



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



善別輔導

擁抱晚晴

2022年6月

第六季



Be engaged

「人生這兩個字，就是歡聲、淚影四個字砌成，沒有甚麼奇怪。任何人無論昨日多風光，也無論昨日多失意，明日天光，同樣要起身做回一個人，繼續生活下去，明天總比昨天好，這個就是人生！」

著名導演楚原

目錄

「疫」途有您 暖心打氣 P.2
善別輔導 擁抱晚晴	
擁抱晚晴：溫暖的心靈陪伴 P.3
疫情下送唔送院好？心情好矛盾！ P.5
「離開了以後」——家屬喪親歷程分享 P.8
常見的哀傷反應 P.10
臨終照顧實用資訊 P.11



影片製作：羅麗冰（一級物理治療師）

由2020年初至今，疫情反覆，大家由搶購物資到抗疫疲勞再到嚴防第五波的龐大確診數字再創高峰，相信心情或多或少都有受影響。今期，編輯小組成員就走訪了不同服務使用者以及同事，為大家送上幾句暖心打氣說話，希望讓各位牽晴計劃的服務使用者以至於同事，都能感受到「疫」途上仍然有好多位「您、妳、你」陪伴走過！請即時 Scan 以上 QR Code 去睇睇啦！

擁抱晚晴：溫暖的心靈陪伴

周瑞敏姑娘（個案經理）



可曾想過當生命走到最後一刻，有甚麼人和事是您仍然放不下的？

「分離」——對於大部份人而言都是一件難過的事。對於照顧者，一段關係的結束，往往令人回憶起過去的時光，不論甜、酸、苦、辣也許都仍有遺憾。

當生命開始倒數，除了身體上的照顧，心靈上的陪伴亦十分重要，溫

暖的心靈陪伴或可令最後一刻哀傷的「分離」，轉化成微笑的「再見」。

其實，臨終照顧的每一刻都讓人珍惜，這個時候**小舉動很重要**，簡單的行為如將被子向上拉、閒聊或簡單的微笑都是最後表達關懷和愛的機會。另外，**說出真心話永遠不嫌晚**。很多時候，我們在外彬彬有禮，對親密的人說話卻毫無顧忌。用好語言是人際交往的一門大學問，哪怕是親近的人，也不必靦腆，**要常說「謝謝」、「對不起」和「我愛你」**，**不要吝嗇及逃避直白的對話**，要多表達對對方的感受，讓憾事變成美好的回憶。

「生命得之不易，那麼就讓我們活在當下，真切地活在當下每分秒。」^{註一}

其實，照顧者要全天候進行照顧工作，身心都非常疲累。因此，除了關顧病患外，更要關心其照顧者的需要。英國照顧者總會亦曾提出了「七個關顧自己精神健康的方法」：

1. 再忙碌也好，**嘗試在一天裡騰出一段空檔，做你感興趣的事**。可以是繪畫、烹飪、園藝或編織，或者簡單地聽聽你喜歡的音樂，伸展一下身體，也可紓緩壓力。
2. **嘗試為自己尋找專屬的時刻——鍛煉正念**，即使只是聽音樂，也是找到平靜和內心平靜的好方法。



