



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals



圓滿人生服務
Endless Care Services
社會服務科安老服務部

同心圓
第八期

預設照顧計劃
今期主題



服務經理的話

2019年剛巧是「圓滿人生服務」成立十周年，轄下「活得自在」服務在11月中舉行了「廣州圓願回鄉團」，帶領二十多位籍貫為廣州一帶的清貧長者前往廣州參觀，遊歷名勝，部份長者自移居香港後從未回鄉，是次活動也滿足了他們的心願。人生在世，難免有些未了的心事，能一償宿願，相信長者人生更無憾。

對不少市民來說，2020年是一個難忘的年份。2019冠狀病毒病於農曆新年期間開始肆虐，為了齊心抗疫，市民減少外出拜年。在最艱苦、最嚴峻時期，白米、衛生用品、清潔物品等一度缺貨，許多長者沒有足夠口罩過日常生活，他們面臨物資短缺，卻又缺乏資訊渠道得知補給地點，感到憂慮、徬徨。

「圓滿人生服務」承蒙中國銀行（香港）、黃廷方慈善基金及Two Moons Distillery等善長和基金贊助，於2月期間派發口罩、酒精搓手液和食物予物資短缺的獨居長者應急。其後服務又喜獲香港賽馬會慈善信託基金贊助，短時間內籌備了專門為基層獨居長者、兩老家庭及晚期病人而設的「疫愛同行——長者關愛計劃」，為超過550位長者及晚期病人送上防疫包，並藉社區教育短片、中心通訊、電話慰問及短訊等，為他們打氣及教授正確防疫知識和減壓方法。經歷是沉痛的，但也希望受惠者感受到社區人士的關懷和支持。

最後，祝福大家身體健康、心情愉快！

周淑娟
服務經理
圓滿人生服務

目錄

- 02 為未來的自己 預設照顧計劃
- 05 《五味雜貨店》
——生死教育桌上遊戲
- 06 圓滿人生服務
- 08 與晚期病患者同行
——訪談「護愛同行」靈魂人物
- 12 活得自在
——為無依長者規劃及執行後事
- 14 生死教育活動
——藉藝術體察當下
- 16 「生命同行大使」義工培訓計劃
- 17 華人長者靈性研究十年回顧
- 18 日日·好健康
- 20 產品推薦
- 21 活動預告

為未來的自己 預設照顧計劃

怎樣才是「善終」？

假如你喪失意識，有誰可為你作出醫療決定？

若你病危陷入昏迷，你有多願意接受維持生命治療？

繁忙的生活中，我們很少有機會安靜下來思考以上情境，亦因著對病痛和死亡的忌諱而不願多談。縱使現代醫療技術發達，但生命總有盡頭，不少疾病到了晚期階段，醫療介入亦不可逆轉病況，而只能拖延死亡的到臨……所以，我們應及早思考若自己不幸罹患嚴重疾病時，想要怎樣的生活和照顧模式，哪些方面對於晚期生活尤為重要，並讓家人知悉自己的意願，設立「預設照顧計劃」和「預設醫療指示」正好回應這方面的需要。

1. 甚麼是「預設照顧計劃」和「預設醫療指示」？

「預設照顧計劃」讓精神上仍有能力自行做決定的成年人，預先向家人或醫護人員表達自己對未來醫療或個人護理的意向。計劃過程中也可作出「預設醫療指示」，以書面形式指明在特定情況下（詳見問題5）所拒絕的維持生命治療（簡稱「維生治療」），減少在生命晚期時可能要承受的痛苦或將尊嚴損害降至最低。這些意向和選擇將有助家人和醫護人員為自己提供適切、優質而全面的晚期照顧服務。

現時香港並未有關於「預設醫療指示」的法例或案例，但普通法要求醫護人員於進行治療時須獲病人同意，在此規定下，病人拒絕維生治療的指示是具有法律約束力的。政府於2019年就「預設醫療指示」立法建議進行了公眾諮詢，結果顯示社會對「預設醫療指示」的接受程度日漸提升，將進一步著手擬定相關法例草案，期望透過制定清晰的法律條文，消除法例與政策之間的矛盾，維護病人的自主權和最佳利益，並同時確保醫護人員和急救員在尊重和執行病人意願時獲得法律保障。



「預設照顧計劃」重視病人與家屬和醫護人員就未來治療及照顧方面的溝通，鼓勵人們預先表達價值觀、意願和意向。

2. 為什麼要作出「預設照顧計劃」？

計劃能讓人們預先了解各項維生治療之目的及相關的介入模式，通過完整的資訊分享、與家人坦誠的溝通和協商，在清醒具認知能力的情況下表達意願並訂立「預設醫療指示」。很多時病情到了晚期已無法逆轉，但死亡往往並非一個瞬間，而是一個過程，維生治療可能只是延長死亡的時間，甚至增加不必要的傷害和痛苦。計劃讓人們有自主權決定晚期照顧的形式，也可避免家人日後因代作治療抉擇而發生衝突和矛盾，減少他們的壓力。

