## 

「死在疫時、活在逆時」網上資訊講座系列

Jockey Club End-of-Life Community Care Project

第一節 疫時分隔欲安心·維持家庭溝通

日期:2022年3月28日(星期一)

時間: 下午四時至五時





策劃及捐助 Initiated and funded by:



合作夥伴 Project Partner:

















## 講者



#### 李淑霞姑娘 Lucy

英國心理治療師委員會註冊家庭心理治療師(UKCP) 香港註冊社工 賽馬會安寧頌計劃講師

- 註冊社工,從事家庭輔導工作十多年
- 在香港中文大學完成家庭輔導及家庭教育碩士課程;於英國完成家庭治療學院(Institute of Family Therapy) 兒童為中心家庭治療專業証書,以及倫敦國王學院(King's College London) 家庭治療碩士課程
- 曾於英國聖約瑟寧養院(St Joseph's Hospice) 工作,為病人及家屬提供家庭輔導及哀傷治療服務
- 亦於國民保健署(NHS)社區精神科工作,並擔任英國修咸頓大學醫科生 溝通技巧及家庭治療課導師

#### Poll



#### 你的身份是: (可選多項)

- 支援社區長者/嚴重病患者及照顧者的同工
- 支援醫院及院舍的同工
- 因疫情的原故而未能探訪年老/嚴重病患家人
- 與年老/嚴重病患家人同住的照顧者
- 不同住的照顧者
- 有家人正入住醫院/院舍
- 其他

#### 疫症之下





全部

疫下悲歌 | 孝子親述89歲父離世經過 數間醫院拒收 寧在家上路

地產

教育

港聞

金融 娛樂

## 一日兩確診長者自殺亡

社論

葵盛東邨盛逸樓、彩園邨彩麗樓、安達邨善達樹 封強檢

2022年3月21日 18:20

【Now新聞台】政府繼續圍封多幢大廈,居民須接受強制榜



疫情 | 增27765確診 單日呈報289死 5染疫患者家中猝逝

精選 社會新聞 2022-03-15



日報

#### 疫症之下



- 不確定且無法控制的焦慮恐懼
- 無處可逃的抑鬱
- 持續不斷的孤獨無助

# 疫時分隔欲安心維持家庭溝通

#### 疫症之下



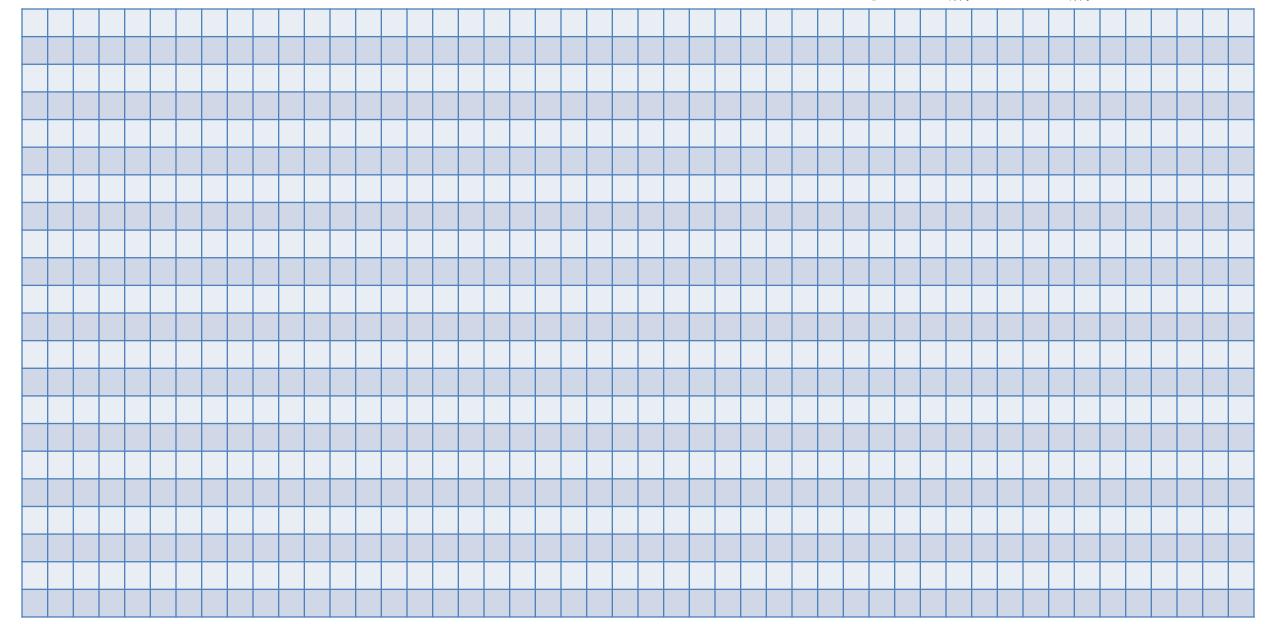
- **2021** 年55949人離逝(2022年2月香港統計月刊)
  - 平均每天153人離逝
- 149.7萬名65歲或以上的居民(政府統計處2022)
- 78.4% 70歲以上患有長期病(政府統計處2021)
- 60歲以上長者(截至24/3/2022, 2019冠狀病毒病專題網站)
  - 6285名死亡個案, 佔整體個案94.8%
  - 9586名目前住院個案
- 7.4萬名長者居於不同類型院舍(社會福利署2022)
- 每一位離逝者影響4個家人經歷哀傷



