

賽馬會

與耆同行

腦退化症支援計劃

特刊 (2019-2022)



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金



目錄



賽馬會與耆同行腦退化症支援計劃(下稱「本計劃」)猶如中國繩結,它是中國傳統文化之一,也名同心結、如意結及平安結,有吉祥如意、平安健康及幸福美滿的意思。圖案以雙繩作結,象徵大家在服務之中同心同行及環環緊扣,寓意深遠。

同時,我們本著「以人為本」,「人」字亦融入繩結中。此「人」代表計劃的服務對象——50歲以上懷疑有輕度認知障礙或早期腦退化症人士。至於三環相伴,代表家人、社福同工及社區伙伴一同支援服務對象的日常生活,齊心面對不同的狀況,以及宣揚「及早檢測」、「及早確診」和「及早介入」的重要性。

中國繩結由一個又一個的小圈緊扣編織而成,這象徵服務對象透過此計劃逐一小步去學習關於腦退化症的新知識及技巧,懂得應對日常生活的變化,向前踏出一大步,繼續活得如意平安。

2	前言	香港賽馬會慈善及社區事務執行總監 張亮先生
3	序言	賽馬會耆智園總監 郭志銳教授
4		基督教香港信義會社會服務部總幹事 陳麗群女士
5		基督教靈實協會行政總裁 林正財醫生
6		九龍樂善堂服務經理 劉愛詩女士
8	計劃簡介	計劃背景、目標及對象 理論框架 成效
14	及早檢測：電子快速測試	
15	及早確診：私家醫生培訓及合作	
18	This is ME「自畫像」	
20	及早介入	
25	家庭為本	
32	網上研討會及博覽展	
34	同工心聲分享	
38	後語	賽馬會耆智園總經理 何貴英女士
39	參與機構簡介及聯絡方法	

前言

張亮先生 香港賽馬會慈善及社區事務執行總監

隨着香港人口持續老化，患有腦退化症的人數也相應上升。面對腦退化症服務的急劇需求，香港賽馬會早於 2000 年撥款成立本港首間專為腦退化症患者而設的賽馬會耆智園。二十多年來，耆智園致力提供一站式綜合服務及訓練，全面支援腦退化症人士及照顧者的身心需要，減慢病情惡化，紓緩照顧壓力，並喚起公眾對腦退化症的關注，成果豐碩。

「時間」是應對早期腦退化症的關鍵。馬會於 2018 年支持耆智園展開為期三年的「賽馬會『與耆同行』腦退化症支援計劃」，正正是提倡「及早檢測、確診及介入」意識，至今已為大約 12,000 名五十歲或以上懷疑有輕度認知障礙人士進行電子認知能力測試，並因應情況替其中超過 5,000 名參加者安排專責跟進服務，訂製如認知訓練、運動、飲食及社交等方面的適切方案，延緩退化速度，提升獨立自理能力；同時培訓逾 1,300 個家庭，增加成員的照顧技巧及信心。

為推動醫社合作，計劃訓練合共近 200 名地區家庭醫生及業界工作者，強化專業能力；還透過多元化的外展教育活動，包括講座及網上博覽等，提升市民對大腦健康與腦退化症的認知，促進業界交流，並宣揚關愛文化。我們希望，計劃長遠能有助優化社區基層醫療護理服務模式，減輕公共醫療系統及護老服務的壓力，讓更多長者可以居家安老，積極樂頤年。

在疫情新常态下，計劃團隊靈活地透過電話及網上平台與服務使用者保持聯繫，確保長者及他們的照顧者繼續得到適切的支援。我們在此衷心感謝耆智園及計劃的合作夥伴，包括香港中文大學、基督教香港信義會社會服務部、基督教靈實協會、九龍樂善堂，以及所有服務人員所付出的努力。

「豐盛耆年及長者服務」是賽馬會慈善信託基金其中一個策略範疇，馬會積極透過多方協作，推出各類型創新及預防性支援項目，提升長者身心健康及生活質素，而「賽馬會『與耆同行』腦退化症支援計劃」便是眾多慈善捐助項目之一。這亦貫徹馬會秉持致力建設更美好社會的宗旨，以獨特綜合營運模式，透過稅款及慈善捐款，將收入回饋香港。

馬會期望繼續與各界攜手，與腦退化症社群並肩同行。



郭志銳教授 賽馬會耆智園總監

賽馬會耆智園一直透過不同的項目鼓勵腦退化症人士在社區安老，並為照顧者提供合適的支援。承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助，本園及香港中文大學於 2019 年 2 月至 2022 年 1 月期間，非常榮幸夥拍基督教香港信義會社會服務部、基督教靈實協會和九龍樂善堂，推行創新的試驗計劃——賽馬會「與耆同行」腦退化症支援計劃（Jockey Club Post-diagnostic Support in Dementia Care Programme）。我們將計劃的中英名稱結合，很容易就了解到計劃的目標，英文是診斷後支援的意思，配以中文的「與耆同行」，意義更為深遠，支援和同行對腦退化症人士和照顧者來說，同樣重要！

本計劃以「三」、「四」、「五」、「六」建構診斷後支援的主軸，為五十歲或以上懷疑輕度認知障礙或早期腦退化症人士及其照顧者提供檢測、確診和支援服務：

- 三個步驟：及早檢測、及早確診、及早介入；
- 四層分析：檢視、學習、計劃和行動；
- 五大支柱：認識及適應腦退化症、保持社區聯繫及以往生活模式、同行並肩及互相支援、計劃及決定未來的安排和訂立個人化的照顧；
- 六種方法：認知訓練、持續運動、健康飲食、保持社交、善用科技、計劃未來。

計劃推行期間遇上新冠疫情爆發，全港面臨前所未有的挑戰，雖然各項目的進度均受到影響，所幸計劃本身已包括電話跟進和網上自修的選項，我們因此能迅速採取積極的對策，無間斷支援參加者。同時，我們積極採用視像通訊軟件等進行小組活動、家屬支援、講座和舉行網上虛擬博覽等，讓各界人士於抗疫的同時，亦能安全地得到支援。

藉此機會，衷心感謝香港賽馬會慈善信託基金在過去二十年對本園的支持，我們期望在不久的將來能為大家帶來更多創新的項目。



序言

陳麗群女士

基督教香港信義會社會服務部總幹事



「我近期好冇記性，是否有腦退化症？」，我們經常聽到老友記有這樣疑惑，照顧者亦不知如何尋求支援。現時公立醫院輪候早期腦退化症診症時間過長，社區亦難以找到專業評估及診斷服務，往往耽延了診斷及治療的時間。

承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助，賽馬會耆智園聯同本會、基督教靈實協會及九龍樂善堂，共同推行賽馬會「與耆同行」腦退化症支援計劃，為老友記及其照顧者提供「及早檢測、及早確診、及早介入」服務，填補了公立醫院及社區醫療之間的服务罅隙。

我們依據計劃所定的家庭介入 (Family Intervention) 及充權 (Empowerment) 模式，為患者制定及推行照顧計劃，又協助照顧者掌握知識、技巧及正向態度，減低其照顧壓力。雖然受新冠疫情持續影響，令整個計劃的推行遇到困難，但同事們靈活變通、努力不懈地應對，終於完成了三年的試驗計劃，更驗證本計劃模式的成功，確證及早斷症和介入治療能有效緩和早期腦退化症人士因患病帶來的負面影響及情緒，提升他們自我照顧能力；並強化照顧者的同行角色，增加他們照顧腦退化症人士的信心和能力。

賽馬會「與耆同行」腦退化症支援計劃成效斐然，實有賴香港賽馬會慈善信託基金的支持、各參與機構同工和持份者的努力。我們期望本計劃模式能繼續推廣，讓社會大眾明白腦退化症及早介入的重要性，為患者提供更完備照顧，亦協助照顧者建立更正面的支援系統。



序言

林正財醫生

基督教靈實協會行政總裁



人口老化是全球先進經濟體均需面對的問題，香港也不例外。按估算，六十五歲以上的長者人口比例將由 2016 年的百分之十七，急增至 2036 年的百分之三十一，其中估計每一百名六十五歲以上長者，將有約五至八名患有腦退化症，而八十歲以上人士的患病比率，更可能升至每一百名中有二十名腦退化症人士，社會必須齊心面對和處理這個問題。

