



四位初期痴呆症患者分享一個個動人心弦的故事，當中有矢志不渝的承諾、讓人敬佩的堅持、善意的欺瞞、獨自的困惑、難以置信的記憶奇遇…

一起細味《愛·回憶》，因為回憶中有愛，愛中有回憶。



四位初期痴呆症患者分享一個個動人心弦的故事，當中有矢志不渝的承諾、讓人敬佩的堅持、善意的欺瞞、獨自的困惑、難以置信的記憶奇遇……

一起細味《愛·回憶》，因為回憶中有愛，愛中有回憶。

前言

美娟中年的時候開始發現自己出現記憶力問題，擔心會步母親後塵，患上痴呆症，故嚷著要和心愛的丈夫志明離婚，以免成為他的負累……書中輯錄的每個故事，都是真人真事，當中有喜有悲。當痴呆症悄悄降臨時，病患者或會感到無奈、不安、煩躁，但當了解病情，重新安排生活及得到家人支持後，病患者大多能重新得力，重拾人生的希望。

十多年前，大部份香港人對於痴呆症的認識不多，以為痴呆症患者都是痴痴呆呆，對他們普遍存有誤解，甚或歧視。隨著教育程度增加，互聯網的廣泛應用及傳媒的廣泛報道，很多人對痴呆症的名稱已不再陌生。但可惜的是，香港人對痴呆症仍存有不少誤解。根據賽馬會耆智園 2005 年及 2010 年的調查顯示，不少受訪港人仍誤以為老年痴呆症等同於柏金遜症、只有長者才會患上老年痴呆症等等，但事實並非如此。我們期望藉著

書中的故事，讓讀者多了解痴呆症病人的心路歷程，從而對痴呆症病有多一點認識。

最後，除了要感謝高錕太太和林燕妮小姐為本書題序，使本書生色不少外，還要特別感謝四位故事的主人翁及其家屬的無私分享。出版本書是賽馬會耆智園全體同事的夢想，但願我們能為痴呆症患者及家屬獻出一分力。



郭志銳醫生
賽馬會耆智園總監
香港中文大學內科及藥物治療學系教授

前言：郭志銳醫生	4
目錄	6
序：高錕夫人黃美芸女士	7
序：林燕妮小姐	8
故事一：記憶的秘密	14
故事二：我的快樂之道	32
故事三：是你讓我們的爱延續	46
故事四：不一樣的記憶奇遇	58
護腦小錦囊	74
敬老心聲分享	77
關於我們	78



在這本書中，我們看到初期的痴呆症患者其實和其他長者一樣，可以跟別人分享自己的人生點滴。我鼓勵家人支持患者進行各方面的訓練和社交活動，與他們一起以從容的態度面對生活中的轉變。

高黃美芸

高錕夫人黃美芸女士

惟有甘苦與共

Dementia 是一種老人家腦袋某部份退化或者異化，起初漸漸失憶，之後便會把記憶扭曲了，變得零星記憶和妄想串連起來，說起舊事並不如真，也不是全部假的。

有些患者會獨自坐著不言不語，過了一段時期，卻會有動作式的妄想，說有陌生人偷偷地進來了，厲聲趕他們走。我認為這不應該叫癡呆症，只不過我們所看不見的他看見而已。我們看見甚麼看不見甚麼，其實都是腦部告訴我們的。患者所看見的東西也是他的腦部告訴他的，所以我們不應為此而責難他，他的確看見，並非在搞事。

當爸爸出現這些情況時，我不會跟他辯駁，反而會順應他，替他把「陌生人」趕跑，那他便靜下來了。有時他會說我不是他的女兒，我不會說他呆掉了，過兩天他

又會回收我這個女兒。

最辛苦的是媽媽，一天二十四小時她都身心交瘁，爸爸在晚上會忽然把睡房吊燈當作是鬼，一定要把鬼趕跑，那末媽媽只好叫人把吊燈拆掉。

一些他從前半句也沒提及過的事，在他患病那十年中倒記起來了，吃媽媽未嫁時的男朋友的醋，又說她跟舊男友在淺水灣攜手漫步，把媽媽氣壞了。

患者的家人是痛苦的，愛莫能助，又得陪著他演戲，他說有賊我們便扮捉賊，五分鐘工夫而已。有一回我幾乎下淚，爸爸又見到陌生人來了，要偷家裡的東西。他悍衛地站在妹妹患病時所造的綉畫面前說：「I'm not going to let you take this away. It was made by my little girl Annie.」妹妹病亡時爸爸沒說甚麼，她才二十多歲。原來他沒忘記小女兒的綉畫，爸爸的喪女之痛一直忍到他年

老體衰時才顯現出來，原來他已傷心了幾十年，那是真情，他沒有糊塗。

十年下來，他不能再照顧自己了，事事都要媽媽和兩個菲傭料理。他雖然沉默，但有些時候也會跟我們說說話兒的。我從布拉格回來，我說我去了 Prague，爸爸說不對，那是 Praha。原來他沒忘記捷克語，打開布拉格的街道圖，他仍然認得出十六歲半時所住那條街，還教我怎麼讀。為甚麼住那條街？「因為包租婆的女兒很漂亮。」

清醒與糊塗，失憶與記憶真假交替，有時他會拄杖一言不發地獨坐，有時他會鬧事，弄得雞犬不寧，我們都接受，到底他愛了我們一生，我們怎能在他患病的十年中不還他以愛？

他最念著的是誰？他在醫院裡所說的最後兩個字是「綺雲」，他妻子的名字。



林燕妮

《愛・回憶》

故事一

記憶的秘密

人年紀大了，記性差，總覺得是自然事，但當「無記性」不斷重演，心裡的不安全感便不禁蔓延開去……



故事一

記憶的秘密

人年紀大了，記性差，總覺得是自然事，但當「無記性」不斷重演，心裡的不安感便不禁蔓延開去……

我今年七十四歲，約三、四個月前家人開始發覺我的記性愈來愈差。以前，老伴要我幫手做的事情，我答應了，便圓圓滿滿做妥，一件也不漏。唉！現在他再三叮囑我的事情，十之八九都忘記得一乾二淨。當他問我為甚麼不幫忙時，我便會感到莫名其妙和生氣地回他一句：「你哪有跟我說過？」我倆開始經常為這些有的沒的事情爭論一番。

