

這是空白頁

體驗版



終·有得揀 「預設照顧計劃」 小冊子

這套小冊子屬於 _____

「預設照顧計劃」小冊子

01

人生回顧

這本小冊子屬於 _____

這是空白頁



01

人生回顧

終·有得揀
預設照顧計劃



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals



- 2009年正式成立
- 鼓勵長者等社區人士及早規劃晚年照顧安排，安然地經歷生命旅程的各個階段，達致「圓滿人生」
- 每年服務超過8,000名社區人士

核心服務

喪親者支援

後事跟進及情緒支援

生命部落

多元生死教育

生命同行大使

義工培訓與服務

活得自在

生前預備身後

能力建構

專業培訓

修租易

以租養老

終·有得揀

預設照顧計劃

東華三院「圓滿人生服務」以「你預設，我照顧，同計劃」為目標開展「終·有得揀」預設照顧計劃，鼓勵長者（包括患有認知障礙症的長者）、家人及醫社專業人員，共同認識、討論及訂立「預設照顧計劃」，以在生命旅程上享有更大的自主權。

計劃活動包括：

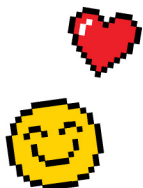
院舍專業培訓

工作坊

社交媒體推廣

「樂齡科技」遊戲

小組活動



序

「預設照顧計劃」與讀者的關係

東華三院安老服務部「圓滿人生服務」於2009年成立，多年來透過喪親者支援、生前規劃及後事執行、生死教育及培訓等服務，鼓勵長者等社區人士及早規劃晚年照顧安排，安然地經歷生命旅程的各個階段。

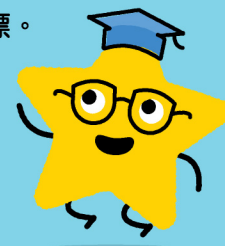
近年，香港人口持續高齡化，平均預期壽命節節上升。「長命百歲」已經並非遙不可及的事情，大家有否想過自己老去的時候如何生活呢？想安享晚年，又有甚麼需要規劃呢？

隨著《維持生命治療的預作決定條例草案》有關「病人在居處離世」及「預設醫療指示」等相關法例訂立及修訂於2024年先後通過，為了進一步優化發展多年的生前規劃及生死教育服務，「圓滿人生服務」於2025年1月正式開展「終·有得揀」預設照顧計劃（下稱「計劃」），透過應用樂齡科技遊戲、加強生死教育活動及培訓等，鼓勵長者與家人及醫社專業人員共同認識及討論「預設照顧計劃」（Advance Care Planning）。

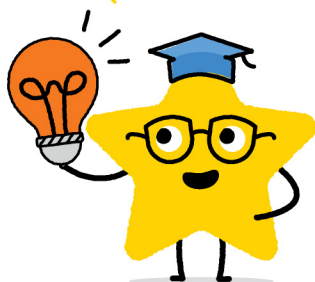
計劃亦期望運用此本「預設照顧計劃」小冊子，促進長者記錄及定期檢視晚期照顧、醫療及財務安排等意願，按需要在精神健全時簽訂相關的法律文件，從而可在生命的最後階段享有更大的自主權，實現「你預設，我照顧，同計劃」的目標。

伍芷君

部門高級經理（安老服務）
東華三院



人生博士提醒你



本小冊子同時也是**小工具**，
讓你可以預早思考及選
擇適合自己的晚期照顧醫療
安排等模式。

當中有的題目，可對應**醫院管理局的官方文件**，方便當事人、家人或醫社專業人員
在日後簽訂正式文件*，以作紀錄。

① 思考

思考未來健康狀況的變化、對醫療及日後照顧的期望



② 溝通

與自己、親友、醫社專業人員分享並討論當中內容



③ 紀錄

選擇和記錄當下的意願和想法



④ 回顧

隨著健康狀況及處境改變而作出修訂



⑤ 行動－訂立相關文件

「預設照顧計劃」(Advance Care Planning, ACP)、「預設醫療指示」(Advance Medical Directives, AMD) 設有特定文件，而遺囑(平安紙)及持久授權書等法律文件亦需符合特定要求及簽署，如有需要，建議尋求相關專業人士訂立正式文件。