3. 想有足夠的睡眠也許是項挑戰，但也請試試睡前冥想、喝洋甘菊茶、用薰衣草油洗澡，或讀一小節你有興趣的小說。

4. 多與朋友、家人、其他照顧者聯絡。主動關心別人過得怎麼樣，與理解你的人分享你的感受。



5. 與支援團體保持聯繫，你會遇到與你面臨類似挑戰的同路人。就讓彼此互相扶持，走過逆境。

6. 打開窗戶，呼吸新鮮空氣，在公園走走，去散步，去慢跑。做運動出一身汗，有助釋放壓力。

7. 如果你感到孤立無援，沮喪鬱結，請找外援及社區服務幫忙。^{註二}



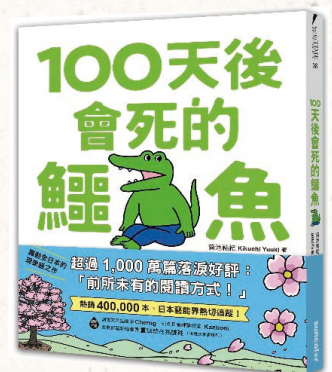
大家要緊記：照顧身邊人雖重要，但首先要多關愛自己，這樣才有力量走下去。



繪本介紹

簡單一點的圖畫及故事有時更能讓我們多認識及表達生命和死亡的意義，就讓我們將沉重的話題，用幽默輕鬆的方式來體會吧！

故事講述一隻鱷魚在100天後將會死掉，令人好奇在每天的生命倒數中，鱷魚到底會做些甚麼，最後的結局還超催淚，讓人不禁反思生命的意義。



參考資料：

註一：《死前會後悔的 25 件事：1000 個臨終病患告訴你人生什麼最重要》，作者：大津秀一

註二：英國照顧者總會，教照顧者關顧身心靈：<https://www.carersuk.org/.../coronavirus-mental-wellbeing>



疫情咁**嚴峻** 入院真係**好**？

陳焱鈺姑娘（一級職業治療師）



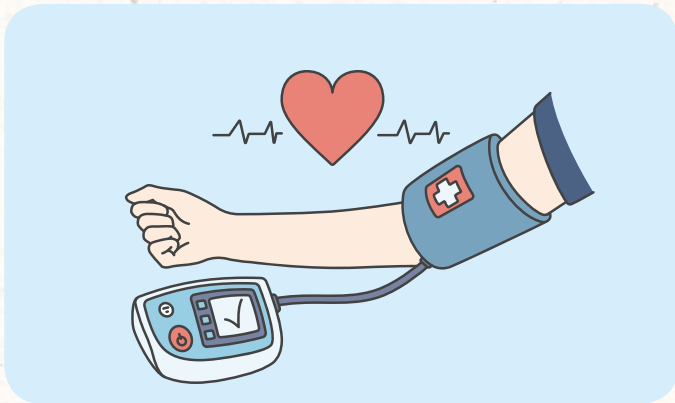
漫畫由牽晴計劃職員黃婉瑩姑娘繪畫

在新冠疫情影响下，病人家屬對於送至親入院與否亦有各種擔心：害怕醫院情況混亂、等待時間冗長、有較高感染風險，或是送院後未能探視等等……

到底什麼情況下送院接受治療比較好？疫情下的照顧又有什麼特別要注意的地方？就讓我們分享一些疫情下的臨終照顧建議，讓大家參考。

疫情下臨終照顧小錦囊

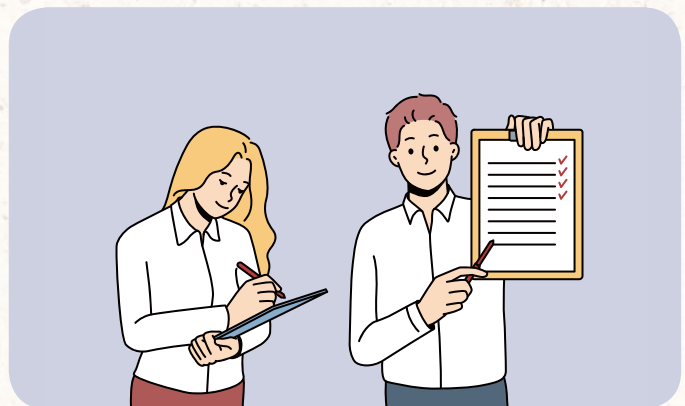
1. 觀察及記錄病人的生命體徵



製作一份日常生活記錄表，記下病人曾接觸的人士或到過的地方，萬一有接觸過受感染人士，方能更快更準確追蹤。

重要的生命體徵包括：脈搏、呼吸、體溫、血壓和血糖水平。

建議建立量度習慣（如每天早、晚）並記錄下來以便監察病人的身體狀況。



2. 轉變日常的溝通模式

為了抗疫，病人或未能像以往一樣與家人頻繁見面，享受天倫之樂。病人難免感到孤單，容易出現情緒問題。幸好在科技的協助下，即使未能親身面見，亦可以改用電話，或視像等方式加強與家人的聯繫，減少孤獨感。

3. 放鬆心情，避免過度緊張

每天留意著確診和死亡數字上升，難免會增加病人的緊張感。照顧者應避免長期在家中播放新聞報道，可以嘗試轉播其他內容較正面和輕鬆的電視節目，或病人感興趣的音樂或劇集，讓病人放鬆緊張的心情。

