



## 媒體報導

- 日期： 2010年7月5日 (星期一)
- 資料來源： 經濟日報 (副刊-健康版)
- 標題： 開心課程助抑鬱症長者

健康

HEALTHY LIFESTYLE

撰文：周美好 攝影：陳偉能、周美好  
編輯：何寶華 美術：王偉恩  
讀者意見專線：傳真 2516 9969 E-mail: hknet-lifestyle@hknet.com

# 開心課程 助抑鬱症長者



▼何婆婆對義工馬定豪(左)與葉雅盈(右)所製作的「我的飛行日記」紀念冊愛不釋手，之後會再撰寫一本人生回顧錄，令婆婆喜極而泣。



### 服務擴展至社區

其後，九龍醫院職業治療部聯同基督教家庭服務中心及九龍中醫院聯網身心健康中心合作了「做個開心快活人」計劃，進一步把本在醫院推行的「開心課程」擴展至社區施行，於今年2月起在觀塘及黃大仙區展開。

「所有參加的長者，事前都要接受專業的抑鬱症徵狀評估。而計劃內容包括社交活動、長者互相分享、記錄每天心情、尋找快樂與健康的秘訣、認識正向生活的良方等。此外，更有義工家訪及製作長者開心紀念冊。」

她說，3個月下來，長者的抑鬱症情緒有顯著改善，參加此計劃的31名長者，以Hamilton Depression Rating Scale作組前組後評估，結果顯示長者的輕度抑鬱狀況有正向改變，進步很大，令人鼓舞。

基督教家庭服務中心服務總監(長者照顧)唐影鏗說：「長者最容易強調自己有幾渣、唔啱，但計劃內的任何活動和功課都有其意義，讓他們從中發掘出自己的優點和長處，回想從前捱過的苦頭和難關，最終都安然度過，現今面對生活難題，亦可積極面對。」

欲了解更多「開心課程」資料，可聯絡中九龍診所，電話：2762 1456。

會跟她分享憂慮，又鼓勵她多回想一些開心事。」

另一義工葉雅盈發覺她對旅遊很感興趣，於是便常以此為話題，後來構思替她製作一本以她愛好如旅遊、縫紉、她的好友為內容的紀念冊，讓何婆婆可隨時喚起快樂的回憶。

### 重整生活 重尋快樂

九龍醫院職業治療部部門經理鄭吳倩華博士指出，該部門在4、5年前為中風患者開辦了一個名為「開心課程」的生活重整課程，設立原因，是有感上述部分患者對患病難以接受，只着眼於中風帶來的身體缺陷上，易衍生情緒問題，但透過生活重整，為他們訂立目標，協助尋找快樂的感覺，有助改善患者的抑鬱情緒，提升自主生活動力。

除了知識教授、個別體能及心理諮詢、學員的經驗分享外，每次小組課堂中，會鼓勵學員訂立目標和行動計劃，一同以行動去挑戰個人心理、社交及功能上的障礙。她說，好像乘巴士，一般人認為平常不過，但對於中風患者，卻有一定難度，透過課程的認知，令他們重拾信心，勇敢踏出第一步完成目標，意義重大。

「經過兩年的發展，發現『開心課程』對患者有一定幫助，於是2、3年前，覺得可嘗試推行在長者身上。事實上，在我們接觸的長者中，一些會出現情緒問題，包括大部分時間感到不开心、胃口變差、焦慮、想法負面、消瘦、常抱怨，對很多事情都失去興趣，自理變差等，這些都可能是抑鬱症的徵狀，不容忽視。」

如果你發現身邊的長者長期情緒低落焦慮、對生活或嗜好失去興趣、容易疲倦、食慾不振或受睡眠困擾，勿掉以輕心，可能抑鬱症已悄悄埋身。其實，輕度抑鬱可以透過正向心理學及生活重整模式加以改善及處理，有助減輕病情惡化，以下的「開心課程」，成效顯著，讓長者也可積極面對人生。

參加的長者每次聚會都要「做功課」，把心情記下，其實是舒緩情緒的一種方法。

何婆婆，今年87歲，性格活躍兼愛四處旅遊，但這4年內不慎跌倒3次，髖關節、頭部都曾受傷，有次晨運時更跌傷頭部，入院治療兩個多月，之後健康大不如前，記憶變差，加上憂心家人的經濟問題，情緒非常低落。

基督教家庭服務中心邀請她參加「做個開心快活人」的小組，接受義工探訪。兩位義工除探訪、嘘寒問暖外，更鼓勵她發掘日常生活中有趣、開心的事情，重拾快樂和自主的感覺。義工們更替她做了一本「我的飛行手冊」，把她以前到世界各地遊歷的相片和文字整理成一本紀念畫冊，她每次拿在手中翻閱，過往的快樂時光又重現眼前。「義工好好，非常關心我，我也很喜歡這本書，內裏講的都是我的心聲。」

