



Hong Kong Carer Alliance for Dementia

全港認知障礙症照顧者聯盟有限公司

2026年3月份會員通訊



全港認知障礙症照顧者聯盟



hkcafd.org

新年快樂

Happy New Year

送舊迎新，2026已經開始，祝新的一年、平平安安、身體健康和生活如意。



主席分享

駿馬奔騰迎新歲，馬年之始，又是計劃今年活動的時候，展望聯盟今年一如既往舉辦一些活動，將新的資訊帶給各位照顧者，以及推廣認知障礙症的知識，讓更多人及早對自己或家在這方面得以了解，尋找適切的服務。四月份將會有一個聚會，各位照顧者可聚首一堂，交換彼此照顧心得，分享在照顧路上的喜樂與辛酸，讓大家可互相支持和鼓勵，希望大家踴躍參加。今年年尾也會有論壇，題目方面歡迎各會員提供意見及題材，讓活動和論壇內容更加豐富，多謝大家一直對聯盟的支持，您們的參與對聯盟能繼續運作至為重要。在此祝願大家馬到功成！馬上開心！馬上健康！



展望2026

今年聯盟仍繼承過往一樣邀請照顧者分享他們如何在家照顧家人患有認知障礙症。每一個家庭除了背景、性別、年齡和教育，其他因素包括和家人關係、患者的性格和其他長期病患等，都會令照顧者出現不同程度的照顧壓力。所以，照顧工作容易產生心理健康問題和影響個人情緒行為。對此，聯盟邀請一位已經完成照顧的兒子為三月季刊分享他和媽媽的家居照顧和心路歷程。

而聯盟的第一個活動將會於四月舉行。海報會列印詳情及參加方法，希望大家留意及積極參與。



主題分享

面對腦退化：一位照顧者的反思

李棣儀

不知道你會否和我一樣，當人生走到某個階段，便開始不自覺地思考：未來能否「健康」地走完人生？但當自己在過去二十多年，陪伴父母面對癌症；又在五年前，爸爸被確診患上腦退化症，媽媽與我一夜之間成為他的照顧者時，這個問題便變得格外沉重。原來「健康」是一件並非理所當然的事。

回顧爸爸在疫情期間的短短半年內，從一位仍在行醫、教學的中醫師，變到被確診腦退化，這段經歷令我對「[如何活好生命，才有更多機會保持健康](#)」產生了不少反思。香港人生活向來忙碌，常把「得閒死，唔得閒病」掛在口邊；但偏偏每當放慢腳步，「病」卻似乎更容易找上門。爸爸在退休前是地方法院的特別裁判司，早已為退休生活作好準備，修讀中醫，期望退休後行醫與教學。退休後，他開設樓上診所、教授中醫課程，仍然保持學習的熱情，蒐集教材、與學生交流。他每天由家中步行半小時到診所，晚上有教學或活動，工作後再慢慢步行回家。生活有節奏、有目標、有運動、有社交，亦不算過度勞碌。

然而，疫情改變了一切。2020年初，我們因擔心他感染風險較高，建議他正式退休，停止診所與教學工作。那時他並沒有其他特別嗜好，加上限聚令，他的生活忽然被迫停了下來。每天，他只是坐在梳化上，不是睡覺，便是滑手機看短片。起初，我們並未察覺任何異樣，直到同年七月，每次見面，他總會重複問：「新年幾時返屋企食飯？」對他來說，時間好像停止在年初。即使我們提醒當時並非新年，他仍會回答：「我知呀！」幸好我們及早警覺，帶他到腦內科醫生進行評估。完成腦退化測試及磁力共振後，醫生確認他的腦部已開始出現萎縮，所幸仍屬早期，自理能力尚可，性情亦未有明顯改變，仍然喜歡開玩笑。甚至當醫生告訴他已患上腦退化症，他還笑醫生一定是斷錯診，他自己是中醫，怎會不知道自己有沒有病，自己的記性都不知幾好。

