



# 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

全人照顧

社靈需要



2022年1月

第四季



Be engaged

如果人生真有一點目的，痛苦和死亡必定有其目的。懂得「為何」而活的人，差不多「任何」痛苦都忍受得住。

——弗蘭克爾《追尋生命的意義》

# 目錄

<b>「好好生，好好死」討論區</b>	.....	P.2
<b>專題分享</b>		
（一）服務使用者分享：<< 我生命中的天使 >> 球叔	.....	P.3-4
（二）四道人生及活動宣傳：「及時語」大行動	.....	P.5
<b>全人照顧 社靈需要</b>		
（一）「身心靈全人健康模式」	.....	P.6
（二）Take Action! 實踐身心靈全人關顧	.....	P.7-8
<b>常見症狀管理</b>		
（一）認識氣促和呼吸困難	.....	P.9
（二）如何處理呼吸困難症狀？	.....	P.9-11

## 「好好生，好好死」討論區



歡迎大家瀏覽呢個全新既討論區，希望可以係度引導大家大膽討論生死話題及藉此學習活好當下。

**題：唔知大家認為咩係「好死」？**

**哪個元素最接近你的心意呢？**

社區復康網絡在 2008 年調查了八百多位長期病患者對死亡的看法。他們眼中的「好死」有四個元素：

**死前過有意義的一生**

**軀體痛苦減至最低**

**心願已了無牽掛**

**自然老死及壽終正寢**



歡迎你加入討論

# 專題分享

由黎雅芳姑娘（一級職業治療師）採訪

**有誰曾在你的生命中為你打氣？為你帶來希望？為你帶來溫暖？  
無論事隔多久，相信仍然會記得那位曾經與你同行的天使。**

## （一）服務使用者分享：<< 我生命中的天使 >> 球叔

### 一場突如其來的一場車禍

迴夢驚醒，躺在病床上，四肢動彈不得。因車禍頸椎受損，導致全身癱瘓。當時彷彿隔世，驚恐萬分。只能夠無言以對。在病床上，痛苦滋味湧上心頭，終日擔天望地。如一般的垃圾廢物，無人問津。



### 天使的護蔭

出院後回到家中休養，瑟縮於房角裏。每日長嗟短嘆，自暴自棄，寢食難安。如孤兒仔淪落到谷底。**幸好年紀老邁父母不嫌不棄地照顧。**父母十分吃力，我心表內疚。始終長貧難顧，無奈經濟拮据，唯有申請社會福利署綜援計劃，解決燃眉之急。**慶幸得到一位資深照顧者（外傭工人）照顧，有若天使的翅膀，任勞任怨，默默耕耘。**家中大小處理妥當，悉心照顧已達十餘年。祈望她能夠衣錦還鄉，照顧老嫩，衣食無憂，一解兩地之苦。

### 重掌生活新態度

因家中只有我自己和工人姐姐生活，生活上間中或多或少也有爭拗，**但學習到必須互相體諒、尊重及包容。**事情始終會解決。偶然給予她感謝與獎賞，達致雙贏局面。

**父母之恩不可沒，照顧者情深義重，刻骨銘記於心，生活上漸漸穩定下來。**隨後加入了不同的互助組織及團體，擴闊了自己的社交層面。尤其是循道衛理楊震牽晴計劃上下員工，真誠服務態度，值得嘉許。晨光初現，給予光輝和力量，驅走黑暗陰霾。

年近六十，借用《采薇》一首曲詞來作結尾：昔我往矣，楊柳依依。今我來思，雨雪霏霏。慨嘆世事變幻莫測，一切順其自然，放下沉重包袱，減少心煩氣燥。做一個平淡快樂老實人便足夠了。舉頭望明月，無語問蒼天，此時此刻，有誰共鳴？

