



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

紓緩醫學照顧

晚晴服務需要研究

人生回顧

心願達成

義工陪伴

生死教育

透過全面的晚晴照顧服務，陪伴處於人生晚期的殘疾人士及其家人
走過一段有尊嚴、有質素的人生路，並一起學習生命的意義。



擁抱夕陽服務計劃

第23期通訊 (2018年1月)

使生命能亮麗繽紛直至最後一刻

當善良遇見痛苦

● 盧耀文 訓練主任
賽馬會社區復康學院

在安寧照顧的路途上，遇過不少生離死別の場合、見過衰弱的身軀、扭曲的面容，聽過痛苦的呻吟，悲傷的哭聲，這大概就是這工作的最大挑戰。曾在一次到醫院探望長者時，看著她痛苦的眼神，聽著她不斷發出嗚嗚的叫聲但說不出一個字，內心有一股無語問蒼天的無助感，不要說什麼社工技巧、輔導理論和方法，連應該向對方說句什麼話都說不出來。近期探望另一位一段時間未見的長者，過往的她溫文有禮，學識廣博，如今患了認知障礙症、眼前的她容貌改變，差點認不出來。與她談了一會，她總算間歇地回應「是」、「不好」之類的話。看著她眼角滲著淚水，內心納悶了很久。這些既難過又無奈的處境，相信大家或許都經歷過。有時就是出席喪禮，面對喪親的家庭，都不知說些什麼好，在此情況下，要是向對方講句常被指屬於不恰當的「節哀順變」也實在可以理解。

死亡、疾病的本質都與失去有關，我們自小接受的教導都是如何去獲得，但關於「面對失去」就極之罕有。莫說疾病與死亡，就是掉失錢包，換來的大都是

責罵與自責的負面反應。然而，作為照顧人員，面對別人的痛苦，我們都想為別人「排難解困」，但又看看我們接受的教導，一向以來，老師提問，答到問題才是好學生，但人生中的問題，答案往往不會非對即錯，有些更找不到答案。最近著名藝人周潤發的太太在一個專訪中，講述關於腹中孩子夭折後，她問：『點解是我？』無論她是在問誰，要回答實在不易，也許習慣了要做「好學生」，於是便會說「事情已發生，不要難過。」「要向前看，你還年輕，還可以再生孩子」之類的回應，出發點是要安慰對方，然而有意無意間，卻變成安慰自己的語塞和不安，可惜的是，有時這些安慰反過來會令對方更為難受。

很多時候，我們都慣性地以理性來探究發生的事，予以解釋因由並尋求解決方案，這正正令我們忽略了自己和對方的感受。然而有勇氣去接觸和面對「雙方」的感受才是療傷的關鍵。(待續)





不如擁抱

● 蔡嘉玲 社工(紓緩照顧)
擁抱夕陽服務計劃

近月，照顧者所承受的生活壓力，是城中熱話。接二連三的倫常慘案，是冰山一角，也揭示了萬家燈火下，一個個千瘡百孔的「貧病」家庭。這裏所指的「貧」，不一定是經濟上的短缺，也包括缺乏社區支援、孤單「應戰」的一群。

智障人士家屬，一直是我們關心的對象。他們所面對的照顧壓力，是無容置疑。當中經歷的辛酸，實不足為外人道。而他們所承受的，卻有著「不被認可」的特質。聽過不少家屬有類近的經驗—患有智障的孩子出生後，親友們（甚至是最親的家人）都勸父母放棄照顧。然而骨肉親情，又豈能輕易斷絕？當父母無論如何都要扛起照顧責任，卻不被親友理解和支持，他們的含辛茹苦就會變成「不被認可」。

阿心（化名）是一位智障人士之母。小時候家境清貧，但因弟妹眾多，而自己又是大家姊，年紀輕輕便要擔當父母的左右手，外出工作分擔經濟壓力和照顧好弟妹。而父母的教導亦讓她明白到，家庭必需要團結才能度過種種難關。彷彿就是命運的預備，她小時候所培養出來的領導才能、團結信念，在婚後「大派用場」。夫家是大家族，人口眾多，每當要處理家事，意見、想法也自然有分歧。阿心每每擔當溝通橋樑，理順各人的想法及團結家人，讓事情處理得妥妥貼貼。在智障兒子出生後，親友曾勸她放棄養育。她明白親友是好意，因眼見需要她照顧的人口眾多，親友是怕她累垮。而她卻意志堅定，認為人對於動物尚有惻隱之心，兒子只是有所缺憾，也是活脫脫的一個人，更何況是骨中之肉？於是便咬緊牙關，勇往直前。縱使後來要照顧病患高堂，也沒有半句怨言。

