



香港認知障礙症協會

Hong Kong Alzheimer's Disease Association

# 集矢 木日

2 0 1 6 · 春 季 號



# 目錄

03

協會Blog

04

「筆留記憶」徵文比賽文章分享

08

長幼共融 打造認知無障礙社區

10

200小時的實習 重新認識認知障礙症

12

以老護老，安老如何覓出路？

14

無聲的說話，你聽到了嗎？

## 顧問及督導委員會

主席 趙宗義律師

委員

杜偉強律師、汪國成教授、  
周永新教授、馬天競醫生、  
葉天養律師、劉陳小寶教授  
當然委員 戴樂群醫生

## 執行委員會

主席 戴樂群醫生

副主席(內務) 吳義銘醫生

副主席(外務) 譚鉅富醫生

義務司庫 錢黃碧君女士

義務秘書 謝偉鴻博士

委員

佘達明醫生、李鳳琮女士、  
陳肖齡女士、陳恩賜先生、  
陳婉雯女士、賴錦玉教授

## 教育及出版委員會

主席 譚鉅富醫生

委員

王啟淞博士、王蓓恩女士、  
司徒艾華女士、吳義銘醫生、  
杜義朗先生、姚恩美女士、  
梁琳明醫生、陳龍達醫生、  
陳鎮中醫生、黃凱恩博士、  
廖建華醫生、鄧穎嫻醫生、  
戴樂群醫生

總幹事 李雅儀女士

## 香港認知障礙症協會

香港認知障礙症協會於1995年成立(前稱「香港老年痴呆症協會」)，為國際阿爾茲海默症協會(ADI)在港的唯一會員，是全港第一間專門提供認知障礙症服務的非牟利及自負盈虧機構。

本會致力為認知障礙症患者、家屬及照顧者提供專業及多元化非藥物治療活動及服務。同時，提供不同程度的培訓和教育予專業人士、護老者及社會大眾，加強他們對認知障礙症的認識並且關注大腦健康，以期達致早檢測、早診治、早準備，抵禦大腦退化。本會多年來不斷為服務注入新元素，近年，本會的跨專業團隊，包括醫生、心理學家、職業治療師及社工依據中國儒家六藝一禮、樂、射、御、書、數的概念，設計出一系列「六藝®」全人多元智能健腦活動以預防及延緩認知退化。

## 協會標誌的意義

心和手代表著用心去幫忙有需要人士；綠葉代表年青的心，一顆勇於接受新事物和改變的心，有前瞻的視野及策劃未來的能耐，不畏困難、勇往向前。

## 聯絡我們

總辦事處

九龍橫頭磡邨宏業樓地下

電話：(852) 2338 1120

電郵：headoffice@hkada.org.hk

傳真：(852) 2338 0772



 香港認知障礙症協會

香港認知障礙症協會

Hong Kong Alzheimer's Disease Association

## 年輕人與認知障礙症教育？

的確，認知障礙症普遍被視為老人病，即使是早發個案，也可能是四、五十歲的年紀。向年輕人推廣認知障礙症教育，是早了三十年進行嗎？

根據衛生署顯示，本港每3位85歲以上長者便有1位患上認知障礙症，爺爺、嫲嫲、公公、婆婆……病患人數將隨著人口老齡化而劇增，不難想像可能每個家庭便有1位患者，我們也就成為了認知障礙症患者的家屬。為了打造認知無障礙社區，我們可把工作做得更全面，達至居家安老的目的。當中年人士還正努力事業時，在家中的孫仔孫女可能有更多時間與年老一輩互動相處，更能發現長者的發病徵狀，發揮家庭守護員角色。

為了讓年輕人更關注大腦健康及認知障礙症，我們舉辦了「筆留記憶」徵文比賽，在閱讀一眾參賽作品時，可見同學們的心思，有對現時認知障礙症政策的現實批判、有孫女與患病婆婆的窩心相處、有家屬在照顧路途上的沮喪無奈，更有同學把自己想像為患者，以第一身看身邊世界的「不正常」，當中處處見驚喜與感動。期望他們靜思寫作的過程中，能在他們的心中埋下種子，讓他們更關注病症，了解患者及其家人的心情。

我們都會老，青年人是將來的照顧新動力。今天，就讓我們努力撒種，把經驗及知識傳承。

香港認知障礙症協會總幹事  
李雅儀



## 04 「筆留記憶」 徵文比賽文章分享

### 初中組冠軍作品 — 《鑰匙》 余杏慈

是誰牽著我到遊樂場盪鞦韆，是誰帶我到士多買巧克力甜筒，是誰幫我抹去嘴角的雪糕…… 爺爺，您還記得嗎？還是您遺失了記憶的鑰匙？

不知從何時開始，您比我更要像一隻「大頭蝦」。每次到街市買菜準備晚飯，您總是因為忘記了要做些甚麼或忘記購物清單而兩手空空的回家，嫵嫵還因此而經常怪責您。我感到疑惑，為甚麼過目不忘的您會變得如此善忘？

