



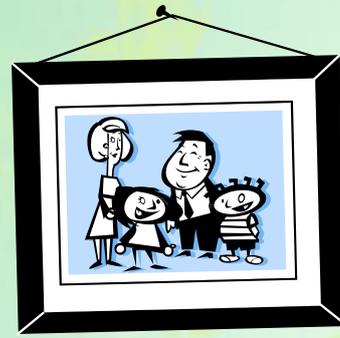
瑪嘉烈醫院離院長者綜合支援計劃 保良局家居支援隊伍

季刊

「生命大富翁」

 <p>工作</p>	<p>出糧</p> 	 <p>買樓</p>	<p>結婚</p> 	 <p>生小孩</p>	 <p>養育子女</p>	<p>子女長大</p> 
<p>畢大學</p> 	<div style="text-align: center;">  <p>命運</p> <p>POLEUNGKUK</p> <p>變</p> </div>					 <p>退休</p>
 <p>升大學</p>						<p>享生受活</p> 
 <p>得獎</p>						<p>老去伴世</p> 
 <p>拍拖</p>						 <p>生病</p>
<p>升中</p> 						<p>老死</p> 
<p>考試滿分</p> 						<p>小學</p> 

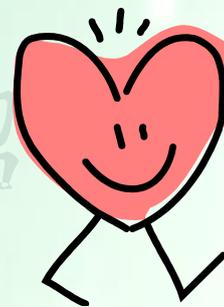
主任的話：



是次季刊的主題是「生死教育」。在過去一季裡面，本隊首次舉辦關於死亡的活動及職員訓練。結果讓我們鼓舞，因為無論是長者、護老者及職員對談論死亡，甚至是對死亡的準備，有很高的接受程度。本隊計劃將活動定為恆常的活動，讓長者及家屬們，可以對這議題有更多的了解。

總結過去三季季刊，由「懷惻」、「快樂」以及「生死教育」，均想帶出一個重要的訊息：要珍惜自己的生命。願各位長者能從過去的經歷中，學會積極面對困難，在有限的時間，有意義及愉快地活下去。共勉之！

新入職員工介紹



王麗燕姑娘

大家好！我是瑪嘉烈醫院離院長者綜合支援計劃，保良局家居支援隊伍新入職的註冊護士，以前在公立醫院工作，第一次到社福機構工作，請各位多多指教，多多包涵。



死亡教會我的功課

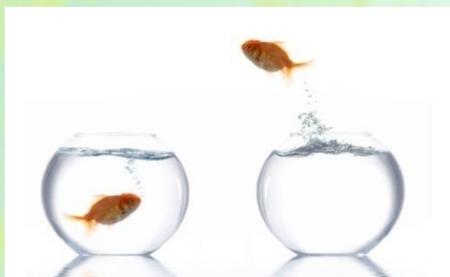
一個人打從呱呱墜地那天起就註定會走到死亡這個終點，無論你的生命是長是短，是苦是甜，是平凡或是多采多姿，死亡也會是我們的最終歸宿，無人例外。

受著傳統的中國文化影響，很多人都怕談論及面對死亡，對此往往會避之則吉，以為「不談論我就不會死」一樣，絕口不提。我們往往就是因為這種對死亡的恐懼及忌諱，而忽略了面對死亡應有的準備，因而在死亡快將來臨或已經來臨時手足無措，不懂反應。

隨著年紀的增長，接觸死亡的機會一天比一天大，但從小到大，有誰曾為我們講授死亡這個課題？又有誰教導我們如何面對死亡？當我們身邊的摯愛離世，我們除了呼天搶地的哭泣外，又可以做些什麼？我們應該如何自處？應該如何面對失去摯愛的傷痛？

