



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals

社會服務科安老服務部



同心圓 第七期

服務通訊 2019

◀ 規劃圓滿人生



服務經理的話

東華三院圓滿人生服務承蒙香港賽馬會的贊助，在2018年4月起推行為期3年的「圓願夢工場」計劃，藉著長者及年青人一起學習傳統及新式手工藝，促進跨代交流。同時，計劃亦招募家人及年青人為長者進行生命回顧，鼓勵長者向家人說出心底話，並協助長者完成未了的心願。

面對人口老化，預防勝於治療。本服務在2017年4月開展為期2年的「關注腦朋友」計劃，藉著進行長者精神健康調查、製作社區教育短片、舉辦長者精神健康攝影比賽及電影節，鼓勵後輩關懷及陪伴長者，並加強社區人士對長者精神病的認識。整個計劃，深受好評；更有高達66萬人次觀看了社區教育短片。

由華人永遠墳場委員會資助的「思前想後」計劃已於去年9月完滿結束，無論參加者或媒體都覺得，「藝『述』人生畢業禮」展覽別樹一格，能以開放的態度探討後事安排，並推廣生死教育。圓滿人生服務亦提名這個計劃參加第7屆「亞太養老創新大獎2019——年度最佳創星獎（樂齡活動）」，並榮獲入圍獎項。

周淑娟
服務經理
(圓滿人生服務)

目錄

活動回顧

- 藝「述」人生畢業禮 1
- 專業培訓及講座 2
- 「關注腦朋友」社區教育計劃 3
- 「活得自在」服務 7
- 黃金時代博覽2019 9
- 人生畢業錦囊 10
- 「生之願」圓願夢工場 11
- 「藉著手作說我你」工作坊 12
- 「人生終點站」後事規劃創作比賽 13
- 《伴生》 14
- 生死藝術工作坊 15

本期主題

- 後事規劃 16

服務介紹

- 圓滿人生服務 19

藝「述」人生畢業禮

「藝『述』人生畢業禮」後事藝術作品展於2018年9月25日至10月2日順利進行，吸引接近1,500人次入場以藝術探討生死。

作品展以「死亡、關係及緣份」為主題，展出過去由長者、照顧者及其他社區人士親手製作的後事藝術品，讓大眾細味每件藝術品所盛載的生命故事，同時利用不同媒介讓參觀人士反思緣份和生命終結的意義。

為打破大眾對死亡話題的忌諱，大會更在展品旁邊展示相關的「後事冷知識」，讓參觀人士了解不同後事用品的用途及意義。



開幕典禮邀得贊助機構華人永遠墳場管理委員會企業傳訊助理經理徐耀斌先生擔任主禮嘉賓，為展覽揭開序幕

活動期間亦設生死藝術工作坊及紀錄片《有敬》放映環節，以多元化的藝術方式，啟發參觀者以不同角度，認識死亡與後事的相關課題。

本計劃更榮獲第7屆「亞太養老創新大獎2019——年度最佳創星獎（樂齡活動）」的入圍獎項，在長者的心、身、靈方面帶來正面的影響。



家人結伴參觀展覽，思考人生



「人生畢業證書」讓參觀者寫下自己對關愛的人的感受

專業培訓及講座

獲社會福利署「攜手扶弱基金」贊助，圓滿人生服務於過去一年為業界專業同工（社工、護士等）提供了九場免費生死教育培訓，內容包括晚期照顧及計劃（癌症病人治療期間營養需知）及實務性的後事安排（香港法律及後事處理程序）。



「關注腦朋友」 社區教育計劃

為期兩年的「關注腦朋友」計劃致力推動公眾關注長者精神健康，透過不同渠道令公眾更容易了解及接受精神病患長者所面對的問題。同時加強社區人士對長者精神健康的認知，以做到及早識別長者精神健康問題——及早介入、及早治療以預防悲劇發生。

08/2017 社區教育短片

獲超過66萬人次瀏覽觀看，題材及角度豐富，包括由藝人分享自身經歷、社會實驗短片及短篇故事。

立即重溫  [關注腦朋友](#)

