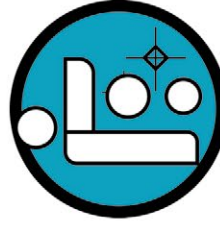


# 第一章

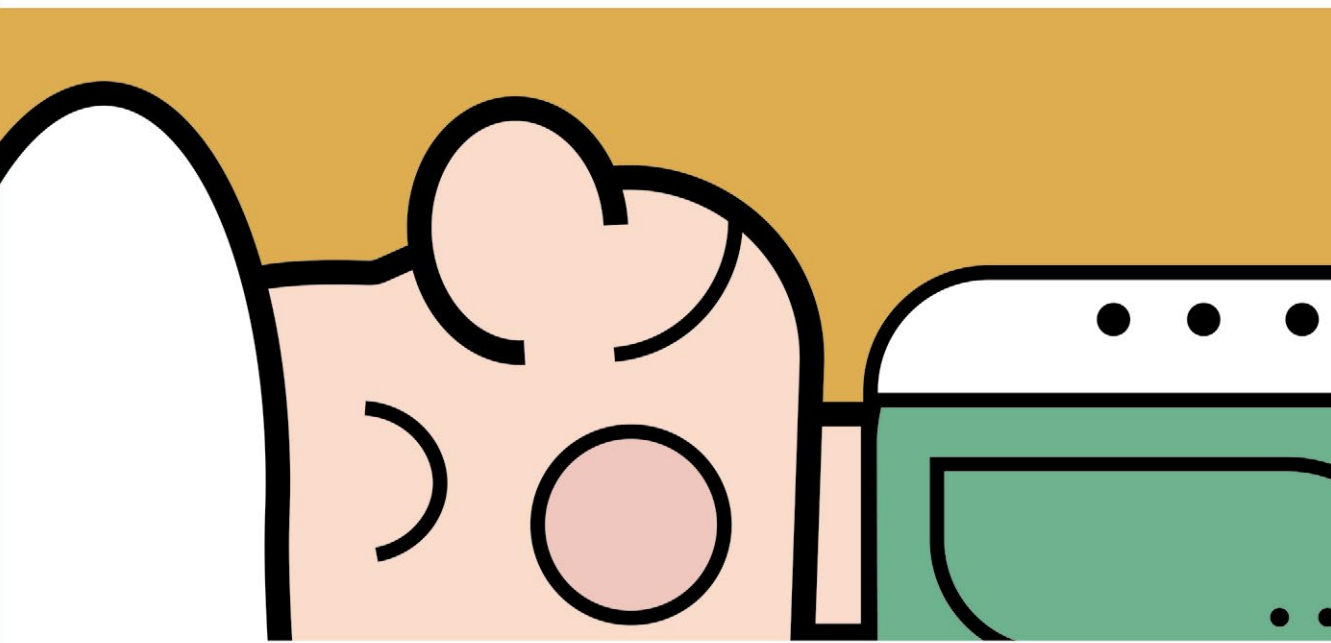
賽馬會安寧頌

JCECC

Jockey Club End-of-Life Community Care Project



準備人生最後一程



策劃及捐助



香港賽馬會慈善信託基金

合作院校



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近5.2億港元，於2016年開展推行為期十年的「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、港島西、港島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本計劃的內容和安寧服務相關資訊，可瀏覽以下網址：

