

主題文章

✎ 鴻毛·泰山

心聲分享

- ♥ 重生
- ♥ 藏在毛線襪裡的曙光

耆樂天倫

ISSUE 092/ 2025年3月

天倫攻略

✦ 識別警號

天倫樂趣

正向生活心得填填看

服務宣傳

楊·帆生命嚮導系列：
有溫度的陪伴

編織 曙光

編者
的話

生命之輕重，往往在於我們如何看待與面對困境。從瓊瑤的自殺事件到阿強與陳媽媽的故事，我們看到生命的脆弱與堅韌並存。自殺的議題，引發了社會對生命意義的深刻反思。然而，無論是身體的疼痛還是心靈的孤獨，社會上其實存在許多資源與支持系統，能夠幫助我們渡過難關。阿強在失明後重新找到生活的意義，陳媽媽透過社區服務重拾笑容，這些故事提醒我們，生命的價值不僅在於生存，更在於如何活得有尊嚴與意義。當我們面對困境時，不妨尋求幫助，或許曙光就在不遠處。



鴻毛·泰山

2024 年底，台灣知名作家瓊瑤在家自殺離世，令人惋惜，與此同時亦引發社會上就著自殺及安樂死等議題展開討論。贊成一方認為生命應該由自己作主，反對一方則認為應該珍惜生命，讓人能有尊嚴地活到最後一刻。「為什麼活下去？」成為每個人需要對自己的提問。

綜觀常見的長者自殺原因包括貧窮、抑鬱孤獨、精神疾病、久病厭世、喪偶、獨居及人際失和等，而贊成自殺及安樂死一方會覺得以上問題是沒有辦法解決，所以只能選擇主動了結生命以求解脫，但現實中以上各種問題是否真的沒有辦法解決，抑或社會上已經有相應的服務資源可以提供協助。

2017 年，大學於香港進行大型晚期照護研究^[1]，問到「若被診斷為末期患者，你主要關注是什麼？」，受訪者超過 1,000 人，他們的關注或許也是活下去的理由：

(1) 摯愛陪伴

這是 33.9% 的受訪者選擇，反映出的是「孤獨」。隨著年紀漸大，身邊的親人、朋友相繼離世，伴隨著強烈的孤獨感。另一方面，因自身行動能力下降，未能外出與人見面，只可獨留家中、院舍或醫院，面對冰冷四壁，想見的人不能見，有苦說不出。

正所謂未雨綢繆，或許建立跨代關係會是其中出路之一，另多參與不同興趣、信仰或社交團體，認識不同年齡層的知己好友，擴闊社交圈子，進進出出本常事，能持續建立穩定社交接觸就可應對孤獨感。



此外，發掘不同方式與人連結，溝通方式從百年之前的固網電話，到現在流動視像通訊。時至今日，本港長者中心亦破格推展「線上活動平台」，透過足夠的配套支援，安坐家中都能有愛相知相伴。

(2) 疼痛不適症狀受控

同樣為 33.9% 的受訪者所關注，「痛苦」相信沒有人願意忍受一刻，更何況長時間及高強度的痛楚，伴隨著長期及嚴重疾病，用「煎熬」形容身心的耗損亦不算為過。正如自殺危機處理機構著作中亦提出「想了斷的是痛苦，不是生命」^[2]。

相反來說，如痛苦程度能夠承受及受到控制，生命自有價值。現時本港醫院已設有痛症專科及紓緩醫學科，目標旨在管理痛症，透過醫生、護士、治療師及社工等跨專業團隊，協助病人減少疼痛對身體、心理、社交及靈性等各方面的影響，從而提高生活質素。另外，針對末期病患者，現時社區亦有紓緩治療及寧養服務可協助患者，讓他們能有尊嚴地生活及提升其生活質素。