*請參閱[第二章]晚期照顧－預設照顧計劃及[第三章]醫療意願－預設醫療指示



01 人生回顧

序 「預設照顧計劃」與讀者的關係	01	為甚麼需要「預設照顧計劃」	06
東華三院圓滿人生服務簡介	02	認識自己	07
如何使用小冊子	04	回顧一生	08
「預設照顧計劃」是甚麼	05	我的生命歷程	09-10

02 晚期照顧

「預設照顧計劃」四部曲	11	病情轉變時，我想知道...	17-18
疾病進展和照顧需要	12	「預設照顧計劃」知多啲	19
了解我的價值觀、信念和願望	13-14	我的紀錄－照顧篇	20
我期望的照顧安排	15-16		

03 醫療意願

「預設醫療指示」是甚麼	21	如何簽訂「預設醫療指示」	27
「預設醫療指示」生效情況	22	認知障礙症患者知多啲	28
維生治療介紹	23-24	「預設醫療指示」知多啲	29
我的「預設醫療指示」意向	25-26	我的紀錄－醫療篇	30

04 財務安排

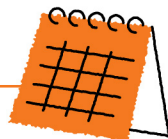
財務安排的重要性	31	我的資產	36
遺囑是甚麼	32	沒有有效遺囑的分配原則	37
遺囑樣本	33	我的紀錄－財務篇	38
遺囑內容參考	34	持久授權書是甚麼	39
不同類型的資產	35	訂立持久授權書流程	40

05 後事安排

我理想的喪禮	41	我期望的安葬形式	47-48
出席喪禮名單	42	遺愛人間	49
喪禮的細節	43-46	有用資訊	50



「意外」和「明天」不知道哪個會先來臨，
未雨綢繆，趁自己仍有能力時作好準備！
訂立「預設照顧計劃」有以下好處：



「預設照顧計劃」

當事人

- ! 更多時間反思及選擇適合自己的照顧安排
- ! 提升晚期生活質素
- ! 減少對日後照顧的焦慮和擔憂



醫社專業人員

- ! 醫社跨部門合作
- ! 預早溝通可讓相關人員較容易執行當事人意願



家人

- ! 充足的時間溝通，減輕面對生死抉擇時的壓力及困難



參考資料：醫院管理局 (2019)。
《「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!》。

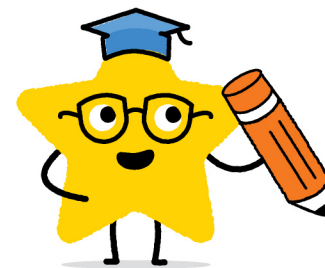
「預設照顧計劃」是一個持續的溝通過程，
透過長者或當事人在仍有決定能力時，與家人或
醫社專業人員預先討論，以制訂個人化的醫療及
照顧計劃。「預設照顧計劃」可以包括以下項目：