我有一個經驗，為著身心平衡的原故，每星期也會做些運動，其中以跑斜路為最常見的鍛鍊。大家想象得到，每當向上跑的時候，雙腳都會特別酸痛特別累。最近我嘗試學習與這種「痛苦」相處—當痛的感覺升起，我會對它說：「你好！我知道、也感受到你的存在，讓我們好好待在一起。」然後給它一個微笑，想像自己搭著它的肩膀同行。縱使它仍在，忽然領略到，與其祈求消災解難，不如面對、擁抱痛苦。



在阿心的角度，「好」與「壞」是人生必然的「成份」，是自然不過的事。最近她察覺自己身體有異樣，吃不下，睡不安，到醫生處做檢查，卻發現有腫瘤。阿心一年前才經歷親人離世，命運之神似乎特別「看得起」她，接二連三拋下一個又一個的挑戰。但阿心找出自己吃睡不安的原因，心情反倒踏實。既來之，則安之。她知道前頭要面對的挑戰還多，就簡單舉例，自己年事已高，智障兒子永遠是心中的一塊「石頭」，可以擔心的事何其多。然而阿心不否認自己的掛慮，也沒有想過要逃避。既然知道自己的擔心，就做好相應的計劃，然後專心與兒子、家人好好相處，珍惜共處的時光。「一無掛慮」確是很難做到的，但也不需要過分聯想，把未發生的事情「災難化」。行事在人，成事在天，盡了力，其他就看上天的安排吧。阿心看到「痛苦」的本相，別人能幫上忙的她不會拒絕，因她深信有些苦是獨嚐無益；也會想辦法照顧好自己，因這樣才不會把家人捲入憂心的旋渦。

「痛苦」是一種感覺，也是一種能量。在轉化能量成為生活的動力之先，需要承認它的存在，然後認識它，擁抱它。我們或許有很多方法「鎮痛」，但那只是短暫的「麻醉劑」，痛是依然存在。正如很多人也喜歡外遊，但無論旅程是如何叫人心曠神怡，當返回現實，情緒「猛獸」又會再度出現，那是因為我們從未真正「呵護」和「馴服」它。

「嗨！痛，你還好嗎？」



『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。

把痛苦留在身邊

● 李穎芯 主任

賽馬會展毅日間活動中心暨宿舍

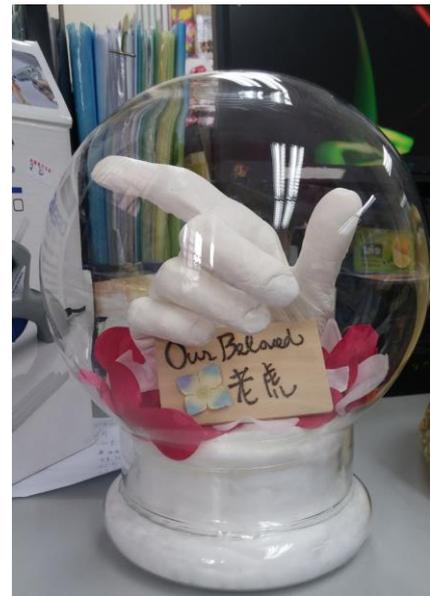
留院舍離世，在一所展能宿舍，或許是一個大挑戰。經驗不足、沒有相關的訓練及知識、以及未有足夠的心理準備去面對一個年青的舍友將會離世，這狀況確實殺我們一個措手不及，並有摸著石頭過河的感覺。

2017年，我們目睹一個入宿十多年來皆身體健康、充滿活力的人，身體機能逐漸衰退。見證著因為癌症為他帶來的痛楚；見證著他呼吸開始困難，卻好像要「袖手旁觀」。無力感很重，重得每天都在反思，留院舍離世這條崎嶇路究竟是否適宜智障人士選擇，尤其是當他們不懂得表達意願時。在2016年底，當我們得悉他的健康診斷結果，並了解家屬放棄醫治，只希望靠藥物紓緩各種不適的決定時，已著手為他及家人安排一個房間，準備在他的身體逐漸衰退時入住，以及讓他及家人可以在一個較有私隱的地方相處，共度時光。

