



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

賽馬會復康中心



2011年2月

9

學習、實踐、分享、互勵，
令生命的花朵在每個人的心中綻放。

擁抱夕陽服務計劃 季刊

(續上期：生命因您動聽(11)) 回顧往事除了透過談話外，還可透過相片，重遊故地等形式。看過電影「時光倒流七十年」嗎？假若看過，相信會感受到當中的浪漫與詩意。人生回顧實在也充滿著這種投入昔日時光的情懷。然而，你或會問，到底要回顧些什麼？不就是我們都有的友誼、愛情、親情、事業等，只是不知何故，有時竟會忘記院友的生命都會發生這些事！

不堪回首，不應回首？

遇到人生充滿苦澀，還應回顧嗎？

『我自幼家貧，父親早死，以為嫁了丈夫會改善生活，丈夫的確對我很好的，怎知竟然病死，幸好育有一名兒子，但兒子客死異鄉，…我的命真苦啊！』年過百歲的院友鳳雲婆婆，述說人生的苦澀和不幸，也給予自己一個「苦命人」的身份。

回顧人生時遇到『不堪回首的往事』其實很常見。當然，首要是院友願意說，然後就是我們準備好去聽。要處理這種情況，首先是看看自己和院友對人生的態度如何，最理想的就如攀山越嶺後，為自己能夠跨過的每個難關而興奮和喝彩。不過，假若好像鳳雲婆婆的情況，又該如何呢？

「敘事治療」的一個做法，就是幫助院友從負面的回憶中找出例外，也就是說無論



讓時光流動

● 盧耀文（頤樂護理安老院主任）

人生如何不濟，總會有正面的事，只是被忽略了，或是習慣把注意力放在負面的部份，最後也為自己定了一個負面的我。就鳳雲婆婆的例子，便是協助她回想自己如何把姪孫養大，『是的，我把他養得肥肥白白。真不容易啊！』此外，可嘗試提示她從另一個角度作出評價，例如家人一一死去，她可有留意自己能夠跨過困境，要有多大的勇氣！

嚐昨天滋味，享今天溫情

人生回顧還有兩個好處，第一，協助院友從回顧中醒覺自己在面對生活時有的能力和勇氣，從而應用於今天。第二，透過回顧的互動相處，開創美妙的今時今刻。最近出版「和你在一起」義

(下頁續)

工文集，看到的就是一頁頁義工與院友相處的美麗時刻。我們今天的關心、尊重和欣賞，會有機會影響院友改變對自己的看法，透過人與人的互動，往往能改變對事物的評價，這是人際之間微妙之處。



讓時光流動，穿梭昨天、今天與明天

為院友們服務的這一段日子中，從他們的自述，又或從一些工作的觀察，發覺他們當中，不少人已把昨天忘記得一乾二淨，（或是因為從來沒有人會理會。）對於今天的生活卻又覺暮氣沉沉，生命就像被凝結了、停頓了一樣。縱然如此，我們是可以和院友一起開創出一個不同的局面，從回顧中重溫昨日、從進行回顧的相處中享受今天、今天的相聚時光也可成為明日的美麗回憶。就是這樣，時光便能從昨天、今天到明天，再次在人情洋溢當中流動起來。

這一年，我們將會開展一個「人生回顧」的計劃，招募及培訓有志參與此項服務的義工朋友，一起令生命動聽。在此衷心感謝「香港仁愛香港公益行動」對計劃的肯定和支持。



紓緩護士手記



台灣的安寧療護先鋒趙可式教授曾經對其學生說：「紓緩照顧是一種“理念” philosophy，而非一個“地方” setting，但若要落實這個觀念卻必須要具體的條件；其一是硬體：溫馨，舒適，home like，其二是軟體：知識，技術，合作，關愛，意義。而兩者能配合，就達成一個至美效果。」若把以上條件套入臨終照顧的安排來看，要達成院友留院舍離世之心願，亦需有以上兩者的配合，才可讓他/她安然棲身其中，在溫暖而有尊嚴的環境下走完人生的路。

