



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



我的完美一天

- P.1 方便輪椅人士的將軍澳區商場
- P.3 港島最大型商場 · 暢通無障礙
- P.5 輪椅使用者想睇電影
- P.7 安全出行——自動心臟除顫器
- P.9 記錄每個美好片段——照顧者分享

2023年10月
第十一季

完美的一天

人生總有些時候會問自己一個問題「我的人生是否圓滿？」。為回應這個問題，陸續有不同機構／公司協助製訂人生願望清單。簡單來說，就是一份列出希望在生命結束前希望實現的事情的清單。內容可以是具體的活動，例如探訪某個很久不見的人，或者與家人重遊某個極具紀念價值的地方。也可以是一些抽象的願望，例如希望與家人和解，或者完成一個創作。每個人的願望清單都是獨一無二的，但大多都充滿愛、希望及意義。

一開始要想像自己的願望清單或許很困難，因此，美國一個為晚期病人服務的機構Crossroads Hospice & Palliative Care會詢問病人「**如果你有完美的一天，會是怎樣的呢？** (If you had one perfect day, what would it look like?)」，讓自己想像或回憶對自己來說怎樣過日子才算是完美。不論你的身體情況如何，你也可以為自己計劃「完美的一天」。是次我們介紹了一些，無障礙設施的商場及電影設施，若希望為自己計劃「完美的一天」時，可以用作參考。

方便輪椅人士的將軍澳區商場



職業治療師 羅啓明

或許你或家人已經很久沒有外出，憶起自己的人生，最想做的可能是「落街飲茶」或外出感受不同的氣氛，你可以考慮到我們介紹的地方，計劃你想做的事情。

新都城商場是一個為輪椅使用者提供便利的無障礙商場。無論是通道設計、廁所設施等，都充分考慮到輪椅使用者的需求。

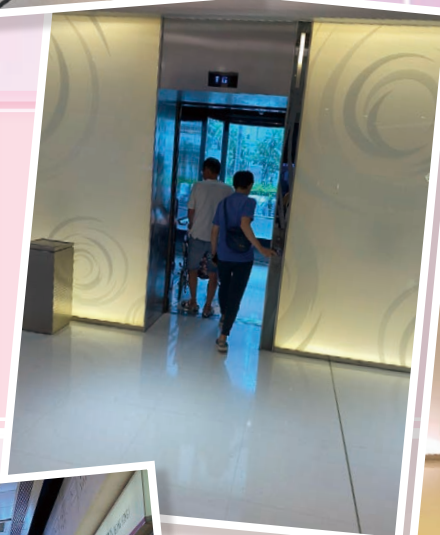
商場內的通道幾乎沒有梯級，讓輪椅使用者可以輕鬆移動。大部分通道都寬敞而平坦，提供了無障礙的環境。





商場內設有多個設備完善的傷殘廁所，專為輪椅使用者而設計。這些廁所提供了寬敞的空間，並配備了適合輪椅使用者使用的設施和設備。

商場內有多部升降機，可方便輪椅使用者前往各樓層。這些升降機設施方便易用，為輪椅使用者提供了便利。



新都城商場內擁有林林總總的食店，包括幾間高級酒樓，餐飲選擇多樣化，滿足各種口味的需求。

相對於其他熱門商場，新都城商場遊客相對較少，這使得商場內的空間更加寬敞，讓輪椅使用者更容易出行和購物。



商場的配套當然重要，但更重要的是大家願意踏出第一步，想一想對自己來說甚麼是「完美的一天」。

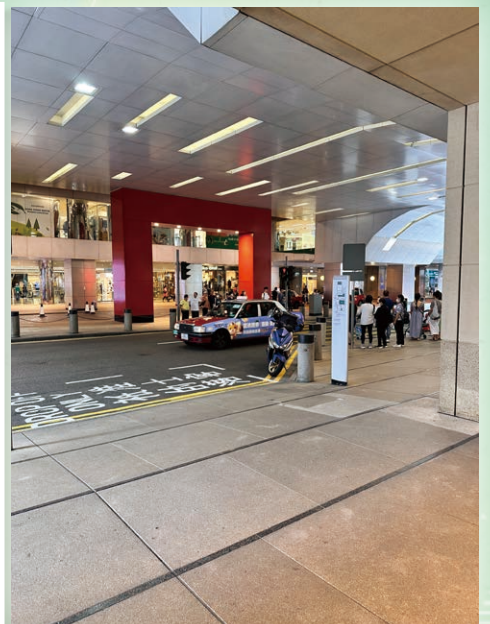
港島最大型商場 · 暢通無障礙

個案經理 蕭安兒

另一個要介紹的地方是太古城中心，一直是港島區最大的購物商場，座落太古站上蓋，匯聚過百家商戶、食肆、戲院及超市等，而更重要的是一個提供無障礙設施的商場，讓大家可以放心暢遊。