不知不覺忘記了

類似的「失憶」重重複複地上演，我隱隱地感覺不安，懷疑腦袋出了問題，擔心要變成傻子，感到很困惑無助，卻不知如何是好，暗地裡明白自己記性愈來愈

差，和以前相比，變得糊里糊塗。然而這些「失憶」事件，仍算是無傷大雅的小問題，有些事情才真正讓人擔心呢……

由於兒媳都要上班，我和親家便一起幫忙照顧年幼的孫子。她每天會將孫子送到我家附近的車站，再由我送他上學。這工作幾乎和每天需要吃飯一樣，理應習以為常，但有幾次我卻完全像沒事般待在家裡，直至親家從車站打電話給我，才恍然記起要去接孫子。

這時，丈夫開始擔心起來，還認為事情非同小可，竟然當起「間諜」，偷偷告訴兒女們。我有點不高興並責備他：「不是很嚴重的事情，無必要四處張揚，令兒女們憂心啊！」丈夫當時解釋：「我是為你好，如果真的患病，早些了解，及早就醫比較好。」



高錕教授的影響

家人開始懷疑我的記憶力出現問題時，剛巧諾貝爾物理學獎得主高錕教授回港，因為傳媒常常報道有關高教授的消息和痴呆症的資料，兒女們對這個病症的認識增加了，居然說我的徵狀和高教授十分相似。

有次女兒回家探望我，買了一本報導高教授的雜誌，專注地閱讀。

我問她：「你怎麼買這樣的雜誌回來？」

她說：「沒甚麼，只是看看罷了。」

女兒離開的時候，我見她把雜誌擱在茶几上，便說：「你忘了把雜誌帶走啊！」

你猜她說甚麼？

她語帶相關地說：「由它放在這裡吧，你有空便看看。」

當我閱讀雜誌時，不禁邊看邊想：「女兒根本是故意把雜誌留下來給我看的。她懷疑我患上痴呆症？我怎會跟高教授有相似的徵狀？況且他看來也不是痴呆，只是不若年輕時『精靈』，這是因為年紀大了的關係吧。」

當女兒再回來探望我時，我有問過她是不是認為我跟高錕教授一樣患有痴呆症，她否認道：「不是，只是想你看看他的病是怎樣發生，了解一下他的治療過程。」

那時候，我深信自己並沒有患上痴呆症，只是有點輕微的無記性罷了，人年紀大了便會這樣。

為甚麼不告訴我？

由於我並不知道原來兩個女兒已悄悄地四處尋訪診斷和治療痴呆症的方法，所以接著發生的事情讓我十分生氣。



故事

記憶的秘密

某天，女兒說帶我去做身體檢查，抵達診所時，我隨意地拿起一份宣傳單張閱讀，看到當中提及痴呆症，我才立刻聯想到女兒是帶我做痴呆症的檢查。

她解釋道：「沒有人說你是痴呆症，只是來檢查一下。」

但我仍是怒氣難下，生氣的不是因為她們帶我做這些檢查，而是懊惱她們怎麼一聲不響便安排了一切，也不事先徵求我的意見，將我蒙在鼓裡，到了診所才知道是甚麼一回事。

其實，她們可以事先跟我說，例如：「媽媽，最近你的記性好像不太靈光，剛說過的事情，轉頭便忘記了，為身體著想，不如我帶你去檢查一下，好嗎？」在有心理準備的情況下接受檢查，感覺應該會比較舒服自然吧。

見過醫生後，他處方了一些藥物給我。然而不論是醫生、丈夫抑或兒女，至今誰都沒有告訴過我那是甚麼藥。

看到藥盒上面寫著「毒藥」兩個字，我覺得很疑惑和異常不安。雖然明白可能是怕兒童誤服才會這樣寫，但這一定是治療重病才使用的藥物，普通藥物怎會用上這種字眼！

我曾經問過女婿：「這是甚麼藥？為甚麼會寫著『毒藥』？」



他支吾以對地說：「醫生處方給你的藥，一定是對你有好處的。」

這樣的答案誰會滿意呢？



故事一

記憶的秘密

覆診時，我直接問過醫生，他竟然也繞圈子不告訴我，這著實讓我為之氣結。然而，我並沒有因此而拒絕服藥，因為它有效地紓緩了病情。未接受藥物治療前，我常常感到頭昏腦脹，整個腦袋實實的，但情況在服藥後明顯改善了。

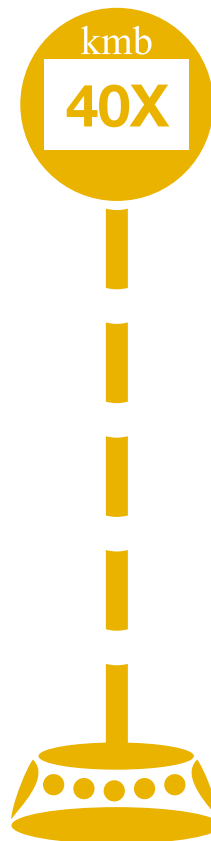
縱然大家怕我受到刺激和憂慮，不肯直接告訴我所患何病，但從種種的蛛絲馬跡中，我知道那是痴呆症，是很輕微的痴呆症。

事實上，我很希望有人可以將實情告訴我，他們可以說：「媽媽，現在醫生懷疑你有痴呆症，吃了藥之後，你要自己多加留意病情。」這樣我才能掌握自己的狀況。

我眼中的痴呆症

「痴呆症」對我來說是一個陌生的病症。在我眼中，

患者是懵懵懂懂的，發生甚麼事情都不知道，像個傻子一樣，所有事情都要依賴別人。



我很擔心自己會變成這個樣子！

我是一個開朗健談的人，若果日後變得「傻傻的」、「痴痴呆呆」、「糊里糊塗」，難以和別人溝通，這會讓我 very 傷心啊！

我曾經非常懊惱為甚麼病發得這麼突然，從沒想過自己會變成甚麼都不記得，我對這個病亦毫無認識，既不知道應該向哪個專科醫生求醫，或有誰可以幫忙，也不清楚這個病能否治癒等等。



