

外婆，是

於腦退化症的兒童圖書

(高錕慈善基金特別版)

作者：陳翊愉 (Y.Y. Chan)

插畫：Pearly L.



序言

本故事書以輕鬆有趣的手法，教導小朋友了解心愛的外婆在照顧上的需要。配上可愛的插圖，讓閱讀更添趣味。

故事非常動人，特別適合小學生閱讀，是一本可陪伴小朋友成長和值得珍藏的書籍。

當孫女長大後，她會想起和外婆一起的歡樂時光——外婆牽著她的小手，跟她一起閱讀這本書，讓她學會了人生第一個重要生字，明白了什麼是「腦退化」。

高錕慈善基金主席
高黃美芸

獻給我的外婆(1925-2020),
願您在天堂跟天使們
一起繼續歡笑、唱歌和跳舞。



1月7日

我們今天去了探望外公和外婆。但是外婆不認得我，不停地問媽媽我是誰。



「她是萊利啊！
您的外孫女。」

我們與外婆一起翻看舊照片來幫助她回想起過去。

「萊利，你還記得嗎？你那時很膽小，我甚麼方法都嘗試過，但只有外婆能夠說服你騎上單車。」

「外婆告訴我，只要相信自己，就沒有什麼事情可以難倒我！」



An elderly man with glasses, wearing a light blue shirt and a green vest, is playing a harmonica. He is standing on a path in a park with a large tree on the left, a bench in the background, and stylized green trees in the distance. Musical notes are floating around him.

