

香港老年學會與聯合醫院合辦社區教育
講座系列

「晚晴照顧及居家安老」

公開講座

講員：廖進芳女士
香港老年學會顧問護師（晚晴照顧）

回應講員：高寶珊女士
紓緩治療科顧問護師（九龍東醫院聯網）

27/4/2019
14:30 – 16:30



內容

1. 「晚晴照顧」 - 預設照顧計畫

2. 居家安老

- 居家照顧
- 晚期病人心理與靈性的關顧
- 哀傷的關懷及處理
- 善用社區資源
- 照顧自己的重要

「晚晴照顧」—
預設照顧計畫

生死大事
由我話事？





5

甚麼是預設照顧計畫 (Advance Care Planning) ?

「預設照顧計劃」Advance Care Planning (ACP) 是個人仍在『精神上有能力作出決定』時，就著個人價值觀表明自己對臨終照顧的意向，並按著個人意願，邀請醫護人員及親友，一起討論，藉此溝通過程而達致共識。

「預設照顧計劃」是自願性的。
基於尊重個人自主權為原則，
確保個人意願於任何情況都能得到尊重和得
以執行。

(pamphlet)

預設照顧計畫

Advance Care Planning (ACP)

預設醫療指示

預囑：

- 當我不能照顧自己時，我希望在
_____ 接受照顧
- 當我不能照顧自己時，我希望由
_____ 人照顧

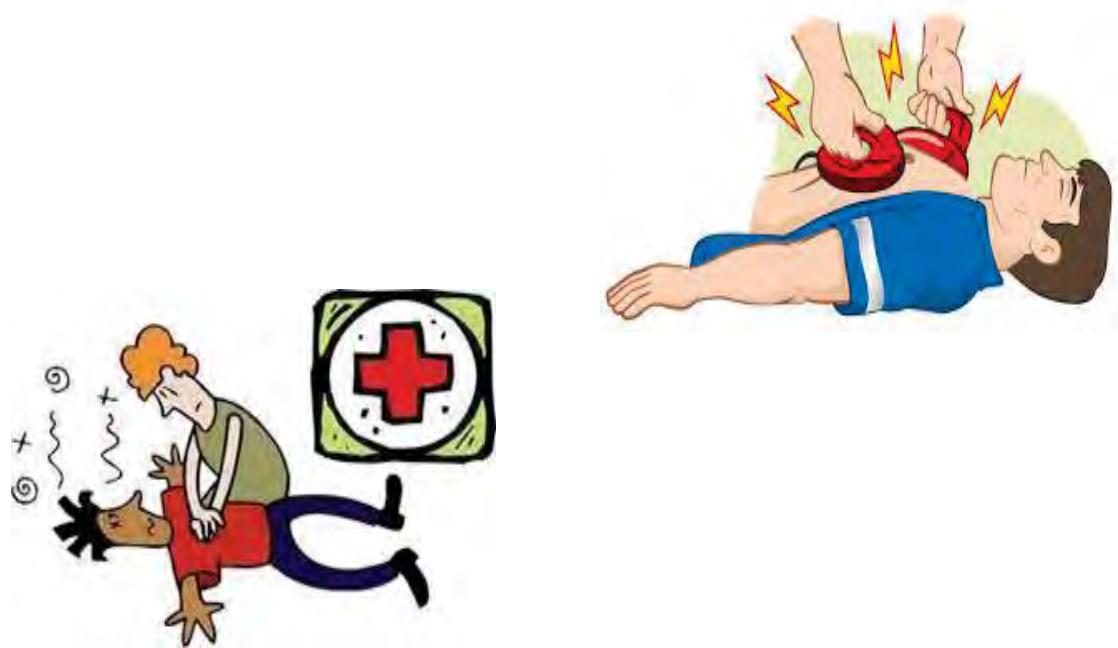
叮囑

遺囑

身後事安排…



心肺復甦法



人工輔助呼吸



9

導管餵飼食物和水份



人工營養及流體



不給予/停止無效的「維生治療」 = 「安樂死」？



但是病人有權拒絕自己不想接受的治療，包括維生治療。醫護人員如果強行施予病人拒絕的治療，有可能被視為襲擊病人。反過來，醫護人員沒有施予這些治療，只是尊重病人的意願，讓其安然離世，並不是施行安樂死。

不給予或停止病人無效治療亦不是施行安樂死，因為無效治療不符合病人的最佳利益。對於瀕臨死亡的病人施予無效的維生治療，只會帶來更多的痛苦。病人需要的，不是這些無效治療，而是要臨終照顧，讓其安然離世。

11

「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!



前言

現代醫療科技發達，很多疾病都可以治癒或受到控制。但是，每個人的生命都有盡頭，不少疾病仍可以發展到藥石無靈的階段。不過，當疾病到了末期，病人面對死亡時，現代醫療科技還可以提供維持生命的方法，包括人工呼吸、心肺復甦術等。但由於疾病不能逆轉，延長的只是死亡過程，對病人可能沒有意義，甚至增加痛楚。面對這情況，病人、家屬和醫護人員，可以商討應否提供沒有意義的維持生命治療(以下簡稱維生治療)，讓病人安詳離世。