我仍做得到

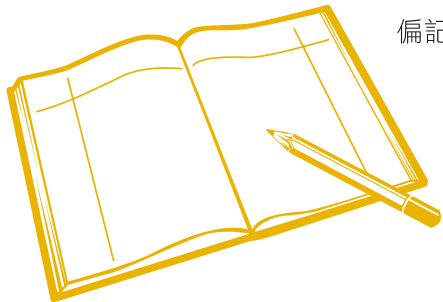
在患病後，家人擔心我，對我的照顧和關懷增加了，幸好他們仍讓我一起照顧孫子，這令我很高興。我會在日曆記下接送孫子的日子和時間，丈夫也會幫忙留意，如果我真的忘記了，他就會提醒。

在購物方面，我會仔細地核對單據和找贖的金錢，所以沒有遇過太大問題。

此外，兒女們常常叫丈夫觀察我，問一些問題，測試

我的記憶力，誰知道我又偏偏記得，所以我倆會經常故意鬥嘴，增加了不少生活情趣。

他間中會淘氣地嘲笑我：「你又痴痴呆呆了。」



我則反駁說：「我未痴呆，仍然懂得跟你吵架呢！」丈夫的性格率直，雖然他不曾正面跟我討論所患的病症，但亦沒有特別忌諱談及痴呆症，而我也不介懷談起痴呆症。

隱藏的秘密

我能處之泰然地面對自己患上痴呆症，但這並不代表我可以坦白地將事情告訴親友，因為我不想別人在背後指指點點的討論，更害怕他們以為我是傻子，對我抱有避之則吉的態度。

我曾經忘記了跟親友的約會，直至收到他們因我遲遲未有出現打來的電話時，才記起要赴約。這時，我會設法一語帶過，令他們不再深究，這樣便可以隱瞞我是因病而忘記了。



故事一

記憶的秘密

其實我並不完全因為「痴呆症」才有這樣的行徑，主因是不願意告訴別人自己的身體有毛病，這只是私事，無必要和別人交待吧。

另外，就算家人知道我患病，很多時候我仍不想讓他們發現自己又「忘記」了，所以一記起自己忘了做某件事情，便立刻趕緊去做。我又試過記不起東西放在哪裡，只好悄悄地去尋找，不讓丈夫發覺，否則他又會「報告」給兒女們知道。

自己幫自己

患上這個病令我有過一段徬徨不安的日子，但過度的擔心是徒然。人的年紀大了，有病是正常的，亦明白情況會慢慢變差，每個人都會經歷這個階段，所以我選擇以豁達的心情面對。況且家人對我的照顧無微不至，丈夫的關

心更是與日俱增呢！

丈夫最擔心我會迷路，所以不讓我獨自到較遠的地方去。例如，從家中到耆智園要乘坐兩程巴士，他每次都大清早起床和我一起出發，然後回家休息，下午再回去接我。其實，丈夫的身體亦有毛病，患有膝蓋痛，實在不忍心他長途跋涉地帶我出去，再者，我仍然有獨立處事的能力。

我知道現在已不能像以前一樣只依靠腦袋去記事物，有些重要的事情，縱使已千叮萬囑自己要記著，最後仍會忘記。所以，如果要到遙遠的地方，我會先在巴士站看清楚應該要坐的路線，將資料和目的地記在紙上，然後再出發，萬一忘記了就拿出來看，這樣就不會迷路了。

我常游說丈夫道：「你讓我獨自去耆智園吧，我的情況已經有所改善，能夠記得路線，也知道在哪裡轉車的。」



故事一

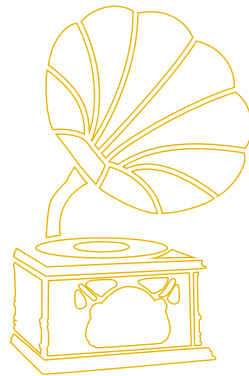
記憶的秘密

你要讓我試一試，才知道我是可以的。」

但他卻堅持說：「不，我們再觀察一些日子，看看你的情況。萬一你走失了，我不知道要到哪裡找你啊！我多走一次也無所謂。」

我曾因為他不相信我的能力而悶悶不樂，我們試過為這事爭論，病人會發脾氣往往就是因為被看輕了吧。但靜心一想，丈夫是對的，他認為我未痊癒前，把我照顧好是他的責任，這是出於關心。

現在我除了出門會記下路線外，也隨身帶備一本記事簿，裡面除了有朋友和子女的聯絡電話，我還會將重要的事情記下，不過也試過忘記了看記事簿，最終仍然將事情遺忘了，所以這個方法也不是常常奏效的。反而將重要的約會和事情張貼在家中的電話、冰箱等當眼處，可能因為會經常看到的關係，容易提醒自己，這方法更見成效。



除此之外，我發現積極參加日間中心的活動也是一個治病良方。每當參與活動時，由於要用腦筋專注的想想遊戲的內容，人就會放鬆，忘記許多煩憂的事情。在家的時候，我經常播放最愛的懷舊金曲，與

起時便跟著哼幾句。如果只是呆坐在家中，就會不期然地想到許多負面的事情。

快樂其實很簡單

我很享受現在平淡簡單的生活，也沒有未圓的心願，我已經比很多人幸福，有關心我的丈夫和孝順的兒女。我相信凡事向好的方面看，人生便會更快樂。





筆者分享

如果你曾經接觸過痴呆症的患者和家屬，或有親身的經歷，在看過這個故事後，會否覺得有些片段似曾相識？例如，患者知道自己的腦筋開始變得不靈光，卻害怕家人擔心而處處隱瞞；患者對病情感到憂慮，但求助無門；夫婦或家人間因對痴呆症的不了解而產生誤會和爭執；家人憂慮患者受刺激而不敢告之實情等等。這些都是許多「過來人」的典型遭遇。

