



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



身心靈健康 有辦法

2023年4月

第九季

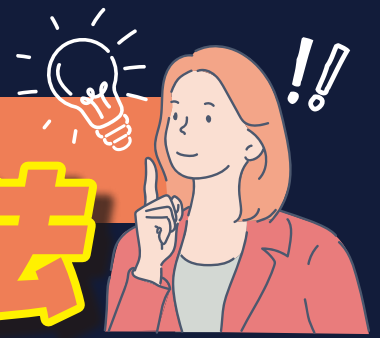
P.1 照顧者專題

P.4 回歸自然 綠色殯葬 (上)

P.5 樂齡科技與生活

P.7 水腫的預防及處理

P.9 醫療決定：心肺復甦術



照顧者專題： 身·心·靈健康 **有辦法**

個案經理 鄺浩坤

每個照顧者都經歷過壓力很大、「做到無停手」的情況，所以學習壓力中如何照顧好自己是非常重要的，即我們要照顧好自己的身心靈健康。身體健康可以通過飲食、運動和足夠的睡眠來保持；心理健康可以通過正面態度、建立有意義的生活和建立健康的社交圈子來建立；而靈性健康可以通過自我反思、關心自己和世界以及尋找人生價值等方法來豐富生命。

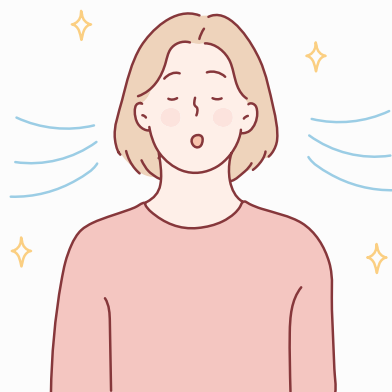


什麼是「靜觀」？

「靜觀」就是靜心觀察生活每一刻，觀察自己身體的感受和情緒，不批判，不沉醉於好的想法和感受，也不抗拒不好的想法和感受，簡單、客觀地知道並接受就可以了。科學研究及醫學實證顯示，靜觀對提升身心靈整全健康有顯著成效，當中包括減少壓力與焦慮、改善睡眠質素、提升情緒健康等等。靜觀練習可以從日常生活中的小事開始，例如在刷牙、洗澡或走路時，專注地感受當下的感覺、聲音和氣味等，並觀察自己的想法和情緒。

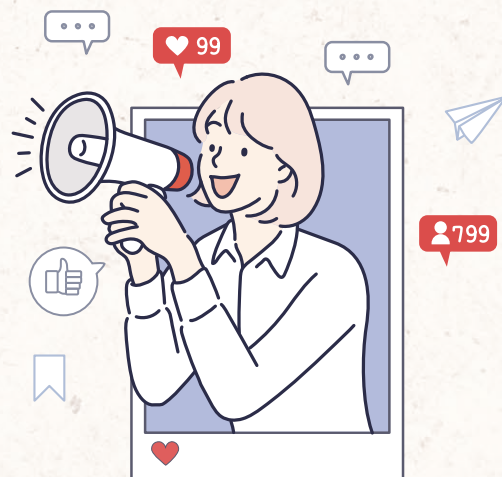
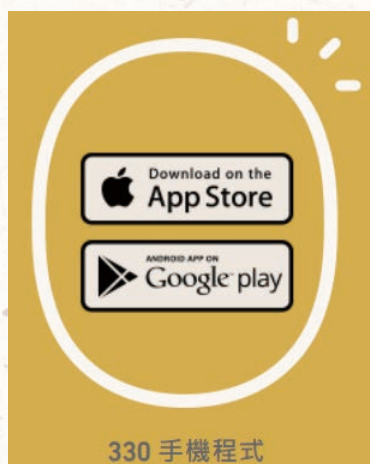
當你們開始進行練習靜觀時，可從靜觀呼吸開始：