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





# 安寧照顧

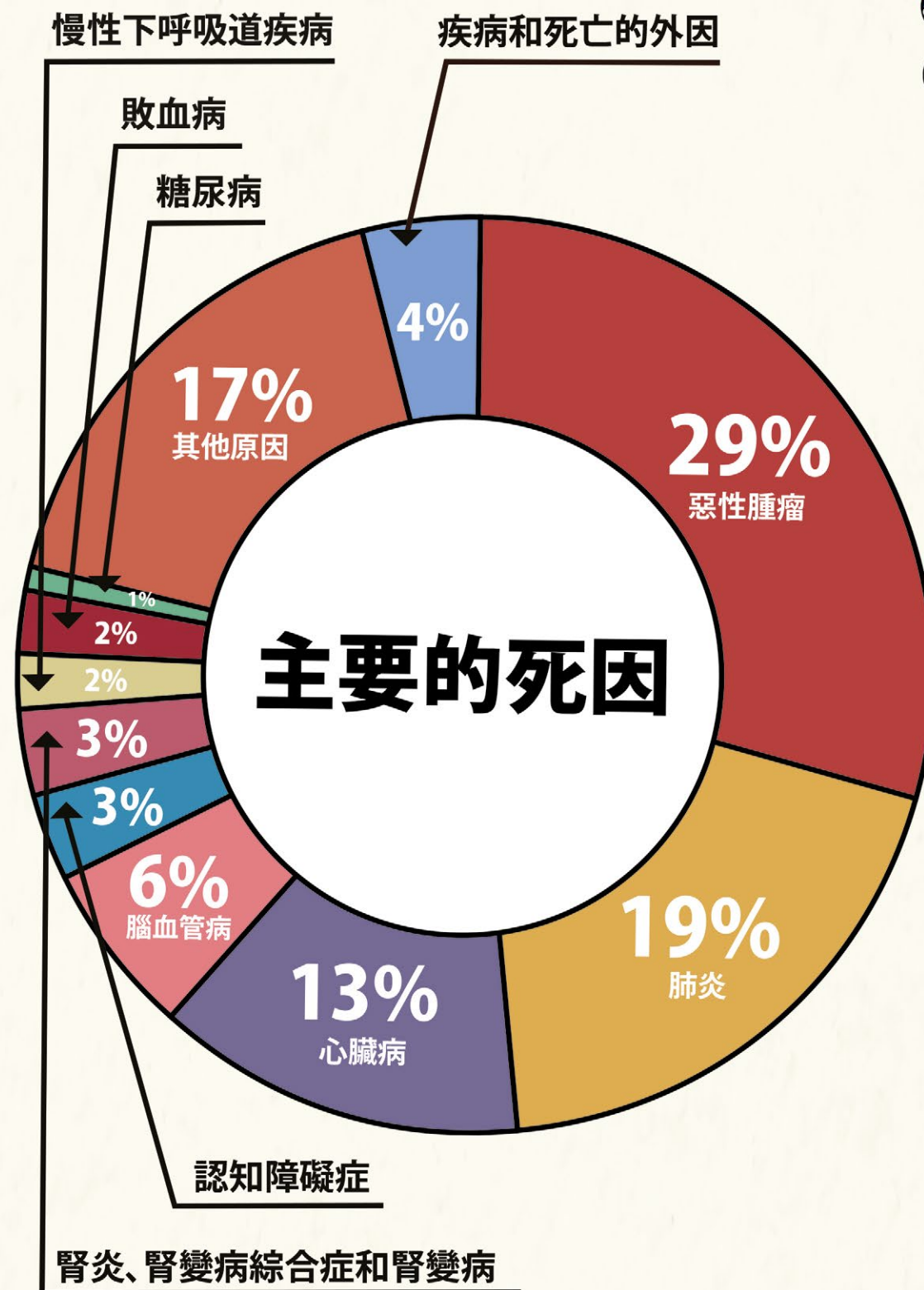
## 的重要性

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50,000人於2021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>29%</b>	疾病和死亡的外因	4%
<b>肺炎</b>	<b>19%</b>	認知障礙症	3%
<b>其他原因</b>	<b>17%</b>	腎炎、腎變病綜合症和腎變病	3%
<b>心臟病</b>	<b>13%</b>	慢性下呼吸道疾病	2%
<b>腦血管病</b>	<b>6%</b>	敗血病	2%
		糖尿病	1%

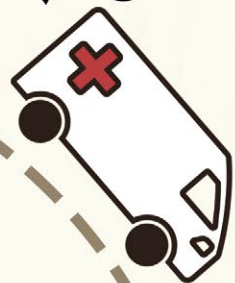


# 壽命延長 不等於 享有 生活質素

又要入院！

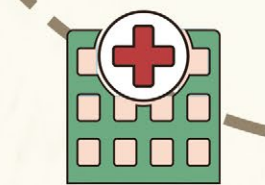


進醫院



根據衛生署衛生防護中心2021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83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>。

