

新型冠狀病毒病下的 社區晚期病人照顧



資源冊

策劃及捐助:



香港賽馬會慈善信託基金
 The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
 同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

合作院校:



Faculty of
Social Sciences
 The University of Hong Kong
 香港大學社會科學學院

合作夥伴:



全球疫情大爆發，在社區的晚期病人、患有長期病的長者和他們的照顧者如何面對社交隔離、生病、甚至離世呢？疫情早期，他們擔心口罩、消毒劑的供應；但隨著疫情的發展，他們就著覆診的安排、對病情和疫情的焦慮、在家照顧引致的壓力甚至衝突、社交隔離下的鬱悶、身體狀況有轉變時是否需要入醫院、入院後不能探訪、甚至有機會不能見最後一面等一籃子問題困擾。

以下資料旨在為前線的社會服務人員提供參考，希望可以幫助你們與有需要的人共度這困難時刻。

病人身體需要

- 以下只是一般性資料。對於特定的疾病、身體症狀或身體狀況的變化，請建議病人向其醫療團隊查詢。如果出現發燒或其他呼吸道症狀，請遵照衛生署衛生防護中心的最新建議。<https://www.chp.gov.hk/tc/index.html>

1) 醫院管理局：『智老友』松柏篇

<http://www21.ha.org.hk/smartpatient/SmartElders/zh-HK/Golden-Age-Corner/Home/>

- 提升患有慢性疾病的長者照顧自己的能力，包括應診、檢查、出入院、家居安全、傷口護理、藥物知識、基本復康運動的常識和技巧，溝通技巧、社區資源等。

2) 賽馬會安寧頌 – 「安晴·生命彩虹」社區安寧照顧計劃：身心靈全人健康模式

www.jcecc.hk/resourcekit/allroundhealth

- 介紹身心靈練習，改善生活上的不適，包括氣功、穴位按壓、靜觀、意像導入法、呼吸法等。

3) 香港癌症基金會：八段錦招式講解及示範

www.jcecc.hk/resourcekit/Baduanjin

4) 香港癌症基金會：《椅子瑜伽》 – 舒筋活絡

https://www.youtube.com/watch?v=7xK_swPAe8Q

5) 香港防癌會：「癌症病人家居運動」教育特輯

https://www.hkacs.org.hk/tc/activities_detail.php?id=357

心理、社交需要

- 鼓勵病人和照顧者盡可能保持正常生活，包括日常飲食、睡眠和運動。
- 打開家中窗戶，讓新鮮的空氣和陽光進入
- 有限度觀看電視新聞，因為大多數新聞都在重複播放。太多的負面新聞可能會令人焦慮和沮喪。
- 盡量只接收來自可靠來源的信息。
- 在社交隔離政策下，病人和照顧者與家人、鄰居、朋友、義工、社區或宗教團體保持聯繫是非常重要的。鼓勵親友（包括孫子和小朋友）經常打電話（視頻通話更好）給病人和長者（尤其是獨居和雙老家庭），看看他們有沒有實務上的需要，例如代外出購物；問候一下他們的健康狀況、日常生活等。
- 少想不能做的事；多想能做、一直想做但未做的事，並付諸實行，例如：整理相冊、清理家中雜物、培養新嗜好、學習新技能等。
- 多做悠閒，令自己愉快的活動，例如：聽歌、看電影、寫書法、畫畫、玩紙牌/桌上游戲、園藝、烹飪、瀏覽免費在線博物館、收看旅遊電視節目。
- 留意病人的身體訊號：容易發脾氣、失眠、食慾不振、過度焦慮、感到孤獨等，並加以支援。有需要，請尋找專業支援。

1) 賽馬會安寧頌：心安家寧系列放鬆練習篇

(http://www.socsc.hku.hk/JCECC/case_book/Self_relaxation_manual_b5_o.pdf)

2) 香港中華基督教青年會輔導組：疫情中，你在哪個區域

(www.jcecc.hk/resourcekit/ymca_covid_19zone)

3) 香港社會服務聯會 香港心理學會臨床心理學組：港講訴 Time To Heal

電話: +852 90102980 | Email: timetoheal@hkcss.org.hk

(<http://www.timetoheal.org.hk>)

4) 香港紅十字會：Shall We Talk Whatsapp: +852 51645040

「疫境中的情緒處理 - 長者及長期病患者」

(www.jcecc.hk/resourcekit/redcross)

