



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號
3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.
電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk
傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

媒體報導

日期： 2011年6月20日 (星期一)
資料來源： 經濟日報 - 副刊 C4 - 醫健營
標題： 高錕太太黃美芸 照顧者的心聲

印 經濟日報

2011年6月20日 星期一

C4

健腦訓練活動暨新書發布會

當日除介紹 100 種健腦活動並向參加者示範如何為患者進行健腦練習外，亦是新書《未想您忘記——輕度認知障礙症中西醫學治療方法》發布會，此書介紹甚麼是輕度認知障礙症、中西醫角度分析治療及預防方法，並有易學和實用的家居認知訓練教材，照顧者可依指示輔以書中教材為患者進行訓練。

日期：6月26日(本周日)

時間：2pm-4:30pm

地點：九龍灣國際展貿中心商場地下

合辦：基督教家庭服務中心與高錕慈善基金



醫健營

撰文、編輯：周美好 攝影：曾為有、高錕慈善基金 美術：郭香琴 讀者意見專線：傳真 2516 9969 E-mail: hket-lifestyle@hket.com

半世紀鵲巢情深，高太當初知悉丈夫患上腦退化症（阿茲海默症），憤怒得向上天質問，為何偏偏選中他？想到他的記憶將漸漸消逝便不禁淚下，高錕在旁安慰：「It is a little thing. Don't worry about it.」



高錕太太黃美芸
照顧者的心聲



香港公益金會員機構
Member Agency of The Community Chest



盡

管當事人輕描淡寫，但這絕對不是小事。高太說：「因為你知道這個人以前是怎樣，這個病將他改變，以前那個人已經走了，不再在這裏。哭也哭過一段日子，現在習慣了，知道這個人不再是以前的那個人。」由憤怒傷心到接受習慣，她這段路，不易走。

高太每天的時間表是這樣的：「我6時起床，梳洗後查閱電郵。高校長7時起床吃早餐，包括麥片(會加上兩滴椰子油)、雞蛋、乳酪、麵包或餅乾再配一杯咖啡。他然後到耆智園(專門照顧患有腦退化症長者的中心)，午飯時吃時不吃，回來吃水果、喝牛奶。因為玩了一個上午很累，他回家要睡一回，然後助理來了會外出散步。晚上吃飯後，替他洗澡現已不太容易，要邊洗邊跟他『打牙較』。之後再看一會電視。」

不說不知，高校長愛看韓劇，因劇情不複雜，當中的倫理關係和人情味，他看得津津有味，看到劇中的歹角更會表示不高興。最不受看是打打殺殺的劇種，看到會發脾氣。看完電視後，便安然入睡。高校長睡得香甜之際，是高太忙碌之時，她開始回覆電郵，處理基金會的事務。



▲09年高校長獲諾貝爾獎，高太指是一個好契機創立高齡慈善基金，幫助腦退化症的同路人。

他不是有心鬥氣

在家中，他們會進行一些認知訓練和懷緬治療，如數硬幣、翻舊相、看錄像，高校長看到熟悉的面孔，會問她是誰。「數硬幣要我有空閒和耐性才做，我是最差的照顧者，因為急性子。初時他情況好些時，會砌砌圖、讀書和出街買菜，有時逛超市逛到樂而忘返，說買這些買那些。最喜歡坐車頭，一臉好奇欣賞街景。」

現在高校長的專注力低了，人也容易疲累，一天內不能有太多活動。當疲倦時會如3歲細路仔愛扭眼瞓、發癢癢。後來高太知道，他睏倦前會在她身旁輕聲耳語，立即帶他就寢，一陣子便咕嚕咕嚕睡着。「有多人誤以為腦退化症的人發癢癢是鬥氣，又或者想引人注意，其實很需要照顧者留意這些信息。」

高校長愛寫毛筆字，有研究指出，書法治療能夠促進腦退化症患者的短期記憶力、注意力集中、時間及空間定位和動作協調等。台灣心理學教授高尚仁最近研究出一種軟件，能夠在 iPad 上以手指或假毛筆書寫，現時並未推出市面，但率先讓高校長試用，他這陣子玩得亦樂乎。若效果良好，高太希望可廣泛推廣予腦退化症病人。

►高太說：「未退休前高校長忙得不可開交，現在想來，腦退化症病發可能與當時的壓力太大有關。」



適時尋求協助

高校長因小腦出現萎縮，影響了語言、邏輯及認知能力。「說話、活動要用腦，用得自然就累。他現在像小孩子，照顧者做過媽咪，會特別明白腦退化病人的狀況。曾經有一個照顧高校長的照顧者，沒有湊仔經驗，帶他外出時，甚麼也說唔得，唔得，嚇怕了他。」