有時候，您是個大小孩，喜歡與鑰匙玩捉迷藏，家中的任何角落也是您的藏寶地點。您總會把鑰匙藏到雪櫃裡、沙發下、馬桶上等等令人出乎意料的地方，每當我們找不到，您便會認為是頑皮的弟弟的惡作劇，是他故意把鑰匙藏起來，並把他痛罵一頓，害得他成了代罪羔羊。有一次，您更把鑰匙丟進垃圾桶，幸好我有一雙金睛火眼，鑰匙才不至於落入堆填區，弟弟也不用挨罵。

記得有一次，你像平日一樣到公園晨運，但到黃昏仍未回家。您是個有始有終有交帶的人，平日晚了回家也會打電話跟我們報平安。可是您今天一違以往的習慣，不但沒有致電回家，就連我們打電話給您也是轉駁至留言信箱。大家發現不妥，頓時心急如焚，就像熱鍋上的螞蟻，到處尋找您的蹤影，爸爸更是發瘋般拿着您的相片在公園附近詢問途人曾否遇見您。幸好，鄰居的阿姨說她看見您孤伶伶一人在街角的茶餐廳，感到奇怪，便通知我們，我們才鬆一口氣。

不久，爸爸媽媽便帶您到醫院檢查，醫生說您得了認知障礙症，記憶力及判斷力會漸漸衰退。我不敢相信這個晴天霹靂的消息，懦弱的我選擇逃避，每晚抱著枕頭抽泣，嘗試把這一切當成一場夢。我的內心在掙扎：我應如何看待您的病？像若無其事，還是世界末日？我清楚知道我感到傷心是因為您患病，但更多的是害怕，我害怕您會忘記我，我害怕您會忘記我們之間的一切，我害怕失去您。

一天又一天過去了，我終於克服了心裡的障礙，我明白世間上每件事也有終結，您也不例外，您終有一天會忘記所有，離開我。因此，我更珍惜我們之間相處的每一分每一秒。閒時，我會帶您到日間中心接受治療或是跟您談天說地，分享我倆之間的美好回憶，就像小時候您對我無微不至的照顧一樣。現在就倒過來讓我來照顧您，好嗎？

爺爺，您還記得我嗎？您把記憶的鑰匙藏到哪裡啊？我真的再也找不到了。或許您已記不起我是誰，我可能只是一位陌生人，但愛的鑰匙永遠都在您的手上，您只要打開心房，便會發現我永遠都在您身邊默默守護您。時間逝去，記憶褪色，但愛從未消逝，只因您永遠都是我最愛的爺爺。

## 高中組冠軍作品 — 《回憶加溫》 邱敬甯

母親的記憶，是逐點被抹去的，似乎就那麼淡淡一拂，便已飄散無覓處。從清晰，到模糊，到失去，回憶短暫得讓人未及深烙，便已然逝去。

母親的病是始料未及的，她一直是家人的後盾，起居飲食事無巨細，都是她一手照料。家中的井然不紊，讓我們從無後顧之憂。

或許我早該有所察覺，在她總忘記在菜中放鹽時、在平素溫和的她崩潰般地哭喊時、在她眸光中的迷茫，我怎能一次次忽略。而母親一句：「我真該多去打打麻將，防止老年癡呆症。」的玩笑言猶在耳，此時耳畔聽的卻是醫生無情的宣判。「阿爾茲海默氏症」這本與我無關的名詞，從此如同陰影般籠罩家中。

母親看我的目光總是疏遠的，生生止住了我邁向她的腳步。我知道，當我走到床側時，她便會下意識繃緊身子，手微微握緊被子，脖子趨前，彷彿戒備著。而我總會被無力感淹沒，難道母親不記得我了？我可是她最親愛的女兒。但我無法怨懟，只能默默退出她的視線。一堵無形的牆，令我與母親咫尺天涯。

我以為，或許我在母親畢生的記憶中無足輕重，直到某天，我聽見母親喃喃喚著我的小名：「小甯，小甯。」卻看到母親對著我那年僅五歲的女兒招手：「到這兒來，讓我看看你。」女兒一身紅色格的連衣裙，紮著辮子，的確酷似兒時的我。我卻不知該慶幸母親記得她的小甯，抑或嘆息自己再走不進她的眼簾？

我在旁看著母親的殷切，和女兒的躊躇，卻發現自己似是外人。我幾度想開口：「媽，我在這裡。」卻不知從何介入。我想去催促女兒，又唯恐擾了這對「母女」。

事後，我把女兒拉到一邊，交待說：「寶寶，下次姥姥叫你，你就陪她多說會兒話，說什麼都好。」我有幾分請求的意味：「就當幫媽媽多陪陪她，好嗎？」

「可是，為什麼小甯不來陪姥姥？這樣不是欺騙嗎？」小臉泛起猶豫：「要是她發現我不是小甯，該多傷心啊？她一定很疼小甯。」

女兒的童言，於我卻是醍醐灌頂，如夢初醒。母親的抗拒，不足以讓我逃避，她對我的疏遠是無意的，對我的疼愛卻是發自心底的。

而我呢，也許踏著高跟鞋，身著套裝，早出晚歸，這般成熟獨立的我，離母親好遠好遠。記不清從何時起，我不再牽她的手，對她撒嬌，也不再依賴她。五歲的我，才是母親最想留住的歲月，再細數這幾年回家的次數，我又憑甚麼介懷她的陌生。