然後，家屬的心理準備、職員的照顧訓練安排及心理準備，以及其他舍友的準備及參與也要一一進行（我們不得不承認這是一個很好的機會讓其他舍友好好地地上生死教育這一課）。

後來，要如何處理職員們面對舍友痛楚時的心理狀況，尤其每當夜深人靜，其他舍友都已入睡，惟獨見他因痛楚而致面容扭曲，全身冒汗，我相信，每一位職員都曾懷疑，是否應該繼續留他在院舍，而非送他去醫院？誰可以作這個決定？我們經過多番討論、分享、認識、體驗後，漸漸，我們明白到，院舍可以做到的醫院或許未必做得到，當然我們也有紓緩科的醫生到來緊密為他診治。

當舍友覺得痛楚時，有熟悉他的人可以握著他的手，包括職員及其他舍友，給予安慰支持；當他濕了尿片或褲子時，我們可以立即為他更換；當他汗濕了衣服時，我們可以立即為他更換一套乾爽的；若當天的餐膳不合他的口味時，我們可以立即安排其他味道的餐膳；當母親為見到兒子表現痛楚而感到心痛落淚時，我們可以拍拍她的肩膀，陪伴著她。最後我們知道，這些看似微不足道的舉動，原來已經可以為舍友及其家人，分擔了當中的不安及無奈，也在這條崎嶇的路上，為大家作一個伴。原來提供留院舍離世的價值，就在「陪伴」中得到彰顯。



經過多個月的衝鋒陷陣，舍友已於 2017 年 7 月 離開我們，雖然大家都照顧得筋疲力竭，可是，若再問我們任何一位職員，留院舍離世這個選擇是否適合智障人士參與，我絕對相信，得到的答案是非常適合的。



病人的苦、護士的心

● 黃玉珍 紓緩護士
擁抱夕陽服務計劃



紓緩護士手記

小護從事護理工作已有數十個年頭，從深切治療到紓緩照顧科，工作從每日依賴醫療儀器照顧病人，到現在徒手為院友按摩，甚至送行，兩者看似不同，但又不約而同地是每天都面對生命的哀樂。身為旁觀者的我與病者一同嘗盡人生百般的滋味，同時又自覺自己的生命被豐富了。隨著歲月流逝，我因著不同服務經驗，累積了豐富的護理知識，例如面對不同個案，不消一會，就可以作出合適的照顧方案安排，使我成為一位被稱「有能力」的護士。但很多人可能不知道護士與病人朝夕相對，會不知不覺地走進他們的痛苦裏。

一幕一幕在深切治療部工作時的場景在我腦海裏出現，是如此深刻難忘。一次，一位呼吸困難的病人，因需要用力地呼吸，膊頭肌肉隨著已張開得大大的口呼吸頻率而快速地一升一降，汗如大豆從額頭不停流下，看似筋疲力竭了。站在一旁的我，為他調高一點氧氣濃度、整理一下氧氣喉位置及呼喚醫生協助後，便要轉身照顧別的病人。

當我回頭一看，看到他驚恐而無助的眼神，好像死亡之入口就在他面前，這刻我感受到即使我是一位「有能力」的醫護人員，我可以做得上甚麼？最後我決定轉回他身旁為他抹去額頭上和背上的汗，讓他涼快一點；握住他的雙手，帶領他一下一下減慢呼吸，使他得到有點支持和安全感。時間不知過了多久，他的呼吸終於可以稍稍緩和，眼神亦較為安定。我也鬆了一口氣，心亦感及受到他的惶恐，現在已得到平安的舒放！

回想起他安定的眼光真的是我最大的安慰和啟示，因他使我對南丁格爾所講的『護士是最接近傷患的人，最能感受人的痛苦。』和德蘭修女所言的『給人體貼的愛和關心，會帶給人極大希望』的話有更深刻領會。這並不是可以在書本上體會到的。護理病人，我們具備的並不只是照顧技巧，也需要有同理心和同深感，是需要我們與他們一同面對，或是更深一步走進她們內心，與她們同行一段路！

我常問自己，這種場景見得多了，我的心會硬而冷嗎？我堅持一個病人身旁的護士，是來幫助他的。這不就是投身這行業的理想嗎？護士的冷與熱，怎可能是一瞬間的選擇？

不時聽到人們形容醫護人員，因要肩負專業照顧而有一定理性的執著，看到別人傷痛而沒有感覺，只講理據知識，而沒有憐憫同理心，好易被人看為冷漠，我相信這些冷漠可因是經驗不足，亦可因人生閱歷淺，因而害怕觸及「痛苦」而致，不敢再進一步走近別人的痛苦內！

回想起自己從事護理工作的理由，與一般護士一樣總是懷著一顆愛心，希望可以幫到人的心。有一日你發現自己面對別人痛苦時，手中已沒有可用的技倆，想一想南丁格爾在黑夜中，在戰場上只提著燈進到受傷的士兵面前，給他們的只是一杯涼水。這一杯涼水就是他們內心最需要的支援。我們手中可常備給人的一杯涼水嗎？