(3) 有尊嚴

而有 11.0% 的受訪者則認為，能夠有「尊嚴」地生活是十分重要的，他們不能接受當喪失自理能力時，日常生活都需要由人協助照顧，就連簡單如步行、如廁及沖涼等生活細節都需要假手於人時，相信這並不是每個人都可以坦然接受的狀況。

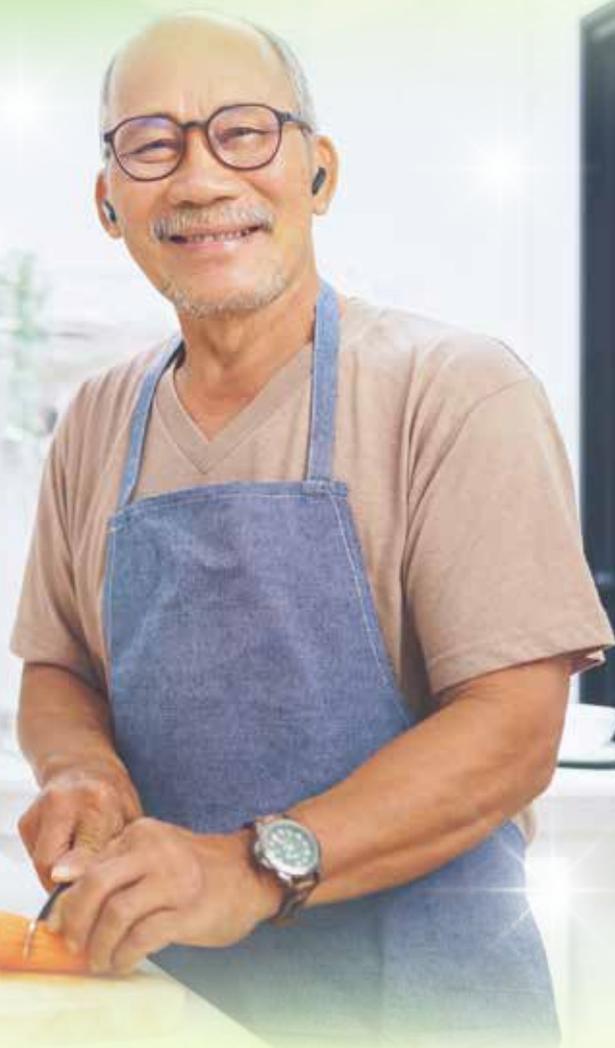
而現今社會亦提供了不少能讓長者居家安老的服務，另再加上社區設施及樂齡科技的改善，令原本只能困在家中的體弱長者，亦可透過使用電動輪椅等器材自行外出，大大提升了其生活的寬度及質素。

要有尊嚴地走最後的路，其實可以考慮簽署「預設醫療指示」，「毋忘愛」主席范寧醫生曾表示：「制定預設醫療指示，是針對失去自決能力時，如何面對死亡，但安樂死則是擁有自決能力時，選擇死亡，兩者性質不同。」而香港亦已於 2024 年 11 月就著「預設醫療指示」通過立法，並有 18 個月過渡期，讓普羅大眾能夠為人生大事作主，而且亦不限於末期病患者。只要年滿 18 歲及精神狀況健全，就算是身體健康的成年人，也可選擇設立預設醫療指示。總括而言，筆者並不贊同自殺及安樂死，亦反對某些人將自殺或自主死亡等行為美化及浪漫化，而事實上社會有不少的服務資源及求助途徑可以協助滿足身心社靈的全人需要。重要是當事人在面對困境時，能夠鼓起勇氣去找人傾訴及尋求專業人士協助。最後，筆者希望引用范寧醫生的一句話：「沒有人想追求死亡，只想追求有尊嚴和質素的生活。何不思考如何『好生』，延長有質素的生活？」讓大家再作反思。