3. 商量「預設照顧計劃」時要討論甚麼？

「預設照顧計劃」重視個人與家屬和醫護人員就未來治療及照顧方面的溝通，討論範圍涵蓋：可提供的治療選擇、好處和風險、疾病的預期進展與預後結果等，在治療可能帶來的利益與傷害、痛苦及困擾之間作出衡量，過程不僅需要考慮醫療因素，也需一併考量個人的意願、信仰和價值觀等。討論時，也可談及身後事的安排及器官捐贈等議題。

討論結果可以包括：

- 表明自己對未來醫療或個人照顧的取向；
- 訂立「預設醫療指示」；
- 讓家人知道倘若日後自己喪失決定能力時該如何代為作出醫療決定。



政府在2019年就「預設醫療指示」立法建議進行了公眾諮詢，目的是透過制定清晰的法律條文，維護病人的自主權和最佳利益，並確保治療提供者在執行病人意願時獲得法律保障。

心肺復甦術是為呼吸心跳停頓的人施以心外壓來維持暫時的血液循環及人工灌氣，但為罹患嚴重疾病的成年病人施行心肺復甦術，有效救治的機會極微，亦可能因腦部曾經缺氧而陷入長期昏迷狀態。
(相片提供：「吾可預計」推廣預設照顧計劃項目)

4. 「預設醫療指示」有哪些選項可以設定？

我們可在「預設醫療指示」中指明於垂危時拒絕接受的維生治療包括：心肺復甦術、人工輔助呼吸、血液製品、心臟起搏器、強心藥、化療、洗腎、抗生素、人工營養及流體餵養。部份治療具侵入性，為晚期病人帶來痛苦與身體損傷而無法改善病情，病人一旦脫離這些維生儀器，往往就無法繼續生存。然而，醫護人員不施予無效的維生治療並不代表放棄病人，這時他們會著力為病人提供針對症狀控制和減少痛楚的紓緩性治療，讓病人安詳和有尊嚴地活好人生最後一程。

5. 如何作出「預設醫療指示」？

現時並無法定「預設醫療指示」表格，但為保障其有效及適用性，在訂立時應有兩名見證人，其中一人為註冊醫生，而兩名見證人均不得在病人的遺產中有任何權益。有效的指示只有在病人陷於以下預先指明的情況，且精神上再無行為能力作出醫療決定時才適用：

- 病情到了末期；
- 持續植物人狀況或不可逆轉的昏迷；
- 其他晚期不可逆轉的生存受限疾病，例如晚期腎衰竭、晚期慢性阻塞性肺病和晚期認知障礙症等。

6. 一經設定，這些選擇仍可以修改或撤銷？家屬有權更改病人的指示？

病人只要精神上仍有能力行事及並無受到不當影響，便可隨時以口頭或書面形式撤銷或修改「預設醫療指示」。家屬不能推翻任何指示內容。

7. 什麼人適合作出「預設醫療指示」？ 健康人士可以嗎？

根據政府諮詢報告的建議，年滿 18 歲或以上、精神上有能力行事的人士均有權作出「預設醫療指示」。然而，健康人士要預計未來身體狀況可能會出現的變化，並作出「預設醫療指示」，其實相對困難，他需要掌握大量複雜的醫療資訊，所以我們可於心情輕鬆時預先作好準備，如多了解各項「維生治療」，並透過「預設照顧計劃」與家人談談自己的價值觀和意願，以減少將來面對抉擇時的猶豫與徬徨。

現行醫管局服務主要為患有嚴重且不可逆轉疾病而精神上仍有能力行事的成年病人簽訂「預設醫療指示」，已喪失精神行為能力的病人則只可由家人與醫護人員討論最適合的照顧計劃，並將溝通過程記錄在病人醫療檔內，作為日後參考。健康人士可於私營機構或非政府機構協助下簽訂「預設醫療指示」。



醫管局制定了「預設醫療指示」的範本表格，由醫生見證訂立過程及妥為告知病人其決定的後果，指示會在病人處於指明的病況時適用，有助急救員尊重病人預先作出的決定。

參考資料：

- 《晚期照顧：有關預設醫療指示和病人在居處離世的立法建議公眾諮詢報告》，香港特別行政區政府食物及衛生局，2020
(網址：<https://bit.ly/2YSsaT2>)
- 《「預設照顧計劃」？「預設醫療指示」？不作「心肺復甦術」？病人、家屬知多些！》，醫院管理局
(網址：<https://bit.ly/3gPr4NG>)
- 《「預設照顧計劃」及「預設醫療指示」在香港的概念與發展》，香港中文大學賽馬會老年學研究所
(網址：<https://bit.ly/3gMQtaX>)
- 《吾可預計》微電影，香港中文大學醫學院那打素護理學院
(網址：<http://acpe.cuhk.edu.hk/video.php>)

《五味雜貨店》 ——生死教育桌上遊戲

為了讓大眾透過輕鬆有趣的方式認識「預設照顧計劃」，東華三院「圓滿人生服務」與香港中文大學醫學院那打素護理學院，共同研發及出品一套相關的桌上遊戲——《五味雜貨店》，並由社企「樂在棋中」製作及發行。藉著桌遊，讓長者、長期病患者、照顧者及業界同工，在晚期照顧的意願及安排上有充分的溝通機會，啟發他們及早計劃，無憂無憾地享受圓滿人生。

