

[4]. Adler, J. and D. Malone, Early mobilization in the intensive care unit: a systematic review. 2012. 23(1): p. 5.

人生最美是回憶

黎卓琪 職業治療師

最近一部賣座電影《玩轉極樂園》內容講述關於靈界的家族團聚及當下親情的衝擊，令人感動落淚。劇中主角米哥為了挽救瀕臨「最後死亡」邊緣的太太公阿德，奮力喚醒太婆 Coco 對自己孩童時爸爸阿德的記憶。墨西哥人認為人死後，靈界的生命延續，是需要依靠仍活著的人對他們還存在的記憶，這樣將來才能與陽間的親人再重聚。

最後太婆 Coco 重拾了兒時的回憶，更為家族成員帶來破冰的溝通機會，化解了多年以來的怨恨情緒，使各人對往昔的人和事都重新體味了！

這部電影講述親情的核心價值，激起了觀眾的思考，同時提醒我們，快將被遺忘的回憶其實也是構成我們生命的一部分。從懷抱過去到思想未來，使我們體會到生命或精神的延續性。

對於認知障礙症患者來說，他們的記憶每天都在一點一滴地流失。他們恐懼不安，日常生活充斥著無助和挫敗感，負面情緒不斷地蠶食他們的生命，直至終結。

慶幸「懷緬治療」是其中一個積極的出路。治療能協助患者在過去的回憶當中，尋回自己與親人曾經維繫的親密感和經歷，甚至預備面對生命的盡頭。猶如電影主題曲《Remember me》，中文版為《請記住我》，其中歌詞：「Remember me，

趁未忘記了彼此，一點差池，掠過就似葉落，如緣慳不見也為著留低我句或字，
唯求這歌叫你日夜，記起一些最初…，世界變化太快也有這首歌，唱過聽過每片
記憶中有我，你我變老太快也有這首歌，也算有愛過…」。

每一段回憶都代表著生命的印記，「懷緬」是讓患者找回人生中缺失的那塊
拼圖，讓他們再次展現自己生命的角色。



主角米哥的太太公最後靠米哥在太太公的女兒 Coco 面前唱出《Remember Me》，使她記得爸爸，讓太太公可以活下去。（《玩轉極樂園》電影官方劇照）

懷緬治療

懷緬治療是藉回憶對過往的事物及經驗重新整合及體驗，為參與者在情緒、
認知功能、生活的滿意程度及自我形象方面帶來正的影響。在懷緬的過程中，可
以運用恰當的「引導物」來觸發記憶，例如舊相片、懷舊音樂、懷舊服飾、舊傢
俱、昔日的生活用品等，從而打開話匣子。治療的過程能鼓勵參與者有效運用剩
餘的認知能力，從而推遲大腦功能退化。

在治療的不同階段，職業治療師會採用不同的形式來進行懷緬活動。例如在
醫院、院舍或活動中心，治療師較多使用小組式進行活動。因為懷緬可被視作社

交活動的一種，能避免了強迫長者參加治療。利用懷緬小組亦能鼓勵參與者一起回顧生命的歷程，並透過組員之間的互動，讓參與者以不同的角度來面對往事，從中肯定自己過去的付出和貢獻。部分機構更會設立「懷舊閣」，目的是借助環境的佈置去營造一個易於懷緬的氣氛，讓參與者可以更立體地投入懷緬主題。

