

*The noblest pleasure is
the joy of understanding.*
-Leonardo da Vinci

每個人都是獨特的，
即使認知障礙症患者受到病情影響
而逐漸失去與人溝通的能力，
家人仍可透過有效的工具和溝通技巧，
帶領患者與身邊的人
一同認識病患背後的自己。

編者：黎卓琪（職業治療師）
賴榕蓉（職業治療師）

出版：青山醫院職業治療部

本刊物任何部份之資料、未獲版權持有人允許，不得以任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印或儲存在任何檢索系統上或傳輸。

鳴謝：Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster
新界西醫院聯網 病人啟力基金

Castle Peak Hospital
青·山·醫·院

我的 人生 舞台

貼上一幅
長者照片



*My
Beautiful
Life*

序

“人生最美是回憶”

曾經有人問我，現今科學昌明，不久機械人便可以完全替代人類了。我回答說：「這不可以，因為機械人沒有回憶，起碼沒有我們人類式、帶有情緒的回憶。」

但是對患上認知障礙症的長者來說，他們最大的問題便是他們的記憶每天都會一點一滴地流失。我們老人精神科的工作人員便是費盡洪荒之力幫助長者將他們的記憶留到最後。

剛好職業治療師黎卓琪小姐有此構思，並坐言起行。當中得到她的上司莫靜敏小姐的大力支持，病人啟力基金亦慷慨撥款，這些病人的「我的人生舞台」小手冊便一一誕生了。

我笑問卓琪，「我雖不是認知障礙症患者，但可否破例一次給我一本呢？」

她說：「當然可以！」

那麼，各位朋友，當你們貼上你們各自人生精彩的照片時，我亦會貼上我的。

李兆華顧問醫生

青山醫院老人精神科部門主管

舞台，是一個讓任何人展現自己的地方。

舞台，讓所有觀眾把注意力集中於演出者身上。

舞台，是根據劇本設計的場境佈置，來烘托出主題思想和人物形象。

人生就像一個舞台，由你自編自導自演。你是唯一的主角，而身邊的人都是配角。

然而，認知障礙症患者往往因認知功能受損，而在他們人生的舞台中漸漸失去自己的角色。而作為配角的家人亦因種種溝通的困難，逐步減少配合角色的機會。我期望透過本小冊子的指引，患者與家人都能從新尋找到方向，讓主角再次踏上舞台，為家人展現自己人生每個最美、最關鍵的時刻。

黎卓琪姑娘

青山醫院職業治療師

目錄

簡介及製作理念	P.1
使用方法	P.2
我是誰	P.3
我的伴侶	P.4
我的家人	P.5
我的小時候	P.6
我的工作	P.7
我的成就	P.8
我的足跡	P.9
我的興趣	P.10
我的口味	P.11
我的人生舞台讀後感	P.12
附錄：實用溝通技巧	P.13
附錄：相角貼紙使用步驟	P.15
延伸製作	P.16

簡介

我的人生舞台 是一本為認知障礙症（前稱老年癡呆症）患者及其家人而設計的個人故事集，其中包含患者昔日珍貴的回憶和片段。透過翻閱照片作為引子，帶領患者與家人分享過去美好的時光，並增強彼此的溝通和連繫，以延續患者在個人經歷，甚或家庭角色上的體驗。

認知障礙症 是一種腦部疾病，因著腦神經細胞病變而影響患者的認知功能，包括記憶、語言、學習、計劃組織和判斷能力等，甚至情緒和性格。患者一般會先逐漸失去短期記憶，而長期記憶則相對較能保存。

鼓勵患者一同參與製作屬於他們的故事集是別具治療價值的活動。翻閱故事集能**刺激患者的長期記憶和語言運用**，加以發揮患者剩餘的認知能力，以**延緩大腦功能退化**。只要透過適當的協助和溝通，患者往往能主動投入活動並從中獲得滿足感。這有助**提升他們的自我價值**，**帶來正面的情緒**，減低因認知功能衰退而產生的迷茫和挫敗感。

