東華三院
Tung Wah Group of Hospitals
賽馬會復康中心

學習 、 實踐 、 分享 、 互勵，
令生命的花朵在每個人的心中綻放。

2011年8月

10

擁抱夕陽服務計劃 季刊

生本有限，活可精彩

「美麗人生」生死教育需要座談會結束後

● 盧耀文　頤樂護理安老院主任

7月15日，在美麗人生・智障人士及精神病康復者的生死教育需要座談會舉辦後，負責籌備的工作人員一起分享感受。有一位帶著不捨地說：「座談會就這樣結束了！」一位卻說：「不，這並不是結束，其實是開始才對。」另一位卻說：「我倒回味當中的過程，想起最初著手計劃時…」這類的說話你也許聽過，甚至說過。它除了是對參與這項活動的感受外，其實多少也反映出對生活的態度。有趣的是，生死教育就是包含了這些元素，例如引導大家去看生命的始與終，感受當中的悲與喜、樂與怒，既看生命的發展歷程，也學習面迎無常的結束，從而更珍惜和熱愛生命。

本次座談會雖然是談論智障人士及精神病康復者的生死教育需要，但想深一層，其實已包括了你和我這些服務提供者，誰人可說自己一定會比較別人更懂得面對人生中的經歷，更明白生死的意義，在這個題目上，我們與學員、舍友都只是同行者而矣。這次座談會的內容很豐富，我們嘗試列舉當中一些啟發，與大家分享和學習。

Q. 有什麼原因要探討智障人士及精神病康復者的生死教育需要？

A. 每個人都需要生死教育，它對每個生命都有價值。若這是每個人的需要，那為什麼這兩群服務使用者不需要呢？而要作出探討，正是因為他們在這方面一直都被忽略了。

Q. 有人用「講大吉利是嘢」來形容生死教育，覺得如何呢？

A. 這只是對生死教育的目的及內容的誤解和片面，焦點只單一地放在死亡這大家不願多談的話題上。另一方面，也反映出對死亡的忌諱和抗拒，關於面對死亡，相信大家內心都有著不同程度的掙扎，這也正是大家都需要去學習面對的原因。

（下頁續）

Q. 推行生死教育要有何裝備？

A. 首要是我們的態度。「三人行，必有我師焉。」對於生與死，其實每個人各有不同體驗，生命是一個持續經歷、體會和領略的過程。有一次，在與智障人士開小組時，談論對於被搶救的看法，一位組員述說她的經歷，令我想到他們曾面對的經歷，或是一些逆境，甚至比我們豐富，而且更要留意的是他們都一一跨過了。我認為只有這樣，我們才懂得去聆聽、去明白和與學員們分享，要知道有時他們是學生，有時我們才是。

Q. 生死教育有特定的內容和形式嗎？

A. 生死教育的範圍很廣闊，在設計時，可先考慮參加對象的需要，及我們想要達致的目的。在推行「美麗人生」的計劃中，我們嘗試列出八個主題項目，大家可參考如下：

生命季節：認識生命的歷程
有情歲月：在我生命中重要的人和事
金色年華：我對年老的期望
活在當下：假如生命還有一天
有始有終：我對死亡的看法
未雨綢繆：預設臨終指示
人生結業：做自己葬禮的設計師
生命主人：我的美麗人生路

形式方面亦很彈性，可透過活動、小組等，只要讓參加者容易掌握便可，在一些課題上，更可透過現實的生活場合，例如追思會，在參與中學習和體驗。

Q. 為什麼為智障人士提供生死教育要讓他們理解死亡及葬禮儀式？

A. 這只是生死教育中的課題，提供這項是按他們的需要，例如有親友離世，他們的感受往往被忽略。面對死亡的發生，我們會傷心難過，為何他們不會呢？當他們用自己的方式去表達哀傷情緒時，卻往往被視為「攪破壞」，由此而令哀傷的權利也被剝奪。

Q. 為智障人士及精神病康復者提供生死教育要留意什麼？

A. 要是留意我們對這兩群朋友的一些既有看法，是否會在不知不覺間影響了我們推行的方法和內容。舉個例說，對於智障人士，我們會否忽視了他們對自己走過的生命歷程的感知，這也許只是限制於他們未能透過我們一般常用的溝通方式而矣。又例如對於精神病康復者，都有「避免刺激他們」的想法，但這「好意」並不是接納共融，而只是隔離。