參考資料：

- ^[1] Chung, R. Y. N., Wong, E. L. Y., Kiang, N., Chau, P. Y. K., Lau, J. Y. C., Wong, S. Y. -S., ... , & Woo, J. W. (2017). Knowledge, attitudes and preferences of advance decisions, end-of-life care, and place of care and death in Hong Kong. A population-based telephone survey of 1067 adults. *Journal of the American Medical Directors Association*. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2016.12.066>
- ^[2] 自殺危機處理中心. (2021). 自殺危機評估及介入實務指引: 香港撒瑪利亞防止自殺會
- 香港長者自殺調查: <https://xiao-chao.github.io/elder-s-suicide/>
- 長者精神健康問題-認識長者自殺的風險因素: 香港大學秀圃老年研究中心 <https://wecare.hku.hk/elderly-suicide-risk/>
- 防長者自殺-容有尊嚴走最後一程: <https://paper.hket.com/article/2318831/>
- 瓊瑤離世-我和安樂死最近的距離: <https://www.etnet.com.hk/www/tc/health/142782/>
- 憂鬱老人自殺率高! 了解銀髮族輕生原因: <https://hellgjishi.com.tw/senior-healthcare/aging-mind/high-suicide-rate-among-the-elderly/>

重生



60歲那年，阿強退休了，但長年在廚房工作早已在身體累積多處勞損，亦有三高等慢性疾病。有一晚，阿強與朋友一起聚舊飲酒吃飯，乘坐小巴回家途中，發現眼前的景物突然變得又黑又矇，即使不停地眨眼，情況都沒有改善。阿強心想一定是太累了，只要明天一覺醒來，視力便會回復正常。事實上亦如阿強所想一樣，休息一會兒後視力便回復正常，之後也沒有再發生類似事件，他亦因此以為只是偶然的事件。

可是，不幸的事始終都發生了。之後有一天，阿強眼前突然一片漆黑，恍如電燈熄滅一樣，失去了視力。經過醫生診斷後確診為眼中風，雖然經過緊急治療後視力有短暫恢復，但因眼部血管已嚴重壞死，最終右眼永久失明，左眼只餘下一成視力。

「真的太突然了，一切都不受控制，我連想贏返轉頭的機會都沒有。」本來阿強期盼著退休前往澳洲與妻子團聚，但一切都成為泡影。出事後

朋友和家人都十分關心阿強，太太更曾經回港照顧他。可是一向自認性格倔強的他，難以接受事實，變得自暴自棄。為了麻醉痛苦，他終日沉迷在賭博和酒精之中，幾乎連所有積蓄都輸清光，最後連太太和朋友也看不過眼，一一離他而去。「我有想過如果有一天醉酒後醒不來也不錯。」

後來，阿強一次在街上醉得「一仆一碌」而入院留醫。在住院期間，社工除了為他申請了經濟援助和家居照顧服務外，亦透過盲人輔導會讓他適應失明的生活。在過程中他除了學習到失明人士的自我照顧技巧外，亦得到了社工和同路人的關懷和陪伴，並慢慢地打開心窗，分享自己內心的痛苦。

「其實我最害怕是餘生都要靠人照顧，我希望可以繼續為身邊重視的

人付出。」現時阿強掌握了失明人士煮食的技巧，除了會每天為自己煮飯外，間中更會應社區團體的邀請，義務為一些弱勢社群煮飯。他十分重視這項活動，閒時會嘗試開發不同的菜式，務求要讓對方吃過後難以忘記。

回望過去這段經歷，阿強形容自己經歷了人生中最發光和最黑暗的時光。他慶幸在自己最潦倒的時候仍有人願意伸出援手，幫助他重新找回生存的理由，亦成為一個更好的人。「不是每一個人都有再次選擇的機會，但若然有人懷著善意前來叩門，不要把他們推開。」