1月15日

外公一個人照顧外婆已經有點力不從心，所以他們現在搬來跟我們一起住。

有時候外婆會獨自外出，有一次她走失了。外公打電話給所有認識的鄰居，請大家幫忙尋找外婆。

最後，大家在離家五分鐘路程的公園裏找到了她。

外公為了吸引外婆的注意，唱起了她最愛的歌，外婆馬上就認出了外公的聲音。

原來她一直坐在他們最喜歡的那張長椅上等候外公。

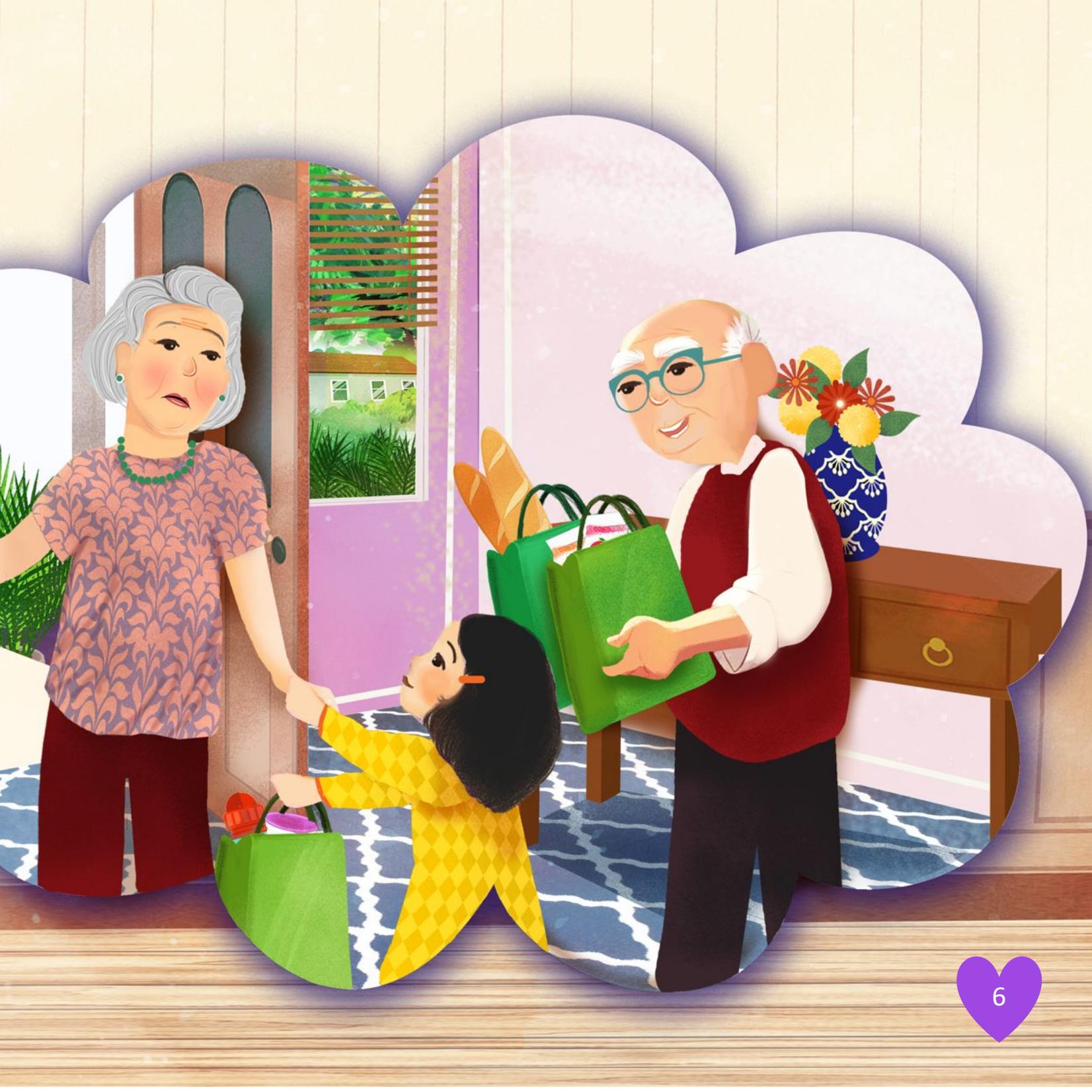




媽媽說我們要輪流照顧外婆。

「爸爸和我在忙的時候，就需要你幫忙照顧外婆了。」

千萬不要讓她獨自外出！如果外公有甚麼需要，也請你幫忙，可以嗎？」



2月18日

外公外婆已經在我們家住了一個多月。我很喜歡他們住在這裡，但有時也會覺得很累。

外婆的記性時好時壞，有時候她會記起很多事情。例如有一次我們在湖邊看天鵝，突然有一隻青蛙跳進湖裏，我們都被水花濺濕了。





另有一次，我們去「飲茶」途中，外婆被雀鳥的便便砸中，我們都嚇了一跳，但她卻一直笑個不停！外婆都能夠想起那些有趣的時刻。



但有些時候，她會忘記她在哪裏、
我是誰，或者今天是甚麼日子。

她會問：
「你媽媽在哪裏？」
「你是誰？」
或「為甚麼我會在這裏？」

我回答她後，她轉眼忘記，
然後再次問我相同的問題。



「媽媽去了買菜……」
「外婆，我是菜利!……」
「外婆，您現在和我們同住呢！」

3月15日

媽媽說，有些人年紀大了，可能會漸漸失去記憶——這叫腦退化症。有時候他們的腦筋不如以往般靈活，所以我們跟外婆相處要有耐性。

開始時真的很困難，外婆總是不斷重複地問我相同的問題，我總想留在自己的房裏，這樣就不用回答她了。

不過我想起從前外婆怎樣照顧我，那時候她總是回答我所有的問題。





「為甚麼我要睡覺？」

「媽媽在哪裏？」

「為甚麼天空是藍色的？」

「為甚麼我要上學？」

4月10日

最近我嘗試用不同的方法去幫助外婆，好讓她忙碌起來。

我帶她去公園散步，但她一直問我去哪裏。
我和她玩一些簡單的記憶遊戲，但結果讓她更困惑。

她還一直叫我「麗貝卡」，把我當作了媽媽。
於是，我給她看一些我們的照片，提醒她我們誰是誰。



「外婆，這是我，萊利，
您的外孫女。這是我媽
媽，您的女兒麗貝卡。」

然後，我想起外婆喜歡唱歌。於是我找來一些舊雷射唱片放進唱機裏播放。當音樂響起的時候，外婆瞪大了眼睛。她站了起來，開始唱歌跳舞。她的歌聲可真悅耳啊！

她讓我跟她一起唱歌，又點播她喜愛的歌曲。我在網上搜尋了那些歌曲，我們一起放聲高歌。

這些音樂能讓她放鬆，也喚醒了她的記憶。她竟然記得全部的歌詞。



4月28日

今天是外婆的生日！外公帶了她出外散步，這樣我們就可以好好地為外婆準備生日派對。

當他們回來時，我們大聲喊道：「SURPRISE! 生日快樂！」

她給了我們一個大大的擁抱。「真是太驚喜了！這是我最好的一次生日！」

我送了一張裝裱好的照片給外婆，那是我和她在公園裏拍攝的。我擁抱著她，告訴她即使她忘記了我是誰，我還是一樣的愛她。外婆深深地吻在我的額頭上，她說：「我會永遠記得這一刻。」