- 1 尋找一個安靜、舒適的地方，坐下來並保持身體放鬆。
- 2 可以閉上眼睛或視線自然垂低進行練習。
- 3 留意你的呼吸，感受空氣進入鼻腔和離開。
- 4 不要評價或判斷你的呼吸，只是注意觀察它。
- 5 如果你的注意力開始分散，不要擔心，只需要輕輕地將注意力重新集中在呼吸上。
- 6 繼續保持專注，每次呼吸都可以讓你感受到當下，不要想其他事情。
- 7 練習時間可以從一兩分鐘開始，慢慢累積。



新生精神康復會（新生會）早年推出一項免費讓公眾人士使用的手機程式「新生·身心靈」(newlife.330)作為靜觀練習介入媒介。330是「身、心、靈」的諧音，要建立豐盛人生，我們不單止要有健康的身體，還要經常替自己的腦袋做運動，以保持身心靈平衡的狀態。手機程式內有一系列培養大眾靜心觀察生活習慣的靜觀導航。

網址及手機應用程序可以從下列二維碼下載（以電郵地址註冊後即可使用）

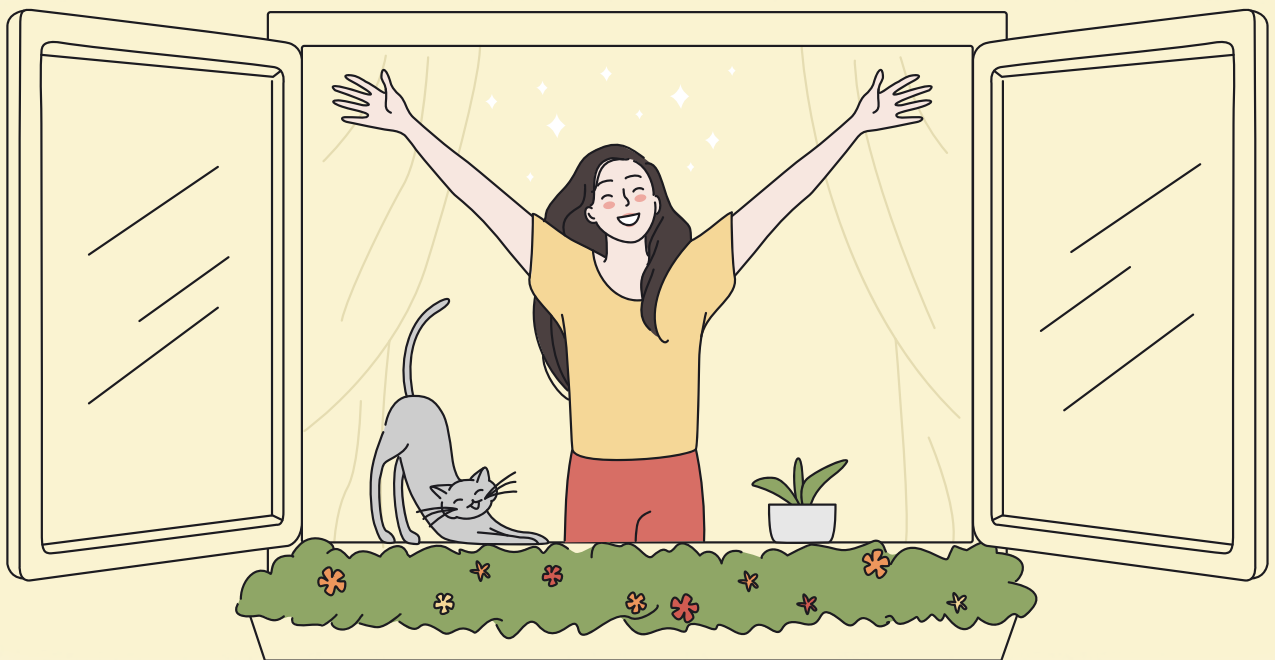


用者分享：

服務使用者李姑娘回憶起她在6年前第一次聽到靜觀。當時她參加了一個靜觀講座，並且練習了10分鐘的靜觀練習：坐著並專注呼吸及身體感覺。她感覺自己沒有留心，希望繼續嘗試，便開始每星期修習靜觀一次。

她建議定一個固定時間進行練習，一般她會在晚飯後有時間，便會坐在梳化上練習，有時候不會熄電視，讓自己的內心慢慢靜下來。一開始她每次只練習一分鐘，現在每次已經延長到十分鐘，並且盡量每天都完成練習。她鼓勵照顧者找一個安靜的空間進行練習，讓自己有一個放鬆的時間。