後記：工作員訪問時好奇問阿強當時如何克服視力問題外出買酒飲和賭錢？他笑笑口說：「一個人有決心的時候，甚麼困難都能克服。」



藏在毛線襪裡的曙光

編撰：社工張駿成先生

陳先生推開社區會堂的玻璃門時，牆上的電子鐘顯示晚上七點四十五分。他比平時多練了兩遍《月亮代表我的心》。

「阿陳，明天記得帶樂譜來啊！」歌友張伯在身後喊道。陳先生匆匆點頭，背包裡裝著醫院開的降血壓藥，母親這週總說頭暈，卻堅持不肯去覆診。

當他回到屋邨，轉過樓層走廊拐角時，整個人僵在原地。母親癱坐在家門口的磨石子地上，藏青色褲管被水漬浸成深色，三米外的廚房門口躺著那把用了二十年的大菜刀。

「媽！」陳先生衝上前時差點踩到地上的水漬。母親右膝有片瘀青，掌心沾著木柄碎屑，顯然是摔倒時試圖爬向菜刀。他將媽媽扶進屋時，瞥見茶几玻璃板下壓著的半年前離世父親的遺照。

「你想拿刀做什麼？」陳先生擰乾熱毛巾敷在母親膝蓋上，聲音發顫。母親低頭揪著圍裙口袋，露出半截織毛衣的竹針，「上週三你去屯門表演，我煮乾了兩鍋白粥……」她渾濁的淚水滴在陳先生手背。



隔天早上九點，陳先生致電母親的負責社工李姑娘，告知她有關媽媽的自殺行為。李姑娘隨即上門了解及探望陳媽媽。她半蹲在陳媽媽面前，了解陳媽媽的情緒及想法，並讓在旁的陳先生理解媽媽的感受。陳先生得知爸爸的離世對媽媽來說有著很大的影響。她眼見自己身體變弱，而且陳先生在丈夫離世前的四處奔波，生怕她自己也成為陳先生的「負累」。同時，陳先生亦表達了自己對於母親昨晚行為的愧疚感及擔憂。這樣的溝通好讓陳先生及陳媽媽能夠互相了解。

「陳先生，這是暫託服務的申請表。」李姑娘抽出文件，「週一至週五早上九點到下午四點，中心有護理員協助長者用餐服藥，進行復康運動，還能參加許多社交及興趣活動。」除此之外，李姑娘還安排了義工往後星期六上門探訪，為陳媽媽送上關懷，建立鄰里關係。同時，由於陳媽媽似乎承受著抑鬱情緒，所以轉介她到精神科協助評估及跟進。「陳先生，我們需要看看家中有沒有媽媽能夠隨手拿得到的危險物品，例如刀具。」隨即收藏起餐檯上的剪刀，並將廚房內的刀具擺放在陳媽媽不能接觸的地方。

陳先生請了兩天假，跟著李姑娘跑完所有手續。週一，他陪母親走入成功申請的日間中心。護理員阿霞遞來繡著陳媽媽的名字「陳林妹」三個字的布套，「手工班正在學習編織，用的是您最拿手的菊花針喔！」

一星期後的某個晚餐期間，母親第一次主動提起日間中心的事。「黃婆婆教我用手機看天氣預報，」她夾了塊蒸魚放進兒子碗裡，「阿霞姑娘說明天有紅豆湯圓。」陳先生注意到母親電話用粗體印在手機表面。

週末大掃除時，陳先生把刀具全鎖進臥室鐵櫃。他在廚房貼上日間中心的接送時間表，旁邊釘著歌唱班調整後的練習時段——現在每週只去三次，週末空出的時間，他開始陪母親看八點檔電視連續劇。

三個月後的某個早晨，陳先生在母親的置物櫃發現一雙毛線襪，標籤上歪斜地寫著「給阿生」。當天下午，李姑娘傳來照片：母親站在手工班成果展的海報前，手裡舉著綴滿向日葵的圍巾，笑紋裡盛著久違的光。





