



梁國輝職業治療師

梁國輝職業治療師為伊利沙伯醫院職業治療部部門經理、九龍中職業治療部聯網經理和九龍中聯網專職醫療臨床服務統籌及香港生活素質學會的基金主席。

慧蓮（化名）患上柏金遜症八年，並接受了「深腦電刺激手術」，

雖然僵硬、震顫及動作遲緩的病徵得以控制，但她活得不快樂，一提起患病便流淚，經常埋怨為什麼被柏金遜症盯上，覺得「好唔抵」，又常常為小事發脾氣。她害怕藥物一旦失效導致不能活動，因此不敢外出，整天困在家中。

前陣子她在醫護人員鼓勵下，參加職業治療部主辦的「生活重整課程」。她哭着來上第一課，再哭着來上第二課，終於在第三課止住了眼淚。

伊利沙伯醫院職業治療部經理梁國輝在公眾研討會上表示，包括柏金遜症患者在內慢性病人的心態，大致上可歸納為四類：

- 我接受患病的事實，學習適應方法，調節生活內容及安排，所以我能像往日般開心愉快，覺得自己仍可貢獻，仍有價值。
- 別人說我的徵狀輕微，但我只希望回到從前。我要繼續找尋不同類型的治療方法，縱然花了大部分時間及精力也不計較，沒時間做其他事情。
- 我患病十年八載，我不甘心，我憤怒，我怨天。什麼事我都不想做，什麼地方都不想去。
- 我知道這病不能根治，餘生都不能甩掉它。我沒有將來，我很不開心，寧願自我封閉，沒有動力做任何事。

第二至第四類的患者，其實都陷入「生活失衡」的地步。「生活失衡最大的後果是心理健康逐漸變差，失去應付日常生活挑戰的能力。」梁國輝表示，人能透過日常活動，好像社交娛樂、照顧自己和別人、賺錢或打理家務等，得到愉快的感覺。如果這些活動沒有了，愉快的感覺便不會出現，終日不開心，更難投入生活，造成惡性循環。

在「生活重整課程」裏，職業治療師帶領組員一起打破這個惡性循環，每周依組員預先自行規劃的「行動計劃」，完成一件令自己愉快的事情，作為功課。梁國輝說：「我沒有興趣知道你期間遇到什麼困難，……我只有興趣了解你能完成了什麼，從中又有什麼學習與體會。」

患者在為期十周的課程中，學習及實踐適應徵狀的方法，每星期完成功課，同時「製造」成功經驗。除了感到愉快，也產生自信。這些正面感受，正好中和疾病帶來的負面情緒，增加愉快生活內容，有助扭轉失衡的生活方式。

慧蓮的女兒察覺媽媽參加課程後，開朗多了。她說，有次媽媽選擇為組員烹調小食作為功課，媽媽整個星期都高興地談着要準備什麼，覺得自己仍然有用。相對往日經常以淚洗面，慧蓮現在懂得幽默：「我簡直忘記患了病——吃藥當作吃維他命吧！」

活動速遞

名稱：柏金遜症生活重整課程

對象：病情已受控的柏金遜症患者，感到生活較單調及不太愉快，願意學習改善方法，追求愉快的生活方式

日期及時間：因應收生情況而定

費用：依公立醫院職業治療門診收費

（新症100元，之後每次60元）

查詢及報名：2958 5888

備註：主辦單位為曾參加公眾研討會的患者預留少量名額；必須先取得主診醫生轉介信