



尊嚴·自在  
擁抱夕陽  
Embracing the Setting Sun Project

灰暗中，每個微細小點都是亮光，  
更何況可以集合一起。

關心有末期病患的殘疾朋友及其家人  
為彼此的生活增添希望的亮光。

第二期精神健康項目資助計劃

殘疾人士在疫下的安寧照顧

大家有否遇過一個處境，令你會問：「我可以點呢？」人生漫漫，不如意事十常八九，例如遺失手機、失戀等，嚴重性各有不同，發生之時，總會帶來一點混亂不安或悲傷難過，而每人遇事的反應亦各有差異，重要的還是那反應會造成什麼影響。

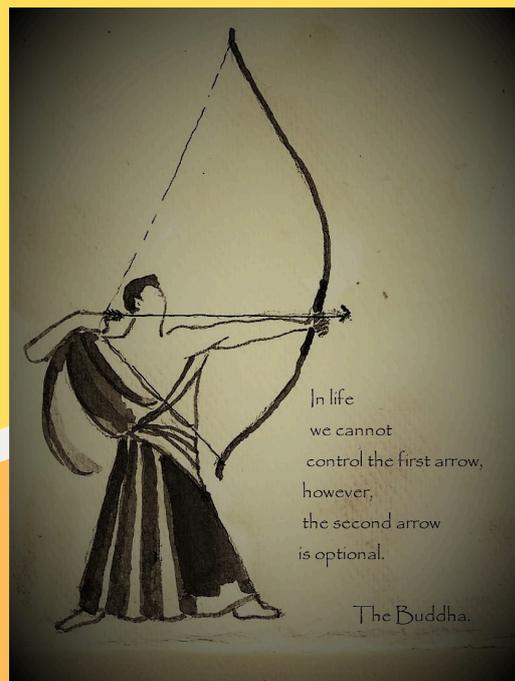
佛家有「第二支箭」的說法，人中了第一枝箭，因身體受傷而「痛楚」，但中箭後或許對射箭者的咬牙切齒的痛恨、或對自己倒霉不濟的埋怨等，這反應形成令身心「痛苦」的傷害，尤如中了第二枝箭，它所造成的影響，往往較中第一枝箭更大。

末期病患的第一枝箭，來自對生命威脅的疾患，面對「不治之症」，感受生命倒數，打亂了生活常規，由感冒發燒，睇三數次醫生便能治癒，變成現時對病情控制毫無把握，身體不適揮之不去。而第二枝箭則來自病者對病情「將來」的不穩定性產生的恐懼感，引發對自己快將消失，與親友關係等存在價值的疑慮，生活上見步行步，百般滋味在心頭。不安的波濤湧浪，不停拍打著脆弱的心靈。

情緒支援是對應著病者和家屬對處境的失控感。對於病情的變化，能紓緩不適固然重要，但其他能做到的，實在不多，然而，我們可以多在「第二枝箭」的心靈痛苦上多加協助，舉個例子，我們經常提及的預前照顧計劃，本質是一項尊重病人意願的照顧計劃，它會與病人、家屬一起制定內容，內裡藏著的，就是協助病人和家屬從中產生「掌控感」，使能用安定下來的心，去好好度過夕陽西下的路途。

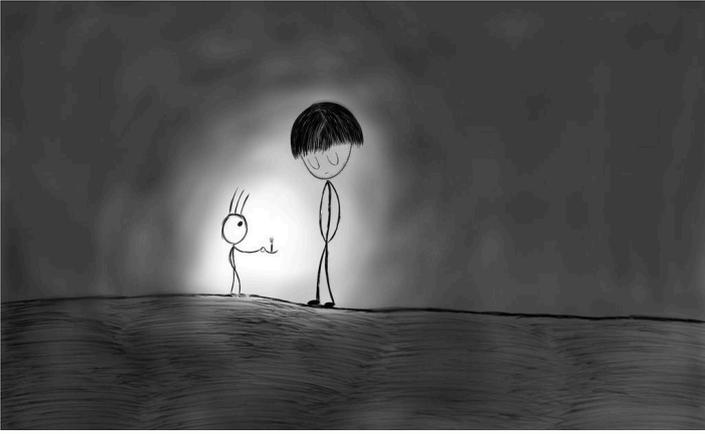
## 第二枝箭

盧耀文 Joseph | 服務發展主任



## 點燃黑暗中的燭光 溫暖心中的不安

廖潤姿 Yuna | 社工(紓緩照顧)