也許此後每天，我都應該在母親醒來後，介紹她最愛的女兒，陪她重溫回憶，讓記憶的餘溫蔓延。或許她還是會在下一個天明時，將我忘卻，但我可以與她一同譜寫回憶，在她的腦海中，印下自己的身影。母親，我期待著，您再喚我一聲「小甯」。

### 大專組冠軍作品 — 《珠珠》 玉冊

由於家庭的關係，我不是在媽媽的身邊長大，所以甚少與媽媽見面。直到一年前，醫生說她的腦細胞急速退化，診斷她患有阿茲海默症——認知障礙症的一種——而遠期和短期記憶會日漸衰退。因此，我才能回歸媽媽的身旁照顧她。

媽媽安靜地讓我梳理頭髮。昔日秀髮已斑白，當年伊人亦過半百；而記憶也走了樣。媽媽老了很多，我亦與孩童時期的我大不相同，難怪她不認得我，只知道我是一個很親密的人。

每當我探望她，她總打量我一會，其後疑惑地問：「你是誰？」

我平心靜氣地回答：「我是你的女兒。」

「你是我哪個女兒？」

「我是珠珠。」珠珠是我的乳名——媽媽用來呼喚我的名字。

她端詳、撫摸我的臉。「珠珠啊，已經長得這麼大了，成為一個少女呢！」

過了一會，以上的對話將會重複一次。一天可以重複數次或以上。第一次媽媽忘掉我時，我愣在原地，幸好有姐姐解圍化掉僵局；我仍心懷怨懟，不明白為何母親上一刻還記得我，下一秒卻視我如陌路。我是她最親的女兒，她怎可以遺忘我？可是經過那一次的經歷……

有一天黃昏，姐姐來電：「媽媽不見了！」「甚麼？媽媽不喜歡在黃昏出外的，更何況有傭人看顧她的！」正當傭人在房間收拾，媽媽便獨自出門。我和姐姐焦急十分，因為媽媽受病情所困，她不認得回家的路。於是我倆兵分兩路，我到附近的商場去找，我看見媽媽呆站在不遠處。

「媽媽，我們回家了。」我牽起她的手。

媽媽卻喃喃自道：「不見了、不見了……」

「你不見了甚麼？我們回家再找好不好？」

「珠珠！」正當我感到困惑，媽媽不斷喊我的乳名。「珠珠，你在哪兒？」她轉頭淚流滿面對我說：「珠珠走失了！珠珠是我的女兒。小姐，求求你幫我尋找珠珠！」

其實小時候，媽媽曾在商場裡遺留了我，最後她挨門逐戶地走進商鋪才尋回我。我一直以為她已忘記此事。「媽媽，我就是珠珠。你找到珠珠了，珠珠已經回家了！」我激動地抱著她。「珠珠已經回家了！」