《五味雜貨店》旨在加深大眾認識「預設照顧計劃」，在遊戲中反思自己的人生觀，並藉此與其他玩家互動交流對未來照顧的看法。主題「五味人生」以甜、酸、苦、辣、鹹五種味道代表人生中的各種經驗和抉擇。過程中，玩家需動腦筋選擇不同路線來收集五種味道卡，同時要完成味道卡牌上的任務，主持人亦會引導玩家回答卡牌上的問題，鼓勵大家思考晚期照顧意願和醫療安排，或回顧人生經歷。玩家越願意回答分享，得分就越多。雖然遊戲最後以得分最高者勝，但其實只要玩家在遊戲過程中願意深入思考問題，就是大贏家！

「圓滿人生服務」將舉辦一系列長者小組、工作坊及業界同工培訓活動，以推廣《五味雜貨店》桌上遊戲，鼓勵業界同工與長者和長期病患者探討「預設照顧計劃」，以至生死及後事規劃。有興趣人士或團體可致電2884 2033查詢相關活動安排和銷售詳情。



棋盤設計圖。參加者需動腦筋選擇不同路線來收集五種味道卡，同時要完成味道卡牌上的任務或回答問題。當玩家越願意深入思考，越願意回答分享，得分就越多！



在設計《五味雜貨店》階段，「圓滿人生服務」曾邀請長者试玩並收集意見，使得這個桌上遊戲更富趣味和意義。

服務簡介

圓滿人生服務

東華三院安老服務部於2009年成立「圓滿人生服務」，提供一站式的生死教育、寧養支援、哀傷輔導、後事規劃及殯儀服務，鼓勵長者安然地享受生命旅程的各個階段，以正面態度面對人生的終結，達致圓滿人生；同時亦教育大眾未雨綢繆，預早安排終老計劃，在步向生命終站時可以少一份憂慮和恐懼。「圓滿人生服務」內容包括：

活得自在——生前預備身後

「活得自在」為沒有子女及親屬支援的無依長者，提供後事籌劃及執行服務，鼓勵長者預先計劃身後事，並於長者逝世後，由註冊社工按其遺願代辦殮葬事宜，讓長者老而善終。

伴我同行——後事支援與哀傷輔導

「伴我同行」為喪親者提供免費的後事諮詢、情緒支援和哀傷輔導，陪伴並協助喪親者辦理殮葬事宜及手續，以紓緩親人離世所帶來的壓力與悲傷情緒，幫助喪親者適應新生活。

護愛同行——晚期病患寧養支援

透過護士與社工合作的照顧模式，為晚期病患及其家屬提供上門護理、情緒支援、資源配對、輔導及治療性小組等全面服務，並通過社區教育及專業同工培訓，提升大眾對晚期病患紓緩及寧養照顧的認識。

生之願——回顧人生圓夢想

透過與長者面談回顧人生，整理生平重要事跡和未了心願，並為合資格長者圓夢；過程將製作成錄像或生命故事冊，讓長者把最真摯的心底話留給至親。

生命部落——全面生死教育

「生命部落」透過舉辦藝術工作坊、體驗式活動、講座、展覽及導賞等多元化的生死教育活動，提升市民對生死議題的關注，鼓勵公眾思考生命的價值和意義，以開放的態度面對死亡，並學會付出與珍惜。

生命同行大使——義工服務與培訓

「生命同行大使」義工計劃設有完整的培訓課程，完成訓練後，義工可按個人意願和經驗，選擇為無依長者及晚期病患提供探訪服務、協助中心舉辦活動或支援喪親者處理後事。

華人長者靈性社區教育——關注長者靈性健康

與香港大學秀圃老年研究中心合作，旨在提升長者的靈性健康和生質素，並提高社會關注度，歷年來發展出多項介入手法：靈性提升治療小組、「福樂滿心」靈性提升八鍛錦自助手冊及流動應用程式等。

殯儀用品——獨一無二的告別式

「圓滿人生服務」積極推廣「後事我話事」的理念，設計出一系列創新而不失傳統意義的殯儀用品：度身訂造壽衣、款式獨特的嘉賓留名冊、吉儀封及慰問卡。縱然我們無法選擇死亡的時間，卻可以為自己設計一場獨一無二的告別式！



推介：微電影《念你如初》

此微電影巧妙地把「圓滿人生服務」全部服務融入其中，溫馨感人，萬勿錯過！

故事大綱：年輕的阿初，家中突現變故，正當不知所措之時，在公園裡巧遇念婆婆。經歷過至親離開的念婆婆，與他分享了人生的起落和得失，陪伴他走出陰霾，然而，這時卻要面對另一場的分離……



與晚期病患者同行 訪談「護愛同行」靈魂人物

在香港，癌症個案數字不斷攀升，根據衛生署推算，預計在2030年前，每年的癌症新增個案將增至4萬2千多宗¹，再加上香港人越來越長壽，意味著罹患各種疾病的老年人也會越來越多。

病人除了身體的痛楚，治療也為他們帶來不適與情緒困擾，離院後，他們在社區裡需要更多的支援。東華三院「圓滿人生服務」設立「護愛同行」社區寧養支援計劃，透過護士與社工合作的整全照顧模式，為晚期病人及其家屬提供一站式服務，包括上門護理、情緒支援、資源配對、輔導及治療性小組等，適切關顧他們身心社靈的全面需要。