要前往太古城中心，可乘搭港鐵港島線至太古站，輪椅使用者於D出口就有升降機到達商場地面進入，另外也有巴士如2、606、613、102等可達。





商場內地方闊落，方便輪椅使用者閒逛，輪椅通道也安裝了自動門。商場內升降機於中庭之內，容易見到，但留意要到達3樓或以上，需要於2樓轉乘升降機。

商場有各式各樣的食肆，大部份都方便輪椅使用者，如一家人前往團聚，也有不少中式食肆選擇；另也有不同風味的餐廳，同時亦有較相宜的食店如大家樂、美食廣場(CARNIVAL)等。溫馨提示：商場午膳時間人流比較多，如擔心多人可以避過午膳時間才到達。



商場內戲院有無障礙通道，每個影院也設有4個座位供輪椅使用者欣賞電影，位置多在影院的第四行位置，不用一直抬高頭才可看電影。

希望藉著這個介紹，讓你知道其實有很多地方都歡迎殘疾人士，你可以多一些地方與家人及朋友團聚，記錄難得的一刻。

想睇電影！想要找到合適輪椅使用者的無障礙設施電影院！

物理治療師 許慕儀

對很多殘疾人士來說，可能在大銀幕前欣賞一套電影，已是非常完美的一天。不過，因著不同的困難，可能未必到過戲院看電影，例如電影院沒輪椅位、如果有輪椅位也要被逼坐第一排、會遇到商場門口有梯級、又或者殘疾人士只可坐運送垃圾的升降機到電影院。有調查指香港戲院缺乏無障礙設施，令看電影成為「不可能任務」。

輪椅人士其實可網上購票、選擇戲院、再選電影、確保有輪椅位、然後去看電影，很多較新的戲院而大大改善了殘疾人士看電影時的體驗。

今次我們訪問了熱愛電影的服務使用者陳利鋒先生，他推薦百老匯電影中心、MCL 新都城戲院、嘉禾啟德和圓方戲院，都是殘疾人士可以輕鬆享受電影的好地方。

百老匯電影中心

☎ 電話：2388 0002

📍 九龍油麻地眾坊街3號駿發花園

優點：輪椅位安排於電影院中間，有升降機到電影院。



12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	K		
10	9	8	7	6	5	J	4	3	2	1	J			
10	9	8	7	6	5	I	4	3	2	1	I			
10	9	8	7	6	5	H	4	3	2	1	H			
10	9	8	7	6	5	G	4	3	2	1	G			
10	9	8	7	6	5	F	×	×	×	×	F			
10	9	8	7	6	5	E	4	3	×	×	E			
						輪椅	×	輪椅	輪椅		D			
13	12	11	10	9	8	C	7	6	5	4	3	2	1	C
13	12	11	10	9	8	B	7	6	5	4	3	2	1	B
13	12	11	10	9	8	A	7	6	5	4	3	2	1	A

銀 SCREEN 幕

嘉禾啟德

☎ 電話：2615 2333

📍 九龍新蒲崗寧遠街9號越秀廣場地下

優點：輪椅位安排於後排，有升降機到電影院。



銀幕													
A	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10			A
B	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10			B
C	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10			C
D	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10			D
E	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10			E
F	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10			F
G	01	02	03	04	05	06	07	08	09				G
H	01	02	03	04	輪椅	輪椅	輪椅	輪椅					H
I	01	02	03	04									I

MCL新都城戲院（寶琳站）

☎ 電話：3194 5179

🚩 新界將軍澳27號地段，欣景路8號新都城二期地下



優點： 輪椅位安排於後排，讓他們可以輕鬆地觀賞電影以及新都城商場內的戲院特別提供無障礙設施。

		SCREEN															
A		13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		A	
B	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		B	
C		13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		C	
D	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		D	
E		13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		E	
F	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		F	
G		14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		G
H	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		H
I		14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		I
J	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		J
K		14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		K
L						9	8	7	6	5	4	3	2	1		L	
M						10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		M