雖然這位患者和家屬都曾經歷了上述的情況，他們很快便走出了痴呆症帶來的陰霾，這是懂得採取積極樂觀態度面對的功勞。家人方面，他們一發現母親的記憶力出現了問題，便立即意識到求醫的重要性，令患者及時得到診治，同時又經常注意她的情況和需要，提供適當的支援。而患者方面，縱使她初時並不認為自己患上痴

呆症，也因女兒一聲不響便帶她就醫而感到不快，但從沒有拒絕接受檢查，並依時服藥，使病情得以及時受控，並有所改善。

這位長者是幾位受訪者中最「鬼馬」的，常常說些古靈精怪的話逗筆者開心，例如問及她有甚麼願望時，她幽默地表示：「當然想做有錢人。」及後才說生活已經很滿足，無慾無求。另外，當知道她有一本記事簿時，筆者好奇的問：「可否借來一看？」她立即像小孩護著自己的心愛玩具般，抱著手袋嚷：「不可以！」但隨後就在袋中取出記事簿展示，我尊重她的私隱，沒有細看當中的內容。她開朗風趣的性格在短短的分手中已表露無遺，加上積極的人生態度，這便是能夠樂觀面對痴呆症的重要竅門。



故事一

我的快樂之道

痴呆症難啟齒？只是一個病，而且
又不是傳染病。問題只是因病所
致，並不是病人本身不好。



故事一

我的快樂之道

痴呆症難啟齒？只是一個病，而且又不是傳染病。
問題只是因病所致，並不是病人本身不好。

記憶力不及從前

人生的經驗會隨著年月而增長，但令人感慨的是，我們的記憶力到了某個年紀便可能逐漸走下坡。福娛說：「從未有人說過我無記性，不過近年，我自己也感覺到記憶力愈來愈差，剛剛把東西放在哪裡也會忘記。」一些看似微不足道的地方，卻會對日常生活造成大大的不便。

福娛和許多長者一樣，習慣將貴重的東西收藏在隱蔽的地方。

「有次，想將收藏了的東西拿出來，卻忘記放在哪裡？只好叫兒子幫忙……我心裡著急得很，害怕找不

到，開始有一點煩躁，怪自己為甚麼這般無記性？不過，之後再細心想，找不到也沒辦法！與其發脾氣、悶悶不樂，倒不如積極找方法幫助自己。」福娛現在會把重要的事情寫在記事簿上，例如和朋友約會的時間，慎防自己忘記。

積極面對痴呆症

談及痴呆症，一段以往的新聞原來一直深深印在福娛的腦海：「我曾看過新聞，報道一位名人的家人患有痴呆症，在郊野迷路而死了。所以身體有毛病，就要去找醫生，和家人商量。因為家



福娛酷愛繪畫中國字畫。





人可以為自己拿主意，也能夠代為安排一切。畢竟痴呆症是一個關乎個人安全的病啊！諱疾忌醫，隱瞞家人，延緩醫治的後果更嚴重！」



福娛細緻的畫功在這幅菊花圖中表露無遺。

痴呆症不是傳染病

另外，福娛對痴呆症也有一些獨特的切身感受。

「痴呆症難於啟齒？這只是一個病，而且又不是傳染病，所有問題都是因病所致，並不是病人本人不好。」

她滿懷感嘆的說：「雖然患上痴呆症是有點不幸，但這既然已成事實，怨天尤人也沒用，豁達面對反而更好。」她認為家人及朋友的支持和關心是十分重要的。一點點憐惜和耐性，對痴呆症患者來說往往就是最溫暖的祝福。





福娛說這幅叫「伏虎美人圖」，不論是美人或老虎，都顯得活靈活現。

福娛的大部份兒女現時都長居外國，她十分慶幸他們都學有所成，而且十分孝順，尤其是在港的孺子和媳婦對她的關心更是無微不至，每逢假日必定會和她相聚或接她到家中住數天。



這是福娛早年居於美國時所畫的作品。

堅持

「除了家人的鼓勵和幫助，自己本身要有『堅持』」，例如持之以恆地做運動，繼續健康的生活方式，有了強健的體魄，就可以減少家人的牽掛。」福娛和本書的另一位受訪者不約而同的用上「堅持」這個字眼，雖然所指的意思稍有不同，卻可反映經歷過困難年代的長輩們都磨練出



我的快樂之道

堅毅的精神，他們面對疾病的挑戰也能從容接受。

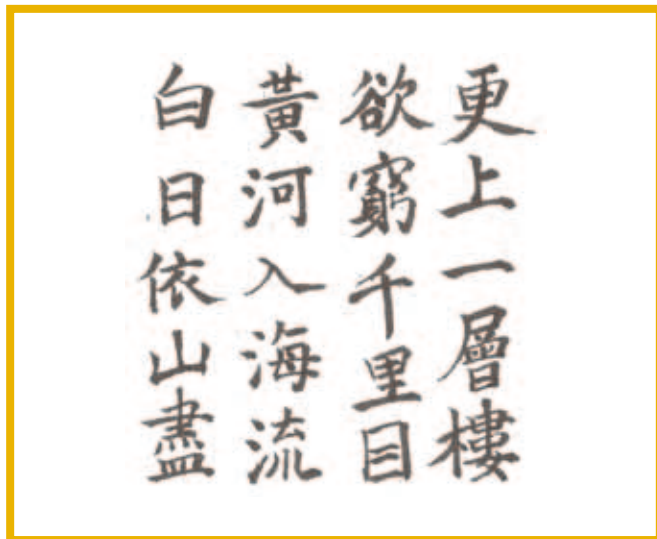
盡量幫助痴呆症患者是理所當然的事，但如果患者本身的狀況良好，有些事情或工作是可以讓他們自己處理的，福娛本身就是一個好例子。

「兒子之前曾聘請家庭傭工照顧我，許多原本可以自己處理的工作就會交給她，沒理由自己做吧！但我會做的事情其實依然很多，可以獨立的生活，後來便告訴兒子不要再繼續聘用了。多動腦筋是很重要的，若果所有工作都由他人代勞，反而對病情有影響，人就會變得『越來越呆』；發現自己原來還有很多可以勝任的工作，也是一件讓人快樂的事情呢！」

