

(社工 盧耀文)

在一位院友離世時，我和拍檔黃姑娘趕到醫院，送別了院友，協助了家屬，一段對院友和家屬緊密的照顧日子算是到了尾聲。踏出醫院門口，感覺有點空白，看著生命終結，心中總有傷感，但親歷『順利而平安』的完結過程，卻又有點欣慰。感覺上的空白與茫然，相信是在傷感與欣慰這兩者之間尚未取得平衡吧！

其實，院內的同事們在照顧院友的日子當中，類近的情緒衝擊相信更甚，天天對院友的貼身照顧，在繁忙的工作流程中，同時面對著他們在病苦或死亡臨近的處境，加上自己在個人生活方面，例如在家庭中還有不少角色與責任，肩負的不單是體力上的付出，精神和情緒上的負擔也很沈重。然而，我們可有察覺自己在情緒照顧上的需要，亦可會懂得給予自己紓緩的空間？


如果大家細心留意，你會發覺院友們過著的生活，步伐、心境都與我們相差很遠，甚至有人形容似是活在兩個世界當中。當我們心境及行動都是忽忽忙忙，一心多用，雖有關懷的意識，對於他們需要的回應能做到多少呢？另外，自己的情緒都

在起起伏伏，還有多少能力去聆聽、理解和去為他們分擔呢？

關注到這個情況，我們在本年的培訓項目中，加入了同事的情緒照顧主題。在六月舉行了首次的工作坊，提醒大家要有情緒照顧的意識，

並且學習了一些簡單而實用的自我情緒調適技巧。

參加這次工作坊的同事都有很好的評價，印證了同事們在這方面的需要。然而，工作坊要有成效，最好能夠延續於生活當中，我們鼓勵單位能按情況，盡量每天為同事安排數分鐘的舒緩運動，例如靜賞輕柔音樂、或做一些鬆馳身體的運動。



## 請讓座予 自己的心靈

『工欲善其事，必先利其器。』道理似乎人人都懂，但要能實行出來卻必須要付出一番努力。

擁抱夕陽，就是擁抱生命，這生命除了指院友外，也必然包括我們自己。『心安方能賞晚晴，靈靜才可抱夕陽』。謹此互勉！

# 三人行



## 珍愛、惜緣

『我珍惜這份母子情緣，更珍惜現時與阿威的相聚時間。』威媽肯定地說。事實上十多年來，她都是風雨無間地奔波於惠福道上。

### ● 人生海嘯蓋不過骨肉親情

回想往事，威媽仍歷歷在目。『丈夫下班後，我們一起帶著兩個兒子(阿威及其弟弟)到街市買菜，那是多麼幸福的日子。然而，逆境卻浪接浪的湧來。先是丈夫早年病逝，在突變下，傷心與無措的日子還未及平復，阿威在青壯之時，剛踏入社會卻出現視力問題，當時可做的是與他四出求醫、同時幫助他適應生活，當我們認為總算安定下來之際，卻獲知他腦部長了瘤，令他嚴重傷殘。一個又一個打擊，令我無從招架，更在此時，自己得了癌症……』

威媽此番話，令我聽呆了。我問：『那怎麼辦呢？』她說：『我不斷告訴自己要撐下去！我應承深愛的丈夫一定會好好照顧兒子、我更珍惜能與阿威的母子緣。這是我自己跨過癌病、也是一直無間地照顧兒子的力量來源。』

### ● 孩子快樂，我也快樂

本年初，阿威在院舍內接受了灑水禮，正式成為基督徒。威媽說：『這是阿威多年來未有機會達成的心願，這次經院

『三人行，必有我師焉。』

晚晴照顧的路上，有三位好友。一位是院友、一位是院友的家屬、一位是提供照顧的工作員。三人雖然同途，但體驗各異，能夠互相分享，彼此學習，實為生命瑰寶。

舍協助下終能完成了！有人問相信佛教的我，為何會支持他信耶穌？其實答案很簡單，他多次肯定地向我表達意願，孩子成長了，應有他的抉擇權，而且我知道這會令他快樂，見到他開心，我也開心，其他的都不重要了。』

### ● 人生無常，我只能做可把握的事

對於阿威的病，能生存至今，生命力實在很強。威媽說：『對於阿威的將來，我不願多想，我當然亦實在很擔憂。我所能掌握的，就是每天來陪伴他，盡力給他照顧，給他預備喜歡的餸菜，盡量珍惜大家的相處時光。我只是希望他生存的每一天都可以開心渡過。』

### ● 假如天意如此……

縱然不離不棄，但威媽並沒有抹煞終有別離的一天。她說：『假若神要接他走，唯一希望是他離去時不要受苦。對於後事的安排，我亦有所準備。這既是人生必經，總要面對吧！』

聽了威媽這番話，要說能切身理解，想信還差千里，只能回應一句敬佩。她與阿威的相處，提醒了大家一個容易明白但卻又很難做到的人生課題，就是《珍愛、惜緣》。威媽，多謝你！

.....