李姑娘現在已經建立了每天練習的習慣，她感受到自己的心比較定，睡眠不太好的情況有改善。李姑娘認為靜觀練習可以幫助她靜心，並讓她在日常生活中更好地應對壓力和挑戰，鼓勵牽晴計劃的朋友們都可以嘗試。



參考資料：

新生精神康復會——身心靈 (330) 小貼士 <https://www.nlpra.org.hk/tc/pnp/feature-topics>
newlife.330 <https://newlife330.hk/>



回歸自然——

綠色殯葬？(上)



個案經理 劉兆康

近年清明節拜祭，大家有沒有發現多了很多紀念花園？原因是愈來愈多人選擇「綠色殯葬」。在香港，綠色殯葬主要是將遺體火化後，再將骨灰撒放在紀念花園（花園葬）或指定海域（海葬）上，以供後人紀念。這樣的方式簡單、節約和環保，讓土地資源能夠持續使用，同時也讓先人回歸大自然。

1 花園葬的過程是怎樣的？

親友可把骨灰撒放於食物環境衛生署的紀念花園及舉行送別儀式，親自或由專人代為撒放先人的骨灰（費用全免），亦可自費於園內設置牌匾紀念先人。

2 申請紀念花園有何程序？

申請人可親自或書面委託受權人（例如殯儀公司職員）把填妥的「申請在紀念花園內撒骨灰／安裝紀念牌匾」表格《FEHB 219》和「領取骨灰許可證」《FEHB 153》正本，遞交至墳場及火葬場辦事處。



3 香港有哪些紀念花園？

香港的綠色殯葬提供了多個紀念花園供人選擇，其中包括食環署轄下的13個紀念花園，分別位於9個骨灰安置所，包括哥連臣角、鑽石山、和合石、大圍富山、葵涌、屯門曾咀、長洲、坪洲和南丫島。除此之外，還有一些私營墳場也設有紀念花園，例如華永會將軍澳紀念花園和薄扶林道華人基督教墳場紀念花園。

4 殯葬資訊只要在病重的時候留意就可以，其實現在不需要知道？

其實，如果你想選擇綠色殯葬，可以先在網上綠色殯葬中央登記名冊上登記，讓食環署知悉，並會向你寄出確認書，及將類似的確認書寄予你於登記表格上列明的可聯絡人士。所以，無論你的身體情況如何，若想確認你的意願會如實執行，便可及早了解。

參考資料：

食物環境衛生署／綠色殯葬 <https://www.greenburial.gov.hk/>

樂齡

科技與生活

職業治療師 林麗卿

服務使用者阿Sam表示自己有時沒有動力在家中做運動，她明白做治療師建議的運動對自己有好處，但生活上已需要面對很多困難，偶爾會想偷懶一下。Sam提到：「平時生活已經要花好多時間心機係沖涼、三餐、食藥等日常事務，要提起精神做運動不是一件容易的事。」你有類似的情況嗎？

其實，近年隨着科技進步，各地紛紛引進「樂齡科技」概念，冀以科技創新手段解決照顧長者及體弱者帶來的生活挑戰，從而提升長者及體弱者在家中的生活質素。我們中心亦引進不同類型的科技應用，適用於中心治療訓練或者上門治療訓練，希望治療的方式更多元化，讓服務使用者能更投入於治療當中。