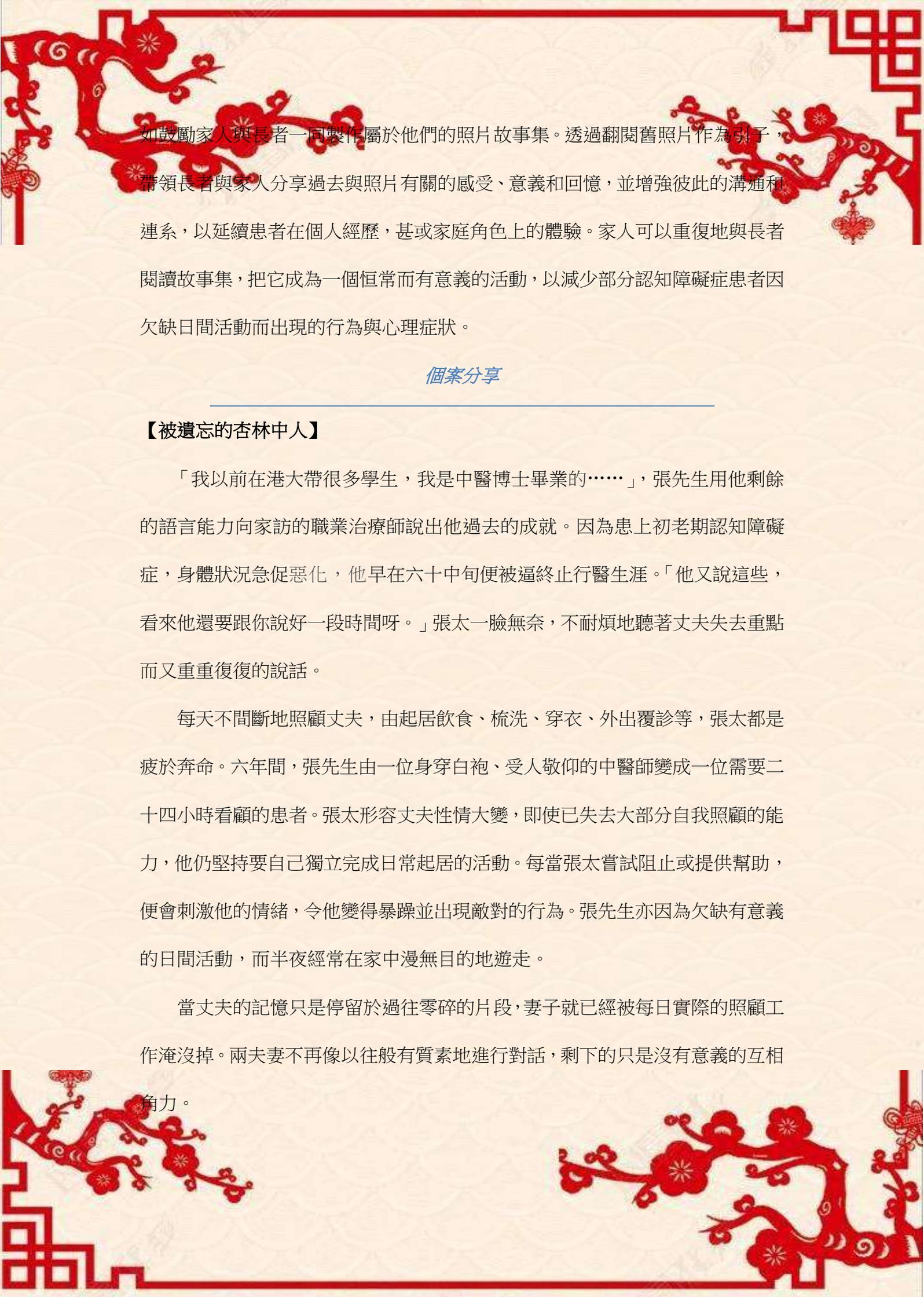


把房間佈置成較生活化的環境能更容易引發長者的記憶（位於青山醫院職業治療部的「懷舊閣」）

即使在長者的家中亦可以個別面談或家庭聚會形式進行懷緬活動。在職業治療師適當的指導下，家屬也可把懷緬活動應用於生活及日常交談之中，藉此把長者與現實生活連結起來。例如逛街時路過「天星碼頭」，便可以談論以往有關的回憶或歷史，從而打開話題。又例如在中菜飯店吃豬腳薑時，可利用視覺、味覺和嗅覺來引發長者分享自己的家鄉小吃或兒時生活。此外，職業治療師亦可以把懷緬活動個人化及恒常化，來幫助家屬更容易地掌握活動內容。例



治療師指導家人與認知障礙症患者一同製作屬於長者獨一無二的照片故事集。



如鼓勵家人與長者一同製作屬於他們的照片故事集。透過翻閱舊照片作為引子，帶領長者與家人分享過去與照片有關的感受、意義和回憶，並增強彼此的溝通和連系，以延續患者在個人經歷，甚或家庭角色上的體驗。家人可以重復地與長者閱讀故事集，把它成為一個恒常而有意義的活動，以減少部分認知障礙症患者因欠缺日間活動而出現的行為與心理症狀。

個案分享

【被遺忘的杏林中人】

「我以前在港大帶很多學生，我是中醫博士畢業的……」，張先生用他剩餘的語言能力向家訪的職業治療師說出他過去的成就。因為患上初老期認知障礙症，身體狀況急促惡化，他早在六十中旬便被逼終止行醫生涯。「他又說這些，看來他還要跟你說好一段時間呀。」張太一臉無奈，不耐煩地聽著丈夫失去重點而又重重復復的說話。

每天不間斷地照顧丈夫，由起居飲食、梳洗、穿衣、外出覆診等，張太都是疲於奔命。六年間，張先生由一位身穿白袍、受人敬仰的中醫師變成一位需要二十四小時看顧的患者。張太形容丈夫性情大變，即使已失去大部分自我照顧的能力，他仍堅持要自己獨立完成日常起居的活動。每當張太嘗試阻止或提供幫助，便會刺激他的情緒，令他變得暴躁並出現敵對的行為。張先生亦因為欠缺有意義的日間活動，而半夜經常在家中漫無目的地遊走。