由香港賽馬會慈善信託基金捐助，基督教靈實協會聯同賽馬會耆智園、香港信義會社會服務處及九龍樂善堂，一同推行賽馬會「與耆同行」腦退化症支援計劃已屆尾聲，計劃期間前線同工們積極在社區內推廣認知障礙症之早期篩選及跟進服務，協助家屬照顧者一起與腦退化症人士同行。計劃透過家庭介入 (Family Intervention) 及充權 (Empowerment) 的模式，期望做到「及早檢測、及早確診、及早介入」。參與計劃的人士只需透過完成約十分鐘的電子測試，就能檢測出其認知能力程度，及早篩查出有需要轉介的個案，從而達至及早確診和及早介入。研究證實有效的診斷後支援服務能延緩患者腦部退化，以及為患者未來作好準備，從而保持他們的生活質素。

是次本計劃試驗期為三年，但支援腦退化症人士的工作將不會停止。面對人口老化的大趨勢，可預期未來服務的需求將會愈來愈大，期望社會各界繼續關注腦退化症的資訊，共同努力應對未來的挑戰。



序言

劉愛詩女士 九龍樂善堂總幹事



承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助，九龍樂善堂與賽馬會耆智園、基督教靈實協會及香港信義會社會服務處協作，於2019年2月至2022年1月期間，推行為期三年之賽馬會「與耆同行」腦退化症支援計劃。目的在社區推廣認知障礙症之早期篩選及跟進服務，協助區內年齡達五十歲或以上懷疑認知障礙或早期腦退化症人士及其照顧者，建立以家庭為本的照顧模式，以改善患者長遠福祉。

本堂透過聯繫不同團體，參與各項宣傳活動及地區會議，鼓勵地區人士參與「與耆同行」腦退化症支援計劃，透過智活心智測試（電子版）應用程式（EC Screen App）作初步評估，長者按其評估需要，將安排至計劃合作醫生進行專業判斷及診治。部分長者和家屬對腦退化症和其進程演變認識不足，未必明白長者需正視認知狀況的重要性，個案經理在當中需與長者和家屬分析狀況，透過各項小組活動及網上學習平台提供教育資訊，以提高他們對腦退化症處理的意識。同時，個案經理會跟進個案見醫生後的情況，如公立醫院排期、覆診期、藥物服用情況等。從計劃推行至今，再一次引證醫社合作能更快速回應社區的需要，計劃合作的家庭醫生分佈不同地區，預約期為最快一至兩星期內，預約時期便利長者及其家屬，這能夠及早診斷患者以積極面對及處理其關注認知狀況。同時，計劃合作的醫生若察覺長者有其他需要，如精神健康問題、聽力問題，醫生亦會與個案經理合作，跟進和轉介合適的社區資源，令長者得到更全面的照顧。

本堂透過參與本計劃，藉以我們的經驗能帶動業界反思現有腦退化症支援服務和更多家庭醫生加入行列，使更多懷疑患有認知障礙和初期腦退化的長者受惠。



計劃背景

香港人口持續高齡化，伴隨的是腦退化症的個案將隨之上升。然而，現時本港對於早期確診腦退化症人士的支援較為零散，腦退化症人士或因不熟悉社區資源而求助無門，社會大眾亦對腦退化症認識不足，缺乏意識尋求幫助，以至預防工作比較被動，容易錯失治療的最佳時機。因此，加強本港現時的腦退化症診斷服務及建立有系統的腦退化症人士資料數據庫十分重要，促成醫社合作及腦退化症的診斷後支援服務更是刻不容緩。

有見及此，承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助，賽馬會耆智園聯同基督教香港信義會社會服務部、基督教靈實協會以及九龍樂善堂，於2019年至2022年推行為期三年的賽馬會「與耆同行」腦退化症支援計劃，主要支援懷疑有輕度認知障礙人士、早期腦退化症人士及他們的照顧者。



計劃背景

本計劃的介入源起是根據湯姆·蓋蒂教授 (Tom Kitwood) 於1997年發表著名的「以人為本」(Person-centred care) 及「人格」(Personhood) 理論，為腦退化症人士設計適切的服務時，需先理解他們的想法，以及鼓勵他們發揮自我潛能。相較於單向地提供認知訓練和復康治療予腦退化症人士，我們更需要肯定他們的個人特質和能力，繼而按專業的評估作出適當的提示和指引。

本計劃特別以蘇格蘭國家腦退化症策略為藍本，採用蘇格蘭政府認可

的「診斷後支援服務五大支柱」作藍本，為腦退化症人士及其家屬提供優質而適切的幫助，以充權手法 (Empowerment) 及家庭介入 (Family Intervention) 兩大模式，提倡「及早檢測、及早確診、及早介入」，通過特別設計的「三、四、五、六」服務框架，協助腦退化症人士和其家屬制定個人化及合適的照顧計劃，讓大家更有信心及能力提供支援。我們希望協助他們保持生活質素及支援日常所需，並在社區中「居家安老」。



診斷後支援服務五大支柱

計劃目標

- 提升大眾對大腦健康、輕度認知障礙及腦退化症的關注與認識
- 為新確診輕度認知障礙及早期腦退化症人士提供個人化服務
- 提升照顧者對照顧腦退化症人士的信心與能力
- 培訓不同地區執業的私家醫生，以增進他們對腦退化症的認識及診斷

服務對象

50歲或以上懷疑輕度認知障礙或早期腦退化症人士及其照顧者

「以人為本」模式

成效



腦退化症人士

「三」個步驟：

- 及早檢測
- 及早確診
- 及早介入

「四」層分析：

- 檢視
- 學習
- 計劃
- 行動

關係建立 (Relationship building)
互相支援 (Mutual support)

充權手法 (Empowerment)
與耆同行 (Synchronization)



家屬

心理教育 (Psycho-education)
陪伴指導 (Coaching)



社區伙伴

「六」種方法：

- 認知訓練
- 持續運動
- 健康飲食
- 保持社交
- 善用科技
- 計劃未來

「五」大支柱：

- 協助認識及適應腦退化症
- 支援社區聯繫及保持以往生活模式
- 並肩同行及互相支持
- 計劃及決定未來的安排
- 訂立個人化的照顧

本計劃為 11,778 位社區人士進行電子認知檢測，當中有 1,128 人需要轉介私家醫生跟進，經過醫生診斷後，有 875 位輕度認知障礙或早期腦退化症人士適合參加本計劃的診斷後支援服務，並有 673 個家庭透過計劃學習如何支援輕度認知障礙或腦退化症人士，為未來照顧作出準備，以下是本計劃相關的研究結果：

