



媒體報導

日期： 2014年9月19日 (星期五)
資料來源： 經濟日報 – 副刊 – 健營坊 – C7
標題： 退休後 小心腦退化症來襲

健營坊

退休前，你可能已有滿腹大計：旅行、做運動、約朋友聚舊、上興趣班……但可有想過，有些你意想不到的疾病已可能悄然埋身，例如——腦退化症。說笑吧，60歲會腦退化？不是靠嚇，此症愈見年輕化，莫講60歲，有個案50幾歲已中招。

小心腦退化症來襲

樂活退休

駱 先生今年68歲，任職貨櫃車司機20年，於10年前退休，閒時唱唱歌、行山和旅行，生活愜意。但正享受愉快生活之時，沒想到腦退化症已悄然降臨。

駱先生的女兒駱小姐說：「爸爸這20年來，試過打工又試過自己做生意，工作頗辛苦。到家組車後，便建議爸爸退休。初時他退休時都沒甚麼，在二相夫的五金儲蓄手冊，說起總是難以置信。」於是家人帶駱先生去驗，當時他已60歲，在腦退化症患者中算是年輕，兩多後再轉到政府專科治療。

讓病人分擔家務

自患病後，駱先生的情緒變得易發脾氣。幸好是患病多年，他仍然可自行乘車（熟悉的路線）。但駱小姐說他退化程度算是快，開始對某些事情不記得，說話要不斷重複。

「雖然爸爸患病，但在家中仍會給予他一些簡單任務，如收曬衣服，就算變得唔好，大不了一再教過，總比也問着好。家人擔心是有，但唯一可做的，是希望病情不要繼續惡化，讓他自己知道後復原。」

駱先生由2013年9月開始至今，駱小姐說初時爸爸病情不是太重，常說上堂沉悶和無聊，後來跟中心職員熟了，便多了談笑。單家人與他相處，或多或少有點需要容忍，他說多了會打斷他的說話，但中心職員專業又充滿耐性，他在此裏可暢所欲言，發表內心所想。

與退化症患者相處，駱小姐坦言會欣賞。他說爸爸現在像小朋友更不斷提醒。然而，小朋友可以鬧可以逗，但老人家則不可以這樣隨便，因此要付出多點耐性。

4 大生活須知

基督教家庭服務中心「記憶及認知訓練中心經理及註冊職業治療師陳淑儀指出，駱先生65歲前已患腦退化症，被界定為「早期」。她指出，腦退化症並非一病，而是一系列症狀的集合。她指出，腦退化症並非一病，而是一系列症狀的集合。她指出，腦退化症並非一病，而是一系列症狀的集合。

能力失去不復返

如已證實患上腦退化症，他指及早求醫並多與認知訓練。此病病名思義是退化性，病情是斜降向下的，但有接受認知訓練與無接受的，會有顯著分別，前者會無恙得咁快，後者有些病人兩三年已訓練的重點並非在於認知能力的分數，重要的是能發揮潛能的潛能，治療與興趣而能力可應付，參與音樂治療後，病人的行為問題如發脾氣、疑心重、大叫、坐立不安甚至打人也會減少。

家有腦退化病人家人也可從旁協助，但不要事事保護。陳淑儀說：「我們常見家裏有一個過頭，見到患者做事動搖，索性不讓他動手，這其實不對，因為腦退化其一特點是，你某一個能力不用，這個能力就會失去。例如講鞋帶，幫病人講兩個星期鞋帶，他自此便不懂得怎么做。」

該中心服務總監（長者照顧）陳彩霞 認同，讓病人在生活中自理更應過分照顧。因為當他知道他自己甚麼都做不到，心情會變差，繼而引致連串情緒問題。腦退化病人都會感受到自己的能力，讓他自己可做到的部分，也能帶給他安全感。

她建議退休人士發覺身體有問題要及早檢測，有病亦可求中醫。退休人士干折不要無所事事，長時期如此會退不上生活節奏，記憶會差得快，也應難與人溝通。建議開時做 Tai Chi、義工等，讓生活有所平衡，保持腦部活躍。

「新認知·愛腦力」體驗日

內容：認知障礙講座、免費記憶力檢測（此檢測需先致電預約）、魔術表演、健腦活動體檢等。

日期：9月27日（星期六）2pm-5pm
地點：觀塘翠屏道3號2樓
費用：免費
主辦：基督教家庭服務中心「智存記憶及認知訓練中心」
查詢：2793 2138

退休前，你可能已有滿腹大計：旅行、做運動、約朋友聚舊、上興趣班……但可有想過，有些你意想不到的疾病已可能悄然埋身，例如——腦退化症。說笑吧，60歲會腦退化？不是靠嚇，此症愈見年輕化，莫講60歲，有個案50幾歲已中招。

