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

使生命能亮麗繽紛直至最後一刻

擁抱夕陽服務計劃 季刊 16

2014 年 8 月

結局，不是這樣的

盧耀文　賽馬會頤樂護理安老院主任

樹生伯伯的靈柩在進入教堂前進行的儀式

「當我離世，千萬不要告訴我的女兒！」鄧樹生伯伯多次強調。「你真的這樣想嗎？有想過女兒的感受嗎？」反問之時，知道他平日如何關心女兒的我，心中也想到他的矛盾心情。樹生伯伯的事業由報童開始，幾經努力當上報業公會主席，後來到英國營運酒樓，發行書報唱片，是一位成功的生意人，惟因視力問題，間接令婚姻與事業告終，獨自回港。在離開太太時，不知太太有了身孕，女兒十六歲時才知道關於父親的事，輾轉間父女才相認，並曾經來港見過幾次面。

多次與樹生伯伯的交談，都不難發覺他對自己將會「孤獨和遺憾」而終的估算，他在港已無親人，一直為失去視力耿耿於懷，對妻女，尤其是女兒更有一份放不下的內疚。他很早已立下遺囑，委託院舍為他安排身後事。2014 年 3 月中，他的腎臟和心臟的衰竭情況轉差，因呼吸困難，深夜被送往醫院，社工張姑娘與我商量後，決定致電在英國的女兒。這不是違背了他的意願嗎？但我們對這決定沒有太多的猶疑，女兒收到消息後亦立即返港，惟因家庭、工作及經濟的限制，她只能回港一個星期。「叔叔（女兒對樹生伯伯的稱呼）喜歡享受人生，我支持他不作心肺復甦及希望留在院舍離世的決定。」當談及叔叔對她的歉疚時：「沒事的，我沒有放在心上。」說時淚水奪眶而出，千言萬語盡隨淚水流出。這個星期，父女就在醫院相聚，她人生路不熟，社工及經常陪伴伯伯的義工給予協助。我們想到絕不能錯過促進父女間親愛關係的時機，例如鼓勵女兒幫手一起為爸爸換衣服，抹抹身，亦帶伯伯的手摸摸女兒的面，令失明的他用手來看一看女兒，聽女兒口中掛著對伯伯“uncle”的稱呼，也大膽建議她改稱“father”，女兒在離港前也做到了。這些點滴，看似輕易，但實在很難，見到倆父女身與心的距離走近了，也聽到他開懷的笑聲，使我們更肯定通知女兒的決定。女兒明言，假如父親離世，她很難再回來，故我們心知，當女兒離港之日，也是父女生離死別之時。經與醫院一番商討，剛好在女兒返英前夕，他可以由醫院返回院舍，由於身體十分虛弱，感謝負責院車的同事幫了一把，盡量支援接送安排。回來當日的黃昏，院舍及擁抱夕陽工作隊的同事迅速為他們安排一個聚會，談談昔日，嚐嚐伯伯至愛的美食，也為他製作了人生回顧冊，讓他親手送給女兒。女兒返英後，他的健康進一步下滑，幸好葛量洪醫院的李醫生及到診團隊提供緊貼需要的紓緩治療，為他減輕了很多身體不適。（下頁續）

然而要面對的問題仍有不少，例如患有糖尿病的他沒胃口進食，但常要求飲奶茶，考慮他已走到人生這個階段，只要他覺得舒服和享受的，已蓋過照顧的常規。另外，協助呼吸的供氧喉管，經常在他「有意無意」下被脫開了、又或有時他會因要求的東西不能立即得到而大發脾氣，護士、照顧員等為此都盡最大的忍耐和努力來照顧他。

4 月 19 日凌晨一時許，他在院舍，躺在自己熟識的床上安然離世，社工亦立即前往醫院與照顧員會合，跟進所需的程序。他的葬禮得到郭神父答允及在相關神職人員和教友協助下，於 5 月 12 日安排在惠福道一所聖堂內舉行。女兒雖然不能回港，仍寫了一封悼念信回來，我們安排在儀式中代為讀出，亦把儀式中拍的相片即時微信給她，令她沒有「缺席」這個重要時刻。在莊嚴的儀式中，院友們、教友們、離職的和現職的院舍同事們、加上為他主診的醫生和護士，數位神父及修女等接近百人為他送行，連日陰霾的天氣竟也露出了暖和的陽光。7 月 11 日，他的骨灰在進行宗教儀式後按照他的囑咐安放在柴灣天主教墳場。