這份堅持或許就是讓她的病情保持穩定的其中一個關鍵元素。

自在人生

福娛多次提及自己是獨居老人，這或多或少是因為痴呆症導致她會經常重複一些話題。「獨居老人」這四個字聽起來總讓人有點歛歛的感覺，然而福娛說到自己是獨居長者時，卻出奇地讓人感到她非常享受現在的生活。



這是福娛近期練習毛筆字的作品。



故事二

我的快樂之道

她分享道：「我現在是獨居老人，平日自己分配時間，空閒的時候可以畫畫，也會買字帖回家練字。」

她雖謙虛地說自己的作品難登大雅之堂，練習字畫這項興趣帶給她莫大鼓舞，因為她的作品備受讚賞，有時更成為「搶手貨」。她帶點雀躍的表示：「兒女們很喜歡我的作品，還將其中一些送贈給外國的親朋好友，他們收到都十分高興呢！」那份獲得認同的滿足感，於福娛臉上表露無遺。

除此之外，她又喜歡觀賞懷舊電影，尤其酷愛西方經典文藝片，雖然聽不懂英語對白，只看字幕，她依然看得津津有味。

福娛的生活和其他長者沒有甚麼太大分別，甚至可能更精采豐富，只要作出適當的活動和生活安排，初期痴呆症患者也可活得精采！

不斷學習

最近一年，福娛每星期有四天會到耆智園的日間中心，路途縱然遙遠，她卻樂此不疲。

她說：「以前也有到過其他的長者中心，然而不知何故就是覺得格格不入，更不懂和那裡的朋友相處。」

另一個讓福娛喜歡到中心的原因是：「這裡的活動可以讓我見識多一點，學習新事物，還會認識很多園友。」可見她是一位好學不倦的長者。

如果記憶可以選擇

人生的記憶是很寶貴的，如果要福娛選擇只能擁有一段時間的記憶，她會怎樣取捨呢？

她沉思了一會說：「我會選擇忘記近期發生的事，記



我的快樂之道

著兒女們未結婚時的片段，因為那個時候他們都在自己的身邊。」老人家年紀大了，始終希望常常可以見到兒女，所以她很享受假日時和兒媳相聚的時光。

福娛讓人印象最深刻的是她看事物永遠非常正面，問她會否擔心有一天連子女都會忘記了。她說：「連子女都忘記了？我不會擔心太多，就算我真的忘記了，只要他們來和我談談天，也是會很窩心的。」兒女們的關愛給予福娛無限支持，所以她笑言現在十分「知足」，這也是她能夠常樂的竅門吧！



筆者分享

今年已經八十六歲的福娛和許多時下的長者一樣，外貌比實際年齡年輕，看上去只有七十歲左右。在平日的小組活動中，福娛的表現不算最活躍，今次的訪談卻看到她活潑的一面。其實福娛是一位十分健談的長者，一旦話匣子打開了，她很樂於分享自己的人生點滴，最自豪跟別人談及的就是五位兒女的成就，也不諱言地告訴筆者「我是獨居老人」。福娛幾年前確診患上痴呆症，這並沒有對她的生活帶來很大的衝擊，她仍是一個人居住，把生活打點妥當，抱著積極的態度，樂享耆年。



故事三

是你讓我們的爱延續

「我下輩子仍要與你在一起！」



是你讓我們的爱延續

「我下輩子仍要與你在一起！」

憑著愛和關懷，正明延續了患病妻子美娟的生命。

懷疑的開端

「你一定是遺傳了媽媽的痴呆症，總是無記性！」家人半開玩笑地說。當時，正明坐在我身邊。這是我第一次感到痴呆症與自己如此接近。

我自小缺乏方向感，試過搭錯車。畢業後，由於工作壓力大，經常忘記事情的細節，同事笑我「大頭蝦」，我只是一笑置之，因為重要的事情我仍然記得清楚。與正明結婚後，我全職照顧一對子女，自此更抗拒用腦記太多的東西。

工作、家庭和朋友一直是我生活的核心，雖然媽媽有痴

呆症，對這個病一點也不陌生，但一直覺得這個病與我毫不相干。直至那次家人的一句話，我才醒覺是「遺傳」把我們連繫起來。

無形的恐懼

自此之後，我終日擔憂自己是否患上痴呆病，正明也很擔心，我倆都裝作若無其事，其實心裡都害怕得很。

我想，還是離婚吧！我是過來人，非常明白照顧痴呆症患者的辛苦。我很愛他，所以下了很大決心，可是心仍是戚戚然，開不了口。我知道要和時間競賽，因為我深信自己將會患上痴呆症，離開正明——是為他著想的唯一選擇。

幾經掙扎，我鼓起勇氣說出自己的想法。



是你讓我們的爱延續

正明一口拒絕。看著他堅定的眼神，感受到他的緊張，但我仍是沉默不語。正明握著我的手問道：「發生甚麼事，是我不夠體貼嗎？」此時此刻，我真的想大聲回應：「不，你很好，我很想和你白頭到老。」但我按捺住心中的情緒，淡淡然道：「我只想放生大鯉魚，就讓我自己一個人好了！」

正明緊緊抱著我：「我對你不離不棄，由始至終，直至下一世都要做你的丈夫。」我一下呆住了，不知如何回應。心中既感動又矛盾，我知道自己並不孤單，也不寂寞，至少正明會陪著我。

為家人多做一點事

往後的幾個月，我一方面隱藏自己的恐懼，令丈夫安心；另一方面不斷搜集痴呆症的資料，卻不敢向別人透



這是最喜愛的一本書，它不但伴我經歷了許多喜悅時刻，也和我一起走過人生的低谷。

露半句。正明看穿我的心事，還不時安慰：「他們說你遺傳了痴呆症根本是毫無根據，我會一直在你身邊。有你，我不枉此生。」正明知道我的心理壓力很大，更一度認為是這種無形壓力誘發我患病。