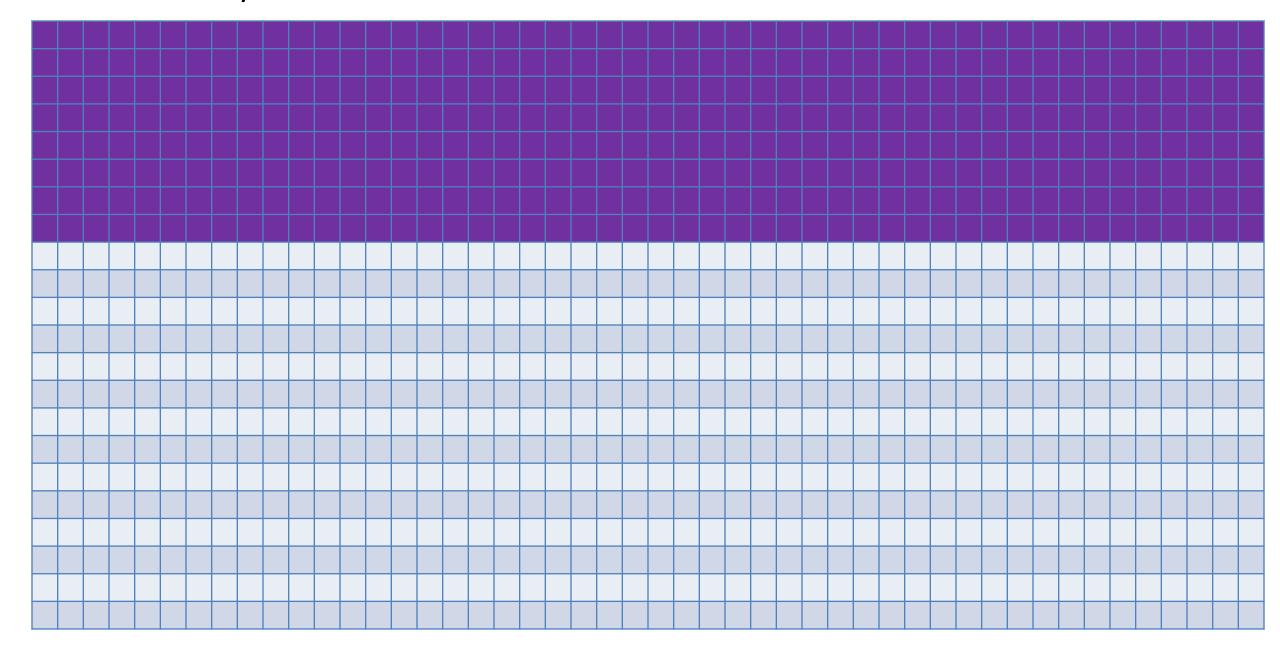
#### 假設你的家人能活到88歲

#### 香港平均壽命(政府統計處2019):

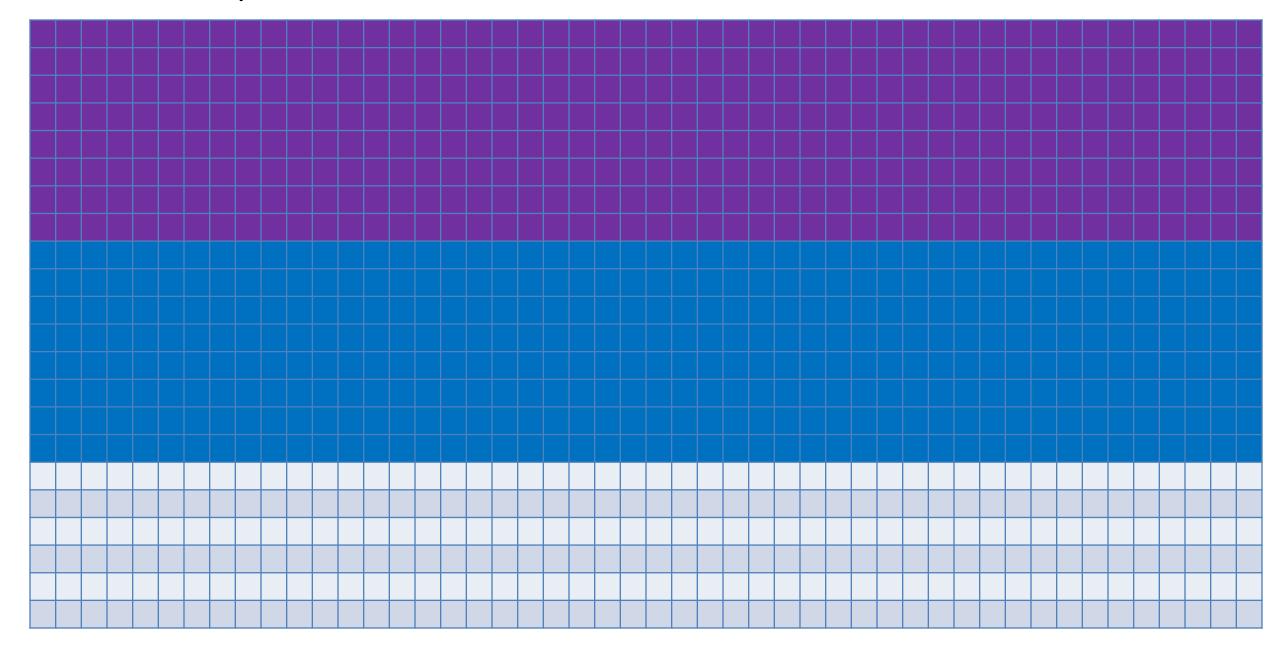
男:82.9歳。女:88歳



#### 過去花了1/3人生在自己的生活

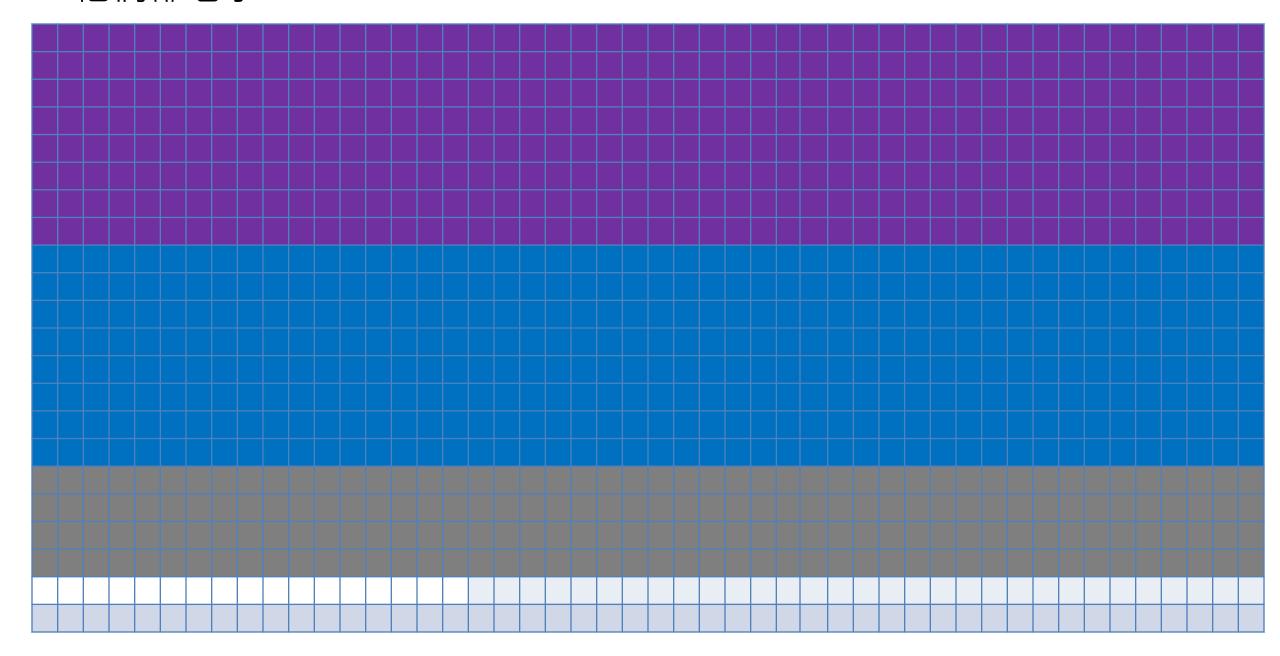


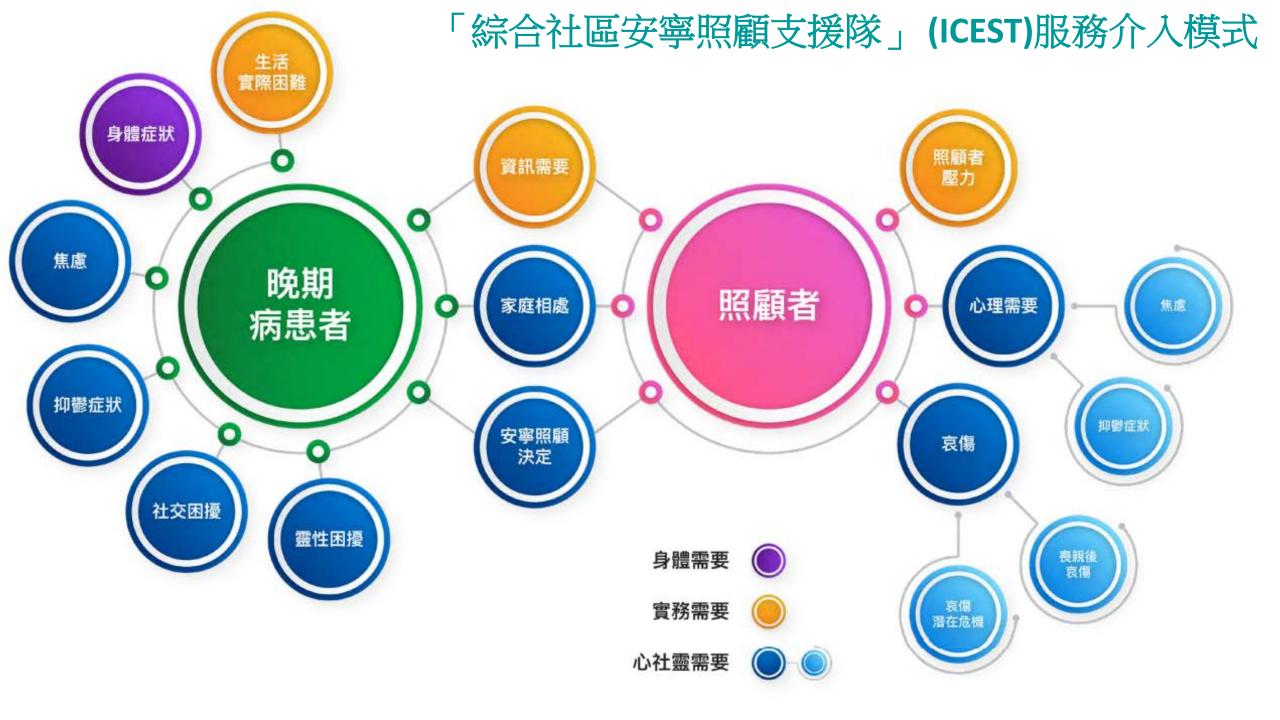
#### 過去花了1/3人生在家庭子女身上



他們都老了……

如果一個星期見一次面,吃飯3小時,如果還多活十年,那會是65天,2個多月







## 五道人生

道愛

道謝

道歉

道諒

道別

## 二人三囑

人生回顧

人生意義

叮囑

預囑

遺囑

## 完成心願

家庭時光

#### 「綜合社區安寧照顧支援隊」(ICEST)服務的成效 (由2019年1月1日至2021年12月31日)



#### 患者(n=380)三個月後的改變:

未滿足的資訊需要

42.8% \*\*\*

焦慮

**4** 35.1% \*\*\*

抑鬱

**4** 38.3% \*\*\*

社交焦慮

