



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals
復康服務部

紓緩醫學照顧

晚期服務需要研究

人生回顧

心願達成

義工陪伴

生死教育



尊嚴·自在
擁抱夕陽

Embracing the Setting Sun Project

透過全面的安寧照顧服務，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

每個生活細節，都可為人生添加圓滿。



27 期 | 2021 年 2 月

安寧@距離

盧耀文 | 訓練主任

距離，這兩個字在這一年聽得多，講得也多，指的都是物理上的距離，界定了人與人之間距離 1.5 米便會安全，很科學，這距離的遠或近，都有其依據和考量，本身沒有什麼問題，只是大家如何處理，怎樣反應，就會影響到人際的關係，這對朋友如是、對家人亦如是。在安寧照顧上，這亦非常重要。

信任的距離

安寧照顧是講求深層感受和個人私隱的接觸，我們需要理解照顧對象的想法和感受，所談及的，不少都是很個人的經歷，有快樂亦有辛酸，有擔憂亦有難過。記得有位病重的長者，心裡仍牽掛著 4 名早已為人父母的子女，這當然不難理解，然而其牽掛背後是一段關於虧欠的往事，是沈重的、歉疚的。但在未見面之前，我和她各不相識，卻要在短時間內靠得很近，然而，要照顧得好，這是必需的條件。如此貼身的距離，是雙向和互動的，我認為先決是在我們照顧人員的一方，有多願意去盛載對方病患與死亡的處境和感受，因為有這意願，才能由衷關心，才能投入。假裝不行嗎？我認為沒有行與不行，但所做到的，就有明顯的分別，這股真誠的情懷，對方一定會感受得到，雖然是被照顧，但能對照顧者信任卻不是必然的。

這是我們與受照顧朋友進入「微波爐」式，要短時間即熱和快熟的安寧照顧關係的要素。

痛苦的距離

雖然大眾都祈求人生最後一程路，能夠無痛無苦，然而，認識所及，在不同程度上，不少人在肉體上都有因病患而產生的不適，心靈亦有因離別而引起的苦，目睹別人痛苦，實在容易令人想保持距離。曾遇過一個情境，我會用「無語問蒼天」來形容自己眼見對方的痛苦，那種不快感覺的底下，是暴露出自己的無奈、無助與無力。有時我們會用視若無睹，或向對方說幾句安慰說話，來幫自己解說一下，這容易引起我們和對方的距離和隔膜。我覺得這是難度很高的挑戰，同理心仍能發揮拉近彼此的作用，大家想想，為何不能坦白承認，對方的處境真的很痛苦？（下頁續）



生死的距離

我們與照顧的朋友走過一段「深交」的日子，但大家都預先知道，會有永別的一天。這些年來，不住與生命告別，當一個活活的生命消失，那張床，那張椅便不再有這個人的存在。雖然一些信仰對於人死後會去那裡，有其一套說法，實在信不信由你。生與死的距離，物理角度可用「無限」來形容，心中不時會泛起思絮，就是人死後，到底如何？『仰望天空，雲彩流星靜靜綻放光芒，在我眼底映照的這幅風景，你現在是否也看見？』這歌詞很能刻劃出這種思念與分隔的疑問。大家曾建立的感情與關係，仍可以「常在心間」，只是人總要繼續向前走，它便不知不覺地深藏在心底某個角落。

距離，對於安寧照顧的工作來說，實在是一個重要的題目，就是天天都在身旁，雙方的心仍可咫尺天涯，反過來，坐在病床邊，對方已不能與你說話，最多只能點個頭，望兩眼，但心頭卻有著默契和暖意。就是對方的離世，距離是遠是近，都可說是隨心的。所以 1.5 米為人際之間帶來什麼影響，好與不好，不在距離本身，而是在我們自己身上。



門裡門外的距離

黃玉珍 | 護士(安寧照顧)

打開郵件，收到 A 院舍社工的轉介信，社工表示家人衝上院舍喊住說：「我們想為爸爸訂預前照顧計劃，不想他臨終前仍辛苦做搶救！」又要求主任：「可以通融讓我們見爸爸，為他洗腳，盡一點孝道嗎？我們驚沒有機會做！」家人不

