



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



四道人生

觸碰心靈

2022年9月

第七季



「對世界有貢獻，這個對我來說太大了，
我做不到，我只是說開心就好。」

著名演員曾江

目錄

四道人生 觸碰心靈

認識《四道人生》	P.2-3
「真實的相愛」—— 照顧者的生命故事	P.4-5
行行出狀元系列 —— 行船人生	P.6-7
安寧照顧實用資 —— 影片分享	P.8-9
照顧者保健 —— 穴位按壓話你知	P.10-11

認識《四道人生》

劉兆康先生（個案經理）

圓滿的人生來自於對真誠地與身邊的人相處，每個人的人生中都會有很多重要的人，或許會有很多心底話想跟他們說卻開不了口。藉著「四道人生」心意卡，又或使用你喜歡的素材，**以道謝、道愛、道歉、道諒四個主題，寫下自己的心意**，送給重要的人，或放在家中當眼處，便能提醒自己好好珍惜每一個當下，及時說出心意。

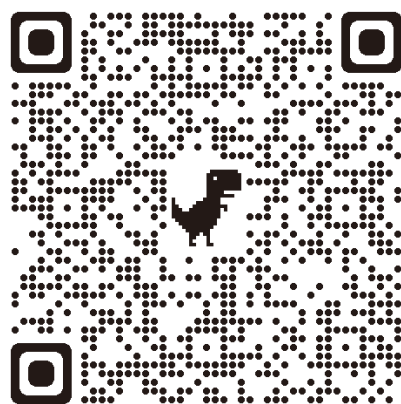
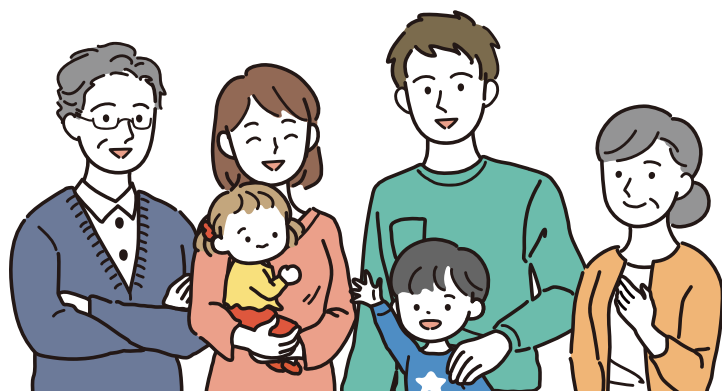
歡迎使用我們為你準備的錄音導引（請掃描QR Code或從「圓」途有您的Youtube頻道觀看），進行四道人生的體驗，我們亦隨本期季刊為各位送上道謝心意卡，以便您能用作答謝身邊的人。

聆聽前，你可以先找一個寧靜而不受騷擾的位置，慢慢放鬆自己的心情，一步一步回看自己的生命。當你思量要如何動筆寫下自己的心意時，先留意自己的呼吸，再回憶自己與他人接觸時的各種感受。



道謝故事分享

若你有興趣分享有關你道謝的訊息或想收到整套四道人生心意卡，你可以使用右方QR Code聯絡個案經理劉先生以作跟進。



道謝，謝謝您出現在我生命裏



道愛，送上最真摯的關愛



道歉，希望您能原諒我



道諒，互相體諒關係中的傷害



「真實的相愛」 —— 照顧者的生命故事

劉兆康先生（個案經理） 胡秀茹姑娘（註冊護士）

疾病來臨

劉基鈺及太太在相識相知的最初，就有一個共識：**最真實的相愛是不離不棄地陪伴**。現在只祈求上天給予多一點時間及能力，讓二人好好生活。

2019年6月，劉太如常上班，發現自己走路變得愈來愈慢，更試過於辦公室跌倒，開始時不以為意。出入醫院做了多次檢查，前前後後共見了六位醫生，花了大半年時間才確診。病房裏，醫生直白的一句



為牽晴計劃寫了一首詩答謝各人的付出

「運動神經元病無藥可醫」，指劉太將於幾年間逐漸失去身體的活動能力，劉基鈺及太太都覺得難以置信，因家族中從未有人患過這種病。步出醫院，唯一可做的是抱緊對方大哭一場，抹乾眼淚，互相支撐和讓這個家繼續前行。

