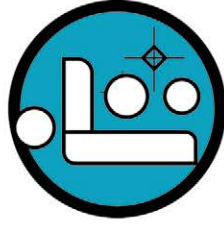
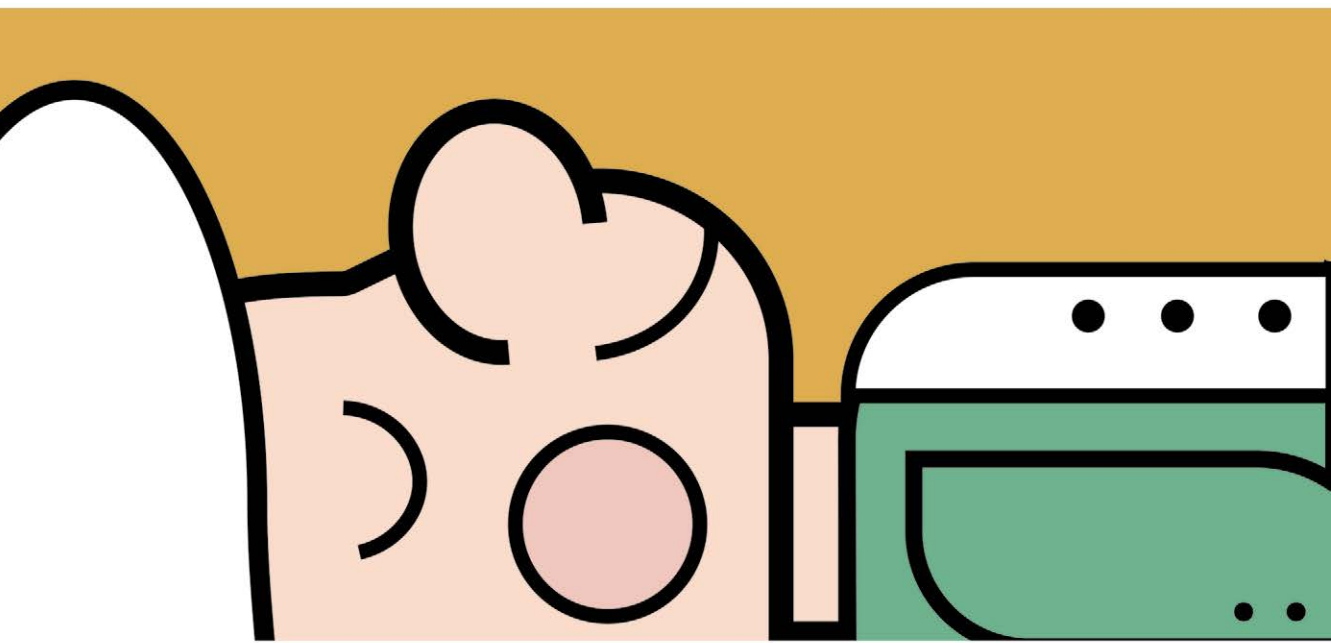


# 第 一 章

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



準備人生最後一程



策劃及捐助 Initiated and Funded by



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 Partner Institution



香港中文大學  
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學  
賽馬會老年學研究所  
CUHK Jockey Club Institute of Ageing



第 一 章

# 準備人生最後一程



## 目錄

引言 .....	P.2
有關「賽馬會安寧頌」 .....	P.3 - 4
1. 安寧照顧的重要性 .....	P.5 - 8
2. 安寧照顧的簡介 .....	P.9 - 12
3. 預早計劃 .....	P.13 - 14
4. 計劃人生最後一程 .....	P.15 - 17
參考資料 .....	P.18