姐姐來到，與我們一起回家。

翌日，我和姐姐佈置媽媽的房間，裡面有「珠珠」和成人的我的照片，架上放了珠珠的玩具，希望媽媽知道自己最後尋回珠珠，沒有丟了珠珠。

經過那一次的經歷，我瞧見媽媽無助的樣子與她對我的愛，我摒棄了不理智的情緒，不滿亦消失得無影無蹤，只因我很愛我的媽媽。

「你還會來嗎？」媽媽的問句拉回我的注意力。

「會。」看見媽媽快樂的樣子，就算我離開後，她記不起我是誰也無妨，只要她詢問我的一刻知道我是她的女兒就心滿意足了。

「你是誰？」

「我是珠珠——你的女兒。」我微笑地道。

## 「筆留記憶」頒獎禮



## 「筆留記憶」徵文比賽得獎名單

### 初中組

冠軍 -- 鑰匙（余杏慈，嘉諾撒聖家書院 - 中三）

亞軍 -- 沙漏的記憶 —— 一去不返（陸家盈，荃灣官立中學 - 中一）

季軍 -- 拿甚麼來拯救你，我的親人（楊嘉欣，香港道教聯合會鄧顯紀念中學 - 中三）

### 高中組

冠軍 -- 回憶加溫（邱敬甯，拔萃女書院 - 中四）

亞軍 -- 粥情（吳嘉瑩，賽馬會體藝中學 - 中四）

季軍 -- 傳承散落的記憶（黃立暉，北角協同中學 - 中五）

### 大專組

冠軍 -- 珠珠（玉珊，香港公開大學）

亞軍 -- 記憶守衛戰（麥志翔，香港科技大學）

季軍 -- 餘憶（麥鈞皓，香港理工大學）

# 認知障礙症 中學教育計劃

## 長幼共融 打造認知無障礙社區

當人生的路途忽然出現「障礙」，你可能來不及反應或選擇迴避，但靠著同行者的互相扶持，卻可一同迎難以上、攜手跨越。要守護患者的記憶，除了依靠相識多年的老伴、盡顯孝心的子女、無微不至的家傭之外，別忘了一眾年輕的孫仔孫女。他們也許成紀還小，對病症所知不多，但隨著人口老化，認知障礙症患者的數目亦將顯著上升，當每3位85歲以上長者便有1位患上認知障礙症，如此推算，不難想像每個家庭也可能有一位患者。作為家中精靈活潑的孫兒、學校裡知書識禮的學生、社會上充滿夢想的新一代又可以做什麼？

### 計劃知多少

本會有感認知障礙症教育工作並不能止於長者或患者家屬，全面加強公眾對病症的認識才能有效打造認知友善社區，真正惠及患者及家人。因此本會近年在學界推展了**認知障礙症中學教育計劃**，增強年輕一代對病症的認識，同時讓他們了解各種針對患者的溝通和照顧技巧，以喚起他們對此病症的關注，並關心身邊長者；另外，我們亦向同學講解護老行業中不同界別的專業人士如何各展所長互相配合，從而全方位照顧患者及家屬，當中範疇包括**醫療、護理、社工**等，期望能加深同學對行業的了解，以提昇他們將來的入行意欲，擴闊他們的行為認知，長遠解決行業人手短缺問題。

**計劃從理論學習作介入，以互動的教學模式，深入淺出地向學生們講授認知障礙症的基本知識及照顧技巧**，加上參觀日間中心及活動體驗，讓同學們了解患者的不同能力與需要，並在同工的配合下，嘗試親自構思及執行合適認知障礙症患者的活動。



### 從理論到理解

學習過程中同學們非常投入，表現積極，我們也喜見同學們對病症的認識不再只限於「無記性」、「老人病」，而是全面的認識病理成因、不同階段的病徵、預防及治療方法等。來自**五旬節聖潔會永光書院**的**梁詩敏**同學有很深的體會。「我明白到患者有些行為表現未必能控制自如，或令旁人產生誤解。若日後再有機會與患者相處，我會花更多心機和時間與他們溝通，嘗試了解他們的各種需要。」可見詩敏參與計劃後，學會站在患者的角度思考問題。而**聖安當女書院**的**吳詠琪**同學亦表示：「中心的職員向我們講解此病症的成因和病徵後，讓我不再對患者產生抗拒感，反之更體諒患者因病症造成的認知缺損。」從抗拒到接納，相信年紀輕輕的詠琪學懂了關懷和尊重身邊的長者，向長幼共融邁向一大步。

### 兩年間

13所

中學及團體參與計劃

122人

日間中心參觀環節

332人

認知障礙症理論學習

19節

體驗活動

## 從誤會到體會

時至今日，社會大眾仍對認知障礙症存有不少誤解及疑問：「所有患者都有暴力行為?」、「是否食藥便會康復?」、「患者的行為就如初生嬰兒或小孩?」。此計劃正正消除了年輕一代對此「老人病」的誤解，好讓他們擔當社區小導師，除了關心身邊長輩外，也向親友及鄰里宣揚大腦健康的訊息。來自文理書院(九龍)的林景樂同學表示：「在未參加計劃之前，我對認知障礙症的認識一直停留在患者沒記性的階段，但原來患者在語言、情緒和執行能力等不同範疇上亦有所影響。」而詠琪亦有近似的想法：「我以前覺得患者需依賴別人長時間照顧，但透過體驗活動中做早操及運算小組等的不同活動，使我發現他們的表現並不如我們想像中差，患者仍有著不同能力，他們同樣可與我們分享日常生活的一點一滴。」



## 從壓力到動力

相信沒有什麼比被摯親漸漸遺忘更痛心、難過，此計劃讓同學們嘗試理解家庭照顧者的壓力。景樂開始考慮到家屬的需要：「在了解患者的不同行為問題後，我更能體會患者家屬所承受的壓力，很佩服他們心理及體能上的堅毅。我會更有動力及耐力與他們相處，盡量理解他們的感受。」而詩敏亦感受到家屬的難處：「我明白他們於照顧患者起居上所遇到的困難，除了照顧工作外，也需同時兼顧家庭與事業，壓力之大實在難以想像！」

在親身參與前線工作後，同學們也對照顧行業有了另一番體會，旁人看中看似沉悶而重覆的工作，處處也看見同工們的專業與耐心；如看似遊戲般的小組環節，其實是精心設計的認知刺激訓練，亦即是為患者而設的非藥物治療，透過歡樂的互動，讓患者延緩大腦退化，提昇自我照顧能力。