安的舉動讓同事感奇怪，多番了解下原來是因為他們住在另一間院舍的媽媽因肺炎入院，但不足數日就離世。

因疫情原故，院舍及醫院停止探訪，數數看日子，他們足足半年沒有見媽媽一面，家人在沒有預警下，更一點兒的孝道及陪伴亦來不及表達，媽媽就離開了，心很不安及難過！他們不想患重病的爸爸走相同的路，自己再錯過回饋父母之愛，故在情急下作了這事兒。家人的舉止突顯出家人的心痛及焦慮失措。

(下頁續)



另一次，電話響起來，B 院舍護士通知金叔因血氧低要送醫院，但因 G 醫院紓緩病房停收社區病人，金叔需要改送 R 醫院。一如以往，我與同事商量送院細節，但內容已不是如過往的病情跟進，而是如何讓家人於金叔上病房前一刻見一次面！我們通知家人於急症室等候金叔，接手送院同事的工作，就如陪診員般在急症室陪金叔等候見醫生，這樣她們可以在急症室見面，家人又可以直接向醫生了解病情。因大家擔心金叔一入了病房門內，不知何時見面！我們的變應算不上是有智慧，只是在限制中仍盼望可以為她們出少少力！

又有一次，亞家入院了，她病情都不淺但仍不獲恩恤探訪，孫女天天借送物資理由，定時在病房門外等候，不怕被拒絕地看準時機就向醫護人員了解亞家情況，甚至要求見一面，最終孫女「感動」醫護人員，可以入內探望婆婆，讓婆婆得到少少安定及安慰！

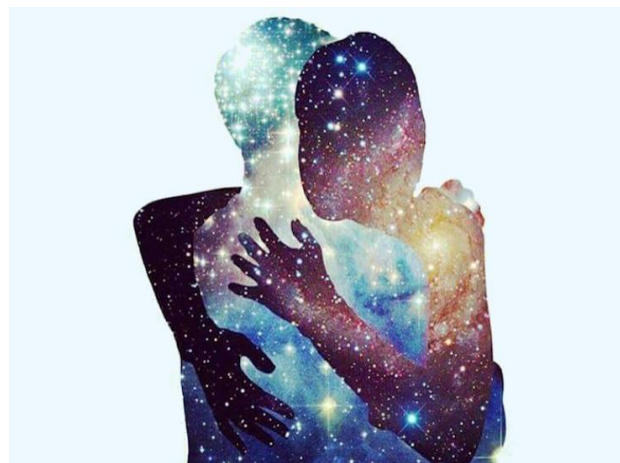


新冠疫情肆虐下，人人抗疫而需要保持社交距離，就連醫院或院舍都取消了探訪，很明白其需要性，但這段時間，我目睹人們在門內門外的掙扎，無奈的妥協、有的仍試圖有一線機會。門裡門外短短的距離，卻滲出沉重的感覺。

疫情也許帶給我們莫大的焦慮、不確定性、與別人暫時的疏離，但要是人人在限制中多走一步，不只是單一的視像見面，相信可以營造一個更有人情味、更溫暖的社會親情關係，讓門外門內的距離再短一些。因每一個拒絕探訪，都有機會背負着病者、親友一生難以彌補的遺憾。

安寧照顧服務中提及的陪伴，是深信人在病痛或哀傷的時刻，都會想起至親的家人和朋友，渴望得到他們的陪伴、安慰及觸摩。尤其到了生命晚期，陪伴就更顯其重要性，缺乏陪伴下會產生強烈的孤單感。台灣安寧療護之母趙可式教授更在其 2011 年的著作《康泰安寧療護手冊》中，提出晚期病人常見的十項的心理特徵，最重要是害怕孤獨及渴望有親朋好友陪伴在側，在至親的陪伴下，病人能得到極大的安慰，因為他們不單單是陪伴，也可互相作真誠深入的溝通及支持，令雙方生死相安。

祝福大家身體健康，疫情緩和下來，人再可以連接起來。





生與死的華爾滋距離

蔡嘉玲 | 社工(安寧照顧)

2020 年，世界充滿著「距離」。這距離叫人又愛又恨，它保障身體平安，卻伴隨著孤寂和冷卻了的溫度。疫症蔓延時，人與人保持距離，是要拉遠與死亡的距離。但原來當死亡發生在親友身上，而「距離」卻無法讓陪行者見證他們走人生終章的進程，死亡會變得不真實。隨之而引發的哀傷情緒，會像懸浮在半空不斷向上升的氣球，拉不下來，著不了地。