# 引言

**生**、老、病、死是人生的必經階段。在衰老和死亡的過程中，並非每個人都懂得如何面對，或許會感到困惑，甚至徬徨無助。我們雖然無法預料生命的長短，但卻有權選擇生命的質素和意義。因此，我們更應預先為人生最後一程作好準備，以積極的心態面對。

有見及此，香港中文大學賽馬會老年學研究所特別編制了「安心包」一系列的教育資料，希望讀者能於生前作好準備，讓自己最終能安心且無牽掛地離去，達到「安心來·安心去」。讀者可透過當中的不同章節，認識安寧照顧及預設照顧計劃，與家人和醫護人員溝通，逐步訂立適合自己的晚晴照顧計劃，為人生劃上完美句號。

臨終前的遺憾、痛苦及不適，並非完全無可避免。各位不妨趁着健康狀況許可時，及早為自己計劃，即使患上惡疾，也不會頓時感到束手無策。同時，這亦讓自己能和身邊的人無憂無慮地渡過人生的最後階段，達致安然善別。



準備人生最後一程



## 有關「賽馬會安寧頌」 及「安寧服務培訓及教育計劃」

隨著香港人口老化，晚期病患長者人數不斷攀升，公眾對社區晚期病人護理服務的需求亦日漸增加。為此，香港賽馬會慈善信託基金撥款二億五千五百萬港元，於2016年開展推行為期六年的「賽馬會安寧頌」計劃，協助改善社區晚期護理服務的質素，以及為相關服務的專業人員提供培訓，並舉辦公眾教育活動。

「賽馬會安寧頌」結合跨界別力量，聯繫社區及醫療系統，強化現有臨終護理服務。計劃會在社區及安老院舍推行安寧服務，為晚期病患長者提供全面的支援，讓他們可以在充份知情下作出合適的臨終護理選擇，提升他們的生活質素。

詳情請瀏覽：<http://www.JCECC.hk/>

合作夥伴：



香港復康會  
The Hong Kong Society  
for Rehabilitation

### 香港中文大學賽馬會老年學研究所

為了應付香港人口老化所帶來的挑戰，香港賽馬會慈善信託基金於2014年支持及捐助香港中文大學成立賽馬會老年學研究所，由胡令芳教授擔任所長。研究所積極透過社區服務計劃、培訓及研究，為社會人口老化問題作出貢獻。

### 有關「安寧服務培訓及教育計劃」

計劃為「賽馬會安寧頌」的其中一個項目，由香港中文大學賽馬會老年學研究所與醫管局合作，在社區及新界東聯網轄下的醫院致力改善病人的安寧服務質素、提升醫護人員面對及處理死亡的能力，以及教育病人、家屬及公眾如何面對死亡，將是改善安寧服務的關鍵因素。醫護人員在思維上的轉變，加上醫院的運作模式及處理病人的流程作出相應配合，將會大大提升晚期病人及家屬的生活質素。