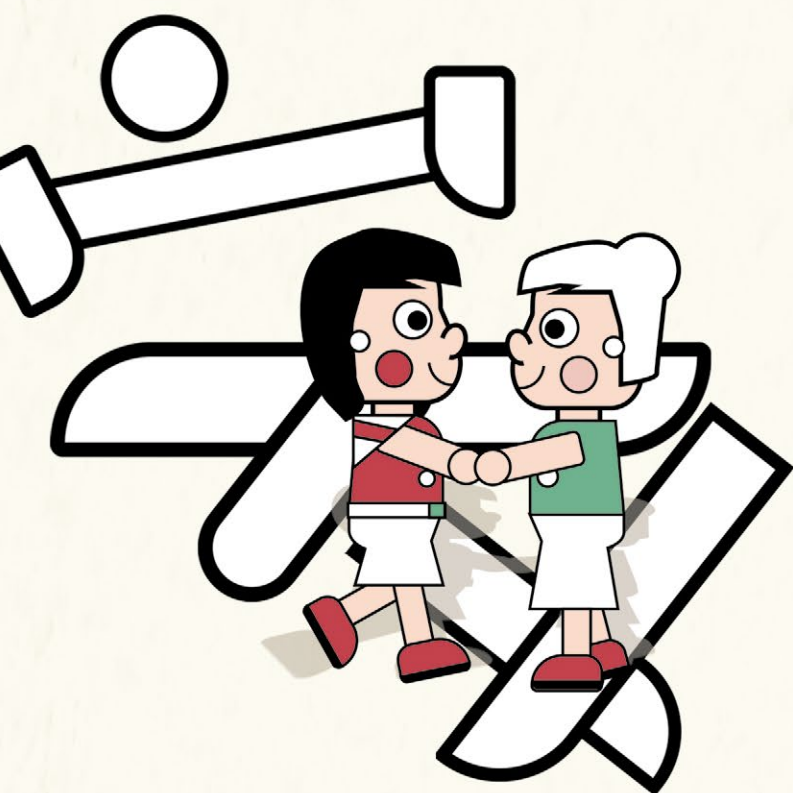


急症室搶救



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。

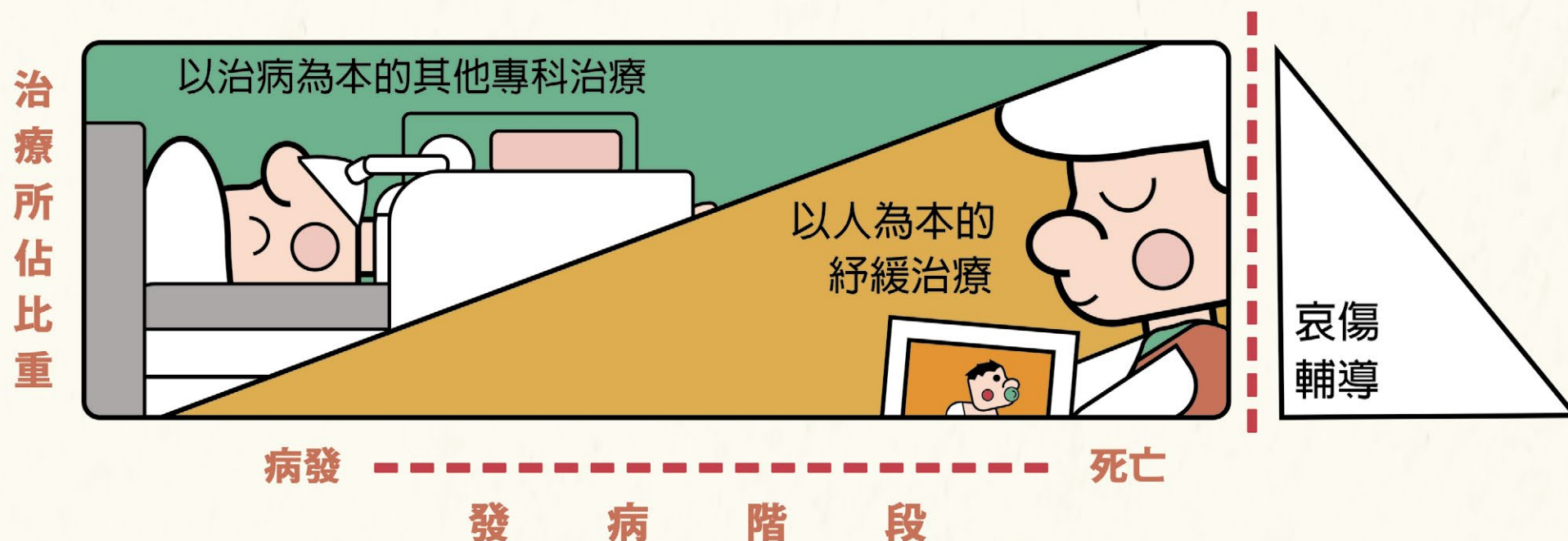




## Palliative Care

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。