圓方戲院——百老匯PREMIERE ELEMENTS（九龍站）

☎ 電話：2388 0002

🚩 九龍尖沙咀柯士甸道西1號圓方商場火區2樓



優點： 輪椅位安排於後排，商場內有提供無障礙設施及設有升降機到電影院。

														♿♿♿♿					
L		13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		L			
K		13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		K			
J		13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		J			
I		13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		I			
H		13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		H			
G		13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		G			
F		13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		F			
E		13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		E			
D		13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		D			
C		13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		C			
B		13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		B			
A		13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		A			

銀 SCREEN 幕

F		12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		F
E		12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		E
D		12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		D
C		12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		C
B		12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		B
A		11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		A	

銀 SCREEN 幕

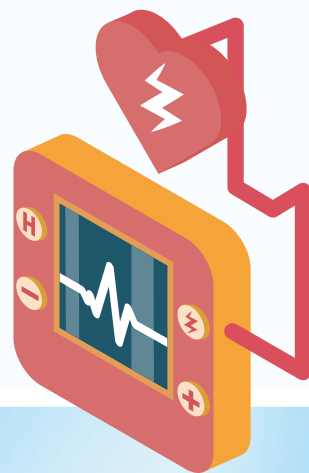
安全出行——自動心臟除顫器

護士 石小青

每個人外出前都應該做好準備，如心臟病患者要帶備「舌底丸」、使用氧氣人士要確保有足夠時數的氧氣、電動輪椅要事先充電等等，但有時仍會擔心外出時會遇到各種意想不到的情況，例如受傷、病發等等。其實大多數商場都可提供輪椅等輔助工具，亦設有急救箱和自動心臟除顫器(AED)等急救設施。

AED機可以在救護車來到前，為心臟驟停的人士進行除顫電擊，同時配合心肺復甦法(CPR)，可大大增加患者的存活率。AED機使用簡單，只需按照其語音指示操作便可。

以下是香港消防處的「擊活人心五部曲」及AED機的使用流程：



「擊活人心五部曲」

1 檢查患者
檢查患者清醒程度

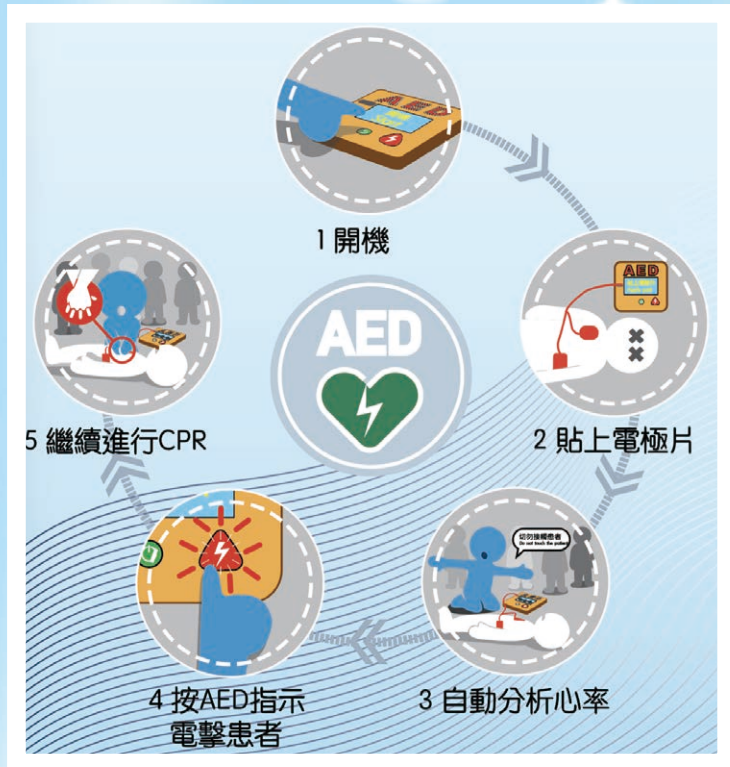
2 致電999
同時叫旁人尋找自動心臟除顫器(AED)
聽從調派後指引!