醫管局認為，在以下情況不提供或撤去維生治療，是適當的：

- 如果清醒及知情的病人拒絕接受該治療，
- 如果該治療已無效用。

如果病人不清醒，該治療是否無效用，需要醫護人員與家屬商討，根據病人最佳利益而作決定。由於何謂最佳利益涉及病人的價值觀及其對治療的取向，有時候，當病人未有先前清晰表達其觀點，醫護人員與家屬可能有困難達致共識。故此，如果病人仍清醒時，能夠預先表達其有關治療的意願，甚至簽署預設醫療指示，困難可能減少。誠然，與病人和家屬商討面對死亡的問題並不容易；在適當時候，醫護人員會透過預設照顧計劃，讓病人和家屬逐步了解面對的問題和選擇，然後再作決定。本網頁的目的，是為有關議題提供適切的資料，讓病人、家屬、和公眾人士多一點了解。



HONG KONG
HOSPITAL
AUTHORITY

醫管局臨床倫理委員會
二零一六年

居家照顧

家居照護，誰照護？

配偶 / 子女 / 父母 / 工人



napple.com/HOME

家屬作為照顧者的多重角色



護理員



守護者

家屬的
角色

支持者



承擔者



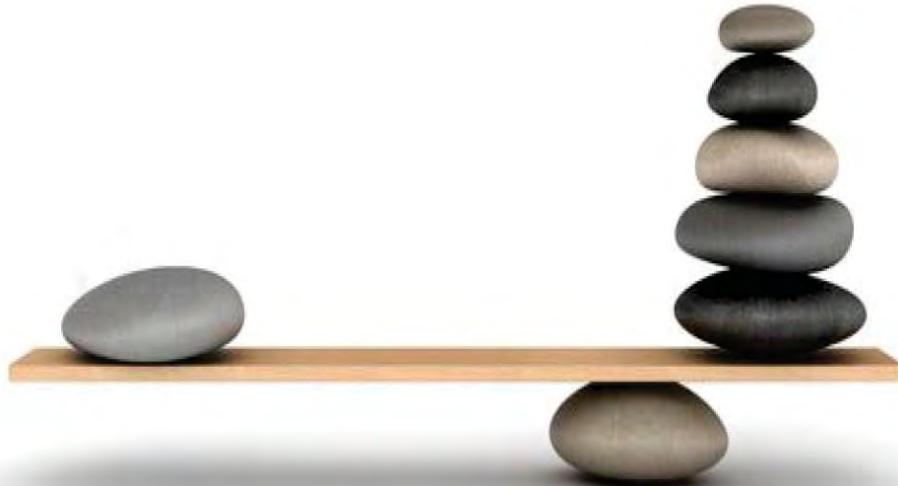
幫忙照顧者

桿杆效應

桿杆效應



桿杆效應



桿杆效應

增長知識 - 如何照顧

- 舒適
- 營養

善用社會資源

照顧自己



居家安老 - 居家照顧和支援

居家照護，怎照顧？

增長知識

一舒適

一營養

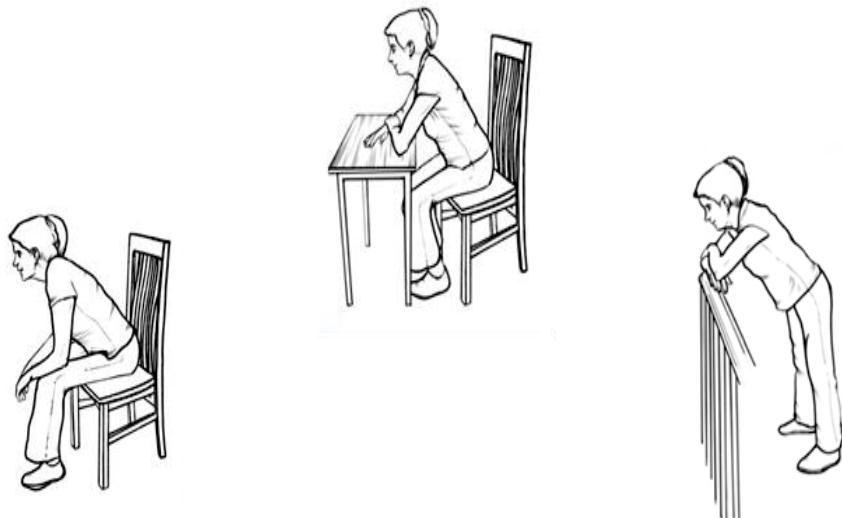
紓緩照護團隊好可幫：

不適症狀—疼痛、氣促…

- 按時服藥
- 求診
- 不要道聽途說
- 諮詢專業人士

氣促處理 - 姿勢：

上身向前傾、承托、支撑上肢和肩膀，
可有效地運用輔助呼吸肌。



姿勢：
用枕頭承托身體



表達關愛，日常起居的 舒適：

翻身擺位 Repositioning



將枕頭放置病人雙肩下，以利移位。



將病人雙手放胸前，床欄拉起，放置枕頭保護病人安全。

表達關愛，日常起居的 舒適：

翻身擺位 Repositioning



注意地方：

- 避免兩個肢體互相重疊或磨擦（如兩個膝蓋重疊），所以放置小枕頭支托。
- 病人的每一關節不要強直，亦不要牽強扭曲，維持正常功能位置。
- 膝蓋，足跟及足踝為容易壓瘡處，要特別小心照顧（圖中紅圈）