參考資料：
香港中文大學醫學院 那打素護理學院 (2023)。
「吾」可預計。 acpe.nur.cuhk.edu.hk

了解更多相關的法例內容

這是空白頁



在正式作出規劃前，
讓我們一起了解你更多吧！

認識自己

姓名

別名

出生日期

生肖

居住地點

籍貫

興趣

紀念日

日期

事件

日期

事件

晚期照顧

這本小冊子屬於_____

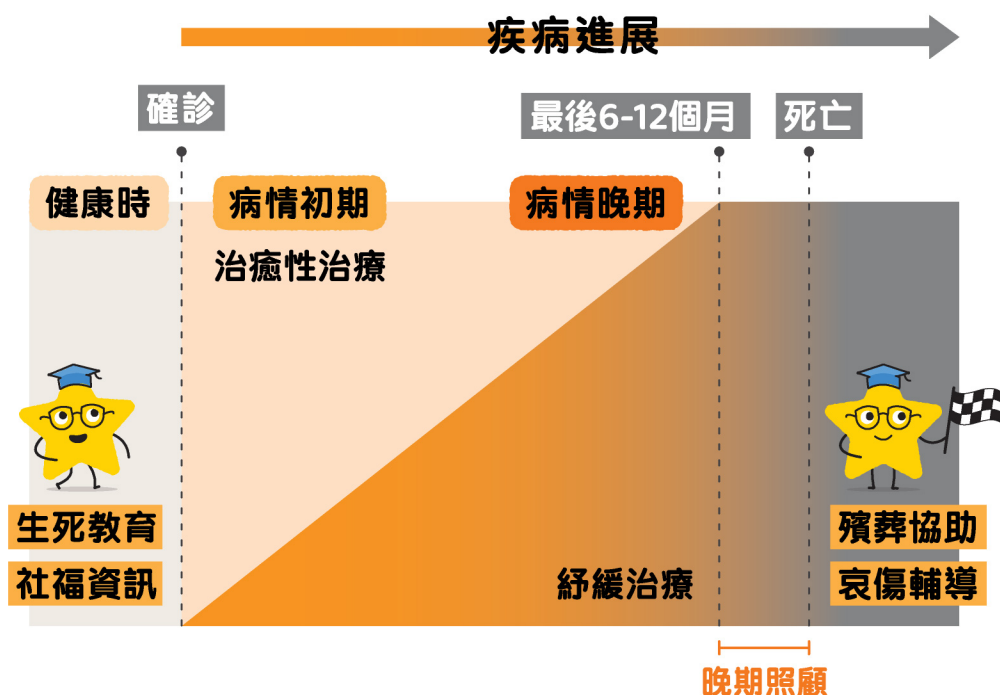
這是空白頁



隨著身體狀況轉變，我們需要的照顧和目標也有所不同。

訂立「預設照顧計劃」時，我們可以**先了解自己現時屬於哪一個階段**，再作出相應的決定，亦可根據情況定期修訂計劃。

- 健康時** 可接觸不同方面的資訊
- 病情初期** 較著重**治癒性治療**及**維生治療**
- 病情晚期** 較著重**紓緩治療**，主要減輕疾病帶來的痛楚



參考資料：團結香港基金 (2019)。《醫社攜手 老有所終》晚期照顧服務的民意調查報告。

「預設照顧計劃」四部曲

「預設照顧計劃」提供框架幫助我們了解自己的想法，並與家人表達和討論晚期照顧的需求，讓家人在有需要時可以尊重和執行你的意願。在制訂計劃時，可參考以下四部曲。



參考資料：香港中文大學醫學院 那打素護理學院 (2024)。《預設照顧計劃培訓手冊》。

我的「預設照顧計劃」紀錄

討論日期			
修訂日期			
參與討論的醫社專業人員			
姓名(關係)		聯絡方法	
參與討論的家庭成員			
姓名(關係)		聯絡方法	
姓名(關係)		聯絡方法	

我 _____ (姓名)
 提供以上意見，萬一我沒有表達
 能力時，我的家人或醫社專業人員
 可作參考之用。



以上紀錄只作參考用途，並沒有法律約束力。
 請透過以上紀錄表達晚期照顧意願，並給予家人和醫社專業人員參考。

訂立「預設照顧計劃」後
 便不能改變決定嗎？

不是，「預設照顧計劃」是一個持續的
 溝通過程，可能並非一次商討就能達
 至共識。此外，當事人的意向也可能隨
 著病情的改變而有所變更，「預設照顧
 計劃」亦因此可能需要更新。



