



· 給作為照顧者的你 ·

當我媽媽患上 認知障礙症



哪怕你的記憶模糊了



「感謝你昔日的照料，
今天，換我來給你支撐。」

今次由大埔小樹一家演繹這個故事！



小樹

或許小樹和你與我都相似，
努力為著自己生活之餘，
也很顧家。



樹媽媽

樂觀又精明的媽媽，
努力了大半輩子，
卻患上了認知障礙症，
身邊有人可依靠嗎？



樹爸爸

半退休的爸爸，
以往很少處理家中事，
想不到面對媽媽生病，
展現了無比的承擔。

前言

隨着人口老化，認知障礙症患者的數目正大幅增加，現時全球每3秒便有1人確診認知障礙症，而本港每10名70歲或以上長者便有1名患者，85歲以上患病比率更高達三分一，情況不容忽視。認知障礙症患者的腦細胞出現病變而急劇退化及死亡，認知能力會逐漸喪失，以致日常生活、行為及情緒亦受影響，對照顧者帶來沉重壓力。

許多認知障礙症患者都是居家由親人照顧，這是個漫長而辛勞的歷程，照顧者除了要懂得照顧的知識和技巧外，亦需學會減壓，保持自己身心健康，才有能力克服重重困難。

我們藉着這本小書為認知障礙症患者及其照顧者加油打氣，並鼓勵各界人士多關注和支持，共同努力建立「認知無障礙社區」。

社會福利署
大埔及北區福利辦事處
「全城認知無障礙大行動」工作小組
2022年春



「感謝你昔日的照料，
今天，換我來給你支撐。」



自擁有自己的生活後，
已愈來愈少見媽媽了。



今天是難得回老家吃飯的日子，
想着媽媽煮的湯和飯，很是期待！

媽！我回來了！



噫？我有約你嗎？



滿心期待，但媽媽卻忘記了我們的約會，
為此，我發了個小脾氣……



那時的我，
還未意識到理所當然的日子經已過去了……



過了一段日子，
媽媽也沒有聯絡我。



我打電話給媽媽，發現她的邏輯混亂，問非所答，
沒法跟她正常對話……



我問爸爸：
「媽媽怎麼了？」



原來連爸爸都不明所以，
說她愈來愈難相處。



跟她說過的話，很快便忘記；



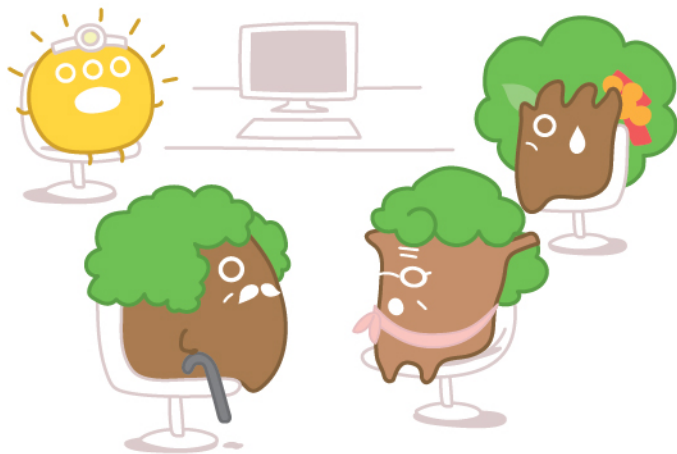
每天重覆地問相同的問題；



甚至沒法處理簡單的生活問題。

我和爸爸都發現，
媽媽的身體和情緒出現了一些變化。

我們一家帶媽媽去看醫生後才知道，
原來媽媽已患上中期「認知障礙症」。



「認知障礙症，是因大腦神經細胞病變而引致大腦功能衰退的疾病，
患者的記憶、理解、語言、學習、計算和判斷能力都會受影響，
部分也會有情緒問題……」



認知障礙症的
病因分類

佔長者病例
百分比

阿茲海默病

65%

血管性認知障礙症

30%

其他 (柏金遜病型認知
障礙症、甲狀腺機能衰退
及維他命B12缺乏症等)