識別警號

編撰：社工陳育琪姑娘



長者 5 大壓力事件

如長者近期經歷以下重大生活轉變，通常都會對他們的精神健康造成重大的影響，而增加自殺風險，家人必須提高警覺

- ★ 伴侶離世
- ★ 長者確診患上重病
- ★ 家人意外離世或患上重病
- ★ 出現嚴重經濟困難
- ★ 入住院舍、搬遷或生活環境的重大變化等



如何識別長者有沒有自殺風險？

- ★ 突然頻密出現消極的言語表達，例如「我死了更好」、「我走了你們就輕鬆了」、「我活著沒有意義」等負面說話
- ★ 持續的情緒低落，無故哭泣、哀傷、絕望，導致自我照顧能力下降
- ★ 出現焦慮、煩躁不安的行為表現
- ★ 失去對生活的動力，喪失以往的喜好及興趣
- ★ 拒絕社交，不願與朋友接觸
- ★ 睡眠障礙，例如：長期失眠或嗜睡
- ★ 出現自我傷害行為
- ★ 突然關注及談論死亡或傳達自殺意念
- ★ 送遺物、交代後事等表現
- ★ 曾經嘗試企圖自殺行為



照顧者錦囊 - 如何應對以上症狀？

- ★ 照顧者應先保持冷靜，避免刺激長者情緒
- ★ 花時間陪伴長者，避免獨處，讓他們即時得到關懷及支持
- ★ 耐心傾聽長者的心聲，不要作批評
- ★ 妥善存放危險工具及藥物，盡量遠離長者
- ★ 加強家居環境安全，例如安裝監控設備等
- ★ 陪伴長者外出，共同參與社交活動
- ★ 尋求其他家人及朋友的共同協助，讓長者得到更多支持
- ★ 尋求專業及社區資源協助，例如臨床心理學家、精神科醫生、社工等進行評估和治療介入

照顧者如需要即時精神健康支援或服務轉介，可致電以下 24 小時支援熱線：

- 明愛向晴軒 - 家庭危機 電話：18288
- 醫務衛生局 - 情緒通（精神健康支援）電話：18111
- 醫院管理局 - 精神健康專線 電話：2466 7350
- 社會福利署 - 照顧者支援專線 電話：182 183
- 社會福利署 電話：2343 2255
- 生命熱線 電話：2382 0000
- 香港撒瑪利亞防止自殺會 電話：2389 2222



正向生活心得填填看

在生活旅程中，年齡只是數字，真正讓我們的生活充滿活力的是心態和行動。隨著年齡的增長，積極的生活方式不僅能提升我們的身心健康，還能增強生活的樂趣與意義。

以下是建立正向生活中的小心得，請護老者及長者可以根據提示，一起在下圖尋找答案，並在空缺的位置填上答案。

正向生活 心得填填看

1



終 生

2



建 立 習 慣

3



積 極

4



結 交

5



均 衡

6



與 親 友 日 常



編撰：社工湯思敏姑娘

楊·帆生命嚮導系列： 晚期病患社區支援服務 有溫度的陪伴

李伯伯，86歲，2024年10月確診末期肺癌，醫生表示癌症擴散至骨，影響李伯的行動，走動時會引發痛楚。李伯與太太同住，二人平日彼此照顧，至李伯患病後，太太頓時失去依靠，更成為李伯的主要照顧者。入住醫院期間，李伯清楚自己的想法，決定接受紓緩治療，紓緩科社工轉介楊震〈看得見的參與－長者晚期病患社區支援服務〉，為李伯及李太提供家居支援服務。

服務為李伯提供運動鍛鍊、護送外出及沖涼服務，李伯最難忘與照顧員每週外出。李伯由於行動不便，需要坐輪椅外出，在中心的安排及照顧員協助下，李伯曾到茶樓、街市、理髮店及新開的商場等，增加接觸外界的機會。李伯一直有一個心願，希望在有生之年能夠與太太重遊離島。李伯興奮地表示照顧員細心與他們策劃路線，並且安排復康巴士接送，令他們當天無後顧之憂地重回舊地。李伯表示此地點是與太太拍拖時常到的地點，充滿回憶。李伯及李太欣賞照顧員用心的陪伴，聆聽他們的需要，讓李伯感到患病的日子並不孤單。李太感謝照顧員常常的鼓勵，讓李太有了動力繼續照顧李伯。同時，李太在中心的照顧者小組中，認識了新的朋友，彼此分享照顧旅程，頓時感到有同路人的支持，並肩走過不容易的照顧之路。