想了解更多醫院管理局
 「預設照顧計劃」的表格嗎？
 請掃描二維碼以參考樣本！



彌留前，我想和這些人見多一面

姓名(稱呼或別名)	關係	聯絡方法

這是空白頁

「預設照顧計劃」小冊子

03

醫療意願

預設醫療指示

這本小冊子屬於 _____



03

醫療意願

終·有得揀
預設照顧計劃



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals





我簽了「預設醫療指示」後，
醫生就不會再為我進行急救嗎？

「預設醫療指示」生效情況

「預設醫療指示」只會在特定情況下生效，分別是：

- 1 持續植物人狀況
- 2 病情到了末期
- 3 其他晚期不可逆轉的生存受限疾病，例如晚期腎衰竭



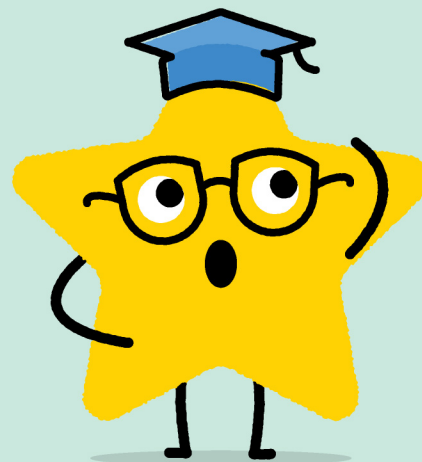
註：「預設醫療指示」並不適用於
發生意外而需要基本護理和治療的情況。



雖然現代醫療科技日新月異，但當病情發展到不能逆轉的階段時，維生治療雖能暫時維持生命，但亦會增加痛楚及延長死亡過程，或許造成不必要的傷害和痛苦。

接下來讓我們一起了解維生治療的種類，並思考和紀錄一下對不同治療的選擇和取向吧！

「預設醫療指示」是甚麼



你認識「預設醫療指示」(Advance Medical Directives, AMD) 嗎？

「預設醫療指示」是具法律效力的書面文件。須於當事人精神健全時訂立，以表達在生命末段而不能自決時，在特定情況下拒絕接受指定的維持生命治療。

訂立「預設醫療指示」有甚麼好處？

- 訂立「預設醫療指示」可以：
- 讓當事人預先選擇維生治療的意願，可以相對舒適且有尊嚴地走過最後一程
 - 減輕家人代作決定的壓力
 - 作為醫社專業人員的依據