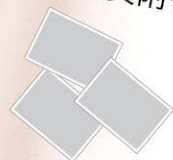
製作理念

每個患者都有著**珍貴的往昔**，有待身邊的家人和照顧者深入了解，並再次認識患病背後的自己。

閱讀故事集是一個富意義、無挫敗感的**懷緬活動**。家人可彈性地按照患者的反應而靈活調節閱讀的內容、模式和次數，過程以**經歷愉悅滿足**為重要原則。

使用方法

1. 預備照片
運用圖像來呈現懷緬內容。邀請患者參與選擇照片，以增加他們的投入感。
*內頁附有**相角貼紙(P.15)**以便製作



搜集舊照片



剪下報紙或雜誌上的圖片



於互聯網搜尋相關照片



替實物拍照

2. 分享照片內容



按照每個題材的建議討論內容去引導長者分享與照片有關的感受、意義、經歷和回憶。



寫上簡單的文字註解



鼓勵患者**運用剩餘的記憶**來回顧及分享自己的故事。

即使患者需要較長時間去憶起照片內有關的內容，請**耐心地聆聽及鼓勵**他們細說自己的經歷。

運用**開放式問題**，例如：何事、何人、何時、何地、為何、如何？運用**引導式問題**，例如：相片中的人看來很愉快，他們正在做甚麼？你曾經與他們一樣在相似的地方工作嗎？

如患者已忘記照片中的內容，家人可**直接講解**照片相關的內容予患者。

如遇上令患者反感的題材或內容，可因應其情緒反應而考慮**省略**該部分，並集中回顧其他正面的內容。

耐心聆聽及尊重患者每個感受或看法，**不加以判斷**。



過程重於結果，勿過份著重製成品而忽略患者的參與。

把閱讀「我的人生舞台」變成記憶測驗來反問患者能否記起內容而對患者**造成壓力**或引起不必要的負面情緒。

勿忙地閱讀「我的人生舞台」，忽略與照片相關的經歷及回憶。

貼上長者年幼時的照片



出生地點、地標、
方言、氣候、風土
人情等



我是 _____

出生日期： _____

籍貫： _____

伴侶的外貌、身型、
衣著特徵等，共同的
嗜好、經歷、富回憶
的時刻或地方等



我的... 伴侶



我的伴侶是 _____

貼上伴侶的照片





我的...

家人

貼上家庭成員照片



與家庭成員的關係(如兄弟、孫兒)，家庭成員的名字、特徵(如 帶眼鏡、有酒窩)及喜好(如打麻雀、足球、看大戲)



5



貼上與童年回憶有關的照片



我的... 小時候

童年的生活環境、求學生活、玩意、零食等



6



貼上曾工作的行業或
有關用具的照片



開始工作年齡、曾
工作的行業、職位、
同事、工作環境等



7



成就/貢獻：

貼上令長者最引以自豪的照片



按過去於不同範疇的貢獻作討論
，包括學業、工作、家庭（例如
把子女撫養成人、悉心照料家人
、盡心打理家務）

*盡量引導長者學習肯定及欣賞自己過去
的努力和付出，而非著重成就的顯著性



8

貼上長者曾到訪的地方



我的...足跡

地方：

POST CARD
FOR CORRESPONDENCE
FOR ADDRESS ONLY

旅行、遊玩的地方，
相關的難忘回憶，
包括人物、事物、
景點、食物、遭遇等



我的...興趣

活動/嗜好：

貼上長者喜愛的活動或嗜好
(過去或現在參與的)



該活動進行的
地方、時間、經歷
及參與人物等



10



10

10

我的...
口味

食物/飲品的賣相、味道、價錢及售賣的餐廳等，如長者喜歡自製該食物，可討論有關製作的用具、材料及步驟等



貼上長者最喜愛的食物或飲品



喜愛的食物或飲品：

特點
Extra Large
頂點
on-Extra Large

11

我的人生舞台
讀後感

給自己的話：

(由「我的人生舞台」主角填寫)

給 的話...