### 計劃主要服務對象

- 醫院及安老院舍的醫護人員
- 病人及其家屬
- 有需要預備安寧服務的長者、義工及公眾人士

如有興趣知道更多關於香港中文大學賽馬會老年學研究所「安寧服務培訓及教育計劃」的內容和安寧服務的資訊，可瀏覽以下網址：

<http://www.ioa.cuhk.edu.hk/zh-tw/training/end-of-life-care>



# 安寧照顧

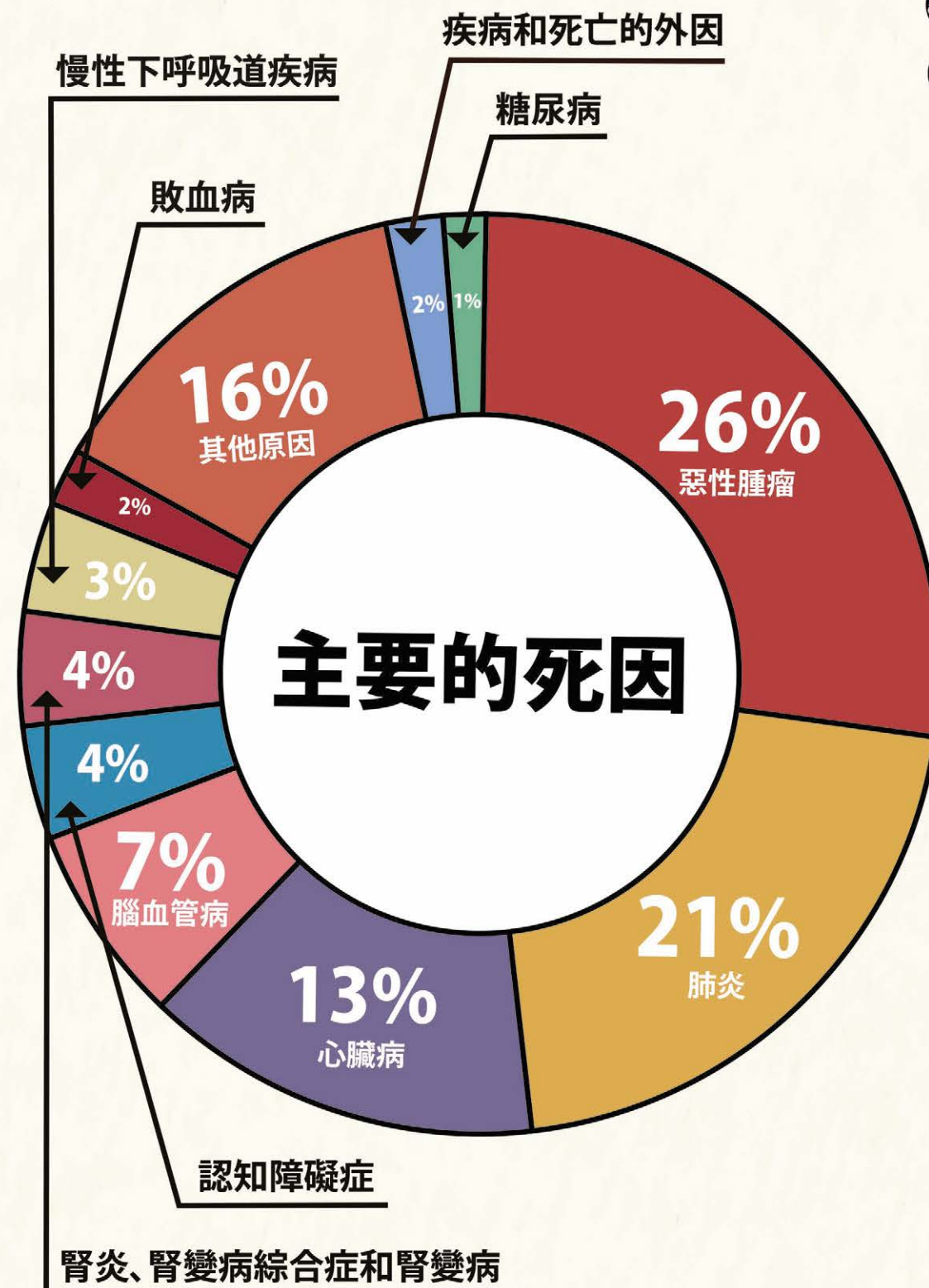
## 的重要性

隨着人口不斷老化，受長期疾病困擾的人愈來愈多。及早了解和認識安寧照顧的相關概念，能協助自己選擇合適的臨終護理，從而提升晚期生活質素。

根據衛生署衛生防護中心的統計數字<sup>1</sup>，超過47,000人於2018年死亡，其中65歲及以上人士佔多於80%。

### >主要的死因包括：

<b>惡性腫瘤</b>	<b>26%</b>	腎炎、腎變病綜合症和腎變病	4%
<b>肺炎</b>	<b>21%</b>	認知障礙症	4%
<b>心臟病</b>	<b>13%</b>	慢性下呼吸道疾病	3%
<b>其他原因</b>	<b>16%</b>	敗血病	2%
<b>腦血管病</b>	<b>7%</b>	疾病和死亡的外因	2%
		糖尿病	1%