1 樂齡彈珠機Torepachi

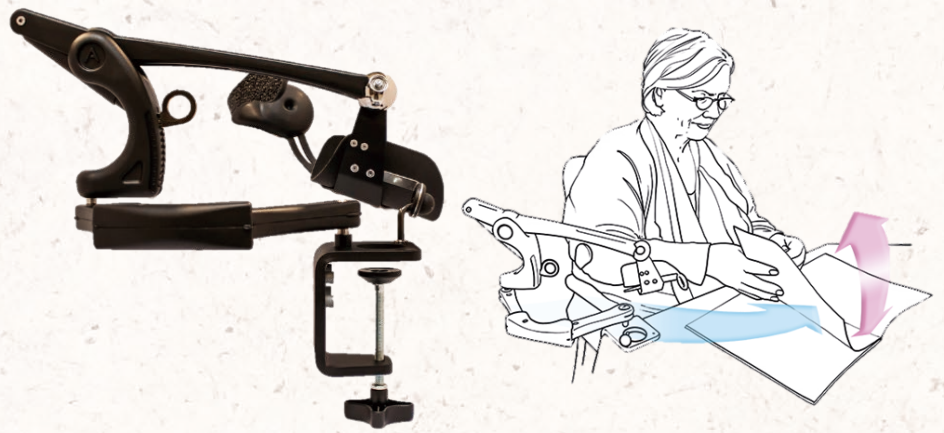
Torepachi是一部娛樂兼有腦力訓練的復康設施，有各種各樣的遊戲模式及難易等級，能增加訓練樂趣亦有大量真實彈珠機聲音回饋。遊戲能夠配合不同的復康設施進行體能訓練。不但能訓練視覺、聽覺和反應速度，亦能訓練肌能及手眼協調。

牽晴計劃已購置一部彈珠機，能連接到大部份手或腳單車機使用，操縱手制及腳制（連接單車）都能發動彈珠機。對於手腳較好的使用者，會鼓勵自行操縱手制及腳制。其他手腳較差的使用者，使用被動單車同時，會交由陪伴者／家人操縱手制，一同參與訓練。我們亦設有出卡獎勵機制，自定每張卡能兌換飲品，鼓勵使用者參與。



2 Armon Edero (pro-med technology ltd) Dynamic arm support 動力手臂

Armon Edero是一種手臂支撐，專為那些手臂和手部力量有限的人或只能在有限時間內使用肌肉力量的人而設計。通過彈簧補償系統補償手臂的全部重量，使得手臂可以在各方向上以微弱力量移動手臂移動，並可以藉此進行自理訓練及肌能訓練，如進食或者刷牙等。此用具配件簡單，可輕易安裝在檯面上，對於SMA（脊髓性肌萎縮症）類肌能較弱者卻有好大幫助。

