



循道衛理楊震社會服務處

YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

牽晴計劃——嚴重肢體傷殘人士綜合支援服務
「圓途有您」——安寧照顧服務計劃季刊

安寧理念

初步探索



2021年3月

創刊號



Be engaged

「內容充實的生命就是長久的生命。
我們要以行爲而不是以時間來衡量生命。」……小塞涅卡



目錄



序	P.2
安寧理念 初步探索	
「安寧照顧服務」簡介	P.3-4
痛而不苦 症狀管理	
(一) 便秘	P.5
(二) 淋巴水腫	P.6
專題分享	
問卷調查簡報 (服務使用者／家屬／照顧者)	P.7-8
問卷調查簡報 (單位同工)	P.9
社區資源簡介	
現有本地社區資源分享	P.10
延伸閱讀	
安寧照顧知多少	P.11

序

歐美美姑娘 (「牽晴計劃」部門主管)

「『牽晴計劃』嚴重肢體傷殘人士綜合支援服務」是香港其中一個富有獨特性的康復服務計劃，在社會福利署資助下，本計劃除了支援需要使用呼吸醫療儀器的服務使用者經濟狀況外；亦透過提供一系列的綜合到戶服務，為居住在社區的嚴重肢體傷殘人士提供社工輔導、復康訓練、護理、會車接載及個人照顧服務等，從而改善服務使用者的生活質素，和減輕照顧者的壓力。

有鑑於我們大部份服務使用者也是患有晚期或不能逆轉的疾病，在妥善兼顧他們的基本社居照顧外，我們渴望能同時關顧他們在安寧照顧服務的需要；讓他們在身、心、社、靈上得到全人的照顧，以致到他們每一個人都能活得有尊嚴、價值和質素。既然生命的長短是不可控制，我們能掌握的就是生活的品質；如能珍惜和善用我們生命的每一天，在面對人生最後一站目的地時相信我們的服務對象亦可以做到生死兩無憾。

我們的服務使用者都是「勇士」，他們每一位都勇敢面對身體的限制和努力適應和克服因此而來的種種困難；而照顧者更是他們的天使，我想即使用到「鞠躬盡瘁」來形容他們長久以來的照顧也一點不為過；照顧者為我們服務使用者的生命重新賦予了價值，體現了人類最大的包容和關愛精神。為此，我們希望可以與服務使用者和其照顧者同行，一同在生命道路上解決困難和尋找意義，亦如同我們刊物的名字「圓途有您」，喻意我們的服務使用者在四輪路上有不同的支援者伴隨同行、互相扶持。

安寧理念 初步探索

「安寧照顧服務」簡介

葉麗明姑娘（一級物理治療師）

引言：「安寧照顧服務」在本地及海外的發展趨勢已由過往側重於以醫院作為主要服務提供者及主導者，至近年逐步擴展至社區層面的積極參與。

作為本港其中一隊主力服務居於社區內嚴重殘疾人士之服務隊伍，「牽晴計劃」正努力因應服務使用者、其家屬／照顧者及單位同工的不同需要、狀況及準備性等作出初步探討，並有意在來年起按部就班地在單位內推廣並發展「安寧照顧服務」，我們期望相關服務能在社區裏持續發展，令更多服務使用者及家屬／照顧者受惠。

現在，就讓我們透過以下的「問與答」，讓大家開始認識「安寧照顧服務」：



「安寧照顧服務」是什麼？

「安寧照顧服務」的概念，是起源於1967年在英國設立的一所寧養醫院（名為Hospice）。該醫院是專門用作照顧末期癌症病人，並提倡晚期患者也應得到全人的身、心、社、靈的照料。

隨着時代的進步及醫療概念的更新，現時「安寧照顧服務」的理念，已經演變成：為因患有無法根治、或不能逆轉的疾病而進入生命晚期的病人，以漸進的介入模式，提供適切其生命階段及疾病進程的治療，並支援和陪伴患者及其家屬，有生活質素地渡過此歷程。



「安寧照顧服務」有什麼特色？

「安寧照顧服務」是根據服務使用者、家屬及照顧者的需要，透過個案管理模式，制定出「以人為本」的治療、護理、及個人照顧計劃，從而提升服務使用者及其照顧者的生活質素，照顧他們身、心、社、靈的需要，達致「去者善終、留者善別」的服務目標。