05/2018 「無獨耆年」 長者孤獨情緒與精神健康研究

不少國際研究顯示，孤獨情緒與慢性疾病相關，亦會增加死亡率，對長者、家庭、社區和社會帶來負面影響。因此Best60s計劃參照「國際孤獨等級表」，嘗試找出誘發長者「孤獨情緒」的原因，提出減輕長者孤獨感的建議。研究訪問接近1,000人次。



俗語說「預防勝於治療」，計劃期望鼓勵後輩能用心聆聽、用心溝通，與長者向「孤獨」說不！
完整調查結果下載：<http://ecs.tungwahcsd.org>

十大長者需要後輩陪伴的事情



入院做手術



尋找社區服務資源或資訊，例如：申請津貼、排老人院、醫療券、私營醫療復康服務等

過節，例如冬至、團年、過年等



住醫院/留院觀察/
入急症室



過生日



參加一日遊，例如參觀博物館、吃自助餐、長洲一日遊、大嶼山拜大佛等

掃墓/祭祖



覆診



睇大戲（粵曲/粵劇/中國傳統戲曲）或其他娛樂節目（演出/音樂會等）



入戲院睇電影

BEST 60s

關注腦朋友

10/2018 「光影耆情」攝影比賽

攝影比賽以「長者精神健康」為題向廣大市民徵集攝影作品，期望將長者晚年精神健康的各方面呈現大眾眼前。比賽收到過百份富有意思的作品，包括溫情合照、長者勤勞工作的身影、逍遙自在的生活以及孤獨背影等等……每張作品都展現了不同方面的「長者精神健康」面貌。



冠軍作品《我要高飛》



亞軍作品《老媽的身影》



季軍作品《健如松柏，耆樂逍遙》



網上最受歡迎作品《落魄的老人》

03/2019 長者精神健康電影節

2019年3月，Best60s於石硤尾JCCAC黑盒劇場舉行了一連三日的「長者精神健康」社區電影節，借助電影的力量提高長者及社區人士對精神健康的認識和關注，同時為Best60s計劃畫上句號。

從患病長者家庭的改變、照顧者的辛酸，到長者熱血尋夢的故事……Best60s帶來屢獲國際殊榮的紀錄片《我祇認識你》、《不老騎士》、香港經典《女人四十》，以及僅於2018年尾發行的日本電影《照護人》。

活動亦邀請了電影導演、參與者及專業人士參加映後分享會，與觀眾交流。不少觀眾大方分享日常留意到的社區現況及自身經歷，亦感謝Best60s讓他們藉電影了解「長者精神健康」議題。

其中一齣電影為真人真事改編的《去看小洋蔥媽媽》，劇情感動人心，讓觀眾紛紛落淚。入場觀眾表示電影的情節不但有助他們反思社會現況，亦啟發他們將關懷的心轉化為行動，關心身邊的長者。



主禮嘉賓、東華三院董事局成員及嘉賓於開幕禮上合照



《我祇認識你》導演趙青女士出席映後座談會，與觀眾對談

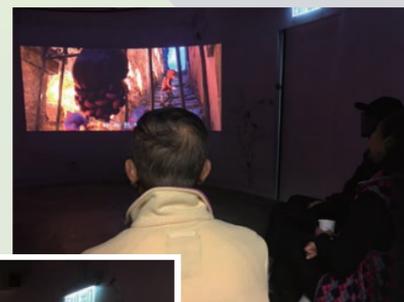


活動場地展出過往關注「腦」朋友製作的社區教育短片及「無獨耆年」長者精神健康調查結果，以回顧計劃兩年以來的重點活動

「活得自在」服務

出生入死之旅

響應環保殯葬，「活得自在」服務於2018年8月安排了一趟「出生入死之旅」，與會員到墳場參觀「花園撒灰」及到香港中文大學了解「遺體捐贈」的流程。



從電影看生命

「活得自在」服務在2018年12月於生命部落舉辦《玩轉極樂園》電影放映。透過電影探討何謂死亡、關係，甚或家人無私的付出等議題。



開心暢遊迪士尼

2018年11月14日，一行18位會員暢遊香港迪士尼樂園。在晴空下觀賞花車巡遊，長者像返老還童般經歷一趟奇妙旅程。



三膏工作坊

2019年3月在生命部落舉行「三膏香薰保健工作坊」，讓會員及義工學習香薰及相關植物對健康的影響，並以有機植物油製作潤膚膏、萬用膏和按摩膏作為活動紀念品。會員對於能親身製作膏藥均表現十分雀躍。