● 黃玉珍（紓緩護士）

臨終階段的照顧是“在院舍安然離世”服務中的重要一環，但亦是不少照顧者感到憂慮之處，原因在於對臨終過程的陌生、對死亡的不安、或不知如何面對家人的傷心和徬徨。

學習臨終階段的照顧可分為三大範疇，包括生死教育、照顧知識和技巧、與家人溝通的藝術。首要是照顧者本身要好好認識生死，明白及接受自己對死亡的看法，好好預備自己在心理上面對死亡的發生，這是學習臨終照顧的基礎，它是一個學習過程，需要在生活中不斷反思和體會。

至於照顧知識和技巧，一般來說，臨終照顧可分為兩個階段。一是死亡前數天，二是彌留一刻。前者是指病人死亡前數天身體出現的變化，在生理上包括昏睡、食量減低、口乾、大小便失禁次數越來越多、呼吸沉重而不時發出聲響、聽力及視力的減退、手腳冰冷、皮膚顏色漸漸變深、和發熱冒冷汗的情況。而在心理或意識上的變化，例如睡眠時間越來越長，並難於被喚醒，精神意識漸趨迷糊不清、表現煩躁不安等。但每位病人的情況都有差異，而這些變化也未必在同一時間出現。當出現這些身體變化時，大多表示患者的生命會於數天至數小時內完結。



臨終階段的照顧方面，院舍內的環境安排十分重要，我們建議有一間獨立房，讓院友和家人能有一處私人空間，亦藉此鼓勵家人留下陪伴和照顧院友。但何時才搬移院友到獨立房，則可按情況而定，若院友並沒有太多不適及混亂，而同房院友能夠接納的話，留在房間內照顧就最好，因為可讓面對死亡的院友有更多安全感，和讓她/他與同房院友多一點相處，這亦是其他院友的生命教育。當院友的意識及反應再進一步下降，可轉到獨立房作護理。彌留的院友對外界意識較模糊，在柔和燈光、合適溫度、輕柔的音樂和微香的氣味下的環

境，可令院友和周圍的人之心情平和一點，放一些院友心愛的擺設，例如家人合照、祝福語等，都有助產生溫馨、祥和的氣氛。小小的安排，對院友和家人卻有很大的意義。

照顧者及家人均沒有死亡經驗，看到院友臨終前的數天到彌留時的情景，茫然不知該如何給予照顧，都是正常的反應。這時容易有一些疑問，例如院友會有不適嗎？會辛苦嗎？他整天閉目沈睡，他知道我在身旁嗎？他聽得到我說的話嗎？這些都容易引起照顧員及家人的憂慮和不安，我們實在需要加以協助。

就身體上的改變，最讓家人困擾的多是吞食困難，食量減少，害怕院友沒有營養令身體衰退得更快，而站在身旁欲照顧卻無從入手，容易產生無奈與無助的感覺。就醫學觀點來看，食量下降只是一種自然現象，主因是病者的身體機能慢慢衰退，消化及吸收能力漸差，加上活動量低。這時候，身體已不需要太多營養，進食反會變成負荷。照顧者要留意除非病者有想食之念頭，否則不宜勉強他們，更不宜餵食昏迷病者，避免哽咽的危險，而大部份病者是不需要靜脈注射葡萄糖水的。這方面應向家人及其他照顧者作出解釋。而我們亦可以運用一些用具，例如灑水器、小茶匙、或棉花棒，慢慢地給予小量清水，甚至是病者喜愛的飲品，例如茶，以保持其口腔濕潤及味覺上的享受，亦不忘為病者塗上潤唇膏，使其感到舒服一點。我們更可鼓勵家人動手參與這樣的照顧，使家人得著回饋病者之機會，亦從中理解病者最後階段的過程，學習如何支持他們在有尊嚴、有質素下走完一生，亦使彼此在當中得到安慰。

好的結束，好的開始

從實務經驗中分享

在院舍安然離世的安排

據《書經洪範》記載，人的五福為「一曰壽、二曰富、三曰康寧、四曰修好德、五曰考終命」。所謂「考終命」，即「善終」，亦是俗語所指的「好死」。雖然每個人對「好死」的定義和期望可能有所差異，但終究大家都希望自己可以安然地走過人生的終點線。隨著晚晴照顧服務的發展，本復康中心近年開展「在院舍安然離世」之服務安排，讓院友可以選擇留在自己最熟悉的院舍安然離世。