回望短短數月，一幅五全照顧 （全程、全人、全家、全隊、全心） 的彩繪呈現眼前，這個結局有些是伯伯所預期的，但有些不是，我估這一切他應該都會受落的，而肯定的是所有參與的人都為他可以有這樣一個結局而欣慰。

死亡，最易聯想到的是悲傷、淚水與無奈，然而，細心去看，不難發現當中也蘊藏著勇氣、承擔、信任與及人際間的互助互愛。在今天的社會環境下，實在很難得，也實在很美啊！

女兒返英前夕與父親及義工的歡聚一刻

女兒給爸爸的最後一封信

敬愛的父親：你是一位對我體貼關懷的好父親，一位慈祥的外祖父和一位令人獲益良多的朋友。你坦率的言行和具領袖的風範，使你在年青時期，在事業上已有卓越的成績。

自從我十六歲那年與你相認之後，你從沒有忘記我們一家人的生日，並經常致電來英國與我閒話家常。我會非常懷念你的聲音和給予我關於做人做事的鼓勵。 最令我傷感的是一直信任我，保護我的你今天已離開世界。

敬愛的父親，希望你原諒我未能出席你的葬禮，然而我在英國會到教堂為你祈禱。我們會時常懷念你的教導和啟發。在我的腦海中，不停浮現你愛好豐富美食，享受與知己共聚的片段，也記得你想做就要做到的性格。有人說隨年月過去，逝者就會被淡忘。但你必會長存在我的心中，此刻我稍有的安慰，就是知道你已脫離肉身痛苦。祝願你能與天父同行，安享清福。我亦深深期盼他日能與你重逢，歡聚在一個幸福愉快的家庭當中。

（本文由英文原文翻譯）

女 阿儀(Christina)敬上

62 題.（本小題35分）

生死，由我在小學的一篇作文說起

王彩琦博士
東華三院復康服務部
駐機構臨床心理學家

一直保留著小學時代的作文簿。不是因為文筆太好，也不是字體寫得特別秀麗，而是有些關於某幾篇文章的事情我至今仍想不通。

大象的自述

我是一隻大象，我有一對大眼睛，一對大耳朵和一條長長的鼻子。

我最害怕小老鼠，雖然牠很小，但是牠走進我的耳朵裏，牠就會蛀食我的細胞，我就會死了。我住在一個很小的籠子裏，過着束縛的生活，日子過得很艱苦，日子久了，我就在籠子裏死了。

對於一位三年班的小朋友，面對死亡的過程可能是綑綁、痛苦的；死亡可能是害怕，而且日子久了，每個人也會死，就死在自己的家裡，彷彿是一種解脫。原來人對於死亡的問號，可以很早就出現。然而，最讓我想不通的，是老師把大象的結局刪改成“日子久了，我還是習慣了”，那我的問題可找誰作答？

人真的慢慢地會習慣死亡嗎？慢慢地，我們就不用死嗎？也許老師覺得當時的我年紀太小，不是時候談生死；還是老師也不懂從何說起，也許死亡，是一個禁忌。

那麼，我們的智障服務使用者呢？聽過太多關於他們有家人離世的故事，其他親人會選擇向他們隱瞞，為的是保護他們的心靈，免得他們太難過，而且認為他們的智力較低，大概不會明白吧。這些說法會否牽強了一點呢？如果要面對死亡的是智障服務使用者呢？依然會以白色謊話掩飾，就如老師說慢慢就會習慣嗎？

換個角度去看，智障服務使用者的內心世界比一般人簡單，也許可以較一般人欣然面對生死。也許，大膽跟他們談生死，讓他們參與其中，比起瞞騙一輩子更容易接受。那麼，從今天起，用心和放膽地談生死，好好地想像伊甸園。

三人行

『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。

以手代心的服侍

香薰按摩服務

黃玉珍　護士(紓緩照顧)

最近工作繁忙，每天放工身心都較為疲累。有一天，我請兒子送出「愛心券」為我按摩一下，當我閉上眼睛正想享受之際，突如其來的痛楚從心而出；回頭一看，兒子確是很有節奏為我「按」，但眼卻定睛在電視，使用了「蠻力」、苦了媽媽也不察覺！我感恩兒子用行動為我服務，但以心服侍及互相交流的態度仍需多操練！這生活上的小插曲，卻啟發我關於最近在復康中心推廣的香薰按摩服務，它只是一個「愛心券」行動，還是一個包含關愛、尊重及服侍心志的服務？