營養

食得少的迷思

- 會餓死
- 食得少 = 放棄、拒絕、「唔領情」、絕望
- 家人覺得自己仍然有事可做 / 有忙可幫



營養

真相是

身體狀況和營養需要會隨著病情發展而改變，例如：

- 新陳代謝↓，活動量↓，營養需求 / 胃口↓
- 腸胃消化力↓，包括：胃排空能力↓，容易飽 / 減少飢餓感 +
- 影響食慾的症狀，如疼痛、噁心、嘔吐、呼吸困難、失眠、便秘、腹水等

營養

食得少 ≠ 放棄、拒絕、「唔領情」、絕望…

反而

強迫進食，造成雙方之間的壓力，甚至衝突。

研究指出一家人承認
嘮叨，強迫或哀求病人吃東西

70%病人希望由自己決定 / 控制飲食，
並希望家人不要將集中力放在飲食上

營養

故此一

病人不能 / 不願進食，不宜勉強進食，
以免給病了的人帶來壓力 / 增加不適，

況且勉強進食，也不能改善或逆轉病情。

反而造成內疚……

「你煮得很辛苦，我知道我應該吃，
但我真的吃不下！」

飲食建議

感覺良好時，鼓勵多吃，食物可提升精神體力，建議：

- 早餐的質素
- 想吃時就吃
- 選擇喜愛的食物 / 轉換口味

可唔可以試吓



飲食建議

- 少食多餐，用小碗或小杯盛載食物
- 嘗試開胃的食物，例如：酸薑、涼果、檸檬茶
- 切碎食物、煮稔（如喜歡）



飲食建議

高蛋白質高熱量食物

飯以外的選擇

- 粥粉麵
- 點心、三文治
- 中西甜品



飲食建議

營養奶 加入：

好立克、阿華田、鮮奶、豆漿、
麥皮、咖啡、茶
製燉蛋、燉奶、忌廉奶昔



營養肉湯加入：



粥、麥皮、忌廉湯、蛋花湯

飲食建議



飲食建議

- 家人陪伴進食
- 環境舒適，坐得舒適
- 放鬆心情，慢慢享受
- 食後清潔口腔，休息



Tangible Vs Intangible (非物質)

表達關愛，日常起居的 **舒適**：

- 塗抹潤護霜
- 輕輕按摩



姚蘊詩〈九龍醫院社康護理服務〉

Tangible Vs Intangible (非物質)

表達關愛：

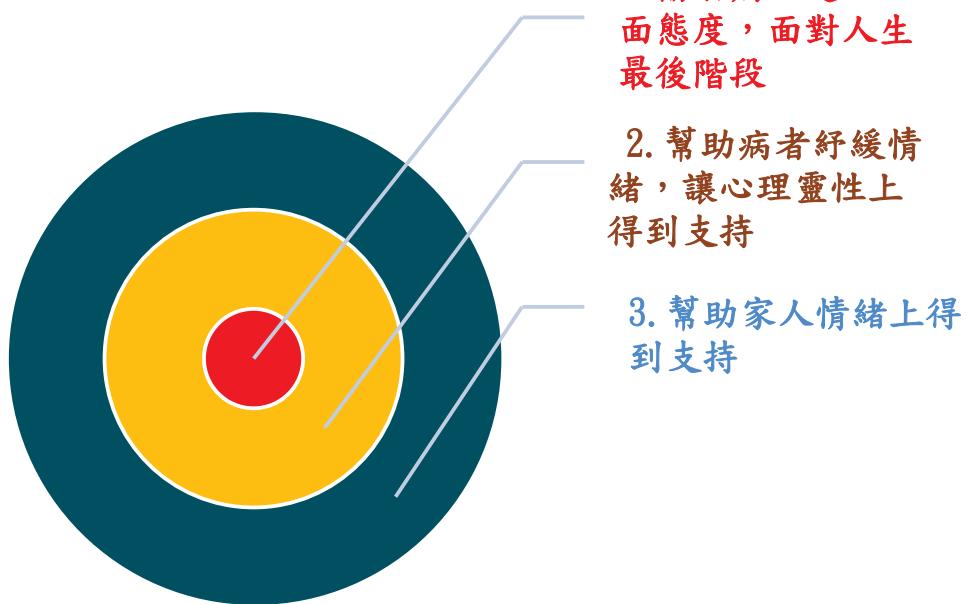
- 閒話家常、話當年、
- 聽音樂、看電視、唱K
- 外出走動
- 安靜共渡時光



姚蘊詩〈九龍醫院社康護理服務〉

晚期病人心理與靈性 的關顧

照顧心理靈性的關顧目的



認識晚期病人的特性

過去的
人生經驗

個人價值觀

文化社會因素

認識晚期病人常見的情緒

- 「震驚、否定和逃避」
- 「憤怒」
- 「討價還價」
- 「憂鬱」
- 「接受」



伊麗莎白・庫伯勒羅斯 (Elizabeth Kubler-Ross)

晚期病人的心理壓力

- 害怕無法控制的症狀
- 害怕孤立無援或被放棄
- 害怕失去自我照顧及自主能力
- 擔心經濟、家庭問題
- 擔心負累家人
- 恐懼死亡及前景不明朗
- 擔心死亡的過程
- 害怕家人傷心 / 不捨得離開家人