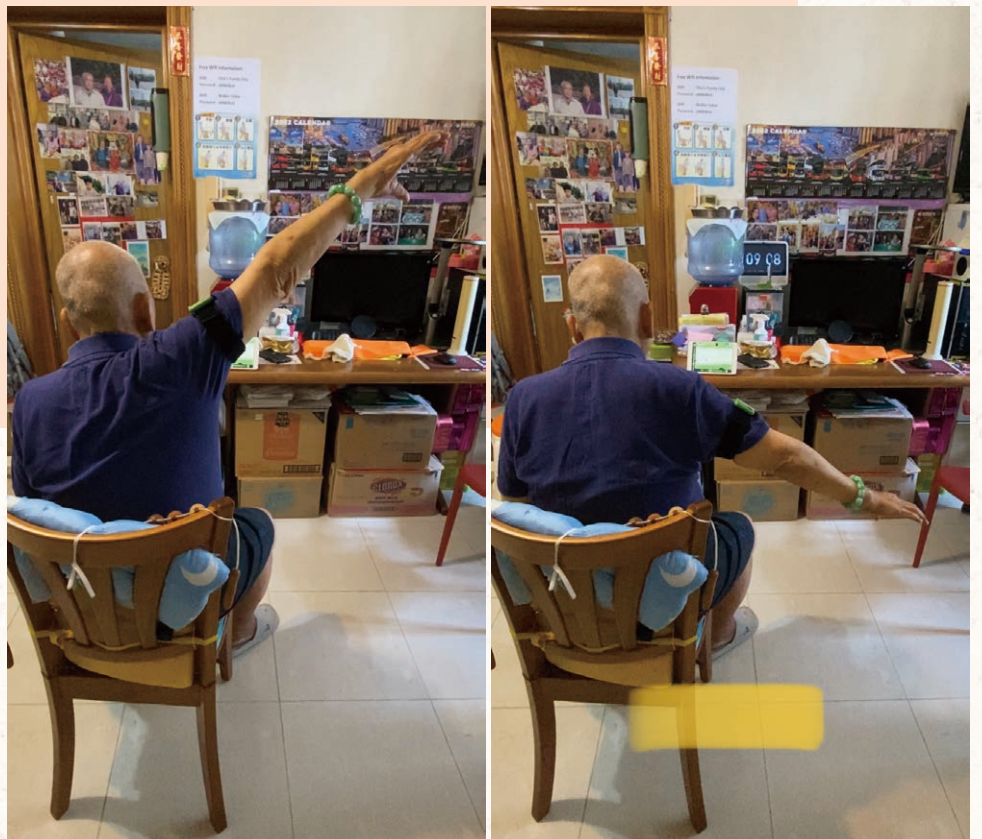


3 Bobo Motion

Bobo Motion是一種多功能訓練系統，集治療及復康訓練於一身，將治療變成互動的遊戲。配合官方遊戲Apps，只需簡單使用魔術貼固定裝置，感應器就能調校靈敏度及活動範圍，使用者只有輕微的活動能力亦能參與。



每個人的治療目標都不同，未必合適以上的工具，最重要是找到對自己有用的方法。你若想知道更多，可諮詢本會的職業治療師。



水腫的預防及處理

物理治療師 黃施雅

陳伯是晚期慢阻肺病患者，因長期雙腳水腫令皮膚經常擦傷，鞋子亦因腳腫而變得不合適。他本打算不理會水腫問題，但發現愈來愈嚴重，讓他感到非常不舒服，日常生活愈來愈困難，他希望找到方法改善情況。

水腫的成因

簡單而言，水腫是由於人體淋巴系統受到阻礙或受損，令液體積聚在細胞間隙之間不能有效地排走，造成身體腫脹。其背後的原因眾多，包括癌症相關治療（如手術或放射治療）的繼發性影響、身體活動不足（如長期卧床）、靜脈栓塞(Venous thrombosis)及營養不良等等。

常見的水腫表徵

以下為常見的水腫表徵，並多數出現在四肢：

- 1 皮膚變得繃緊，可能出現疼痛的感覺
- 2 患肢有可見的浮腫，用手指按壓時出現凹陷並不能即時回彈
- 3 患肢的活動靈活度減低
- 4 嚴重時皮膚表面出現水珠，代表有淋巴液滲出的情況

如果出現非上述情況，例如水腫的位置突然發紅或發熱、單一邊肢體特別腫痛、心悸氣促等等，便需儘快向醫護人員查詢。

預防及處理方法

1 抬高患肢(Elevation)

卧床時以枕頭抬高患肢，患肢位置應高於心臟，有助組織液的循環流動。避免長時間使患肢垂下，如需長時間坐下，水腫的下肢亦可以抬高放置在較矮椅子上。



2 穿戴壓力衣物(Compression garment)

壓力衣物須根據患肢的尺寸安排適當的尺碼，穿戴後應檢查衣物沒有皺褶，確保壓力分佈平均。如穿戴後有任何不適，例如出現痛楚、患肢附近皮膚變色、患肢變熱或冷，便需立即停止穿戴，並向相關醫護人員查詢。



3 保持四肢運動

缺乏運動是造成水腫的其中一大成因，因此維持四肢活動有助預防水腫的形成。運動的種類需視乎患者的能力擬定，不論是主動或被動的形式皆可，強度以患者感到舒適為基準，避免過分劇烈的運動。基於不同的個人身體狀況，詳細的運動計劃可向物理治療師商量及安排。



總結

雖然面對晚期的種種症狀的確容易使人疲憊，而處理水腫說不上是輕易，但請記得你們身邊還有許多支持你們的同行者，有需要時請記得向我們提出查詢。

參考文獻：

1. Cobbe, S., Real, S., & Slattery, S. (2017). Assessment, treatment goals and interventions for oedema/lymphoedema in palliative care. *International Journal of Palliative Nursing*, 23(3), 111 - 119. <https://doi.org/10.12968/ijpn.2017.23.3.111>
2. Oh, S., Gustafsson, L., & Eames, S. (2019). Current practice trends of oedema management in the hands of people with tetraplegia in Australia. *Spinal Cord Series and Cases*, 5(1), 71 - 76. <https://doi.org/10.1038/s41394-019-0215-7>