\*由於四捨五入關係，以上百分比總和不等於100

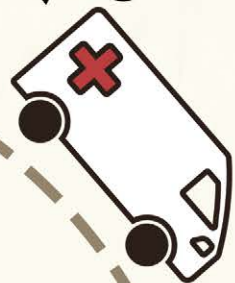
# 壽命延長 不等於 享有 生活質素

又要入院！



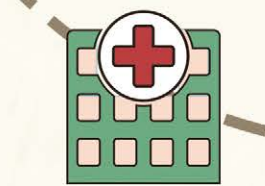
家中/院舍

進醫院



根據衛生署衛生防護中心2018年的統計數字，香港女性的平均預期壽命為87.7歲，男性則為82.3歲<sup>2</sup>。然而，雖然香港人普遍長壽，但卻不代表其晚期生活質素必定良好。根據過往數據，病人在臨終前半年平均須入院**3**次，住院約**28**日。住在安老院舍的長者，更常因肺炎、發燒及進食不足等狀況，須要經常進出醫院<sup>3</sup>。

居於家中或安老院的重病者，如身體出現危急狀況，通常會經由救護車送往急症室，當中可能須要接受心肺復甦術、喉管餵飼及靜脈注射等較為令人感到不適的急性治療。病者或許須要折騰一段時間，待情況穩定後才可送往醫院病房<sup>3</sup>。