「護愛同行」社區寧養支援計劃經理譚思齊先生是一位註冊護士，曾任職律敦治醫院內科；註冊社工鍾嘉敏姑娘擔任醫務社工多年，現為「護愛同行」計劃主任。兩位骨幹成員多年來服務逾三百位病人，以專業的知識、無比的愛心和耐性，陪伴病人及其家屬面對病痛與離別。

譚 = 譚思齊先生
鍾 = 鍾嘉敏姑娘

「護愛同行」服務對象只有癌症病人嗎？

譚：癌症病人是計劃的主要服務對象，但其他重症患者如腎病、認知障礙症等都在我們的服務範疇內。

護士 X 社工



「護愛同行」計劃經理
譚思齊先生

「護愛同行」計劃主任
鍾嘉敏姑娘

計劃是由護士和社工攜手合作，兩位是如何分工的？

譚：我是註冊護士，會以專業的護理知識幫助病人處理身體上的問題，而鍾姑娘是註冊社工，為有需要家庭進行服務配對，支援病人離院後及照顧上的需要。

鍾：作為社工，我提供專業的輔導支援，從情緒、心靈上入手，用不同手法減輕病人和照顧者的負面情緒和壓力。我們會與病人及其家人一起商討晚期照顧以至後事的安排，減輕疾病及死亡所帶來的困擾；另外，亦會配合不同的輔助療法，如香薰精油的使用等，讓病人在生命晚期能活得更尊嚴。

譚：我們的工作相輔相成，從身體到心靈都會關注。我們會致電慰問病人，關心並跟進他們的身體狀況和生活需要，盡可能及時為他們配對適切的服務；我們亦會定期上門家訪，進行一些簡單護理，如量度維生指數、清洗傷口、評估他們的營養吸收及用藥情況，也會檢視家居環境是否安全，在日常生活、習慣或居室佈置上提出建議，以減低症狀帶來的影響。我也會示範預防跌倒的運動，並教授紓緩情緒、失眠和痛楚的方法。

除了身體的照料和資源配對外，「護愛同行」還提供甚麼服務？

鍾：服務也包含「圓願」，協助病人了卻心願，讓他們無憾地安享餘生，同時為家人留下珍貴回憶，做到「去者善終，留者善別」。「護愛」也會透過社區教育和專業培訓，提升前線同工與公眾對社區紓緩及寧養照顧的認識。



註冊護士定期上門家訪進行簡單的護理，包括就營養吸收、藥物使用、傷口和痛症狀況等進行評估，亦會細心觀察病人的住處，檢視家居環境是否安全。

服務多年，有甚麼難忘經歷嗎？

譚：曾經有位患上肺癌的女士，癌細胞已擴散到腦和骨骼，離婚後獨居於唐樓。雖然她身體不適，行動不便，語言不通，但她不想成為三個子女的負擔。她加入服務後，我們定期上門為她清洗傷口、給予癌症治療專用營養品，並指導她服用和儲存藥物的方法、正確使用嗎啡和觀察副作用，亦教她按摩手法和熱敷患處以紓緩痛楚。

她的身體狀況有明顯改善，胃口好轉，體重也增加了，傷口復原情況理想，不再發炎，而且步行也更穩健，雖然最後她還是離開了，但在她逝世前的幾個月，看到她一點點進步，生活質素有所改善，心願也達成，我亦覺得欣慰。

鍾：這個個案的確令人印象深刻。她曾提及懷念家鄉四川菜，希望在離世前能再次品嚐，但由於病情及治療使然，她不得進食辛辣食品，想吃而不能吃的感覺令她非常糾結，於是團隊尋求社企及義廚協助，依照她的喜好準備不辣但又不失四川風味的菜餚，並邀請其子女一起享用。餐桌上，這位媽媽第一次與子女訴說這些家鄉菜對她的意義，子女們也是首次聽到媽媽分享生命故事，終於明白到年幼時媽媽要勞碌地打三份工賺錢的箇中原因，親子間多了一份理解，讓這位母親與子女做到「四道人生」：彼此道歉、道謝、道愛及道別。這不僅有助子女面對哀傷，得到子女諒解亦減低了她對死亡的焦慮，可以更坦然地面對生命的終結。一頓飯帶來的良好結果是我們團隊始料未及的。

譚：其實，病人很需要鼓勵和支持，如果有人為他們打氣、從旁協助，他們便會有更多力量去面對治療和康復路上的困苦。不少病人表示全因有「護愛」的幫助和支援，他們的身體以至生活狀況才得以改善，對生存抱有更大的希望，不再輕易想放棄。能令他們更安心地去享受餘生，我們感到滿足。

對你們來說，這個工作有甚麼意義嗎？

譚：「護愛同行」最大的意義是幫助到一班臨終病人，紓緩因病帶來的各種痛苦和壓力，提升生活質素，讓他們在生命的最後階段也能活出尊嚴。當初我會以護士為職業，因為社會裡有許多需要幫助的人，尤其當人生病時，特別軟弱，我希望憑藉我的愛心和專業，出一分力協助這些有需要的人。這工作令我體會到生命的可貴，健康並非必然，我們要多用心去愛惜和保養自己的身體。