**27.2%** \*\*\*

家庭關係問題

**4** 29.8% \*\*\*

身體症狀

**26.8%** \*\*\*

實際生活需要

49.5% \*\*\*

靈性困擾

**4** 33.4% \*\*\*

51.8% 患者在 3 個月後開始 ACP

#### 照顧者(n=344)三個月後的改變:

面對作出緊急醫療決定 的壓力

**4** 11.8% \*\*\*

照顧者壓力

**4** 23.5% \*\*\*

抑鬱

**35.2%** \*\*\*

面對患者情況惡化的 壓力

**14.5%** \*\*\*

資訊需要

**37.3%** \*\*\*

焦慮

**21.3%** \*\*\*

94.7% 喪親家人 (n=352) 的哀傷風險有改善

備註. 百分比變化是指患者平均幅度的變化。 <sup>1</sup> 在每種情況下,最多一個家庭成員計算為照顧者中。 \*\*\* p<.001

#### 生死工作中,研究給我們的啟事



- 親友會因以下情況而增加喪親後內疚及後悔的風險(Jonasson 2010et al, McAdam et al 2014)
  - 未意會到死亡將至
  - 未有討論死亡
  - 未有花期望中的時間陪伴摯親
  - 未有討論死後如何實際及情感上應對親友離逝