駱先生今年68歲，任職貨櫃車司機20年，於10年前退休，閒時唱唱歌、行山和旅行，生活愜意。但正享受愉快生活之時，沒想到腦退化症已悄然降臨。





他的女兒駱小姐說：「爸爸這 20 年來，試過打工又試過自己做生意，工作頗辛苦。到家姐畢業後，便建議爸爸退休。初時他退休時都沒甚麼，在二姐夫的五金舖幫手看舖。察覺他有腦退化症，是和他傾電話時，說話總是難以表達。」於是家人帶駱先生求醫，當時他不過 60 歲，在腦退化症患者中算是年輕，兩年多後再轉到政府專科治療。

讓病人分擔家務

自患病後，駱先生的情緒變得易發脾氣。幸好是患病多年，他仍然可自行乘車（熟悉的路綫）。但駱小姐說他退化程度算是快，開始對某些事情不記得，說話要不斷重複。

「雖然爸爸患病，但在家中仍會給予他一些簡單任務，如晾曬衣服，就算曬得唔好，大不了再做過，總比他閒着好。家人擔心是有的，但唯一可做的，是希望病情不要繼續惡化，讓他上認知復康班。」

駱先生由 2012 年 9 月訓練至今，駱小姐說初時爸爸病情不是太嚴重，常說上堂沉悶和無聊，後來跟中心職員熟絡了，便多了歸屬感。「畢竟家人與他相處，或多或少有點需要容忍，他說多了會打斷他的說話，但中心職員專業又充滿耐性，他在這裏可暢所欲言，發表內心所想。」

與退化症患者相處，駱小姐坦言會忤憎，她說爸爸現在像小朋友要不斷提醒。「然而，小朋友可以鬧可以話佢，但老人家則不可以這樣強硬，因此要付出多點耐性。」

4 大生活須知

基督教家庭服務中心智存記憶及認知訓練中心經理及註冊職業治療師陳汝威指駱先生 65 歲前已患腦退化症，被界定為早發性腦退化症。早發性患者，病情會差得較快，從「簡短智能測試」(MMSE) 中，表現也會差一點。

退休人士要預防腦退化，他說要注意生活習慣，建議包括：

1. 控制「三高」（高血壓、高膽固醇、高血糖）：因為醫學文獻指出，「三高」控制得好，有腦退化症的機會會減少。
2. 生活多動腦筋：即是幫腦袋做運動，有外國大型研究曾指出，多玩 Apps 如記性訓練、數獨的一組受訪者，罹患腦退化症的風險比無玩 Apps 一群較低。早年曾提倡長者多打麻將，陳汝威指亦可以，這也是腦部運動一種。
3. 適當帶氧運動：令手脚靈活、血液循環更佳，心血管健康，患病的機會也相對較低。
4. 社交生活不可缺：多與親友聚會和聊天，因為「傾偈都要用腦來組織」。惟男士比女士較內向，退休後缺乏生活社交圈子，興趣嗜好亦不多，閒時可家人和朋友計劃旅行、郊遊，過程中也可





「用腦」。

能力失去不復返

如已證實患上腦退化症，他指要及早求醫並多參與認知訓練：「此病顧名思義是退化性，病情是斜綫向下的，但有接受認知訓練與無接受的，會有顯著分別，前者會無差得咁快，後者有些病人兩三年已記性全失甚至連家人都認不到。其實認知訓練的重點並非在於認知能力的分數，重要是能發揮患者的潛能，如對音樂有興趣而能力可應付，參與音樂治療後，病人的行為問題如發脾氣、疑心重、大叫、坐立不安甚至打人也少好多。」

家有腦退化病人，家人也可從旁協助，但不要事事保護，陳汝威說：「我們常見家屬有一個通病，見到患者做事亂晒籠，索性不讓他動手，這其實不對，因為腦退化症其一特點是：你某一個能力不用，這個能力就會失去。例如縛鞋帶，幫病人縛兩個星期鞋帶，他自此便不懂得怎做。」

該中心服務總監（長者照顧）唐彩瑩認同，讓病人在生活中自理更勝過分照顧：「因為當他知道自己甚麼都做不到，心情會變差，繼而引起連串情緒問題。腦退化病人都會感受到自己的能力，讓他自理可做到的部分，也能帶給他安全感。」

她寄語退休人士發覺身體有問題要及早檢測，有病亦可淺中醫。「退休人士千祈不要無所事事，長時期如此會追不上生活節奏，記性會差得好快，也愈難與人溝通。建議閒時做 part-time、義工等，讓生活有所平衡，保持腦部活躍。」

「新認知 愛腦力」體驗日

內容：認知障礙講座、免費記憶力檢測（此檢測需先致電預約）、魔術表現、健腦活動體檢等。

日期：9月27日（星期六）2pm-5pm

地點：觀塘翠屏道3號2樓

費用：免費

主辦：基督教家庭服務中心智存記憶及認知訓練中心

查詢：2793 2138

- 完 -