一位智障學員說：「我唔想去天堂！」有些人或許會發笑，但想深一層，這話已帶著對人生的態度。在這方面，的確還有很多可討論和分享的事情，也有很多要努力的地方。就讓我們也把這次座談會的結束視為一個開始吧！

為何不可能！

關啟欣　擁抱夕陽服務計劃社工

你好！我剛於 8 月 1 日加入擁抱夕陽服務計劃工作隊，希望日後可以有更多分享和交流。上任前獲悉美麗人生座談會的舉行，覺得很吸引，因為智障人士與精神病康復者的生死教育，確實是一個社會上較少談及的題目，當我見到有關的宣傳單張時，也不期然地想到智障人士對生死的概念，會明白多少呢？精神病康復者的精神狀況會因此而出現惡化嗎？推行這工作，工作員到底要面對什麼挑戰呢？但當參加過座談會之後，我有了一番新的體會。

在座談會中，聽到弱能人士道出其內心對死亡的感受。例如，一位智障人士表示得知人死後會被火化，這令他對死亡感到害怕，因為他怕被火燒、怕痛的感覺。這可能令人覺得可笑的話，卻讓我回想起小時候母親和我談論死亡時，我也曾經有這樣的想法，而我認識的一些長者也有類似的憂慮！其實這正顯示人在面對死亡的擔憂與恐懼！每個人也會有此經歷。

另外，一位智障人士的母親分享兒子參加兩次喪禮的經驗。在首次的喪禮，兒子在靈堂大吵大鬧，讓親人備受其他親友的冷言冷語，令她內心承受很大的壓力，聞者也感到心酸……不過母親並沒有灰心，反而積極尋求協助，她主動參加生死教育的課程，更把所學教導兒子。不久之後，遇到婆婆離世，但這次兒子的表現已不再一樣。 喪禮中充滿繁複的儀式，如上香、“擔幡買水”等，對一般人來說，也不容易做到，但兒子在整個過程中，不但沒有大吵大鬧，並能依照儀式的要求，完成有關事工。他，做到了！在場人士都被感動！大家都佩服母子倆所付出的努力！

面對生死是一個學習的過程，來到這個大家庭，同樣揭開了這學習的新一頁，我希望與大家並肩同行，一起面對死亡的挑戰，學懂珍惜現在，珍惜生命。我深信抱著開放的心，堅持信念、世上沒有一樣事情是不可能的！

在本年初，我們推行《美麗人生智障人士及精神病康復者的生死教育計劃》。我們除了推行生死教育小組、舉辦座談會外，更編製小冊子、教材冊及攝製教育短片。歡迎有興趣的機構及個人索取。有意索取者，請致電 28709150 與我們聯絡。

《生・本有限，活・可精彩》，請與智障人士及精神病康復者一起品嚐人生的滋味，讓大家一起享受美麗的人生。在此感謝華人永遠墳場管理委員會的贊助，亦多謝各有關服務單位的支持及各界人士的關注和熱烈回應。

踏上無憾的階梯

● 盧惠瑜
賽馬會展賢日間活動中心暨宿舍社工

入職至今，短短四年，經歷了兩位由我專責跟進的學員離世。雖然深明「生老病死」乃是自然定律，但人心肉做，對「死亡」又怎會不感到害怕；又怎會不感到哀傷、難過呢？三年前第一次經歷學員離世，除了感到「突然」、「傷痛」外，一種「遺憾感」更是壓抑著我好一段日子，為的是對他的離去束手無策。本年 6 月 1 日學員利玉霞離世了。接獲死訊的那刻，腦海空白一片，雙眼變得通紅，內心有說不出的傷痛，然而這次沒有了那份惱人的「遺憾感」，我比預期中平靜得多，我想應該是陪伴玉霞走過的這段日子有所不同吧！而且更令我對「死別」有另一番領會。

