



媒體報導

日期: 2017年8月14日(星期一)
資料來源: 明報 - 副刊 - 健康 - D3
標題: 刺激思維改善情緒 唱歌種植醒腦抗退化
參考網址: 請按此

副刊 編輯:沈燕嫻 美術:SIUKI 星期一 2017-8-14 明報 D3

LIFE
健康
人生下半场



化身照顧者
認知障礙長者平時是被照顧者，但在園藝訓練中，卻成為植物的照顧者，對他們的自信和情緒大有幫助。
〔設計圖片，相中模特兒與本文提及疾病無關。Dragonimages @Stockphoto〕

刺激思維 改善情緒 唱歌種植 醒腦抗退化

由以前常說的老人癡呆，改名為腦退化症，再有人提倡要改名為認知障礙症……病名一直在變，但我們對這個病症的認識又有沒有加深呢？其實，即便認知能力下降，也不代表精神空洞、行動遲緩，亦不一定失去思考能力，反而，不少認知障礙症患者都擁有一門過人絕技，有機構就大搞音樂、園藝、烹飪等訓練，配合英、美等地公認有效的CST療法，既讓老友記舒緩病情，同時一展所長，重拾生活中的樂趣與尊嚴。

文：李樂嘉、沈雅詩
圖：蘇智鑫、黃志東、受訪者提供



完成了早上的訓練，周禮全（全叔，圖左）踏出智活記憶及認知訓練中心門口，一見到太太就立即地着手。每天都手拖手在屋內進，街坊讚兩夫妻恩愛，其實都是拜全叔患上認知障礙症所賜。「他會紅燈過馬路，看少眼都會走失，所以一定要拉着他。」周太（圖右）笑道。

亂過馬路、買錯東西是小事，65歲的全叔還發生過驚險場面。前年剛患上認知障礙症，有一天他獨自乘車，一時忘記下車，竟然自行上高速公路，試圖步行回家，幸好被警察發現，把他帶回路面並通知周太，「就算在屋裡都未必安全，試過我沒留神，他一下子就開門了，警察5小時後成功找到全叔，但是以令太太捏一把汗，難怪自此寸步不離。」

不過，最令周太不習慣的，是全叔的脾氣。特別是乘地鐵外出，遇上人多時，難免跟人有輕微碰撞，每次全叔都會無比煩躁，更試過因大打出手，「他多年來都是好好先生，患病後突然變得暴躁，像變了另一個人，我起初都接受不來。」

認知障礙不限於記憶力變差，長遠還會影響腦部其他位置，甚至令性格改變。全叔情緒變壞的主因，是生理上的腦部退化，還是心理因素居多？周太沒有答案，但參加智活的園藝和音樂治療，是改善情緒的第一步。

課程結合認知刺激療法

智活隸屬於香港基督教家庭服務中心，專為不同程度的認知障礙症患者提供治療，包括音樂、園藝、魔術等。程度相若的患者被編排入同一組，每次接受約45分鐘的訓練。特別以玩樂器、種盆栽，都是簡單工夫，其實每個課程的設計，都結合了「認知刺激療法 Cognitive Stimulation Therapy」(CST)元素。

「訓練肌肉的同時，也可以問他們在那裏聽過這首歌，從而喚起記憶。」園藝治療班的課堂內容則按天氣而定。在涼快的日子，園藝治療師陳才釀（Tony，小圖）會帶大家到名為「心靈綠洲」的園藝治療花園裏，置身小橋流水和庭園，親身耕田、翻土、栽種子、澆水，「很多患者都有抑鬱或焦慮，透過園藝，他們由被照顧者變成照顧植物，重建自信，對改善情緒都有幫助。」

天熱時，他們則在室內製作盆景，Tony特別看重五感的刺激，每次都叫患者去嗅、摸、觀察植物，又安排整個小組合力設計大型盆景，「一來要發揮創造力，思考植物、沙石的擺位；二來讓他們與人溝通。」

訓練設計重療效 也重趣味

基督教家庭服務中心服務總監康彩雲（右圖）同意，認知障礙症患者的群體互動不可少，「患者都有社交需要，但有時因病而變得自我孤立，例如朋友想起電視劇，他昨晚看完又忘記了，慢慢便會變得封閉，這對病情百害而無一利。」