我真的希望她能夠記得。





HAPPY BIRTHDAY



5月16日

今天外婆給我們講了她和外公初次相遇的故事。真是太甜蜜了！

當時外公看見外婆在路邊摔倒了，還扭傷了腳踝，站不起來，外公立即上前幫她。外公扶起外婆，抱她到安全的地方，還送她到醫院，陪伴她直至她得到治療。



外婆說她這一摔是上天的恩賜。因為她在那一天摔進了外公的懷抱，愛上了外公！



「噢！外婆今天記起了很多事情，說不定她的記性會好起來。」我說。

媽媽說：「是的，外婆能夠記起很多過往的事情，因為那些都是她長期記憶的一部分。但她對記憶近期的事情就有困難。」

我問媽媽：「所以她不會忘記很久之前的事情嗎？」

「這很難說，有些人的記憶可以維持很長久，有些人可能只會記得一點點，或完全忘記過去的事情，我們都不肯定。」

我說：「那我就跟外婆說故事吧！我已經把這些故事都寫在日記裏了——包括外婆給我們說的往事。」

「外婆一定會喜歡的！」



5月27日

外婆最近很容易感到疲倦，睡的時間很長。我想帶她出去散步，但是她沒有力氣，也需要很多協助。我想，如果我給她讀故事，也許能讓她心情開朗一些。

當我說到她遇到外公的那一段時，她一臉高興！她從床上坐起來，四處張望。

「我親愛的羅伯特在哪裏？」

「我在這裏！」外公走過來，摟着外婆。

「謝謝你對我無微不至的照顧。我永遠愛你。」

「我也永遠愛妳。」

我說：「我也愛您。」

「親愛的，你是誰？」外婆
疑惑地望着我。

「外婆，是我。我是你的外
孫女萊利。」

「沒錯，萊利。想像一下妳
能做的一切事情……」



外婆的聲音輕柔，她慢慢地躺了下來。
我們一起哼着她最愛的歌曲，直至她再入睡。

儘管外婆的記性時好時壞，
我仍然喜歡和她相伴。

我會繼續陪她聊天、唱歌、給她說故事。
每一天，我們都會讓她知道我們是多麼的愛她。





我親了親她的額頭，
在她的耳邊輕聲地
說：「我愛您！」

完

閱讀理解

1. 萊利與外婆一起時會遇到甚麼挑戰？
2. 萊利喜歡和外婆一起做哪些事？
3. 為甚麼外婆記得過往的事情多於近期的事情？
媽媽對此有甚麼解釋？
4. 在故事中，萊利對外婆的感覺有沒有發生變化？
為甚麼有？為甚麼沒有？

反思問題

1. 你和你喜愛的人有哪些最特別的回憶？
2. 他們最愛的歌曲是甚麼？
3. 他們和你分享過甚麼過去的事情？
4. 你喜歡和他們一起做甚麼？
5. 他們有沒有教過你甚麼？
6. 你能夠做些甚麼來幫助他們？

認識腦退化症

腦退化症(又名認知障礙症)不是一種特定的疾病，而是指患者記憶、思考或決策能力受損以致影響日常活動的總稱。

腦退化症致病的最大風險因素是年齡，但不是正常老化的一部分。我們暫時尚未能治癒腦退化症，但仍可預防其發生或減慢其惡化速度。

阿茲海默症是腦退化症最常見的類型，是一種特定的腦部疾病。患者的大腦會因澱粉樣蛋白斑塊和神經纖維結的形成，導致大腦萎縮和腦細胞死亡，身體機能因此逐漸退化，尤以記憶能力影響至甚。及後會出現情緒不穩，喪失語言及身體控制能力等問題。

由於早期症狀常與正常老化情況相似，容易混淆，以致許多人耽誤病情，錯失早期治療，無法延緩病情惡化。

一般衰老現象	腦退化症先兆
間中作出錯誤決定	判斷力下降
間中忘記付款	思考或計算有困難
霎時忘記日子，但之後能記起	失去時間、方向感及地點等概念
間中忘記一些用字	言語表達困難
不時遺失東西	經常錯放或亂放東西