受訪者寄語

李伯及李太感激〈香港公益金〉贊助此計劃，若以一般三個月至半年的申請服務輪候時間，他們相信未必能夠及時得到所需的服務。回想當初確診病患時，令他們不知所措，及時的支援服務，像茫茫大海中找到救生的水泡，能有所依靠。他們盼望服務能夠繼續推展，令晚期病患者及其家人能夠盡早獲得家居服務，他們的需要能夠被大眾看見。李伯相信大部份晚期病患者都期望能夠在生命走到盡頭前，能夠在家居服務的支援下，繼續在社區過著有質素的生活。

活動宣傳



3月Zoom線上活動時間表

◀ 本計劃由維拉律敦治·荻茜慈善基金贊助 ▶



彩虹上的約會 照顧者線上社交平台



楊道勳理楊道社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE
新加坡及社區服務中心
Choi Hong Community Centre for Senior Citizens

活動有免費材料	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午10:30-11:30	4	<input type="checkbox"/> DIY圓形立體流沙畫 A班	<input type="checkbox"/> 穴位拍打操	<input type="checkbox"/> 環保利是封飾物	8
下午2:30-3:30	線上義工聚會	<input type="checkbox"/> 動物毛絨畫 - 白兔	<input type="checkbox"/> 可愛小燭杯 A班	<input type="checkbox"/> 骨質疏鬆知多少	
下午4:00-5:00		<input type="checkbox"/> 立體畫 - 燈	<input type="checkbox"/> 十二生肖香囊		
上午10:30-11:30	<input type="checkbox"/> 護老情珍生命小組3	<input type="checkbox"/> 忘憂鼓-延續A班	<input type="checkbox"/> 開心手磨咖啡班	<input type="checkbox"/> 手縫百寶袋1	15
下午2:30-3:30	<input type="checkbox"/> 手繪星球小夜燈	<input type="checkbox"/> 小啞鈴手肌訓練班	<input type="checkbox"/> DIY櫻花樹小夜燈	<input type="checkbox"/> 橡筋操運動班	
下午4:00-5:00		<input type="checkbox"/> 油粉彩 - 雨	<input type="checkbox"/> 眼睛去旅行 - 南美郵輪行	<input type="checkbox"/> 傳統養生無極椿	
上午10:30-11:30	<input type="checkbox"/> 護老情珍生命小組4	<input type="checkbox"/> 十二生肖香囊	<input type="checkbox"/> 肌不可失負重運動班	<input type="checkbox"/> 頭部按摩班	<input type="checkbox"/> 帽子形象坊
下午2:30-3:30		<input type="checkbox"/> 手繪木質掛飾	<input type="checkbox"/> 可愛小燭杯 B班	<input type="checkbox"/> 拍打棒養生功 A班	
下午4:00-5:00	線上平台月會	<input type="checkbox"/> 忘憂鼓-延續B班	<input type="checkbox"/> 編織手機袋1	<input type="checkbox"/> 拍打棒養生功 B班	
上午10:30-11:30	25	<input type="checkbox"/> DIY圓形立體流沙畫 B班	<input type="checkbox"/> 齊玩魔力橋	<input type="checkbox"/> 手縫百寶袋2	
下午2:30-3:30		<input type="checkbox"/> 關注血糖人士的飲食方案 (1500-1600)	<input type="checkbox"/> 玻璃永生花	<input type="checkbox"/> 橡筋操運動班	
下午4:00-5:00		<input type="checkbox"/> 伸展防跌操	<input type="checkbox"/> 編織手機袋2	<input type="checkbox"/> 太極氣功十八式	
上午10:30-11:30	<ul style="list-style-type: none"> • **每個活動名額有限，每月月尾職員會個別通知成功報名的活動 • 活動A班及活動B班內容相同 • 活動1及活動2為連續性活動，兩堂均可出席優先 				
下午2:30-3:30					
下午4:00-5:00					