2020年4月，劉太清楚自己已無法如常工作及生活，決定提早退休。劉基鈺為太太安全著想便在家中走廊、衣櫃、廁所、浴室加裝扶手，希望劉太可以扶著走路及做運動，但太太的狀況不見有起色。同年5月，眼見太太日漸瘦弱，在家中稍走幾步已無力，劉基鈺決定辭職以全力照顧太太。「以往與太太全職工作時，每天見面最多8小時，現在每天見足24小時，所以我們的日子一天等於三天。」劉基鈺對自己的

決定毫不猶豫。

從新生活

於是，兩人從頭計劃生活上的各項安排。最簡單由穿衣開始已經很困難，當手腳無法好好活動，劉基鈺與太太便上網購買特別設計的衣服。嘗試了最少6次，終於買到一件上衣是前後兩片的設計，左右肩膀和側面都用拉



有時間便沉醉於詩中的世界

鏈拼接，容易穿脫而且穿起來很斯文。還有一條褲子前後兩幅只用拉鏈連接，以及用上魔術貼方便前後換片。此外，劉基鈺亦要獨力完成煮飯、洗衣服、清潔家居、協助太太沖涼、翻身、移位、餵食、上廁所、口腔清潔、起床、按摩、等等基本活動。即使有著各服務及器材的幫助，但在如此密集的照顧及相處下，亦容易消耗人的精神與體力，加上兩人對照顧方式會各有想法，日常難免有磨擦。但基鈺總記住要互相溝通，想辦法讓太太的日子好過些。

心暖晴牽
楊 陽光暖人心意堅
震 振奮人心迎來年
牽 牽心掛肚渡人艱
晴 晴空在前開心顏

照 照亮每戶誠相助
康 康健怡樂心所願
有 有依相伴增笑顏
光 光明常在日日添



劉基鈺 夫婦
2022年7月23日

86.5分的滿足

劉基鈺的爸爸是一位作品豐富的記者，對於他的學業成績很嚴格，令劉基鈺自小就對自己有很高的要求，所以不論工作及學習，都要求自己完美地完成。但是，他發現照顧是永遠無法做到完美的，若每一環都要100分，時間一長便壓得自己喘不過氣，忍耐力愈來愈差，情緒亦會變得容易爆發。而當與太太吵架後，會覺得很後悔，更覺得自己未有照顧好太太。他慢慢明白到需要找到一個生活與照顧上的平衡，他笑著說，「做到86.5分就滿足了」。要望清楚自己的狀態，不要一直向前衝，有時要停下來，學習放鬆自己。

相識相遇

三十年前，劉太太代表公司帶著重要客戶到長江三峽遊覽，而劉基鈺因著對中國文化歷史的興趣，於長江國際遊輪工作，負責與世界各地遊客分享傳統文化、介紹全國和當地風物及其歷史典故，兩人亦因此結緣，自此一直感情很好，經常結伴遊覽世界各地。劉基鈺與太太憶起每段開心時光，記住了結婚時一生一世的承諾，一起面對將來。

生死是甚麼？

「不要等，現在便要對她好。」劉基鈺一直以來對歷史和文化都有濃厚興趣，他知道即使皇帝都有離開人世的時候，無人可以改變這個命運，唯一對抗的方法，就是共度當下！**就是在離開之前，好好陪伴身邊的人。**

「我希望每一位照顧者明白，堅持不容易，完美是不可能，但不等於放棄。有時候需要找幫手，才能一直在照顧路上走下去，感受到關愛家人的意義。」

行行出狀元系列——行船人生

黎子穎姑娘（職業治療師） 葉麗明姑娘（物理治療師）

認識戚生短短的時間裡面，一直聽著他以往精彩不絕的人生故事。很高興，終於能夠邀請他跟大家分享，這絕對是一個獲益良多的訪問。

入行經歷

先談談關於過去工作的經驗：工作對於戚生是人生中一個很重要的環節。由於家境貧窮，戚生12歲便開始工作。他曾經擔任不同行業的不同職位／崗位，從食品店輾轉認識朋友到訂製洋服店工作。訂製洋服比食品店工時短一點，老闆更可讓他靈活調配工作時間，讓好學的他開始半工讀的生涯。聽著戚生說著：「那時候