「安寧照顧服務」包括什麼內容和方向？



「安寧照顧服務」可透過以下不同的介入手法，以達致不同的目標：

- (1) 讓服務使用者及照顧者認識「安寧照顧服務」的理念及相關的社區資源。
- (2) 促進服務使用者學習症狀管理技巧，以舒緩身體的不適及讓身體的功能得以最大的發揮。
- (3) 讓服務使用者及照顧者認識壓力管理和自我照顧技巧，從而幫助服務使用者應付生命晚期出現的情緒反應，及減輕家屬的照顧壓力等。
- (4) 透過跨專業的商討，規劃及協調治療及護理方案，實行全人的身、心、社、靈的照顧模式。
- (5) 提倡服務使用者及其家屬，積極參與商討醫療決定和照顧計劃，設定合乎服務使用者意願及最佳利益的治療和照顧方案，並鼓勵盡早訂立預設照顧計劃(Advance Care Plan)及預設醫療指示(Advance Directives)等。
- (6) 促進服務使用者及其家屬的溝通，並按需要鼓勵服務使用者修復人際關係、完成未了結的心願、回顧人生、及討論身後事的安排等。
- (7) 支援服務使用者及其家屬過渡哀傷歷程。

以下是一些常用的本地參考資料，希望讓大家更了解「安寧照顧服務」：

網站	網址	手機二維碼
醫院管理局 智友站紓緩 治療資訊平台	https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-HK/Self-Care-Tips/Palliative-Care/	
賽馬會安寧頌	http://foss.hku.hk/jcecc/zh/	

參考資料：

Hospital Authority (2017). *Strategic service framework for palliative care 2017*. Retrieved Dec 22, 2020, from https://www.ha.org.hk/haho/ho/ap/PCSSF_2.pdf

The Jockey Club End-of-Life Community Care Project (2019). *Innovation • Impact The foundation of community-based end-of-life care in Hong Kong*. The Hong Kong Jockey Club and the Faculty of Social Sciences of The University of Hong Kong.

World Health Organization (2019). *WHO definition of palliative care*. Retrieved Dec 22, 2020, from <https://www.who.int/health-topics/palliative-care>

賽馬會安寧頌 (2018)：心安家寧系列 —— 安寧概念篇。香港：香港賽馬會及香港大學社會科學學院。

痛而不苦 症狀管理

晚期疾病不少是無法逆轉、身體機能會不斷退化的病症，眼見服務使用者面對疾病所帶來的痛楚（身）、面對死亡的恐懼和無助（心）、面對無法再回復正常的生活（社），甚至面對生命意義的質疑（靈）時，「牽晴計劃」作為一隊跨專業人員的服務團隊，我們期望能善用我們的專業知識，積極介入，以陪伴著我們的服務使用者同行，讓他們在安寧路上不孤單。

晚期疾病為患者帶來的身體不適症狀繁多，雖然未必都能一一治癒，但我們期望利用「預料將會發生的情況(Anticipation of problems)」這方法，透過本季刊向大家分享一些常見症狀和其處理手法的資料，期望能令症狀管理達至最佳效果，盡量減輕身體不適症狀為患者和家人帶來的困擾和影響，協助他們與不適症狀共處，從而提昇身體舒安。

今期，我們邀請了本單位的註冊護士胡姑娘為大家介紹其中兩個症狀：

（一）便秘

成因：可以是因病患變化或藥物副作用引起



胡秀茹姑娘（註冊護士）



常見處理手法：

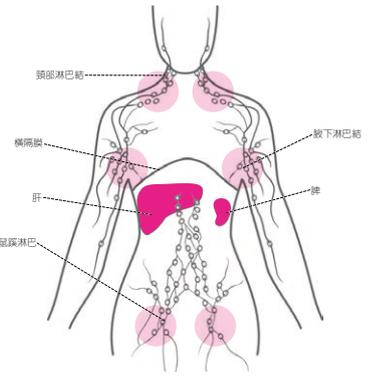
1. 因應情況可按醫生處方使用藥物（口服或塞劑），用以刺激大腸蠕動，幫助排便
2. 如藥物效果不理想，可嘗試「摩腹按摩法」：
 - ★ 先將雙手掌心搓熱，將手掌心放在肚臍上，以順時針由內而外慢慢按摩，到腹部側緣算1次，同樣動作重覆約10分鐘，即大約50次（快慢、次數等均因人而異）
 - ★ 最好在晚上睡覺前或早上起床尿液排空後進行
 - ★ 按摩力度需均勻緩慢