2008 年玉霞患上肝硬化，治療為她帶來不少煎熬，例如她最怕的打針、抽血等；另外，她也因病患而偶爾出現吐血，飽受痛楚。2009 年，轉介玉霞參加擁抱夕陽服務計劃，她的晚晴生活亦因此而不再一樣。在計劃團隊的支援下，我們與玉霞家屬一起為她預早製定臨終的照顧安排，而她的健康亦有葛量洪醫院的醫生細心跟進。我們在另一方面則尋求為她「圓夢」，包括：協助她製作一本「生命回顧紀念冊」、陪伴她拜祭母親及親身到戲院欣賞她最喜愛的粵劇表演。更難得是玉霞能在最佳的狀態下享受完滿的晚晴生活。

與玉霞的相處，記憶最深的是陪伴她拜祭母親。由於玉霞常把已故的父母掛在口邊，反映她思親情切。為達成其心願，陪伴她拜祭母親。玉霞因體型關係及下肢機能較弱，加上因病患影響容易精神疲倦，而拜祭之處卻要步上逾五十級樓梯，對她來說，非常吃力！出發時天朗氣清，怎知途中忽然下起雨來，對於玉霞而言可謂百上加斤，但她並無半句怨言，也沒有嚷著要坐下，只是默默地踏上梯級，我就在她身邊打氣及沿途哼出她喜歡的「帝女花」。結果，玉霞成功走到母親墓前，深情的凝望著母親的墳墓及將她親手製作的花束放下，她的堅毅及重親情的態度實在令我動容，能有機會陪伴她，自己也有一份自豪和幸運的感覺。

作為服務智障人士的一員，我一直希望將「優質的生活」給予每位院友。與玉霞相處多年，她反倒給我不少正能量：當工作上遇到壓力及挫折時，她的招牌笑容能讓我放鬆繃緊的面口，助我重拾開朗心情；她那份堅毅的生命力亦感染我更加逆境自強，最寶貴的是她讓我學懂如何「全心、全程」關顧晚晴階段的學員，讓他/她們生活得更有尊嚴和意義。玉霞離世亦讓大家上了最真實、最具體的生死教育課堂、讓我們懂得正面及積極去面對人生的挑戰與困境。最後衷心希望玉霞妳：「一路好走！」

紓緩護士手記

臨終照顧(二)
與病者家人共舞

● 黃玉珍　紓緩護士

「張小姐嗎？你的媽媽唔得啦！快些來看看她。」突如其來的通知，往往令家人心亂如麻，要趕快到床邊話別？還是為他張羅用品？臨終照顧的一個要點，就是能理解當中的感受和需要。

家人看著親人處於彌留階段，總是茫然不知所措，也許理性上明白死亡即將發生，但感性上卻尋求康復的可能，心中不停浮現問題，他聽得到我們的話嗎？他會肚餓的，能給他什麼吃的嗎？醫生會多開點藥給他嗎？病者的一個表情，或是一個動作都令家人帶來很大的反應，可以理解病者的身體情況和照顧計劃，讓家人澄清心中的疑問，這都有助家人減低憂慮，亦協助他們慢慢接受病者即將離世的事實。工作員亦須留意給予一個讓家人與病者共處的私人空間，使能舒暢地表達情緒。另一方面，有些家人會日以繼夜地佇候在旁，忘記自己的身體需要，以至身心疲乏，工作員可以鼓勵家人之間有策略地分工合作，互相分擔和支持。在處理無力感方面，要令家人明白家人陪伴對於病者的重要和意義，更可透過教導一些照顧技巧，鼓勵家人參與照顧，例如口腔清潔和濕潤、輕柔按摩等，令兩者增加身體接觸和情感交流，為雙方增添心靈上的支持。

工作員亦可促進家人分享與病者過往的生活片段，例如家人成長的趣事、亦可鼓勵作出情感的表達，如向病者說我愛你、多謝你等說話。讓病者感受親人回饋之情，亦是對病者一生的付出和人生意義予以肯定。按經驗所得，這一部份往往是家人最容易忽略的。當然，若家人不習慣隨心表達情懷，工作員應接納他們有自己的處理和表達方法！