## 以下歌曲訴出球叔的心聲，不知哪句會引起你的共鳴？

一生爽朗坦率 終生不抱憾 莫自卑不需要背著別人愁 抬頭人自傲

<<快樂老實人 盧冠廷>>

那熟悉的溫暖 像天使的翅膀 劃過我無邊的心傷

<<天使的翅膀 徐譽滕>>

傳說世間每個人 也會有一位天使護蔭  
縱使渺小彷彿如微塵 仍可棲身當愛人呼吸

<<孤兒仔 陳奕迅>>

快樂老實人 敢想敢當敢說每段老實話  
有是數十年 我要每天展笑闊步朗日下

<<快樂老實人 盧冠廷>>

誰人會愛我這種孤兒仔 流落到谷底  
恐怕我已是個 熱戀的後遺 無人前來認領 骯髒的身體

<<孤兒仔 陳奕迅>>

可惜像我這一種人 聖母永遠不肯給予憐憫  
每天如像苦兒祈求 誰可真心的逗我開心

<<孤兒仔 陳奕迅>>

留我做個垃圾 長留戀於你家 從沈溺中結疤 再發芽

<<垃圾 盧巧音>>

**小編讀後感：**相信球叔的心靈痛苦比他的身體痛苦更大，究竟他是靠著什麼支撐點走過那些烏雲蓋頂的日子？是自己、家人、外傭工人？無論是誰，有一點是肯定的，就是他的父母及家傭的陪伴為他帶來溫暖和支持，幫助他慢慢在困境中過渡，甚至促成他對生活有一番新看法。



我們無法控制生命的長短，只能趁活著的時候把事情做好，家人好好溝通，臨去時好好道別。你聽過「四道人生」嗎？

## (二) 四道人生及活動宣傳

何盈盈姑娘 (個案經理)

**道謝**：謝謝出現在我們生命裡的人，為我們所做的一切，讓我們備受呵護。

**道愛**：對摯愛的親人，說出彼此的真心話，祝福彼此，以及表達關愛。

**道歉**：請求對方原諒我們所做的過錯，也寬恕、原諒對方的錯，釋放彼此的愧疚，放下恩怨。

**道別**：真誠的和親友說再見，再次感謝他們出現在生命中，請他們安心；親友也祝福病人放下，好好的走。



循道衛理楊震社會服務處  
Yang Memorial Methodist Social Service



「圓」途有您 - 安寧照顧服務計劃

# 「及時語」大行動

一句說話，讓你向對方傳情，為彼此的生活增添溫暖

「感謝你凡事支持我陪伴我，讓我的生活變得容易一點，找到生活下去的可能」



你還記得他/她的出現就似一場及時雨般滋養了你嗎？或許很多回憶、心聲、想法都一直埋藏心底，沒有機會向重要的人訴說？

現誠邀你向心目中的他/她說出藏在內心已久的說話。你的「及時語」也許能令彼此的人生更圓滿，減少將來的遺憾。

- 1.** 活動對象：牽晴計劃使用者
- 2.** 內容：以網上或紙本形式（夾附於季刊中）提交文字分享（不多於50字），向你心目中的他/她表達愛意、謝意、歉意、寬恕（歡迎附加圖片或歌曲）
- 3.** 獎品：首20位投稿者，每人會獲得50元超市禮券一張



網上報名

查詢：39591700 (何姑娘)

**截止日期：2022年4月29日 (星期五)**

經收集的作品會於活動第二階段開放給公眾投票，挑選出令公眾最有共鳴的作品；最高票數的兩名參加者有機會贏取酒店下午茶buffet(雙人用)或精美禮品一份連同超市禮券一張。



\*符合要求的作品可能會於「圓」途有您youtube頻道上載。



「做咩都提唔起興趣」

你有這些想法嗎？

「做人無晒意思」

「生命仲有咩意義」

「做咩都無用」



## 身體變化：

體能變差、行動不變、各種身體不適及痛症



## 社交生活：

人際及家庭關係改變、對以往的興趣 / 社交生活產生變化



長期病患者  
常見的身、心、社、靈  
的不同需要

## 心理情緒：

精神健康、情緒反應，如：心情低落、焦慮、無助、氣憤、沮喪、絕望、哀傷



## 靈性關顧：

質疑自己的價值、人生意義和信仰



## 「身心靈全人健康模式」

「身心靈全人健康模式」是一個非藥物性治療的方法，由香港大學陳麗雲教授聯同其研究團隊一起研究發展，目的是協助人們發展自己的能力及資源應對生活變化引起的身、心健康情況，從而達至個人成長及找到生命的價值。