一些嚴重的腦退化患者因身體衰弱失去自我照顧能力，甚至要長期臥床，高太知悉丈夫患病初期，早已做足準備：不煙不酒，吃乾淨的食物、多運動、行山、打乒乓球、打網球，不要等到「唔郁得」才運動。高教授現在身體依然壯健，閒時打乒乓球反應仍敏捷，都是拜之前勤運動之故。她說如果有腦退化症，身體又羸弱，照顧者會加倍辛苦。

面對腦退化患者，高太坦言至親和照顧者確存在一定壓力，很多時全家依賴一個成員照顧患者，高太寄語不妨尋求社區上的支援。「高校長若稍長時間見不到我會發脾氣，畢竟患者的安全感來自熟悉的人和環境，因此希望政府多投放資源於腦退化患者的上門訓練服務，如職業治療、認知訓練等。」這一方面延緩其認知能力及衰退時間，也減低入住院舍及醫院的機會，大大減省醫療負擔，實是雙贏之舉。



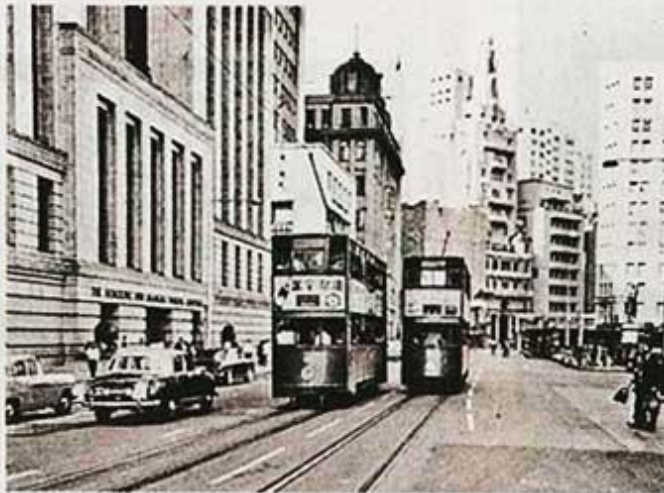
兜兜轉轉 確診病症

高校長患腦退化症，高太說02年已見端倪。常以電車代步的高校長，卻在街上茫然，不知該乘哪條路線回家；他有時改乘的士，令旁人不易發現他有異樣。

03年他接受 MMSE (智能狀態測試) 中只有 27 分 (此為中等分數)，其實以他的高學歷，應不止這分數。醫生卻說：「年老就是如此，如果你擔心可以去照照頭！」高太說：「說得這樣隨便，又沒有其他建議，卻收了一千元診金，我真是慟慟地。」再向另一醫生求診，口徑一致，同樣是「老了是這樣子，很普通啊！」來回應。

04年時，高太的護士朋友旁觀高校長確有問題，着他們要盡快求醫。「我帶他去照當時嶄新的 PET Scan，看到腦部確有異樣，負責的醫生竟說：『亞洲人好少人有這個病 (阿茲海默症)』。」那時已是 04 年啊！她說因醫生及自己的錯，錯失了確診丈夫患病，希望其他人不要重蹈覆轍，如果那時及早確診，相信高校長的病情會推遲很多。

一些腦退化患者對舊相片舊景舊物記憶清晰。(黑白照片)



日常多讓患者認字認圖，有助加強他們對事物的記憶。



理解患者的背後信息

基督教家庭服務中心智存

記憶及認知訓練中心計劃經理陳汝威表示，腦退化症照顧者要有耐性，且清楚了解他行為背後的意思，如高校長輕聲說話及開始搔癢是代表想睡覺。「我們常接觸一些照顧者，他們以為患者的行為問題是故意鬥氣及引人注意，但這並不一定。」他說為患者進行適當的訓練亦重要，有時候家人很想為患者進行，但找不到合適工具，有時來到中心，最常問訓練工具哪處可買、可否借回家使用等，其實訓練工具在家中信手拈來，如數硬幣、砌積木、看舊相等。

目前腦退化症仍未有根治方法，透過非藥物治療的訓練可減慢病情的惡化。「最重要是視乎患者哪一方面較弱，如記憶力 (視覺記憶、聽覺記憶)，專注力，如通過評估，知道哪方面較弱，加強這一環節，對患者會更有效果。」



陳汝威

- 完 -