認知障礙症中學教育計劃為同學們帶來頗大的裨益，更甚是培養他們將來投身認知障礙症服務以至安老服務團隊的興趣，發展所長。期望將來，香港的年輕人代也積極投身長者照顧行業，服務一眾老友記！

## 200小時的實習 重新認識認知障礙症

駱讚濤(Max)是其中一位到本會實習的學生，他是香港浸會大學心理學的四年級學生，和其他社工或是職業治療學系學生一樣，他亦需完成實習學分才能順利畢業，要把過往學到的理論在現實職場中靈活展演。他的同學均選擇到幼兒或青少年服務的機構實習，但他卻反其道而行，主動的選擇到本會的李淇華中心完成他200小時的實習時間，期望親身服務有需要的長者。

### 重新認識認知障礙症

從去年9月起，每週有兩至三天，Max亦會出現在李淇華中心，忙碌的身影穿梭於不同小組中，協助不同認知程度的老友記參與活動。在實習開始前，他和普通人一樣，認為認知障礙症患者就是經常忘記事情、會迷路、或是認不出身邊人，卻不知道原來他們當中有著不同程度的能力，每人的行為問題亦有所不同，並不只是無記性。「其實個別患者的徵狀並不明顯，也可如常和你傾談，他們不會忘記我姓駱，也知道我是短期到協會實習的學生，會叮嚀我努力學習，就如一般長者一樣。」曾經有一婆婆數次說自己家中被賊人入屋偷竊，越說越激憤，一眾老友記便圍在一起問她有沒有損失、有沒有報

警等等。當Max和她家人提起時，才知道根本沒有入屋偷竊事件，可能是婆婆混亂了電視劇劇情所致。故下次婆婆再說有賊人入屋時，Max便和她說這是假的、並沒有發生，希望令她放心。怎知婆婆立緒情緒激動，指摘Max不信任她，幸好有其他職員為他解圍。原來與患者討論事情是否發生並沒意義，更只會令患者情緒反彈。此後他便學到以婆婆喜愛的興趣活動分散她的注意力，令她走出「被偷竊」的憤怒，儘快平復情緒。每次老友記們的行為也考驗著Max的臨場處理問題的能力。

### 從錯誤中學習

在初期的實習過程中，Max主要協助職員準備小組物資，並細心觀察患者們的反應，協助及鼓勵他們參與活動。在後期便嘗試自己設計小組活動，Max初時希望設計一些簡單的活動，讓老友記們容易完成，得到成功感。於是他安排了像音樂椅的遊戲，但改為聽音樂傳球，當音樂停下時，持球的組員便把球放到相應的顏色桶中，但老友記們並不投入，也不熱衷參與。經過檢討後，Max後來安排了看圖猜成語活動，並加了搶答元素，老友記們便表現雀躍，整個小組氣氛歡樂，當初說活動沉悶的伯伯反過來表示活動「好玩刺激」。原來老友記和我們一樣，不喜歡重覆而沉悶的活動，除了考慮活動是否能刺激認知能力，也要花點心思，吸引他們參與活動。



Max參與小組，與老友記們融洽相處

## 關心比物質重要

「同學初時也驚訝我選擇到長者服務的機構實習，他們普遍認為長者長氣固執，實習生活也會較沉悶，我卻認為應放下這些前設，才能學到更多。」長者身上滿是人生智慧，即使是簡單的閒談，也讓他心中滿足。這源於他初中時已參與義工活動，多年的長者服務經驗讓他體會到長者們要的不是甚麼物資享受，而是有人願意關心和聆聽他們的感受。看到不少辛勤多年的身軀，現時只能無助的面對孤獨與疾病，讓他懷著一夥尊重與理解的心，希望服

務更多有需要長者。憑著課堂學到的知識，Max專心觀察不同患者的情況，慢慢與他們建立信任。三個月的實習期轉眼過去，他難忘實習期最後那天老友記的一聲聲駱Sir與駱先生，叮囑他要努力讀書、要孝順父母，更有婆婆紅著眼眶說捨不得他，就像對待孫兒一樣。因著這些好不容易建立的關係，令Max在實習期完期後，仍每星期抽空到協會做義工，更期望累積更多經驗，將來可投身認知障礙症照顧行業，再次站在前線親身照顧患者。

Max設計衣服配對小組，有助提升患者對身體、環境及季節的認知。



## 建立行業新動力

看著一期期的實習學生來來往往，負責指導他們的李淇華中心服務經理鄧姑娘懷著一份使命。看到新來的實習同學，起初戰戰兢兢不發一語的從旁觀察，到實習期完結時可設計認知活動供患者參與，開懷自然的與患者相處，了解到認知障礙症患者的不同能力與需要，也體會到因服務而帶來的滿足感與成就感。同學們也發揮創意，為患者們帶來更多新活動。她期望今天在學界撒下種子，透過不同學系的同學各展所長，為將來認知照顧行業凝聚多元而專業的年輕新動力。