(二) 淋巴水腫

成因：淋巴系統是身體循環的一部份，內裏有淋巴液運行至淋巴核。淋巴核遍佈在腋、腹股、胸部及頸部，主要保護身體免受感染。

當淋巴系統受損或被干擾，淋巴液回流至身體循環減慢，淋巴液積聚滯溜體內皮膚，便會形成淋巴水腫。

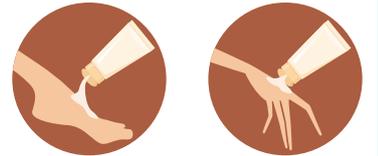


常見處理手法（分為預防與治療兩部份）：

預防一：皮膚和軟組織護理、減低創傷機會

乾燥的皮膚容易爆裂而造成傷口，增加細菌入侵造成感染的機會，適當的皮膚和軟組織護理對於預防蜂窩組織炎相當重要，建議：

1. 每天以沐浴露清潔及塗潤膚膏（水溶性乳液）以滋潤皮膚
2. 減低皮膚創傷機會，包括：
 - ★ 修剪指甲要小心以免刮傷
 - ★ 避免在患肢注射、抽血



預防二：減少人為阻塞淋巴情況

1. 避免穿過緊衣物或有鋼絲承托胸圍
2. 避免使用患肢量度血壓，如雙手都有淋巴腫脹，可改為量度大腿
3. 坐著時把患肢墊高，以減輕因腫脹而帶來不適，睡眠時則不需要墊高患肢，因躺著時（無論是平或側臥）地心吸力對腫脹患肢的影響也不及在站或坐著時為多
4. 避免血管擴張，不要蒸氣浴、熱敷或作深層按摩
5. 肌肉收縮可以促進淋巴回流，下肢適量活動淋巴回流較佳（參考右圖）

腿部水腫運動

- 舒適地坐下來，把雙腿伸直，注意膝蓋後要有承托。
- 在腳踝處，移動腳趾往上、再往下運動。



- 在膝蓋處，彎曲和伸直腿部。



預防三：避免肌肉過勞

1. 定期及定量運動，但切勿過勞，並要避免力度大而重複的動作，例如用力推拉、提舉重物
2. 避免長時間站立及下肢過度勞動，以減少淋巴液產生和積聚



治療之主要目標為控制腫脹程度，並分為以下兩類，一般會結合使用以加強療效：

治療方法一：壓力治療

- ★ 壓力衣物
- ★ 漸進壓力治療（右圖）

治療方法二：淋巴液引流

- ★ 活動四肢
- ★ 按摩



以上建議為一般參考，建議可先向您的醫療團隊或本單位護理部同事查詢。

專題分享——問卷調查簡報

第一部份：服務使用者及家屬／照顧者 周敏玲姑娘（治療經理——物理治療）

牽晴計劃 「圓」途有您——安寧照顧服務計劃

問卷調查——目的

收集意見

服務使用者、其家屬／照顧者在安寧照顧服務上的需要

數據分析

了解需要以制定是次計劃內容

數據運用

策劃單位未來的發展方向／定位

調查形式

一對一電話聯絡由調查員於網上填寫問卷 (Google Forms)

調查時期

2020年8月中開始
2020年9月初完成數據分析

Part 01. 服務使用者

Part 02. 家屬／照顧者

非常不了解

0

5

非常了解

10

96位服務使用者回覆

80.2%為40歲或以上

- ★ 有近半數(47.4%)認為自己非常不了解(0分)安寧照顧服務

- ★ 只有14.9% (14人) 給予高於5分

只有不足一成(9.6%)

接受過「安寧照顧服務」包括：

1. 預設醫療指示(50%)
2. 後事安排(41.7%)
3. 教育資訊(33.3%)
4. 痛症紓緩(25%)
情緒認識和接納(25%)
5. 預設照顧計劃(16.7%)



- ★ 超過一半(57.9%)認為自己**不需要**「安寧照顧服務」
- ★ 但近半受訪服務使用者(52.1%)表示**願意**了解更多

179位家屬／照顧者回覆

78.8%為40歲或以上

- ★ 有近半數(49.4%)認為自己非常不了解(0分)安寧照顧服務

- ★ 只有15.5% (27人) 給予高於5分

只有不足一成(6.9%)

接受過「安寧照顧服務」包括：

1. 預設醫療指示(44.4%)
2. 痛症紓緩(38.9%)
3. 預設照顧計劃(33.3%)
情緒認識和接納(33.3%)
4. 後事安排(27.8%)
教育資訊(27.8%)