  - 遺下未了之事
  - 未有親自照顧摯親(Schulz et al.2001)

#### 疫情給我們的一個反思的機會



如果萬一疫情帶走我/我摯愛的家人, 有沒有一些畫面/情景/說話/浮在腦海? 有沒有一些話你很想說? 有沒有一些事你很想做?

#### 疫情之下



- 防疫都不等於斷六親,勿讓長者成孤島
- 隔離阻隔不了人心
- 重質不重量
- 活在當下盡力做





## Long-distance caregiving



https://www.nia.nih.gov/health/getting-started-long-distance-caregiving

#### 如何聯繫?小練習



可控制的範圍?

工作的要求

染疫的風險

用心活在當下

愛護家人的心意

社交隔離政策

疫情的發展

所在之處

時間分配

社區物資分配

家人的決定

#### 如何聯繫?



把焦點放在可控制的範圍

有心就事成

無限創意及堅持

靠科技

靠速遞、外賣服務



mana 5

電話聯繫

資訊分享

TENNETH DE

物資支援

實務支援

#### 1. 建立開心難忘片段



- 筆友
- 一同看電視/電影
- 一同看表演
- 一同學習一樣新事物
- 網上桌遊/下棋平台







#### **UNO!**TM

Mattel163 Limited Card

★★★★ 1.280.188 .

PEGI 3

Contains Ads · Offers in-app purchases

A You don't have any devices

You can share this with your family. <u>Learn more about</u> Family Library

Add to Wishlist

Install



Xbox: Beyond Generations - Connecting Young and Old Through Gaming

#### 2. 道愛道謝



• 表演新技能、分享一首歌

• 家居/路上選一件東西送給對方



- 接受心意都是表達愛的一種
  - 想一想,有有一件家品係長者買比你,又或一種水果係佢買?

• 爛船都總有三分釘

#### 3. 互相了解

- 3.1. 人生回顧
- 孫兒女很有興趣了解祖父母的生命故事
- 睇舊相冊
- 回顧童年回憶

- 3.2. 人生中重要的價值
  - 你希望別人記住你的哪些特質?
  - 你人生中最自豪的事是甚麼?
  - 如果你臥病在床,你會希望窗外有什麼景色? (你是否已知道答案?)