- 5) 香港大學黃富強教授教室：『認知治療行為介入法，怎樣幫助解決情緒困擾？』
第一課(<https://youtu.be/wcJxQtmUggc>)
第二課(<https://youtu.be/IEetZeyOx2s>)
第三課(https://youtu.be/rm-fHB181_E)
第四課(<https://youtu.be/m5TrMRSTw-c>)
第五課(<https://youtu.be/Wcym7X-eJXg>)
第六課(<https://youtu.be/orGtOxC-DIE>)
- 6) HKU SPACE：心靈防疫系列 - 網上專題講座
(<https://www.youtube.com/watch?v=U7CLqUFj3Ms>)
- 7) 香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心：Suicide Risk Assessment
(<https://wecare.csrp.hku.hk/assessment/>)
- 8) 社會福利署：自殺危機處理中心
(https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_family/sub_listofserv/id_suicidepre/)
- 9) The Worldwide Hospice Palliative Care Alliance (WHPCA)：Psychosocial Resources
(<https://www.thewhpc.org/component/zoo/item/psychosocial-resources?Itemid=368>)



實務需要

復康用品租借、交通、陪診/家居清潔/看顧/其他服務

- 1) 保良局復康一站通
(www.jcecc.hk/resourcekit/RehabONE)
- 2) 各長者地區中心均提供復康用品配借服務 (請致電向該區長者中心查詢)
(https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_csselderly/id_districtel/)
- 3) 香港復康諮詢協會 (<https://www.hkrehabright.org/recycling>)
- 4) 香港復康會：復康巴士、易達巴士、易達轎車
(<http://www.rehabaidsociety.org.hk/zh/eas/accessible-living/transport>)
- 5) 鑽的 (<https://www.diamondcab.com.hk/index.php>)
- 6) 星群的士 (<http://www.syncab.com.hk/tc/index.php>)
- 7) 陪診/家居清潔/看顧服務
 - 長青樂同行 (<http://jsl.org.hk/new/index.html>)
 - 保良局-家居照顧 (www.jcecc.hk/resourcekit/homecare)
 - 基督教信義會-外出易-家居照顧 (<http://ees.elchk.org.hk/>)
 - 東華三院好當家 (<http://vhomes.tungwahcsd.org/>)
 - 基督教香港信義會-外出易 (<http://ees.elchk.org.hk/>)
 - 全球華人乳癌組織聯盟 (www.jcecc.hk/resourcekit/GlobalChineseBreastCancer)
 - 愛德循環運動「愛運」(<https://www.volunteer-ccm.org/cses>)
 - 長者安居協會「一線通平安鐘」管家服務 (<https://www.ezhome.com.hk/>)



照顧者

COVID-19一方面為照顧者帶來很多憂慮，生活上種種不便和失去自由；全天候在家中無休止照顧病人更令人筋疲力盡和感到無助，從而造成很多衝突。我們建議照顧者：

- 尋求其他家庭成員的幫助和陪伴，以減輕負擔
- 可以的話，做一些單獨而愉快的事情，放鬆一下
- 把專注從負面的事轉移到正面的事，嘗試把逆境轉化成難得與家人相聚、互相關心和了解的時光
- 以愛及包容去理解和欣賞對方、以坦誠的態度去道謝、道諒。

1) 醫院管理局：『智老友』護老者篇

(<http://www21.ha.org.hk/smartpatient/SmartElders/zh-HK/Carer-Corner/>)

2) 香港大學秀圃老年研究中心：護老情真~護老技巧教育錄影系列

(<http://ageing.hku.hk/ev/index.htm>)

3) 明愛賽馬會照顧者資源及支援中心

(<https://sws.caritas.org.hk/carers/>)

4) 賽馬會安寧頌：給晚期病人照顧者 – 愛自己，愛家人

(www.jcecc.hk/resourcekit/EoLCloveselfandfamily)

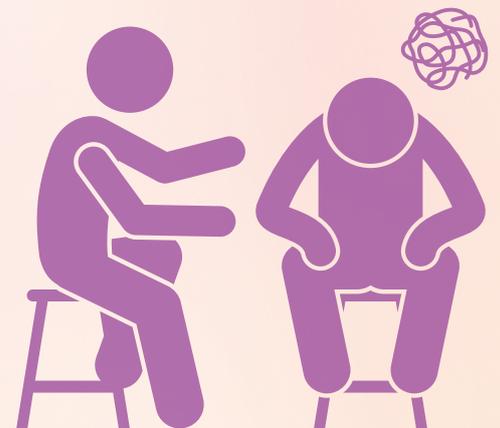
5) 聖雅各福群會：656 照顧者好幫搜

(<https://656carer.com/>)