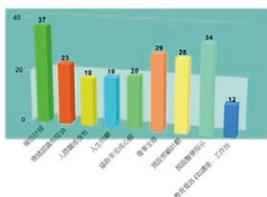


- ★ 超過一半(57.8%)認為自己**不需要**「安寧照顧服務」
- ★ 但近半受訪服務使用者(53.1%)表示**願意**了解更多

Part 01. 服務使用者

希望了解那些「安寧照顧服務」內容（可選多項）

- 痛症紓緩 (74%)
- 預設醫療指示 (68%)
- 後事安排 (58%)
- 預設照顧計劃 (56%)
- 情緒認識和接納 (48%)



期望透過那些渠道接受有關資訊（可選多項）

1. 刊物 (52%)
2. 面談 (42%)
3. 服務轉介 (36%)
4. 講座／工作坊體驗活動 (30%)
5. 小組形式 (28%)

- 需要合適時機
- 唔需要
- 想正面看
- 無興趣
- 已經安排好
- 無心理準備

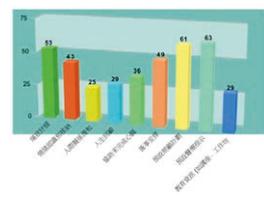


其他意見

- 未了解
- 宣傳要足夠
- 無心理預備
- 欠資源
- 無逼切性
- 不想讓服務使用者知道
- 欣賞及期待
- 無時間
- 唔需要
- 影片介紹更好

Part 02. 家屬／照顧者

- 預設醫療指示 (67.7%)
- 預設照顧計劃 (65.6%)
- 痛症紓緩 (57%)
- 後事安排 (52.7%)
- 情緒認識和接納 (46.2%)



1. 刊物 (71%)
2. 服務轉介 (51.6%)
3. 面談 (40.9%)
- 講座／工作坊 (40.9%)
4. 體驗活動 (31.2%)

小結：「圓」途有您——計劃展望

您既聲音我地收到嘞！我地會……

1. 裝備同工

安寧頌網上課程、設立資源閣

2. 單位層面事工

將「安寧照顧」服務推廣納入單位年度計劃

3. 專題季刊

出版季刊（六期）

4. 多媒體製作

例如資訊包、短片、微電影



「圓」途有您——踏出第一步

專題季刊

預計派發時間	建議季刊主題
2021年03月	安寧理念 初步探索
2021年06月	愛己及人 時刻關顧
2021年09月	痛而不苦 症狀管理
2021年12月	全人照顧 社靈需要
2022年03月	生前規劃 預設指示
2022年06月	善別輔導 擁抱晚晴

第二部份：單位同工

1. 基本資料：

時間：已於2019年

9月順利進行

形式：網上問卷調查

(GOOGLE FORMS)

對象：共收回51份問卷，包括了「牽晴計劃」不同職位的同事。



3. 結果分享（一）：價值觀及推動力

★ 90%回應傾向認為「安寧照顧服務」對服務使用者是有需要及有幫助的（回答5分或以上）。整體回應的平均數是6.9分。（註）

★ 80%回應傾向表達自己感覺有動力去參與此計劃（回答5分或以上）。整體回應的平均數是6.0分。（註）



5. 結果分享（三）：培訓及支援

★ 94%員工傾向表示，需要接受「安寧照顧服務」相關培訓（回答5分或以上）。整體回應的平均數是7.6分。（註）

★ 98%回應傾向表示，需要身、心、靈上的支援（回答5分或以上）。整體回應的平均數是6.7分。（註）



梁伯奇先生(治療經理——職業治療)

2. 問卷調查目的：

- ★ 收集員工對「安寧照顧服務」的意見
- ★ 了解員工於此服務計劃上的培訓及支援需要
- ★ 分析所收集的資料，適切地策劃此服務計劃



4. 結果分享（二）：準備性

★ 有關提供「安寧照顧服務」的準備性，有55%員工回答5分或以上。整體回應的平均數是4.7分。（註）

- ★ 影響員工準備性的因素包括：
 - ➡ 職員方面：技巧、知識、時間及經驗等。
 - ➡ 與服務使用者相關：關注題目是否較敏感、如何處理情緒等。



6. 小結：

- ★ 為加強員工對此服務的準備性，我們會繼續透過相關培訓，增加員工對此服務的認識、知識及技巧。
- ★ 於提供適切服務的同時，員工也需要身、心、靈上的支援，以處理因工作需引起的壓力及情緒，好好照顧及關懷自己。