「護愛同行」透過社區教育及專業培訓，提升前線同工與公眾對社區紓緩和寧養照顧的認識，內容涵蓋長期病患的症狀護理技巧、改善臨終人士食慾不振和失眠的方法、預防癌症以及預設醫療指示等。



譚思齊先生和鍾嘉敏姑娘兩位時常致電慰問病人，關心並跟進他們的身體狀況和生活需要。

鍾：韋恩•戴爾博士 (Dr Wayne Dyer) 說過：「生命的衡量標準不在於你累積了甚麼，而是在於你付出了甚麼」。「護愛」讓我有機會為病人及家屬付出我所有的智慧，陪伴不同的人經歷生命的跌宕，換個角度，他們才是我生命的祝福，讓我可以更豐盛的智慧去面對人生中的種種挑戰，體察生命中美好的事物。

「護愛同行」由東華三院籌募捐款資助，為病人提供免費服務，有需要人士可致電 2657 7899查詢或透過社工、護士轉介。

詳情：

<https://ecs.tungwahcsd.org/>

註：

1 〈第一章：本港癌症現況〉，《香港癌症策略2019》，香港特別行政區政府，2019年，頁3，擷取自：<https://bit.ly/3IEBMKH>

活得自在

為無依長者 規劃及執行後事

不少獨居長者和兩老家庭，因擔心後事沒有親屬處理而寢食難安，「圓滿人生服務」轄下的「活得自在」正是以年滿60歲或以上、沒有子女的獨居長者或兩老家庭為服務對象，鼓勵並協助他們預早訂定身後事，到他們離世，便按其意願為他們執行後事，讓長者「老而善終」。

在加入服務前，我們會派員與長者進行詳細的服務介紹，同時透過了解長者的個人背景、健康狀況等進行評估，符合資格的長者將由社工再次約見，最後簽訂文件把後事交託予東華三院處理，並正式成為「活得自在」會員。

除後事籌劃及執行外，「活得自在」的服務範疇還包括社區支援，例如定期電話慰問、義工探訪、地區安老服務轉介及恆常聚會等。過去一年，「活得自在」籌辦了數個與晚年生活及生死教育相關的講座和工作坊，以助他們調整晚年面對生命的看法和態度，並擴闊長者的社交網絡，在傳統節慶則安排大型活動，讓參與服務的長者享受節日歡聚的氣氛。

信善玄宮盆菜宴

2019年5月，「活得自在」獲信善玄宮邀請參與盆菜宴，席上設有精彩的粵曲表演，會員相聚暢談，愉快地共度明媚的午後。



端午節「愛心糰」送贈活動

「活得自在」與豐盛服務集團有限公司的129位企業義工合作，分組探訪居於九龍西及新界西的一百多位會員，並送上包含端午糰及生活用品的福袋，讓無依長者感受節日氣氛。

「歡欣同聚賀中秋」午宴聚餐

一百多位會員聚首一堂享用中秋聚餐，準提閣佛學會董事善長高麗慈小姐更親臨向會員送贈健康麵，長者們都非常高興。此外，豐盛服務集團有限公司亦派出三位資深的企業義工獻唱經典金曲，為午宴生色不少。

廣州圓願回鄉團

2019年深秋，「活得自在」與23名籍貫為廣州及佛山一帶的會員進行三日兩夜的廣州遊。他們因身體狀況或缺乏親友陪伴而難以出門旅遊，當中最大年紀的兩位參加者分別是95歲及91歲。我們以適合長者的步伐，漫遊黃埔古港及西關大宅等舊建築，懷緬年青時代的生活點滴，亦到訪了廣州塔及國藝影視城等新景點，讓長者一圓回鄉夢。

送贈防疫物資包

在2019冠狀病毒肆虐香港的嚴峻時期，「圓滿人生服務」幸得中國銀行（香港）及香港賽馬會慈善信託基金資助，在一眾「生命同行大使」義工協助下，先後送出六百多個防疫包予需要支援的「活得自在」長者會員及晚期病患者，防疫包裡有外科口罩、消毒用品及食物，還附有防疫資訊單張教導他們正確使用物資的方法，讓他們感受到社區濃濃的溫暖和關懷。

「活得自在」後事策劃及執行服務

詳情：<http://ecs.tungwahcsd.org/>
查詢：2657 7899



生死教育活動 ——藉藝術體察當下

「生命部落」過去一年舉辦了多個生死教育藝術活動，透過不同的藝術形式，喚起公眾對生死議題的關注和興趣，增潤參加者五感的敏感度，引導他們感受當下，思考生命的價值和意義，了解自身生命歷程與回憶。

【塔香及篆香工作坊】

在「香港傳統香文化保育」創辦人鄧皓荃先生詳細講解下，參加者認識到傳統香文化的知識與歷史，並親手製作塔香與篆香，過程中重新思考自身在當下與環境的關係，側面體驗生命議題。