而媽媽的情況是中期，

徵狀包括：變得更加健忘，尤其是近期的事件和人名；

溝通能力每況愈下，每事都反覆提問；

失去自理能力，在沒有支援下無法獨自安全生活等等……



「為了自己的生活已夠疲累了，
我還有多少精力去面對這個變化？」
回到自己的家後，我感到很沮喪。

我翻開小時候和媽媽的相片，
邊翻邊想……



「那時的媽媽是超人，打理家務精明能幹，又常常
笑臉迎人，獨力照顧我們一家……」

看着看着，
「原來我和媽媽製造了這麼多美好回憶呢！」
我便哭了起來。



「媽媽會慢慢記不起我嗎？」

我害怕媽媽會慢慢失去對我的記憶……
我想抓住當下。

自那天起，我決定搬回家居住，
好讓我可以隨時照料媽媽，
也減省了開支，把錢留給老家。



即使媽媽最後會忘記我，
但和她這些年的記憶，會在我心中永不褪色。

雖然下定決心照顧媽媽，
但還是會遇上很多困難。

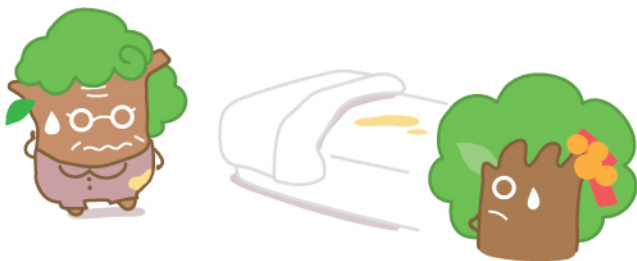


看着媽媽的情況，一天天變差，
每天都是一個新挑戰。

我遇上了很多從未遇上的問題：



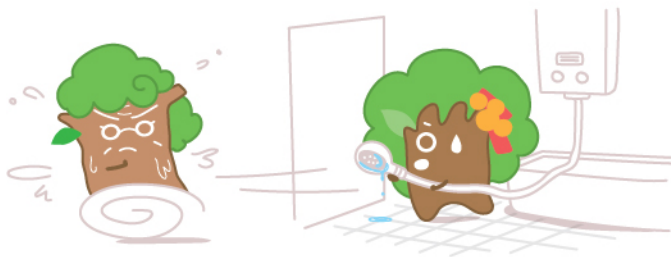
媽媽失去了自理能力，所以除了上班外，
我還要背負起照料一家日常起居飲食和清潔的責任。