患病本身並不可怕，最可怕的是身邊人把你當病人看待，以及外人歧視的目光。我剪存了很多有關痴呆症的報



是你讓我們的愛延續

導，但愈看就愈擔心，這個病是無藥可治！我亦深信「遺傳性痴呆症」是避無可避，那種無奈、無助令我很氣餒。幸好，還有丈夫和兒女，他們是我積極面對的動力。我希望趁自己還有能力時，盡力為他們安排往後的生活。

經歷過母親患病的日子，我深知道自己和家人的生活將徹底改變。為了減低患病對家庭的衝擊，在患病初期，我已開始籌備日後的生活。有一次，我和正明經過銀行，我認真地說：「不如把銀行戶口、保管箱和樓契都轉到你名下吧！」

正明一直鼓勵我到醫院診斷和治療，但我拒絕。我怕被認為「精神病人」，更怕家人被歧視受傷害。我愛他們，更不想浪費時間。猶記得患病初期，我對自己說：「我沒時間理會自身的問題，這些都不重要。我要為丈夫子女安排好往後的生活，財務、保險、子女照顧……



這個三十年前我送給正明的小錢包，可算是我倆的訂情信物。

這些比『治療』更重要。」我相信自己努力多一點，就能減輕家人將來的負擔。丈夫始終無法勸服我，結果延誤了診治。

我們每天都要在一起

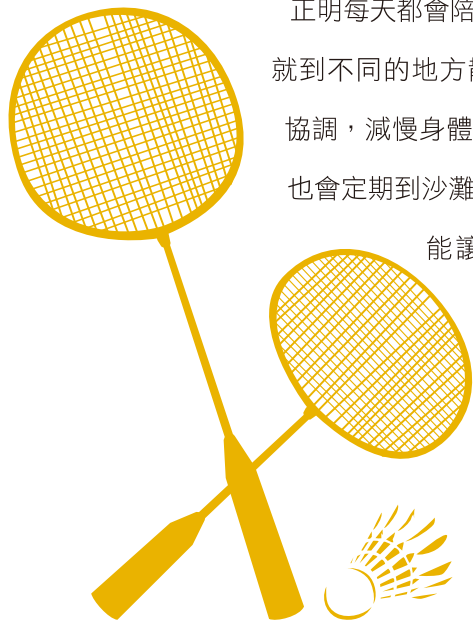
後來，正明堅決帶我求醫。醫生沒有當面告訴我的病況，但看到正明神色凝重，我已心中有数。結果，我被確診患上早發性痴呆症，這時我才四十多歲。為甚麼會



是你讓我們的爱延續

是我呢？痴呆症不是只發生在長者身上嗎？這些疑問在我的腦海中縈繞不散。

確診後，我要定時服藥，但我沒細問病情，亦不知道服甚麼藥，因為我相信正明所做的都是為我著想。我們往後的生活重點，便集中在治療和訓練上。



正明每天都會陪我打羽毛球，隔天就到不同的地方散步，訓練四肢的協調，減慢身體的退化速度。我倆也會定期到沙灘，正明認為大自然能讓我保持心境平靜

開朗。晴天，他會為我撐傘，擋去猛烈的陽光；雨天，他仍然會撐傘，為我遮風擋

雨。正明對我的體貼無微不至，我只能說：「我下輩子依然要和你一起！」

驀然回首，工作令我有美好的回憶，丈夫的愛令我深感溫暖，兒女給我無限的支持，我漸漸變得輕鬆無慮，只會記着開心的事，不再擔心日後會變成怎樣。雖然患有痴呆症，但我依然感受到家人的愛，這已令我很滿足。

（備註：本故事受訪者使用化名。）



患病後，我和正明經常到黃金海岸的沙灘散步，留下許多足跡。





筆者分享

聽過美娟和正明的故事，大家或許都會跟筆者一樣百感交集：感動的是他們的愛情恆久不渝，佩服的是正明陪伴美娟面對挑戰的頑強抗逆力，慨嘆的是現今仍未有可以根治痴呆症的藥物。

美娟的遭遇和種種矛盾的感受，是不少初期患者的寫照，既感覺到自己記憶力開始衰退，卻束手無策；雖知道應及早求醫，又害怕確診的打擊；感到徬徨不安，但不敢將困擾告訴親友，怕他們擔心或受到歧視。許多患者因為各種不同的原因而延誤診治，幸而美娟在丈夫的支持下，終於積極求醫和治療。

有沒有想過如果親友患上了痴呆症，你會如何支持患者和他／她的家人？你會給予無限量的鼓勵，還是規

勸家人放棄，讓患者長期入住院舍，從而減輕照顧壓力？

正明跟筆者分享道，醫生曾對他說過：「你太太的壽命是靠你去延續的。」因此，明知前路難行，他依然會積極面對，為著給太太最好的照顧而努力。

不論患上的是甚麼疾病，家人每天的支持、鼓勵和無私的付出永遠是病者堅強對抗疾病的原動力。或許患者會經常忘記，但在他們的內心深處必定能感受到我們的愛與關懷。正明說親友們看見他需要長期照顧太太，曾力勸他放棄，他坦然這些聲音會讓他感到氣餒，反而簡單的祝福和鼓勵已是讓他繼續前進的推動力。



故事四

不一樣的記憶奇遇

「為甚麼會變成這樣？我不明白啊！」



故事四

不一樣的記憶奇遇

「為甚麼會變成這樣？我不明白啊！」

這是張文科在 2007 年尾第二次中風後，身體和腦筋都不受控制時曾有過的疑問。

疑幻似真的經歷

中風後的頭十天，文科的身體情況頗為嚴重，四肢動彈不得，精神陷於失常的狀態。神智不清的時候，整個人迷迷惘惘，經常胡言亂語，他形容自己像「繭線」一樣，甚至講粗言穢語，喝罵醫院的護士。然而，文科一再強調自己不是這樣的一個人，他為人隨和友善，對每個人都謙謙有禮，和朋友的關係亦非常良好。文科對這件事情感到無法釋懷，很在意為甚麼當時的自己會作出這樣難以置信的行為。