多謝過去有緣同行的病人，在過程中，不是因我可以為你們減痛，而是因你們讓我多了一些對生命的思考及對人性的醒覺。即使人生免不了痛苦，但相信人間因有愛和關心，對人小小一個動作，縱病人身上仍有痛，但心靈可以是不苦。因為這是最大的撫慰和力量，能讓人走過那最難承受的痛苦時有一點暖，一點甜，與及心靈裏的一點平安。



觸得到的傷痛

● 王彩琦博士 臨床心理學家

相信很多人也面對過傷痛。你會如何處理？大多數人會找朋友、家人傾訴，去做運動，暴飲暴食，甚至放縱自己等等。當傷痛只停留在思想空間，其實會使我們更加恐懼。

有一位輕度智障的服務使用者欣欣（化名）被轉介來看我，因為近大半年她有很多「行為問題」，包括撕毀衣物，毀壞中心的告示等。社工及家人也嘗試與她傾談，但仍是摸不着頭腦，就連欣欣自己也感到困惑。

欣欣語言能力不弱，但不能有條理地把事情表達。如果要她告訴你早上做了甚麼，她可能要用十分鐘講述從鏡櫃取出牙膏的過程，聽她說話你要有充足的時間。如是者跟欣欣面談了好幾次，她總算能表述自己的負面情緒，但又解釋不到箇中原因。我決定介紹她進行沙遊治療（Sandplay therapy）。沙遊治療是深層心理治療的一種。透過兩盤細沙（乾/濕），一瓶清水和無數小物件，使我們可以自由地，沒有錯對地創造與表達自己的心情狀況。臨床心理學家/治療師透過觀察服務使用者於治療過程中的情緒轉變；使用的小物件的代表象徵（Symbolic meaning）從而了解服務使用者非言語，潛意式的內心世界。

欣欣第一次接觸沙盤，把自己的左手完全「埋葬」，然後濼哭起來。她入住宿舍十多年從來沒有哭過。哭過之後，欣欣開始把不同的小物件放進沙盤。第三次沙遊治療，她擺放完最後一件小物件後告訴我，街口賣白蘭花的婆婆死了。

欣欣很乖巧，家人很愛錫她，會教導她說話技巧，但從來沒有人認真聽她的所想，除了賣花婆婆。賣花婆婆其實說方言，也聽不懂太多廣東話。欣欣每次回家度假都會遇上婆婆，兩人會並排而坐，互相不懂大家的語言，卻彷彿千言萬語。欣欣有嘗試把與婆婆的經歷告訴家人，但由於她每次都需要從離開中心講起，家人有時候也會失去耐性，故對此關係毫不知情。近半年，欣欣回家再沒有見到婆婆，家人察覺她悶悶不樂，但她卻未能表達。表面上欣欣生活沒有什麼變化，但原來失去了一位重要的聆聽者，這空虛的街角正在撕裂着她的情感。也許「行為問題」正是她用來表達心靈破碎的方式，只是我們不懂。第三次治療中，欣欣埋葬了像是耳朵的貝殼、木乃衣的棺材及以花點綴作總結，仿似為她與賣白蘭花婆婆的關係畫上由她控制（control）的句號。這些只停留在思想空間，卻無法以言語表達的心痛，透過沙遊治療，終於看得見，觸摸得到。當我們能實體地接觸傷痛，我們就能更具體地對症下藥，處理傷痛。



苦中一點甜

● 成景如 活動幹事 擁抱夕陽服務計劃

何謂苦難呢？苦難於人生又有甚麼意義？人總是希望遠離苦難，或以某種代價來代替苦難，例如：齋戒、不殺生、捐獻等等。以為這樣便能免於受苦，但原初的苦難其實是「未解決」。有時我也會反思自己能否真正接受生命的本質是包含苦難。

當苦難臨到我們，我們會懼怕、逃避，未能夠接受事實。有人會怨天尤人，覺得苦難不應臨到自己身上；有人會積極面對，千方百計去找尋可以解決的方法，例如有些末期的病患者會嘗試用宗教領略心靈安慰、坊間另類治療、占卜問卦等；亦有人又會選擇隨遇而安，認為這既是上天的安排，就不再掙扎了。這讓我可聯想到，面對苦難，人好像在大海漂浮，茫茫然失了方向，而我們就只能夠死抓住遇到的木頭保命。