註冊護士 李琪琪

張小姐照顧她90多歲患有心臟病的媽媽多年，最近媽媽因昏倒而入院多日。醫生提及若情況轉差時可能需要進行心肺復甦術，卻不一定會成功救活媽媽，希望張小姐可以提早決定有需要時會否進行。張小姐有點後悔從沒有與媽媽討論在緊急情況下該如何決定。她知道媽媽很怕痛，又擔心心肺復甦術的後遺症，但同時又希望可以救活媽媽，所以她無法給醫生一個確實的答案。

甚麼是心肺復甦術？

- ♥ 心肺復甦術是相對入侵性的治療，目的是協助心臟停頓的病人維持血液循環及氧氣供應。
- ♥ 一種應急手段，希望能盡量維持重要器官的機能及恢復心臟跳動。
- ♥ 在沒有醫療配備的環境下，心肺復甦術包括心臟按壓及人工呼吸，
- ♥ 在有醫療配備的環境下，還可包括電擊除顫、注射藥物及人工氣道輔助呼吸等。

心肺復甦術術後的即時存活率、存活至出院率與後遺症

即時存活率指	存活至出院率
(指成功進行心肺復甦術後存活一小時或以上)	
23.8至44%	7.6-17% (視身體狀況的複雜性)

後遺症	缺氧性及再灌注腦損傷	大腦持續缺氧會造成不可逆轉的缺氧性腦損傷、血管張力不穩定、腦水腫及鈣運轉等。 嚴重神經功能受損，如難控的抽搐及全身性肌肉不自主抽動，亦會出現持續昏迷或腦幹功能失調。
	有較長期的神經功能受損	存活六個月後：23%神經功能復原良好 9%甦醒但神經功能復原不佳 66%從沒有甦醒
	引致的其他身體損傷	包括肋骨和胸骨骨折及內臟受傷 肋骨骨折率13-97% 胸骨骨折率1-43%。

甚麼是「不作心肺復甦術」？

- ♥ 為預期可能出現心臟停頓的病人在以下情況而預先設下的決定：當心肺復甦術違反病人意願，或不符病人最佳利益。
- ♥ 僅指在心肺停頓時不接受心肺復甦術，是否提供其他維生治療則應作個別考慮，並可另作指明。



「不作心肺復甦術」決定過程中的考慮因素：

1 心肺復甦術好處和負擔的考量：

- ♥ 可能的臨床成效，包括能否成功恢復病人心跳和呼吸，並持續一段時間，以及成功進行心肺復甦術後可切實預期的復元水平；
- ♥ 病人已知或可探悉的意願，包括病人之前曾表達的看法、信念和價值觀；
- ♥ 病人的人權、包括生存權利及免受有辱人格待遇的權利；
- ♥ 病人會否承受嚴重並難以控制的疼痛或苦楚；
- ♥ 病人存活及對周圍事物的意識水平。
- ♥ 每名病人的最佳利益必須按個別情況作出考慮，不能單憑病人的年紀或殘障程度，或某專業人員對病人生存質素的主觀看法等因素而決定。
- ♥ 當病人患有不能治癒的疾病症並處於最後階段，預計在數日內死亡，臨床上心肺復甦術不大可能會成功。當考慮負擔的問題，心肺復甦術可能會延長或增加痛苦，令病人承受創傷性及沒有尊嚴的死亡，因此病人及其家人可能會選擇自然死亡，而不進行心肺復甦術。

2 病人精神上的行為能力；

3 目前或之前所顯示病人對心肺復甦術的意願

參考資料來源：

醫院管理局不作心肺復甦術指引 · 醫院管理局 · 2.7.2020



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： 鄺浩坤先生、林麗卿姑娘、劉兆康先生、李琪琪姑娘、黃施雅姑娘

特別鳴謝： 封面畫作：黃婉瑩姑娘（『牽晴計劃』義工）

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://yang.org.hk/integrated-support-service-for-persons-with-severe-physical-disabilities-chi/>

出版日期： 2023年3月

印刷數量： 510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