「當時，雖然感覺到自己的行為，但卻控制不了，

整個腦袋亂七八糟的，很多事情混淆不清，也產生幻覺，見到許多鬼神、古時的妓院等奇怪的東西，總之整個病房擠滿很多人似的。」

平常人遇到這些幻覺大多會感到困擾、害怕，而文科的反應又是如何呢？可有感到不安呢？

他淡淡然地搖頭說：「那時候的思緒實在太混亂了，根本不懂得害怕呢！」



張文科（攝於十九歲）。

記憶從高峰滑落

人生在世，不論是位高權重的政要商賈，還是基層市民，每個人總有一、兩件值得自豪的事跡。文科只在年



故事四

不一樣的記憶奇遇

輕時讀過兩年書，學歷不高，但他的「好記性」就令人不得不佩服，也是讓他最為驕傲的。

文科做得最長的一份工作是做毛衫的，一做便是三十多年，也是退休前的最後一份工作。

他語帶驕傲和自信地分享：「以前的年代，毛衫的編號非常混亂，又有超過二十個款式，不同的件數，不同的價錢。我是做『自己工』的，所造過的毛衫數量都能牢牢的記在心中。到發薪水的時候，只需看一眼便知道會計部有沒有出錯。如果是一、兩毫子的錯漏我不會特別計較，若超過一元，我就會去跟會計部追討了，因為在幾十年前，這是一個不少的數目，一杯咖啡才賣兩毫半，況且我還要養活一家九口呢！」

康復期間，文科積極地做運動，身體漸漸好轉，由全身僵硬慢慢康復到可以用手杖協助步行。然而，體能可

以透過鍛鍊回復到一定的水平，曾經引以為傲的記憶力卻已一去不返。文科清楚知道自己的記憶力在第二次中風後明顯地衰退了。

他對六、七十年前發生的事情依然記憶猶新，可是剛剛發生的事卻會忘記得很快，別說記不起其他人的說話，就連自己剛說過的話也可以忘記得一乾二淨。這便是痴呆症患者的其中一種特徵。

從前文科對數字的敏感度從他的工作例子中可見一斑，而現在的記憶力卻是大相逕庭，他語帶感嘆地說：「我只記得家中的電話號碼，兒女們的電話號碼全部要寫在記事簿上，打一次電話還得對著記事簿，逐個號碼按下去，根本不可以一氣呵成地連按幾個號碼鍵，因為我記不住。」他又提及甚至試過忘記關煮食爐，把粥煮焦了，幸好沒有釀成火災，否則後果不堪設想。



處之泰然

縱使知道記憶力已不及以前，也清楚自己變得善忘，文科仍然以十分從容的態度面對，這或許跟他樂天知命的生活態度有很密切關係。

「看醫生的時候，我有提及自己無記性，醫生說是退化的緣故。雖然記憶力衰退，但這沒令我有太大的憂慮，退化是年紀大的必然定律，我相信兒女可能比我還擔心，因為他們很孝順我。」



文科與家人合照。

選擇順其自然地面對並不代表文科對於無記性是抱著放棄的心態。由於認識

的字不多，所以他很少會用紙筆記錄事情，很多時候唯有用心和用功去記，這也是訓練記憶力的最佳良策呢！

「重要的事情我仍是記得的，因為我會刻意去記，但記日期就比較差，例如覆診的日期，現在都會由女兒和傭人幫忙去記，他們會寫在日曆上。」

問及文科會否擔心別人知道自己「無記性」，他坦率地說不怕，因為這不是自己故意的，錯不在他。

活動自由受阻

記憶力的衰退並沒有為文科帶來很大的不安和挫敗感，但一些以往能夠自理的事情，現在要假手他人始終讓他未能完全適應。第二次中風後，文科的身體需要一段很長的康復期，而子女均要外出工作，所以他們決定聘請外籍傭工協助照顧文科。如今，許多日常的家務如



故事四

不一樣的記憶奇遇

打掃和煮飯等等，都依靠傭工負責，文科語帶無奈地表示，飯菜的口味已沒有以前由自己掌廚時那麼美味了。

另外最令文科不習慣的是，家人因為擔心他的安全不讓他獨自上街，就算到樓下的公園散步，傭人也必定陪伴左右，他們可算是形影不離了。文科直言，隨時隨地都有傭人跟著，間中也會令他感到不開心。然而，他又深深明白聘請家傭照顧自己是子女們的一片孝心，所以亦會覺得很欣慰。

由醫院到回家的日子

中風後，文科在威爾斯醫院住了廿多天，然後轉送到沙田醫院，又住了三個月，最後待耆智園有宿位空缺時，再在這裡住了五個多月。初來的時候，文科感到不太適應，因為以前可以自我照顧，到中風後就連洗澡也要依



這是文科最喜歡的帽子，別看保存得如此簇新，原來它已經有「二十八歲」，它是文科的媳婦到北京旅行時買給他的禮物。文科特別鍾愛它，除了因為是真皮製造外，那份包含在帽子中的孝心亦是最大的原因吧！

賴他人的協助。

現在，他已回家和女兒及女婿一起居住，每星期三天來到耆智園參與日間中心的活動。他表示小組活動和運動令他覺得身體健康了，比剛病發時精神得多。

他很喜歡這裡的集體活動，分享道：「人是群體動物，不可以孤立自己，所以在這裡參與活動很好，自己在家很可能會得過且過，不會積極的活動。」他更幽默地說要全情投入活動，這樣才能給予工作人員多點鼓勵呢！



和其他長者比較記性

善忘是不少痴呆症患者的特徵，文科也有提及在日間中心見到一些長者有經常「問完又問」的情況，隨便就能舉出許多實例：「明明大家已認識了一段日子，也常見面，但他們卻每隔一會就再問我姓甚麼。」

文科的確能很清楚的提起許多園友的名字，甚至記得他們以前從事的職業。縱使同是初期的痴呆症患者，不是所有人都能像他一樣，清楚記得園友的名字，難怪問他覺得自己的記憶力是否比其他園友好一些時，他滿有自信的肯定自己的記性好些。