氣球遠飄，是最近從生者口中較常聽到的意象。「如今他從殘障的驅體解脫出來了，像氣球自由自在了。」在傷感中尋索希望感，是其中安慰自己的方法，說著卻是滿眶眼淚。「沒想到他就像氫氣球一樣，一下子就飄走了，捉也捉不住。」死亡的消息總是來得突然，而明明最後的印象是精神飽滿，是高高興興，接著傳來病倒送院的消息，然後病情反覆，宣告死亡。那天說「再見！」，原來是不會再見的了。太大

的落差，讓死亡變得虛幻，失重，甚至最終像氣球一樣，破滅於空氣中，找不著痕跡。沉重的氣息卻又縈繞不斷，久久不能消散。

人有與死亡保持距離的本能，但遠離，並不代表不會受傷。

「時間並沒有沖淡一切。」男家屬說完，重重地嘆了口氣。疫情期間，他得到恩恤安排，到院舍與情況不穩的母親見面。我與他閒談，想要為他做些心理預備。父親才離開了幾年，眼見母親面色越來越差，能耐越來越低，不祥的預兆籠罩。預期的哀傷要來了，才驚覺自己把對父親的思念封存得太密不透風，而內在想掙脫的力量卻與日俱增，崩潰一觸即發。這也使他躊躇，面對母親，他能走多近？然後或遠或近，徘徊不定。

又有位女家屬，對住院舍的父親又愛又恨。父親未進入晚期腦退化的時候，常怪責她把他送進院舍，未體諒到這獨生女要工作糊口，多年來以單薄的身軀撐著照顧壓力，非迫不得已，也沒想過要送父母進院舍。父親一天動輒幾十個來電，晝夜不分，時兒咒罵，時兒哭訴。疫情來襲，父親也同時進入晚期腦退化，電話慢慢靜了下來，女兒也不能到院舍探訪。

(下頁續)

遠離，有時更令人牽腸掛肚。錯過了，更叫人遺憾。

人生如一首圓舞曲，生與死本是最合拍的舞者，在生命的舞池中，互相牽引地擺盪，轉身，跳著優美的華爾滋。然而他們都在不斷拿捏，那不能太遠或太近的距離，這恐怕也是一生的功課。



『三人行，必有我師焉。』

安寧照顧的路上，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。



三人行

因愛，才能擁抱這距離

張依文 | 賽馬會頤景護理安老院主任

過去一年至今，我們經歷著從未曾想到過的疏離及分隔。就算是熟悉及親愛的家人，也要因疫情的原故，將我們無情地分隔開，那熟悉的臉孔與笑容，一天又一天的被蓋上了。

在院舍生活的院友，因屬於高危的一群，為著他們免受感染，院舍便要給予他們最適切的保護，謝絕外來的探訪，而院友除非必要，必須留在院舍內。然而，在這嚴峻的情況下，我們的內心，十分記掛院友與家屬多個月的分隔，特別是日漸體弱的院友，很希望讓他們的距離可以近一點。

院友劉婆婆患有晚期認知障礙症，吞嚥能力下降，雖然在這段隔離期間，我們讓家屬與院友透過視象通話保持聯繫。儘管院友未能表達，而家屬因明白要保護院友從未提出過要探訪，但我們明白到心內的思念之『情』是難以被理智去磨滅。

我們在評估過最低風險的情況下，安排了劉婆婆與她的家屬中最渴望與她相見的兒

子，在院舍外的空曠位置見面。

兒子很諒解地戴上口罩、臉罩，穿著乾淨的外套及手套，與坐在輪椅、穿著整套防疫裝備的劉婆婆，在 1.5 米以外的距離相見。為了要看清劉婆婆，他便以半跪的姿勢，大聲的向只餘下雙眼，透過透明臉罩，仍能確認到的媽媽叫著：『媽，我來看你啊！』。自今年 2 月至今，才能在 1.5 米以外相見，兒子仍然難掩喜悅之情，在短短的十分鐘的相見，視之為極之珍貴。

這裡面，是因為愛，才能擁抱這距離。是因為愛，才能沒有距離。

後記：劉婆婆雖然有視障，亦在認知障礙症的影響下未能表達，然而，這次與兒子「相見」後，接下來的每一餐，進食量都大有改善，這是出乎我們意料之外的，也是讓我們十分驚喜的！認知障礙症的世界，或許只是我們不明白的世界。