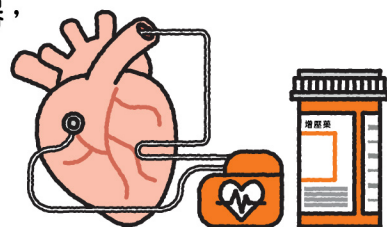
心肺復甦術

當病人心跳停頓或紊亂，「心肺復甦術」透過保持呼吸暢通、以人工呼吸及胸外按壓的方法來維持暫時的血液循環。



心臟起搏器及血管增壓藥（俗稱強心藥）

心臟起搏器是植入人體的電子儀器，當心跳過慢或心率不正時，它能電擊心臟肌肉，以維持心跳。血管增壓藥可用作增強血管收縮能力，提高血壓，以維持輸送更多血液。



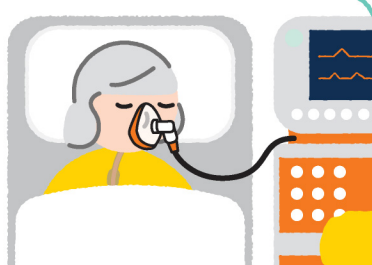
人工營養及流體餵養（俗稱插鼻胃喉）

如病人未能以口腔進食，這種方式可不經吞嚥而為他們供給營養或水份。



人工輔助呼吸（俗稱呼吸機）

如病人無法呼吸或呼吸出現困難時，呼吸機可協助肺部換氣。



維生治療指任何有可能延長病人生命的治療，常見治療有：

血液製品（俗稱「輸血」）

血液製品包括紅血球、白血球、血小板、血漿等，輸血可幫助晚期病人的貧血狀況。



抗生素

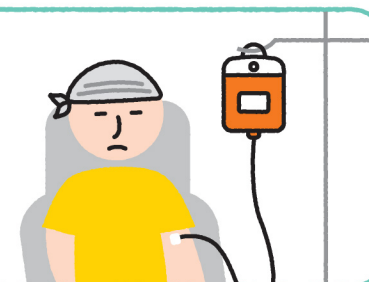
晚期病人免疫能力一般比較弱，抗生素可用作治療細菌感染。



為特定疾病而設的專門治療，例如：

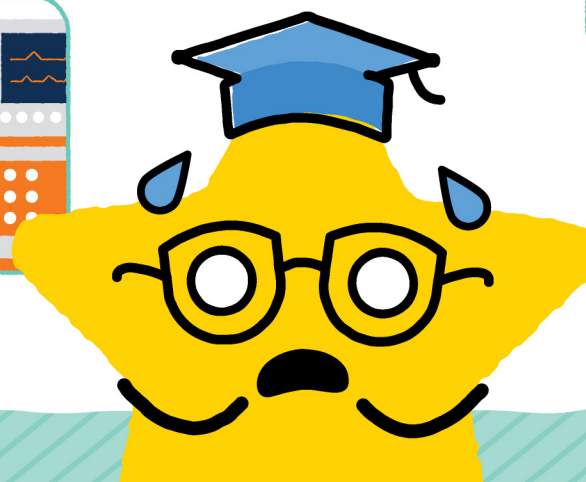
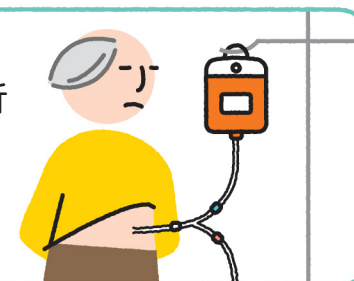
化學治療

癌症病人接受「化療」、「電療」或「免疫療法」。



透析治療

晚期腎病病人接受血液透析（俗稱「洗腎」）和腹膜透析（俗稱「洗肚」）。



這是空白頁

「預設照顧計劃」小冊子

04

財務安排

平安紙、持久授權書

這本小冊子屬於 _____



終·有得揀
預設照顧計劃



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals



為確保你的意願得到尊重，財產分配合理公正，任何年滿18歲而又精神健全的人士，皆可訂立俗稱平安紙的遺囑。

比較穩妥的方法是透過律師訂立，利用專業知識和經驗協助當事人完成法律程序，減低日後出現爭議的風險。

遺囑

是甚麼

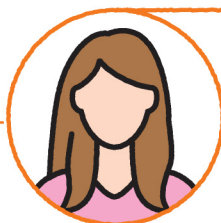
(俗稱平安紙)



立遺囑人

- 需年滿18歲
- 出於個人意願
- 精神健全
- 了解遺囑內容

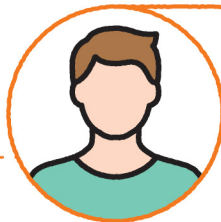
見證



見證人(可同時是執行人)

- 2名均需年滿18歲
- 不是受益人或其配偶之人士

管理



執行人(可1名或以上)

- 需年滿21歲
- 可同時為受益人
- 立遺囑人離世後，向遺產承辦處申請，並根據遺囑指示管理遺產



受益人(可1名或以上)

