



# 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



## 專題分享

黃伯這一家

完滿規劃·「虎年七寶」

## 愛惜自己

Take Action!

齊齊做運動

2022年4月

第五季

春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪；  
若無閒事掛心頭，便是人間好時節。

宋慧開禪師《無門關》



# 目錄

<b>開心行動</b>	.....	P.2
<b>生前規劃</b>		
（一）突如其來的考驗——黃伯這一家	.....	P.3
（二）完滿生活規劃——虎年七寶	.....	P.4
虎年第一寶：醫療決策代言人	.....	P.4
虎年第二寶：夢想成真	.....	P.5
虎年第三寶：開開心心做運動	.....	P.6
虎年第四、五寶：「治療我話事」辦理持久授權書及平安紙	.....	P.7-8
虎年第六、七寶：決定晚期照顧及離逝地方及籌備人生畢業禮	.....	P.9-10
（三）愛惜自己		
Take Action! 齊齊做運動	.....	P.10-11

## 開心行動

虎年有什麼 **心願**？有人說...



請進入QR code  
分享你的計劃！

想去  
山頂 **玩**

想 **玩**  
滑翔傘

同屋企人一齊去  
迪士尼樂園 **玩**

希望疫情快退，  
可以安心地落街  
**飲茶**

在疫情下的生活彷彿令生活停滯不前，然而，生命是有時限的，我們還可做什麼豐富自己的生命意義呢？如果要你定一件「開心行動」是一星期內可以完成的，你會做什麼？

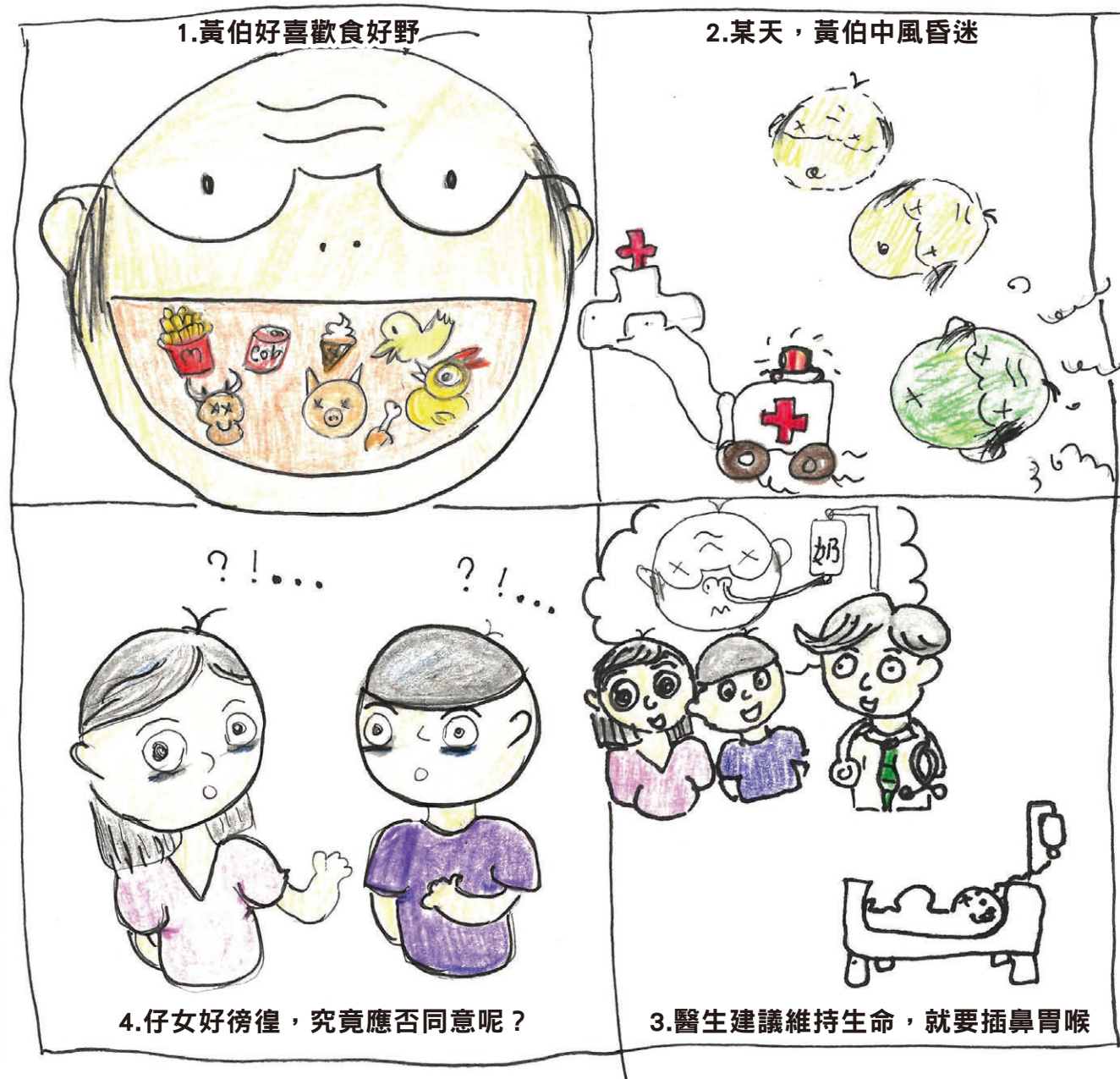
# 生前規劃

何盈盈姑娘 個案經理

圖：黃婉瑩姑娘 家居照顧員

## (一) 突如其來的考驗——黃伯這一家

人生變幻無常，面對突如其來的身體變化，令一家人也陷入迷惘和焦慮之中。以下是黃伯一家的經歷。