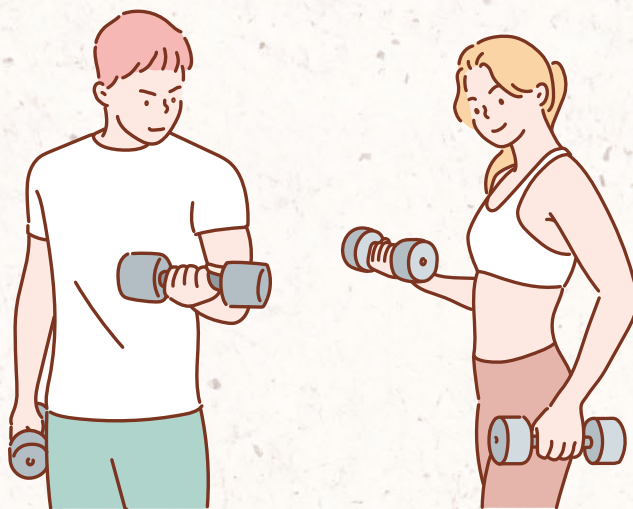


4. 做足防疫措施

出門在外，謹記做好防疫措施。除了保持社交距離、戴好口罩、時刻潔手外，病人應避免在外進食，到高危地方例如醫院時亦應避免逗留過久，回家後要盡快徹底清潔身體。照顧者前往探訪病人時亦應注意防疫，在進入住所前消毒雙手及衣物，就算進入室內亦應盡量避免除下口罩，時刻保持警覺。

5. 保持適當運動

除了在家運動，照顧者可帶病人到空氣流通、人流疏落的戶外地方走走，有助舒展身心和放鬆疫情帶來的緊張心情。維持運動習慣亦有助增強病人的免疫力，抵抗疫情。



6. 分工合作，尋求協助

若病人在臨終時需要大量照顧，要由一個照顧者獨力承擔未免過於困難。家人間可以溝通協調，安排輪流照顧病人，只要到戶前做好快速測試（確保結果陰性）及到防疫措施即可。若然遇到照顧者無法處理的情況或壓力過大時，應尋求專業人員的支援。

萬一遇到緊急情況，應該怎麼辦？

當遇到以下其中一項情況，照顧者應立刻送病人到急症室接受治療：

- * 血壓異常（過高或過低）
- * 兩天高燒至38.5°C或以上
- * 呼吸困難或氣促
- * 血含氧量92%或以下
- * 心口痛
- * 昏倒、感覺頭暈或全身虛弱
- * 神智不清或呆滯、說話含糊，或者精神狀態突然改變
- * 嚴重或不停腹瀉或嘔吐
- * 發生意外或嚴重跌倒

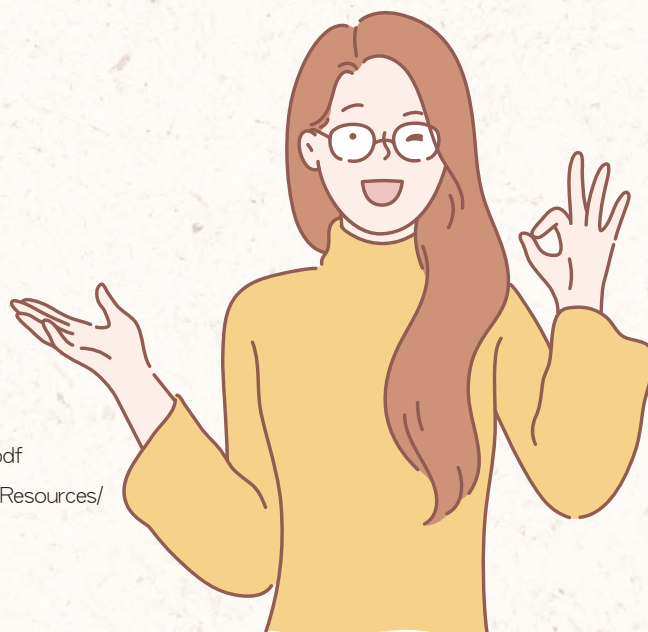
建議預早計劃突發情況出現時的應變措施，例如預備好送院包，將入院所需的物資整理好，及簽署預設醫療指示，萬一有突發情況出現，也不會手忙腳亂。

