



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

紓緩醫學照顧



哀傷輔導

心願達成



尊嚴·自在
擁抱夕陽

Embracing the Setting Sun Project

義工陪伴

人生回顧

生死教育

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。



28 期 | 2021 年 11 月

安寧@捉緊 盧耀文 | 訓練主任



當我們是嬰兒時，手抓著東西，便不放手，因為身體未能協調。人長大了，身體的協調功能成熟了，懂得如何控制，知道應該要握緊還是放手，但實際上，我們真的能夠這樣嗎？

最近在一個聚會中，與院舍的同事重提多年前為一位有意願領洗，正處人生末段的院友安排洗禮的事。猶記當時主診醫生，在診症時與院友談及信仰的追求，言談間確定了院友的心意，紓緩護士迅速聯絡認識的教牧，短短兩三天，便促成了安排，然而洗禮當天，院友已陷彌留階段，氣若柔絲的她，把握著自己仍有的一口氣，堅定地回答了牧師的確信提問，儀式順利完成。她之後再陷昏迷，不久離世。事過之後，大家對於院友能回答，嘖嘖稱奇，然而，就算是在同一天，只要安排的時間稍晚一點，

這事便永遠不會發生。再者，並非每次的「把握」都能捉得著。一位藉著工作，重新讓自己再振作起來的同事，大家看著她的轉變，都欣賞她對工作的熱愛，但偏在她堅強發奮之際，卻被癌病折磨。大家都認為值得給她一個肯定，在管理層同意下，特別頒發一個服務獎給她，當頒發儀式一切就緒之際，她因病況惡化緊急送院，頒獎儀式只能取消，大家為此感到可惜。在疫情下，探病被限制，院長仍到醫院去，把獎狀頒發給她，雖然與原定計劃不同，但也總算成事。

在安寧工作，上述例子的結果都屬於理想一類，而趕不及的，實在不少，有些變化，連嘆息機會都沒有。要能把握，真的需要決心和勇氣，把握不到，很多時是因為不願面對死亡的靠近，又或恐怕自己過敏，嚇倒病者及家人，或者認為還有時間，但生命的流逝，往往較我們所預期的，來得決絕和快速。

經常有同事提問，安寧照顧何時才是合適開展的時間，這方面專家提供了一些以健康轉變為基礎的指標，例如 Gold Standard，它的指標所指向的，是病者有機會在某段時期內離世。當我們要照顧身、心、社、靈上的需要，個人覺得那些指標最好只作參考，很多要做的事，最好在那些徵狀出現前開展。當健康指標所指的情況出現，便是病情惡化之時，那是病者在體能、精神和情緒上較不穩定的狀態。當然，到時也要善用還有的時間

(下頁續)



去做事。

健康的變化，每每令人措手不及，或因趕不及而迫於無奈的「放下」。協助那位院友達成領洗的心願，結局不一定是這樣，而那位不能出席頒獎的同事，也可能永遠無法得知大家對她的欣賞，關鍵在於把握。做多了，做早了，始終較做少了來得穩妥，生命的真相，是它真是沒有 take

two 的，想深一層，小 Baby 的不放手，因為身體未懂協調之外，也可能是原有的本能，只是人長大了，要考慮的多了而改變。話說兩頭，那「放手」呢？會比較捉緊控制得好嗎？

『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。



跟你道別

陳思美 | 前頤安護理安老院社工

離開一個工作了十一年的單位(頤安護理安老院)離別的感覺總是教人感到悲傷和不捨的。

在倒數上班的日子，總會有人問你心情如何？事實上是沒有時間去處理自己的心情，只在埋頭苦幹有哪些文件、哪些東西要盡早處理、哪些院友事務必須跟進等等。

即使到了最後一天上班，也在忙於清理十多年來沒有執拾過的工作枱和櫃桶，清理垃圾和與不同同事拍照留念等等。雖然院友們於較早時也知道我將離職的消息，但是未有很多的時間跟他們個別詳談，內心仍是感到有點忐忑，於是在翌日的星期六，也回院舍一趟，跟個別院友詳談一番，認認真真的、好好的說一聲「保重」和「再見」。仍記得十六年前祖母離世時，我站在醫院床邊看著爸爸跟祖母說的道別話：「老媽子，各行各路嘞，以後你行你架嘞。」