珍姐是一位患上認知障礙的視障長者，亦是我推展香薰按摩服務的首位對象。珍姐打從入住院舍一刻，她的眼神總是游離不安，臉容經常掛著驚慌的表情，並不時叫喊，好像一個迷途受驚的小孩。有一次準備為她按摩，她臥在床上，看到我便向我張開雙手，眼神好像祈求我帶她離開，我總覺得她的內心有極重的不安和焦慮，但卻有口難言，看著她，我心裡有衝動想「摟」著她安撫一下，於是我播放輕柔的音樂，燃點讓人有喜悅平靜作用的香油，讓她感覺在和諧的環境中，再用按摩油和暖了自己的手，輕輕地按壓她的前額，透過接觸讓她感到從我手中傳給她的一點點微溫，希望她感到安全及接納我，及後再給她的肩膀柔柔按摩，讓她感到一點點與人的親密和被安慰。初時，她顯得有點抗拒，我有點不知所措，稍為冷靜一會，我想到自己的反應或許是因為看到她的處境，卻擔心自己是否可以幫她一把所致。但這感覺亦帶動我起了憐憫的心！我調整了心態，要將這憐憫的心轉化為祝福，一下一下透過按摩讓她感受到這份心意，這刻我感覺到她肌肉放鬆了，雙眼亦慢慢合上，好像向我說她感到安全舒泰。接著，本想與她一邊談一邊為她按摩，但我最終只是專注地為她按摩，因為我知道她除了沒有能力以說話回應外，最重要是她安然無掛慮的臉容已告訴了我；她想要好好享受這一刻。完結時，我在不覺之間已是滿面汗水，但看著她憩睡的模樣，讓我的心情變得安穩，我相信這是因為彼此在心靈上有交流所致。珍姐送給我一個寶貴體驗，我們可以用手代心透過觸摸將尊重、關愛傳到別人的心裡，去回應一些心靈渴望愛和被安慰的人。香薰治療師何姑娘提醒我：「用手接觸，用心專注為對象服務，這份心意對方定能感應到的，你的手亦化作祝福別人的工具，這是只有願意伸出雙手的人才能給予的。」

願我們的手成為一雙祝福別人的手，讓更多人在身心靈上得到平安，盼望復康中心內可以興起更多「有心人」伸出雙手，令香薰按摩服務可以發展起來，讓更多服務對象得到祝福！

鄭思允　社工(紓緩照顧)

曾聽朋友說「人死如燈滅」，死了就一了百了，那有需要思想死後的事情。誰知某天，當朋友出席親友的喪禮時，卻不辭勞苦地燒上大疊金銀衣紙和林林總總的紙紮品，期盼對方的來世可以金銀滿屋，無憂過活。原來人在心底處，始終都希望死亡不會是一個終結。

人死後是否真的如燈滅呢？

前陣子，有機會參加一個瀕死人士經歷分享會，這也是我首次親耳聽別人分享死亡經歷。一位講者說：「死的那刻就好像關燈一樣，甚麼感覺都在一秒間消失；當初預期的痛楚和驚惶都沒有，視線只被一道光芒吸引著，然後一股強而有力的愛緊緊地包圍了自己；那刻，我感到漂浮在前所未有的平安與和諧當中，而這種感受比起世界上任何的快樂經驗，更來得真實和令人滿足。」 根據分享會所發佈的研究數據，有超過 90%經歷者對死後世界的形容是相同，95%以上的人表示瀕死經歷令他們不再懼怕死亡，而接近 99%的人的生命方向從此改變，例如更努力追尋生命的意義，相信宗教，對物質的慾望減少，更著重與人建立互愛的關係。聽過他們的分享，令我對死亡多了一份平安的感覺，也讓我更加認同《最後十四堂星期二的課》作者 Albom 在書中的一句名言：『學會死亡，就學會活著。』

談及生死話題，我們常談的〝好死〞是指人死前能達至身體、心理和心靈上的平安。當中所說的「心靈平安」，也就是指人的靈性需要獲得滿足時，內心所衍生的一份平安感，讓人能較從容面對死亡，平靜迎接它的來臨。所謂靈性滿足，則包括個人對生命經歷有正面評價，能肯定自身價值，並且對死亡持有正面的信念。