此模式建基於中、西方哲學、心理輔導、中醫健康理論等技巧結合，並相信患者 / 照顧者的身、心、社、靈的健康互為影響。

## 「身心靈全人健康模式」主張

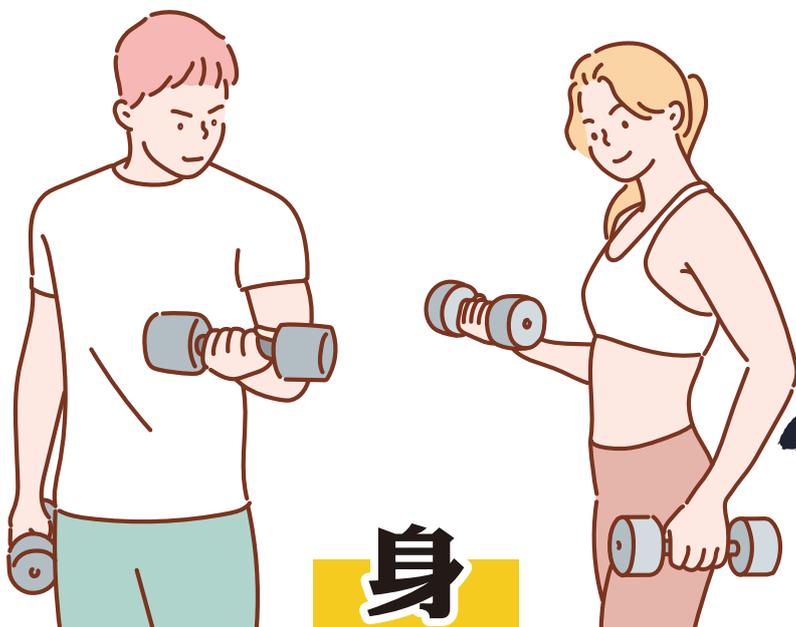
- 學習與生命過程中的失去、問題及困擾共處
- 著重於身體限制中仍有甚麼能力和資源，以及還可做些甚麼
- 因應喜好及需要，在身、心、社、靈方面介入



## 實踐身心靈全人關顧小貼士

- ★照顧別人，也要先照顧自己的需要
- ★多嘗試做一些令大家快樂的小事
- ★愛別人也要多愛自己
- ★學習小事感恩，生命中每刻也是特別的
- ★學習小事感激，感激一切使你成長的人和事
- ★可以的話安排放假時間，創造私人心靈小空間





# Take Action

蕭安兒姑娘 (個案經理)

要健康飲食，不一定代表清淡無味，大家不妨在這裡找些有營養食靈感！  
香港復康會程式網頁中推介了不少自健食譜，更有營養師就坊間飲食及營養謬誤作辨清。

<http://www.e2care.hk/zh-hk/healthy-living/dining>



不能外出運動，也可透過在家進行簡單運動達至身體健康。

## 甩手功：

簡單易做，能  
促進健康及加  
強專注力。



<http://youtu.be/anFU71qjdzQ>

## 十巧手：

透過刺激穴道，促  
進血液循環，可預  
防及治療疾病。



[https://www.youtube.com/watch?v=WU8xEYfZX\\_o](https://www.youtube.com/watch?v=WU8xEYfZX_o)