當丈夫的記憶只是停留於過往零碎的片段，妻子就已經被每日實際的照顧工作淹沒掉。兩夫妻不再像以往般有質素地進行對話，剩下的只是沒有意義的互相角力。

【由觀眾席重返舞臺】在回憶裏尋找自己

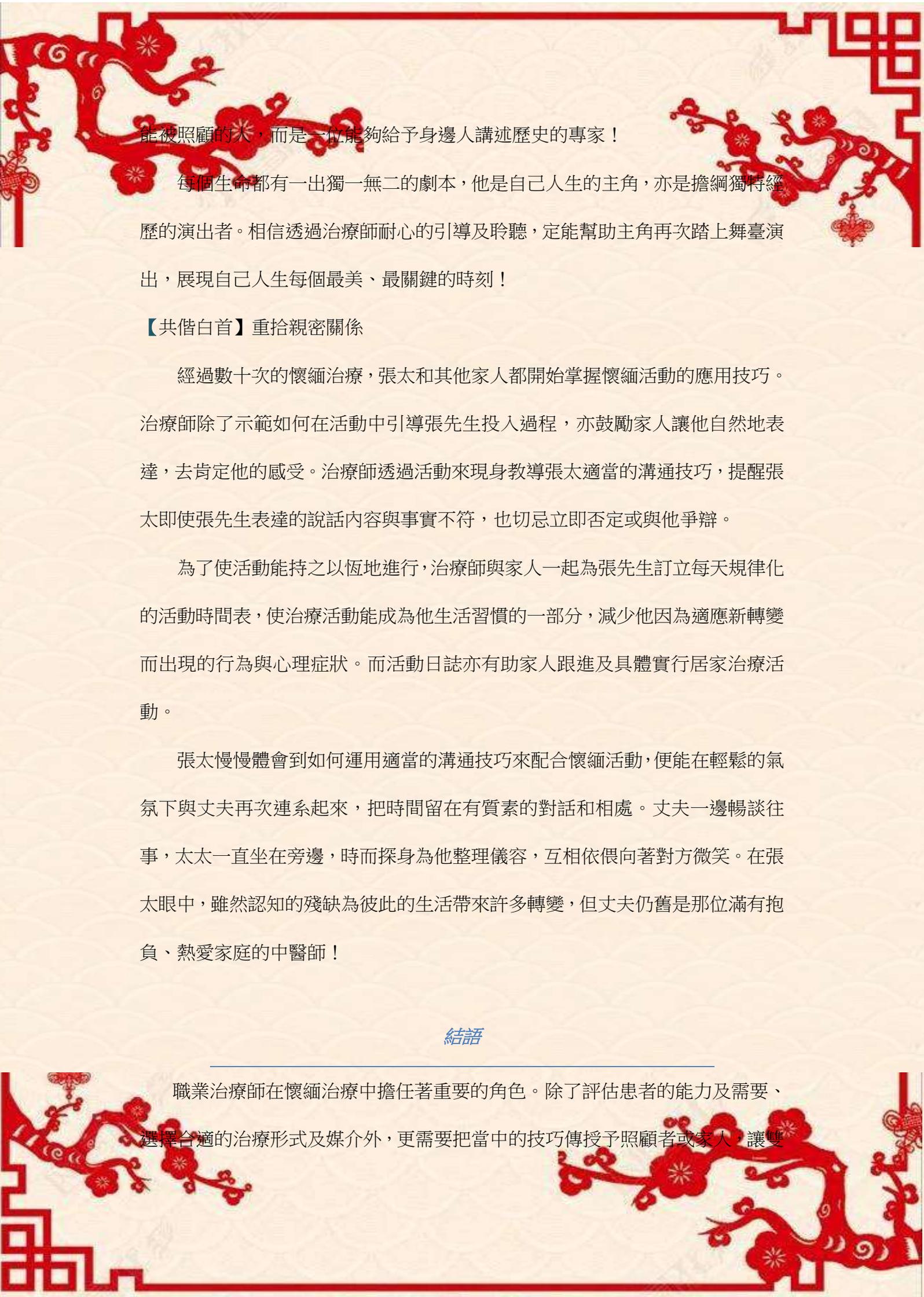
離開了熟悉的中醫館，還有藥材、手寫藥方、把脈軟墊……，張先生不但失去了醫師的身分，也失去了自我肯定的價值。勞碌大半生曾投入的工作，卻消失於受認知能力衰退而不斷縮小的世界。

治療師細心瞭解張先生的背景和機能衰退的情況後，借助了不同的「引導物」來觸發他的情緒及記憶，並開始聆聽著他的人生故事。手上拿著當年撰寫的中醫學博士論文，他笑顏逐開地急忙向治療師展示，「我以前就是做這種工作。」雖然簡陋的句子已經不能再清楚地說出當中的典故，但是從那本厚厚的論文、硬皮釘裝、並印上燙金的字，這位老中醫師曾擁有的卓越成就經已一目了然。