※ 受訪者 | 威媽(梁麗珍女士)

(註：阿威是本院嚴重弱能人士  
護理院-健逸之家的院友)

※ 訪 問 | 社工 盧耀文



# 擁抱夢想飛翔

(活動幹事 莊紹梅)

小時候常有作文題目「我的夢想」，當時天馬行空，對所有事都充滿期待，有很多的我想…我想…不管夢想最終是否能夠實現，但在尋找和聯想的過程中，卻已經給我們帶來歡樂，讓人不自覺地抱有希望。

然而面對末期病患者，夢想與希望到底會是如何一回事呢？

在 5、6 月份，我們與「擁抱夕陽」服務計劃的義工們，便藉著兩節的進深課程，讓義工們認識到人生回顧及擁有夢想對於服務對象的重要，並共同探討在服務之中，如何協助服務對象尋找人生的肯定、發掘及實現夢想。雖然大部份院友正面對著患病所帶來的困擾及限制，但我們相信他們仍能擁有追尋夢想的權利。大家在分享之中，亦從平日探訪時與服務對象的相處，發掘到他們的夢想……

我想可以到教會…

當地鐵建成後，你們要和我去乘一次呀…

好想可以和你們出外遊玩一下…

看似簡單，卻是最真切的需求~

「夢想」可以跨越年齡、能力和種種不同的限制~

你有夢想嗎？

你的夢想又有沒有人和你一同去實現和分享呢？



## 無限美好即是《幸福》

(擁抱夕陽 義工 Eliza Choi)

「幸福」不能用金錢來衡量，是決定於你的欲求多少？

「幸福」不是決定於你擁有多少財產，而是取決於你有沒有條件去享受他們。

「幸福」是讓金錢為自己做事，而不是做金錢的奴隸，生命中最好的東西都是非賣品，就正如「幸福」。

「幸福」是從個人內心散發出來而被人感受到的。惜「福」的人會懂得如何善用自己的一生，不會浪費。每一天的時間，不會只為自己做事，能把握所擁有的幸福，更願意與他人分享，這個就是「幸福」的主人。



假如衣食無憂，但終日要為如何打發每一天或每個假期而煩惱；總是安排去那裡晚宴、到那處旅遊，這倒不如善用時間去做些有意義的事情，能善用每一刻自己所擁有的幸福去與他人分享，既可以獲得更多人生體驗，亦可以在無限美好的人生中為他人劃出一度美麗的彩虹，那就是真正的「幸福」了。

自從加入「擁抱夕陽」義工計劃，就使到自己有更豐富的人生體驗，亦能盡情發揮於有需要照顧的院友身上，把自己所擁有的幸福像拋鏽球般拋出去，但願能喚醒在沉睡中的人活躍地迎接他。



# 在 JCRRC 呼喚愛

(副護士主任 梁美芳)

很多年前看了一本美國小說「最後 14 堂星期二的課」敘述一位老教授在他生命中最後幾個月時向他的學生分享死亡來臨感受，回顧人生。感受至深是他可赤裸裸地分享死亡歷程，閱後讓我更加了解臨終者身心感受，而自己亦可坦然地說聲「愛」。「愛讓你活在人間」，人不可忽略它的威力，面對家人的愛，伴侶的愛，朋友的愛，對環境、社會及工作的愛，可使你變得包容，積極面對人生，克服困難，減少抱怨，生活美滿。

紓緩照顧中，「愛」讓院友/學員活得美好，它使我們全神貫注，用我們每人的長處技能，並肩與他們走完人生道路，共同經歷，最後，他們給院舍祝福，我們給無遺憾照顧，至此，人生告一段落。每一個段落結束，讓我們更有力量向前，每一次的體驗經歷，讓我們學懂更多，為服務使用者想得更多，而隨著對死亡了解日益加深，恐懼亦逐漸減少，我們明白每個人的終結就是死亡，是否「好死」？可用什麼界定？

每人想法各有不同，唯有擁抱著「愛」，它的充實，令死亡陰霾消散。每次提及去世院友/學員，會慶幸他們在自己照顧中離去，會懷念與他們的生活瑣事，會高興為他們提供身體清潔、按摩，協助餵食，讓他們保持個人儀容，維持身心安泰，曾目睹不少院友由醫院回院舍後一、兩天便回醫院離世，很感動同事曾不經意地說：「她想回來讓我們幫她洗澡，梳好頭，與我們說聲再見才捨得離去」。簡單幾句，同事覺得院友視院舍如家，同事如親人，除了肯定我們的服務，最重要的是我們給予如家人的愛。因此，它的呼喚，它的到訪，它的凝聚，讓同事從容照顧服務使用者，用心聆聽他們的需要，大度包容他們的抱怨，深入了解他們的不適，雖然工作是多了，但心靈上卻富足了。

督印人：袁漢林 編輯小組：唐婉欣、黃玉珍、莊紹梅、盧耀文(編輯與設計)

地址：香港仔惠福道 4 號賽馬會復康中心 D 座 1 樓 (擁抱夕陽服務計劃工作隊)

電郵：[y1sw02@tungwahjcr.org.hk](mailto:y1sw02@tungwahjcr.org.hk)

電話：28709150

季刊內各篇文章，歡迎回應