參考資料：

<http://www32.ha.org.hk/covid/tc/Health-Advice/Health-Reminder.html>

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/videos/files/vital_sign_observation.pdf

<https://www21.ha.org.hk/smartpatient/PalliativeCare/zh-HK/CommunityResources/>



「離開了以後」

採訪：劉彥欣姑娘（個案經理）

受訪：蔡惠珠（『牽晴計劃』服務使用者）



在很多朋友眼中，惠珠與東才是一對恩愛夫妻，同為本單位的服務使用者，結婚接近三十載，生活上彼此扶持。東才外向好動，思路清晰及有主見，活躍於不同的社區組織，努力為殘疾人士爭取最大的權益。惠珠溫柔細心，臉上總是掛著微笑，把家庭打理得井井有條。

東才於2020年3月在睡夢中離世，面對突如其來的失去，枕邊人離開帶來的悲傷，惠珠感恩身邊親友的陪伴聆聽，並伸出援手，讓她按自己步伐走過傷痛和思念的情緒。

疫情下的喪禮

惠珠表示自己從未參與喪禮，起初要準備丈夫的喪禮時感到束手無策，但感恩身邊很多朋友協助及時刻陪伴。丈夫生前喜歡熱鬧，惠珠很感恩很多朋友在疫情下出席丈夫的喪禮，表達思念及說再見，這種默默的陪伴和送別為惠珠帶來很大的安慰。丈夫生前亦清楚表達了自己的意願，希望在鑽石山紀念花園進行撒灰，方便將來家人拜祭。惠珠最後能配合丈夫的意願及喜好，送上圓滿無憾的告別禮。

告別之後

告別之後，惠珠在家中整理丈夫的遺物，丈夫生前有很多興趣及生活小智慧，又喜歡DIY不同的物品，故家中佈滿了不同工具、物料和電子零件等。惠珠進行了大規模的斷捨離，將室內空間及傢俱重新規劃，整理物品的同時，也



為丈夫製作的珠飾小花，打算放在墓碑旁的小花瓶中

在整理自己的心情，學習如何與丈夫的寶物及思念共存，希望可活在當下，留更多空間給自己。

充實的新生活

惠珠現時生活很充實，到處擔任義工，盡自己的才能去幫助別人。惠珠認為這是丈夫留下來的精神，身邊朋友亦認為惠珠較以往勇於表達自己的想法和意見。



惠珠擔任導師，與其他家屬分享穿珠手藝

惠珠亦曾於本中心擔任穿珠導師，將自己的手藝與人分享。疫情期間未能實體舉行活動，惠珠亦會於端午、新年等節日期間製作節日珠飾，透過本單位送給其他個案，希望利用自己的手藝為其他人送上祝福、增添節日氣氛。單位物理治療師羅姑娘亦曾分享，惠珠每次「密密穿」期間，肩頸痛症亦較明顯，故會配合其肩頸不適提供痛症紓緩，幫助惠珠過有意義的新生活。



物理治療師羅姑娘為惠珠進行治療，
紓緩肩頸不適



新年期間製作大吉珠飾，
送贈給其他服務使用者

面對死亡或失去重要他人時，有咁既反應正常嗎？



周敏玲姑娘（治療經理 —— 物理治療）

面對死亡或失去重要他人是人生無法逃避的課題，同是面對喪親或失去重要他人，也許有人會在悲傷情緒中久久不能自拔、感覺依靠頓失；也許亦會有人感到舒一口氣，有種解脫了的感覺。其實，**哀傷反應是極個人化的，沒有兩個人的哀傷反應會完全一樣，也沒有對錯或正常與否之分**，我們應該按每個人的獨特性而對其反應予以尊重，以下是一些較常見的哀傷反應，通過對這些哀傷反應的認識，或許我們就能理解別人為何會有與自己截然不同的反應，對自己也能關顧和接納多一些，在有需要時就更懂得尋求適當的協助。

行爲

對生活感到疲倦
社交退縮
坐立不安
容易哭泣
隨身攜帶逝者遺物



認知

挫折感
感到逝者仍存在
拒絕相信
短暫的幻覺



生理

失眠
食慾不振
肌肉無力
關節僵硬
胸悶



情緒

憤怒
愧疚自責
焦慮
解脫
鬆一口氣

(Worden, 2004, 2018)

參考資料：

- ★ Worden, J. W. (2004). 悲傷輔導與悲傷治療：心理衛生實務工作者手冊（李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯）。台北：心理。（原著出版於 2001）
- ★ Worden JW. (2018). Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner. fifth ed. New York: Springer Publishing Company.