### 紓緩治療在病人的應用<sup>5</sup>



## Hospice Care

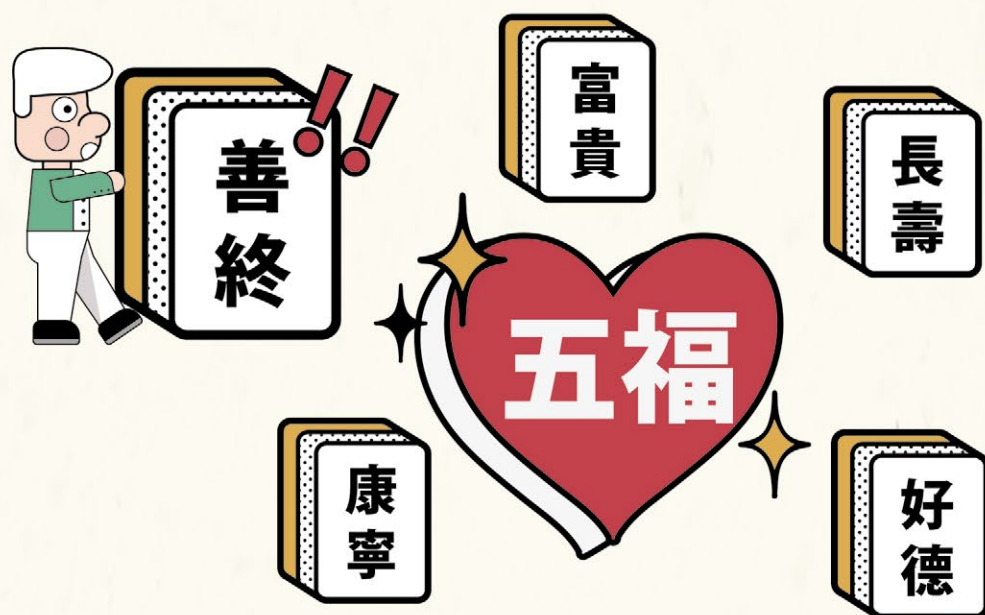
寧養照顧相等於臨終關懷，主要針對的對象為臨終病人，因此其定義較為狹隘。寧養照顧旨在提升病人於臨終前的生活質素，專注於疼痛控制與心靈上的照顧，並常與紓緩治療配合進行。香港現時有隸屬政府、志願團體和私營醫療機構的寧養中心。