如何幫助患有「腦退化症」的摯愛親朋？

- ♥ 多花時間陪伴他們。
- ♥ 和他們分享回憶，一起翻看過往的照片。
- ♥ 播放他們過去喜歡的音樂或電影。
- ♥ 擁抱他們、握住他們的手，或者和他們一起坐著，讓他們感受到被愛和關懷。
- ♥ 要溫柔、要有耐心，留心關注他們的要求，並給予適切的回應。
- ♥ 不要強逼他們回憶某些事情，也不要糾正他們的錯誤記憶。
- ♥ 給他們直接的答案，而不是問一些令他們更感困惑的問題。
- ♥ 嘗試各種不同的活動，找出他們喜歡的事物。但切記他們的喜好可能會改變的。

作者寄語

希望你喜歡閱讀這本書，瞭解更多關於腦退化症的知識，並學會如何幫助可能患有腦退化症的年長家人或朋友。

要學會了解患有腦退化症的親人的經歷和感受並不容易，尤其是在最開始的時候，他們似乎記得一件事，但不記得另一件事；或者對過去喜歡的事情失去興趣。請嘗試保持耐心和理解，因為這並不是他們的錯。隨著時間的推移，他們會越來越需要別人的協助與支援。要繼續與他們交談，分享你的快樂回憶，並繼續創造新的回憶。

這個故事是根據我和外婆的經歷寫成的，她在2020年4月以95歲的高齡去世了。她真的很喜歡唱歌，而且總是面帶微笑，充滿歡樂。儘管她很健忘，但當她聽到自己喜歡的歌曲時，她總會一臉高興。她喜歡講故事，說笑話，逗得大家哈哈大笑。每當我想起我那位快樂的外婆，我也不禁微笑起來。



關於作者



陳翊愉 (Y.Y. Chan) 是一位獲獎眾多的童書作家。2020年的新年，她下定決心編寫並出版一本書冊，從此她便開始她的作家專業。她的前兩本書均獲得了國際圖書獎項。

出生在香港，陳翊愉幼時在陽光明媚的布里斯本長大。在以一級榮譽從大學畢業後，她回到香港，成為一名英語老師。她還獲得了英語教學碩士學位，從事英語教學超過15年。

在父親去世後，她從教學工作中抽身出來，開始旅行、閱讀和寫作。她自2020年開始自費出版圖書，同時在幾所大學和教育出版社擔任顧問和兼職。

當她不寫作或教書時，她不是在閱讀，就是在尋找更多書籍繼續填滿她已經滿滿的書架。

更多關於陳翊愉的資料:

臉書 : <https://www.facebook.com/yychanauthor>

Instagram, Threads: @yychan_author

X: @yychan_author

網址 : www.yychani.com

如欲獲取她的最新消息和作品更新，請訂閱她的「讀者通訊」。

你也可以電郵給她 (yy@yychani.com)，讓她知道你對她作品的看法。

關於高錕慈善基金

高錕慈善基金是已故光纖之父暨諾貝爾物理學獎得主高錕教授及其夫人高黃美芸女士於二零一零年成立的非牟利慈善機構。

目的：

- ♥ 教育：教育市民關注腦部健康，提升大眾對腦退化症的認識
- ♥ 服務：協助腦退化症患者、其家屬及照顧者
- ♥ 協作：促進相關組織及團體合作

聯絡我們：

地址：香港灣仔皇后大道東8號15樓1507室
電話：(852) 3190 3618 WhatsApp: (852) 6217 2494
電郵：info@charleskaofoundation.org
網址：www.charleskaofoundation.org
臉書：<https://www.facebook.com/CharlesKaoFdn/>



《外婆，是我！》一本關於腦退化症的兒童圖書
(高錕慈善基金特別版)

改編並翻譯自《Grandma, It's Me!》

作者：陳翊愉 (Y.Y. Chan)

插圖：Pearly L.

編輯：Athena Cullen

出版：高錕慈善基金

香港印刷 2024年8月第一版

此版本由陳翊愉 (Y.Y. Chan) 授權予高錕慈善基金出版

所有繁體中文文字版權 ©2024 高錕慈善基金