【香薰工作坊系列】

香薰治療師梁慧德姑娘多次為「生命部落」主持香薰工作坊，大受歡迎。「人·植物·香氣」除了讓參加者親手調配適合自己的噴霧及保濕霜外，還教授大家呼吸和手部按摩的技巧，讓參加者體會到人與自然、植物的共生關係。由於反應熱烈，其後加推「香味雜陳·我的療癒之味」工作坊，參加者各自尋覓喜歡的香味，連繫到人生旅途上的某些回憶，並調配出專屬自己的隨身芳香油及滋潤保濕面膜，滿載而歸！最近因應疫情，梁姑娘設計了「逆轉『新』機香薰抗疫工作坊」，特別著重教授用香薰油按摩頸部淋巴，以強化呼吸系統，提升免疫力並紓緩壓力。

【東華義莊導賞團】

兩個東華義莊導賞團甫推出便迅速爆滿，可見大眾對這個歷史悠久而又極富神秘感的地方充滿興趣。東華三院公共服務部助理策劃主任（廟祀服務）梁中杰先生與「程尋香港」溫佐治先生，以輕鬆幽默的方式講解了義莊的歷史、舊時華人被「賣豬仔」的辛酸史與義莊的關係、香港昔日的殯葬文化，以至義莊現今提供的靈柩寄厝服務等。溫先生還介紹了義莊內外多對對聯的書法家背景，並闡釋了對聯如何提示世人義莊只是暫時停留之地，落葉歸根才是久安之道。

【植物染工作坊】

視覺藝術家袁永賢先生教授植物染的原理和做法，並帶領參加者感受植物的質感、氣味和形狀，從不同植物中熬出色素作染料，用來紮染布袋和托染雞蛋。從空白到彩色，透過觀察上色時的色彩變化，靜下心來體會當下，同時亦引導參加者開發觀察能力及提升觸覺的敏感度。

【繩結編織工作坊】

在疫情陰霾下，我們希望透過藝術創作和手工藝紓緩參加者的負面情緒。導師阿田教大家用繩結編織盛載植物的吊籃，不斷重複編織動作有助人們進入放鬆狀態，減慢心率和血壓，達到「減壓」的效果。阿田亦分享了種植心得，觀賞植物、親手栽培亦有心靈療癒之效，讓人身心平靜。



生死教育活動將繼續以不同的藝術形式介入，鼓勵參加者在日常生活中活用五感觀照自身與外間的關係，抒發累積的情緒、活在當下，從而建立正向的人生觀。有關日後的活動詳情，請密切留意「東華三院圓滿人生服務」Facebook專頁。



華人長者靈性研究十年回顧 「福樂滿心」助長者提升靈性健康

「生命同行大使」 義工培訓計劃

「生命同行大使」是「圓滿人生服務」的義工計劃，今年來到第六屆，自成立以來已有逾150位義工完成培訓，主要為獨居長者、兩老家庭及晚期病人提供探訪服務和電話慰問，亦會協助舉辦活動、為長者圓願或擔任殯儀義工，陪同喪親者處理後事。

「生命同行大使」每年招募一次，申請者需要完成四節的義工訓練課程，內容包括認識長者的身心社靈、情緒及精神健康、溝通技巧、社區與殯儀資訊、生死教育活動體驗及導賞參觀等。完成培訓並通過面試後便可以正式成為「生命同行大使」。

第六屆「生命同行大使」義工分享：

「呢次義工培訓幫助我呢位新手瞭解多一啲相關工作所需要嘅技巧同埋需要注意嘅事。感謝安排。」

「社工同事們十分用心，感受到teamwork，整個training的環節安排十分好，勁鍾意outdoor活動，十分充實，喜歡親身到紀念花園、公墓及大體老師Open Day，發現原來屍體沒有我想像中恐怖。」

"The arrangement has been great even under such an uncertain time (e.g. Covid-19, extreme weather). Thanks a lot!"

健康快樂的生活除了在物質上有基本保障外，更應包括身心社靈四方面的滿足。前三項不難理解，至於靈性，大多數人會聯想到宗教，但宗教只是其中一個層面，靈性的概念更多展現在個人的生命目的——當人能夠體現自我的生命意義和存在價值，從自己、家人、朋友、他人及環境的互動中建立和諧關係，便會感到快樂，達至「靈性健康」。

老年人隨著身體衰退、疾病、退休後欠缺目標而失去生存意義，加上華人傳統文化與社會結構非常重視人際關係，使得他們在面對親友離世以至自己的死亡時，容易感到沮喪和憂慮，嚴重者更會有自我放棄的想法，故此長者的靈性健康特別需要社會的關注。

東華三院安老服務部自2009年起，與香港大學秀圃老年研究中心合作，並邀得香港理工大學應用社會科學系及上海華東師範大學人口研究所參與，先後研究並出版了《探討及提升香港與上海長者靈性研究》、《義工協助華人長者靈性提升自助手法報告》及《長者孤獨情緒與精神健康研究結果》，同時開創多項介入手法，以促進長者靈性健康，包括：華人長者靈性量表、「福樂滿心」長者靈性提升治療小組、「福樂滿心」靈性提升八鍛錦自助手冊、義工協助長者靈性提升自助方法及「福樂滿心」流動應用程式。