# 以老護老， 安老如何覓出路？

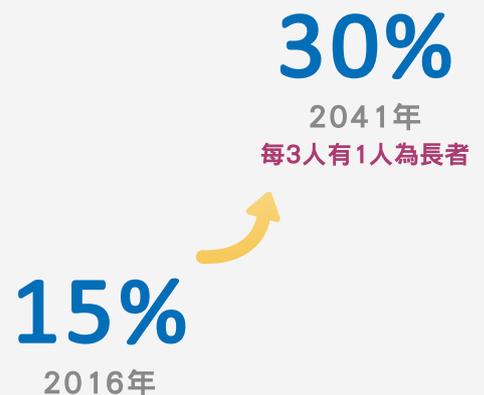
香港現正面對老齡化，現時大約有15%為長者人口(65歲或以上)，但到了2041年，長者人口將增至30%，即約每3人便有1人為長者，當長者成為普遍人口時，社會是否已準備接受考驗？在本港不同的長者地區中心、日間中心或院舍中，涉及了不同範疇的工作人員，社工或護士等職系相對人手供應充足，但較為基層前線的護理員或保健員，便長期面對人手不足的狀況，年輕人均不願入行，在職人士年齡偏高，護老單位如何「安老」？如何吸引年輕人投身？



## 護老行業退休潮

根據私營安老院聯會於2012年的調查，17.6%護理員超過60歲，平均年齡也從當時的52歲推高至2015年的55歲。在安老院中，你不難看到五、六十歲的職員照顧七、八十歲的院友。不少人視護老工作為厭惡性行業，除了要輪班工作及扶抱換床等考驗體力外，更要為長者餵食及清潔身體等，這些都是難以克服的心理關口。我們也知道前線照顧人員青黃不接，年輕人或他們的家人也會認為護老工作辛苦沒前景，也令年輕人對行業卻步。禮賢會葵盛東護理安老院院長何昭華女士表示：「現時保健員主要以中年婦女為主，年輕人不敢入行，認為工作沒前景。他們也會介意別人的看法，坊間人士也認為後生仔不應去為老人家沖涼換片，認為他們『無得揀』才會入行。」

## 長者人口比例



## 專業發展吸引新人入行

針對現時的問題，何女士認為業界應提高工作的認受性，讓社會大眾知道護理是專業及值得尊敬的工作，並打造完善的進昇前景，才能吸引新人入行。政府開展了「先聘用後培訓」的先導計劃，招募年青人入職護理員工作，並資助他們工餘時進修護理課程，兩年後便可成為保健員，何女士的安老院亦透過計劃成功招聘了數位年輕人入職。「其實他們很快便適應了工作，長者們也當他們如兒孫般痛錫。」何女士的安老院不乏年輕人先入職護理員，並透過不斷進修，慢慢進昇為保健員，更有成為護士的例子。護理員或保健員工作的入行門檻不高，專業與技巧可慢慢培訓，最重要的是愛心與耐心，很適合年青人嘗試，開啟不一樣的職途。

## 簡單的快樂

另一邊廂，亦有年輕人立志服務長者，現職於救世軍大埔長者地區中心的鄒家豪先生便是一例。他社工學系畢業後便加入長者服務行業，多年走來

鄒家豪先生



見證長者服務由「派禮物，玩遊戲」發展至現時多元而專業的水平，一路走來已是十多年的日子。他亦由當初的「新秀社工」發展至現時高級主任一職，這些年來經歷了無數令他窩心又感動的時刻，在長者家中一碗簡單的粟米甘筍湯是最親切的相處、患了認知障礙症的服務使用者竟然最清楚他何時放假何時上班、臨終長者躺在病床上亦希望再見他一面、在海邊與伯伯一邊散步一邊打開話匣子……「長者服務是對人的工作，所需條件並不只是專業技巧，更重要一夥真摯的心，用耳聆聽用心感受，他們便會信任你，也會視你如家人，所以我很珍惜和他們相處的時光。」每位長者也是獨立個體，他們有著自己的故事，年齡並不成為建立關係的障礙。長者工作並不如想像中沉悶，反而處處見到老友記們的真誠與樂於分享，為著這些簡單的快樂，讓他樂於投身業界十多年，繼續以生命影響生命。鄒先生任職的單位不少也是年輕職員，也和老友記們相處歡樂而融洽。「我常常和別人分享這工作最大的回報並不是金錢，而是個人成長。我也看到同事們的生命轉變，我們學會愛與珍惜，懂得關心身邊人，這些才是生命的價值。」

## 安老作準備

年老並不應是無助與消極，只要有適當的協助與支援，長者也可與社區互動，再次重拾歡顏展開精彩晚年。我們也會老，我們也有責任為將來的安老服務作準備。業界已積極為年輕人開拓機會，打造專業進昇之途，期望吸引更多年輕人投身行業。何女士及家豪也鼓勵有志投身的年輕人可先參與義務工作，多與長者相處，慢慢學習與長者的溝通技巧及基本病理知識，便有助將來投身職場，共同打造護老安老的社區。