研究目的

是次研究旨在檢驗本計劃在協助腦退化症 / 輕度認知障礙人士及其家人繼續在社區生活方面的成效。

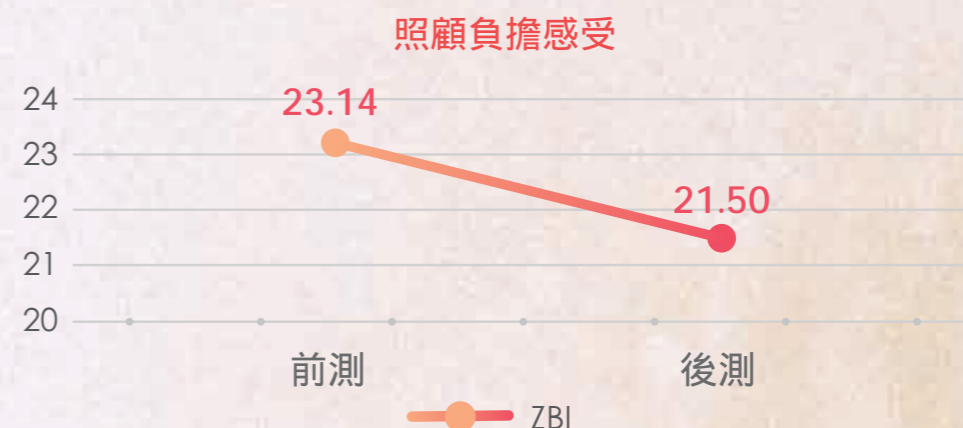
研究方法

是次研究採用準實驗方法進行，參加者在甄別及 / 或確診後參與本計劃的介入，研究員及 / 或個案經理於介入開始前及完成介入後收集前 / 後測數據，以作分析。

研究結果

研究成效

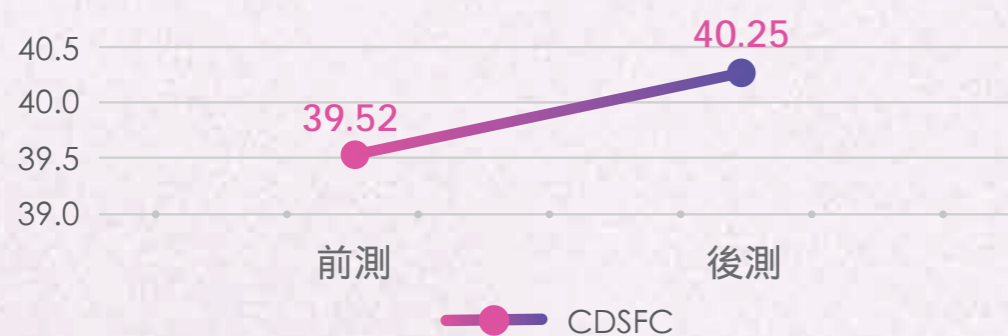
是次研究共收集了超過 450 位家屬參加者的意見，研究顯示家屬在參與本計劃後，照顧者自我效能方面有顯著改善，照顧負擔感受亦有下降。



成效

我們亦收集超過 450 位腦退化症參加者的意見，發現他們參加本計劃後，在管理腦退化症的自我效能方面有所提升。

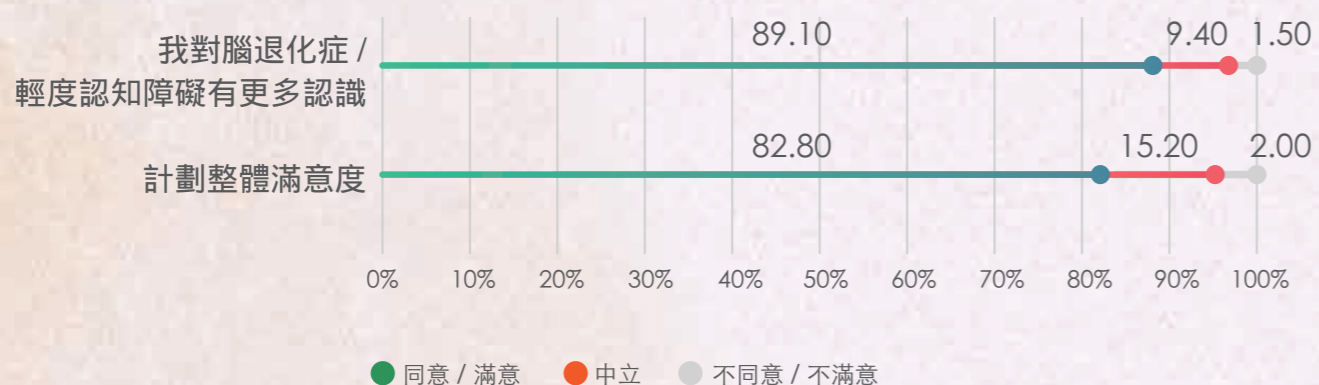
管理腦退化症的自我效能



計劃滿意度

家屬照顧者普遍對本計劃感到滿意。他們認為本計劃能增進他們對腦退化症及輕度認知障礙的知識，亦有超過七成受訪者有嘗試將在計劃裡學到的適應技巧應用到生活中。

照顧者對本計劃的滿意度



成效

腦退化症 / 輕度認知障礙參加者也滿意本計劃，他們認為本計劃所提供的支援服務有用，並願意於一年後繼續接受計劃所提供的檢查。

腦退化症參加者對本計劃的滿意度



醫生培訓成效

本計劃共六節的培訓有 207 位醫生參加，而培訓後問卷的數據顯示參加者認為培訓內容 (88%) 及多媒體教材 (88%) 能幫助他們學習腦退化症的知識；賽馬會耆智園提供的培訓令他們想去了解更多腦退化症方面的資訊 (88%)。整體而言他們滿意本計劃提供的培訓 (89%)，亦願意將培訓所學到的知識與其他醫生分享 (81%)。

結論

研究結果顯示本計劃能協助腦退化症人士或輕度認知障礙人士提升管理腦退化症的自我效能，並協助他們的家屬照顧者提升照顧者自我效能及減低照顧負擔感受。本計劃亦使醫生更了解腦退化症的診斷及跟進，為輕度認知障礙或腦退化症人士繼續在社區生活提供協助，建立一個有效的診斷後腦退化症支援服務模式。

及早檢測 電子快速測試

計劃主辦機構之一的香港中文大學醫學院於 2019 年開始研發電子評估工具「智活心智測試 (EC Screen)」，為懷疑輕度認知障礙或早期腦退化症人士檢測。認知能力測試需時約十至十五分鐘，通過測試不同的認知能力，將結果分為「合格」及「需要關注」。測試結果為「需要關注」的人士會獲得一次性、用於認知功能診斷的五百元診金資助，轉介至私家醫生作進一步評估。一旦確診，本園將邀請他們及照顧者參加免費的診斷後支援小組、照顧者跟進等後續服務。

三年來，計劃共為超過 11,000 名人士進行測試，當中超過 1,000 名人士經檢測需要醫生跟進或安排作確診。



香港中文大學醫學院 2019 年研發電子評估工具「智活心智測試 (EC Screen)」應用程式。

記憶力



系統會讀出五個詞語，要求測試者讀出和選出正確詞語，測試其記憶力。

理解能力



系統會讀出故事，並要求測試者回答問題，測試其理解能力。

時間觀念



系統會要求測試者調校時鐘，測試其時間觀念。



社工和護士聯同受訓的義工與懷疑有腦退化症人士進行「智活心智測試」。如測試結果為「需要關注」，同工將會聯絡測試者作進一步評估。

及早確診 私家醫生培訓及合作

地區私家和家庭醫生培訓

為了讓服務對象在初步測試及評估後及早得到診治，本計劃積極邀請有興趣合作的地區私家及家庭醫生參與培訓，使醫生進一步了解診斷輕度認知障礙、腦退化症的評估工具和診斷、藥物及醫療干預的重要性、腦退化症的徵兆、行為和心理表現、如何以健康生活模式的介入和腦退化症人士的主觀世界等。

三年來，本計劃舉辦共六場醫生培訓，合計有地區私家及家庭醫生參與超過 200 人次。



香港中文大學內科及藥物治療學系教授、賽馬會耆智園總監郭志銳教授為一眾醫生講授腦退化症知識和診斷方法。



(左起) 賽馬會耆智園首席訓練顧問崔志文博士、郭志銳教授、香港中文大學內科及藥物治療學系腦神經科兼任制教授黃沛霖博士擔任多場醫生講座講者。

地區私家和家庭醫生診症

本計劃轉介懷疑輕度認知障礙或初期腦退化症人士予完成培訓的醫生，進行醫學評估檢測，以達到「及早確診」的目標。



地區私家醫生接受培訓後，為懷疑輕度認知障礙或初期腦退化症人士診症。



及早確診

私家醫生培訓及合作

李信昌 醫生經驗分享

本計劃十分「貼地」，能及早找到腦退化症人士，全面幫助他們及照顧者去面對腦退化症。初確診的腦退化症人士會轉介往相關醫療機構及社區機構跟進，使他們能獲得相關服務及支援，令腦退化症得以正視，減慢腦退化速度，同時也減輕照顧者的壓力。醫療機構也能盡早為他們制定長遠的照顧方案。可以說是腦退化症人士或照顧者及醫療機構的「三贏」。