在工作上曾接觸不少臨終院友，發現一些擁有正面生死觀的院友，他們會較容易肯定自己的生命意義和存在價值，與身邊的人亦能建立較和諧的關係；即使肉身尚有苦楚、心願未了，當死亡來臨時，仍能以平靜安然的心面對，甚至能超越死亡的困苦；亦有些院友因認定自己死後魂歸何處，對死亡不但沒有焦慮，更帶著盼望的心境度過餘下日子。

近年，我們為視障長者舉辦「老爹媽之下一站銀光閃閃」及為智障人士舉辦的「美麗其跡」生死教育小組，都是希望啓發院友從不同角度思考生死。透過傾談、唱歌及藝術創作，一起回顧人生和思想生死，讓他們尋找人生價值的同時，也暢談生前死後的期盼。在談論死後世界時，我們會鼓勵天馬行空的創作，讓各人盡情將自己的憧憬說出來。有智障人士說要上天堂建屋、養貓又養龜；有位長者則希望上火星、(下頁續)

婆婆手持的創作，就是她對死後世界的憧憬。

登月球採摘全世界最大的寶石，創作過程都幫助他們建立希望，而藉著分享一些人的瀕死經歷及不同宗教的生死信念，擴闊他們對死亡的認識，減少因死亡而產生的恐懼和焦慮情緒，藉此促進靈性的健康。

對於「人死是否如燈滅」，大家都有不同的看法，但無論是或否，重要的是「它」對你的生命會帶來什麼影響。 再者，當我們關顧一班臨終院友的靈性需要時，我們這群工作員更需要留意自己在這問題上的態度和想法。在現今忙碌的生活裡，我們或許把生死問題擱置一旁，對於個人的靈性需要，更可能摸不著頭腦。不過，生活盼望源於對生命的認識，要活得有意義，必須從了解死亡開始。就讓我們停一停，想一想這個課題，為自己的生命重新定位，活出更有意義的人生。

這次服務的對象是一群健康稍遜的長者，基於身體的不適，他們與社區中心長者所享受的老年生活不同，如果義工不主動進行探訪，他們或許只能留在院舍看著餘下的時光無情地流逝，所以他們更需要我們的陪伴。握著他們的手，聽著他們說過往的故事，便可為他們枯燥的生活加上色彩，在陪伴他們的同時，我們亦可收獲一份滿足和喜悅，我們何不多進行這般簡單的陪伴呢！

香港浸會大學 學生義工 陳希悠(Haley)

一個月的時光，四次週六的探訪，幾番心情的起伏，數不盡的回憶與收穫！

我驚訝，自己蹩腳的廣東話能在短時間內奇蹟般的突飛猛進；
我感歎，人與人之間的相處是如此需要慢慢積累一點一滴；
我欣喜，只要自己肯努力老人總會感受到你對他的愛與關心；
我改變，如今總會笑著用心聽完外婆反反覆覆嘮叨的一字一句。

義工，一個既偉大又平凡的名詞，讓一個人的成長，無聲無息！

香港浸會大學 學生義工 周敍含

褪色的寶麗萊

莊紹梅　活動幹事(紓緩照顧)

『對於患有認知障礙症的長者，他們的記憶就好像一張慢慢褪色的寶麗萊相片，而經過這次的探訪陪伴，能夠為他們添上一點點色彩，是我從中找到的意義。』

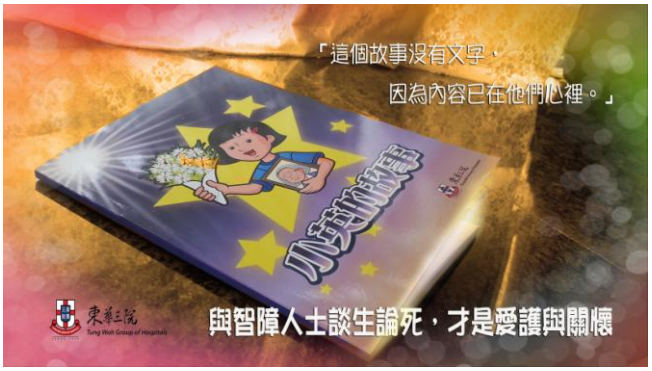
那些年、這一刻，當記下的影像逐漸模糊，你願意為這一張張褪色的寶麗萊相片再次添上色彩嗎？