頤安護理安老院院友楊月梅婆婆，就是按自己的意願、在醫院、院舍及家人一起協助下留在院舍安然離世的好例子。

月梅的晚晴照顧

月梅患有末期癌症，去年十一月，身體狀況急轉直下，經轉介下參加擁抱夕陽服務計劃。透過服務，月梅有機會跟家人及院舍同事，在葛量洪醫院（以下簡稱葛院）李祖穎醫生和家訪護士陳萍姑娘的協助下，商討預前照顧計劃及離世的相關安排。由於月梅已經入住頤安多

年，早已視院舍為家，家人對院舍亦十分信任。因此，月梅及家人在一次會議中表示希望留在院舍離世，並由醫生作出書面紀錄。

留在院舍安然離世

十二月初，月梅病情惡化，進入瀕死階段……

「當晚八時多，我還看著奶奶呼呼沉睡、一臉平和；直至護士到來提醒，我才知道原來奶奶已經出現瀕死的徵兆，我立即通知各家人儘快到來作最後的陪伴。」月梅的媳婦林太憶述當晚的情況。期間，家人及職員一一向月梅道別。院舍職員亦為她清潔抹身，並換上新衣，讓她感到舒服。頤安照顧員雁玲說：「在整潔期間，我都有跟她聊天，並叫她放心、不用記掛兒孫。其時，她眼睛還會開合，更會以眨眼及簡單的發音回應我。」過了一個多小時後，如林太形容，月梅「自自然然、安安樂樂」地離世。

至親的陪伴

林太說：「奶奶的女兒長年居於外地，很少機會可以親自侍候母親；幸好，這次能夠趕得及來到陪伴在側，親自陪著媽媽走到人生的終點。如果當時奶奶早被送院，我們或許就只能每天侍候一段短時間，甚至來不及送她最後一程。」因為院舍的彈性較大，加上家人對院舍環境及職員熟悉，所以特別感到自在。林太續說：「當晚，我有機會看著我的大女兒親口跟嫲嫲說多謝，我覺得最是感動，因為這體現了生命的傳承。」

以病者為本的醫舍合作

在照顧過程中，院舍和醫院的緊密合作相當重要。葛院的李祖穎醫生及陳萍姑娘按照月梅的需要，為她作定期的醫學評估及跟進，並與家人、院舍及醫院病房保持溝通，讓各方面都能夠掌握月梅的情況，並作出相應的安排。李醫生說：「所謂的圓滿，非純粹指病人能夠如願地留在院舍離世；其實還包括在緊密的溝通下，各參與人士都能清楚情況、互相了解和支持，加強了對病者的關心與照顧。」他續說：「重要的是家人在過程中，能夠與病者有更多的相聚，更多心底說話的交流，在此前提下，身故時的安排便不是最重要的了。」

服務的意義

葛院顧問醫生及紓緩醫學部主管沈茂光醫生說：「要到醫院去，不少人都會感到不安，又要接連地被不同的陌生人問問題、檢查，又要接受不同的醫護程序，自自然然就會感到混亂及憂慮。」沈醫生笑言：「我們平時用說話給別人指示方向，例如說『向前行到尾，然後轉左』；不過，入到急症室，你卻只會聽到護士叫你『跟著藍色線行』、『跟著橙色線走』等，好像當你小朋友似的！

其實這樣做，就是因為知道人來到醫院會慌、會亂，所以才用最簡單直接的方法告訴你下一步該怎樣做。把這種情況放到留院舍離世的安排來看，就是希望讓病人和家人能夠在熟悉的地方作人生最後的道別，加強他們的安全感和控制感，盡量減低不安和混亂的感覺。」

一個好的開始

雖然月梅的離開讓大家都感到不捨，但她能夠安然離世，家人與照顧者都感到安慰。這次經驗，讓本院及葛院更進一步掌握箇中的流程，更增添在推展上的信心和默契。陳萍姑娘說：「要為病人作出這項安排，各有關方面其實都要作出更多的付出，很欣賞見到大家都沒有計較，並且樂意為達成病人的心願而努力。」