而媽媽的生活，例如大小二便和洗澡等，
都需要我幫忙。



而且，媽媽有自己喜好和執着，
如果滿足不到她，她便會很生氣，
處理她的情緒問題也很吃力。



另外，媽媽自尊心也受挫。
有時她會抗拒我的照料，會罵自己是廢物，
使我不知所措……



以上種種問題就如治療路上的巨石，
沒法輕言跨過，我的意志也因此日漸被磨滅……



即使盡力地完成一天的照顧工作，
但身邊沒有人會讚賞，明天又會有新的問題……



日復日不同的要求、重覆的怨言……



朋友在談旅行時，
我說要照料媽媽；



同事說要吃好一點，
我說要省錢留給老家。



亦因為這些轉變，
我開始怕丟面、怕比較，不想將家醜外傳……

漸漸我遠離了以前的生活，
我只能留在我的老家，和媽媽困鬥。

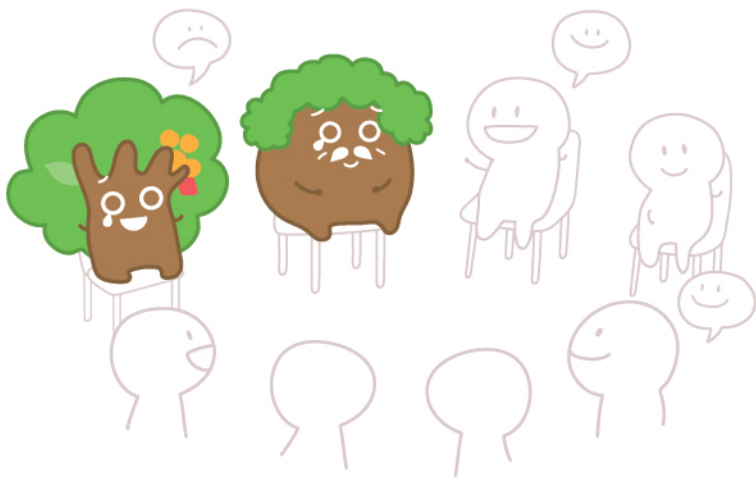
「愈嚴重的問題，
愈不能單靠自己的力量去解決。」

照顧者的感受也要被照顧，
患上認知障礙症並不丟面，這是很多家庭可能遇到的挑戰。



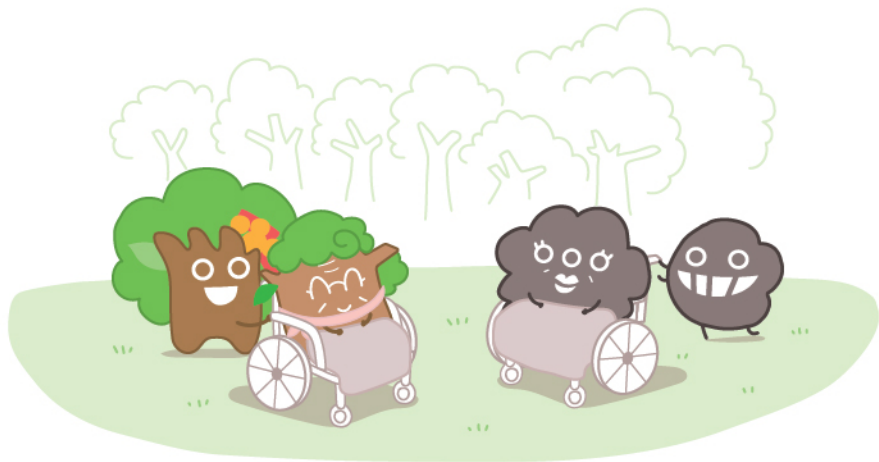
打開門，走出去，向身邊人或社福機構尋求協助吧！

後來，我和爸爸參加了很多
同路人的支援小組。



除了學到相關的知識外，
也聆聽了同路人的故事，
內心被鼓勵了！

我也帶媽媽參加了支援小組的活動，
媽媽因此認識了一些相同境況的朋友，
可以與他們互吐心聲！



自此媽媽變得開朗，
減少了對我的怨言和對抗行為。

這個病，對家庭所有成員都會做成衝擊，
無論在價值觀、情緒或人生計劃上……



雖然照顧勞累，身心也承受壓力，
但看着自己所做的事能令媽媽過得快樂一點，
一切都是值得的。



她的笑容，一家人的和睦相處，
是我繼續成為照顧者的動力。



我總結了這些年來
照顧認知障礙症患者的小小心得，
希望能夠幫到每一個照顧者。



面對患者重覆發問，
可使用「圖像記憶法」。



對話時，把物件移到她的眼前，
同時說話時要有眼神交流。

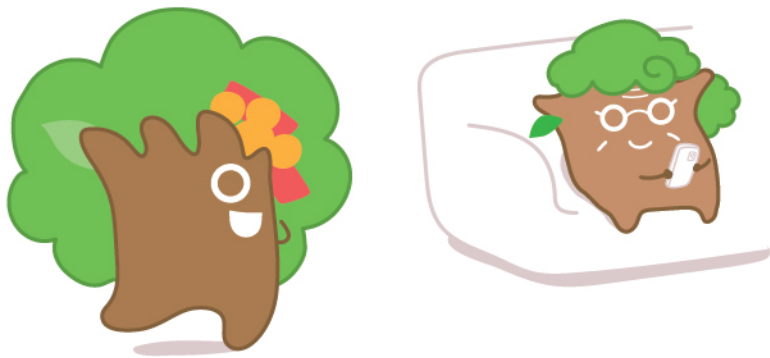
這樣有助患者理解你的說話內容，
更有效地把重要事情記住。

由於患者的判斷力減弱，
使她未能完成一直很在行的事情，
這些事會令她出現負面情緒。



我們可以用說笑方式回應她的負面情緒，
不要太認真，便能減少彼此的壓力。

患者的社交能力減弱了，
以致失去參與活動的熱誠。



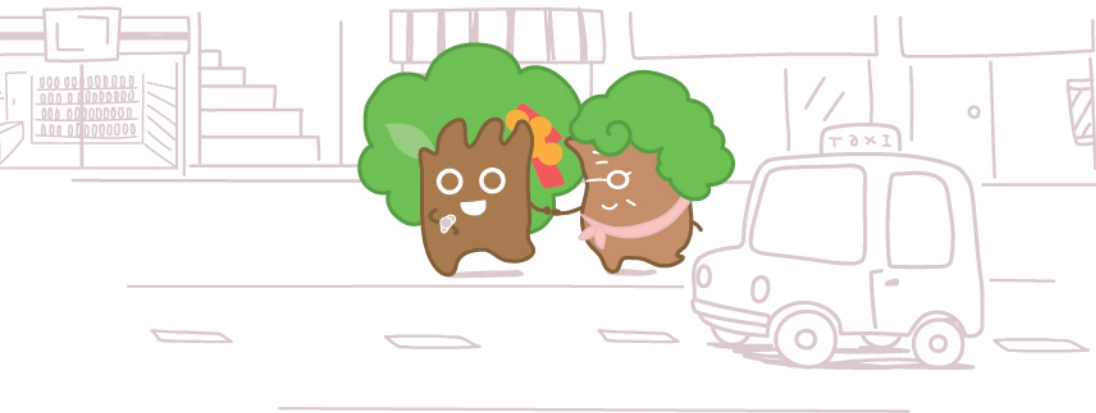
我們要多主動陪伴，
但也要適當給她們獨處空間。

做過的事，
患者會不記得或誤以為已完成。



你可鼓勵她寫下自己每天的日程，
