區中心，參加中心的活動，認識不同的「老友記」，去擴建自己的社交網絡；如果與家人同住，多點日常生活的交談，亦是一個不錯的選擇；甚至乎透過與大堂的保安人員或者店舖的工作人員等寒暄兩句，亦可以累積一些社交互動的經驗。

以上是其中三個可以下功夫的範疇。就從今日起，讓我們集中於可以控制的因素，出一分力嘗試減慢認知功能的轉變！

參考資料

衛生署衛生防護中心(2025年八月)。《非傳染病直擊- 了解認知障礙症》。香港: 衛生署衛生防護中心 非傳染病處出版。

Dominguez, L.J., Veronese, N., Vernuccio, L., Catanese, G., Inzerillo, F., Salemi, G., & Barbagallo, M. (2021). Nutrition, physical activity, and other lifestyle factors in the prevention of cognitive decline and dementia. *Nutrients*, 13(11), 4080.

Hikichi, H., Kondo, K., Takeda, T., & Kawachi, I. (2017). Social interaction and cognitive decline: Results of a 7-year community intervention.

Alzheimer's & Dementia: Translational Research & Clinical Interventions, 3(2017), 23-32.

Tsai, F.J., & Shen, S.W. (2022). Concepts of dementia prevention in the health promotion among older adults: A narrative review. *Medicine*, 101(50).

人脈建立



ESPP NEWSLETTER

www.ha.org.hk/ESPP

Jul 2026
issue no. 57



感恩

田女士 2026年

回顧2006年3月的一個早上，從夢中醒來雙腳踏在地板上時，痛到即時坐下，不知發生何事？昨晚還是好好的。真的是天有不測之風雲。為此到處求醫，因獨居，每天祇能呆坐家裡看着四面牆，所有活動及義工活動停頓，無形的恐懼與焦慮不斷湧現導至精神崩潰，有生不如死的感覺。

感恩遇到威爾斯醫院精神科醫生的醫治及一直跟進到現在。至於椎間盤移位，2013年11月尾終於做了手術，改善了很多。疾病痛苦是磨練人的心智，要生存就需要勇敢面對去接受，盡人事，最好的希望，最壞的打算勇往直前。香港彈丸之地，人口又密集，感恩醫療還是很好，很不錯的，醫院裡有這麼多專科醫生，藥物又充足，醫療器具又先進，還想怎樣呢。

至於醫生與病人之間，彼此要互相尊重，有同理心，體諒醫生們要當值好長時間，好疲累啊。年青新一代的醫生，希望他/她們有耐心去接納老一輩的長者，就更加好了，感謝有你／妳們真好啊！



進退如何能永久

黃珮嘉

瑪麗醫院老人精神科
資深護師

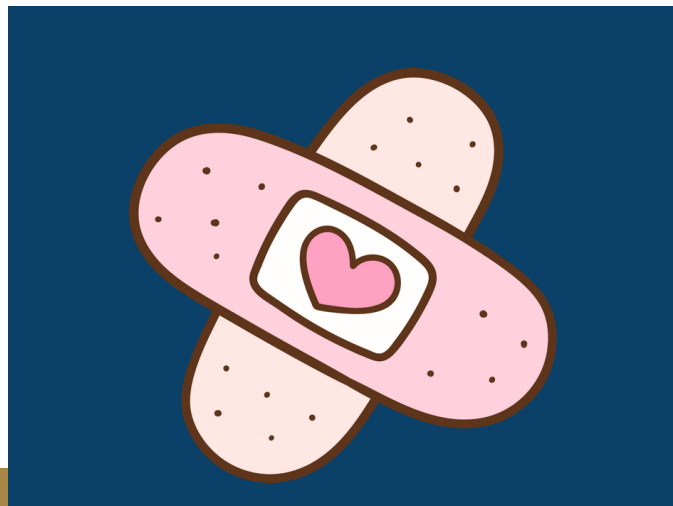
在老人精神科工作數年，遇到不少長者難以接受隨着年紀漸長出現的各種問題，從而產生抑鬱情緒。他們常向筆者勸勉，年輕光陰轉眼即逝，要好好活在當下，善用及享受青春。年紀漸長，對此番勸勉感受越深。

要活在當下，談何容易？有謂有田憂田，有宅憂宅，無田亦憂欲有田，無宅亦憂欲有宅。回想不少長者甚或身邊的人也有這樣的情況：沒有的時候想擁有，且奮力追求；到擁有了，又害怕失去，最後失去了，終日鬱鬱寡歡度餘生，結果整個人生就在憂患中度過，想起亦覺悲哀。世事悠悠等風絮，各種失去，任憑我們多努力，亦是無可避免。