祖母沒有回應，因她的心跳早已停頓了，然而她臉上是掛著兩行眼淚離開。她不是因我爸爸當時對她說了這些話而傷心流淚，而是在她斷氣之前，十多個孫不停在她床邊喊著叫她，她是不捨得離開呀！

當時我聽到爸爸向他的老媽子說這些說話，大感疑惑，我心想那麼的沒有人性？什麼各行各路呀？何解要劃清界線呢？我之後明白到，原來爸爸不想祖母留戀塵世間的一切人與事，希望她可以安心上路，不再有所牽掛。縱然我明白了這個含意，但我仍是感到這些說話是不太能入耳的。我會替爸爸修正為：「老媽子，安心上路嘞，唔好掛住子孫嘞，好行嘞！」不是好聽一點嗎？

祖母離世後三年，我爸爸也躺在病床上處於彌留，我媽媽跟他的道別話：「XXX(我媽只會叫我爸全名)幾十年有叫過你，叫聲你老公呀，你自己好行嘞，我有女兒睇住架嘞…」我媽抽泣不能再說下去。

至於我，我在爸爸耳邊只哭著的說：「向著有光的地方行，你要信主，佢會派天使帶你行的，記住我的說話。」我見我爸眼角藏著一滴淚水，而我的淚水卻掉進他的顴骨凹陷處。隨後不同的家人來到醫院，我也會叫他們各人跟爸爸耳邊說一些話。縱然已是多年前的景象，但在腦海中仍是有影像和有聲音的，想起不期然也會掉下淚水來。

對於生離死別的一刻，要跟摯親說道別的話真的不容易，悲傷難過的心情，有時已覆蓋了想說的話。所以我仍然要好好的捉緊跟每一位院友說道別的話，因為我怎會知將來能否有機會再說的呢？

我捉緊了星期六回來院舍的一趟，院友昌叔在我最後上班的日子才出院返回院舍，但因當日未有時間跟他見面，所以星期六返院舍時向他個別傾談：「好彩你在我最

後一日返工時出咗院，我先有機會見多你一面咋，我今日專登返黎同你們講再見，你自己多多保重呀！」昌叔回應：「陳姑娘，我都祝你順風順利，前程似錦。」多謝昌叔，我收到了。這真是我跟他人生的最後對話了，從同事口中知道他於7月中離世了，因此在 Facetime 的名單上已消失了他的名字。

有時說道別的話也得需要勇氣，即使捉到了時機，也必須鼓起勇氣，來跟摯親說別離的話，不妨想想有什麼說話想跟摯親表達，用自己或對方都會容易接受到的方式，來跟他表達出來吧！因為有些時候，錯過了就是錯過了，若能捉到，便要捉緊，不要為自己的人生徒添遺憾吧！

你會想跟他/她說什麼呢？



在死神的影子下討飯吃

蔡嘉玲 | 社工(安寧照顧)

說到新常態，我想到「強制」兩個字，不單只是強制檢測、檢疫，近年我們更要強制面對生離。這兩年我們都失落太多，失落了習以為常的生活，失落了人與人之間真實的聯繫。而近大半年，移民潮牽動著我們的情緒，雖然說科技發達，但經歷超過一年混合模式（Hybrid Mode）的溝通方法，大概都會認同，線上聯繫只是沒有辦法之中的辦法，它永遠不能取代面對面的相處。移民代表化整為零重新建立，也代表從此與原居地的親友各自活在平行時空，生活再沒有交匯點。