張婆婆（化名）原本在豐盛的人生中，已練出豁達的生命觀。面對罹癌時好時壞的狀況，「好了嗎？」、「又變差了嗎？」對生命不確定性充斥著不安感。

「這個腫瘤都有一段時間了，現時子女、孫兒都長了，無憾了！沒什麼擔心的。」然而在面對癌症的歷程中，原本從容自若的她，偶然亦會心慌意亂。

「前陣子明明腫瘤沒脹沒痛了，想不到現在又突然腫痛了，皮膚還變癢了。」

「姑娘，其實我這病是怎樣了？」「如果可以醫好，當然要醫好囉！」

張婆婆在治療結束後，因為病情看似受控回復正常，家人亦比以往更緊密的陪伴，令她再次對生命燃起希望。然而，不久腫瘤又會出現腫脹的情況，在接納罹癌事實的同時，矛盾的思緒亦隨之而來。

眾人依然默默地支持婆婆，家人的陪伴、義工的關懷、職員引導及探索、神職人員的講道等，最後成功讓婆婆進行洗禮，希望有助婆婆減少不安，贏得靈性平安。

「信仰令我相信，死後我可以再在天家與大家重逢，現時我心安定了。之前最捨不得孫兒，但我相信在天家一樣可以祝福他們。」

要與癌症共處，與不安同行，不是一條簡單的路。或許婆婆日後亦要反覆面對這種不安。然而當目的地變得明確後，沿路的燭光亮起，溫暖地伴隨婆婆從黑暗的困境中找到方向。

## 找到安寧的力量

張依文 Iman | 計劃主任(紓緩照顧)

一位患癌的殘疾長者，他的身體狀況下滑速度很快，或許他也知道自己的生命真的走到尾聲了，與他談起對於死亡的感受，他輕輕地說出，死亡讓他可以自由，他並不害怕，也知道父母在天家已預備好接待他，很期待與他們在天家相聚。他認為這一生是一場考試，他合格了，可以畢業了。這次對話讓我有很深的感受，看著這日漸衰弱的生命，卻說出了滿有堅強意志的說話。

將這位長者對死亡的感受分享給他的弟弟，那一刻，從他的表情、眼眶中隱約的淚光，看出那一直纏繞著的不安，終於因知道哥哥的想法而安心，一份得來不易的安心。



與死亡接近時的不安，是因為還未找到安寧的力量，要得到這力量，我們需要接納死亡的事實。



# 人生的「標準答案」

蔡嘉玲 Gallery | 計劃主任(紓緩照顧)

對於死亡，你最擔心是甚麼？我有認真地想過。我比較擔心是如果死亡來得太早，會來不及把家裏珍藏的書讀完，多麼可惜。然後是當醫生證實我死亡，我在棺木裏忽然醒來怎麼辦？叫天不應叫地不聞，多麼可怕。從檢視以上的想法，我了解到自己重視精神食糧，害怕面對與世隔絕的孤獨。

我們總會對某些事擔心或恐懼，而如果我們願意去意識並拆解這些情緒背後的信念和價值觀，就能夠知道我們想過怎樣的生活，也會指引我們去做一些計劃和決定，以避免害怕的情景會出現。醫管局在2019年推出「預設照顧計劃」文件，那是有關病人步入人生晚期時的照顧意向，就算病情惡化甚至失去表達能力，病人也能得到個性化的照顧。文件中會問到「我重視的事情」、「我憂慮的事情」，有「標準答案」嗎？有，每個人從心底的想法，就是「標準答案」。所以若由我自己去表達，「我重視的事情」就是無論身在何處，身邊要有「精神食糧」，縱使我陷入昏迷，親友也可以在我耳邊讀些有趣的、發人深省的文章。而「我憂慮的事情」，就是「死過翻生」，所以別把我土葬，把肉身變成灰，免有後患。當然五年後、十年後，我的想法會隨人生經歷而改變，或許有天我把鍾愛的書都讀完，到時另有追求也說不定，所以適時檢討是有需要的。



文件可討論的內容還有很多，例如生命倒數至不同階段的照顧和治療意向，而所包含的群眾也廣泛，未成年的、沒有能力簽署文件的、精神上無行為能力的，也可以在熟悉病人的家人或照顧者陪同下，一起討論並紀錄。縱使病人不能再表達，接手照顧的人或代言人，也能心安理得地照顧。