說好了的 70 歲生日會

陸美芳 | 社工 (健逸之家)

「念當初歡聚於一起，笑說心裡大志……」
每當聽到此歌曲便會想起鳳華那親切、開朗的面容，每當我播放此曲時她總會跟隨拍子一起唱，看見她努力咬緊牙關準確地唱出歌詞的樣子，心裡真的替她高興，因為我知道鳳華總會盡力去完成喜歡做的事。



1999 年炎夏，鳳華入住健逸之家，當年她十分好學，喜歡練習寫字、電腦打字、積極參與步行、自理能力訓練等活動，因著堅持練習及保持樂觀態度，令身體退化有所延緩，隨後更成功考獲電動輪椅「自由行」牌，在復康中心來去自如，駕著「私家車」購買喜歡的麵包與阿華田，是她一整天歡樂泉源。2016 年寒冬，腦下垂體腫瘤令鳳華身體出現急速轉變，經常因肺炎入院，出院後只能坐特製輪椅及卧床休息，視力嚴重衰退、說話時別人不大聽得懂，連進食之能力都失去，但她沒有放棄對生命的熱愛，這些障礙亦無損她的鬥志，因為鳳華重視身邊關心的親人、朋友、同事，所以努力克服困難，迎難而上，中心亦為鳳華營造機會，透過職業治療師協助下，繪畫禪繞畫，並開辦畫展，而擁抱夕陽服務計劃同事及義工多年來陪伴，為她完成故地重遊，獨門食譜「生炒排骨」以口述方式，同事出手下成功再次面世，大家十分感動和驚訝！



鳳華曾希望可以在 70 歲時舉辦一個生日會，同事好奇為何要等待 70 歲才完成心中所想呢？2019 年 12 月 7 日，鳳華邀請了一眾好友，慶祝 64 歲生日，義工更為她彈奏多首區瑞強的名曲，音韻聯繫著愛和尊重，大家落力地歡唱，鳳華更淺嘗久遺了的「阿華田」，在派對中，她更將多年來精心傑作，印製禪繞畫年曆贈送予好友，將其正向人生態度傳承予摯愛，這份喜悅實在珍貴。

感謝鳳華來到健逸之家生活，在安寧照顧的路上，當中經歷相聚的歡樂，亦有離別的不捨，但令我最深的感受是把握現在，珍惜擁有，莫待時光流逝，錯過了心中所想。



宜人絮語

死亡離你有幾近？

何潔宜 | 社工 (安寧照顧)

在進行園藝生死教育小組中，我們時常與一班視障長者拈「花」惹「草」。看到植物的生命歷程、花兒凋謝了，不難會讓人對生命有多番連結。有時候在小組的過程中，園藝活動能充當引子，幫助帶出一些生死話題的討論及反思。(下頁續)

「見到枯萎的植物，你們大多會諗起死亡。你們可曾想過死亡，與自己的距離是近、或是遠呢？」大家沉靜了一會兒，也許從沒有想過，或者需要一點時間去沉澱思索……「一直以來沒特別想過，以前沒有大病，沒特別去想。而家問起，我覺得應該不遠了！」「我覺得很難說是近或遠。這事似遠還近，我估計自己大約還有4-5年命呢。」「你怎麼能估到自己生命還有多少年？」「我從自己的年紀和現時身體狀況，應該都差不多這個時間啦。今年都八十多歲，都夠了，生命不是長便好。」「如果長命，但什麼都要靠人，不能自主就不太好了。好似某某名人那樣雖然長命，但就……」「對。其實一切自自然然便好。最緊要行得、食得、瞓得、去得……」然後，大家繼續談論，也有對未來的計劃、甚至後來談到應怎樣好好保養身體，氣氛比想象中輕鬆有趣。

曾估計於小組談及死亡，尤其從自身出發，組員或會有點避忌、產生不安或負面情緒，帶來沉重的氣氛。但他們卻侃侃而談，開放地表達心中許多想法。對於死亡，

他們可能早已有想法，只是未有一個合適的機會容讓他們放心地表達及深入的探索。談及死亡未必需說許多道理，反而問題更能觸發組員去發掘及了解自己的想法及態度。好的問題能拉近對方與死亡的聯想，好像剝洋葱般，逐層揭開其神秘的臉紗，了解自己的想法。有組員曾經以為死亡離自己是那麼遙遠，可是隨着時間的流逝、經歷、身體的變化，已不再是那麼遙遠。「死亡」的距離，當然沒有人能準確預計，亦很難有特定答案，但重要的是談論的過程所引發的反思及覺察。當意識到生命的期限，也許讓人更能珍惜當下，為人生的下半場好好計劃。



