

人生列車 的完美一程

我們每個人都坐著自己的人生列車，由首站一路經歷出生、讀書、工作、結婚、生兒育女、安居置業、退休……

列車上，會有家人、朋友或遇上不同的人與我們同行，有人上車、有人落車，有聚有散……

當臨近尾站的時候，你想怎樣安心、溫暖、愉快地渡過？又如何和身邊的家人摯愛分享？

根據香港政府衛生署 2014 年的統計資料，65 歲或以上的人口有 1,065,900 人，佔整體人口的百分之十五。香港的男性平均壽命是 81 年，女性是 87 年。你有否想過如何計劃人生的最後一程，滿足身體和心靈的需要，達至完美的人生？

何謂第五福

常言道：「五福臨門」，第一福是長壽；第二福是富貴；第三福是康寧；第四福是好德；第五福是善終。不少人常常遺忘了第五福的重要——「善終」。「善終」指生命將要完結時，心裡沒有牽掛和遺憾，安祥自在地離開。



我們可以積極正面的態度去認識及準備生命最後一程，例如：認識有關善終和紓緩照顧服務、認識預設醫療指示，與醫護人員和家人討論醫療決定；回顧人生、對所愛的人表達心意，減少遺憾；樂於助人、貢獻自己、確定自己對他人的付出等。

若我們能在人生最後一程獲得高質素的安寧服務，有尊嚴及安詳地離世，則可為人生畫上完美的句號，也就是第五福「善終」。

世界衛生組織為安寧服務訂下重要原則

- ▶ 安寧服務是對生命的肯定，並看死亡是自然過程
- ▶ 不會加速或延長死亡的發生
- ▶ 提供痛楚和病徵控制
- ▶ 照顧心靈方面的問題
- ▶ 為病人提供支援系統，幫助他繼續積極地生活直至離世
- ▶ 為家人提供支援，幫助他們面對病人的疾病和處理哀傷

不同地方的人對「安寧」(好死)的看法

外國 i

美國加利福尼亞聖地亞哥大學醫學院於 2016 年 4 月發表了「好死」的關鍵指標，分析多個國家的研究報告，界定了 10 個「好死」的主要因素，包括：

- 第一位：可以選擇的死亡過程
- 第二位：沒有經歷痛苦狀態
- 第三位：有信仰 / 宗教支持
- 得到情感的支持及安慰
- 有一個完滿的人生終結
- 可以選擇治療的方法
- 有尊嚴
- 得到家人的支持
- 能保持有質素的生活
- 與醫護人員 / 照顧者保持良好的關係

綜合病人、家屬及醫護人員的意見，最重要的頭三位

台灣 ii

台灣安寧療護權威趙可式博士歸納了「善終」對病人的意義，得出「好死」有三大方面：

- 身體平安：軀體的痛苦減輕至最低、臨終的過程不要太長、身體完整及清潔整齊、能活動
- 心理平安：承認、放下、不孤獨、心願已了無牽掛、在喜歡的環境中享受大自然
- 思想平安：一天過一天不去想太多、有意義的一生、人生苦海即將上岸

香港 iii

社區復康網絡在 2008 年調查了八百多位長期病患者對死亡的看法。他們眼中的「好死」有四個元素：

- 死前過有意義的一生
- 心願已了無牽掛
- 自然老死及壽終正寢
- 軀體痛苦減至最低

i Emily A. Meier, Jarred V. Gallegos, Lori P. Montross Thomas, Colin A. Depp & Scott A. Irwin (2016). Defining a Good Death (Successful Dying): Literature Review and a Call for Research and Public Dialogue. The American Journal of Geriatric Psychiatry, 24 (4), 261-271.

ii 趙可式 (C.S. Chao) (1997/02/01) 臺灣癌症末期病患對善終意義的體認護理雜誌 44 卷 1 期

iii 香港復康會 病人互助發展中心通訊 2009 年 1 月至 3 月

死亡質量指數

「死亡質量指數」iv 根據善終及醫療環境、人力資源、醫療護理的可負擔程度、護理質量、公眾參與等因素來排名。

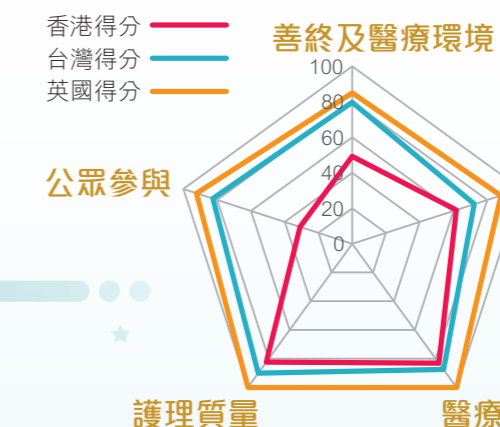
經濟學人智庫於 2015 年 10 月公佈「死亡質量指數」調查，在全球 80 個國家中，英國排名第 1，澳洲和新西蘭分別排第 2 位和第 3 位。