# 無聲的說話 你聽到了嗎？



## 踏進他們的世界

大夥兒家庭聚會時，三代同堂，甚至四代同堂，熱熱鬧鬧地談天說地，聊聊近況，家中的老人家看著一班「後生」你一言我一語，靜靜地聽著、看著，臉上滿懷安慰地露出微笑……這熟悉的情境常常出現於你和我的家中，但當我們仔細想想，我們的公公婆婆、爺爺嫲嫲在一大夥兒的聚會中，有多久沒有參與我們的話題？有多久沒有主動發言？

同時，當我們單獨跟他們相處時，有否感到話題越來越少，縱然我們殷切地問候他們的近況，他們往往只會回應一兩句，「沒什麼特別」、「也是老樣子」、「都是差不多」等等。我們會感到很無奈，好像沒法真正踏進他們的世界。

其實如果我們能於日常相處中，運用適當的溝通技巧，除了讓長者得到多一份關心外，更重要的是當他們身體出現不適時，也可讓我們及早察覺。

「現在流行用Whatsapp溝通、看Facebook，很簡單的，為什麼你不肯學？我們可傳送相片給你看，你也能融入我們呢！」



## 面對面的談天說地

長者學習複雜的新科技，往往會比我們吃力，有時或會因學不上而感壓力。雖然保持大腦健康的其中一種方法是學習新事物，但人與人之間最好的溝通是要雙方尋找共通而舒服自在的平台。你是否曾發現，在家庭聚會時，年輕一輩成了「低頭族」，長輩們卻只是呆坐？新科技讓忙碌的都市人溝通變得方便起來，但我們的長輩並不忙碌，反而他們更享受面對面的談天說地，拖拖我們的手、抱抱孫兒、聽聽他們的笑聲。其實我們也知道，開心愉快的相聚比不上電話裡的照片嗎？一通電話比不上Whatsapp的幾個文字或表情符號嗎？為何總是要我們的長輩融入我們的世界呢？

「現代社會不再流行你以前的一套，不能跟現在的相提並論了。」

長者常常對以往的事情引以為傲，以往的經驗是他們珍貴的寶庫。當我們只談現在，他們除了搭不上話題，更深感無用武之地。當我們談及近來發生的人和事，可以問問長者是否也聽聞或了解，如長者也有留意這些新事物時，應多給予讚賞。同時，也可問問他們以前又會是怎樣，作新舊對比，如試試問問他們「過往有甚麼『潮語』？」、「以前的年輕人有甚麼流行活動？」，相信長輩們一定有很多有趣故事與你分享。



## 談天說地 或是 例行的問候



「食飯未？有無特別事？身體有沒有不適？」....我們致電問候家中老友記時，常常以封閉式問題(closed-end question)溝通。想當然，得到的回答便是「食了，你呢？」、「沒有特別，無事」，之後大家又相對無言終止對話，慢慢電話問候彷彿成了例行公事。其實，我們可以嘗試用「什麼」(What?)、「怎樣」(How?)開始對話，讓大家的溝通豐富起來。例如；食飯未？吃了什麼？怎樣煮呢？街市有什麼新鮮呢？試試以開放式問題(open-end question)跟他們溝通，話題自然就會出現。

同時，話題越豐富，我們越能掌握長者大腦健康的轉變。例如：當老友記的答案開始含糊；每次重覆類似的內容；重溫近來發生的事情時，不能如平常的仔細形容；記不起剛做過的事或剛吃過的東西等。從這些蛛絲馬跡，我們不難察覺家中的老友記正在轉變。

年齡不是我們的溝通障礙，溝通不只是說話的表達，更是雙方用心感受與分享。在築起「長者不愛說話」、「怕打擾長輩生活」這些前設時，不妨先作預備，透過適合的技巧與話題，適時表達關心慰問。當我們常常說長者不懂站在我們的角度思考，我們又有沒有提供機會讓他了解我們？作為年輕人，何不由你踏出第一步！

# 正視老問題 體貼是前提！



人到晚年，有機會出現認知能力退化，不單記憶力下降，更甚會失去自理能力，衣、食、住、行均需他人照顧，治療時亦可能出現腸胃不適等反應。

作為至親，難免感到束手無策—如何有效面對「老」問題？在工作沉重同時，怎能貼身照顧？

家中遇有「老」問題，請儘快諮詢醫生意見，助您照顧減煩惱。



Exelon® 憶思能® 為醫生處方藥物，並列入醫管局藥物名冊。有關藥物詳情，請向醫生查詢。

# 我們需要你的支持 We need your support!



香港認知障礙症協會  
Hong Kong Alzheimer's Disease Association

現時全球每3秒便有1人確診患有認知障礙症，而本港每3名85歲以上長者便有1名患者。他們會慢慢忘記身邊至親，失去自我照顧能力，為他們提供24小時照顧的家人，更承受著沉重的壓力。您的慷慨捐助，可讓我們為患者及其照顧者提供專門、專業、創新的服務，透過多元智能健腦活動及訓練，為認知作儲備，抵禦大腦退化，達至**早檢測、早診治、早準備**！讓我們攜手面對**認知障礙症，用愛為他們留住記憶、留住笑容**！

