

新聞稿

2025 年 9 月 20 日

香港新聞博覽館舉行「拆解認知障礙症：從預防到應對」講座 醫生及學者分享香港認知障礙症的最新發病情況、診斷與預防方法

據統計，目前香港每五位社區長者中，就有一位患有輕度認知障礙。預計到 2036 年，全港認知障礙症患者人數將攀升至 28 萬人，情況嚴重。適逢 9 月 21 日是「世界認知障礙症日」，香港新聞博覽館於 9 月 20 日 (今天) 舉辦「拆解認知障礙症：從預防到應對」講座，邀請香港大學梁顯利基金社會工作及社會行政學教授林一星教授，以及伊利沙伯醫院老人科顧問醫生陳龍達醫生分享香港認知障礙症的最新發病情況、診斷與預防方法，並講解照顧者可如何識別家人患病跡象及妥善照護患者。

陳龍達醫生表示，認知障礙症屬於腦部疾病症候群，患者的自理及社交能力下降，視覺空間受損，以及短期記憶有困難。患者可能忘記身邊家人、朋友的名字，忘記有沒有吃飯。對於處理熟悉的事情出現困難，例如打開衣櫃找不到衣服，甚或不願外出等等。有患者的表達能力亦面臨困難。當發現出現以上的情況，應及早檢查及求醫。

他提到，認知障礙症的患者可以透過藥物治療紓緩情況，但最重要是家人的陪伴及支援，令長者感到開心。家人亦可與患者一起進行認知訓練，例如打麻雀、玩遊戲等活動。他建議，市民要保持身心健康，控制好「三高」及體重，以及有足夠的動手、動腦筋的活動。

林一星教授分享了如何減少患上認知障礙症的機會。首先是保持身體活躍，每星期做至少 150 分鐘中等強度帶氧運動，如快走、騎單車或跳舞。第二是保持健康飲食，遵循地中海飲食文化，多攝取蔬果、全穀物、堅果、種子和健康的脂肪，減少攝取紅肉、加工食品、精緻穀物和含糖飲品。另外，市民亦要管理好自己的健康狀況，監測血壓、血糖和膽固醇，亦要保持心智活躍與社交，使大腦更能應對神經學上的變化。

林教授又提出了幫助認知障礙症患者的方法。他建議可以透過認知刺激療法（CST），用主題式活動例如討論和遊戲，來主動刺激患者的認知和參與。研究亦顯示 CST 有助於改善記憶、思維能力和整體福祉。照顧者可以向患者提出開放式問題，引導患者提出個人意見，以及用提示方式幫助患者回憶過去。他又強調，照顧者要以人為本地照顧身邊的患者，嘗試多與患者溝通，了解他們的感受和看法。

另外，林教授指出，本港有提供不同類別的長者服務，包括為患者進行評估及認知訓練，以及日間、上門照顧及照顧者培訓支援等服務。陳醫生亦補充，醫院會提供不同健康資訊供市民參閱，市民亦可以登記成為地區康健中心會員，接受不同健康服務。

講座重溫片段將於稍後上載至香港新聞博覽館 YouTube 頻道。

圖片說明：



圖一：香港新聞博覽館舉行「拆解認知障礙症：從預防到應對」講座。



圖二：陳龍達醫生表示，認知障礙症的患者可以透過藥物治療紓緩情況，但最重要是家人的陪伴及支援，令長者感到開心。



圖三：林一星教授分享了如何減少患上認知障礙症的機會及幫助患者的方法。

傳媒查詢：陳卓健先生 22052225