死亡是一份艱深的功課，亦是一份終身的功課，只有我們認識死亡，才能預備死亡；只有我們理解死亡，才能面對死亡。

就著死亡這個話題，本單位在過去數月進行了一連串的活動，帶領員工、長者及其護老者認識死亡，希望減除他們對死亡的恐懼及未知，同時亦鼓勵他們珍惜生命，享受生命的每一刻，活在當下！





殯葬知識知多啲



辦理身後事之程序：

1. 辦理死亡證及相關文件



2. 聯絡殯儀館

3. 火葬→訂爐/土葬→安排墓地



4. 通知親友守夜及出殯日期

5. 領取遺體



6. 設靈守夜及添購所需物品



7. 大殮出殯



8. 火葬：取回骨灰安排上位
土葬：墓地安碑



另類的殯葬儀式



除了一般我們常見的火葬及土葬外，其實還有很多五花八門的殯葬儀式，大家又知多少呢？



生命寶石：
用骨灰中的碳製造鑽石



太空葬禮：
將死者的一小部分骨灰放入一個唇膏大小的太空艙內，而後利用火箭送入太空。



用骨灰作畫：
將死者的骨灰與油畫顏料混合在一起，創作一幅死者肖像畫。



花園葬：
將死者之遺骨燒成骨灰，再將骨灰撒於政府紀念花園。



海葬：
將死者之遺骨燒成骨灰，再撒向大海。



「思前想後」自主晚晴計劃

「未知死，焉知生」，從認識死亡，認識現今香港的喪葬選擇，反思生命的珍貴，懂得「為何而活」，如把每一個時間當作僅有的最後一刻，又何懼生老病死？但受傳統文化影響，普遍長者對「死亡」和「安排後事」仍存有忌諱。對於剛離院的長者來說，難免對死亡這條未知的道路產生恐懼，我們相信要消除這種恐懼的方法是主動認識死亡，以及提供空間讓長者及其家人能分享想法。如長者能妥善及適時消減對死亡的恐懼及表達對後事的想法，對長者自身及其家人來說，也能達到「活在當下」、「好好善別」。

透過「思前想後」自主晚晴計劃，期望能讓長者和其家人一同打破談論生死的忌諱，重新認識死亡，並分享對安排後事的想法。

長者正了解壽衣
不同的款式



不同款式的
紙扎供物



長者聽職員講解
什麼是花園葬



長者正了解不同
款式及種類的棺木，
包括新式的紙質環保棺



我們出生的那一刻便會面對死亡
因為生與死是一體的
有生必有死，有死才有生
『生就是死，死就是生』
是我們必經的階段

『生命雖是有限，但可以活出無限!』

員工培訓： 「死亡教會我的功課」



為了加強員工對死亡及紓緩治療的認識，本單位於 2014 年 2 月 25 日
〈星期二〉的團隊會議上進行了一次名為「死亡教會我的功課」員工培
訓，旨在提升員工對紓緩治療的認識及以開放的態度討論死亡，鼓勵員
工自我裝備，以從容積極的態度面對生死課題。



社工在介紹紓緩治療



同事們在認真思考屬於自己的「好死」因素



俗語有謂「不得好死」，究竟「好死」(善終)對你/你的家人來說是什麼？

以下有些「好死」因素，大家可以靜心想想屬於你的「好死」；如果你是護老者，我們亦建議你與家人一同討論這個話題。



好死因素	次序
1. 知道自己死唔會拖累家人	
2. 死前仍然能夠得到其他人尊重	
3. 死前能夠完成未了心事	
4. 死既時候，有家人係身邊陪住	
5. 死前唔駛受病痛長時間折磨	
6. 知道自己唔駛擔心家人以後生活	
7. 死後身體完整	
8. 死前有人肯聽自己講心事	
9. 能夠風光大葬	
10. 臨終前生活各方面都唔駛靠人幫	
11. 諗返自己一生，會覺得活得好有意義	
12. 死前完成對家庭的責任	
13. 臨死之前能夠盡量減少身體上的痛楚	
14. 能夠生前安排或決定點處理自己身後事	
15. 心理上已預備好自己將會死去	
16. 死前能夠同家人或親友和好	
17. 諗返自己一生，會覺得冇咩遺憾	