她坦言，認知障礙未有根治方法，所以設計訓練時既重療效，也重趣味，「以前的事他們都忘了，將來又是未知之數，活在當下就很重要，要讓他們感到開心。因此我們開辦興趣小組，結合治療，病情未必快速好轉，但至少維持現有功能，避免退化。」

像全叔，每星期參加一節訓練，病情雖未見有大起色，至少心情能夠好起來。「他以前是士巴丹拿維修器的，擁有一門手藝，患病後無所發揮，但上常有其他老友記，又能學東西，他就開心。」周太道。雖全叔跟人少了爭執，坐地鐵不再發癲，周太心滿意足，「我叫他乖，他真的能冷靜，這就足夠了。他患病前對我好，現在我也好樂意照顧他。」

舊歌牽記憶 邊唱邊活潑

CST由倫敦大學學院臨牀心理學教授Aimee Spector創立，提出了治療認知障礙的18個主要原則，包括讓患者「操縱」，帶他們回到昔日情景，提供思維刺激、建立人與人的互動等；同時提出14項小組主題，如肢體訓練、食物、數字遊戲等。

正如在音樂治療班，註冊音樂治療師譚麗文（Jason，左圖）為街頭小吃配上旋律，患者唱著「蘇仔糕6款有兩款」、「魚蛋10款有兩款」，開始進行數字遊戲，「我叫他們計算手上的錢買到多少小食，再透過問答，帶他們回想往事，例如以前常在哪裏買小食」。唱完歌後，Jason邀請他們為粵曲伴奏，按拍子敲擊樂器。

知多啲

認知障礙症是指腦細胞退化，引致腦部功能急劇衰退，患者的記憶力日漸變差，進而影響語言能力、情緒和行為等。雖然多發生在老年，但絕非長者專利，部分40多歲的壯年人士亦會發病，腦部受創、抑鬱或酗酒者更是高危。目前未有療法可徹底根治認知障礙症，但2003年在英國發表的認知刺激療法(CST)，則被公認為對輕至中度認知障礙症有舒緩作用。經過英國多間綜合醫院研究，並得到當地政府認可後，美國、加拿大、日本、澳洲等地院舍也紛紛採用CST。至於在香港，智活已着手與香港大學耆老研究中心合作，將療法引入香港，並調整符合本地文化的廣東話版本，預計在今年年底面世。



打拍子玩樂器
在音樂治療班，長者要打拍子、玩樂器，訓練節奏感和小肌肉。





由以前常說的老人癡呆，改名做腦退化症，再有人提倡要改名為認知障礙症……病名一直在變，但我們對這個病症的認識又有沒有加深呢？其實，即使認知能力下降，也不代表眼神空空洞洞、行動遲緩，亦不一定失去思考能力。反而，不少認知障礙症患者都擁有一門過人手藝，有機構就大搞音樂、園藝、烹飪等訓練，配合英、美等地公認有效的 CST 療法，既讓老友記紓緩病情，同時一展所長，重拾生活中的樂趣與尊嚴。

完成了早上的訓練，周禮全（全叔）踏出智活記憶及認知訓練中心門口，一見到太太就立即拖着手。每天都手拖手在屋邨內逛，街坊讚兩夫妻恩愛，其實都是拜全叔患上認知障礙症所賜。「他會紅燈過馬路，看少眼都會走失，所以一定要拉着他。」周太笑道。

亂過馬路、買錯東西是小事，65 歲的全叔還發生過驚險場面。前年剛患上認知障礙症，有一天他獨自乘車，一時忘記下車，竟然自己行上高速公路，試圖步行回家，幸好被警察發現，把他帶回路面並通知周太，「就算在屋邨裏都未必安全，試過我沒留神，他一下子就行開了」，警察 5 小時後成功找到全叔，但足以令太太捏一把汗，難怪自此寸步不離。

不過，最令周太不習慣的，是全叔的脾氣。特別是乘地鐵外出，遇上人多時，難免跟人有輕微碰撞，每次全叔都會無比煩躁，更試過因而大打出手，「他多年來都是好好先生，患病後突然變得暴躁，像變了另一個人，我起初都接受不來」。