- 需年滿18歲
- 如未滿18歲，遺產執行人會以信託形式管理遺產，直到受益人達到合法年齡

繼承

財務安排的重要性

提前安排財政事項，可以確保財產按照自己的意願進行分配，亦可減少家人因遺產分配而產生糾紛的機會。

人生博士提提你！請和你信任的人討論財政事項，以下幾條問題可以幫助你判斷選擇適合的對象。



1 他 / 她會與你溝通，並聆聽你的意願嗎？

2 他 / 她願意按照你的意願行事嗎？

3 根據過往經驗，他 / 她值得信賴嗎？

持久授權書是甚麼

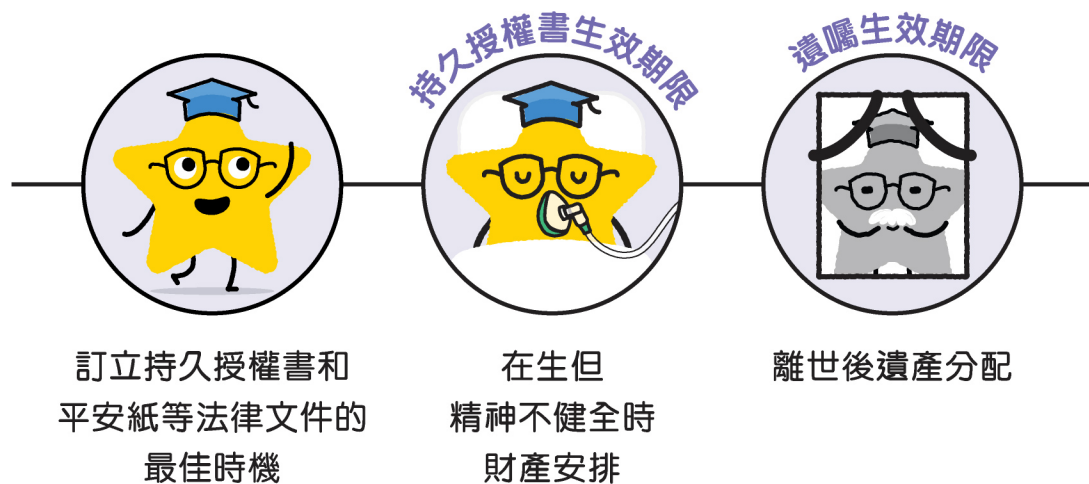
甚麼是持久授權書？

在當事人精神健全時，預先持久授權一位或多位人士，讓受權人處理當事人的財政事務，例如：

- 代為管理銀行戶口
- 其他財務事宜（轉賬、提存現金、簽發支票）
- 支付當事人的醫療和照顧開支

與遺囑有甚麼分別？

遺囑是指在當事人過世後的遺產分配，是不一樣的喔！

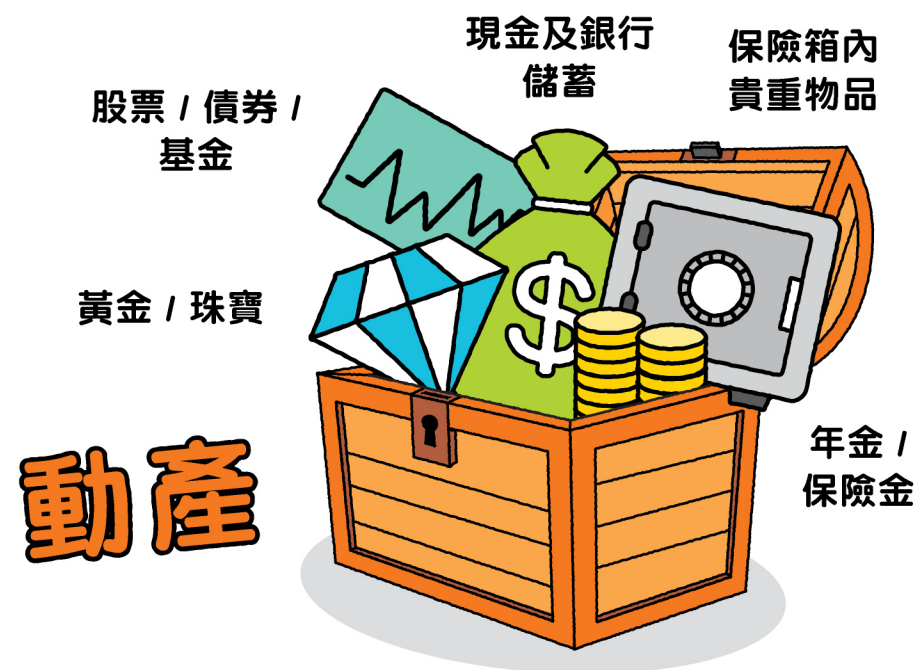


無論委任一名或多名受權人，持久授權書都必須使用法律規定的指定表格。立即掃描二維碼，了解訂立授權書的相關資訊。

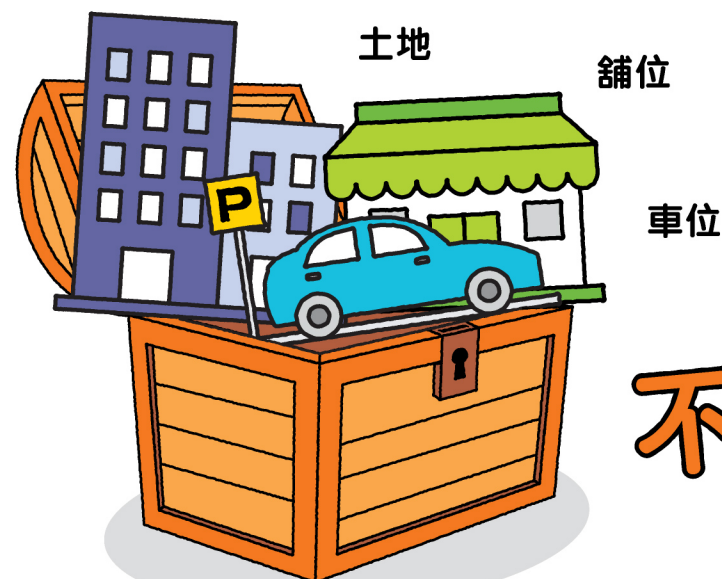


不同類型的資產

訂立遺囑（平安紙）時，需要整理不同類型的資產，以下是一些資產的例子：



自住 / 非自住房業



這是空白頁

「預設照顧計劃」小冊子

05

後事安排

這本小冊子屬於 _____



05

後事安排

終·有得揀
預設照顧計劃



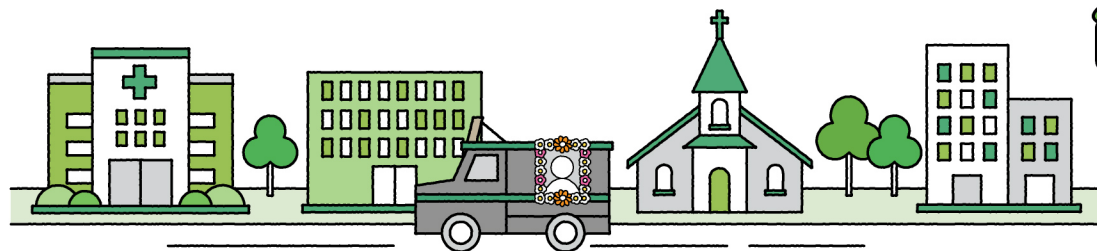
東華三院
Tung Wah Group of Hospitals



以下請作出屬於你理想的身後事安排。

歡迎你與信任的人一起討論，好好表達清楚你的意願。