3 檢查呼吸
用不多於10秒檢查患者胸部有沒有明顯起伏

4 施行心肺復甦法
按壓口訣：「快！狠！準！」
快：速度1秒兩下
狠：深度5至6厘米
準：位置準確

5 跟從除顫器指示
「開」機
↓
「貼」上電極片
↓
「電」擊

發現有人暈倒該怎辦？



AED的使用流程



「AED搵得到」網上資訊平台屬於一個開放式平台，公眾可透過此平台，輸入自己身處位置，按搜尋，便會顯示最近有AED的地方如商場，地鐵站，醫院等，亦會顯示數量、可供使用時段等資料。

「AED搵得到」

以下以單位位於深水埗麗安邨作定位，搜尋附近最近有AED機的地方，結果發現私人會所、地鐵站、護養院等都設有AED機。

資料來源：香港消防處



您附近的AED

- The Campton 會所**
2樓會所大堂門口位置
九龍長沙灣福榮街201號The Campton
24/7
規劃路線
- 深水埗站**
2號月台 (近第4卡)
深水埗站
規劃路線
- 深水埗站**
大堂(近客務中心)
深水埗站
規劃路線
- 東華三院朱壽祥護養院**
附近的AED

記錄每個美好片段——

照顧者分享

旅程

leoi5 cing4 | 名詞

注釋 | 走進書本，便可以遊歷宇宙。



照顧者 劉基鈺先生

照顧者劉先生陪伴太太走過最美的時光後，希望與大家分享他如何珍惜生活的每一刻。

人總是需要些美好

去消滅那些痛傷

好天斬埋落雨柴

有得開心要暢快

世界是由形形色色、各種性格、不同個性的人組成。不管你是哪種人，都一定擁有只屬於你的經歷和記憶。

傷痛是最好要被忘記和淡漠去處理的，但愛得深，所受的傷亦會更深。可能有時走出來不容易，但自己要一步一步走，好好面對，要記得找合適的人傾訴，用時光和記憶加上美好的懷念，為你療癒的同時，伴你再向前行。

歲月留痕，無論多平凡的人，無論多平淡的生活，一定都有美好的片段，從小到大經歷過的幸福和快樂，你知道有時就是很簡單。把它們記錄下來，用手機照下來，就會是一幅在心中美麗的圖片，就好像往水池中扔一塊石頭，水波漸開……但那瞬間把影像留下來就會是一個美麗的同心圓，那可是漣漪啊！可以帶動想像和嚮往。

不是每個人的人生都會經歷驚濤駭浪。
小池塘裡的人生也有自己的樂趣：小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上頭。東邊日出西邊雨，道是無晴卻有晴。留下瞬間的美麗，會是你年歲漸大時的回味。

也許的確經歷過痛苦，但是希望和生存的本能會讓你繼續向前。要給自己加油、吸收和儲存力量！

抽空閱讀，聽下新聞、看下書報……

剪下，抄下，記下，令你感動的隻言片語，配上你逐漸留下的影像（可以是你和家人的相片，可以是可愛的動物，美麗的風景，趣致的圖案，藝術的營養。簡單講：自己歡喜就好。為自己的開心、快樂和健康，總要自己做些什麼吧。哈哈。



人生也不是只有病痛和辛苦，一定有幸福和快樂！

翻看你的相冊，美好的片段，亦會在眼前、心底重現。都會有溫暖和力量來到你心裡！

就算有再多人幫，也是希望給予你關心和力量，站起來，撐下去，最終是要靠自己！

加油！記錄你的美好！讓它與你一路同行……

受關護者：劉基鈺（李賽卿）夫婦

2023年7月10日

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：許慕儀姑娘、蕭安兒姑娘、石小青姑娘、羅啓明先生、劉兆康先生

特別鳴謝：封面畫作：黃婉瑩姑娘（『牽晴計劃』義工）、劉基鈺先生、陳利鋒先生

督印人：胡紫薇姑娘（『牽晴計劃』督導主任暨署理部門主管）

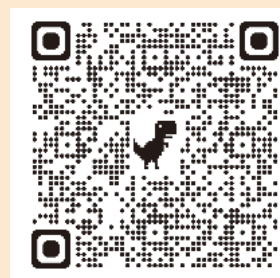
單位電話：3959 1700

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

出版日期：2023年9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