認知障礙不限於記性變差，長遠還會影響腦部其他位置，甚至令性格改變。全叔情緒變壞的主因，是生理上的腦部退化，還是心理因素居多？周太沒有答案。但參加智活的園藝和音樂治療班，是改善情緒的第一步。

課程結合認知刺激療法

智活隸屬於香港基督教家庭服務中心，專為不同程度的認知障礙症患者提供治療，包括音樂、園藝、魔術等。程度相近的患者被編排入同一組，每次接受約 45 分鐘的訓練。別以為玩樂器、種盆栽，都是簡單工夫，其實每個課程的設計，都結合了「認知刺激療法 Cognitive Stimulation Therapy」(CST) 元素。

舊歌牽記憶 邊唱邊活腦

CST 由倫敦大學學院臨牀心理學教授 Aimee Spector 創立，提出了治療認知障礙的 18 個主要原則，包括讓患者「懷緬」，帶他們回到昔日情景、提供思維刺激、建立人與人的互動等；同時提出 14 項小組主題，如肢體訓練、食物、數字遊戲等。

正如在音樂治療班，註冊音樂治療師潘瑞文（Jason）為街頭小食配上旋律，患者唱着「砵仔糕 6





蚊有兩個」、「魚蛋 10 蚊有兩串」，開始進行數字遊戲，「我叫他們計算手上的錢買到多少小食，再透過閒談，帶他們懷緬往事，例如以前常在哪裏買小食」。唱完歌後，Jason 邀請他們為粵曲伴奏，按拍子敲擊樂器，「訓練肌肉的同時，也可以問他們在哪裏聽過這首歌，從而喚起記憶」。

園藝治療班的課堂內容則按天氣而定。在涼快的日子，園藝治療師陳才駿（Tony）會帶大家到名為「心靈綠洲」的園藝治療花園裏，置身小橋流水和庭園，親身耕田、翻土、放種子、澆水，「很多患者都有抑鬱或焦慮。透過園藝，他們由被照顧者變成照顧植物，重建自信，對改善情緒都有幫助」。天熱時，他們則留在室內製作盆景，Tony 特別着重五感的刺激，每次都叫患者去嗅、摸、觀察植物，又安排整個小組合力設計大型盆景，「一來要發揮創造力，思考植物、沙石的擺位；二來讓他們與人溝通」。

訓練設計重療效 也重趣味

基督教家庭服務中心服務總監唐彩瑩同意，認知障礙症患者的群體互動不可少，「患者都有社交需要，但有時因病而變得自我孤立，例如朋友傾起電視劇，他昨晚看完又忘記了，慢慢便會變得封閉，這對病情百害而無一利」。

她坦言，認知障礙未有根治方法，所以設計訓練時既重療效，也重趣味，「以前的事他們都忘了，將來又是未知之數，活在當下就很重要，要讓他們感到開心。因此我們開辦興趣小組，結合治療，病情未必快速好轉，但至少維持現有能量，避免退化」。

像全叔，每星期參加一節訓練，病情雖未見有大起色，至少心情能夠好起來，「他以前是上門維修電器的，擁有一門手藝，患病後無從發揮。但上堂有其他老友記，又能學東西，他就開心」，周太道。眼見全叔跟人少了爭執，坐地鐵不再瘙癢，周太心滿意足，「我叫他乖，他真的能冷靜，這就足夠了。他患病前對我好好，現在我都好樂意照顧他」。

知多啲

CST 療法廣東話版 年底面世

認知障礙症是指腦細胞退化，引致腦部功能急速倒退，患者的記性日漸變差，進而影響語言能力、情緒和行為等。雖然多發生在老年，但絕非長者「專利」，部分 40 多歲的壯年人士亦會發病，腦部受創、抑鬱或酗酒者更是高危。

目前未有療法可徹底根治認知障礙症，但 2003 年在英國發表的認知刺激療法（CST），則被公認為對輕微至中度認知障礙症有舒緩作用。經過英國多間院舍實證研究，並得到當地政府認可後，美國、加拿大、日本、澳洲等地院舍也紛紛採用 CST。至於在香港，智活已着手跟香港大學秀圃老年研究中心合作，將療法引入香港，並調整成符合本地文化的廣東話版本，預計在今年年底面世。

- 完 -