**話你知：**其實很多病人家屬與上圖黃伯的子女一樣，都不太清楚病人對治療的意向，或是可能擔心自己的決定對於病人來說是不孝，於是當醫生問及一些治療的決定時均承受巨大壓力。因此，以下的篇幅贈你**虎年七寶**，令你一家平安過虎年。

## (二) 完滿生活規劃——虎年七寶

### 虎年第一寶：醫療決策代言人

當你意識不清楚，無法表達醫療意願時，有人可以幫你表達嗎？



有。我已告訴我的家人  
有關我的意願。



欣賞你及早表達自己的意願。提醒你，要留意是否**主要的家人**也知悉和認同你的決定、你是否已**全面**表達個人照顧及治療意願、醫護人員是否也知道你的意願等。安全起見，建議你應**同時與醫護人員商討「預設照顧計劃」及簽署預設醫療指示**。

進入以下QR code可查閱醫管局預設醫療指示的樣本：



醫管局預設  
醫院指示樣本

如果沒有可委託的親友，建議你在**有精神能力時**與醫護人員商討「預設照顧計劃」及簽署預設醫療指示。

如對於與家人打開此話題有困難，可以尋求專業人員的協助，例如社工、護士及治療師。

以下是一些「開場白」小貼士：

「我諗到\_\_\_\_\_  
(某人) 過身嘅野，我覺得……」

「雖然我依家身體仲幾好，但都擔心將來會話唔埋，所以我想先做好準備。」

「我想諗下第日如果身體差左啲嘅安排會點，你可唔可以幫下我？」

「我啱啱寫低左啲自己對臨終嘅睇法，想你望一望，你又會點睇？」

沒有。



## 虎年第二寶：夢想成真

莫家曦先生 個案經理

在人生的晚期，很多時候需要計劃人生最後一程，處理生活上的安排，如何善用有限時間，與最想見的人見面，甚至完成心願。

香港民間習俗，會為初生嬰孩舉行**百日宴**；同樣地，有些人會在自己人生最後一程，舉辦**最後派對**，與**家人、朋友**在派對中享受寶貴的時光，從而與他們好好**道謝、道別**。

其實**完成心願**可以很簡單，有人想影一張**家庭照**作為留念；有人選擇與伴侶補**拍結婚照**；有些與重要的人一起**製作陶瓷手工**，回憶以往的時光；有些與家人去**郊遊**、吃**自助餐**；或**聯絡多年沒見的親人**，跟他們見面、**喝茶**。