喪禮的地點

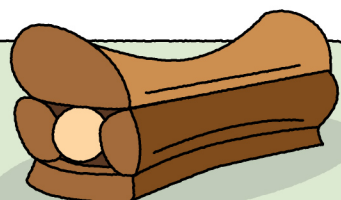


- ☐ 「院出」(醫院或公眾殮房出殯) ☐ 教會 / 教堂
- ☐ 殯儀館 (☐ 守夜 ☐ 不守夜) ☐ 其他，請列明：_____

棺木選擇

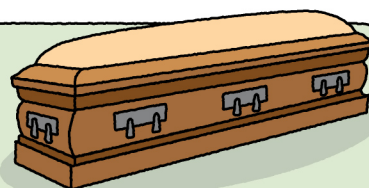
中式棺木

通常以楠木、柏木等木材製造，常見於土葬，因重量關係，較不適用於火葬



西式棺木

以木材或銅製造，按物料分別用於火葬或土葬



環保棺木

以蜂巢紙板製成，可承重約250磅，只適用於火葬

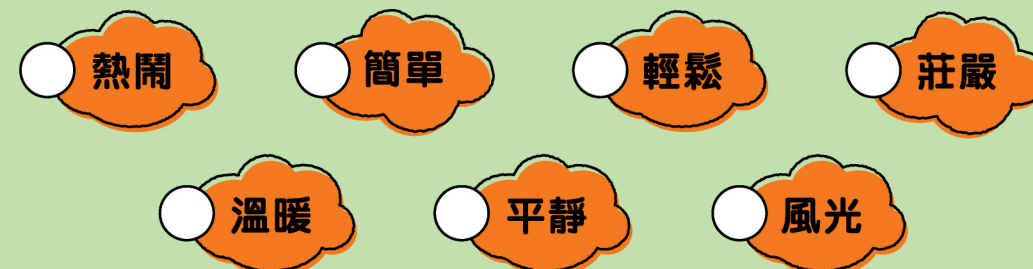


我理想的喪禮



完整的一生固然包括人生在世的最後一個儀式——喪禮，現在你可以預早為身後事作出圓滿的計劃！

你期望的喪禮是怎樣？請選出你心目中的選項（可多於一項）。



致親朋好友的最後一席話





東華三院圓滿人生服務

ecs.tungwahcsd.org

東華三院準提閣佛學會生命同行坊

地址：九龍觀塘翠屏道17號觀塘社區中心3樓319-321室

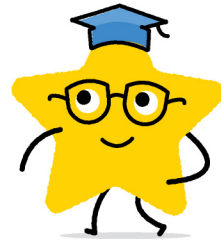
電話：2657 7899

東華三院生命部落生死教育計劃

地址：九龍觀塘鴻圖道71號瀝洋6樓

The Oasis青年共享空間M及P室

電話：2884 2033



東華三院殯儀館

funeralservices.tungwahcsd.org

東華三院萬國殯儀館

地址：九龍紅磡暢行道8號

電話：2303 1234

東華三院鑽石山殯儀館

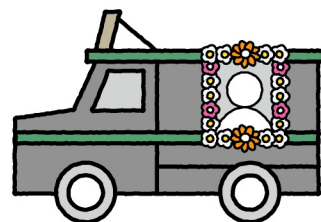
地址：九龍鑽石山蒲崗村道181號

電話：2326 0121

東華三院寰宇殯儀館

地址：九龍紅磡暢行道6號

電話：3977 6601