1 every case in every 3 seconds is diagnosed with Alzheimer's Disease worldwide, and 1 in every 3 local seniors over 85 years of age suffered from the disease. People with dementia may gradually losing memory of his/her loved ones and daily function ability. Taking care of a person with dementia is a 24-hour and stressful task for caregivers. Your generous donation will allow us to provide specialized, professional and innovative dementia care service to people with dementia and their caregivers. In order to facilitate the people with dementia to have **Early Detection, Early Treatment and Early Planning**, we provide a wide range of holistic brain health trainings that can delay deterioration by building up cognitive reserve. **Let's work together and help people with dementia to restore their memories and smiles with love!**

Spring / 2016

## 本人樂意捐款支持 I would like to donate

HK\$1,000     HK\$500     HK\$300     HK\$100     其他 Other\$ \_\_\_\_\_

## 捐款方法 Donation Methods

**支票 By Cheque**

抬頭：「香港認知障礙症協會」/ Cheque payable to "Hong Kong Alzheimer's Disease Association".

**直接存入 Direct Pay-in to the Bank Account**

滙豐銀行 HSBC #809-352867-001

渣打銀行 Standard Chartered Bank #301-0-010267-8

**信用卡 By Credit Card**

每月捐款 Monthly Donation Programme

單次捐款 One-off Donation

Visa

Master

持卡人姓名 Card Holder's Name: \_\_\_\_\_ 信用卡號碼 Card Number: \_\_\_\_\_

有效日期 Card Expiry Date: (月MM) \_\_\_\_\_ / (年YY) \_\_\_\_\_ 持卡人簽署 Card Holder's Signature: \_\_\_\_\_

## 捐款者資料 Donor information

先生 Mr.     女士 Ms     小朋友 Child     公司 Corporation     團體 Organization

中文姓名 Chinese Name: \_\_\_\_\_ 英文姓名 English Name: \_\_\_\_\_

聯絡電話 Contact Tel: \_\_\_\_\_ 傳真 Fax: \_\_\_\_\_

聯絡電郵 Email: \_\_\_\_\_

郵寄地址 Address: \_\_\_\_\_

請寄回收據。如收據抬頭非捐款人，請列明 Please send me a receipt. If the recipient's name differs from the donor, please specify \_\_\_\_\_

為節省行政支出，本人不需收據。To save administration cost, please do not send me the receipt.

請把支票或銀行入賬存根寄回「香港認知障礙症協會 簡便回郵58號(KCY) 教育及籌款部」(免貼郵票)或傳真至2815 8408，以便開發捐款收據作減稅用途。(稅務局檔案編號:91/4488) Please send this form to "Education and Fundraising Department, Hong Kong Alzheimer's Disease Association, Freepost 58 (KCY)" (no stamp required) or fax to 2815 8408 for donation receipt (tax deductible). (Inland Revenue file No. 91/4488)

### 收集個人資料聲明 Personal Data Collection Statement

你的個人資料只供本會與你通訊，作寄發捐款收據、籌募、接收本會服務推廣及教育資訊之用。所有個人資料將妥善儲存及絕對保密。你可隨時致電2815 8400要求本會停止使用你的個人資料作上述用途。若你不同意收到上述資訊，請在下列方格加上"✓"號。Your personal data will be used for the purpose of providing you with Hong Kong Alzheimer's Disease Association (HKADA) donation receipt, fundraising, promotional and educational information. Your personal data will be kept securely and strictly confidential. You may request HKADA to stop using your personal data for any of the above mentioned purpose by contact us at 2815 8400. Should you find the above mentioned utilization of your personal data not acceptable, please indicate your objection by "✓" in the below box(es) before signing.

本人不同意香港認知障礙症協會使用我的個人資料寄發捐款收據。

I object to use my personal data in receiving HKADA's donation receipt.

本人不同意香港認知障礙症協會使用我的個人資料作籌款通訊之用。

I object to use my personal data in receiving HKADA's donation contact and fundraising information.

簽名 Signature: \_\_\_\_\_

本人不同意香港認知障礙症協會使用我的個人資料作發送該會服務推廣及教育資訊之用。

I object to use my personal data in receiving HKADA's promotional and educational information.

日期 Date: \_\_\_\_\_



香港認知障礙症協會  
Hong Kong Alzheimer's Disease Association

總辦事處

九龍橫頭磡邨宏業樓地下

電話：(852) 2338 1120

電郵：headoffice@hkada.org.hk

傳真：(852) 2338 0772



E	POSTAGE PAID HONG KONG PORT PAYE	PERMIT NO. 7038
	ECONOMY	

早檢測 · 早診治 · 早準備



Charity listed on  
**WiseGiving**  
惠施 · 慈善機構



試試邀請身邊長者一同進行小手工活動，  
讓他們鍛煉大腦吧！