作為社區執業醫生，我們是腦退化症人士的第一個接觸點，對他們的心理及社區因素較為熟悉。腦退化症人士及照顧者視我們為「可信賴的夥伴」，能與他們建立互信關係，彼此能暢所欲言，更了解他們的需要，所以地區執業醫生在診斷腦退化症過程中，能充當起動者，也能為腦退化症人士全盤及長遠的照顧充當作協調人。而且地區執業醫生遍佈全港，深入社區，較容易接觸潛在腦退化症人士。

「醫社合作」也是本計劃的重要一環，它善用社區及醫療資源，為腦退化症人士及照顧者提供快速、適切及全面的服務。透過跨專業（如醫生、護士、社工及職業治療師）一同介入，減少輪候診症時間及提供「一條龍」無縫服務。

記得我曾經為一位七十三歲婆婆診症，她獨居於牛頭角公共屋邨。她於五年前喪夫，沒有子女，也沒有其他照顧者。雖然她的腦退化症只是早期階段，但已影響到日常起居生活，三餐需依靠長者中心送飯服務或鄰居協助，活動範圍只限於住所及屋邨內休憩地方，她的生活瑣事常常需要屋邨辦事處協助。由此可見腦退化症不但影響了身體機能，同時影響自理能力，因此社區資源對腦退化症人士的支援亦十分重要。若腦退化症人士是獨居或沒有照顧者，他們需要較多協助。而有些腦退化症人士，除腦退化症外，還有其他重症，例如中風、情緒或「三高」（即高血壓、高血糖及高血脂），也會令腦退化病情變得複雜及難以預測。面對以上困難，醫生需用上更多時間及資源，為腦退化症人士及照顧者作出照顧。因此「醫」和「社」之間的合作和協調變得尤其重要。

隨着香港人口老化，腦退化症人士確診人數不斷上升，但社會對腦退化症人士及照顧者的需要往往缺乏認識及支援。作為家庭醫生，我們的使命是為社區有需要的腦退化症人士及照顧者提供適切服務；為社區出點綿力，也是我們醫護人員的初心。

及早確診

私家醫生培訓及合作

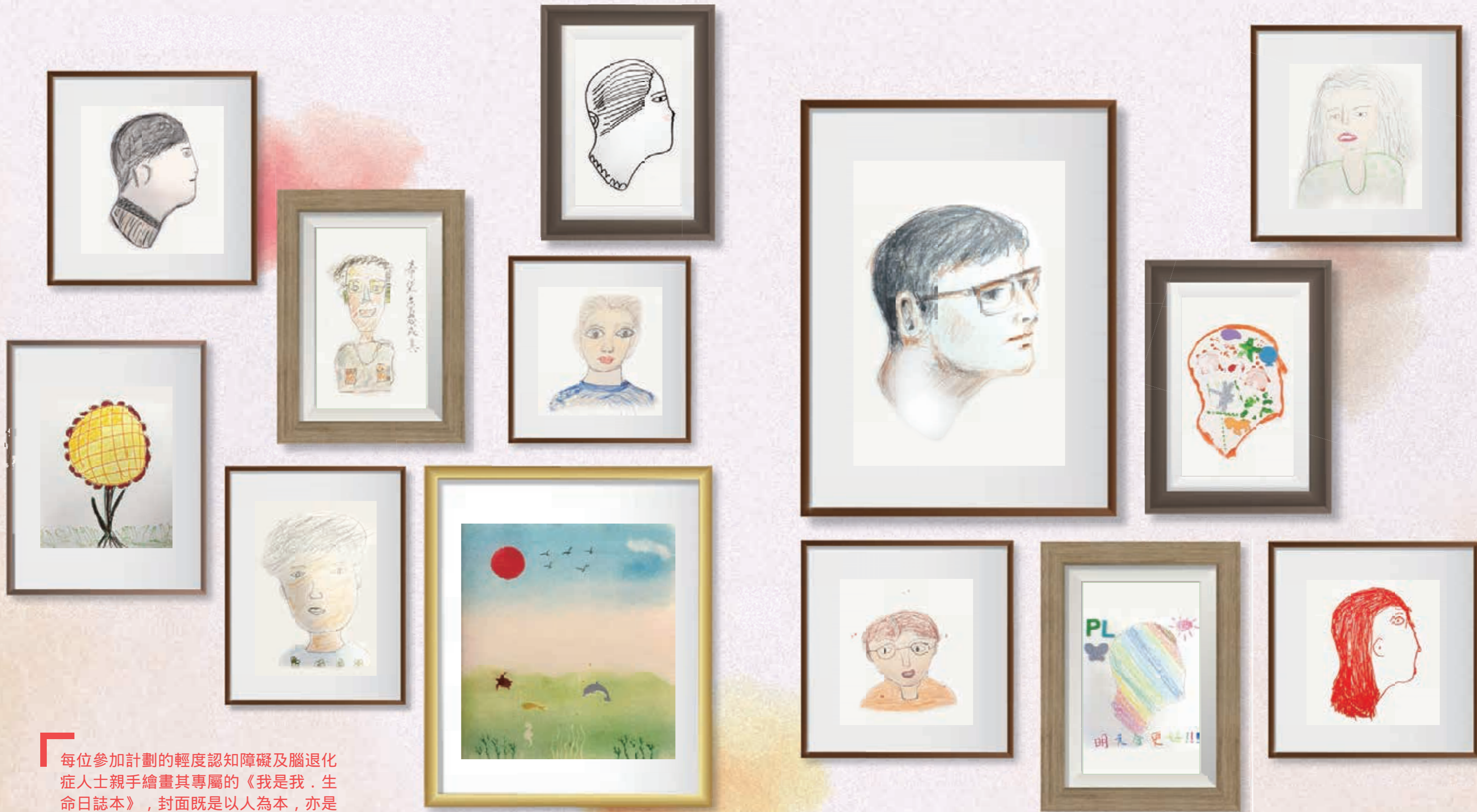
袁錫璋 醫生

家庭醫生是社區第一道防線，與市民和病人有最直接的交流，達至中醫所謂的「上醫」、「中醫」和「下醫」三個層面治療。「上醫」即未病之病，能於病情發作前預先提防，例如我們平日會向病人和家屬解釋腦退化症的基本知識和預防方法；「中醫」即欲病之病，於病情初起時及早治療，例如針對輕度認知障礙人士，我們會提供藥物治療，和鼓勵他們多運動、建立健康飲食習慣、戒掉壞習慣、多做認知訓練（下棋、打麻雀）和準備老來三寶（平安紙、持久授權書、預設醫療指示）等等；而「下醫」即已病之病，醫生於確診後對症下藥，當遇上重症患者，我們會再轉介至其他醫療機構跟進，希望患者可得到適切的治療。因此家庭醫生除了為腦退化症人士看病和診斷外，還在公共衛生層面上發揮影響力，傳播腦退化症的資訊給社區人士，提高他們對腦退化症的關注和認識。

醫社合作也是本計劃的特色。機構的社工或護士先為五十歲以上人士作初步評估，再轉介懷疑腦退化症人士給家庭醫生，診斷後再轉介回社工跟進。這種合作模式使腦退化症人士和其照顧者得到長期的跟進服務，使他們感到被關心，鼓勵他們一起面對未來的道路。

可惜本計劃期間遇上新冠疫情，而疫情對長者造成影響，大大減少了他們的社交生活，缺乏與他人溝通和運動，令他們感到孤單，加速腦退化。我記得有一名輕度認知障礙病人在確診後積極在長者中心參與活動，例如做運動、唱歌、下棋，但因疫情放棄了所有社交活動，甚至不敢外出。最近我在診所重遇他，發現他精神憔悴了很多，記性和對答也差了。我亦遇過病人因為藥物成效不太顯著而放棄治療，十分可惜。因此機構的跟進服務和家人的支持對腦退化症人士十分關鍵。

將來，我希望本計劃可以延續，並擴大服務範圍至全港，訓練更多家庭醫生，建立全港十八區的腦退化症診斷服務聯網，亦希望全港社區中心能提供常規化的認知訓練服務和相關協助，鼓勵地區長者多參與中心的活動。此外，本計劃開啟了醫社合作的模式，期望日後醫生和機構社工或護士有更緊密的溝通，定期互相交流腦退化症人士的情況，亦希望這種模式將來可推廣至其他醫療服務。