# 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。

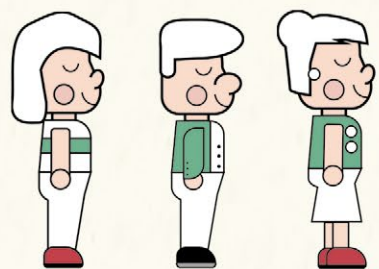


趁精神能力許可時，應儘早認識晚期照顧和治療的選擇，表達自己的意願，讓自己能舒適無憾地渡過人生末段，達致「善終」。

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。

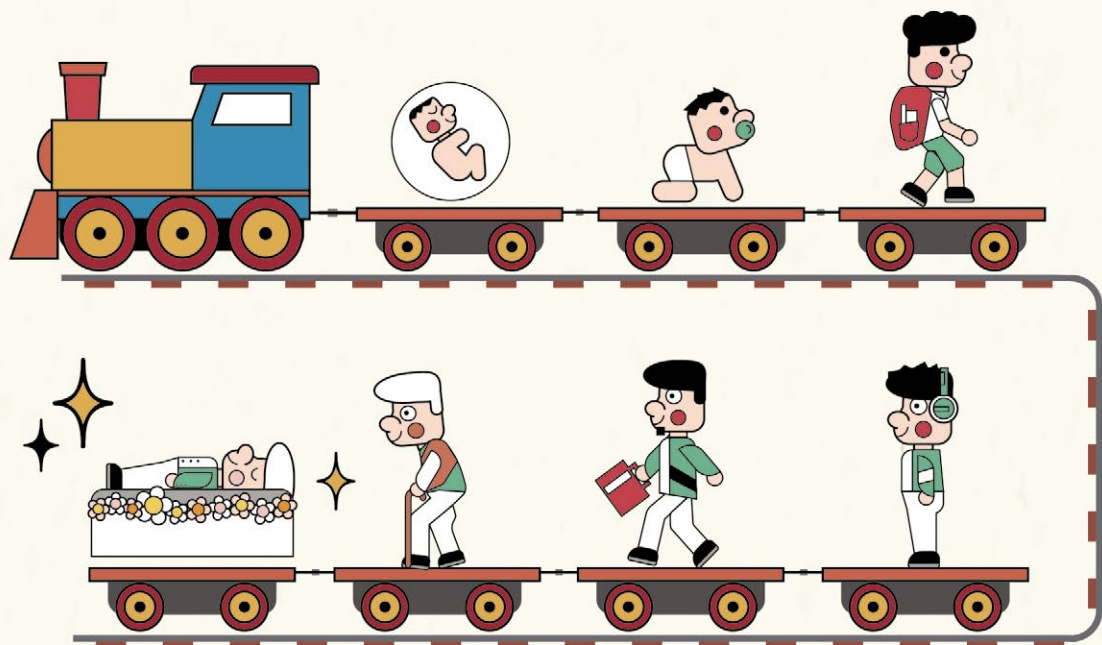






# 計劃人生最後一程

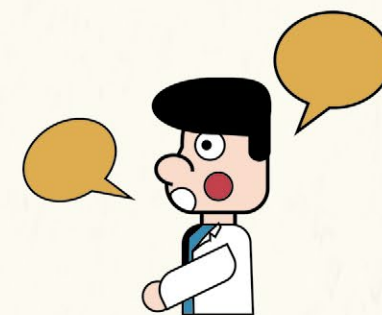
每個人都駕駛着自己的人生列車，從出生起便一直規劃將來，由學業、工作、婚姻、生兒育女、安居置業，直至退休，但卻往往忽略了計劃人生最後一程。



## 人生最後一段路， 可以怎樣計劃？



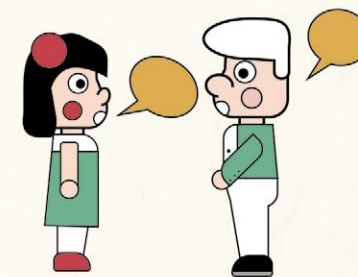
訂出想完成的心願



向醫護人員了解  
病情及預計之後的情況



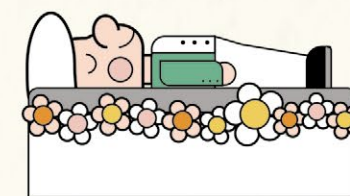
認識「預設照顧計劃」/  
「預設醫療指示」



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>

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

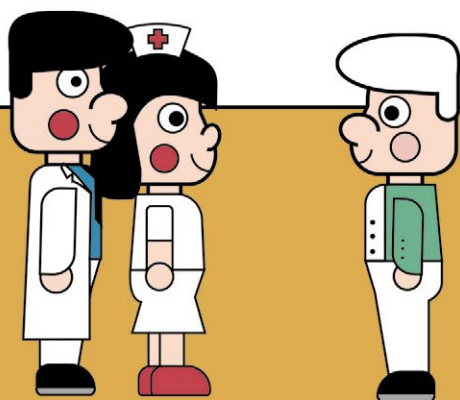
考

資

料

1. 香港特別行政區政府衛生署衛生防護中心(2022)。二零二一年按主要死因、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(2022)。一九七一年至二零二一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，均以截至二零二二年為準，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：cuhkeol@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12樓1207室

香港中文大學賽馬會老年學研究所