撰文期間，另一位院友亦在此安排下得償心願。放眼社會，按病人意願，選擇留在院舍離世將成為趨勢，而每次經驗都令我們更肯定這個發展方向。令人開心的就是在這路上，醫院和院舍能夠成為很好的同行伙伴。



(受訪者)

林太 (院友楊月梅婆婆的媳婦)

林雁玲女士 (頤安護理安老院照顧員)

沈茂光醫生 (葛量洪醫院顧問醫生及
紓緩醫學部主管)

李祖穎醫生 (葛量洪醫院紓緩醫學部)

陳萍姑娘 (葛量洪醫院家訪護士)

(訪問員) 馮宜樂小姐 (社工-紓緩照顧)



愛·回饋

- 莊紹梅（活動幹事-紓緩照顧）
周勤隆（職業治療師）

一份由院友親手製作的心意

一件令親朋喜悅難忘的禮物

一張運用海綿印刷而成，

向宿舍職員表達感謝的心意咭；

一個要花上多個工序製作，

送給摯愛女兒的陶藝相框；

一張用不同圖案拼貼而成，

為慶祝弟弟成家立室的賀咭。

要製作以上的作品，對你和我都可能只是一件簡單的事，但對於患有末期病患或身體情況漸漸衰退的視障長者及弱能人士來說，背後卻蘊含著很大的意義。

2010 年底，復康中心內的職業治療部與擁抱夕陽服務計劃合作，推行「愛·回饋」活動，鼓勵有上述情況的院友，透過親手製作的禮物，向心目中重要的人表達心意。在目前的起步階段，我們已邀請了 3 位院友參加，雖然健康情況為他們帶來很多障礙，例如手指的伸展範圍收窄，因傷口或壓瘡引致不能久坐等，然而於本活動中，透過物理治療師的功能評估及工序分析協助下，除了為院友建議一些符合他們能力的製作外，更運用不同的輔助工具和精簡程序與方法，來克服製作過程所遇到的困難。此外，更鼓勵他們運用創意，表達心中所想，一件「愛的心意」就此完成！



過程中，我們引導院友憶述與回饋對象之間的感人片段，傾聽他們摯誠的感受，從而肯定他們人生的價值。完成製作後，看到院友滿足的表情，更感受到他們能夠親手為摯愛家人及好友送上祝福及表達感謝的喜悅，讓我們

切實地體會到何謂物輕情意重。

一份心意，連繫著院友與家人、朋友以及照顧者之間的愛……

常說「施比受更為有福」，協助備受他人照顧的院友今天能變成愛的施予者，向親友或照顧者回饋愛意，實在是一件賞心樂事，而這份開心的感受，對於推行這個計劃的每位工作人員來說，也是一份珍貴的回饋禮物。



「你好！我是……」

陪伴中的體會

● 馮宜樂 社工(紓緩照顧)

「你好，又係我呀！」這是我第八次探訪阿喜(化名)。婆婆有一段不如意的往事，情緒低落，本已鬱鬱寡言，數月前更因中風令身體癱瘓。

時間回到兩、三個月前的某個下午。

「你好，喜婆婆，我係擁抱夕陽服務計劃嘅社工馮姑娘，嚟探吓你、想同你傾吓計。」第一次來到喜婆婆床邊，希望可以多了解眼前這位一臉愁容的婆婆。但她望一望我，就慢慢合上眼，沒有理睬我。

「嗯……我見到你床頭有幾張相嗰，記唔記得係幾時影架？」

「嗯……今日天氣幾好，啲陽光好靚、好舒服……」她還是沒有回應。腦海中不其然想像到一隻烏鴉在我們之間飛過，剩下一大堆省略號漂浮在空氣中……

正當我急著要想出新話題時，她張開眼睛、看看我。不過，很快便察覺到我們之間的眼神接觸，她又急不及待閉上眼。「好啦，我唔阻你休息啦。聽日再嚟探你吖！」雖然口裡說得輕鬆，但其實心裡滿是挫敗感、困惑和無力感……

第二天上午我又來到院舍。「早晨，阿喜！又係我啊。你放心啦，唔使理我架，我就坐係到陪吓你架咋；當然啦，如果你有咩想同我講，你都可以隨時同我講。」我就這樣靜靜地坐在她的右邊、握著她的手、看著她的面容，感覺非常「充實」——我感覺到孤獨、無力、鬱悶和侷促，還有那份比悲傷還要悲傷的感覺——也許，這就是她被困於這不由自主的身軀的感受。