義 話筆說

心靈相聚

成景如 | 活動幹事

過去一年，親友團聚見面變得彌足珍貴，每人為此都想出不同的溝通方法，而新常態亦可讓大家重新體會身邊的事物！其中一樣就是一班義工，過往風雨不改前來院舍探望溝通能力、說話表達上都有限制的院友。因此義工需要作新嘗試，透過視像探訪或電話錄音；將關懷與支持送給院友，一起分擔愁煩和分享喜樂，為院友帶來生趣及盼望，使能展現燦爛笑容。

70多歲全失明的湯婆婆，疫情下首次與義工視像通話，她對於視像探訪好奇，向工作人員詢問是否真的可以如此與義工見面。她一直掛念義工，及早前義工贈送音樂盒給她，她希望可以親身多謝。當她聽到義工聲音，即時大叫義工的名字及報上自己的名字，十分雀躍歡喜，不時面露笑容。她們不時互相問候，院友向義工展示音樂盒及表達每天都聽音樂盒的聲音，心情很放鬆。義工看見湯婆婆的喜悅，既安心亦心甜，義工一直都擔心院友會忘記她。縱使只能透過螢幕和收聽對方說話聲音，都能感到放心。而湯婆婆不時「提醒」義工在外小心疫情。看見這畫面，讓我體會到，這樣簡單溫馨對話，已是珍貴的心靈相聚。（下頁續）

縱使義工沒有什麼花巧的甜言蜜語，只是抱著真誠的付出，透過簡單視像或電話問候就讓院友在一個平凡的生活環境下，加添一份關愛及擁有細緻感情。而在我眼中，這班義工真是一群身懷絕技的「武林高手」。



永淀的生日蛋糕

Olivia | 義工

因疫情關係，探訪已暫停了大半年，因此，我失去了一個跟院友永淀賀生日的機會，但也進行了兩次電話探訪，亦是自己做義工以來的新嘗試。永淀在一月尾生日，我知道生日蛋糕是他最愛的美食之一，本來打算在二月補買給他慶祝，想不到疫情忽然間在香港蔓延起來，直到現在都未有機會補送給他，不過我會記在心中，希望盡快有機會送出去。跟永淀講電話該是二月和五月的時候，成姑娘提議可嘗試用電話問候他，我二話不說贊成，想知道他近來如何？永淀是輕度弱智的伯伯，頭腦算是清晰，平日我去探訪他，他都會問我下次幾時再來，還要多問幾次確認，不知道他還記不記得我？😊 幸好兩次他一聽到我的聲音，都立刻說出我的名字😊，一開始已問我什麼時候可再來。在成姑娘的協助之下，都能成功地把我的話和問候傳達給他，特別是問到他有沒有打麻雀，這個他最愛的活動之一，他就更顯得雀躍，想起這陣子不可以去雅敘亭吃下午茶，他又忽然間變了個失望的小孩，令我哭笑不得。疫症雖然還未有平息的跡象，可以探望院友的日子仍未可

見，戴上口罩除了令我呼吸困難，更大爆暗瘡，又不能夠常常離家抖抖氣；在疫情最嚴重的日子，仍需往公司上班，成了我最大的壓力，深怕下一個「中招」的是自己，身心實在都需要好好調適。但同時在這段日子中，我終於有機會多看一點書，跟我家的兩隻小毛孩相處，吃住家飯的機會多了很多，家中也前所未有地清潔...因為疫情關係，我跟好多朋友都一樣，拿了些口罩跟身邊的人分享，我第一次在街上派口罩給清潔姐姐，竟自覺有點難為情，可見自己平時自己忽略了這些無名英雄。到了後來，因為派口罩的次數多了，其中一位清潔姐姐更認出我，跟我打招呼呢。這些日子並不好過，但總會有過去的一天。祝福香港人繼續保持我們這份大愛和互助精神，讓我們齊齊跨過去！



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：jcy1cah-pcteam@tungwah.org.hk

電 話：28709150 Facebook：擁抱夕陽服務計劃