在亞洲地區方面，台灣排名第 6，是亞洲第一；香港排名第 22，當中香港的「公眾參與」排名最低，反映本港現時在市民大眾和醫護人員推廣「安寧服務」方面仍有改善空間。

香港	排名
善終及醫療環境	28
人力資源	20
醫療護理的可負擔程度	18
護理質量	20
公眾參與	38

2015 年度死亡質量指數 — 綜合得分

排名	國家	得分
1	英國	93.9
2	澳大利亞	91.6
3	新西蘭	87.6
4	愛爾蘭	85.8
5	比利時	84.5
6	台灣	83.1
7	德國	82.0
8	荷蘭	80.9
9	美國	80.8
10	法國	79.4
11	加拿大	77.8
12	新加坡	77.6
13	挪威	77.4
14	日本	76.3
15	瑞士	76.1
16	瑞典	75.4
17	奧地利	74.8
18	韓國	73.7
19	丹麥	73.5
20	芬蘭	73.3
21	意大利	71.1
22	香港	66.6
23	西班牙	63.4
24	葡萄牙	60.8
25	以色列	59.8
26	波蘭	58.7
27	智利	58.6
28	蒙古	57.7
29	哥斯達黎加	57.3
30	立陶宛	54.0



iv THE 2015 QUALITY OF DEATH INDEX. RANKING PALLIATIVE CARE ACROSS THE WORLD. KEY FINDINGS INFOGRAPHIC
An Economist Intelligence Unit study, commissioned by the Lien Foundation



「賽馬會安寧頌」- 「安寧服務培訓及教育計劃」

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」

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。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。

「賽馬會安寧頌」

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於 2015 年撥款一億三千一百萬港元推行為期三年的「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，透過不同服務模式聯繫社區及醫療系統，強化現有臨終護理服務。計劃會在社區試行五項創新服務模式，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/>

詳情及查詢

- 電話：3943 9210
- 電郵：hyanchan@cuhk.edu.hk
- 網址：<http://www.ioa.cuhk.edu.hk/training/end-of-life-care>
- 地址：香港中文大學康本國際學術園 9 樓 908 室

公眾人士如對展覽有任何意見，可進入以下二維碼填寫問卷，有助香港中文大學賽馬會老年學研究所日後舉辦有關安寧服務的展覽及講座。



如何打開 「安寧服務」 的話題

溝通的重要

- 大家可以坦誠地一起面對疾病帶來的挑戰
- 能面對現實地陪親人渡過每一天
- 否認或逃避只會耽誤時間或錯過安寧照顧帶來的好處
- 病人有權知道自己身體的狀況
- 家人 / 醫護人員能明白病人的期望，如：身後事、治療的選擇，不用估估下

醫護人員

- 先作好心理準備
- 詢問病人 / 家屬對病情的了解及是否準備了解
- 了解病人想了解多少，尊重病人 / 家屬的步伐，不要勉強
- 要在不趕緊的時間進行，告知病情後，不要立即離開
- 容許病人 / 家屬有空間去接受及消化事情
- 明白哭泣是正常的渲洩方法，容許哭泣
- 與病人 / 家屬一起商討治療方案並表達支持

病人

- 我想請你（醫護人員 / 家人）係一些事情上幫幫我
- 我現在情況雖然還可以，但我會擔心 _____
- 我想同你（醫護人員 / 家人）傾下，去做定準備
- 我想安排下將來的事，你可以幫我嗎？

家屬

- 開放式問題，讓病人可以多作表達，不是一些是與否，好與不好等的問題。例如：你今日感覺如何？你的意思係...
- 引導性問題，例如：醫生剛才有什麼講？你點診？聽姑娘講你昨晚整晚沒有睡，想起什麼令你失眠？
- 假設性問題，去引發思考，例如：一般人面對死亡都會恐怕，你呢？講講你的感受！假如這個病醫不好，你有什麼打算？

如何計劃 人生最後一程？

人生最後一程的抉擇

生命晚期身體上的痛苦，不是必然的！
 你可選擇不同的醫療安排，讓自己平和及有尊嚴地走完人生的旅程

為自己將來的醫療需要，特別是臨終階段所接受的醫療方式，與家人和醫護人員溝通，預先作好選擇

當自己失去自決能力時，預先訂定的意願亦能被了解及尊重

預設照顧計劃

你可與家人、醫護人員討論：

- 你想在生命晚期接受怎樣的照顧
- 在哪裡走完最後一程
- 選擇接受或不接受的治療
- 身後事的安排
- 你想做的事情 / 遺願

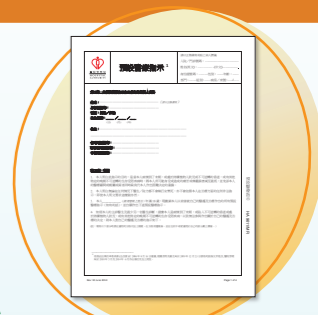
預設醫療指示

- 病人在清醒時預先表達最後一程治療的意願
- 例如列出哪種情況下，不接受哪種無效用的維持生命治療，期望自然離世
- 病人、家人、醫護人員之間的溝通
- 以書面方式記錄
- 喪失自決能力時，指示按照預先的意向生效
- 2 個見證人：1 個必需是醫生，另 1 個與當事人遺產無關的人
- 可以根據個人的需要和狀況而更改或取消

訂立平安紙

立囑人在訂立平安紙時，必須神志清醒，又知道平安紙的內容

- 以書面列明，須由立囑人簽署
- 須兩名年滿 18 歲的見證人
- 見證人及其配偶不可是遺囑列明的受益人



「預設醫療指示」表格可於醫管局網站搜尋，或於以下網址下載：
http://www.ha.org.hk/haho/ho/psrm/CEC-GE-1_appendix1_b5.pdf