每位參加計劃的輕度認知障礙及腦退化症人士親手繪畫其專屬的《我是我．生命日誌本》，封面既是以人為本，亦是獨一無二

THIS IS 我是

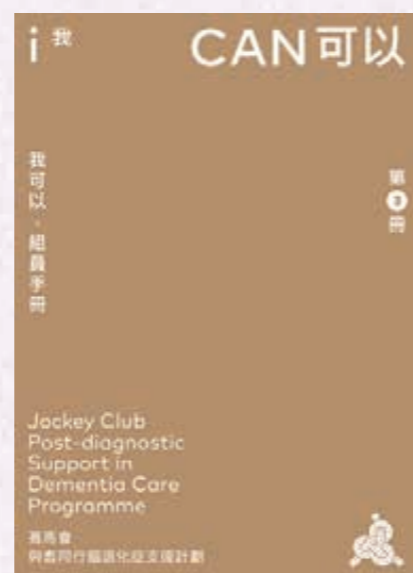
ME 我

及早介入 度身訂造照顧計劃

經地區私家和家庭醫生確診後，我們會為腦退化症人士及其家屬安排專職個案經理、註冊社工和護士跟進並訂立個人照顧計劃。為了腦退化症人士及照顧者可更完善地作出規劃，本園特別設計了《我可以 組員手冊》及《我是我 生命日誌本》兩本工具書，分別加強腦退化症人士自主管理能力及協助他們認識和接納自己的狀況，循序漸進地達至「四」層分析中的「檢視、學習、計劃、行動」。

《我可以 組員手冊》

《我可以 組員手冊》涵蓋腦退化症知識、大腦健康策略、記憶增強急救包、壓力及情緒管理、短期及長期照顧計劃及預設醫療計劃和社區資源攻略等。參加者配合由機構同工指導共八節的自我管理小組，能以「六」種方法建立健康生活模式，包括認知訓練、持續運動、健康飲食、保持社交、善用科技、計劃未來，面對腦退化症亦能自信地說出：「我可以。」



《我可以 組員手冊》

《我是我 生命日誌本》

《我是我 生命日誌本》讓參加者記錄過去、回望自己的人生，從中學習欣賞自己付出的努力，以感恩的心看待人生好壞，接納自己的限制。此外，參加者可以在書中考慮將來，包括預設照顧計劃及社交功能分析，在過程中可以理性、坦然地討論及面對困境，盡早規劃。我們鼓勵腦退化症人士邀請家人一同參與書寫日誌內容，並與醫護及社福工作人員分享，讓醫護更了解腦退化症人士的想法。



《我是我 生命日誌本》封面特意預留空白位置，讓腦退化症人士描繪自己及心目中的模樣，製成獨一無二的書籍，並與他人分享內心想法。

及早介入 互助支援小組

計劃過去三年以來，我們為確診的輕度認知障礙及腦退化症人士舉行超過 1,400 節小組支援活動，訓練時數約 2,800 小時，惠及合共超過 875 名合適的參加者。請細閱以下圖輯，了解小組過程。

帶氧健腦「愛笑運動」

每節小組的必備環節「愛笑運動」可細分為熱身運動、精選運動及放鬆運動三部份，每個動作約三分鐘。此運動由印度家庭醫生 Dr. Kataria 於 1995 年創立，將丹田式呼吸結合各種笑的動作和伸展運動達到減壓、改善情緒及增強免疫力。



在小組支援活動中，長者按影片指示做放鬆運動。



熱身運動：
<https://www.youtube.com/watch?v=guHVsvjBkSA>



精選運動：
<https://www.youtube.com/watch?v=U0BKPQ3SpB0>

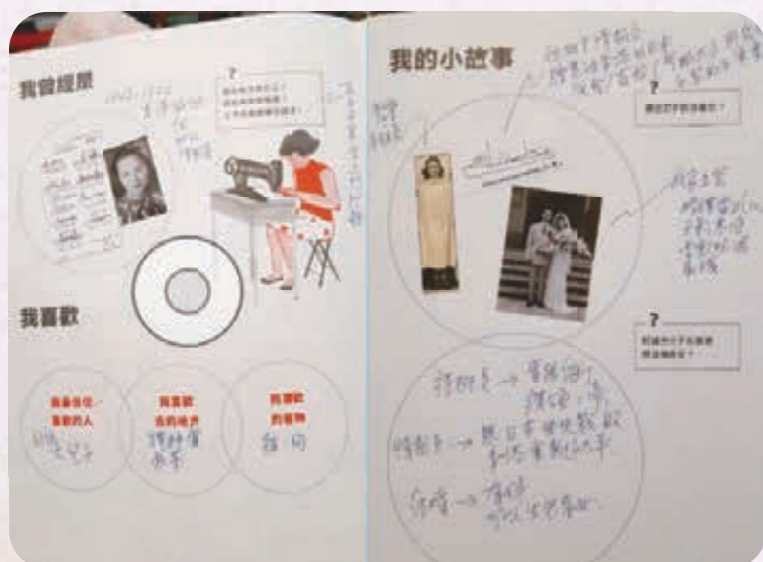


放鬆運動：
<https://www.youtube.com/watch?v=EgwfQfb-DRA>

及早介入 互助支援小組

花絮

經過八節的小組，組員和同工都建立了深厚的友誼，組員們不但分享了許多有趣的人生經歷，還給予同工許多支持和鼓勵。



有參加者在分享年輕故事時，透露自己於香港日治時期擔任地下情報員，還附上歷史照片，非常珍貴，值得保存。

Dear 雷姑娘：
感謝您為媽媽評估認知能力，同時感謝善長們送出的禮物。夾附填寫的問卷，煩請處理，謝謝！
個案
婆婆
2021年5月18日

長者完成小組後送回的感謝信

陳先生，您好！
謝謝你！這個五月辛苦了！在30幾度高溫下，你西嘉悅中心教材來到，維却善長教導我們這班長者，你非常有心，循循善誘為我們講解一切，令我們獲益良多，在此只有「謝謝」二字聊表我們的謝意！
在此同時祝你身體健康，工作愉快！步步高陞！
家維和若兒 謹啟
二〇二一年五月二十七日

及早介入 八節的小組內容

第一節：認識腦退化症

參加者了解到腦退化症基本知識，包括腦退化症、一般老化與輕度認知障礙的分別，以及常見腦退化症種類等。他們亦會一起設計《我是我 生命日誌本》的封面，書寫自己的背景和故事。

第二節：腦退化症和生活習慣

參加者一起討論腦退化症對生活習慣的影響以及生活的轉變，為自己的「健康」、「行為」、「生活習慣」、「睡眠質素」、「情緒」等五個範疇評分，並檢視自己的狀況。

第三節：日常生活與認知能力

早期腦退化症或會影響日常生活所需的認知能力，包括記憶力、計劃事情的能力及執行能力等。參加者透過特別設計的健腦康樂棋，體驗及討論日常受影響的事情，包括煮飯、做家务、服藥、出外交通、購物等，從而增加對腦退化症的認識及學習應對策略。

第四節：建立健康運動習慣

運動可加強腦部血液流量，增加腦部氧氣和葡萄糖的供應，有助減低腦退化症的風險。小組會和長者一同做帶氧運動、肌力訓練及防跌運動，並透過愛笑運動強化身心。



圖中長者正練習防跌運動的前後跨步，需要先站立，左腳踏前，跨過橡筋帶，然後左右腳重複前後踏步，每步必需跨過橡筋帶，並時刻留意呼吸及心跳頻率。

第五節：飲食與腦部健康

「MIND 飲食法」結合了「地中海飲食法」及「減低高血壓飲食法」，研究顯示「MIND 飲食法」能減慢認知能力衰退，對減緩腦退化症十分有幫助。此飲食法鼓勵多吃蔬菜，少吃肉及飽和脂肪，多食莓果及綠葉蔬果；綠葉蔬果含豐富葉酸、維他命E、類胡蘿蔔素等微量營養素，有助減低腦退化風險，當中亦會因應個別參加者的體質作出提醒及應留意事項。