這生離之痛，或許與死別差無幾，分別只在於，前者都尚在人間，這是唯一的「鎮痛劑」，無怪乎有人會用「永久移民」來比喻死別。前陣子朋友問及社區安寧照顧服務資源，他的婆婆長期病患，最近身體狀態明顯轉差，被家人送院後，朋友才發現原來婆婆兩星期前已經開始發燒，同住的照顧者不忍送婆婆入院捱苦，疫情期間醫院謝絕探訪叫人聞風喪膽，他們只好想盡辦法留婆婆在家，安排上門醫護服務。類似的畫面也在院舍中上演一家屬苦苦哀求，希望院舍如非緊急也不要把家人送院，事實上院舍同工也會認為，院友在院舍才能夠得到細緻和個人化的照顧，所以也有「盡力減少院友出入醫院」的想法。其實大家都擔心，一次生離會變成死別，更隨時是不能好好道別的死別。

（下頁續）

在新常態下，死神的影子似乎擴大了，人們自然不會自討苦吃與祂正面交鋒，只好躲藏在死神背後左閃右避偷時間。在「生離無異於死別」的年代，人容易變得絕望無助；而經歷持續的「失落」，人會對生活以至將來感到氣餒無望。在死神的陰霾下，我們又能夠抓緊甚麼？

我最近經歷強制檢疫隔離，接過一通電話，短時間內便失去了生活自由。在生活被強制停頓期間，思考疫情爆發以來生活的轉變，我想最考驗人的，是失去了所有的掌控感——疫情發展沒有人能夠掌握、你身邊又不知道有誰正準備移民、下一個被強制隔離的可能是你、親友被送院原來不會出院了、明天你工作的單位因為缺乏營運資金要倒閉了。任憑你多喜歡計劃，喜歡按步就班，這兩年大概都能體會到，計劃是趕不上變化。我們都知道「無常」，但其實我們都不願相信。而當轉變來得太快太不留餘地，適應不來就容易被拉倒，一蹶不振。我們能夠掌握的，就真的只有眼前一件件微小的事，正如在隔離營中，我倒在床上好好午睡、用心與親友交流、



享受一杯咖啡、認真吃飯餛的味道、安靜把生果批皮切塊、一心一意看書、細看窗外的雲朵。做好眼前每一件小事，是適應轉變的良方。無論大環境變得如何陌生，手頭總有一些事情可以專心做好。

「求生」是人的本能，我們都希望能夠逃避死神的魔爪。然而我心底裏一直懷疑，死神其實沒有我們想像中的可怕。在我們出生的時候，祂就在我們附近，或遠或近，不是要趁機奪去我們的生命，而是在適當的時候，給我們一些提示——要活好當下，免得將來收取的，是一個個懊悔的靈魂。

懂把握，因失去過

黃玉珍 | 護士(安寧照顧)



從事晚晴照顧工作多年，總是不期然地遇上一道相同的問題：「晚晴照顧工作最重要是甚麼？」這不單是旁人要問，更不時是自己反思的問題。

早前的我，可能回應是減痛、有選擇等等，這是都很重要的！但現在的我會說：「把握有限的時間，做最想做的和不留太大遺憾的事！」多年與服務對象的同行過程，不停地見證他們走生命最後時光，與家人

互動及情感交流景況。在其中，我看見有人因錯失時機，未能完成一些心願，而帶著失落傷感情懷而離開，另一邊廂，亦經歷過有人完成了家人之間一些共同的心願，而可以安然的退場謝幕。這兩大極端的情緒反應，不單影響服務對象帶著甚麼情緒離世，更會影響在世的家人日後生活。為何有些人可以安穩行過，有一些則躁動不安？可能因有人能把握時機讓一些事情出現了而導致不一樣的結果，而這些事情可以是一句想說的話、一個藏在心底的願望、一場久違的家人好友共聚，一次

(下頁續)