黃金時代博覽2019



三天的展覽為1,500名公眾人士帶來《YOLO!》VR虛擬人生體驗遊戲，在短短15分鐘內讓參加者預演人生一次，明白在人生各階段都要作出不同的抉擇。

參加人士源源不絕，我們跟很多老友記、家人們等分享了很多圓滿人生服務的工作，鼓勵公眾反思生命的價值，打破對死亡的禁忌和恐懼，倡導生前規劃的重要性。



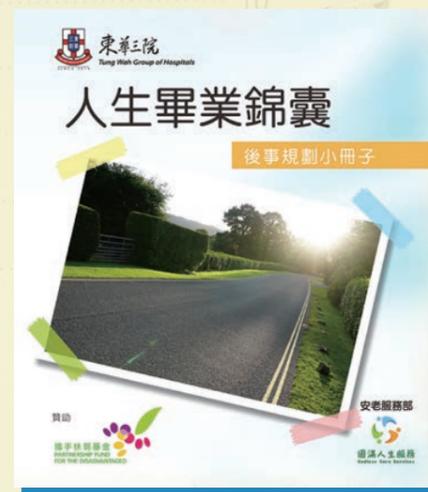
人生畢業錦囊

「人生畢業錦囊——後事規劃小冊子」
於2019年初出版！

圓滿人生服務一直致力推動大家以欣賞及正面態度面對人生終結，達致「圓滿人生」。今次期望透過小冊子，讓大家認識如何規劃後事，並與身邊親友表達意願，為無常人生作好準備。

感謝「攜手扶弱基金」贊助，讓此具多重意義的小冊子順利出版。

有興趣索取小冊子的單位或公眾人士，歡迎致電2884 2033查詢。



「生之願」圓願夢工場

「生之願」長者心聲錄像及生命故事冊推行至今，已為二百多位長者提供服務。獲賽馬會資助，服務更加入「圓願」環節，為長者完成年青時未有達成的夢想。

本年度其中一位受惠長者是95歲的陳球。

球婆婆與妹妹陳琮年幼時曾一起到外地寄宿工作，但長大後因有各自的家庭生活未能常常見面，近年又因妹妹需要長期居住於護老院不便外出，令她們聚頭的機會減少。跟球婆婆進行生命回顧時不難感受到她對妹妹的想念，因此服務協助安排她們見面、到處走走，留下美好的晚年回憶。

今年6月，她們遊覽了天際100和新落成的西九龍高鐵站，兩姐妹一同想像放眼世界、翱翔天際的模樣。晚上更難得地一同在外住宿，整晚促膝而談。時間並沒有沖淡她們之間的感情，時刻感受到她們之間的互相了解及關懷。



生之願長者心聲錄像服務

如欲了解服務詳情，請致電2884 2033。

「藉著手作說我你」工作坊

「蠟燭燃點後有光，光帶給人希望。」

在一些節日或特別日子，即使喪親者本來已經渡過了哀傷期，亦有可能經歷比較波動的情緒。過去一年，圓滿人生服務為20位喪親者舉辦「藉著手作說我你」工作坊，與花藝師帶來花藝創作思親活動，讓參加者透過花藝創作，於難過哀傷及思念親人時，可專注下來、找到平靜，並將思念親人的情懷轉化成祝福。

活動由「東華三院趙錦超安老基金長者服務資助計劃」支持，7月份亦舉辦了「我手寫我心」工作坊，以創新書法抒發情感。

女士攜同兒子製作禮盒花獻給離世的母親。女士一邊動手紮花，一邊哭著憶起：「母親在生時很喜歡花，經常吩咐我買給她的花必需要很漂亮……」猜她一定很喜歡今天的康乃馨。兒子年紀雖小，但仍在一旁整理草根，點綴禮盒花