而我們的服務使用者（阿東）從未到過屯門黃金海岸，故他的心願就是與朋友一同去享受風景，望望山、看看海，呼吸一下新鮮空氣。

靜心想想，你有想完成的心願嗎？為自己及重要的人，在生命中留下最美一幕。



在海豚廣場拍照留念。



插畫師替阿東畫了一幅自畫像。



在黃金海岸餐廳，享用午膳及互相分享。



在朋友陪同下，到沙灘看海。

# 虎年第三寶：開開心心做運動

周敏玲姑娘 治療經理——物理治療

大眾一般認為晚期病人因著體弱或疼痛已不適合進行運動，你認為呢？

其實這說法非全對也非全錯。

答：**對**。在兩大情況下的確不宜進行運動：

- 一. 身體疼痛或不適之劇烈程度已讓病人無法集中及肌肉關節呈繃緊狀未能放鬆；
- 二. 身體疼痛或不適程度本身為可接受，但運動會令該疼痛不適明顯加劇

**錯**。事實上，身體長期缺乏郁動也會產生痛楚，加上當身體處於衰弱期，肌肉退化明顯加劇，內臟蠕動亦大幅減慢。

在家中或療養院進行**低強度**的運動有以下好處：



**話你知：**「開心才是最重要」，中等強度的運動能觸發大腦中快樂荷爾蒙「安多酚」的釋放，故如情況許可，不妨**適量加大運動強度**以獲得身體中的天然嗎啡，紓壓減痛之餘亦可**激發愉悅感**。

**注意：**晚期病患在每位病人身上的情況始終**不同**，故此針對不同能力階段會有不同的運動建議（例如卧床運動、坐式運動或走動運動），**進行運動前記得要先諮詢醫生或者物理治療師的意見啊！**

# 虎年第四寶：「治療我話事」

梁思樺姑娘 登記護士

維生治療是指任何有可能**延長病人生命**的治療，但部分治療方式卻可能極具侵入性，對病人帶來**痛苦與身體之損傷**，若病人一旦脫離這些維生儀器，往往就無法繼續生存。

## 你願意進一步了解什麼是維生治療嗎？

### 願意

欣賞你願意及早了解與病情相關的治療選擇，家人也因此而知道你對**治療的期望**，**減輕**家人的負擔和對將來醫療決定的**焦慮**。

如能選擇**拒絕接受無效的治療**，讓自己**自然及有尊嚴**地離逝，可以避免承受不必要的痛苦，你也能生活得更放心。

你可進入以下QR code了解4個常聽到的**維生治療**項目吧。



### 不願意

如你未準備好了解與病情相關的治療，**不必勉強**自己。當你遇到**以下**的情況，便要**加快步伐**開始了解與病情相關的治療及思考自己的治療意向了。

- ❗ 身體功能及活動能力**明顯減退**
- ❗ 疾病為病人帶來相當程度的**不適和困擾**
- ❗ 入院的次數**增加**，或經歷過嚴重急性發作，一度瀕臨死亡
- ❗ 醫護人員認為針對疾病的治療已**無效**，治療方向亦由根治疾病過渡為**紓緩治療**為本

## 延伸閱讀：真實個案分享：<<心婆婆的自主生活>>

78歲的心婆婆患有**心臟衰竭**和**晚期慢性阻塞性肺病**，面對日漸衰退的身體，她表示：「**我不想全身插著喉管**，我又辛苦，家人看到又心痛。」因此，心婆婆一早叮囑女兒著醫護人員最後**不要為她急救**，也趁自己仍能表達時，在醫院的醫護人員見證下簽署**預設醫療指示**，讓醫護人員知道她的意願。

心婆婆平時會善用她最喜愛的收音機聽電台繼續**學習新知識**及**留意時事新聞**，有家人來探她時她就會坐出客廳一起**湊湊熱鬧**。對心婆婆來說，這樣活好當下，也不用再擔心未來的治療方向，便是**最幸福的生活**了。

# 虎年第五寶：辦理持久授權書和平安紙

黃小強先生 治療經理——物理治療

1



## 1. 持久授權書

持久授權書是一份法律文件，容許授權人（即打算將其權力授予其他人的人）在精神上有能力行事時，委任受權人，以便在授權人日後變為精神上無行為能力時，受權人可照顧其財務事項。

2



## 2. 訂立平安紙（遺囑）

平安紙可說是逝者最後的意願，按照自己的意願分配遺產。

**提提你：**如你未準備好辦理持久授權書和立平安紙，建議你找**信任的人**商討辦理持久授權書和立平安紙的需要，再**逐步計劃**。

你也可以在有精神能力時，記錄低自己**財務文件清單**，讓親朋日後為你處理財產時更易掌握。

請進入以下QR code可了解更多有關授權書和立平安紙的資料：

吾該好死·賽馬會安寧頌·財產安排 p.44-49.



	項目	文件存放位置／聯絡人
可動產	銀行戶口	
	強積金基金	
	股票／債券／基金	
不動產	房屋	
	車位	
文件	出世紙	
	結婚證書	
	遺囑	
	預設醫療指示	
其他		