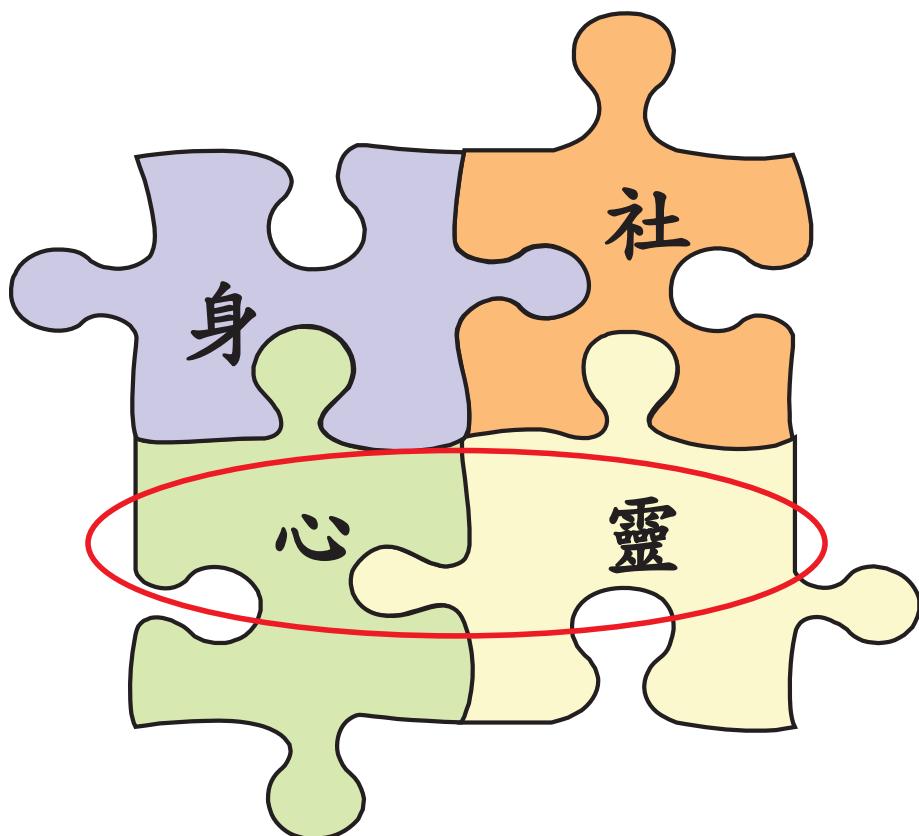
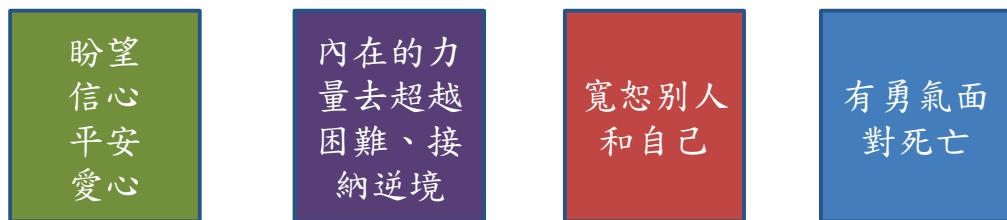
晚期病人所關注的事項

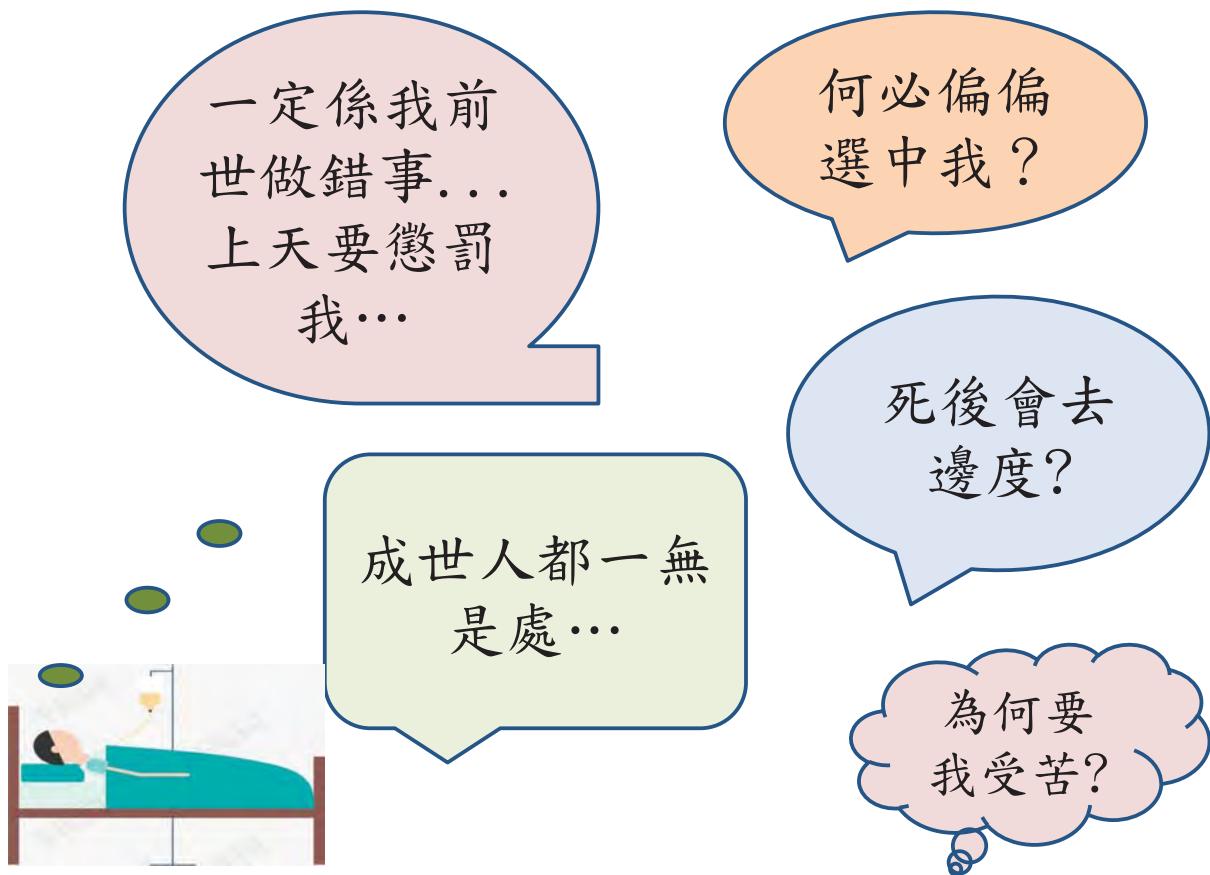
- 希望有人陪伴及明白
- 活及死得有尊嚴
- 個人生活方式、宗教、價值觀受到尊重
- 不適的症狀(如疼痛)得到紓緩
- 有自主權
- 得到生命復和及回顧