劍蘭代表懷念之情，紅色雖然熱烈奔放，但放在家中反而能添一點生氣；配上外型可愛、象徵圓滿的乒乓菊，鼓勵每一位憶起親人往事同時，將情懷轉化成祝福，讓愛延續



配合聖誕，花材特意用上紅色及綠色，配以蠟燭點綴及禮物盒包裝



「人生終點站」 後事規劃創作比賽

承蒙社會福利署的「攜手扶弱基金」贊助，本服務於2019年3月至5月舉辦了全港性的「後事規劃創作比賽」，鼓勵長者及護老者未雨綢繆，預早商討後事規劃，以及讓護老者了解長者對後事安排的期望。期間更開辦「後事規劃主題講座及工作坊」，提高大眾對生前規劃的認識。

得獎及入圍作品於7月初舉行的「50+博覽」中展出。透過作品的獨特性及其創作理念，希望入場人士能明瞭提早作晚年及後事安排的重要性，減低遺憾，達致無憾人生。



《伴生》

生死紀錄片《伴生》2016年上映，於戲院放映接近100場。DVD及藍光影碟於2018年正式發行，隨書附送62頁的紀念書冊。

過去一年，團隊於社區及多間大專中學校為超過3,000人帶來放映暨座談會活動，希望繼續喚起各人對護老者需要之關注，並促進入場人士尤其是學生反思生命的意義和價值。

如欲查詢或訂購，請致電2884 2033。



生死藝術工作坊

承接「藝『述』人生畢業禮」的成功，圓滿人生服務於本年度繼續開辦【生死藝術工作坊】，並嘗試以不同的角度出發。

和諧粉彩

利用指尖塗抹柔和而溫暖的粉彩，從繪畫的過程中回顧生命，以指尖繪畫出一份祝福。
最初以為畫得不好的地方，後來也會變得很美。



心靈拼貼

透過簡單的圖像剪貼，學員創作出兩張屬於自己的圖卡，進行一段療癒的自我對話及品味生命中一段關係。



圓圈繪圖

每個人繪畫的獨特圖形與他人的線條重疊，創造出一個個與別不同的圖案，從中領悟在未知及迷茫的人生中，總有人為自己的人生增添色彩，賦予意義。



沙畫



過去即使一些如沙般微小的事情，只要我們懂得轉化不同角度，每一份艱苦亦有值得欣賞、回味的地方。

未來將有更多【生死藝術工作坊】，請密切留意  ONCE雲尚禮儀

後事規劃

死亡是人生的必經階段，雖然是人生的終點站，但亦可視為人生的畢業禮。圓滿人生服務一向鼓勵公眾人士，尤其長者，可預先計劃自己的殯葬安排，並與家人分享意願。這樣做不僅令有關安排過程更為暢順，且能讓家人感到心安理得。

今期《同心圓》藉此訪問了服務使用者、義工及公眾人士對「後事規劃」的想法，期望與大家打破對死的忌諱，勇敢地「談生論死」。

"Once you learn how to die, you learn how to live"
「當你學會死亡，你便懂得活著。」

《Tuesdays with Morrie – 最後14堂星期二的課》

「活得自在」服務使用者

為什麼決定要提早規劃後事？

朱女士：最初並不知道坊間有後事規劃服務，機緣巧合下參加了長者中心關於後事安排的講座並認識「活得自在」服務，眼見自己已年屆七十，加上沒有結婚、無兒無女，相信過身後無人協助處理自己的後事，所以為自己提早落實後事安排。



朱女士



何先生

何先生：我在香港沒有甚麼親人，只與太太相依為命，最親的弟弟在加拿大生活，為免將來自己或太太離逝時徬徨無助，所以一起規劃後事。

參加服務後，對「後事規劃」有沒有新看法？

朱女士：很多人可能會覺得談論後事好像詛咒自己一樣，但無人預計到生命的長度，即使身體健康，也應該未雨綢繆，以免親友或其他人無法按自己的意願處理自己的人生大事。

何先生：參加服務後發覺後事規劃可以好仔細，由揀選棺材、出殯地點、宗教儀式、殯儀用品，以至處理骨灰的方法等，統統都可以自己安排，這是參加服務前預計不到的。

與未加入服務前有明顯的差別嗎？

朱女士：預早規劃後事令自己晚年生活少了一份憂慮，可以將原本用於擔憂的心神和時間嘗試參加不同的活動，我更加試過參與壽衣設計及穿著自己將來使用的壽衣做模特兒行Catwalk。