- 護老者姓名：_____
- 電話：_____
- 物資：自取 / 需郵寄 / 代取

報名方法：

- 致電
- 填此表
- WhatsApp



2329 6366、27110333、9506 7395

(May姑娘 / 馮生 / 穎姑娘)

九龍彩虹邨金漢樓地下106-115室

！活動報名不成功，將不會另行通知！

THANK YOU

鳴謝贊助

承蒙以下社區人士贊助本機構長者服務部季刊「耆樂天倫」之印刷及郵遞費用，令更多長者及護老者受惠，謹代表本機構衷心向以下贊助者致以萬分感謝：

張美嫻 \$1000, 張靜萍 \$300, Janet \$300, 李麗芳 \$100 及2位不記名贊助者
共獲贊助 \$3000

耆樂天倫

第92期

10

長者服務部各單位

彩虹長者綜合服務中心

九龍彩虹邨金漢樓106-115 室地下
電話：2329 6366
電郵：chcc@yang.org.hk

彩虹長者綜合服務 嘉峰臺中心

九龍牛池灣瓊東街8號嘉峰臺地下
電話：2711 0333
電郵：chcc@yang.org.hk

彩虹綜合家居照顧服務

九龍彩虹邨金漢樓106-115 室地下
電話：2326 1331
電郵：chihcs@yang.org.hk

彩虹長者日間護理服務

九龍彩虹邨金漢樓172-178 室地下
電話：2329 9232
電郵：chdcs@yang.org.hk

彩雲長者社區照顧服務

九龍黃大仙彩雲商場4樓
A409-A409A室
電話：2323 7065
電郵：cwccs@yang.org.hk

www.yang.org.hk

愛民長者鄰舍中心

九龍愛民邨嘉民樓401-404 室
電話：2715 8677
電郵：omnec@yang.org.hk

匯智自學天地

九龍愛民邨嘉民樓509-511
電話：3499 1262
電郵：omnec@yang.org.hk

悠逸軒

九龍柯士甸道西1號1樓103室
電話：3149 4123
電郵：ytnecc@yang.org.hk

油旺綜合家居照顧服務

九龍窩打老道54號1樓
電話：2251 0818
電郵：ymihcs@yang.org.hk

長者關顧牧養中心 健憶長者認知訓練中心

九龍窩打老道54號1樓
電話：2251 0890
電郵：emsc@yang.org.hk

深水埗護養院暨日間護理服務

九龍深水埗窩仔街100號石硤尾邨
第二期服務設施大樓2樓及3樓
電話：2342 3220
電郵：nhssp@yang.org.hk

捐款回條

如閣下有意捐助循道衛理楊震社會服務處之護老者支援服務，可將劃線支票連同捐款回條，寄回九龍彩虹邨金漢樓地下106至115號，「循道衛理楊震社會服務處彩虹長者綜合服務中心」收。支票抬頭請寫『循道衛理楊震社會服務處』

本人樂意支持並捐助

\$1,000 \$500 \$300 \$100

其他

姓名

聯絡電話

地址

願意 不願意 顯示捐款者姓名作鳴謝之用

備註：◆ 捐款港幣一百元或以上者可申請捐款收據

◆ 捐款者須清楚填寫其姓名、聯絡電話、通訊地址



循道衛理楊震社會服務處
長者服務部

STAMP

耆樂 天倫

www.yang.org.hk

如閣下不想再收到此份刊物，請致電聯絡本中心，以便作出跟進。

印刷品