

『多謝你！』、『唔該你！』這都是經常從院友口中聽得到的說話，自然地，我們是照顧者，他們接受照顧，這些說話聽來是那麼理所當然。

自推行擁抱夕陽服務計劃以來，我們舉行了多次個案實務分享，就這個年度而言，已經舉辦了四次，每次的分享除了欣賞同事們盡心盡力地為院友提供晚晴照顧之外，令我深深體會的，就是『多謝你！』、『唔該你！』這些感謝說話其實是應該由我們來說的。

每一個人都隨著生、老、病、死這個生命軌跡走著，院友與我們絕無差異，只是大家處於不同的階段而矣。今天我們學習對於末期病患院友的照顧知識與技巧，都是從一個照顧者、一個助人者的角度出發，然而真正經歷和面對這個人生處境的就是院友本人。在每一個照顧院友歷程的分享中，大家除了見到我們做了些什麼之外，其實絕對不能忽略院友在當中也做了些什麼，例如院友怎樣與頑固的壓瘡搏鬥、如何在失去行動能力、失去吞嚥能力下過日子、怎樣去安慰為自己憂慮的親人。我曾向同事說，到我需要使用成人紙尿片的日子時會是如何的光景？

然而，在院友身上，大家看到的是他們如何付出努力和勇氣去適應、去掙扎、去為生命奮鬥。我們很多時都覺得自己正在為生活而努力，若細心去看一看，在院舍內生活的這班「前輩」不也在努力嗎？他們遇到的難題，要付出的努力也許較我們多出很多。

我用「前輩」來形容這班院友，並不只是因為他們的年齡，也不單是他們所走的人生階段是我們的未來，而是他們面對生活上各樣挑戰時，告訴了我們很多關於人生，教導我們如何好好的活出每一天。這班「前輩」就是我們的生命導師，讓我們在向他們學習，向他們感謝之同時，更用心去陪伴他們擁抱夕陽。

## 向生命導師致謝

社工 盧耀文



# 三人行



## 終點在「家」

護士 江嘉慧

回想八年前護士畢業後便入職本復康中心，對於在視障護理安老院服務有點擔心，因為要面對院友的病苦，亦要經歷不少生離死別，擔憂自己會變得消極。但在頤養護理安老院服務一段日子後，卻有不同的體會。與院友相處多了，漸漸建立起一份感情及信任，然而仍是要面對很多的離別，他們大都是在醫院去世，有少部份是在院舍突然離世的，這都令我流過不少眼淚，面對這些情景，我們又可以為他們多做些甚麼？約三年前，復康中心推行擁抱夕陽服務計劃，我們在照顧末期病患的院友上便獲得更多支持，例如促進院友表達對臨終照顧及至離世地點的意願，協助他們能在一個舒適的環境中安然離世。

相信每位照顧者，在照顧末期病患院友時多少會帶著一些壓力，恐懼和擔心，這都是正常的，我亦不例外。院友“阿花”給予我和同事第一次陪伴院友在院舍有尊嚴離世的經歷。當葛量洪醫院紓緩醫學部的林醫生評估她開始步入死亡階段時，我們便在心理上和工作上作出準備，其中曾考慮的，就是非本單位同事處理時或有的壓力，所以祈禱希望她能在我當值時離開。回想那個早上，我們緊密觀察她的情況，同事亦細心替她沖涼，為她用水滋潤口腔，安慰她要放心的走！在她離世時，同事們紛紛前來，為她梳理頭髮，幫她躺好在床上。之後要面對的是救護員與警察的查問，感恩的是這過程也算順利。當有時間靜下來，我才哭了出來，因為的確有壓力，有不捨，但…沒有遺憾！因為沒有親人的她，能夠在頤養這個她最熟識的家，也有最熟識她的我們陪伴下離世。

『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。

其後亦經歷第二位院友在院舍安然離世，我仍記得每天返工會到她的床前為她祈禱。令我感動的是她接受洗禮的心願在離世前達成了。在這些照顧的日子裡，自己學習了不少，例如怎樣照顧，怎樣聆聽他們的意願，怎樣和他們傾談。至零九年底，這些學習都在我面對親人病危時發揮作用。



我九十多歲的公公，患有癌症多年，去年底開始惡化，醫生告訴我們要有心理準備，亦簽署不急救的同意書，真正要為公公安排一切了！因為公公極想回家，與醫生商討後，決定接他回家照顧至離世，出院後便教導家人如何提供照顧，盡量令他舒服，過程中大家都感到勞累，但都覺得要珍惜時間。兩星期後，公公在家中食飽飽，又清潔乾淨後，在家人陪同下離世了。院舍的經驗令我有勇氣按公公的意願讓他在家中離世，人要走了，在世的人一定會傷心和不捨，但除此之外，我們其實還可以為他們做點實事，例如在可行情況下，盡力按其意願在所選的地方安然離去。壓力與挑戰是必然的，重要的是它的價值和意義。我希望繼續能在更完善的支持下協助院友達成心願，亦希望能累積更多經驗，更好的照顧有需要的院友。