何先生：加入服務後，可以與太太周遊列國，了無牽掛，不用擔心百年歸老時的最後一件人生大事。

義工

成為義工後，有沒有對自己和身邊人的「後事規劃」有影響？

黃小姐：契爸爸原本十分抗拒提及死亡和身後事相關的題材，但是參加了安老院與圓滿人生服務安排的「生命旅程」後事規劃講座後，才了解到自己對後事的想法和意願可以預早表達，讓家人明白和可以順著他的意願執行。他更藉善壽意願書將自己的選擇白紙黑字寫下來，再與我們分享，內心也變得更踏實和安心。



黃小姐
義工經驗1年

陳女士：約莫6-7年前的某一天，突然想到多年的義工經驗也許能在生死、後事方面幫助他人，便膽粗粗到相關機構申請做此範疇的義工。

我打算填寫善壽意願書、及早安排後事，亦已與兩位兒子開放地傾談自己的想法。至於年長的父母，近年感覺到他們對商討身後事安排的態度從晦氣、負面變得平心靜氣，較早前他們更一起去看已安排好的骨灰龕位。「後事規劃」能明顯消除長者的隱憂後，不難感受到已安排後事的長者活得比較安心、無牽無掛。



陳女士
義工經驗接近20年

公眾人士

有沒有曾經想過自己的「後事規劃」？

劉先生：父母早於自己二十餘歲時離世，所以一直以來都甚少需要面對或思考死亡，更遑論「後事規劃」。

早前發覺心跳變得愈來愈慢、容易氣促，便自行到醫院檢查，原來是心臟功能變差，更需立即安裝心臟起搏器以協助心跳的速率回復正常……當生命與「死亡」兩字搭上，影響的不單單是自己的態度，家人的態度亦跟隨轉變，如果能一早明確了解家人的意願，應能減低面對徬徨時的負擔，把心思放在處理其他事宜及情緒上。

圓滿人生服務

生前規劃

為無依長者提供一站式後事籌劃及執行服務，讓長者未雨綢繆、及早放下其中一個晚年憂慮，體現「活得自在、安享晚年」。同時，提供壽衣訂製服務及創新貼心的追思產品供大眾選購。



後事支援

提供殯儀諮詢及顧問服務，透過陪伴及協助喪親者為逝者落實合適的殯儀計劃及提供情緒支援，紓緩喪親者處理後事時所面對的情緒及壓力。同時，亦為有需要的人士提供哀傷輔導。



生命回顧

為長者提供心聲錄像及生命故事冊製作服務，紀錄長者最珍而重之的回憶。近年獲得基金資助，加入圓願計劃，協助長者完成未了心願，避免遺憾。



生命教育

向社區人士、業界同工、學生及長者提供多元化的生命教育活動，包括大型社區教育活動、生死教育講座及工作坊、體驗式活動、導賞及義工培訓等，以提升大眾對生死議題的關注，達致反思生命的效果。



社區寧養

社工及護士透過個案及小組工作適切照顧末期病患者及其家屬的身、心、靈需要，提升生活質素。服務亦為社區人士及業界同工提供末期病人需要及社區寧養服務講座，提升各界對末期病人的關注及寧養服務的認識。



靈性提升

為提升及鞏固長者靈性健康，早於2009年展開「探討及提升香港與上海長者靈性研究」計劃，現提供「福樂滿心」靈性提升手機應用程式及華人長者靈性提升治療小組供社區人士使用及參與。





COLIFE

東華三院準提閣佛學會生命同行坊
TWGHs Chun Tei Kok Buddhist Association Limited
Centre of Life Enlightening

地址: 香港上環禧利街2號東寧大廈14樓1401室
電話: 2884 2033
傳真: 2884 2722
電郵: ecs-colife@tungwah.org.hk

生命
部落

地址: 九龍觀塘翠屏道17號觀塘社區中心3樓319 -321室
電話: 2657 7899
傳真: 2657 9300
電郵: ecs-lifex@tungwah.org.hk



<http://ecs.tungwahcsd.org>