



Hong Kong Career Alliance for Dementia

2022/6 會員通訊



全港認知障礙症照顧者聯盟



副主席之話

時光飛逝，聯盟轉眼間已成立十五周年喇！我衷心感

激各位會員一直以來身體力行支持聯盟舉辦的各項活動。在照顧患有認知障礙症親友的路途上，大家風雨同路、同舟共濟、互勵互勉。

聯盟由一班熱心的家屬照顧者組成並運作至今，不斷向社會及政府申訴被忽略的一羣照顧者。經過多年不懈的努力，2019年終於成為非政府慈善機構，實在有賴歷屆主席及一眾委員都克盡義務，對聯盟無私貢獻一己所長。

我代表聯盟全體委員，向聯盟創辦人羅錦注博士 (Dr. Gemma Law) 致以萬分謝意！羅博士由聯盟成立至今，一直無私無償奉獻為聯盟做顧問，盡心為家屬和患者提供寶貴的專業意見、排難解困，不遺餘力。

照顧認知障礙症患者，無論病情由初期至晚期，家屬都要面對不同照顧階段而出現的種種困難和變數，壓力之大，非照顧者難以理解。但照顧者絕非孤軍作戰，而是透過彼此學習、彼此分享，並活學活用照顧技巧和善用社會現有的資源舒壓，讓照顧壓力變成動力。

疫情嚴峻期間，聯盟都遇到不少挫折，好幾個活動被迫取消，十分無奈。然而辦法總比困難多。聯盟仍會堅持不懈，與大家同心協力，繼續秉承照顧者使命，毋忘初心，回饋社會，服務家屬會員。

我祝願各位家屬會員及其摯愛的腦友記身心康泰、生活愉快！

家屬照顧分享

今期很幸運邀請現任委員分享照顧經歷

李文娜 現任委員

母親患有認知障礙症多年，她一直定期參加長者日間護理中心，這對我幫助很大，減輕了我的壓力。當疫情開始大流行，她怕被傳染就留在家中，不再去日間護理中心。我注意到母親的變化。由於缺乏活動，她的腿沒有力，肌肉變少，走路不穩。除此之外她睡覺的時間也長了很多。我帶她去中醫師針灸了好幾次，希望有助於刺激她的大腦，但隨著疫情惡化，我們也沒有再去。



留在家中的日子，除了看電視、吃飯、睡覺，她無事可做。很多時候，她在看電視時睡着了。我得想辦法激發她的大腦。我讓她做“功課”。我給她在一張紙上做簡單數字計算。起初，計算很簡單，但之後難度會增加，變得更具挑戰性。我也讓她寫英文字母和中文漢字。由於她過往對烹飪很有興趣，我給她看一些她以前買的烹飪書籍讓她重溫。此外，我還給她看陳年舊照片，以便勾起過往回憶。

當疫情嚴重時，要保持距離我們謝絕探訪。當中包括鐘點清潔，維修師傅等等。一個人一雙手要照顧一個認症患知障礙症患者是很困難的事。特別是在換尿褲尿片並要清理大便等的厭惡性工作。最後，我不得不請一個外籍家庭傭工。但在尋找合適的傭工過程中，我遇到了很多困難。如果有機會下次再同大家分享。

活動回顧

每一年，聯盟會舉辦後論壇檢討會，目的係向家屬會報告檢討結果和意見。並同時邀請香港精神健康促進會合辦一個「認識認知障礙症之心理情緒和行為管理」講座，因疫情順延至 4 月 30 日於灣仔社聯圓滿完成。聯盟感謝當天出席的家屬會員和有份籌備活動的工作人員活動開始，香港精神健康促進會主席陳仲謀醫生因事未能親自到場，他改為拍片向會眾分享精神健康信息。

羅錦注博士（Dr. Gemma Law）接著介紹新一屆委員給會眾認識。其後，她回顧 2021 年聯盟的活動和匯報第 14 屆論壇問卷調查情況。

Gemma 向會員預告 2022 年聯盟的活動時間表，包括舉辦第十五屆論壇、迎接 15 周年慶典暨籌款等連串慶祝活動，參與關於促進精神健康的線上或線下活動，繼續定期出版期刊/通訊。

羅博士分享大會主題信息「認識認知障礙症之心理情緒和行為管理」和答問環節。希望大家透過主講嘉賓的分享，活學活用各種心理行為管理和照顧技巧，與同路人彼此勉勵，讓照顧壓力變成動力。

最後，全體出席會員影大合照。照片已經由 WhatsApp 發送給會員。

聯盟籌款

適逢聯盟今年慶祝成立十五周年，聯盟希望能為家屬照顧者提供支援服務。因此向會員和公司籌募作為經費之用。

認知障礙症的諮詢和照顧服務需求日益殷切，聯盟為回應社會需求，來年期望更上一層樓，現正積極物色地方，為有不同需要的家屬照顧者和患者提供諮詢服務和心理輔導。

我們誠心呼籲會員踴躍捐款。你的捐款支持，不只幫助一名照顧者或患者的健康，而是幫助整個家庭達致更和諧友善，以致對整個社會各層面都有長遠正面的建設性。

我們隨今期季刊附上籌款信和捐款表格，請會員積極回應。活在當下，珍惜所愛。你的支持，就是我們的推動力。

活動預告

1. 半日遊 – 饒宗頤文化館

今次的活動希望能和大家一起慶祝十五周年，「頭炮」活動現定 7 月 30 日(六)，於「饒宗頤文化館」舉行。詳情盡快公布。大家齊齊出外鬆一鬆！請留意會從群組 (WhatsApp group) 送出宣傳單張。如仍未收到或想了解參加活動安排，歡迎來電查詢 (M: 5112 4243)

2. 第十五屆論壇

一年一度的論壇將移師到灣仔社聯大樓舉行，日期定於 12 月 3 日 (六)。請大家在行事曆先記住這個重要日子。詳情請留意聯盟消息。

聯盟最新通訊處：香港郵箱號碼 50334, 香港西營盤薄扶林郵政局

6 月 2022