直到有一天，我如常陪伴著她時，腦海裡浮現了一段帶點哀怨的曲調。於是我便向她提議，並跟院舍借來結他，向她哼出那段調子。哼著哼著，她就慢慢望向我。這次，她定睛看著我。這是我們第一次有眼神交流。我忽發奇想，邊想邊唱出一首以「阿喜」這個名稱為歌詞的歌——「阿喜歌」——這首簡單的歌亦成為了我們之間的主題曲，每次見面我都會哼唱多次。

此後，音樂就成為了我們心靈溝通的橋樑。有時，當她比較疲累時，我就彈奏搖籃曲，給她安慰；有時，當她精神較好，就會彈奏輕快的大調，給她振奮心情；天氣陰暗，就彈奏悲傷一點的曲調，抒發情懷。當問她喜不喜歡我這樣在旁邊彈奏結他，她就會眨眨眼，然後望著我，好像鼓勵我多彈奏。



也許，我們都太習慣利用文字語言去理解、分析和表達，以致當遇有失去語言能力、或者情緒極為低落的對象，我們就變得手足無措。多得阿喜，我有機會去反思自己的工作手法，突破語言的框框，運用語言以外的溝通方式，如身體接觸、眼神、音樂，甚至無言的陪伴，去交流感覺和情緒、表達對彼此的支持和關心。

幸運兒

● 鄭婉淇 (karina)

最近一次義工聚會，派發剛出版的義工文集，看到大家的經歷和體驗，令我不禁要說一句感恩。原來大家都是懷著愛心，來到這裡與別人分享的。記得剛來探訪時，媽媽曾向我表示，她擔心我如果常與晚晴的院友相處，會容易變得消極或者悲觀。但經過一次又一次的探訪、活動和義工聚會，發現原來這裡帶給我的並不是憂慮與悲傷，反之，是更大的正能量，令我不單更有動力繼續探訪，生活也積極起來。

較早前做學校的報告，探討「安樂死」這個題目。在搜集資料時，發現原來紓緩照顧和善終服務可以協助晚晴的院友走出陰霾，抹去尋死的念頭，重新了解生命。當時我便想起「擁抱夕陽」服務計劃，雖然紓緩照顧與安樂死無關，但從中我了解到愛與關懷的影響力和感染力原來可以如此巨大。對於晚晴的院友來說，我們或許認為只是給予少少的愛與關心，但所產生的效果卻不可輕看。

我們今天有幸可以健康、四肢健全的去做自己喜歡的事。然而，有部份人則需要其他人的特別照顧，明白到沒有人希望自己要依賴他人，所以我認為應該藉著我們的幸運去多關心他們，了解他們的需要，令他們亦能得到同樣愛和溫暖。

回味了半天

● 劉美儀 (Estella)

剛參加「擁抱夕陽」服務計劃不久，探訪經驗寥寥可數，但能數算的都是歡樂的時刻。

一個充滿陽光的上午，我來到復康中心進行探訪。



義工心言

財婆婆，這只是我第二次探訪妳，跟妳打過招呼，告訴妳將與妳一起到外面走走，妳還用力握著我的手以作表示啊！連同其他幾位義工及公公婆婆，我們一行人到達「天外天」，雖然早已入冬，但天氣還很暖和，讓我們可以享受一下陽光。除了吃一點麵包外，我還帶妳去看看花，摸摸葉，記得妳還饞嘴到想把它放進嘴裡去呢！

不知怎的，時間過得像比正常的快了很多，不一會便要與妳回院舍去。路上我細聲哼着歌，此時竟聽到妳喉嚨裡亦發出微弱的聲音呢！財婆婆，可知道在探訪中妳給我展示那歡愉的笑容，足足令我回味了半天呢。多謝妳！下次再來探妳，好嗎？

督印人：袁漢林 編輯小組：盧耀文(編輯與設計)、黃玉珍、馮宜樂、莊紹梅

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：jcylcah-pcteam@tungwah.org.hk

電話：28709150

季刊內各篇文章，歡迎回應

