



Hong Kong Carer Alliance for Dementia

全港認知障礙症照顧者聯盟有限公司

2026年6月份會員通訊



全港認知障礙症照顧者聯盟



hkcafd.org

不經不覺已經踏入六月，天氣漸趨悶熱潮濕。各位家屬除了要協助患者換上清爽的夏季衣物，更要特別留意為他們補充充足水份。由於不少患者缺乏主動飲水的意識，往往只在服藥時才喝水，容易忽略日常的水份補充。請謹記，長期缺水不僅會影響血液循環，更可能加劇思維混亂，令患者容易感到疲倦嗜睡，甚至減低參與日常活動的動力。

今年四月，聯盟舉辦了第一個為家屬照顧者及患者而設的活動。這次聚會不僅讓會員互相分享照顧經歷，我們亦為患者安排了輕鬆的遊戲環節。在交流中我們留意到，照顧者們身處不同的階段：有些已經完成了照顧的旅程，有些則長年累月地付出，面對著病情已屆晚期、衍生出各類健康問題的患者。事實上，認知障礙症患者與一般長者無異，同樣會面對不同的長期病患，但他們未必能準確地向家人表達身體的不適。因此，我們鼓勵照顧者多加留意患者的日常身體變化，並安排定期身體檢查，以達到「及早預防、及早介入」的目標，避免延誤就醫。





第19屆照顧者論壇將如以往於11月舉行，日期定於11月21日，現正積極籌備中，盼望大家繼續支持，踴躍參與。今屆大會邀請了腦科醫生擔任主講嘉賓，並安排社康護士參與下午的小組討論。社康護士日常工作包括上門探訪新個案，以及定期為患有長期病患的長者提供家居護理服務，因此經常有機會接觸長者，當中部分長者可能正處於認知障礙症初期，亦有部分已發展至中、後期。正因如此，大會特別邀請具多年社康護理經驗的護士出席下午的小組討論，期望透過彼此交流，加深她們對認知障礙症家屬照顧者壓力和需要的理解。同時，家屬照顧者亦可藉着討論環節，了解更多相關護理知識，彼此交流經驗。

今期季刊將為大家分享幾個家屬照顧者的求助個案。當發現家人出現明顯的記憶衰退時，許多家屬往往會感到不知所措，不清楚應如何安排患者接受評估，對整體的診斷過程亦缺乏認識。事實上，在這個關鍵階段，初期患者最需要的是適切的心理支援；幫助他們解開心結，減低抗拒感，他們才會更願意配合診斷，並勇敢面對疾病可能帶來的影響。雖然認知障礙症不會對患者構成即時生命危險而需要前往急症室求診，但坊間的一般家庭醫生亦未必熟悉如何進行詳細的認知評估測試。有見及此，聯盟特別設立了熱線電話及電郵，為會員及面對新個案的家屬照顧者提供專業意見與協助，陪伴大家走過初期的迷惘。

最後，預祝大家端午節安康，度過一個平安愉快的盛夏！

聯盟關心你



5112 4243



個案分析


今期季刊將為大家分享三個來自家屬照顧者的求助個案。

首個個案是一對夫婦，太太作為照顧者，因擔心丈夫近期出現認知衰退及記憶力變差，於是向社區輔導中心求助。然而，該中心輔導員可能對於認知障礙症不太了解，未有處理丈夫的需要，最終只為太太提供輔導服務。聯盟曾向他們指出，丈夫才是最需要協助的對象，了解他的狀況才能真正拆解太太的憂慮與壓力。可惜該輔導中心忽略了丈夫的認知問題；事實上，單靠為家屬提供輔導，而缺乏對患者的介入，實在難以有效減輕整體的照顧壓力。

第二個個案是一位長居海外的女士。她與家人都察覺到自己變得健忘、記憶力衰退，但同住家人並未協助她在當地尋求家庭醫生進行評估。儘管她積極自行求醫，卻屢遇障礙，遲遲未能獲轉介至記憶診所或老人精神科。為此，她毅然回港尋找私家腦科醫生診斷，並開始接受藥物治療。無奈外國的同住家人依然漠不關心，令她頓失支持；而香港的親友雖然想協助並進一步了解她的狀況，她卻抗拒接受心理輔導和認知評估，獨自面對日漸衰退的認知能力。我曾建議將她轉介至當地的阿茲海默症協會尋求協助，亦遭到她強烈抗拒。其實，單靠藥物治療並不足夠，她非常需要心理輔導和認知訓練，才能有效減慢衰退步伐。



▲ 以上圖像由人工智能(AI)生成




第三個個案是一位退休男士。他願意接受認知測試，結果顯示患有初期的短期記憶問題。其實他早有察覺自己記性變差，但初時誤以為是工作壓力所致。退休後，其記憶力未見改善，更在日常中頻頻出錯，令家人也察覺到異樣。現階段他最需要的是認知訓練與心理輔導，但他卻選擇了逃避，拒絕接受任何訓練或輔導，家人對此亦無計可施。

以上三個個案的情況在社區中屢見不鮮。由於初期患者仍能維持日常活動能力，每天重複熟悉的生活軌跡（例如去同一個街市買餅、家中擺設維持不變、見同一班老朋友），且尚未出現走失、自我照顧能力衰退或情緒行為問題。因此，家人往往容易掉以輕心，認為無需尋找專業人士幫忙，從而忽略了患者的心理健康需要。事實上，初期患者面對日漸衰退的短期記憶，內心充滿不安全感與自我懷疑。長期承受這種心理壓力，容易誘發抑鬱和焦慮，甚至衍生出情緒及行為問題。為了掩飾或逃避，他們可能會自我孤立，逐漸減少社交活動與外界接觸。

香港的醫療體系由醫生為主導，使大眾經常誤以為單靠藥物治療便能解決所有健康或精神問題。另一方面，部分私家醫生未必會主動將個案轉介予其他專業人士或社區服務，這可能是因為他們對社區的認知障礙症支援服務認識不深，或誤以為家屬懂得自行尋找資源。其實早於 2000 年，世界衛生組織已提倡認知障礙症的照顧模式必須是全面性的。除了醫生的診斷和藥物治療外，還必須涵蓋心理輔導及社區支援等跨專業介入，因應患者不同階段的需要，制定長遠的照顧計劃。

最後，聯盟成立的其中一個重要宗旨，正是希望填補現時服務的縫隙，為患者及家屬照顧者提供適切的支援，全面照顧他們的心理及社交需要。





【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