認知障礙症，過往被稱為「老人癡呆症」，亦經常誤與「無記性」畫上等號。然而除了記憶力衰退外，多方面的身體功能退化，亦導致他們對於日常生活及自我照顧出現許多困難，更甚是對於自我形象的評價以及情緒、心理上造成很多負面的影響。因此，身邊人的理解和耐心也變得十分重要。

這次我們與香港浸會大學 – 學生事務處領袖素質中心的合作，便是希望同學們能透過探訪患有認知障礙症的視障長者，對此病症加深認識，具體地了解服務對象的需要外，更重要的是讓長者們在陪伴過程中感受到關懷和尊重。

在個多月的活動期間，對於與認知障礙症而同時患有視力障礙的長者相處，參與的十名同學們也曾碰壁，像是最初長者們的反應不如預期般熱烈時，由最初茫無頭緒、無從入手，到後來看著大男孩細心地餵著婆婆享用下午茶；不諳廣東話的女孩細心聆聽著伯伯每一段人生經歷和教晦，透過每一次細心觀察探訪長者的喜好、個性，用心相處和聆聽，最後一行十人與長者們發展出一份情誼，彼此成為朋友，而真誠的陪伴亦讓長者有機會關心後輩，找回他們身為長輩的角色，讓這項「服務」變得更有意義。

「以前，當聽到婆婆的電話，就會覺得很納悶，但這次探訪之後，我明白她的反覆嘮叨也是一種關心、也是一種需要，往後，我會嘗試用心去聽。」聽到參與同學的回應，身為工作員的我，有一份莫名的感動。因為是次活動實在地為同學們帶來體驗，更重要是達到生命與生命之間的交流，更帶來生命上的改變，亦讓我再一次感受到，透過單純及坦然的關心而產生的「愛」與「安全感」是認知障礙症者的最佳良藥。



聽聽小英怎樣說

歐陽敏慧　　社工(紓緩照顧)

「我也住過醫院，看見鄰床的婆婆氣力不好、沒胃口，不久後死了。我不害怕，但覺得需要多些人探望她。當我病重時，我也希望多些人探望自己。我不想死，因為死了便不能再與朋友見面。但我不怕死，因為死後會上天堂，有耶穌保祐。我希望自己的喪禮以基督教儀式進行，有教友和親人出席。我更希望可以與父母同葬。」這是一位智障人士表達對病及死的看法。

其實智障人士與我們一樣，都要接受「生老病死」的挑戰，而且在過程中學習成長，體會生命的意義。近年業界及家長們努力協助智障人士學習面對人生不同階段的挑戰，嘗試探討不同方式與他們有效地「談生論死」，最近本工作隊出版的「小英的故事」就是方法之一。 我們藉著這本沒有文字的圖畫故事書，以看圖講故事的形式；引導他們講述自身對患病或看見親友死亡的經歷及感受，從而學習生死課題、死亡的概念及處理哀傷的方法。由於故事的內容情景，取自智障人士現實中的生活經歷，所以他們在閱讀時份外感到投入。尤其是當他們曾患病住醫院、探望病重親友或有喪親經歷時，都較能理解故事書中的情節，並講出當時面對的情景及感受。

曾聽過一位社工分享，她陪伴的智障學員正面對病危的母親，於是社工透過「小英的故事」向學員解釋母親現時及將來會發生的情況，並與他一起製作慰問咭及前往醫院探病。最後，學員在母親離世時，表現亦較為平靜。又有另一位社工分享，學員在閱讀故事中「用相片回顧與離世親人的昔日生活」時，他講述自己喜歡小鳥，所以幻想摯親死後如小鳥般，自由地在天空飛翔。其實，使用此故事書的重點，不在講述故事的發展，而是在過程中了解智障人士的想法，給予他們表達感想的空間。如果你們對「小英的故事」感到興趣，或正尋求與智障人士談論生死的方法；不妨向本服務隊了解相關資訊，讓智障人士在自己的生命歷程上學習更多。

本工作隊將於 10 月 9 日(星期四)下午 3:00 在灣仔溫莎公爵社會服務大廈 202 室舉行應用分享會，歡迎參加。查詢或報名，請致電 28709150

督 印 人： 袁漢林　　編輯小組：盧耀文(編輯與設計)、 黃玉珍、歐陽敏慧、鄭思允、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　　Facebook：擁抱夕陽服務計劃

電　　話： 28709150

季 刊 內 各 篇 文 章，歡 迎 回 應