可一不可再的見面，疫情下一場簡單但溫馨的喪禮，或只是一口長期禁令的美食。

以上簡單的經歷培養了我對人的敏感度，同時亦要把握住這感覺。所以每次我不論是直接聽到，或只是憑感覺對方有未完，或未敢開口的心願，心中總是泛起一個想法希望可以協助他們開始，甚至是完成，好讓他們少一件遺憾的事，甚至是可以帶一道有甜味的回憶而作人生謝幕的禮物，讓他們和家人的心可舒暢一點而達至生死兩相安。而這種敏感度，可藉由成功經驗培養，但同時亦可由一些遺憾而帶動。有一個影像常常在我腦海出現，影像中重現自己一個人坐在病房門前。

多加是一位獨身婆婆，她是一位有信仰的人，她身體轉弱，但不怕死，更如常的祝福別人，同時是一位很「聽話」的



把握 王彩琦博士 | 駐機構臨床心理學家

第十六次跟這一位沒有語言能力的服務使用者見面。每次見面前，途經機構的架構圖，她都會看一眼，然後進入治療室。治療過程中，我會描述她的表情，她穿的衣物，以及一些中心動向…她看似聽得津津有味，經常認真地點頭或搖頭。她會以身體語言分享她的生活點滴，也很喜歡沙遊治療，大多數時間她會把玩沙盆及小玩具，也會向我展示她選取的物資。

這一次，她沒有選取玩具，卻把我的手埋在沙中，然後細心地把沙掃開，把我的手「拯救」出來後，她也印了一個掌印於我的掌印旁邊，然後耿耿地凝視着沙上我倆

病人，我們很快就建立了良好關係，彼此有著很多分享互動。後期她身體再次轉差而入院。一天，我內心泛起想見她一面的念頭，但手頭仍有些工作要完成，故延後了一些才出發，到達醫院時，買了一個蛋撻，但到醫院時，姑娘通知我她離世了，遺體剛送走了。當時的我不懂回應，在病房門外坐了很久才離開，心中懊悔自己沒有把握及即時回應自己的念頭，而錯失了最後機會。如果沒有血緣的人都有這感受，家人的心情應該更甚。

當一個人懂把握人和事，可能是珍惜，亦可能是不想再錯失。



的掌印，這是她第一次邀請我加入她的沙盆。治療時間結束，我口語手語並用，微笑道：「下星期再跟你見面。」她看了我一會，微微點一下頭。離開治療室，她肉緊地握着我的手，走到架構圖前，原來她發現我的相片於架構圖消失了。



<也許她害怕我會消失，所以把我倆結伴的掌印記着；也許她害怕這是最後的見面，所以握着我的手不放開。>

鼻子一酸，帶她去看新的一幅架構圖。她用懷疑的眼神看了一會，指指我和架構圖，確認我仍然存在，然後放心地，卻依然用力地，握着我的手回到她的宿舍。

我們下星期再見。



從回顧生命中捉緊愛

何潔宜 | 社工（安寧照顧）



有沒有想過自己會有機會出現在書的封面上，成為故事裏的主角？上年底我們透過「愛·相傳」跨代分享計劃，為9個智障人士家庭進行訪問，以智障學員為中心製作屬於家庭的生命故事冊。在書冊完成後，我們特地約見每個家庭，透過簡單而隆重的儀式親手把書冊致送給他們。當智障學員接過書冊後，看見自己出現在書的封面上，感到既興奮又意外，不斷用手指着封面上的自己，可能從未想過自己竟成為書中的主角，這是一本關於自己的故事書！