#### 3. 互相了解



#### 3.3 預囑

- 長者想傾生死
  - 家人怕長者唸埋一邊
  - 唔比長者講
  - 唔好亂唸野

#### 危險指標:

- •食得差
- ●訓得差
- •沒動力去做自己喜歡的事
- •有心事困擾
- •甚或有想法、計劃

#### 賽馬會安寧頌2018年公眾調查 1500個受訪者中,一半人傾生死話題有困難

- 15.8% 擔心家人反應
- 9.7%覺得家人想法跟自己不一樣
- 8.3% 不知如何開口
- 1.7%找不到機會

#### 「善終」

- 計劃人生最後一段路
- ACP 預設醫療指示
  - 病重時想在哪裡被照顧?
  - 會否接收維生治療?
  - 身後事

#### 4. 處理未完之事: 未了心願、道歉、道諒

賽馬會安寧頌 **JCECC** Jockey Club End-of-Life Community Care Project

• 未了心願:出書、畫展、演唱會

只要願意就可以把舊事放手,原諒對方

- 把討厭對方的事說出來/寫出來
- 再寫出對方當時有機會經歷的難處



#### 面對家庭衝突

#### 賽馬會安寧頌 **JCEC**Jockey Club End-of-Life Community Care Project

#### • 普遍家庭衡突的原因?





- 1. 冷靜
  - 避免說出自己會後悔的話
- 2. 反思溝通的目的
  - 面解決的是問題不是眼前的人
- 3. 先聆聽,讓對方感覺到被聆聽
- 4. 照顧對方的需要

#### 疫情給我們的一個反思的機會



如果萬一疫情帶走我/我摯愛的家人, 試列出十樣你會做的事情

#### 結語



- 珍惜當下盡力做可以做的
- 有些事不需要等
- 有些事不能再等
- 隔離阻擋不了關愛











#### 「死在疫時、活在逆時」 網上資訊講座系列 - 疫時分隔欲安心・維持家庭溝通



### 感謝你的参與!

歡迎提出任何問題和意見!



#### 網上資訊講座系列 2022年3月28日至31日及4月4日 | 逢下午四時正至五時正



3月28日 (星期一)

第一節 - 疫時分隔欲安心 維持家庭溝通 賽馬會安寧頌講師

李淑霞女士



3月29日 (星期二)

第二節 -疫時安寧在家

賽馬會安寧頌「安晴·生命 彩虹」社區安寧照顧計劃 社工 夏蜀韻女士



3月30日 (星期三)

第三節 -疫時善別

周燕雯教授



3月31日 (星期四)

第四節 -疫時喪親及殯葬支援 實務分享

東華三院準提閣佛學會 生命同行坊主任 林智強先生 副主任 易代恩女士



4月4日 (星期一)

第五節 -疫時自我照顧

陳麗雲教授



詳情及報名:

www.jcecc.hk/covid19webinar

講座系列將以廣東話進行(外國講者環節除外) The webinar will be conducted in Cantonese (except for the overseas speaker's session)

#### Reference



- Jonasson, J. M., Hauksdottir, A., Nemes, S., Surkan, P. J., Valdimarsdottir, U., Onelov, E., & Steineck, G. (2011).
   Couples' communication before the wife's death to cancer and the widower's feelings of guilt or regret after the loss: A population-based investi- gation. European Journal of Cancer, 47, 1564–1570. doi:10.1016=
   j.ejca.2011.01.010
- Schulz, R., Beach, S.R., Lind, B., Martire, L.M., Zdaniuk, B., Hirsch, C., Jackson, S., Burton, L., 2001. Involvement in caregiving and adjustment to death of a spouse: findings from the caregiver health effects study. J. Am. Med. Assoc. 285, 3123–3129.
- McAdam, Jennifer L, Judith E Nelson, and Kathleen A Puntillo. "Regret." Intensive Care Medicine 40.3 (2013): 436-37.
- 社會福利署(2022)Retrieved from <a href="https://www.swd.gov.hk/tc/index/site">https://www.swd.gov.hk/tc/index/site</a> pubsvc/page elderly/sub residentia/id overviewon/ on March,2022
- 政府統計處(2021) 第 63 號專題報告書 Special Topics Report No.63 殘疾人士及長期病患者. Retrieved from <a href="https://www.censtatd.gov.hk/en/data/stat\_report/product/C0000055/att/B11301632021XXXXB0100.pdf">https://www.censtatd.gov.hk/en/data/stat\_report/product/C0000055/att/B11301632021XXXXB0100.pdf</a> on March,2022
- 政府統計處(2022) 2022年2月香港統計月刊 Retrieved from
   https://www.censtatd.gov.hk/en/data/stat\_report/product/B1010002/att/B10100022022MM02B0100.pdf\_on
   March,2022