## 從不安到心安

陳小敏 Piko | 活動幹事

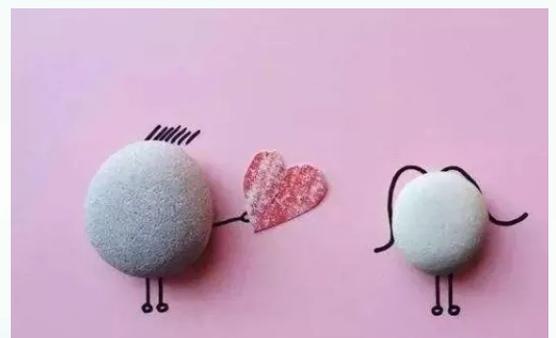
「唉！陳姑娘，係唔係今日之後就有得見面啦？」一位六十多歲，患有末期癌症而且不久又要再次接受手術的中度智障人士，在陪伴他進行「故地重遊」時，他在的士車廂內向我提出的一個問題！還記得他當時的聲音和眼神，流露著很多不安和不捨！

「別擔心，你做手術前，我們會再到中心看你，之後也會到醫院探望你。」他聽到後，本來滿帶疑問、不捨的眼神，一下子就踏實了，心安多了。心神一轉，馬上又回到對這次旅程的興奮和盼望。老實說，能夠看到他由「不安」變得「心安」，理應感到安慰，但我反而覺得「痛心」！想著是什麼讓他在旅程開始就已經擔心大家再沒有機會見面。我想他是不想失去這開始不久的緣份，失去被關注的感覺！也想著，到底他的身體承受多少的痛，又有多少擔心和孤獨？

工作過後，在回家的途中，這些畫面又在腦中過了一遍，獨個兒在自問自答起來。

自問：該怎樣呢？還可以為他做什麼？

自答：沒時間傷春悲秋。只好盡力而為，讓他有多些美好時光吧！



## 盡量啦

成景如 Libby | 活動幹事

安全感這話題，已經持續了很長一段時間，疫情、天災及空難頻生，都使人感覺危機四伏，加上只要上網，這些不安便撲面而來。同時，發生在每人自己身上的不安之事亦有不少，以致終日惶惶不安。

何伯是位傳統父親，永遠是「想將最好的生活給家人」，隻身從國內到香港，只是想讓家人能有好的生活。他每天堅毅地工作，並在自主能力上甚有要求，不管工作如何辛苦，都想證明自己的能力。直至退休仍是以努力做好每件事為本份。



隨著健康每況愈下，依賴別人照顧多了，使他產生不安及焦慮，感覺多了一份失敗感，久而久之對生活失去動力。一天與何伯談及身體狀態，他表達健康狀態令他困擾，因為力不從心往往需要他人照顧。

知道他喜歡盆景，於是邀請他一起以羅漢松、姬紅小松和文竹製作盆景，讓大自然成為一種處方，也帶點我想給他的祝福。看著他觸摸盆景時的全神貫注，小心翼翼地將植物放在盆上，面部馬上展現久違了的笑容，眼神揚起了一道光彩和振奮。開心之餘，我鼓勵他繼續悉心照顧這盆景，他的回應是「盡量啦！」

## 曲中情

趙樂韻 | 活動幹事

人生旅途如何美好，心靈可能都會遭遇各種不同的事情，一路走來，怎麼也會經歷一些「失落」。

與一位院友言談間，得知她的父親前年去世，本來習以為常的陪伴，現在卻發覺失去了一筆濃厚的親情，並一直未能抒發思念之情。

在她回憶中，童年時和父親關係親密亦對她相當疼愛，然而愛的話語總是說不出口，更令人遺憾的是來不及說。現在，她希望藉著自己所作的歌，能好好把記憶保存，也不要將思念火化，要將無盡的愛獻給尊敬的父親。

在作曲時她非常認真，在嚴重肢體傷殘下，令事情顯得吃力，如手部肌肉較緊，打的聲音較小，她會慢慢調節力度去反覆練習、細聽每個音節，並指出想修改部分。受她的病患影響，她會偶爾「熄機」，加上在表達上的障礙，大大影響進度，但她對此事有著萬分堅持，樂曲的音符絲毫不能出錯、錄下來的歌曲，亦不能有其他聲音，有不理想的都會重新開始。

工作人員在她同意下，為她錄下每次作曲的過程，好讓她細味這首豐厚而珍貴的親情傑作。我很慶幸，我的小幫忙，小引導，可以令她安心，好好向至愛父親道出心中之愛。