事實上，執着於對某些事物的追求，以及難以接受失去，乃人之常情。大部分的人內心深處堅信，我們所重視的人、健康的身體，穩定的工作、擁有的財物等等，理應恆常不變。我們在潛意識裡與生命簽了一份「不應失去」的隱形契約，一旦事與願違，有如這份隱形的契約被粗暴地撕毀，迫使我們接受諸行無常的事實。另一方面，我們傾向對「我」與「我所」有著堅固執著，將外在的一切（例如伴侶、子女、財富、名譽）視為自己所擁有的，一旦失去，即感自我的一部分被剝奪，自然會作出激烈的抗拒，以至內心被癱瘓。

應對無常，唯一的出口是接納。若能不再視無常為敵，而理解其為生命的基本法則，如四季流轉，聚散離合，本即變幻無窮，當變化來臨時，便比執念於「常」與「我所」更能坦然面對。

話雖如此，長者各有生命歷練所塑的價值觀和世界觀，強行注入其他想法對於處理抑鬱情緒無補於事。作為精神科護士，有效的支援並非源於哲理的說教，而是植根於良好的治療性關係、準確的評估、正確的輔導技巧，以及適切的治療。以上數點，才是有效支援長者渡過老年抑鬱的不二法門。



支援長者居家安老

 www.ha.org.hk/ESPP

鄧藹婷

**青山醫院醫務社會服務部
助理社會工作主任**

以往長者的同住家人因工作或各項原因未能照顧長者，又或獨居長者未能自我照顧時，長者的家人一般都會安排長者接受院舍照顧服務，即俗稱「住老人院」，但其實許多長者都希望可以在家裏安享晚年。

眼見近年人口雖然漸趨老齡化，可是政府既能與時並進，又積極推行支援長者居家安老的各項政策及相關服務，希望讓長者及其家人可廣泛善用社區資源及照顧長者服務。然而，部份長者和其家人或照顧者卻根深蒂固，只是牢牢記著院舍照顧服務是長者的唯一出路，並不懂得運用社區照顧服務以紓解他們照顧長者的壓力。

筆者是一名醫務社工，過去處理不少由精神科主診醫生、精神科社康護士或由社區內其他福利機構轉介的長者個案。就經驗所得，長者和其家人或照顧者大多誤解與醫務社工會面就是安排長者「住老人院」，因此部份長者會十分抗拒與醫務社工會面。可是經醫務社工詳細解釋及介紹各項照顧服務後，他們會更容易接受經安老服務統一評估機制評估後被編配需要的服務，例如以中心為本的長者日間護理中心或家居為本的綜合家居照顧服務（體弱個案）／改善家居及社區照顧服務等。此外，在輪候社區照顧服務的長者還可以選擇「長者社區照顧服務券計劃」，並使用「混合模式」服務，即可以同時使用認可服務單位提供的「日間護理中心服務」及「家居照顧服務」。長者得悉原來可以不用「住老人院」來度過晚年，紛紛向醫務社工和轉介的醫護人員連聲道謝。

多聆聽長者的心聲

除了以上提及的情況之外，其實部份長者有時礙於「面子」、「忌諱」或不懂得表達自己，過去未曾將自己想要的照顧計劃或想法告知家人或照顧者。筆者亦遇到部分家人或照顧者傾訴他們對長者的心意或想法並未掌握，只知道長者不想「住老人院」。但當遇到長者體弱下需要部署照顧長者的時候，他們不知如何是好甚至難於向長者啟齒。經與醫務社工面談後，部分長者其實不抗拒接受院舍照顧服務，只是盡可能的話希望可以居家安老。有見及此，其實「住老人院」並非長者面對自身照顧的唯一方向，社區照顧服務既可支援長者居家安老，亦可減輕照顧者面對照顧長者的身心壓力，讓長者和其家人或照顧者可以安心又放心。

Ask for help.

主動求助或查詢

長者和家人或照顧者除了可以在陪伴長者到醫院覆診時向相關醫護專業人士求助之外，其實如有服務需要或疑問，亦可致電照顧者支援專線 182 183，此熱線是24 小時服務，並由專業社工接聽及提供即時電話支援，進行危機介入，亦為處於緊急情況而沒有支援的照顧者提供外展服務。熱線亦會按個別情況轉介照顧者到主流福利服務單位，讓有需要照顧者得到跟進服務。



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：

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