平安大使獎勵計劃

本單位於 2013 年 12 月舉行了「平安大使長幼分享會」，以提高長者正確使用平安鐘的意識。當天邀請了本港其中一間營運平安鐘的機構為長者介紹平安鐘，此外亦邀請了小童群益會的青少年義工為長者演出廣播劇，長者都看得不亦樂乎！



除此之外，本單位亦於 2014 年 3 月 20 日聯同本局另外三個社區照顧服務單位舉辦了「平安大使獎勵計劃」頒獎典禮。活動當日共筵開 15 席，除邀請了長者安居協會職員介紹正確使用平安鐘的知識及由本局職員表演話劇外，亦同時表揚於「摘星行動」表現出色的長者，各參加長者樂在其中，獲益良多。



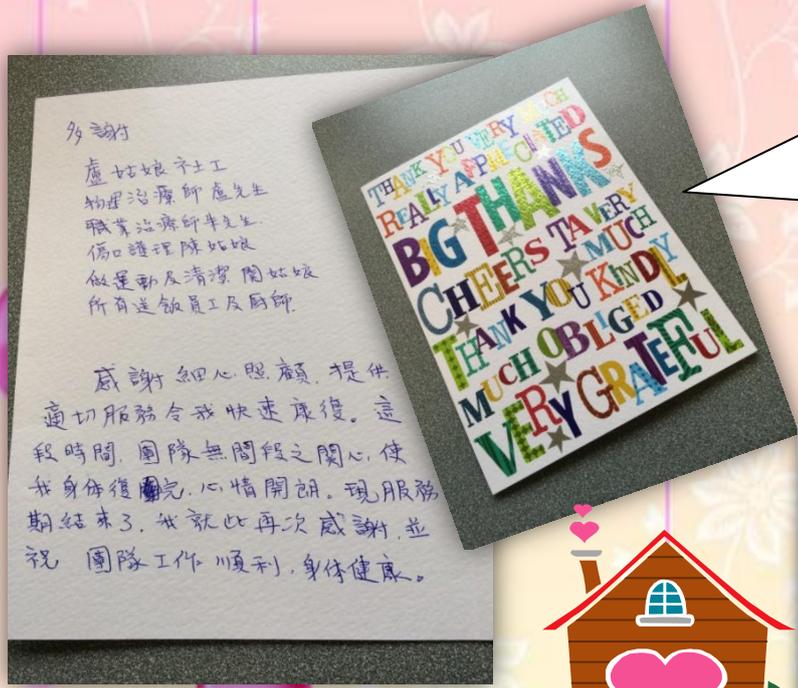
「摘星行動」
得獎者



編號	姓名	住址	獲獎原因	頒獎日期	頒獎地點
1	陳志強
2	李國強
3	張國強
4	陳國強
5	李國強
6	張國強
7	陳國強
8	李國強
9	張國強
10	陳國強

「平安大使獎勵計劃」頒獎典禮
 2014年3月20日
 主辦機構：香港平安鐘協會
 協辦機構：...