「桑寄生、防風、半夏、白芷……」治療師取出真實的藥材和名字牌，邀請張生一邊讀出藥材名稱，一邊配對面前的藥材樣本。他執起藥材往鼻子一嗅，每種藥材散發出獨特的氣味，感覺既熟悉又似陌生，彷彿時光倒流到以前贈醫施藥的懷念日子了。儘管已忘記了大部分的藥材，他還是樂於投入配對名牌的過程。

張先生翻閱著相片簿，當看到一張中醫館開幕的舊照，再度喚起昔日濟世為懷的回憶，禁不住熱淚盈眶了。抹過淚水，他指著相片中很多在他印象中熟悉的面孔，繼續慢慢細味前塵往事。「照片中這個人是你的工作夥伴嗎？當時身處何地？你們在做甚麼？以往讀醫是怎樣的？」治療師順應著他感興趣的照片去追問，耐心地聆聽他談論以往如何排除萬難，一步一步走過充滿挑戰的歲月。從他的分享，可見他的自尊和自信心再次提升。感恩張生的心田得著澆灌，重拾朝氣！

從師徒制的醫術傳承到結婚、生育孩子、修讀博士，張先生與治療師分享的主題橫跨不同年代，涉獵人生不同階段的歷程。在每次進行懷緬治療，家人和治療師的焦點全都停留在張先生身上。而當下這刻，他不再是平日活在迷惘中，只



能被照顧的人，而是一位能夠給予身邊人講述歷史的專家！

每個生命都有一出獨一無二的劇本，他是自己人生的主角，亦是擔綱獨特經歷的演出者。相信透過治療師耐心的引導及聆聽，定能幫助主角再次踏上舞臺演出，展現自己人生每個最美、最關鍵的時刻！

【共偕白首】重拾親密關係

經過數十次的懷緬治療，張太和其他家人都開始掌握懷緬活動的應用技巧。治療師除了示範如何在活動中引導張先生投入過程，亦鼓勵家人讓他自然地表達，去肯定他的感受。治療師透過活動來現身教導張太適當的溝通技巧，提醒張太即使張先生表達的說話內容與事實不符，也切忌立即否定或與他爭辯。

為了使活動能持之以恆地進行，治療師與家人一起為張先生訂立每天規律化的活動時間表，使治療活動能成為他生活習慣的一部分，減少他因為適應新轉變而出現的行為與心理症狀。而活動日誌亦有助家人跟進及具體實行居家治療活動。

張太慢慢體會到如何運用適當的溝通技巧來配合懷緬活動，便能在輕鬆的氣氛下與丈夫再次連系起來，把時間留在有質素的對話和相處。丈夫一邊暢談往事，太太一直坐在旁邊，時而探身為他整理儀容，互相依偎向著對方微笑。在張太眼中，雖然認知的殘缺為彼此的生活帶來許多轉變，但丈夫仍舊是那位滿有抱負、熱愛家庭的中醫師！

結語

職業治療師在懷緬治療中擔任著重要的角色。除了評估患者的能力及需要、選擇合適的治療形式及媒介外，更需要把當中的技巧傳授予照顧者或家人，讓雙

方面都能切身體驗懷緬的力量。進行懷緬活動時所帶來片刻的歡愉，對患者和家人來說都是很有價值的活動。

參考文獻：

- 賴錦玉., 莫靜敏., & 香港復康會. 社區復康網路. (2002). *懷緬之道* (第1版 ed.). 香港: 香港復康會社區復康網路.

寵物機械海豹 (PARO) 於認知障礙治療的應用

薛樂敏 大埔醫院職業治療師

引言

機械人輔助治療能有效減少認知障礙患者的行為和心理症狀 (BPSD)，改善情緒，並促進患者的社交互動和交流 (Bemelmans R. 等, 2012)。如圖 1 所示，寵物機械海豹 PARO 在過去十年已經在各個國家應用，並取得積極成效。然而，目前有關機器人治療於香港的應用有限，其治療效果及相關資料亦甚少刊載。



圖一：寵物機械海豹 PARO

有見及此，沙田醫院老人科日間醫院開展了一個試驗計畫，研究寵物機械海豹 PARO 如何有效穩定認知障礙患者的情緒，增加他們參與活動的主動性，以及促進他們的社交能力。

研究方法

研究專案分為三個階段。第一階段 - 職業治療師制定每次使用 PARO 作治療的內容及標準程式；第二階段 - 職業治療師從沙田醫院老人科日間醫院的病人中挑選患有認知障礙及出現行為和心理症狀的患者以個人 (圖 2) 或組別模式試用治療 (圖 3)。第三階段為檢討階段，在這一階段，職業治療師會利用標準化