義工馬定豪說：「第一次探訪，已覺得何婆婆好健談，聊天時感覺到她有少少不开心和負面情緒，所以每次到來探訪，我們都



▲鄭吳倩華博士表示，大部分長者參加完「開心課程」後生活變得愉快和多元化，面對生活上的種種挑戰時，顯得積極和有自信。





如果你發現身邊的長者長期情緒低落焦慮、對生活或嗜好失去興趣、容易疲倦、食慾不振或受睡眠困擾，勿掉以輕心，可能抑鬱症已悄悄埋身。其實，輕度抑鬱可以透過正向心理學及生活重整模式加以改善及處理，有助減輕病情惡化，以下的「開心課程」，成效顯著，讓長者也可積極面對人生。

**何**婆婆，今年 87 歲，性格活躍兼愛四處旅遊，但這 4 年內不慎跌倒 3 次，髖關節、頭部都曾受傷，有次晨運時更跌傷頭部，入院治療兩個多月，之後健康大不如前，記性變差，加上憂心家人的經濟問題，情緒非常低落。

基督教家庭服務中心邀請她參加「做個開心快活人」的小組，接受義工探訪。兩位義工除探訪、嘘寒問暖外，更鼓勵她發掘日常生活中有趣、開心的事情，重拾快樂和自主的感覺。義工們更替她做了一本「我的飛行手冊」，把她以前到世界各地遊歷的相片和文字整理成一本紀念畫冊，她每次拿在手中翻閱，過往的快樂時光又重現眼前。「義工好好，非常關心我，我也很喜歡這本書，內裏講的都是我的心聲。」

義工馬定豪說：「第一次探訪，已覺得何婆婆好健談，聊天時感覺到她有少少不開心和負面情緒，所以每次到來探訪，我們都



▲鄭吳倩華博士表示，大部分長者參加完「開心課程」後生活變得愉快和多元化，面對生活上的種種挑戰時，顯得積極和有自信。





會跟她分享憂慮，又鼓勵她多回想一些開心事。」

另一義工葉雅盈發覺她對旅遊很感興趣，於是便常以此為話題，後來構思替她製作一本以她愛好如旅遊、縫紉、她的好友為內容的紀念冊，讓何婆婆可隨時喚起快樂的回憶。

## 重整生活 重尋快樂

九龍醫院職業治療部部門經理鄭吳倩華博士指出，該部門在4、5年前為中風患者開辦了一個名為「開心課程」的生活重整課程，設立原因，是有感上述部分患者對患病難以接受，只着眼於中風帶來的身體缺陷上，易衍生情緒問題，但透過生活重整，為他們訂立目標，協助尋找快樂的感覺，有助改善患者的抑鬱情緒，提升自主生活動力。

除了知識教授、個別體能及心理諮詢、學員的經驗分享外，每次小組課堂中，會鼓勵學員訂立目標和行動計劃，一同以行動去挑戰個人心理、社交及功能上的障礙。她說，好像乘巴士，一般人認為平常不過，但對於中風患者，卻有一定難度，透過課程的認知，令他們重拾信心，勇敢踏出第一步完成目標，意義重大。

「經過兩年的發展，發現『開心課程』對患者有一定幫助，於是2、3年前，覺得可嘗試推行在長者身上。事實上，在我們接觸的長者中，一些會出現情緒問題，包括大部分時間感到不開心、胃口變差、焦慮、想法負面、消瘦、常抱怨，對很多事情都失去興趣，自理變差等，這些都可能是抑鬱症的徵狀，不容忽視。」

## 服務擴展至社區

其後，九龍醫院職業治療部聯同基督教家庭服務中心及九龍中醫院聯網身心健康中心合作了「做個開心快活人」計劃，進一步把本在醫院推行的「開心課程」擴展至社區施行，於今年2月起在觀塘及黃大仙區展開。

「所有參加的長者，事前都要接受專業的抑鬱症徵狀評估。而計劃內容包括社交活動、長者互相分享、記錄每天心情、尋找快樂與健康的秘訣、認識正向生活的良方等。此外，更有義工家訪及製作長者開心紀念冊。」

她說，3個月下來，長者的抑鬱症情緒有顯著改善，參加此計劃的31名長者，以Hamilton Depression Rating Scale作組前組後評估，結果顯示長者的輕度抑鬱狀況有正向改變，進步很大，令人鼓舞。

基督教家庭服務中心服務總監（長者照顧）唐彩瑩說：「長者最容易強調自己有幾渣、唔叻，但計劃內的任何活動和功課都有其意義，讓他們從中發掘出自己的優點和長處，回想從前捱過的苦頭和難關，最終都安然度過，現今面對生活難題，亦可積極面對。」

欲了解更多「開心課程」資料，可聯絡中九龍診所，電話：2762 1456。





參加的長者每次聚會都要「做功課」，把心情記下，其實是舒緩情緒的一種方法。

何婆婆對義工馬定豪（左）與葉雅盈（右）所製作的「我的飛行日記」紀念冊愛不釋手，之後會再撰寫一本人生回顧錄，令婆婆萬分期待。



- 完 -