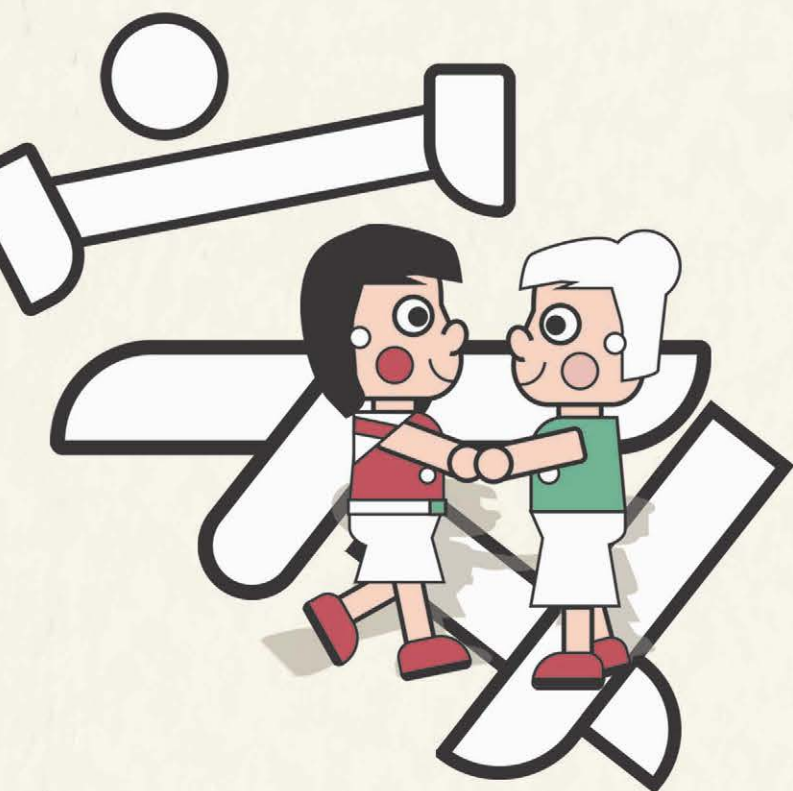


急症室搶救



留院觀察並出院

不斷重複出入院



# 安寧 照顧

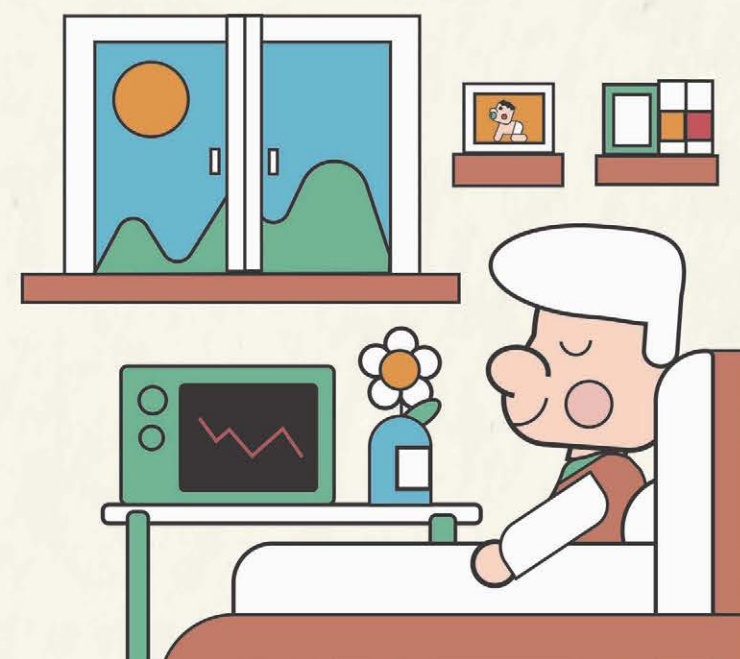
## 的簡介

世界各地不同的護理專業，對於安寧服務性質的定義皆略有不同，因此亦衍生了各式各樣的醫學名詞，容易令人產生混淆。一般而言，安寧照顧(End-of-Life Care)、紓緩治療(Palliative Care)<sup>4</sup>和寧養照顧(Hospice Care)<sup>4</sup>是這個範疇較常見的名稱，但三者各自的涵蓋範圍與側重點並非完全相同。



### End-of-Life Care

當病人被診斷患有不能治癒的疾病，而且只餘下數月的預期壽命時，便代表其病情已經步入晚期。安寧照顧泛指對此類病人直至生命終結前的照料和護理。當中，病人會接受紓緩治療和寧養照顧等不同的安寧服務。





## Palliative Care

紓緩治療指由專業團隊為病人提供症狀紓緩，以及結合了身、心、社、靈的全人照顧，同時亦延伸至對病人家屬的喪親支援。紓緩治療旨在紓緩病人的痛楚及不適，因此適用於不同疾病的種類和階段，亦可配合治療性療法。相關服務包括住院服務、門診和日間寧養服務、家居寧養及哀傷輔導。



## Hospice Care

寧養照顧相等於臨終關懷，主要針對的對象為臨終病人，因此其定義較為狹隘。寧養照顧旨在提升病人於臨終前的生活質素，專注於疼痛控制與心靈上的照顧，並常與紓緩治療配合進行。香港現時有隸屬政府、志願團體和私營醫療機構的寧養中心。

### 紓緩治療在病人的應用<sup>5</sup>



# 預早計劃



相信大部分人都聽說過「五福臨門」，但不少人卻往往忽略了當中的第五福——「善終」。

「善終」指的是人們在生命將要完結時，心裏沒有牽掛、煩惱和遺憾，能安詳而且自在地離開這世界。

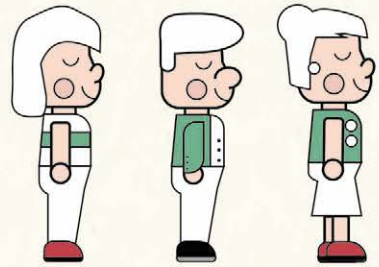


趁精神能力許可時，應儘早認識晚期照顧和治療的選擇，表達自己的意願，讓自己能舒適無憾地渡過人生末段，達致「善終」。

人生的最後一程，在我們仍然健康時已可以開始準備。我們可與家人一起討論以下話題，循序漸進，並因應自己的心理狀況和認為重要的事項，來調整內容的深入程度和討論的先後次序。