除了可幫助她記錄及維持她的生活規律，
也能透過書寫平衡情緒。

照顧者不用心急，
也不用安排所有事情很快完成。



「出現狀況是正常的！」
為每件事之間預留多些時間。

聽到很多說話，遇見沮喪的事，
有情緒是難免的，
但你可選擇做自己心情的主人。

凡事呼～吸、呼～吸後，才作決定。



不需因為心急，而提高聲線；
不需因為憤怒，而大聲責罵。

因這會嚇到患者，亦會令她接收錯誤的訊息。

多帶患者外出走走，
即使她的感官已不太敏銳。



看看風景，舒展筋骨，會令她感到快樂舒暢！

多與患者看看舊照片，
及創造更多的記憶點。



「現實導向」和「懷緬治療」
也能改善她的病情。

要知道他們會犯錯是必然的，



就像你的小時候，
所以「容錯」的心態需要存在。

不用隱瞞患者的情況，
多和同伴分享。



身邊人的體諒、鄰里的互助，
可以幫助減輕壓力。

照護者的同伴

其實照顧者身邊都有很多好幫手，你不是孤單一人的！

我可以幫手照顧，
亦可分擔心事。



兒女

處理家務和煮食
都是我的強項。



伴侶



家傭姐姐

財政及法律文件我都
可以幫手處理。

見到我就
好開心！



孫兒

有急事
可找我幫忙！



同路人/義工



鄰里



醫生

我可以分享經驗、
介紹社區資源及陪伴你啊！

我會盡力向你
提供最好的醫療支援。

希望以上的資訊大家能受用，
在照顧認知障礙症患者的路上，我們會與你同行！

經過最初幾年的適應期，
我也習慣了照顧媽媽的日子，
成為了照顧老手。



後來，媽媽的情況越來越差了，
她已不認得我和爸爸、也完全喪失自我照顧能力。

對此，我們早已有心理準備。

我和爸爸已商量好，
我負責工作支持家庭支出，爸爸則留守家中照料媽媽；
當爸爸需要休息時，我會接力照顧媽媽。

還好我們在媽媽患病初期，已在財政及照顧安排上
做好了計劃，減省了很多生活上的壓力。



在媽媽的晚年，我們會繼續製造美好的回憶。

這是我們的回憶

為了不要忘記我們，我們多影相吧！

(貼相)

你以前的職業

(貼相)

你最愛吃的餐點

(貼相)

去過什麼地方旅行？

(貼相)

我們一家的合照

我想留給你的說話

有需要就搵支援服務幫手啦！



大埔區	長者中心服務單位	電話
大埔社區中心	救世軍大埔長者社區服務中心	2653 6811
富善邨	中華傳道會恩光長者鄰舍中心	2660 8501
美豐花園	蓬瀛仙館大埔長者鄰舍中心	2660 9990
太和邨	香港聖公會太和長者鄰舍中心	2653 3299
大元邨	薺色園主辦可康耆英鄰舍中心	2665 2236
運頭塘邨	仁愛堂彭鴻樟長者鄰舍中心	2658 6313