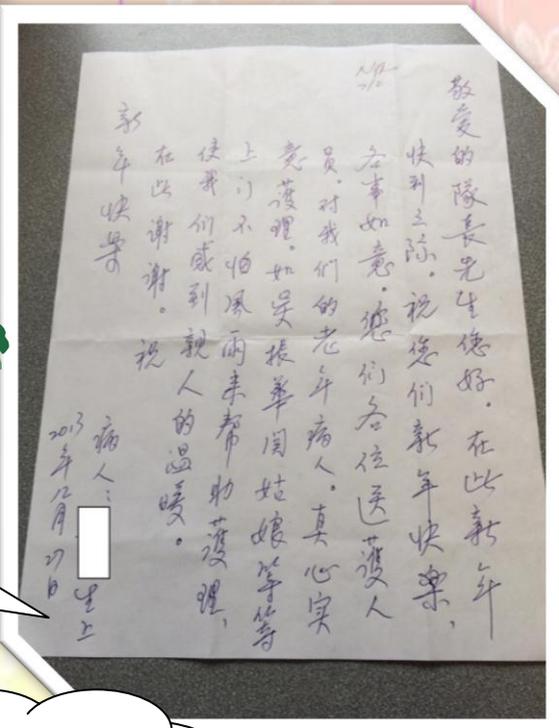
長者及家屬心聲



感謝細心照顧，提供適切服務令我快速康復...

多謝
盧姑娘 李社工
物理治療師盧先生
職業治療師李先生
傷口護理陳姑娘
做運動及清潔 關姑娘
所有送飯員工及廚師

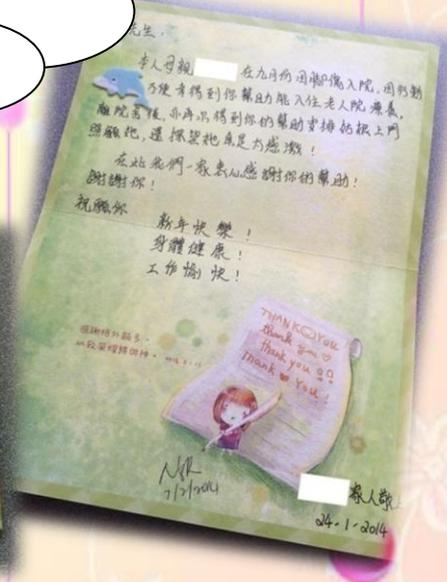
感謝細心照顧，提供適切服務令我快速康復。這段時間，團隊無間之關心，使我身體復元，心情開朗。現服務期結束了，我就此再次感謝，並祝 團隊工作順利，身體健康。



...上門不怕風雨來幫助護理，使我感到親人的溫暖...



...你對她的關懷、愛心以及鼓勵，還教懂我很多照顧母親的技巧...



李姑娘：
這段期間你得到你對母親
照顧，你對她的關懷、愛心以及鼓勵，還教懂
我很多照顧母親的技巧，這樣無微不至的照顧
真是非常感激！
在此我們一家衷心感謝你對她的照顧，
真是千言萬語也說不盡的感謝！謝謝！
祝願你
身體健康！
工作愉快！
新年快樂！
已在[redacted]日起安了！
[redacted] 2014-1-24

李姑娘：
在九月因腳傷入院，因行動
不便才得到你幫助力能入住老人院治療，
離院之後亦再得到你的幫助才排好上門
照顧她，還探探她真是非常感激！
在此我們一家衷心感謝你的幫助！
謝謝你！
祝願你
新年快樂！
身體健康！
工作愉快！
感謝你外語多，
一家家理好快！
[redacted] 2014-1-24

意見反映



如對本隊服務有任何意見或建議，
可致電2749 8200或聯絡下列負責人。
你的寶貴意見有助我們持續改善，提升服務質素。

負責人	黃麗敏女士 主任	林玉儀女士 安老社區服務經理
地址	葵涌荔崗街 10 號瑪嘉烈醫院荔景大樓 2 樓 2032 室	香港銅鑼灣禮頓道 66 號莊啟程大廈 5 樓
電話	2749 8200	2277 8888
傳真	2742 3296	2890 2097
電郵	hst@poleungkuk.org.hk	Soc.admin@poleungkuk.org.hk

督印：黃麗敏主任

編輯：盧偉英姑娘

出版：瑪嘉烈醫院離院長者綜合支援計劃

保良局家居支援隊伍

地址：葵涌荔崗街 10 號瑪嘉烈醫院荔景大樓 2 樓 2032 室

印刷數量：200 份

出版日期：2014 年 3 月