食物環境衛生署 綠色殯葬

greenburial.gov.hk/tc/home/index.html

若你想讓愛延續下去，在百年歸老後繼續惠澤社群，
以下還有不同形式可作參考：

器官捐贈

如你想表明意願，於去世後捐贈器官，幫助急切需要器官移植的病人，你可透過中央器官捐贈登記名冊 (www.codr.gov.hk) 網上登記捐贈器官的意願。



更多相關資料及詳情可瀏覽以下網站或聯絡：

衛生署網站：www.organdonation.gov.hk

衛生署24小時健康教育熱線：2833 0111



遺體捐贈

香港現時由兩間大學各自接收捐贈遺體，主要用於醫學教育、研究及培訓等用途，分別為香港中文大學醫學院「無言老師」遺體捐贈計劃，以及香港大學「大體老師」遺體捐贈計劃。



香港大學李嘉誠醫學院大體老師遺體捐贈計劃

電話：3917 6334

bdp.med.hku.hk



香港中文大學醫學院「無言老師」遺體捐贈計劃

電話：3943 6050

bodydonation.sbs.cuhk.edu.hk



遺產捐贈

如你有意捐贈遺產達成最後的願望，東華三院《「延」點希望·遺愛人間》遺產捐贈計劃會將所有捐贈遺產以撥充東華三院醫療衛生、教育及社會服務經費，讓你百年歸老後繼續惠澤社群。



東華三院《「延」點希望·遺愛人間》遺產捐贈計劃

電話：1878 333





出版

東華三院「圓滿人生服務」

督印人

伍芷君 部門高級經理（安老服務）

編輯團隊

林智強 服務經理（圓滿人生服務）

易代恩 計劃經理

何俊君 計劃經理

劉寶軒 推廣經理

戴雪瑩 社工 II

鄺海彤 社工 III

黎為群 活動幹事

設計 Ztory Inc Limited

出版日期 2025年8月

©2025東華三院 版權所有，不得翻印

如需使用，請註明資料來源

這是空白頁