註：員工從 0 至 10 分之中，選擇一個答案，0 分代表非常不同意，10 分代表非常同意。



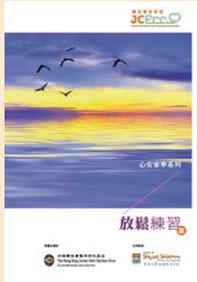
社區資源簡介

現有本地社區資源分享

詹淑怡姑娘（個案經理）

新型冠狀病毒在全球大爆發，疫情之下，普羅大眾都擔心身體健康。在社區的晚期病人、患有長期病的服務使用者和照顧者如何面對防疫物資的供應、對病情和疫情的焦慮、在家照顧引致的壓力、社交隔離、生病、甚至離世呢？

照顧患有晚期疾病的服務使用者不是易事，面對負面情緒，鼓勵服務使用者和照顧者盡可能保持身心健康。以下搜集了社區資源及資訊，希望透過不同的社區資源，希望引發大家思考自身及至親的身心需要，共渡困難時刻！

機構	內容	參考網站
1. 賽馬會安寧頌	<p>心安家寧系列放鬆練習篇</p>  <p>「賽馬會安寧頌」(2018) 心安家寧系列——放鬆練習篇。 香港：香港賽馬會及香港大學社會科學學院</p>	<p>http://www.socsc.hku.hk/JCECC/case_book/Self_relaxation_manual_b5_o.pdf</p> 
2. 香港社會服務聯會 香港心理學會 臨床心理學組	<p>港講訴 Time To Heal</p>  <p>需要社工協助轉介? CLICK HERE</p>	<p>http://www.timetoheal.org.hk</p> 
3. 香港紅十字會	<p>疫境中的情緒處理： 長者及長期病患者</p>  <p>Shall We Talk: Whatsapp: 5164 5040</p>	<p>http://www.jcecc.hk/resourcekit/redcross</p> 

參考資料：

「賽馬會安寧頌」(2020)：新型冠狀病毒病下的社區晚期病人照顧資源冊。
香港：香港賽馬會及香港大學社會科學學院

安寧照顧知多少？

張朗程先生（一級物理治療師）

Q1. 安寧照顧是…？

- A. 安寧照顧的目的是盡量延長患者壽命
- B. 安寧照顧可以包括提供紓緩治療
- C. 安寧照顧是安樂死的代名詞
- D. 安寧照顧的對象一定是長者



Q2. 以下哪一項**不是**香港社會對安寧照顧需求增加的原因？

- A. 香港經濟不景氣
- B. 人口老化
- C. 長者人口比例增加
- D. 現今人們大多死於慢性疾病



Q3. 以下哪一項**不是**紓緩治療的原則？

- A. 支援患者家屬直至喪親階段
- B. 尊重自然的死亡，不加速亦不延長死亡
- C. 以團體照顧模式照顧患者及家人的各方面需要
- D. 若患者經醫生診斷為不治之症，就不會提供服務

（答案請參閱本刊最後一頁）

寄：

安寧照顧知多少？答案

1B

2A

3D

*註解：現時香港每年大概有四萬六千人死亡，有三分之一的人死於慢性疾病，而65歲或以上的長者便佔了整體死亡人口的八成。安寧照顧是透過跨單位、跨專業、跨醫護團隊的協作，去支援晚期病人全面需要，服務不限於長者，包括各個年齡層的人士。

「『圓』途有您——安寧照顧服務計劃」現時沒有接受任何贊助，若您想支持本計劃，歡迎與我們聯絡，你的捐款將有助我們進一步發展此計劃，謝謝！

編輯小組成員：周敏玲姑娘、張朗程先生、梁伯奇先生、詹淑怡姑娘、胡秀茹姑娘、葉麗明姑娘

特別鳴謝：封面畫作創作者：黃婉瑩姑娘（『牽晴計劃』家居照顧員）

督印人：歐美美姑娘（『牽晴計劃』部門主管）

單位電話：3959 1700

單位地址：九龍深水埗麗安邨麗德樓地下6-10號

單位網址：https://www.yang.org.hk/tc/course_subcat.php?unit_id=35

出版日期：2021年3月

印刷數量：700本



響應環保，歡迎保存以上網址或二維碼以便參閱此計劃之最新出版刊物