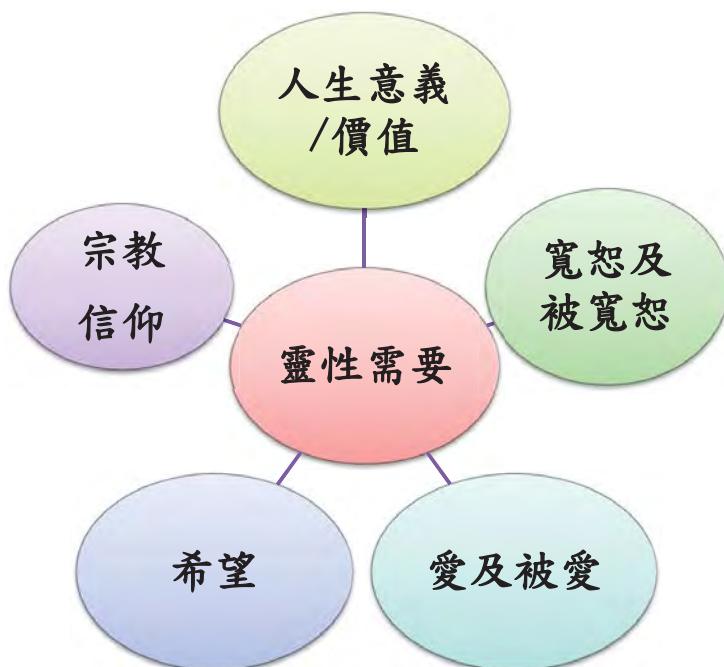
何謂靈性？

- 是每個人內在心靈的一個部份
- 與追求生命意義、價值觀及信仰有關
- 靈性能給予人：

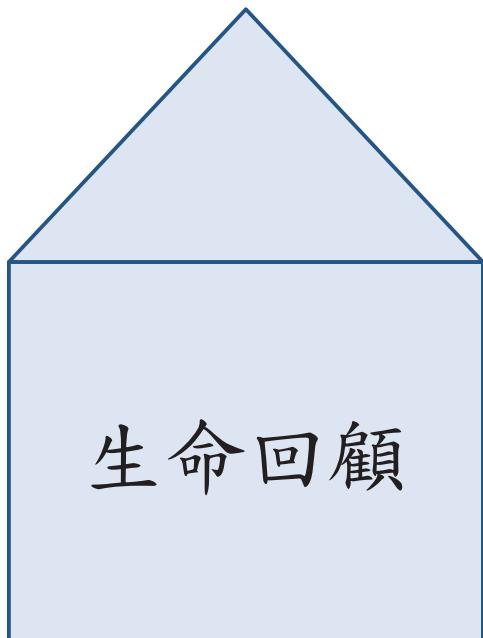




認識晚期病人的靈性需要



提升晚期病人靈性健康的方法



不要忘記.....



關顧晚期病人的心靈

原則

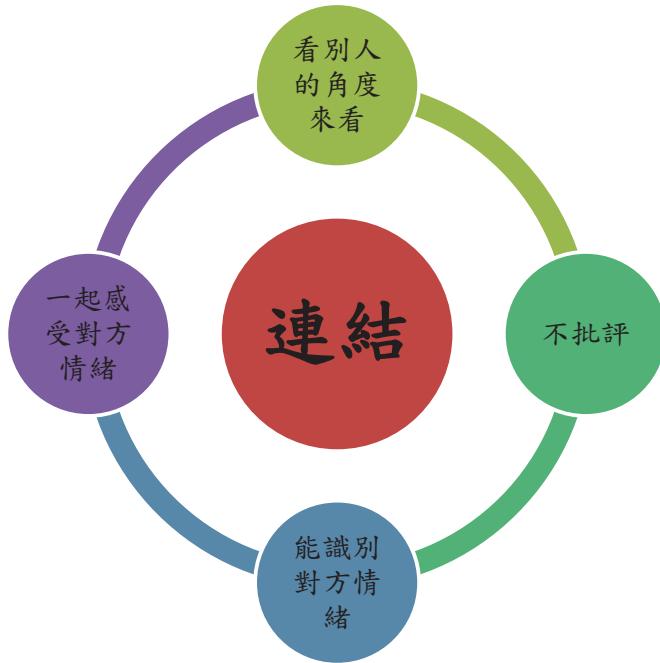
1. 開放態度
2. 共同步伐
3. 細心聆聽
4. 真誠溝通
5. 維持盼望

同理心 (Empathy)