# 虎年第六寶：決定晚期照顧及離逝地方

羅啓明先生 職業治療師

**話你知：**有調查指出受訪港人認為於人生晚期，或面對親友過身時，「舒適環境」為最重要(49%)；其次是「專業指引」(41%)。(中國文化研究院，2020)

**以下是在各地方接受晚期照顧的好處及壞處參考：**

	好處	壞處
 <p>家居</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>😊 較為<b>彈性的</b>照顧計劃</li><li>😊 方便家人可<b>隨時見面</b></li><li>😊 熟悉的用具 / 環境，患者會比較<b>習慣 / 舒服</b></li><li>😊 可在自己選擇的地方離世</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>😞 照顧者未必有適當的技巧 / 能力去照顧患者，因而令<b>照顧者產生壓力</b></li><li>😞 現時在家離世的<b>手續較為煩複</b>，需要<b>每十四日</b>會見一次醫生及在離世後廿四小時內上門證實不屬於「非自然死亡」 (老友宅醫，2021)</li></ul>
 <p>院舍</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>😊 相對醫院而言，長期居住的院舍是老人家<b>比較熟悉</b>的地方</li><li>😊 有<b>足夠的人力資源</b>及相對較多的<b>設備</b>去照顧患者</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>😞 只有護養院舍可在院舍內證實死亡，其他院舍均需<b>送回醫院</b>由急症室醫生證實死亡</li><li>😞 要簽的文件衆多，如不作心肺復甦術指引</li><li>😞 一但院友生病而該病為可逆轉的疾病(例如：肺炎，胃炎)，有<b>機會返回醫院進行治療</b> (李浩淇，2020)</li></ul>
 <p>醫院</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>😊 專業的<b>醫療維生設備</b></li><li>😊 專業的<b>醫療人員</b></li><li>😊 可以即時提供<b>減痛藥物</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>😞 有<b>院內感染</b>的風險</li><li>😞 重點旨在<b>維持生命</b>，對患者的心理支援及家人支援相對較少</li></ul> <p>*醫院內也有專門提供<b>寧養服務</b>的單位，該單位皆在提高病人的<b>舒適度</b>及<b>減輕病苦</b>。該單位提供的探病時間較多以及可彈性安排<b>回家度假</b>。</p> <p>(鄭楚欣，2020)</p>
<p>寧養照顧 例如 療養院、 寧養院</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>😊 <b>全人預設照顧計劃</b>，可照顧患者的身心靈需要</li><li>😊 有專業團隊可有效幫助患者做生前 / 生後的決定</li></ul>	<p>普遍人士對社區現存的晚期照顧服務認知不足</p> <p>(中國文化研究院，2020)</p>

## 虎年第七寶：籌備人生畢業禮

馮美儀姑娘 物理治療師

死亡是你我必經的階段，病人如果能夠預先向親人明確表達身後事的意願，能夠令自己放心，至親也安心。

**話你知**：如果你能及早告訴家人你理想中的喪禮，是送給家人的最後一份禮物，因為他們仍有機會為你完成最後心願，減少焦慮和將來的遺憾。

**在下表各項中，你會怎樣做選擇？**

一. 安排喪禮的地方	二. 宗教儀式	三. 殯葬的儀式	四. 骨灰處理
A. 長生店 B. 殯儀館 C. 宗教場地例如教堂 D. 醫院提供的「院出」服務（於醫院的告別室簡單送別後，直接送往火葬場或墳場）	A. 道教 B. 佛教 C. 天主教 D. 基督教 E. 其他	A. 土葬 B. 火葬	A. 紀念花園撒放 B. 海上撒放 C. 放在長生店或殯儀館 D. 放在親人家中 E. 骨灰龕位



## 齊齊 Take Action

周敏玲姑娘 治療經理——物理治療

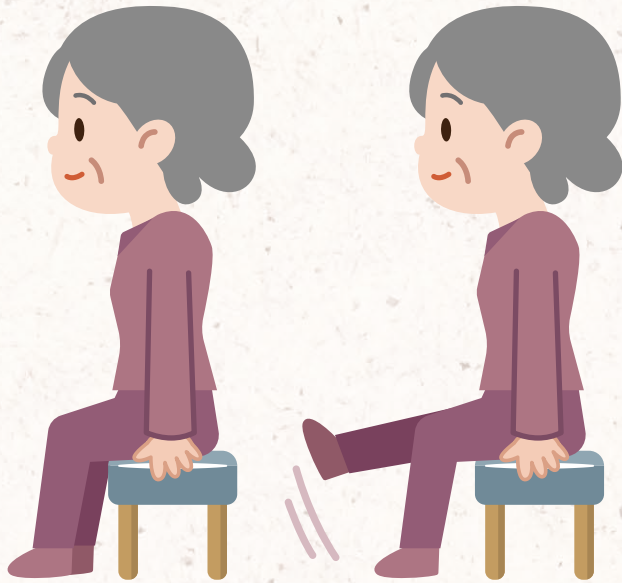
以下就簡單介紹一兩項對空間及工具使用要求不多的坐式家居運動：

### 1. 踏步

坐在**穩固有扶手的靠背椅**或其他個人感覺舒適安全的坐位上，**雙手放扶手或大腿兩側**以平衡身體，**背脊伸直**（需要時可用靠墊墊著腰椎位置），**大腿交替提起放下作踏步**，時間不限，以個人感覺不太吃力為原則即可。（如體力及平衡力許可，可配合雙手狀似競步時的適量擺動。）