記得自己經歷家人離世起初，是一份沉重打擊。那時候才發現當苦難真的來臨了，面對摯愛離世，即使事前有多好的準備，或已經知道很快要分離，總會有不知所措。更甚會問自己做得足夠嗎？我陪伴、照顧得夠嗎？當我仍在漩渦中盤旋，機緣巧合之下讓我有機會接觸一班正接受晚晴照顧的服務對象，從面對個案離世中，對苦難有多一份的體會和反思。

回想第一次陪同義工到醫院探病時，得悉院友離世消息經歷：當日義工和我到達醫院時到病床撲個空，所以向職員查詢病人狀況，但他以私隱為由不願透露任何消息，大家不得要領，心情更心急如焚和忐忑不安。心中閃過一絲希望院友只是出院回單位休息。最後我們還是確認了院友離世的消息，當下感到十分愕然和難離，因起初我們都認為院友只是普通病情進醫院，並未有覺察病情之嚴重，心中產生了好多問號。我們找個角落沉澱思緒，待心情平伏後，各人開始分享過往與院友相處的點滴。義工表達在院友晚晴路上能夠陪伴度過每一刻，都是珍貴無比的回憶。對於院友逝世縱然有傷感及難過，最後仍覺得最重要是讓院友知道她的晚晴路上並不孤獨，因我們與她一起同行。此次經歷更提示我們院友身體狀況是難於預測，所以要捉緊每次陪伴院友機會。這些面對苦難的經歷，也讓我看到自己的成長—由沉溺於無助感到學懂珍惜與院友每刻的相處，這當然也伸延到我與義工，甚到是家人的相處。

其實人生就像一本書，而每本書都有不同的章節，有喜有悲，每個章節都包含甜、酸、苦、辣，精彩絕倫之精髓，而且是不能預測。同樣苦難是人生一部份，但我們可以從苦難會中尋找到一點甘，一點甜呢！



盡在笑容中

● Yvonne Ching

擁抱夕陽服務計劃義工



我參與擁抱夕陽義工計劃經歷四個月培訓後，終於來到了第一次正式服務。黃姑娘每次安排兩位服務對象，每位給他們服務 45 分鐘，服務前還會細心介紹院友的基本資料。我的其中一位服務對象是阿瑩(化名)。她是一位孤兒，較少有人探訪，患小腦麻痺。當見到阿瑩，我嚇一跳，原來她不是長者，而是一位二、三十歲的後生女。她會不自覺抽搐，沒有說話能力，還會不時叫喊。我當時心裏好不舒服，會代入她的狀況想像生活會如何，她的生命會怎樣。當時不知所措，因為她的大叫大喊背後意思是否不喜歡我們？不想我們為她按摩？後來，我提醒自己當初決定加入服務，是希望盡力去支持其他人。同情實在未必幫助到對方，而是好好陪伴她，我握著她的手，心裏面只是全心全意的鼓勵與祝福她。

第一次服務後，我好希望會再度安排阿瑩給我。我好開心第二次第三次再被安排服務阿瑩，還安排義工組長同我拍檔，她已服務三年，這令我的心更加安定。再次見面，有一份親切感。每次第一句都問候：「你記唔記得我呀？我個名同你一樣的！」雖然她不會回答，我相信她認得。有了第一次經驗，之後兩次我都善用這 45 分鐘好好關心她此時此刻的需要，輕輕按摩。自己盡量講一些正面訊息，問她問題，有時感覺好像自問自答，無辦法知道她能理解多少。但再一次提醒自己，專注關心支持她已經足夠，相信她會接收到。全程我會不自覺地微笑，相信阿瑩會感受到我最想給她的鼓勵。第三次見面，都是問她：「你記唔記得我呀？」她竟然笑得很燦爛，我完全沒有想過，太開心、太感動了。我發現她有酒窩，還鼓勵她要笑多點。

感謝在每次服務後都有分享時間。相信義工們都有不同的感受情緒，黃姑娘就會給我們正面訊息。感恩讓我有機會接觸真正有需要的人士。短短的三次服務，我已體會，人與人之間，說話上的交流未必最為重要，只要內心平靜，帶著愛心關懷對方，對方會接收到。阿瑩的堅強，她的生命力，令我反思自己平時可能為太多小問題而煩惱，亦令我感恩一切，其實自己已經很幸福。

督印人：袁漢林 編輯小組：盧耀文(編輯與設計)、黃玉珍、蔡嘉玲、何潔宜、成景如

地址：香港仔惠福道四號賽馬會復康中心 D 座一樓 (擁抱夕陽服務計劃工作隊)

電郵：jcylcah-pcteam@tungwah.org.hk

電話：28709150 Facebook：擁抱夕陽服務計劃