第六節：溝通與社交

輕度認知障礙或早期腦退化人士或會減少和他人交流，主要原因包括表達能力變差、害怕說錯話、忘記要說甚麼，而不敢說話。小組課程特意製作情感詞語貼紙，讓長者學會運用不同字詞表達自己的喜樂、感恩、哀傷、害怕、憤怒、討厭等情感，令他們重新掌握如何表達自己，並學習如何強化說話能力。

及早介入

八節的小組內容

第七節：科技與應用程式

我們會為腦退化症人士介紹常用的即時通訊軟件，方便他們與親友聯繫。此外，我們亦會推介安排日程的程式，以提示腦退化症人士覆診和約會等事情。另外，坊間也有很多電子健腦遊戲，幫助參加者訓練專注力、手眼協調、計算能力等的認知能力。



圖中長者正愉快地與組員一同玩健腦遊戲，鍛鍊腦筋。

第八節：未來照顧規劃及準備

腦退化症人士規劃晚年生活尤為重要，因此最後一節小組會協助腦退化症人士及早制定預設照顧計劃（Advance Care Planning），讓他們可以預先與家人及醫護人員商討日後的醫療及照顧護理計劃，表達自己對治療及個人照顧的意向。當他們將來喪失精神行為能力，仍可執行個人的意願。

當中包括醫療方面的預設醫療指示（Advance Directives），亦稱「生前預囑」（Living Will），用以記錄自己不願接受某種「維持生命治療」的預先決定，例如是心肺復甦法、呼吸機和俗稱「插胃喉」的人工營養及流體餵養。

另外在財政方面，腦退化症人士可以以持久授權書（Enduring Power of Attorney）委任受權人在自己日後精神上無行為能力時，協助處理自己財產。



總結

經過悉心設計的八節小組，我們協助參加者訂立健康生活模式，並希望分享小組一直強調的學習方法，即「檢視、學習、計劃、行動」，為自己及家人作出安排，一同面對腦退化症的狀況和生活，達到「與耆同行」的理念。

家庭為本

家屬支援及網上自學課程

當親人確診腦退化症，許多家屬都會感到徬徨。家屬對於如何長期照顧腦退化症人士或會感到束手無策。要讓腦退化症人士居家安老，融入社區，照顧者的角色十分重要，因此我們同步將資源投放在照顧者身上。

計劃為照顧者提供為期六至九個月、合共 16 小時的跟進服務，個案經理會定期會面，以電話或網上自學平台協助家屬為腦退化症人士規劃未來的照顧計劃、紓緩照顧壓力、尋求合適的社會資源以便規劃，使家屬在照顧的旅途上建立自信。

《我想說 家屬自助手冊》

《我想說 家屬自助手冊》涵蓋腦退化症知識、照顧腦退化症人士的技巧及溝通策略、壓力及情緒管理、心理教育介入和規劃腦退化症人士將來等內容。



《我想說 家屬自助手冊》



個案經理以《我想說 家屬自助手冊》跟進家屬狀況。



疫情下同工透過視像通訊軟件或電話無間斷為家屬提供支援。

家庭為本

網上自學課程及對話平台

為了讓照顧者隨時、隨地學習有關腦退化症的知識，我們設立了網上自學平台「PDSP.hk」。平台設有十六個課程，一共分為八個章節，照顧者可以按照平台建議的課程學習，增進腦退化症的知識及應對方法。「PDSP.hk」透過分析腦退化症人士的認知階段、行為表現及照顧壓力來製定課程，希望照顧者可以從中學習到「以人為本」的照顧模式。不少受惠者反映，在疫情期間可以善用「PDSP.hk」進行遙距學習。

「PDSP.hk」具有三大特色：

- 一) 每位家屬有獨立帳號，各章節的主角以家屬正在照顧的腦退化症人士命名，讓照顧者感到親切，投入學習；
- 二) 照顧者在平台內所有的筆記均有紀錄，完成課程後，系統會為照顧者整理學習總結。總結可列印紙本，讓照顧者可以用作回顧；
- 三) 個案經理可在平台為照顧者提供意見，鼓勵照顧者。

陳先生的網上學習單元



自學平台透過分析所照顧的腦退化症人士的認知階段、行為表現及照顧壓力三大範疇，自動建議家屬參與所需要的八課。

家庭為本

網上自學課程及對話平台

恭喜你完成以上學習單元，我們還提供以下進一步需要學習的單元，以助你對腦退化症有更深了解！



家屬及照顧者分享

徬徨中的及時雨

親愛的范姑娘：

你好嗎？還記得年半前，因疫情的關係需要在家工作，較多時間留在屋企，發現媽媽的情緒及表達能力變化很大。自我懂事以來，從未看見媽媽有這樣的情緒，而且表達能力及記憶力下降漸漸影響生活，使我非常迷惘，究竟是甚麼問題呢？是老化的現象？還是不喜歡新工人而「扭計」呢？

於是我上網尋找資料，找到住處附近有一間腦退化症服務的中心，於是我打電話跟他們聯絡，換來的回應令我更加苦惱。因為媽媽是泰國人，雖然在香港生活超過四十年，但因曾經中風的關係，加上表達能力衰退，廣東話不佳，以致中心認為難以作評估，和確認是否有腦退化症。因此，我們未能進一步獲得社區的援助。我心想：難道少數族裔在香港生活及貢獻四十多年，老了便不能得到香港的服務嗎？

在徬徨之際，跟親友說起媽媽的情況，他們介紹我聯絡賽馬會耆智園。我非常感恩，職員了解情況後，不單安慰我們，還安排專業的評估，加上江醫生的診斷，確診媽媽患有初期腦退化症。除了江醫生詳細講解病情、處方藥物外，我認為最重要是讓我們認識及接受由賽馬會資助的「與耆同行」腦退化症支援計劃。

我會以「及時雨」來形容這個計劃，當我們得知媽媽的情況，其實心中有無比的壓力，包括擔心媽媽的情況、照顧的安排，我應該如何幫媽媽，陪伴她走未來的路呢？計劃照顧媽媽及我們照顧者的心理需要，特別是范姑娘花時間跟媽媽談天，讓她了解自己還有能力，又鼓勵我們照顧者不要因為擔心媽媽的安全，而不讓媽媽做自己喜歡的事情。我最記得亦最開心的是與媽媽一起下廚，媽媽慢慢教我煮她從前最拿手的泰國菜，我們拍照片記錄，大家都好開心，直至現在，我們還不時一起下廚呢！謝謝范姑娘的建議，媽媽現在覺得自己還有能力，生活比以往更積極，讓我們有美好的記憶。

最後，祝妳、你們的團隊及江醫生身體健康，生活愉快。

玉珍及家人上

(賽馬會耆智園服務對象)



家屬及照顧者分享

長期病患面對腦退化症時

作為照顧者，我同時也是一名年長的長期病患者，有腦部疾病，身體會突然麻痹的。一直以來，是丈夫照顧著我，但自從丈夫中風之後，視力嚴重衰退，記憶力及自理能力轉差。日常生活瑣碎事如穿衣、服藥、煮飯、處理財務及外出，他倒過來依賴著我，令我透不過氣。我常常對丈夫發脾氣，又會在他面前痛哭，加上受疫情影響，常常被困在家中，使我的情緒很差。而社區服務亦因疫情而暫停，我不知道可向誰求助。

幸好我和丈夫在第一波疫情緩和後（2020年中旬）參加「與耆同行」計劃。個案經理提供照顧者支援，我才開始認識到腦退化症是甚麼回事！我亦學習一些照顧小智慧，包括如何處理情緒、與腦退化症人士的相處技巧，讓我改善了與丈夫的關係。

及後社工轉介我們到信義會接受長者日間護理中心服務，讓丈夫參與認知訓練及建立社交生活。我也在閒餘時參與長者地區中心的社康活動，釋放壓力。

我很開心這段艱難時間得到計劃職員的陪伴與支援，令我們重新適應新生活，尋回自己生活空間。

照顧者 曾太

(香港信義會服務對象)