- 同理心 (Empathy) 是指站在對方立場設身處地思考的一種方式，將當事人換成自己，設身處地去感受和體諒他人。



同理心 (Empathy)



憐憫

Themes of Showing Compassion



溝通的重要



溝通

It is **Two way**

(雙向)

It involves **Active Listening**

(聆聽)

It utilizes

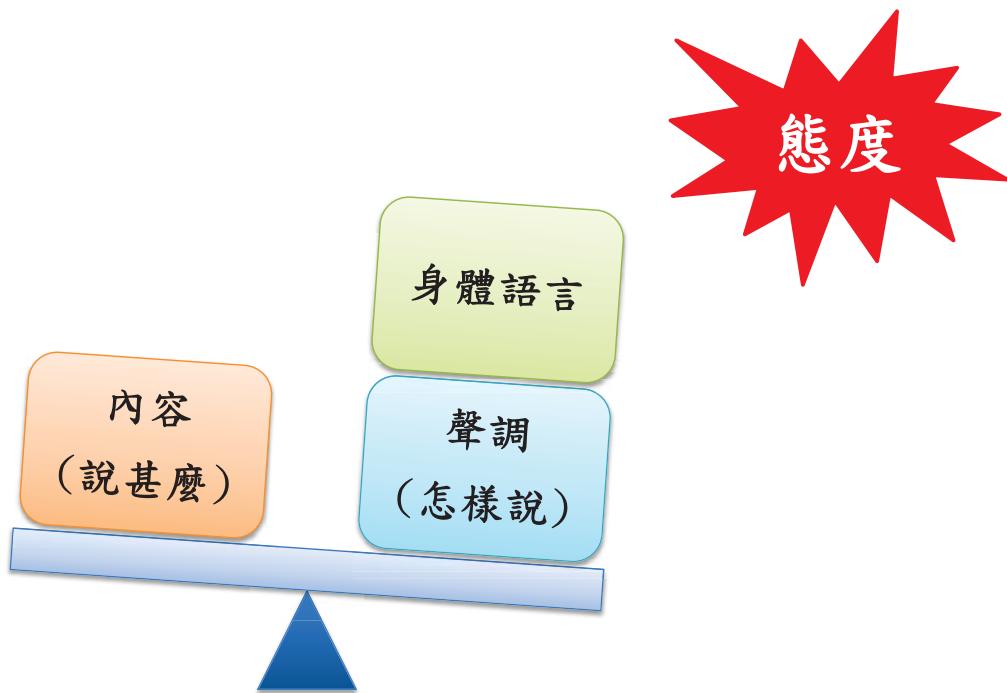
Feedback

(回應)

It is **Clear**

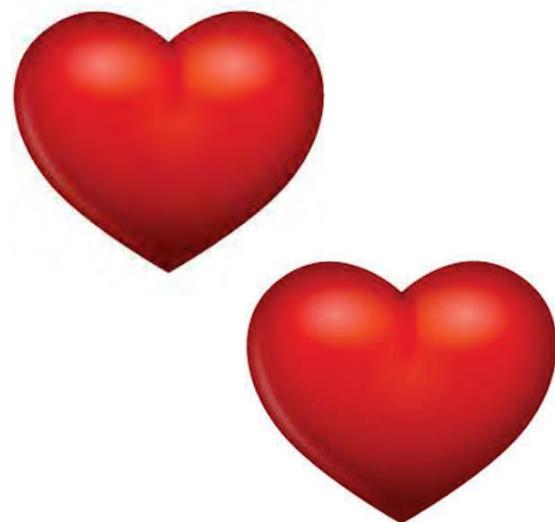
(清晰)