臨終照顧實用資訊

歐啓進先生（個案經理）

臨終前支援

東華三院——圓滿人生服務

<https://ecs.tungwahcsd.org/index.php/Tc/Life/targets.html>

鼓勵長者積極面對人生最後階段，預早安排終老計劃，讓長者及其家人在面對生命終結時可以釋懷及感到圓滿，鼓勵社區人士反思生活，珍惜生命

電話：2657 7899



住宿及上門服務：賽馬會善寧之家

<https://www.hospicecare.org.hk/>

為病者提供個人化而全面的優質寧養服務，並鼓勵病者家庭參與其中，提供家居照護、住院服務、心理輔導及靈性支援

電話：2331 7000



綜合社區安寧照顧服務

foss.hku.hk/jcecc/zh/服務/綜合社區安寧照顧服務-icests/

綜合社區安寧照顧服務為居於社區的晚期病患者及其家屬提供全人照顧的服務，包括身體照顧、心社靈關顧、及實務支援，致力改善患者及其家屬的生活質素，並讓患者能與他們的摯親在熟悉的環境下共渡有意義的時光。

服務單位	服務地區	電話
「安晴·生命彩虹」社區安寧照顧計劃	港島東	2549 7744
「安·好」居家寧養服務	港島區	3917 4640
「安寧在家」居家照顧支援服務	屯門及元朗	2242 2000
安居晚晴照顧計劃	主要為九龍區	2703 3000



殘疾人士交通——復康巴

<https://www.rehabsociety.org.hk/transport/rehabus/zh-hant/>

提供無障礙巴士預約服務，以便覆診或參與社交活動

電話：2817 8154



其他私營照顧服務

軟餐服務——軟餐俠

<https://www.captainsoftmeal.com.hk/>

專門為咀嚼及吞嚥困難的人士提供健康及飲食資訊，包括軟餐食譜、營養健康知識分享等，讓長者能享受美食的滋味、吃得有尊嚴，使進餐重新變得愉快

電話：6061 8830

後事安排

綠色殯葬

<https://www.greenburial.gov.hk/tc/home/index.html>

為鼓勵市民選用環保葬儀，食物環境衛生署（食環署）設有十三個紀念花園及在指定香港水域提供免費撒灰服務，供市民處理離世者的骨灰。

電話：2570 4318 / 2365 5321



善別輔導

對於需要專業輔導的喪親者或家庭，以下機構提供哀傷輔導服務，協助抒解哀傷及適應新生活。

聽明會——善別輔導

<http://cccg.dazzle.website/index.html>

電話：2361 6606



聖公會聖匠堂「護慰天使」計劃

<http://hccss.holycarpenter.org.hk/service-hbsd01/>

電話：362 0301



善寧會——社區善別輔導

<https://www.hospicecare.org.hk/service-detail.php?id=26&lang=tc>

電話：2725 7693



毋忘愛

<http://www.forgettheenot.org.hk/>

毋忘愛提倡自主管理臨終計劃，包括預設臨終醫療、生前預囑計劃、在家離世支援、個性化環保喪禮等服務

電話：3488 4933

老友宅醫

<https://www.doctornowhome.com/>

老友宅醫上門提供普通科及專科治療護理等服務，如傷口護理、復康治療、診症、疫苗注射、體檢，亦包括到戶紓緩治療及在家離世的安排等

電話：6332 4599



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：	歐啓進先生、陳焱鈺姑娘、周敏玲姑娘、周瑞敏姑娘、劉彥欣姑娘、劉兆康先生、羅麗冰姑娘
特別鳴謝：	封面畫作/ 四格漫畫創作者： 黃婉瑩姑娘（『牽晴計劃』家居照顧員） 服務使用者分享：蔡惠珠女士（『牽晴計劃』服務使用者）
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：	2022年6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