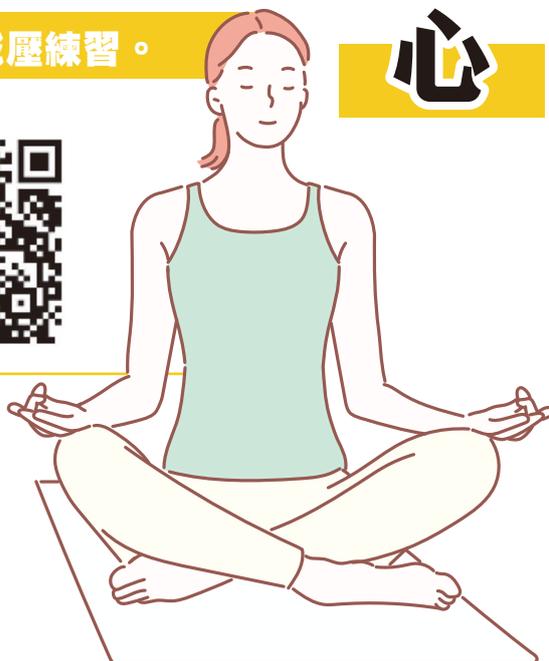
東華三院友心情網上電台邀請專家帶領大家一起做靜觀減壓練習。

<https://www.youtube.com/watch?v=orOATZJ0kVw>

由新生精神康復會設計的330程式，以不同需要作分類，例如失眠、痛症等，讓大家能夠按個人需要照顧你的身心靈健康。



[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.new-life330&hl=zh\\_HK](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.new-life330&hl=zh_HK)



# 實踐身心靈

## 全人關顧



# 靈

靈性上的健康可以由設立生活目標、多欣賞自己和別人、多親近大自然開始！



### 不妨就以下問題靜心想想

最近有什麼事情值得你感恩？  
想想一次你和家人或朋友的開心回憶？  
你最欣賞自己什麼呢？  
你一直希望與喜歡的人一同去哪裡呢？

#### 參考資料：

1 賽馬會安寧頌，  
身心靈全人健康模式  
<https://bit.ly/3k1J8sl>



2 晚晴On樂在家網上資源冊  
<https://bit.ly/3BKturm>



如大家想知更多身心靈健康資訊，可向中心職員查詢及索取以上小冊子。

#### 參考資料：

「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  
馮、蕭、陳 (2016)：「童心同行」—身心靈健康親子模式。香港：香港大學社會工作及

# 症狀管理

梁翠芬姑娘（護士）、劉雅姿姑娘（一級物理治療師）

## （一）認識氣促和呼吸困難

發作前的常見身體狀況包括慢性咳嗽、咳痰、呼吸困難、胸部悶悶的、呼吸比平常快、疲倦、打噴嚏、頭痛、發燒、流鼻水、煩躁不安等等（列表）。如能了解自己在發作前的先兆，接受適當的治療，可以減少嚴重的呼吸困難。

導致長期呼吸困難有以下可能成因：

### 1. 與心肺疾病有關：

心臟衰竭，慢性阻塞性氣道疾病，胸部感染，肺血管中的血凝塊

### 2. 與癌症有關：

影響肺部的癌症，惡性胸腔積液，因肝癌或腹水造成膈肌受壓，癌症治療的副作用

### 3. 其他：

貧血，疲倦 / 虛弱，疼痛，焦慮和恐慌



## （二）如何處理呼吸困難症狀?

### 1. 藥物治療

醫生會視乎引發呼吸困難的原因而對症下藥，以慢性阻塞性肺病為例，常用的藥物種類有氣管擴張藥、減少痰涎分泌藥、抗生素、類固醇等，醫生亦可能會按需要處方鴉片類止痛藥，以紓緩呼吸困難的情況。如有疑問，請向醫護人員查詢。

### 2. 非藥物治療

#### 擺放有助呼吸鬆弛姿勢

#### 紓緩氣喘步驟：

1. 放鬆身體
2. 轉換成鬆弛姿勢
3. 將手提風扇開向臉部舒適距離，風扇涼風可加強空氣流通，有助控制呼吸
4. 進行噤唇呼吸法
5. 待呼吸穩定1-2分鐘後，慢慢正常呼吸。



## 鬆弛姿勢

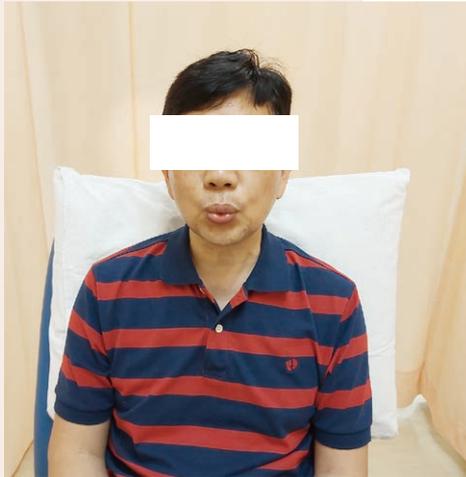
鬆弛姿勢是指一些有助呼吸肌肉運作的姿勢，能減低呼吸負擔，達至鬆弛效果。

## 側身高臥：用多個枕頭把上身承托。



## 方法

1. 放鬆肩部，用鼻吸氣
2. 雙唇合起至剩下一條細縫
3. 將氣從唇間慢慢呼出
4. 吸 / 呼時間比例約 1:2
5. 吸氣時心裡數 1,2
6. 呼氣時心裡數 1,2,3,4