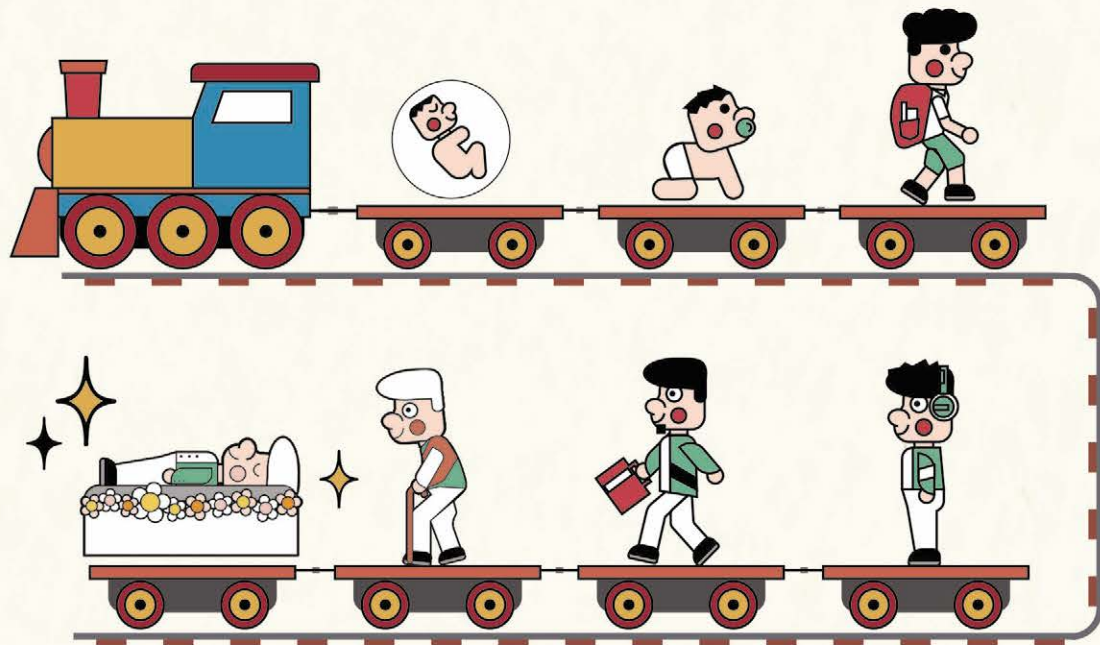






# 計劃人生最後一程

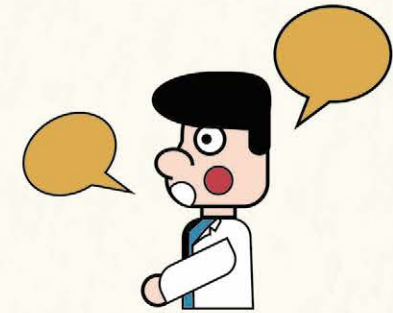
每個人都駕駛着自己的人生列車，從出生起便一直規劃將來，由學業、工作、婚姻、生兒育女、安居置業，直至退休，但卻往往忽略了計劃人生最後一程。