配合雙手狀似競步時的適量擺動



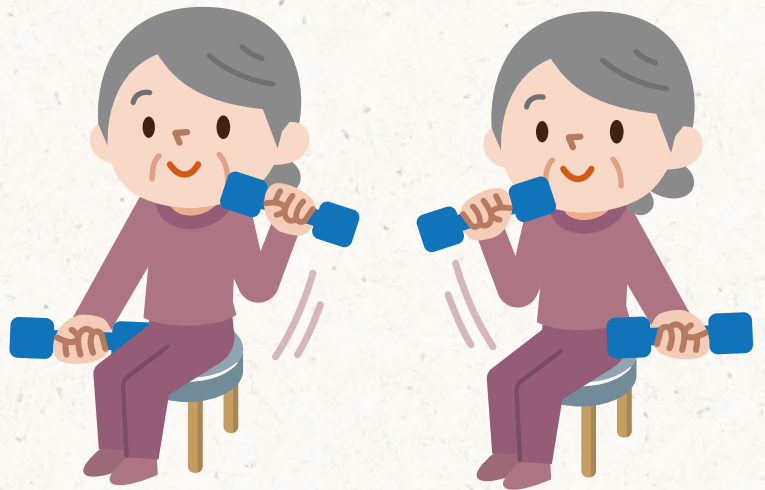
小腿向上踢

## 2. 踢腿

維持以上踏步的起始姿勢，一側腳腳踏實地，另一側腳則小腿向上踢，停留半空時不要閉氣，按能力維持數秒、十數秒至數十秒均可。如感覺力有不逮，背脊可以靠著椅背，會比較容易。

## 3. 二頭肌訓練

可預先準備兩個盛水的小型膠樽，稍有重量便可，不必過重。坐直身體，雙手掌心向天拿著水樽，交替屈手肘向天抬起放下水樽視為一下，重複動作至稍感疲倦即可。留意抬起水樽時呼氣，放下時吸氣，全程不閉氣。（可雙手交替進行或單手個別進行）



交替屈手肘向天抬起及放下水樽

## 資料來源：

1. 持久授權書一般資料 [https://www.doj.gov.hk/tc/archive/pdf/EPA\\_leaflet.pdf](https://www.doj.gov.hk/tc/archive/pdf/EPA_leaflet.pdf)
2. 吾該好死·賽馬會安寧頌·財產安排 p.44-51. 及附錄四「持久授權書」表格樣本 p.79-82. [shorturl.at/eyEL5](http://shorturl.at/eyEL5)
3. 賽馬會耆智園——財務安排 [shorturl.at/emEP9](http://shorturl.at/emEP9)
4. 中國文化研究院。(2020). 社區晚期照顧服務. Retrieved from: <https://ls.chiculture.org.hk/tc/reform-info/517>
5. 老友宅醫。(2021). 【在家離世】在家離世的6個常見問題及7個注意事項. Retrieved from: [shorturl.at/tlVX6](http://shorturl.at/tlVX6)
6. 鄭楚欣。(2020). 晚期照顧你有SAY. Retrieved from: <https://shohub.hksr.org.hk/knowledge/adv-ad/>
7. 李浩淇。(2020). 安老院舍提供晚期照顧的實踐. Retrieved from: [https://www.hkag.org/EOL/pdf/2020-12-02\\_1.pdf](https://www.hkag.org/EOL/pdf/2020-12-02_1.pdf)
8. 台北市立聯合醫院——什麼是維持生命治療. Retrieved from: [shorturl.at/sD026](http://shorturl.at/sD026)
9. 台北榮總護理部健康e點通——呼吸輔助器病人之照護. Retrieved from: [shorturl.at/erDTZ](http://shorturl.at/erDTZ)
10. 中山醫學大學附設醫院護理部——血液透析治療的認識. Retrieved from: [shorturl.at/kuFHI](http://shorturl.at/kuFHI)

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、莫家曦先生、梁思樺姑娘  
羅啓明先生、馮美儀姑娘、黃小強先生

特別鳴謝：封面及漫畫畫作創作者：  
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](https://www.yang.org.hk/tc/course_subcat.php?unit_id=35)

出版日期：2022年4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