# 海星的願望

每次步入院舍看見躺臥在床上的院友，腦海中不期然想起一個故事… 一位老人在沙灘看見一個男孩正在拾起海星，然後一一拋回大海，免得牠們給太陽曬死。他問男孩：「你真有一顆善良的心，但沙灘上有成千上萬的海星，你能救得多少？就算牠們回到海中，亦未必可以繼續生存，你的付出有甚麼意義呢？」男孩答道：「先生，我的微小付出，就是海星在當下唯一帶有希望和意義的行動。」說罷，又再俯身去拾另一顆海星……



職業治療師 周勤隆

我們職業治療團隊一向著重協助院友在生活中保持獨立自主的活動能力，協助解決活動機能、思維運用、及社交心理上所出現的功能障礙。但隨著院友步入人生的最後階段，我們便須把重點放在鼓勵他們常存希望和提升逆境自處精神，避免產生一無是處的感覺，促進他們創造有意義的生活。

恰如拾海星的小孩一樣，當下的介入未必對根本問題有必然的幫助，但期望至少能令院友的生活過得好一點，例如：

- ★ **吃好一點：** 協助院友減慢吞嚥能力的衰退。對需要使用胃喉者，鼓勵同事定時濕潤其口腔及給予少量他們喜愛的飲料或味道刺激，以收舒緩效用。
- ★ **坐好一點：** 改善院友的坐姿及制定適時改變坐姿形態的流程，防止脊骨歪曲變形，或因長時間受壓所引致的身體疼痛和不適。
- ★ **睡好一點：** 透過不同的方式，協助院友改善睡眠質素，舒緩長期疼痛徵狀。
- ★ **腦好一點：** 運用「現實導向」、「認知訓練」、「感知治療」、「多感官療法」等治療活動，提供歡愉和感官體驗、從而保持腦功能運用素質及提升對環境的警醒度。鼓勵他們從規律的流程生活中跳脫出來，避免長期呆滯的坐臥，扼殺活在當下的意義。
- ★ **做好一點：** 運用「手功能」和「日常生活操作」評估及訓練、「人體功效學」技術等。鼓勵院友運用剩餘能力，持續日常生活操作，參與有意義的活動，提升成就感和自我肯定的價值，減少受助者的角色。
- ★ **住好一點：** 建議合適的「家居改裝」及「環境改建」。防止家居意外和協助病患者適應院舍生活。

在擁抱夕陽服務計劃中，我們務求使院友在具質素的生活中心中渡過其晚年，看到他們，彷彿有如潮退時的海星一樣，渴望被身旁的人重視及關愛。當下次大家步過院友身旁時，請稍為停下來，一起想想怎樣令他們活得再舒適一些。

# 這麼近，那麼遠

義工 周麗華



每個星期六的下午，我都會探訪一位婆婆。喜愛聊天的她常跟我細訴生活，她喜歡形容自己為日本首相「左膝右膝」因為她每天拿著助行架，愛在院舍內左行右行，然而婆婆要用輪椅了，因為她跌倒，經評估後不再適合「自由行」。婆婆對此感到愁煩。我自己曾經入住醫院，一段日子不能下床，整天只能呆在床上，做什麼都要找人幫，體會到何謂咫尺天涯，因此對於婆婆的處境很有共鳴，但我可以做的很少，只能每次都推著她在中心內左行右行，仍聽她細說生活。曾有人說世界有七大奇蹟，就是可以看、可以聽、可以品嚐，可以笑……等，這些像是平凡又理所當然的事，其實是那麼不簡單和寶貴。呀！說起來它好像沒有包括可以行走，我建議要把它加入成為第八大奇蹟，不知道大家可會同意？



在臨近農曆新年之際，我們計劃為院友們舉辦一個喜迎新春的活動，消息發出後，義工朋友都熱烈回應。我們所服務的院友，身體大都是衰弱的，然而在這次特別的活動中，卻處處顯出他們充滿活力的一面。大家都樂於聽到這班院友送給我們新年的祝福語，熱鬧的氣氛還包括義工與院友一起合作併貼出「如意吉祥」四個大字，隨後在義工協助下，院友們更舞動起獅子來



## 眉飛色舞 Yes, they can!

活動幹事 莊紹梅

開心之同時，這也極有可能是一件大家生活至今首次做的事。

活動一浪接一浪，更由義工扮成財神，院友見到財神，自然笑逐顏開。



大家渡過了一個興高采烈的下午，雖然歷時兩個多小時，但院友與義工們卻仍有點意猶未盡。這次活動的過程，令我們體會到要為院友提供更多發揮和參與的機會，他們就算要用氧氣呼吸機來輔助，縱使行動能力有很大限制，但仍然能夠給予別人祝福、仍能抱著好奇去體驗新事物、仍能滿懷希望地笑迎財神。

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@tungwahjcrc.org.hk](mailto:y1sw02@tungwahjcrc.org.hk)

電話：28709150

季刊內各篇文章，歡迎回應