經常重複的問題並沒有令文科覺得煩擾：「因為他們真的忘記了，慶幸的是起碼他們仍會問，如果真的『痴呆』了就不會懂得問了。」

言談間，文科又分享道：「我也看到有園友的性格

轉變了，除記性差了外，脾氣也變得暴躁，以前的他可是個和藹可親的人呢！或許是因為他的腦筋亂了，只要有一點事情不合意，那個園友就會大動肝火罵人，甚至連這裡的工作人員也不能倖免。我知道這是因為他的腦部問題所致，在他有脾氣時，我會遠離他一點，但當坐在一起，我也會和他打打招呼，傾談一下。」

豁然面對人生的苦樂

談到有否擔心過記性會越來越差，甚至有一天會忘掉孝順的兒女們，文科肯定地說不擔心。他樂天的表示，活到今天是「有一日賺一日」，只要看開一點，就不會有困擾。

他豁達的說：「我知道有些事情已是力有不逮，所以不會胡思亂想，不會勉強去做。綜觀我的人生，有開心



不一樣的記憶奇遇

的時候，也有失落的時候。人生就是這樣的，有甜有苦，有開心和不開心，這是必經之路。但做人最重要的是堅持，不要輕言放棄，例如我年輕時就堅持努力賺錢，撫養子女。」

現在，文科最大的心願就是希望自己和兒女都身體健康，這樣就心滿意足了。



筆者分享

張文科是一位樂觀健談的長者，一開始訪問，他便主動地跟筆者提及自己「無記性」，不需要許多的「熱身」話題，已能將自己患病的心路歷程娓娓道來。文科曾經兩次中風，第二次中風後更被確診患上痴呆症。

雖說許多痴呆症患者對近期發生的事情都會變得善忘，然而文科對於自己在中風後的點滴依然記憶猶新，可見這次的患病為他帶來十分深刻的經歷，發病初期的「記憶奇遇」更是帶著不可思議的色彩，旁人很難想像文科當時的經歷和感受。

文科的經歷和分享是一個很好的例子，雖然部份的記憶力可能已逐漸衰退，但只要得到適當的鼓勵和支援，持之以恆的保持記憶力訓練，初期的痴呆症患者其實和一般長者沒有很大的分別，在社區中悠然地生活。



實用資料

護腦小錦囊

為了促進大腦健康，減低痴呆症的發病率和延緩腦部衰退，我們應自少學習珍惜腦袋，增加腦袋抗衰老的儲備。以下十個秘訣可以幫到您：

- 多做運動：如維持每天做三十分鐘的步行運動。
- 鍛鍊大腦：因應自己的興趣，進行一些持之以恆的健腦活動，如下棋、玩電腦遊戲、打麻雀、寫書法、玩樂器、討論時事等。
- 均衡飲食、多吃蔬果及少吃油鹽糖，適量咖喱、深海魚類、綠茶等。
- 保持心境開朗，放鬆心情。



- 保護大腦免受外來撞擊。
- 建立社交生活，學習付出及分享，建立樂於助人的心。
- 養成充足睡眠的習慣。
- 愛惜腦袋，積極學習新事物，提倡終生學習。
- 預防及控制慢性疾病：如糖尿病、高血壓及心臟病等。
- 不吸煙及不酗酒。



護腦小錦囊

以下是一些早期痴呆症可能出現的症狀，如果您或您的家人出現這些情況，請盡早求醫。

- 記憶力明顯衰退。
- 對時間、人物或地點感到混淆。
- 經常把東西錯放在不適當的地方。
- 在熟悉的地方迷路。
- 言語理解出現問題。
- 經常重複問題或詞不達意。
- 情緒或行為出現問題。
- 性格轉變，如變得不修邊幅或衝動等。
- 做事失去主動性。
- 判斷力出現困難。
- 難於理解較抽象的觀念。
- 工作、理財或自我照顧能力減退。

「要讓長者活得有尊嚴。」

「要待長者像自己的摯親一樣。」

「要讓長者感到被愛、支持及鼓勵。」

「長者亦有權利參與活動及表達自己。」

「每一位長者都是獨一無二的。」

節錄自賽馬會耆智園家屬聚會
「敬老心聲分享」

關於我們



賽馬會耆智園
Jockey Club Centre for Positive Ageing

賽馬會耆智園是一所非牟利的痴呆症綜合服務中心，於2000年投入服務，由香港賽馬會贊助及香港中文大學管理。我們專注提供優質服務予痴呆症患者，提升他們的生活質素及減慢退化速度，讓患者有尊嚴地安享晚年，同時致力透過培訓和研究，提升香港及鄰近地區的痴呆症照顧水平。

我們的同工由醫生、護士、營養師、職業治療師、物理治療師、社工、照顧員及科研人員等組成，提供以人為本的全面服務，包括：

- 日間護理中心
- 短期住宿
- 記憶診所
- 家居訓練服務
- 照顧者支援服務
- 訓練中心
- 研究工作
- 痴呆症專業顧問服務

「記憶在線」熱線支援：2636 6323

如果您有任何關於痴呆症的查詢，歡迎隨時聯絡我們。

痴呆症

記憶在線

Xpress Memory

2636-6323

- 痴呆症資訊提供
- 照顧者情緒支援
- 記憶力改善查詢
- 照顧方法及安排
- 社區資源及轉介

目的

賽馬會耆智園「記憶在線」熱線服務提供有關痴呆症照顧之直接電話查詢及社區支援服務，透過不同層面及方法協助社區人士認識和照顧痴呆症患者，藉此提升社會對此病的關注及改善患者的生活質素。

對象

懷疑記憶力減退之人士、照顧痴呆症患者之家屬、社區人士及專業人員。

熱線服務時間

星期一至五 上午九時至下午五時正



賽馬會耆智園
Jockey Club Centre for Positive Ageing

地址：新界沙田亞角街 27 號（毗鄰沙田醫院）

電話：2636-6323
傳真：2636-0323

網址：www.jccpa.org.hk
電郵：info@jccpahk.com

書名：愛・回憶

出版：耆智有限公司・賽馬會耆智園

地址：香港新界沙田亞公角街 27 號

電話：(852) 2636 6323

傳真：(852) 2636 0323

網址：www.jccpa.org.hk

製作：一口田有限公司

出版日期：2010 年 7 月

ISBN：978-988-18206-3-1

版權所有 耆智有限公司・賽馬會耆智園