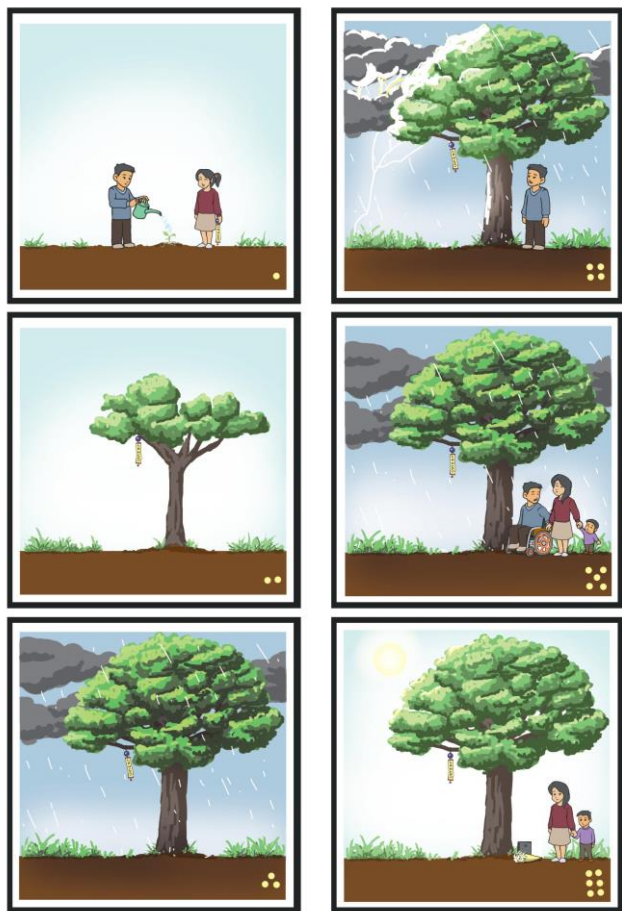
我們在過程中把書本裏的內容朗讀出來，讓學員和家人再度回味。他們在聆聽的時候，不期然點點頭，彷彿許多昔日的片段和有趣的往事再次歷歷在目的呈現，當說到有趣窩心的片段，大家會心微笑，輕輕點頭，當說起艱辛的片段，雖難免勾起家人絲絲傷感，觸起心中的漣漪，但這經歷過後卻可讓他們發現當中的意義。一切無論是起是伏，都促使成就現在的自己，回過頭來也能給予自己支持及繼續向前的能量。

記得計劃中有位學員的媽媽曾感嘆地說，「想不到過去我們的人生曾經有許多快樂和有趣的回憶。我想這些生活上的小片段如不靜下來回想便會很易遺忘，但當慢慢回憶，那種窩心溫暖的感覺又出來了。」她年紀都接近八

十歲了，身體及精神已不及以往。學員雖然乖巧聽話，現已屆六十歲，患有失智症的徵狀，日常的照顧，讓媽媽感到着急煩燥，一直向前衝下，不知不覺彷彿忘記學員的「可愛」，兒子以往曾經多麼逗人喜愛、惹人哈哈大笑，也曾經如何感染自己，有着許多讓她感到甜蜜的回憶。「我的兒子，不只是當年，其實現在也是大家的小天使、眾人的開心果呢。」

仔細回望我們的人生，有起有伏，但往往可能我們習慣對近期發生的刻苦艱辛經歷放大，卻忽略以往快樂的回憶。再次細味回顧生命裏的微笑窩心片段，彷彿是個好提醒，察覺家庭成員美好的特質和珍貴的相處時刻。大家頓時發覺，原來一直以來，彼此美好的回憶還真的不少呢！只是自己對家人的感覺未有如此沉澱、坦率地表達過。

從家庭故事中我們可以看到智障人士與家人在生命路途上獨特的經歷，雖然當中充滿困難、辛酸，但也有著甜蜜的小確幸和惹人會心微笑的趣事。但最難能可貴和感動的是過程中看到智障學員和家人在彼此生命的親情和支持，除了有母親與兒女的關愛，也有第二代的照顧者如兄弟姐妹與學員之間的連繫。大家一起努力，與學員衝破種種限制，好好活出當下。現在故事冊雖已完成，但相信有愛便會繼續締造出更美的故事。讓我們一起嘗試繼續從一點點的生活片段捉緊愛，把它紀錄下來，為生命存留一份美麗的紀念禮物。