保持良好溝通的方法

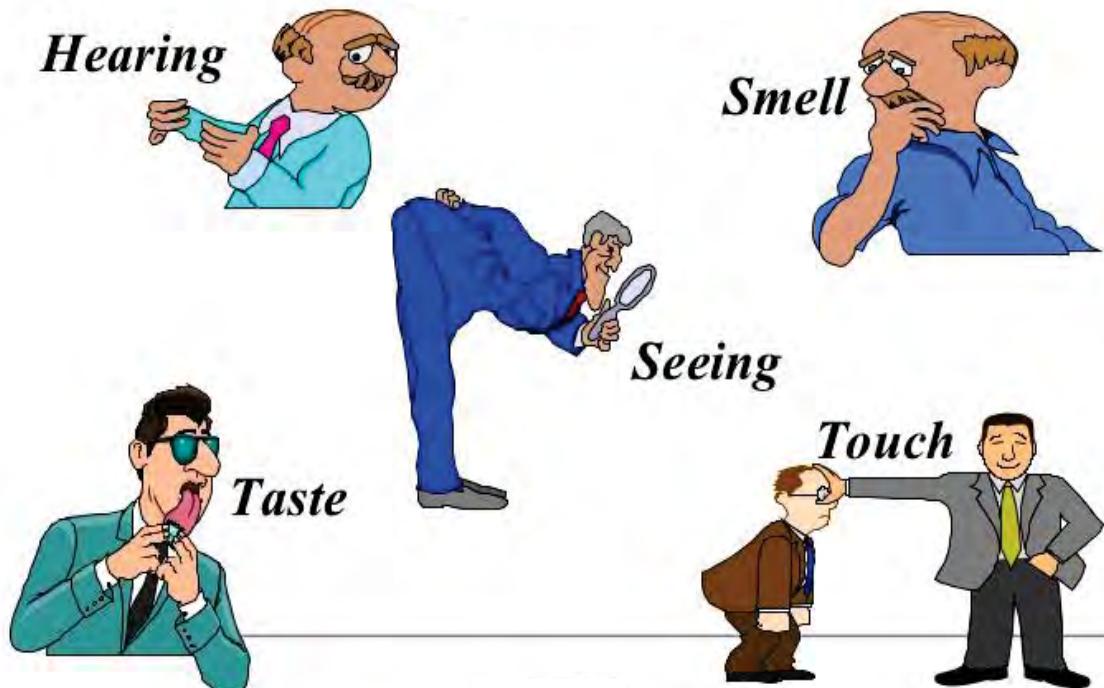


保持良好溝通的方法

- 用心聆聽 +
- 將心比己 +
- 多行一步



Communication is



59



身體語言 - 眼

- 視線應保持與病人相同的高度和保持適當的距離
- 留意身體語言以了解當時是否感到疲倦或是否想傾談
- 觀察病人衣著或行為，然後探討其背後的意義及重要性。

身體語言 - 耳

- 專注聆聽並鼓勵病人表達內心感受，不要打斷對方說話
- 先明白，再回應。



身體語言 - 口



- 聲調高低
- 快慢語速
- 說話方式和內容

例如：

使用開放式問題，引導病人表達
或不說話（靜靜地陪著）

• Use of silence

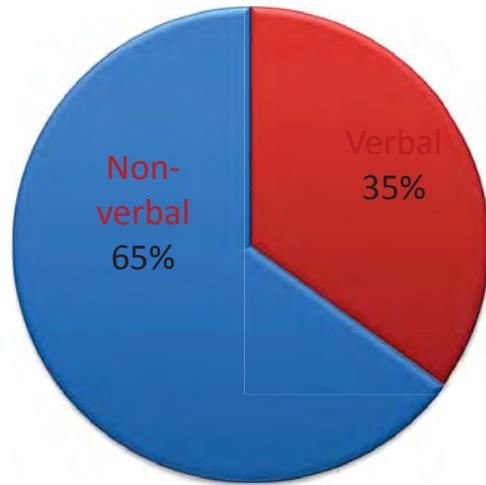


• Use of touch



非身體語言的溝通

- 面部表情
- 眼神
- 姿勢
- 語氣
- 小動作等



65

作適當回應

- 一般開場白/問候
- 一些簡單的鼓勵
- 一些簡單的發問
- 當病人流淚時
- 悲傷和煩躁時
- 維持盼望的重要

留意

• 勿過快回應，宜心思熟慮

• 不妄下自己的判斷



留意



- 要明白對方複雜情緒的背後是往往帶住期望和渴求
- 常提醒自己：要敏銳對方的感受及遇疑難時向專人求助
- 也要留心自己的情緒反應……

如何助病者安然面對死亡

作好準備，處理以下的事情：	
病者自己	剩餘的日子之安排，例老友親戚敘舊 鼓勵與家人一起作生命回顧 彌留時之安排—預設照顧計劃 身後事之安排—葬禮的安排、採用的宗教儀式、火葬或土葬、悼念儀式、遺體捐贈
人際	遺言： <ul style="list-style-type: none">● 對親友的叮嚀、囑咐和祝福● 心願與牽掛● 想跟誰說：謝謝你、我原諒你、請寬恕我、我愛你、再見！（四道：道謝；道歉；道愛；道別）
物件	遺囑（俗稱平安紙）的準備、遺物／資產的處理與分配
靈性	信念或信仰的安排，使心靈得釋放與平安



器官捐贈/遺體捐贈



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

「無言老師」--
遺體捐贈計劃研究

陳智豪 Chan Chi Ho, Wallace
中文大學社會工作學系副教授

A photograph of the Chinese University of Hong Kong campus, showing a path lined with trees and modern buildings in the background.

71

無言老師

A photograph showing medical students in white coats performing a dissection on a cadaver in a anatomy room. A sign on the table reads '敬禮 老師好' (Respect Teacher).