廣福邨	基督教香港崇真會福康頌樂天地	2651 4082
富亨邨	浸信會愛羣社會服務處 大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心	2666 0761

北區

長者中心服務單位

電話

粉嶺南政府綜合大樓	香港基督教女青年會秀群松柏社區服務中心	2676 2525
天平邨	香港中華基督教青年會天平長者鄰舍中心	2671 1802
祥華邨	蓬瀛仙館祥華長者鄰舍中心	2669 0252
鳳溪社會服務綜合大樓	鳳溪公立學校鳳溪長者鄰舍中心	2683 9870
彩園邨	香港東區婦女福利會梁李秀娛長者鄰舍中心	2672 0630
聯和墟海聯廣場	基督教香港崇真會福禧頤樂天地	2677 4111

大埔及北區

綜合家庭服務中心

電話

大埔社區中心	社會福利署南大埔綜合家庭服務中心	2657 8832
大埔政府合署	社會福利署北大埔綜合家庭服務中心	2665 0286
北區社區中心	社會福利署上水綜合家庭服務中心	2673 1525
北區政府合署	社會福利署粉嶺綜合家庭服務中心	2675 1614
粉嶺南政府綜合大樓	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	2669 2316



全城認知無障礙大行動網頁



大埔區認知障礙症照顧聯盟



香港基督教女青年會秀群松柏社區服務中心

社會福利署熱線：2343 2255

《當我媽媽患上認知障礙症》

編輯：塵有限公司

地址：香港上環干諾道西40-41號東江大廈6樓

電話：2618 6158

文字：社會福利署

漫畫：陳塵Rap Chan @ Dustykid

美術設計：Dustykid Ltd.

出版：社會福利署

出版日期：2022年3月

版權所有，翻印必究。

All rights reserved, reprints must investigate.

歡迎閱讀更多
「守護晴Teen」系列小書 — 網上版



https://link.dustykid.net/e/free_book



<https://qrgo.page.link/pRPwS>

下載「守護晴Teen」打氣Whatsapp Sticker



— 大埔及北區「全城認知無障礙」工作小組 —



救世軍大埔長者綜合服務
The Salvation Army
Tai Po Integrated Service for Senior Citizens



秀群松柏社區服務中心
Ellen Li District Elderly
Community Centre



北區關顧
認知障礙症及基層健康網絡