「福樂滿心」長者靈性提升治療小組由社工以外展形式把服務帶到不同的院舍，以「福樂滿心」理論作為設計框架，配合小遊戲、表達藝術技巧、放鬆呼吸練習等，增強組員的正能量、改善自身與他人、環境的關係，提升其整體靈性健康。曾參加小組的長者表示從中學習到如何幫助自己，例如製作小手工為自己打氣、練習呼吸法放鬆情緒等。每一節小組完結前社工都會為各人拍攝留影，相片有助長者回顧活動、鞏固所學所得。

「華人長者靈性研究計劃」踏入第十個年頭，至今仍屬本港少數對長者靈性進行探討之項目，未來將積極推廣靈性提升的自助方法，包括研究將身體律動融入其中，同時致力提高大眾對長者靈性健康的關注，敬希留意「東華三院圓滿人生服務」及「Best60s關注腦朋友」Facebook專頁，亦歡迎到「圓滿人生服務」網站下載相關研究報告及自助手冊。



「福樂滿心」靈性提升八鍛錦自助手冊及流動應用程式，讓用家測試靈性健康、探索自己的生命意義和價值，並提供靈性提升的簡單練習，輕鬆為自己注入生命動力。

下載《「福樂滿心」靈性提升八鍛錦自助手冊》節錄：



下載「福樂滿心」靈性提升流動應用程式 (Android)：



下載【老友記，我陪你】
WhatsApp 貼圖系列：



《長者孤獨情緒與精神健康研究結果》列出了長者最想得到別人陪伴的日常活動，這些活動場景已轉化成【老友記，我陪你】WhatsApp貼圖系列，讓大家表達關懷，尤其鼓勵年輕一代多主動陪伴長輩。

日日好健康

強肺運動 滋補湯水

疫情期間，人們減少外出，經常留在家中，長期缺乏運動有機會導致身體免疫力下降。致力推廣中醫學的「醫香流芳」早前為「活得自在」會員舉辦中醫保健養生講座並提供免費問診，期間鄭滄而醫師介紹了兩組簡單的帶氧運動，有助強化心肺、增加肌肉、改善血液循環，無論男女老幼，安在家中也可鍛鍊身體，一齊跟著做啦！

帶氧強肺踏步

步驟：

- ① 坐直身體
- ② 左右腳交替原地踏步，雙手配合左右擺動
- ③ 慢慢嘗試以每三步吸氣，每三步呼氣為一組；可因應情況逐步加長呼吸時間



抖掌圓肩運動

步驟：

- ① 坐直身體
- ② 雙手伸直，掌心先向地然後慢慢轉向天
- ③ 手掌一邊轉動，雙手同時提高向外打圈



備註：初學者須量力而為，先試做幾次，每組動作重複做10至15分鐘

鄭醫師提醒大家要保持恆常運動，最理想是每天進行30分鐘的帶氧運動，並且配合充足睡眠、合時湯水、均衡飲食，以增強抵抗力！

以下是徐穎怡醫師推介的養生湯水和糖水：

補肺健脾湯水

黨參北芪淮山湯 (2-3人量)

材料：

豬脷1斤、黨參20克、北芪20克#、淮山20克、蜜棗2粒
#若平素進食補品易上火，可改用五指毛桃（南芪）代替北芪

煲法：

- ① 黨參、北芪（或五指毛桃）及淮山洗淨浸水半小時
- ② 豬脷肉先汆水，切塊
- ③ 煲內放約3.5公升水，然後加入所有材料
- ④ 煲滾後，用中火加蓋煲約1小時
- ⑤ 加入鹽少許，完成

功效：

黨參：歸脾、肺經，補中益氣
北芪：歸脾、肺經，補氣升陽，利水生肌，有平穩血糖作用
淮山：歸脾、肺、腎經，益氣養陰，補腎固精，有降糖作用

*痛風人士避免飲用老火湯水

潤肺止咳糖水

沙參麥冬玉竹百合雪梨燉冰糖 (2-3人量)

材料：

沙參10克、麥冬10克、玉竹10克、百合10克、雪梨2至3個、冰糖適量

煲法：

- ① 沙參、麥冬及玉竹洗淨浸水15分鐘
- ② 雪梨連皮洗淨去芯
- ③ 煲內放約2公升水，並加入所有材料（除玉竹和百合外）
- ④ 武火煲滾後，用文火慢熬約20分鐘，再加入玉竹和百合再熬15至20分鐘
- ⑤ 加入少許冰糖，完成

功效：

仿中藥方劑益胃湯之意，可滋養胃陰
沙參：歸肺、胃經，養陰清肺，益胃生津
麥冬：歸心、肺、胃經，養陰益胃，清心除煩，有抑菌作用
玉竹：歸肺、胃經，養陰潤燥，生津止渴，有降血脂及降糖作用
百合：歸肺、心經，潤肺止咳，清心安神
雪梨、冰糖：潤肺清熱

*糖尿病人士宜少放或不放冰糖

以上資料由「醫香流芳」提供，特此鳴謝！若有疑問，請先諮詢註冊中醫師的專業意見。

更多防疫資訊：

《長者抗疫號外》下載：(1)

防疫資訊短片：

【與您同行】保持防疫好習慣：(2)

【疫愛同行】柏悅小海豹與您共度疫境：(3)



(1)