TOPICK
hket.com

敬禮 老師好

醫科生剖白接觸無言老師感受

無言老師的太太驕傲地說，他這輩子的心願就是當「教授」，現在我幫他完成了他的夢想。

善用社區資源

紓緩照顧的家居探訪服務

醫管局

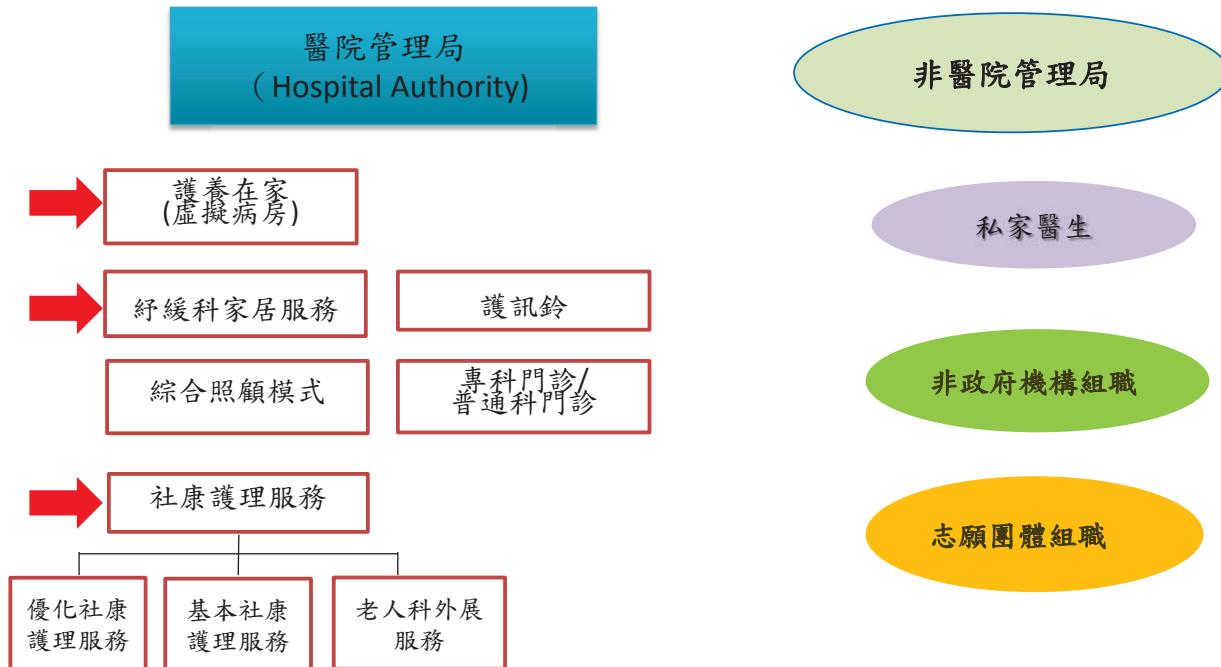
東華三院圓滿人生服務

基督為本

賽馬會安寧頌計劃



九龍東聯網 - 社區護理服務



75

東華三院圓滿人生服務



基督為本基金 Brothers & Sisters in Christ Foundation BASIC-

「誠心所願」項目



賽馬會安寧頌
JCEcc

香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
Sister's Heart Project

主辦機構：
聖雅各福群會
St. James' Settlement

捐助機構：

香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
Sister's Heart Project HONG KONG TOGETHER

聖母玫瑰堂
聖母玫瑰堂
聖母玫瑰堂

安·好 居家寧養服務

賽馬會安寧頌
JCEcc

靈實司務道寧養院

賽馬會安寧頌 - 「安居晚晴照顧計劃」

用愛擁抱晚晴

捐助機構：

香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
Sister's Heart Project HONG KONG TOGETHER

聖母玫瑰堂
聖母玫瑰堂
聖母玫瑰堂

賽馬會安寧頌
JCEcc

「安晴·生命彩虹」
社區安寧照顧計劃

面對晚期病患，我能夠生活得更好嗎？

我的人生可以更圓滿無悔嗎？

每天盡心盡力照顧的家人，
你有否感到無助及擔憂？

主辦機構： **賽馬會**
賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
Sister's Heart Project HONG KONG TOGETHER

策略伙伴：
 國際扶輪總會
International Federation of Lions Clubs
中國扶輪總會
Chinese Federation of Lions Clubs

捐助機構：

香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
Sister's Heart Project HONG KONG TOGETHER

賽馬會安寧頌 – 「安寧在院舍」計劃



主辦及推動 Initiated and Funded by:
 香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
JOCKEY CLUB RACING HIGH TOGETHER

主辦機構 Organized by:
 香港老人學會
Hong Kong Association of Gerontology

照顧自己的重要

照顧者

留心：

枯竭 (burnout)



不要忘記.....

其他屋企人可幫忙

父母
子女
兄弟姊妹
親戚
朋友
同鄉



要嗌救命.....



心力交瘁，請好好照顧自己 (打仗的心理準備)

建議：

- 找人幫忙，輪值
- 做做運動，散散步



心力交瘁，請好好照顧自己 (打仗的心理準備)

建議：

- 社交活動不可少
- 儘量爭取休息的機會
- 諮詢社工 / 醫護人員
尋求協助…





「我已盡力」

參考資料：

- 香港中文大學那打素護理學院流金頌培訓計劃
- 醫院管理局對維持末期病人生命治療的指引(2002)
- 未雨綢繆：自主完滿人生 (2010) 預設照顧計畫健康手冊，香港中文大學那打素護理學院
- 法律改革委員會(2006) 香港法律改革委員會報告書：醫療上的代作決定及預設醫療指示，
[香港特別行政區政府
http://ha.home/circular2/Ops-2010-04.pdf](http://ha.home/circular2/Ops-2010-04.pdf)
- 香港基督教癌症關懷事工聯會 <http://www.cancer-fund.org>
- 香港大學行為健康教研中心「美善生命計劃」 <http://enable.hku.hk/enable/tch/pdf/dc.pdf>
- 李嘉誠基金會:院舍職員及院友家屬的紓緩治療培訓講義
- Sinclair S, et al (2017), Sympathy, empathy, and compassion: A grounded theory study of palliative care patients' understanding, experiences, and preferences . Vol 31 (5) 437 – 447.