對媽媽而言，這個確診卻是另一段艱難旅程的開始。她成為了爸爸的主要照顧者，每天重複提醒爸爸穿衣、進食、如廁，卻往往換來無情「唔凍」、「唔需要」等的回答。為了令爸爸不再無所事事，每天下午都陪爸爸打二人麻雀，帶他參與長者日間中心活動，和陪他到醫院參與職業治療腦部訓練活動。她曾考慮安排院舍專業照顧，但在參觀過多間老人院後，又始終不忍心將爸爸交給那樣的環境。她也曾考慮搬到我家附近居住，令我更容易幫助照顧。但因怕爸爸離開他居住了超過50年的熟悉環境，去到一個陌生新環境，如果他自己走了落街便會走失，最後還是打消這個想法。每次外出，她都提心吊膽，怕他走失、怕他忘記如廁，突然急需卻來不及找到洗手間。這些壓力，日復一日，無聲卻沉重。如果當時認識多一點專業支援的渠道，可能會幫助舒緩到部分壓力。

我時常問自己：腦退化是否無可避免？每個人是否都有機會遇上？我們又能否在某程度上，減低風險？不幸患上可找甚麼專業支援？因為腦退化不只影響患者本身，更深深影響身邊最親近的人。回望五年前，我不禁想：如果當時沒有建議爸爸提早完全退休，他是否會有不同的結果？如果他仍然維持有目標、有規律、有運動、有社交、壓力不大的生活，是否能讓「健康」陪伴他更久一點？我知道，這些都只是猜測。

如果你此刻正照顧着一位患有腦退化的家人，請你讓自己停一停，聽我對你說一句話：**「你已經盡了你能做到的最好」**。有些轉變，**並不是你一個人可以阻止**；有些結果，**也不是你努力得不夠**。在照顧別人的同時，願你也能**為自己保留一點喘息的空間**，一點被理解的溫柔，一點屬於你自己的「健康」，**你不是孤單的**。

人生沒有倒帶，我們無法回到過去作出另一個選擇，只能繼續向前。但我仍衷心祝願你我都能在身心靈上，擁有更多與「健康」同行的日子。

聯盟關心你



5112 4243

日復日的照顧令我們忘記身旁還有很多美好的風景，當你走到困惑時，不妨與我們聯絡，我們會細聽你的故事。



Hong Kong Carer Alliance for Dementia

照顧者工作坊之

認識情緒產生、控制及採用有效的管理方法

多年的文獻分析、證明長期照顧家人患有認知障礙症會影響身、心、靈。經過半個世紀的探討和研究，找出不同有效的方法幫助來自不同背景和文化的家屬照顧者，如何處理照顧工作和平衡個人心理壓力，減低消極的負面情緒出現。

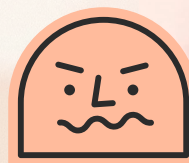
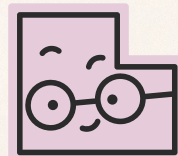
今次的工作坊會以照顧者為主導，聆聽和了解參加者的照顧角色和每日要處理的照顧工作和其他事務，進而探討如何面對和找出有效改善方法。而主講者會協助大家認識情緒的來源及知道如何採用有效方法去處理個人的心理情緒行為。

內容：小組討論和提供暫托服務

費用：每位\$50 (包括茶點)

參加者人數：35-40 人

(包括患者，家人照顧者和工人姐姐)



2026年4月25日
星期六



下午2:00 - 4:30



香港復康會社區復康網絡 賽馬會橫頭磡中心
(橫頭磡邨宏禮樓地下)



報名方法：

有興趣參加人士可以透過聯盟熱線電話查詢或WhatsApp報名，繳費後銀行存根寫上姓名影相並傳遞給聯盟手機，以知作實。

聯盟戶口號碼: 023-814-833-838 (滙豐銀行)



hkcafdsec@gmail.com



5112 4243



【捐款支持】



現時，聯盟並沒有接受任何政府或私人機構支助、因此歡迎大家捐款、支持聯盟、讓我們可以繼續為照顧者和患者提供講座和活動。

請捐款人士留意以下捐款方法：

1. 直接轉帳到全港認知障礙症照顧者聯盟的銀行帳戶：

滙豐銀行：023-814833-838

銀行存根連同填妥的捐款表格用 WhatsApp 傳到聯盟手機號碼 5112 4243；或

2. 支票抬頭寫上「全港認知障礙症照顧者聯盟有限公司」，請將支票連同填妥的捐款表格郵寄到：**香港西營盤郵政局，郵政信箱 50334。**

全港認知障礙症照顧者聯盟有限公司

通訊地址：香港西營盤郵政局，郵政信箱 50334

聯絡電話：5112 4243

電郵地址：hkcafdsec@gmail.com



根據《稅務條例》第88條，本聯盟是獲豁免繳稅的慈善團體



5112 4243



hkcafdsec@gmail.com