我曾問自己，護士適合擔當這工作嗎？

在這些日子中，我找到肯定的答案，原因是我們所具有的醫護專業知識，對於家屬及病者來說，確實可以發揮安心和安慰的作用，同時，更可善用我們對臨終者照顧需要的掌握，運用每個細節，促進一個溫馨，體貼的道別。我明白面對死亡、聽到哀哭，加上我們對離世者也有一份感情，自己也難免有情緒，有時也茫然不知該對病者及家人說些什麼。然而，這工作對病者與家屬帶來的意義和幫助，是一個有力的理由助我們去克服面對這處境的挑戰，也是給予自己生命的一個成長機會吧。

愛得及時

● 莊紹梅　活動幹事

收音機中播放著久違了的《愛得太遲》…最心痛是…愛得太遲…有些心意…不可等某個日子…盲目地發奮…忙忙忙從來未知…幸福會掠過…再也沒法說鍾意…

我們每天都為了生活中不同的事情而忙碌，為了學業、為了工作、為了家庭、為了……也因為這些不同的原因而錯過了許多東西，或許我們會因為錯過了一班公車而焦急、因為錯過了電影的開場而感到可惜、因為錯過了……

如果只是因為生活上的錯過，已令我們懊惱不已，那麼面對自己、面對家人、面對朋友、面對服務對象……面對生命，這個我們不能掌握，也不能控制的課題上，是否更需要好好珍惜，不讓自己後悔呢？

在面對服務對象的身體情況逐漸衰弱時，我們都會很著緊、很心急、很想為他們做一點什麼，因為我們心裡都知道……時間不多了。但往往在這些時候，情況越急，人越會感到無力，因為可以做的事情已經變得越來越有限制，而我們也很怕會趕不及。

我想和他出外，回去他熟悉的地方走一趟，可是他的身體情況已經不適合外出了；我希望為他作人生回顧，可是他的記性及溝通能力都差了，未能和我們訴說過往的一些經歷了；我們為他計劃了很多活動，可是來不及實行，他的情況已急轉直下，離開我們了；許多時候，我們都習慣了等待，
等待一個適當的時機；
等待一個特別的日子；
等待一個說服自己的理由，才願意向身邊人表達心意或者落實執行。

這些遺憾無力的事情，正好給了我們一個學習的機會。學習不要失去了才懂得珍惜，不要錯過了才懂得後悔。我們每個人都不知道會有多少個明天，因此何不珍惜今天，向重要的人好好表示你的「愛」，愛和關心真的需要適時和及時，別讓生命中所珍惜的在等待中消失。

最美的時光別錯過

取材自擁抱夕陽服務計劃由 2007 年推行以來的真人真事改篇而成。我們感謝一群末期病患的長者及弱能人士，他們在人生的最後歷程中的奮鬥，為大家帶來對生命的啟發，我們更要感謝伙伴機構，特別是葛量洪醫院紓緩醫學部與本院同事實踐醫社合作的理念，攜手推行晚晴照顧。

我們希望透過此書，與你一同欣賞這些由愛與恕、笑與淚交織出來的生命故事。相信大家都有共同願望，就是要令社會上更多人都不會錯過這最美的時光，一起擁抱夕陽。本書在突破、教協及本復康中心等有售。歡迎致電 28709150 查詢。

盛夏之際，梔子花開，在陽光明媚的下午，我探訪賴伯伯，並為他回顧人生。不少老年人，對於往事仍可以歷歷在目。幾十年歲月的痕跡深深的烙印在他們的心裏，過往的苦難與歡樂，也許就是支撐他們生活的一個很重要的精神支柱。。

88 歲的賴伯伯生於香港，戰時參加過東江游擊隊打擊日寇，解放後任職機場的電工，70 年代曾移居加拿大。在云云的人生經歷中，游擊隊的生涯常留心間，他每次憶述時，眼睛都放出自豪的光芒，而每當提起太太和孩子，他就流露出無限的滿足。雖然未能肯定自己能否為賴伯伯做一個理想的人生回顧，但肯定的是大家都享受這過程，並把它記錄下來送給他的家人。