(2)



(3)

《伴生》影碟現已公開發售



《伴生》預告片



「長命百歲」是否必然幸福？離與留又該如何取捨？

導演黃肇邦用兩年時間製作了紀錄片《伴生》，娓娓道出兩代人、三個家庭對「生與死」價值觀的差異和矛盾。他希望觀眾看完電影後，能夠與父母開放地討論晚年安排，達成共識，了卻遺憾。紀錄片上映以來感動無數人心，好評如潮，並曾參與多個電影節及為香港電影評論學會大獎推薦電影。

DVD及藍光影碟隨碟附送62頁紀念書冊，特設聾人及弱聽人士專用字幕，並收錄粵語口述影像，適合視聽障朋友觀看。

DVD \$79 · Blu-ray 藍光影碟 \$127

請親臨東華三院「準提閣佛學會生命同行坊」或「生命部落」洽購。如欲查詢放映等事宜，可致電2657 7899 與職員聯絡。

存為愛 2021 生死博覽



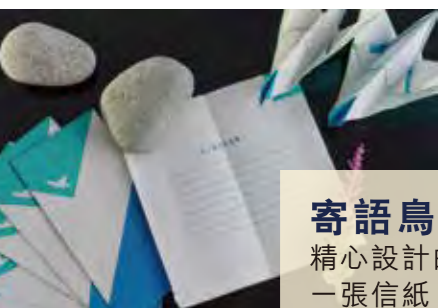
「圓滿人生服務」於2017年首次舉行「存為愛——生死博覽」，一連三天以「生命」、「死亡」、「愛」為三大主題，透過新穎與具創意的手法，為大眾提供不同類型且高質素的生死教育活動，打破對死亡的禁忌和恐懼，倡導生前規劃的重要，並鼓勵公眾珍惜生命、以愛豐富人生。

承接上屆博覽會的成功，本服務再接再厲，「第二屆生死博覽會」將於2021年舉行，敬請期待！



後事我話事

「圓滿人生服務」一直致力推廣「後事我話事」的理念，推出一系列貼心且精美的殯儀用品，令每個人都可以享有個人化的告別式。



寄語烏吉儀封

精心設計的吉儀封拆開後可變成一張信紙，讓大家可以抒發情感及盡訴心意的空間，再摺成「寄語烏」送給親友。

售價：\$50/50個

慰問卡

把你的祝福、心意寫滿這張卡，向喪親者送上安慰，讓他們得到更多勇氣和力量迎接生活上的轉變，共五款供選購。

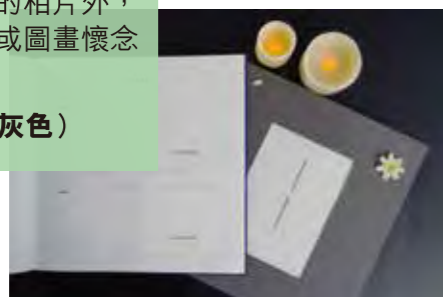
售價：\$14-\$18/張



「相」念簽名冊

與嘉賓留名冊不同，「相」念簽名冊除可於封面放上逝者的相片外，親友亦可於內頁以文字或圖畫懷念逝者，將之永遠保存。

售價：\$200/本（藍色/灰色）



「生命悅裳」壽衣訂造

「生命悅裳」壽衣度身訂造服務，為你創造獨一無二的「人生畢業禮」禮服，圓滿地走最後一程！

費用：\$3,500 起



「長幼情」跨代共融計劃成果展

承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助，東華三院「圓滿人生服務」與香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院聯手合作，推行賽馬會「長幼情」跨代共融計劃。三年間，我們走入社區，邀請長者及青少年參與一系列「跨代共融」活動，包括「傳承藝工場——跨代工藝製作班」及「圓願夢工場」等。當中的成果，將於2021年3月以展覽形式公諸同好。有關詳情將於日後公佈，敬請留意「圓滿人生服務」網站及Facebook專頁。



<https://ecs.tungwahcsd.org>



東華三院圓滿人生服務

東華三院準提閣佛學會生命同行坊

「準提閣佛學會生命同行坊」以推動生死教育及善壽社會工作為宗旨，提供社區生死教育活動、後事籌劃、喪親支援、長者心聲錄像及善壽服務等，以減輕長者及喪親者面對死亡的恐懼與疑惑，積極地生活。

電話：2884 2033

傳真：2884 2722

電郵：ecs-colife@tungwah.org.hk

地址：香港上環禧利街2號東寧大廈14樓1401室

東華三院生命部落

「圓滿人生服務」於2014年設立「生命部落」，透過工作坊、講座、導賞、專業培訓及體驗式活動等多元化的生死教育活動，打破傳統華人社會的忌諱，鼓勵公眾反思生命的價值和意義，並宣揚「珍惜生命•積極人生」的訊息。

電話：2657 7899

傳真：2657 9300

電郵：ecs-lifex@tungwah.org.hk

地址：九龍觀塘翠屏道17號觀塘社區中心3樓319至321室

如有任何查詢，歡迎致電聯絡或瀏覽「圓滿人生服務」網頁及Facebook專頁：

<https://ecs.tungwahcsd.org>



東華三院圓滿人生服務