6) 香港老年學會：賽馬會屋苑關顧護老計劃

(<https://www.e-carers.org/>)

以上部分適用於病人的資源也適用於照顧者



預設照顧計劃、預設醫療指示

COVID-19提醒了我們生命的脆弱和不可預測。生命中什麼最重要？你想為家人留下什麼財富和叮囑？到了藥石無靈的時候，要靠機器維持生命嗎？如何處理身後事和喪禮？這些重要但難開口的話題，現在可能就是最適宜和晚期病人和家人討論了。

- 1) 醫院管理局：「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！

(https://www.ha.org.hk/haho/ho/psrm/Public_education1.pdf)

- 2) 賽馬會安寧頌 香港中文大學賽馬會老年學研究所：吾該好死
(www.jcecc.hk/resourcekit/CUHKEoLC)

- 3) 賽馬會安寧頌：預設醫療指示簡介
(<http://foss.hku.hk/jcecc/預設醫療指示簡介>)

- 4) 賽馬會安寧頌：「預設醫療指示」究竟於何時介入
(<http://foss.hku.hk/jcecc/「預設醫療指示」究竟於何時介入>)

- 5) 賽馬會安寧頌：「預設醫療指示」何時簽定最適合？是否須要見證人陪同？
(www.jcecc.hk/resourcekit/JCECCADform)

- 6) 賽馬會安寧頌：「預設醫療指示」可否隨時修改或撤銷？
(<http://foss.hku.hk/jcecc/「預設醫療指示」可否隨時修改或撤銷>)

- 7) 賽馬會安寧頌：如何令「預設醫療指示」運作暢順
(<http://foss.hku.hk/jcecc/如何令「預設醫療指示」運作暢順>)

- 8) 賽馬會安寧頌：安寧在院舍之預設醫療指示
(<http://foss.hku.hk/jcecc/安寧在院舍之預設醫療指示>)

- 9) 賽馬會安寧頌：安寧在院舍之預設照顧計劃
(<http://foss.hku.hk/jcecc/安寧在院舍之預設照顧計劃>)

- 10) 陸文慧·贏在終點線 (新版) ISBN 9789888365708

- 11) Dying Matters (<https://www.dyingmatters.org/page/updated-resources>)

- 12) Speak Up Canada: Why is it important
(<https://www.youtube.com/watch?v=nnsYlfioTpo>)

- 13) Speak Up Canada: Five steps of Advance Care Planning
(<https://www.youtube.com/watch?v=mPtU-FpY1Kw>)

善別支援

無論是因為COVID-19或者其他原因，在此期間總會有人死亡。哀傷是自然反應，但由於種種的防疫措施，在這段期間離世，家人可能會多了一份遺憾和適應。

- 1) 青山醫院精神健康學院：克服哀傷期
(https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_01_06_chi.asp) (青山醫院精神健康學院)
- 2) 贖明會：哀傷關懷及資訊手冊 (更新版)
(<http://www.cccg.org.hk/magazine/main/1/>)
- 3) 醫院管理局老人精神科速治服務：哀傷關懷治療
(https://www.ha.org.hk/espp/ESPP_Newsletter-Vol25final.pdf)

綜合

- 1) 賽馬會安寧頌：心安家寧系列：安寧概念篇
(www.jcecc.hk/resourcekit/EoLCCConcept)
- 2) 賽馬會安寧頌：最尾麗
(www.jcecc.hk/resourcekit/EoLClastbeauty_EBook)
- 3) The Center to Advance Palliative Care (CAPC)
(<https://www.capc.org/toolkits/covid-19-response-resources/>)
- 4) VitalTalk
(https://www.vitaltalk.org/wp-content/uploads/VitalTalk_COVID_Chinese-Traditional.pdf)
- 5) 香港特別行政區2019冠狀病毒病專題網站 - 同心抗疫
(<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html>)

免責聲明 - 本資源冊內容僅作一般參考用途，內容並不涵蓋全球所有新冠肺炎或安寧照顧的資料。在編製本資源冊的內容時，我們已力求資料正確無誤，惟不保證此等資料之全部或任何部分在各方面均絕對正確，如對本資源冊的各項資料有任何疑問，請向有關機構作出查詢。

2020年6月 (第一版)

2020年7月 (更新版)