## 人生最後一段路， 可以怎樣計劃？



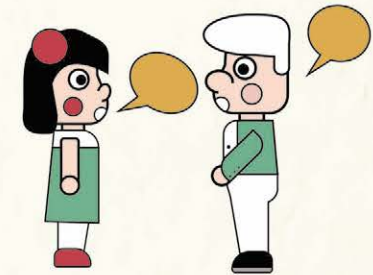
訂出想完成的心願



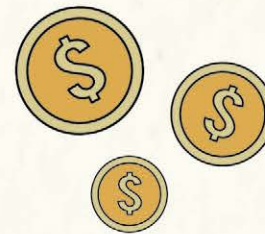
向醫護人員了解  
病情及預計之後的情況



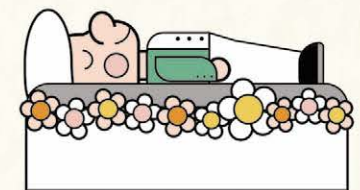
認識「預設照顧計劃」/  
「預設醫療指示」



與家人商討照顧和  
治療模式



財務安排（如訂立  
平安紙、持久授權書）



身後事安排  
（喪禮、殮葬形式）

讀者可先閱讀「安心包」第二章《預設照顧計劃》內容，了解預設照顧計劃的基本概念，藉此思考自己的生死價值觀及重視的人和事，並掌握如何與家人和醫護人員展開相關話題。

然後，讀者可透過接下來的各個章節，了解如何選擇適合自己的安寧照顧和治療方案，並制定有關財務和身後事的安排。

最後，讀者可透過「安心包」中的《晚晴照顧手冊》，回顧和記錄自己的想法和決定，並以此作為媒介，向家人和醫護人員表達意願。



欲知更多有關安寧照顧的資訊，可瀏覽香港中文大學賽馬會老年學研究所網站：

<http://www.ioa.cuhk.edu.hk/zh-tw/resources>

或利用附贈的光碟，觀看「賽馬會安寧頌 — 安寧服務培訓及教育計劃」的簡介及相關影片。



參

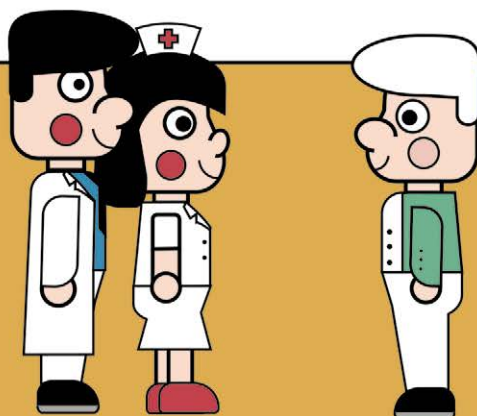
考

資

料

1. 香港特別行政區政府衛生署衛生防護中心(2019)。二零一八年按主要死因、性別及年齡組別劃分的死亡數目。擷取自 <https://www.chp.gov.hk/tc/statistics/data/10/27/340.html>
2. 香港特別行政區政府衛生署衛生防護中心(2019)。一九七一年至二零一八年男性及女性出生時平均預期壽命。擷取自 <https://www.chp.gov.hk/tc/statistics/data/10/27/111.html>
3. 黃熙麗(2016)。通識導賞：如何死得好好咗。擷取自 <https://ol.mingpao.com/ldy/cultureleisure/culture/20161002/1475376952841>
4. 陳丘敏如、鄭捷欣、馮比蒂(2013)。善寧會視像教材第四輯—慶賀人生每一天之自主晚晴心願。香港：善寧會。
5. Lynn, J., & Adamson, D. M. (2003). Living well at the end of life: Adapting health care to serious chronic illness in old age. Santa Monica, CA: RAND.

此書所提供的資料，均以截至二零一九年七月為準，只作參考之用。由於每人身體狀況各異，病情亦可能隨時出現變化，閣下應按照個人情況，與家人及醫護人員密切商討有關晚期照顧及治療方法的事項，並定期檢討。此外，閣下如對醫療或法律範疇有任何疑問，應考慮尋求專業意見。



### 詳情及查詢

電話：3943 9208

傳真：3942 0939

電郵：ioa@cuhk.edu.hk

網址：[http://www.ioa.cuhk.edu.hk/zh-tw/training/  
end-of-life-care](http://www.ioa.cuhk.edu.hk/zh-tw/training/end-of-life-care)

地址：香港新界沙田香港中文大學康本國際學術園9樓908室

香港中文大學賽馬會老年學研究所