探訪賴伯伯令我有所反思，我們太多的精力和心思放在工作和生活的瑣碎細節上，情緒因此常常不能抽離而導致太大壓力。聽過賴伯伯的人生故事，自己的視野拓闊了，對比賴伯伯面對的社會變遷和磨難，我們應更珍惜今天的生活。我開始立下理想，要在工作、生活中，投放更多時間，回饋社會，令人生更有意義。

● 牛曉燕　義工

每當聞到濃濃的梔子花香，我就立即聯想到「人生回顧」的經驗，心裏就覺得他們豐盛的人生就如這白色美麗的梔子花，花香可以飄溢整個庭院。

● 陳丹紅　活動幹事

印象，往往有主觀成份，它可以是正面、也可以是負面，完全取決於你選擇一個什麼角度。對於智障人士及弱能人士，不少人選取的是他們缺失或不足的一面，但有嘗試換個角度嗎？

在「同行力量Togetherness」的義工協助下，我們去年舉行了「十月照相館」，透過這次活動，為智障人士及弱能人士拍攝個人照，或與親朋拍攝家庭照。本年6月，我們舉辦了「一個印象的傳說」相片展，把這群朋友美麗、善良；熱情、幽雅的一面展示，並鼓勵大家繼續以愛及關懷去彼此欣賞。

在相展開幕儀式上，我們邀請了「相中人」主持剪綵，他們對於自己有相片展出，非常開心。 留意到他們在欣賞時，眼睛發亮，臉上充滿喜悅之情，而相片中的他們確實是那麼出眾！ 他們美麗的生命風采，給我留下了一個燦爛而深刻的印象。謹此感謝同行力量為院友提供專業攝影。

如果世上…

● Vivian Wong 義工

觀好婆婆，如果世上有一種仙丹可以將妳的病患和痛苦治癒，我願意為妳尋找；如果痛楚可以分擔的話，我也願意和妳分擔；如果時間可以掠過某些時刻，我會刪除妳生病和痛苦的時刻；如果……。每次見妳臉上流露出痛苦的樣子，我能做到的就是在椅子旁或在床邊陪伴妳，為你輕柔按摩。

看著妳的身體漸轉衰弱，從前我倆可以用握手來溝通，現在連這樣也不行了。記起剛過去的新年，我一邊拿著小手工，一邊祝願妳身體健康、龍精虎猛、家人工作順利時，一張漂亮的臉孔在我眼前出現，這就是妳額頭上突然走出三條「火車軌」般的皺紋、魚尾似的眼紋、哈哈笑似的笑臉並發出微弱的「哈」聲。

可是今天探訪，笑臉不知所蹤，聽到的是妳發出的呻吟聲，淚水也從妳的眼角跑出來，這教我不知如何是好，只能找莊姑娘協助，一起想辦法減輕妳的不適，其間企圖用分散注意力的方法，使妳把精神集中在我們（大傻和二傻）的話題中，但還是行不通。雖然我不清楚妳的病情及傷口有多嚴重，但陪伴妳的過程中，我彷彿已感受得到。我只希望下次能與妳到天外天一遊，看一看快建成的高樓大廈，聽一聽那嘈吵的打樁聲，嗅一嗅那花兒的清香和那美味的麵包香……

（後記：觀好婆婆於 8 月 8 日在頤安護理安老院安然離世。謹此寄予祝福和懷念。）

這一年，我遇到許多許多人，
他們用生命，
一點一點劃破漆黑的天際，
交織成最燦爛的花火，
縱然瞬間即逝，卻留下最美的光輝。
在此，感謝給我燃起花火的每一位，
但願有一天，我能延續你們的光輝，
或作他人的花火。

June Fung

（June 於 7 月底離任本隊社工工作，赴外國進修。）

同行有你，夕陽更美

義 工 招 募

本計劃現正招募義工朋友，並於 9 月進行訓練，為賽馬會護理安老院及賽馬會復康中心的院友提供探訪及人生回顧服務。歡迎有志與院友同行一段人生路的朋友參加。

督 印 人： 袁漢林　　編輯小組：盧耀文(編輯與設計)、 黃玉珍、關啟欣、莊紹梅、陳丹紅

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