(由家人填寫)

12

附錄：實用溝通技巧

影響認知障礙症患者溝通的因素

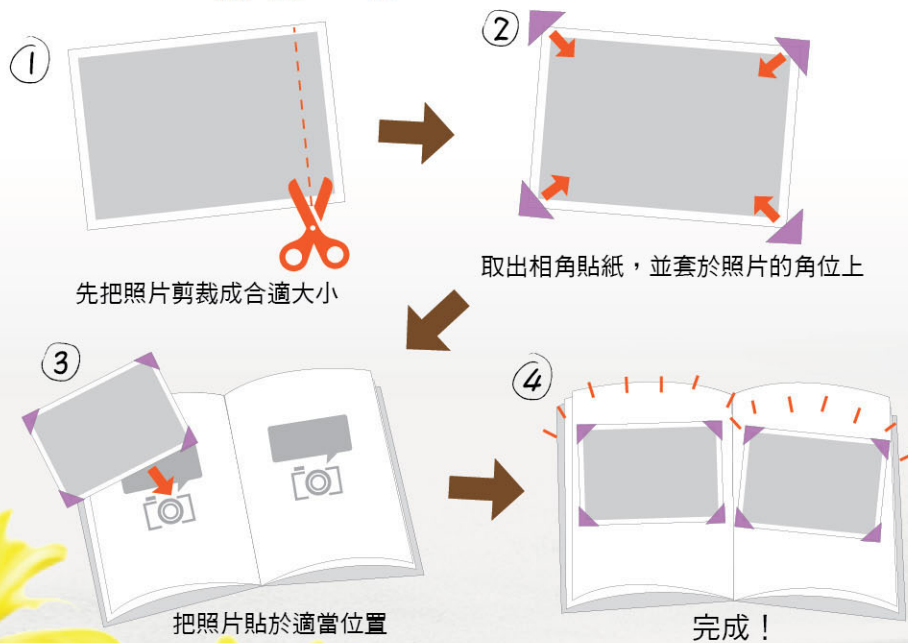
- 短期記憶力下降，因忘記自己或別人說話的內容，而經常重複提問或談及往事。
- 理解能力下降，難以執行指示或掌握談話內容。
- 表達能力減弱，不善表達自己的想法或情緒。
- 起動力及社交能力下降，失去話題及與人談話的技巧。
- 計劃及組織能力減弱，失去談話目標，容易在對話內容中產生混亂。



促進溝通技巧貼士

- 盡量減低四周的干擾，在**寧靜的環境**下與患者溝通。
- 與患者溝通時應**面向對方**，以確定取得患者的注意。
- **簡化**說話的內容，每次只表達一個訊息或指令。
- 如患者忘記整句說話時，可技巧地**重複重點**，以作提示。
- 多運用**身體語言或圖像**來配合言語上的表達，使患者更具體地理解說話的意思。
- 每次談話時應**留意患者的表情、音調和動作**，以便作出合適的回應。
- 如患者表達的說話內容與事實不符，**切忌立即否定或與患者爭辯**，而應該因應患者的狀態或理解能力，用婉轉的方法給予解釋。如患者仍然堅持自己的想法，可嘗試先稍作休息或轉移患者的注意，留待合適的機會再作溝通。
- 如患者重複地問相同的問題，可以**用平和的語調和簡單的句子**回答，或可用患者喜愛的活動來轉移患者的注意。同時亦可引導患者從四周環境提示中自行找出相關答案或資料，例如當患者重複地提問時間，便可指向時鐘並邀請對方自行讀出時間。
- 如患者的聽覺減弱，可嘗試**以較大的聲量**在患者較靈敏的一方說話，或考慮帶患者到專科醫生作詳細檢查，或配置助聽器以改善聽力。

附錄：相角貼紙使用步驟



延伸製作

以「我的人生舞台」的設計概念作為藍本，從附錄貼紙中選取個別題材，並搜集更多照片，以製作一本內容更豐富多彩的故事集，來延續患者閱讀的興趣！



準備一本空白的相簿或記事本



從已有的題材中選擇對長者別具意義的題材，並取出相關貼紙

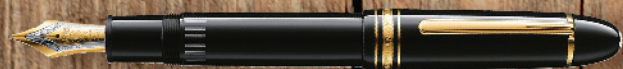


按該題材搜集更多照片，並可加上文字註解



感謝狀

成就/貢獻：



我的...
工作