下午要趕出去上班，老闆就要我換來晚上看舖，所以當時都有一段長時間未能回家。但是，我想之後賺多點錢比兄弟姐妹讀書，無辦法啦！」這段對話看得出他是一個重情意的人，戚生選擇修讀無線電課程，畢業後能成為電報員，加入當時炙手可熱的航海業。

他娓娓道來「行船」大大小小的趣聞，讓我這個外行人聽得津津樂道，更能體驗這份工作帶給戚生如此重要，美好的往事。

最難忘的事件

當時剛加入航海業，剛好遇著越戰，航海團隊需要扮演一個重要角色，要到不同地方運糧食，例如：到台灣基隆運送麵粉。這些一環扣著一環的舉動，也能為越戰的團隊帶來很好的支持。肩負重任，也不止於此，面對天氣的巨變，也有時為航海員

帶來重大的壓力。往後幾年，戚生已正式成為電報員，但在南中國海遇上颱風，太大浪，有同事遇難。當刻也很難接受現實，他曾經有閃過不想在成為航海員的想法，最後為了團隊的緣故，也留下來了。

另一場戚生自豪的事情，就是運用他電報員的知識，收到其他船隻的求救信號，馬上能提供支援，最後能夠避免一場爆炸，拯救了無數條性命。這些看來都是份內事的點點滴滴，但不止於此，能看出戚生是一位努力工作，謹守崗位，為團隊付出，以及在難關前也臨危不亂的員工。難怪他也表示跟同事有著深厚的感情，在工作期間也能好好的跟大家傾訴心事。

心態上的變化

戚生「行船」多年，心態上也有不同的變化，也擔當過不同的崗位。從前線的工作退下來，擔任岸上協調的工作，負責協調及為團隊物色適合的人才等。重情義的他一直把同事看成是夥伴，即使離開了崗位但仍是彼此心靈上的支持。

由一直努力工作，到最後一刻退下火線後。雖然因病需要使用氧氣機，回想起航海時的風浪，他用自己的金句勉勵大家：**「對於前路不要太執著，不要深究一切的因果。」**

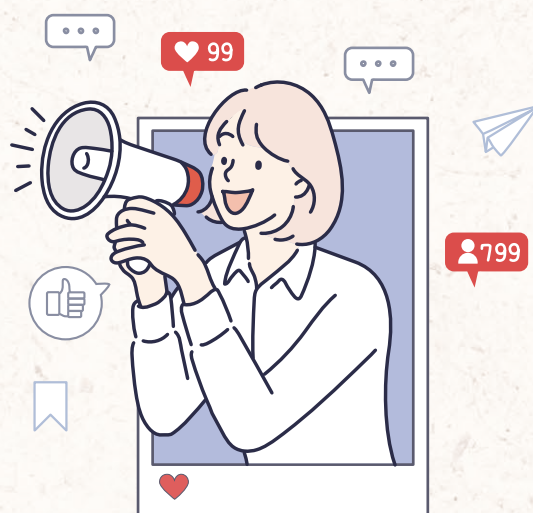
心靈自由

另外，個案經理幫忙聯絡，獲得義工探訪以及送贈電結他及喇叭，令戚生興奮不已，因為他能重拾當年行船時的興趣，立即彈奏一曲，果然「寶刀未老」，眾人都興奮不已，音樂果然能成為最佳的心靈良藥。

航海的生活讓戚生明白人生不可能無風無浪，盡力發揮自己，**用心的過好每一天，活出自己的意義，生活即使簡單亦會滿足。**

你也想像戚生一樣分享自己的故事嗎？

可用以下QR Code留下你的聯絡



安寧照顧實用資訊——影片分享

詹淑怡姑娘（個案經理）

常言道：「生、老、病、死是人生必經階段」，人人都要面對的。就算不說出來，每個階段仍會來臨在身上。人沒法預料生命的長短，但大家可以樂觀態度去探究生命！在當中可以如何為自己的生命作主呢？**預早表達自己對臨終照顧的意願，可能令人生更加圓滿及更富自主性。**