## 噘唇呼吸

噘唇呼吸是一種可改善氣管收窄或閉塞的呼吸方法，以減輕氣管收窄而引致的氣促。

## 3. 日常生活注意事項

你有用到以下的方法嗎？如有，可在方格打✓

- 預先計劃生活日常：過量或過劇之活動可使呼吸困難增加，故病人因應病情，對平日生活作息以作出調整。建議預先計劃當天的活動，並且定下優先次序。可能需要調節活動的數量，並且分散進行，以節省氣力。預留足夠的時間完成事項，並安排休息時間。
- 若日常消耗精力的活動：如洗澡，應該在未開始時先把呼吸困難控制好，並配合用藥時間。
- 在浴室放一個高度合適的座位，讓洗澡時可以坐下，對於活動困難的病人，可考慮使用尿壺、便盤或有輪沖涼便椅，協助如廁及洗澡。照顧者應評估自身能力，有需要時以抹身代替洗澡，以及尋求幫助。
- 出外活動時嘗試配合呼吸和走路時的步伐，例如：吸氣時走一步，呼氣時走兩步。讓呼吸節奏穩定，避免屏住呼吸。以舒適的步伐走路，避免一口氣走得太快，適當時使用助行器。



- 去購物時可考慮帶備手推車，建議若感到呼吸困難盡量減低外出活動。
- 適當的運動量，可以改善呼吸，同時預防肌肉萎縮。即使病人的肺部問題可能比較嚴重，仍然可以進行少量運動。如有問題，請諮詢您的治療師。
- 保持室內通爽涼快，可使用冷氣機、風扇、抽濕機及空氣過濾機，使空氣清新、乾爽及流通。
- 每天做呼吸鬆弛運動。
- 依從醫生指示服藥，並了解藥物的用法及作用。
- 如呼吸困難是因黏稠的痰涎阻塞氣道，可飲用熱開水，稀釋痰涎以助咳出。
- 保持大便暢通，避免用力排便時增加呼吸困難。



#### 4. 家居氧氣治療

當病人的血氧水平低時，可能需要氧氣治療。但並不是每一個呼吸困難的人，都適合使用氧氣治療，沒有醫生建議，切勿使用氧氣治療。不正確使用氧氣，會對身體造成傷害。

##### 使用家居氧氣治療注意事項：

- ✓ 保持呼吸道通暢，例如：鼓勵病人先咳痰和清理口鼻腔中之分泌物，令氧氣有效地進入肺中
- ✓ 為確保氧氣能進入氣道中，應確定鼻管放在鼻孔內，或面罩蓋好在鼻和口上
- ✓ 每天清潔施氧的鼻管或面罩
- ✓ 施氧設備必須與廚房爐灶隔離，絕不可接近火種或煙頭，慎防產生爆炸
- \* 本內容旨在幫助您如何應對長期的呼吸困難。如果您的呼吸困難剛剛出現或正在惡化，請尋求醫生的意見。



資料來源參考：醫院管理局服務—智友站

<https://www21.ha.org.hk/smartpatient/PalliativeCare/zh-HK/Symptom-Management/Difficulty-breathing-shortness-of-breath/>



寄：

「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、何盈盈姑娘、黎詩敏姑娘、蕭安兒姑娘 劉雅姿姑娘、黎雅芳姑娘、梁翠芬姑娘
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：	<a href="https://www.yang.org.hk/tc/course_subcat.php?unit_id=35">https://www.yang.org.hk/tc/course_subcat.php?unit_id=35</a>
出版日期：	2022年1月
印刷數量：	500本



「圓」途有您 

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／資訊