樂群家居照顧服務多年來為香港島及離島區嚴重殘疾人士服務，提供跨專業的服務支援服務使用者，維持在社區生活的質素。多年間樂群陪伴著不少的服務使用者走過人生最後的一段路。

服務隊—工作小組—「延點·歲悅」晚晴服務工作小組，依據正向心理學提倡的「擴展與建構」理論，策劃為服務使用者締造快樂情緒，逐點將正面回憶累積。如漫畫中的主角，為快樂情緒的種子供給養分。累積起來的正面回憶就如漫畫中的大樹，即使於服務使用者的病況漸趨嚴重、身體機能與心理情緒面臨風雨交加的時刻，這力量不僅能為服務使用者及其家人提供一個庇護的樹蔭，亦能轉化為他們的心理資源，相抵因病患而產生的負面情緒。即使在服務使用者離世之後，累積起來的正面回憶亦有助家人過渡哀傷的階段。



義話筆說

眼睛去旅行

成景如 | 活動幹事

過往一年，人與人的溝通，起了很大的變化，生活中令很多人想出不同形式方法紓緩受疫情影響下之情緒。以往去旅行或郊遊是一件簡單的事，估計大家從未想像到疫情經歷這樣漫長。工作隊之義工過去一年未能親身探訪院友，故藉著東華三院 150 周年義工計劃機會舉辦了「眼睛去旅行」活動，邀請義工參與。借助義工的幫忙，為院友踏遍昔日的足跡，讓院友透過照片及聲音，重遊昔日生活的地方或探索新地方。

拍攝、錄音及旁述介紹地點，對於義工都是新嘗試，慶幸地，義工都願意接受挑戰！在 2020 年 10 月，義工開始了解院友的願望，他們不時鼓勵院友表達心中所想，引導他們分享舊日足跡，而院友表現雀躍，積極回應，如街市、商店及美食，一時間喚醒他們許多的回憶。另有義工嘗試推介離島給院友認識新景點。當一切資料準備就緒，在 11 月開始，義工便

努力，按著所知，尋找院友昔日的足跡及探索新地方，並加以拍攝！經工作隊整理義工所拍攝的照片及短片後，再與義工一起，透過網上或手機，與院友一同觀看「成果」。同時，義工亦加以旁述及講解，讓院友加深了解景點，讓院友有如親歷其中。院友向義工表達多謝及向義工詢問部份景點的歷史。活動後，義工表示希望日後能夠陪同院友親身遊覽景點或故地重遊。縱使天涯海角，亦可以變為近在咫尺。大家可透過不同方法將距離拉近，只要好好捉緊機會，願望便會成真！

義工感想及院友回應

此次活動重遊舊地，希望院友看到照片和影片後，讓她們回味當年住在舊居的生活點點滴滴！

義工 阿心

院友回應：當院友看到熟識的地方(商店)，興奮地說「仍在啊!」之後再與義工分享過往的點滴。

疫情關係未能親身探望院友，只能靠視像聯繫，知道院友也很掛念我們！得知有這個活動，希望能透過聲音及相片帶院友去南丫島旅行，並帶給她歡樂。希望盡快可以親身跟她見面，談談南丫島風光！

義工 珠、龍

院友回應：院友初次認識新地方表現興奮雀躍，不時向義工詢問景點歷史。院友表示希望可以親身遊覽！

參加此次活動，十分緊張，但也開心。初時好擔心應付不來，因我完全不懂錄影和拍攝，又唔熟識地方。唯有邀請我丈夫帶路，但昔日街市面貌改變很多，真不知道如何介紹。不過我想，只要盡力做，相信院友不會怪我做得不好。希望院友

能夠感受到我的努力，期望將來有機會帶她一同故地重遊，讓她可真正感受一下。

義工 素儀

院友回應：得知義工為她錄製的聲音，滿心歡喜多謝義工為她的付出。



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：icylcah-pcteam@tungwah.org.hk

電 話：28709150

Facebook：擁抱夕陽服務計劃