家屬及照顧者分享

雙老如何攜扶？

「你是否會來接我放學呢？」前往自我管理小組途中，太太都有此提問並不時四處張望我的身影。我太太今年八十五歲，透過本計劃診斷出早期腦退化症，作為丈夫的我每次都會送太太來上課。

在太太確診初期，我很徬徨，不知如何是好，加上早年女兒離世，更無人可以分擔。後來太太性格變得固執，不願聽別人意見，常常亂翻家中的物件，令我感到十分無奈。加上我年事已高，又有不少病痛，令我感到更無助。

幸好，我參與了本計劃的支援服務，中心社工先為我分析太太的狀況，了解腦退化症引起的行為和病徵，適度調節期望以減少失落感。其後，他們為我太太制訂未來的照顧方案，銜接到社區服務，例如地區長者中心、安排輪候日間中心、老人院等服務等，讓我在有急切需要時亦可在社區找到支援。

作為照顧者的心情十分沉重，幸得我透過服務得以開解及分擔。即使太太的情況有變，我亦更有信心去應對。

照顧者 張伯

(九龍樂善堂服務對象)



家屬及照顧者分享

認識腦退化症才能幫助家人

在陪伴家人參與本計劃，我心存感恩，感謝各位姑娘的友善和熱誠，更欣賞社工洪姑娘活潑生動的講解和教導，讓學員在輕鬆愉快無壓力的氣氛中完成課程。

本計劃讓我們更認識腦退化症，明白這個病症帶來的影響和挑戰。藉著課程的教導可以幫助我們調整心態，接受自己的限制，學習積極地與腦退化症人士共處。

課程亦提醒早期腦退化症人士要建立健康的飲食和運動的習慣，多作腦筋訓練的遊戲活動，將有助延緩腦退化症症狀；也幫助我們如何掌握處理日常生活起居的技巧，還有提醒腦退化症人士和家屬及早規劃，為未來的照顧作好準備和安排。

計劃亦為照顧者提供支援，護士吳姑娘提供的專業指導和資料分享讓我在照顧技巧上增加了信心，同時也得悉其他社區資源及醫療支援渠道。

課程中所提供有關腦退化症的知識和資料都很詳盡，但照顧腦退化症人士是一條很漫長和艱巨的路，需要面對很多挑戰，無形間造成很大的壓力，實在很需要同行者的支持和更多情緒方面的支援。雖然在課程中都有鼓勵照顧者要建立及保持積極正面的思想，並提醒照顧者要給自己時間休息和放鬆心情，但假若能提供一些更長期的關懷和情緒輔導支援對照顧者也是很重要的，期待在不久的將來會有進一步的更新課程讓我們可以持續得到支持。

祝願這個計劃繼續幫助更多有需要的人士！

照顧者 游太

(基督教靈實協會服務對象)



研討會及博覽展

雖然新冠疫情影響了實體活動，然而我們仍可利用科技維持交流。本計劃在 2020 年 10 月 23 日舉行全港首個腦退化症服務網上研討會及博覽展，邀請到本地醫護、社福界以至海外專家進行線上研討，就不同腦退化症的議題作分享。是次博覽展有逾二十五間本地提供腦退化症及長者服務的機構開設虛擬展覽攤位，參展機構及訪客更可透過即時互動聊天工具溝通。是次博覽共 1,490 人參與，瀏覽人數達 20,000 人次。



全港首個腦退化症網上研討會及博覽展設有演講廳和展覽廳等，參加者猶如置身現場。



參加是次博覽的市民可透過不同參展機構的攤位，了解有關腦退化症支援服務的資訊。



特別鳴謝政府及本地逾二十五間本地提供腦退化症及長者服務的參展機構

計劃非常榮幸邀請勞工及福利局局長羅致光博士、香港賽馬會慈善及社區事務執行總監張亮先生、安老事務委員會主席林正財醫生及香港中文大學醫學院院長陳家亮教授為博覽致辭，並得到他們讚許賽馬會「與耆同行」腦退化症支援服務。



勞工及福利局局長羅致光博士表示，計劃提供了非常全面的「一條龍」支援服務，確保每一名參與計劃的腦退化症人士和照顧者獲得適切的服務。



安老事務委員會主席林正財醫生表示，計劃呼應了安老事務委員會於 2017 年發表的安老服務計劃中的主要策略和建議，包括加強醫療系統和社福界在腦退化症服務方面的合作、發展個案管理服務模式、加強護理者支援服務等。



香港中文大學醫學院院長陳家亮教授指中大研發的線上初步評估腦退化症的工具「智活心智測試」，所收集的大數據將會是未來重要的健康數據庫，幫助醫療政策規劃。



香港賽馬會慈善及社區事務執行總監張亮先生期望本計劃能夠為業界建立以社區為本的綜合支援服務模式，合力應對腦退化症所帶來的挑戰。



國際組織「Dementia Alliance International」的創辦人之一 Ms. Kate Swaffer 分享在二十一世紀腦退化症帶來的挑戰及肯定本計劃的重要性。她於四十九歲時確診腦退化症，期後一直為全球腦退化症人士的人權及福利等工作。

同工心聲分享

賽馬會耆智園「與耆同行」計劃 個案經理

范中英 姑娘

從零開始

本著一顆支援新確診輕度認知障礙及早期腦退化症人士的初心，我們策劃了一系列援助的方法。經歷了無數次推倒重寫後，憑著所有同事的努力，各司其職，終於準備好所有物資。縱使過程辛酸，但看到服務使用者及業界同工運用這些物資，讓腦退化症人士受惠，同工們甘之如飴。

醫社合作

本計劃提倡「及早檢測、及早確診、及早介入」，全賴有地區私家及家庭醫生的參與，才可達成「及早確診」的一環。個案經理會將個案轉介給合作的私家醫生作診斷，讓確診者在早期得到適切的藥物及非藥物治療跟進，得以延緩退化速度。可見，醫社合作在整個計劃裡有舉足輕重的意義。

「疫」來變陣

然而因疫症來襲，各間機構無奈暫停實體服務。因此我們立即將介入服務轉為以電話或線上會面的形式，在短時間內製作約十條短片以供長者在家學習。與此同時，我們僅花了三個月時間為業界同工及照顧者舉行網上博覽，好讓各方在疫症下仍有一站式網上平台掌握服務資訊，增進相關專業知識。

與耆同行

每個家庭和需要照顧的長者都是獨特的。我們喜見有些家庭眾志成城，多名成員一同與我們會面，共同參與長者不同階段的照顧和規劃，其成效往往比單獨一位照顧者的家庭更好。在傾談中，家屬重新思考長者的性格、喜好和日程，以協助他們建立健康的生活模式，重拾對生活的興趣，在不同事情上發揮所長，讓長者自覺仍行有餘力。我們樂於與家屬同行，鼓勵他們分享在照顧上的苦與樂，抒發情緒。

但願我們的陪伴，能為每一個家庭埋下了信心的種子。即使計劃完結後，家庭成員都有足夠的信心和勇氣，與腦退化症人士攜手面對未來的道路。

同工心聲分享

基督教香港信義會社會服務部 「與耆同行」計劃個案經理

梅詠雯 姑娘

鍾錦文 先生

照顧者通常糾結於如何處理腦退化症人士的情緒和行動症狀，擔心老友記將來的照顧及醫療安排。

本計劃採用「以人為本」的理念。第一次會見照顧者的時候，會鼓勵他們設身處地，從腦退化症人士的角度思考，了解他們的性格、背景，從中找出潛在原因，有助應對情緒行為症狀。

一位有腦退化症的婆婆，晚上手持尖頭剪刀睡覺，家人屢勸不改。細問下，她指有鬼怪想傷害她，因此感到害怕，而剪刀是她安全感的來源。同工安撫婆婆，把剪刀換成抓背棒（不求人），避免受傷的風險。

我們致力推動長者及照顧者共同討論照顧計劃及醫療指示。長者可能早已處理身後的財產安排，但是幾乎沒有人願意談及他們將來欠缺自理能力時的財產運用、照顧安排及醫療指示。大家不敢想像老友記的人生最後階段，感到很忌諱，更遑論提早作出決定。