當人面對人生最後階段時，除了醫療決定外，還有許多的擔心。如有困難時，可找家人、醫護人員或社工協助。而家人或醫護人員，亦可多關懷病者。

以下搜集了一些人物故事的資訊，希望引發大家思考自己或者家人的意願及對生命的看法。希望大家都可安然、平和地面對人生每個的階段，最後得以善終。



《安心來·安心去：周聰專訪》截圖

	媒體	影片簡介	影片網站 (QR圖碼) 
1	賽馬會安寧頌 《安心來·安心去： 周驄專訪》	香港演員周驄先生分享自己對於人生終章的看法，以及自己與親友面對人生的經歷。	
2	賽馬會安寧頌 《與絕症共存，仍可 活好每個當下》	陳先生患有皮膚癌，全身長滿黑色素腫瘤，分享獨特的人生經歷和生死觀。 他於2012年生日當天舉行屬於自己的生前葬禮及生前已寫好遺書 ，樂觀地面對自己的生命，活在當下。	
3	香港電台 鏗鏘集《善別》	安寧照顧：在本港絕大多數的臨終病人是在醫院離世，而 居家安寧是另一個選擇 。《善別》此集讓大家了解更多在家安寧需要具備的條件及執行上的困難等等。	

參考資料：

註一：賽馬會安寧頌，多媒體，案例影片《安心來·安心去：周驄專訪》：<https://foss.hku.hk/jcecc/zh/>

註二：賽馬會安寧頌，多媒體，案例影片《與絕症共存，仍可活好每個當下》：<https://foss.hku.hk/jcecc/zh/>

註三：香港電台，鏗鏘集(14/07/2022)，《善別》：<https://www.rthk.hk/tv/dtt31/programme/hkcc>

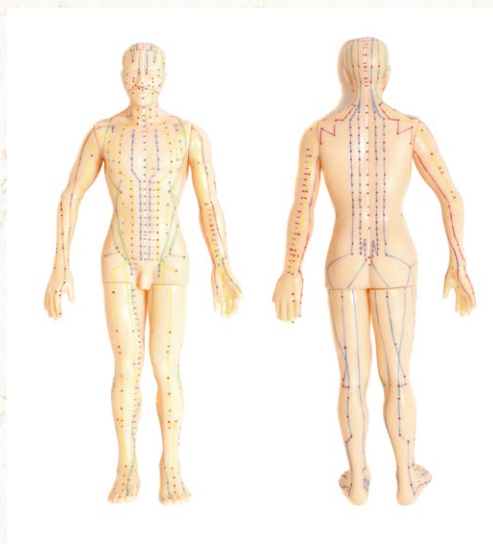
照顧者保健——穴位按壓話你知

徐燦強先生（物理治療師）

各位照顧者，多謝你的付出，希望你能留下空間照顧自己的需要。

穴位按壓^(3,4)：

- 👉 推拿按摩是運用手法進行治療，集治病和保健一體的治療方法
- 👉 現代科學來說，不同的推拿按摩手法，對血液循環、神經、消化、止痛，有著調節作用^(3,4)
- 👉 穴位按壓是其中一種推拿方法
- 👉 其原理為運用手法刺激人體特定的穴位
- 👉 每日兩至三次，每次按壓三至五分鐘



不適用的情況：

- ❌ 避免按壓惡性腫瘤所在位置，以免刺激腫瘤部位
- ❌ 應避開按壓局部感染或炎症的患處
- ❌ 應避開按壓有嚴重的皮膚病、損傷、骨折未癒合、或韌帶和肌肉損傷的患處
- ❌ 孕婦不宜按壓本指引所提及的合谷穴⁽¹⁾

強效的止痛穴位^(5,6,7)

合谷穴⁽¹⁾

位於手背，第一、二掌骨之間，約第二掌骨橈側的中點處取穴。



另有簡便取穴法：以一手的拇指指骨關節橫紋，放在另一手拇、食指之間的指蹼緣上，拇指尖下取穴。

內關穴⁽²⁾

位於前臂正中，腕橫紋上2寸，在橈側屈腕肌腱同掌長肌腱之間取穴。



消腫化痰穴位^(8.9)

豐隆穴⁽⁸⁾

小腿前外側，
外踝尖上8寸，
脛骨前緣外二
橫指中指處。



陰陵泉⁽⁹⁾

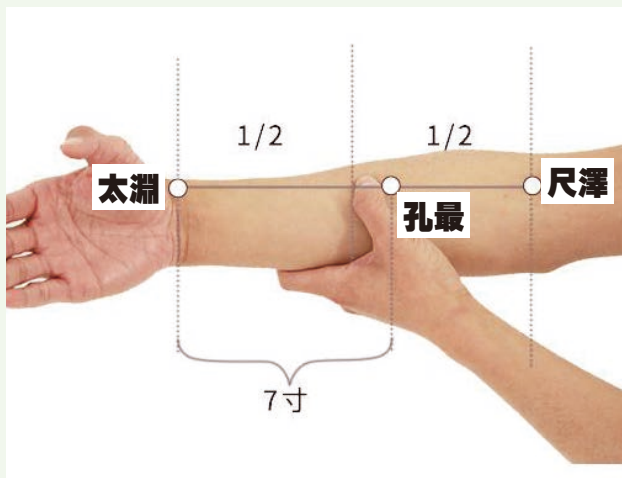
陰陵泉可以
從膝蓋內側的
膝眼下量約2寸，再
往脛骨邊緣量，也就是
在小腿內側，膝下脛骨內側凹陷中。



止咳嗽止氣喘穴位⁽¹⁰⁾

孔最穴⁽¹⁰⁾

在前臂掌面橈側，當尺澤與太淵連線
上，腕橫紋上7寸。



列缺穴⁽¹¹⁾

在前臂橈側緣，橈
骨莖突上方，腕橫
紋上一寸五分。



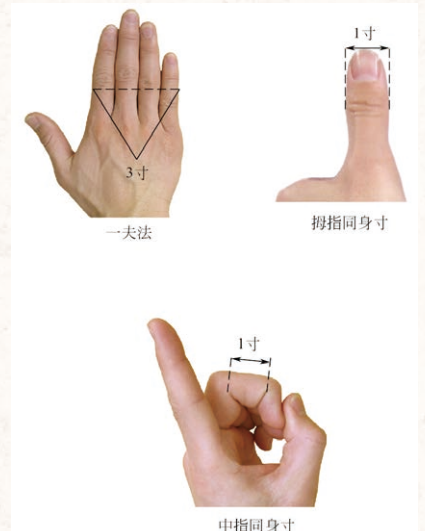
取穴時以兩手虎口交叉，一手食指押在
另一手的橈骨莖突上，當食指尖所至凹
陷處是穴。

穴位按壓要持之而恆，不但可以舒緩不
適症狀，還可以強壯身體。如有不適或
症狀持續，可諮詢本會物理治療師。

參考資料：

1. 維基百科自由的百科全書·合谷穴 .2020.
2. 醫學百科·內關穴 .2013.
3. 優活健康網編輯部·氣血暢通更強身穴位按摩 3 大優點 .2018.
4. Wikipedia, the free encyclopedia. Acupressure.
5. 鄭鴻強制訂·長安保健室第一集(頭痛可以按的 6 個穴道) .2019.
6. 張治球編·看中醫——內關穴 .2015.
7. 艾蜜莉編·緊急時刻緩解疼痛 6 大治痛要穴 .2018.
8. 曾慧雯·出處·按按穴位。完美圖解：豐隆 按摩 3 分鐘，有效化痰 .2017
9. 穴位保健——陰陵泉穴(除濕氣健脾胃) .2019
10. 郝佔勇 發表·每日一穴：孔最穴 .2017.
11. 鍾碧芳編·平日保養不過度按壓按摩 10 穴位，保肺護氣管——《肺炎完全自保對策》

取穴方法是用手指同身寸法，可參照下圖。



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：詹淑怡姑娘、徐燦強先生、黎子穎姑娘、劉兆康先生、胡秀茹姑娘、葉麗明姑娘

特別鳴謝：四道人生畫作：黃婉瑩姑娘（『牽晴計劃』家居照顧員）
故事分享：劉基鈺夫婦、戚本倫先生
（『牽晴計劃』服務使用者）

督印人：胡紫薇姑娘（『牽晴計劃』督導主任）

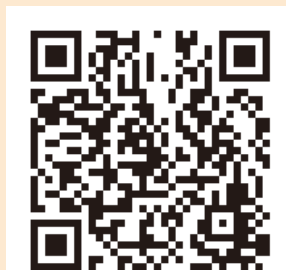
單位電話：3959 1700

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9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