但有趣的是，老友記不論在家中或院舍接受照顧，還是順其自然或積極搶救的醫療決定，其實他們心中已經有答案。當同工向家人轉述長者的想法時，照顧者往往鬆了一口氣。

雖然腦退化症是不能逆轉的，但是我們仍可為將來作出準備，讓老友記及家人之間坦誠交流心中想法，減少留下遺憾。

同工心聲分享

基督教靈實協會「與耆同行」計劃 個案經理

照顧腦退化症人士的家人或同工情緒容易被忽略。照顧者和被照顧者頗多都是長者，子女大多不同住或已移民。這類照顧者所面對的壓力是難以想像的。此計劃幫助了腦退化症人士和照顧者賦權，減低壓力，裝備好繼續向前走，實在是非常重要的。

吳姑娘

對於潛在個案，我會耐心向他們解釋看醫生及參加自我管理小組的好處。組員可以在小組中坦誠分享，認識病症和很多介入方法去減慢退化，對腦退化症人士及照顧者帶來盼望，令人安心，幫助別人積極面對難關，都是很有意義的工作，帶給我很大的滿足感。

曾姑娘

一位獨居又與兒子關係疏離的婆婆令我印象深刻，起初她的態度拒人千里。後來同事陪同她去看醫生，在過程中她表達了對生活智慧和人生哲學的想法，彼此交流及打破隔膜，翌日她親自致電來道謝，令我們很感動。

腦袋或許退化，但愛心不會老化，願大家繼續用心去服務他人。

劉姑娘

我記得有位學員完成訓練後，她捉著我手說：「好幸福能參加計劃啊！你教我學會用手機，識到一班的同學，亦明白為自己準備預設照顧計劃的重要，好多謝你！希望課堂能持續，令大家繼續得益。」

回想當日她致電至中心，及至課堂看到她積極學習，主動分享個人經歷，完成課程時與同學互相祝福不捨的樣子，有很大的轉變。雖然有一天她不會記得我，但課堂能帶給她幸福及賦權，真的很值得。

劉姑娘

同工心聲分享

九龍樂善堂「與耆同行」計劃 個案經理

陸詠恩 姑娘

三年的「與耆同行」計劃標誌了不同「新」的嘗試，奠定腦退化症人士支援服務新的里程碑。創新本土化的智活心智測試應用程式快速為長者作認知能力篩查，更有效鎖定潛在患有腦退化症風險的服務對象，提供適切支援。新加入的「醫社同行」模式有助讓服務使用者及早診斷，避免耽誤治療的黃金期。有別於傳統密集式的認知訓練，新引入自我管理小組為腦退化症人士帶來新的服務體驗，把小組所學的融入生活中，延續服務成效。為期九個月的照顧者支援服務亦能更針對服務使用者的獨特性和不同需要。

新冠疫情肆虐全球，嚴重影響市民大眾日常生活，計劃巧妙地回應了這艱難時期的社會需求。疫情下，不少長者長時間困在家中，減少社交生活，不但使情緒轉差，更削弱了認知能力。配合社會環境的轉變，計劃亦相應提供網上及電話支援服務模式，也是一大新嘗試。

另一寶貴之處是能見證和陪伴著不同家庭走過生活的點點滴滴。最令人難忘的是家屬由面對至親確診，到應對日常生活亂子的複雜情緒、對將來種種未知的憂心。縱然所做的不為多，願我們的同行能為每個家庭帶來更多力量和色彩去面對生活的挑戰，為往後的安老服務寫下美好的一頁，互相啟迪。

後語 展望將來

何貴英女士 賽馬會耆智園總經理



本計劃緣於 2015 年，我在蘇格蘭史達林大學修讀「以耆為本」腦退化症照顧課程。課程完結後，順道探訪在蘇格蘭腦退化症協會工作的社工，了解她的工作以供香港借鏡。她的工作主要是為剛診斷患上腦退化症的人士及其家屬作為期一年的「診斷後支援 (post diagnostic support programme)」。支援內容包括教授腦退化症的知識、照顧及生活技巧、情緒及社區支援介紹並與腦退化症人士及照顧者探討將來的照顧計劃等。這個介入以「充權」為核心模式，期望計劃完結後，腦退化症人士能有效管理自己的健康並提升生活質素。聽完她的分享後，覺得這個計劃相當適合香港，因為我在日常工作中，遇到越來越多早期的腦退化症人士，社工訓練出身的我，知道當案主被充權後，他們的自信心、行動力等將會有所提升。回到香港後，我開始在網上尋找這個計劃的資料，跟同事討論計劃的可行性及構思計劃的細節等工作。感謝香港賽馬會慈善信託基金的資助，使計劃得以順利開展，讓我們從傳統的「醫學模式」介入，發展到「心理社交的介入模式」，到今天更加入以「充權」為核心的嶄新介入手法。

2019 年，我跟同事去新加坡參加一個會議，有機會認識 Lien Foundation 的同事，順道向他們分享此計劃。我留意到他們對此計劃深感興趣。其後得悉他們於 2020 年開始資助「新加坡腦退化症協會」開展此計劃，在此預祝他們計劃成功。

期望不久的將來，「智友醫社同行計劃」亦會採納此以「充權」為核心的介入手法，補足現階段介入手法的不足。常言道：「教你自己捉魚食，勝過俾條魚你食」。另外，也希望本計劃能為正在輪候醫院管理局診斷的朋友帶來一點曙光。

「我在世上的時候，是世上的光。」(約翰福音 9:5)

賽馬會耆智園



賽馬會耆智園是一所非牟利腦退化症綜合服務中心，於 2000 年投入服務。本園由賽馬會慈善信託基金捐助成立，並由香港中文大學管理，致力為腦退化症人士提供一站式綜合服務及訓練，減慢認知能力的衰退速度，維持正常的社交活動，並透過各項支援服務紓緩腦退化症人士家屬的身心壓力，同時積極進行培訓及研究，推動腦退化症服務發展。

地址：香港新界沙田亞公角街二十七號
電話：2636 6323
傳真：2636 0323
電郵：info@jccpa.org.hk

基督教香港信義會社會服務部



基督教香港信義會社會服務部自 1976 年成立，是本港大型的綜合性社會服務機構，以創新的方式、關愛及以人為本的精神為基層及弱勢社群提供多元化的服務。該會現時共有超過五十個服務單位，服務範圍遍佈全港，由幼兒到長者，從家庭、學校以至職場，服務人次每年超過二百萬。

地址：屯門山景邨景樂樓 8-10 號地下
電話：2467 1812
傳真：2462 3881
電郵：tmde@elchk.org.hk

基督教靈實協會



基督教靈實協會於 1950 年代由一群外國宣教士創立，前身為將軍澳區醫援會，當時為來自中國內地的七千名難民提供醫療及救濟工作，並於 1953 年正式成立「基督教靈實協會」。現時靈實提供長者、復康、健康服務和福音事工服務，透過照顧晚期病人、認知障礙症人士及社會其他有需要的人士，滿足他們身、心、社、靈的需要。

地址：將軍澳景林邨景榕樓 2 號地下
電話：2701 0602
傳真：2704 7437
電郵：klchd@hohcs.org.hk

九龍樂善堂



九龍樂善堂自 1880 年成立，早期提供排難解紛、贈醫施藥、助殮、開辦女子義學等服務。隨時代發展，該堂現時提供醫療、教育及安老等服務，並支持及贊助各項社會公益及文娛教育等活動。現時轄屬機構共達五十多個，分佈遍及港九新界。

地址：九龍城龍崗道 61 號
電話：2272 9848
傳真：2382 1811
電郵：jcd@loksintong.org





捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

主辦機構



賽馬會耆智園
Jockey Club Centre for Positive Ageing



香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

合辦機構



基督教香港信義會社會服務部
Evangelical Lutheran Church Social Service - Hong Kong



Caritas Centre for Positive Ageing
樂善堂耆智園



九龍樂善堂
Kau Lung Lok Charitable Association

出版年份：2022年