



賽馬會安寧頌

「安晴・生命彩虹」社區安寧照顧計劃



人生



顧

引言

每次長時間旅行結束後，你會否於回程時檢視旅程呢？若感到事事順利，一切能按原定計劃進行，並達到旅行的目的，便感到心滿意足！人生是我們最偉大的旅程！當我們步入生命的最後的階段，也需要回顧過去，尋找人生的意義。每人的人生也是獨一無二的，因此，值得於這場壯闊的旅程中回望過去、為未來作好準備，最重要的是，確保此時此刻能過最精彩的生活。

本小冊子將探討人生回顧的意義，剖析當中的步驟及重點，與及透過不同的真實處境及案例，協助大家更順利與深入地進行人生回顧。



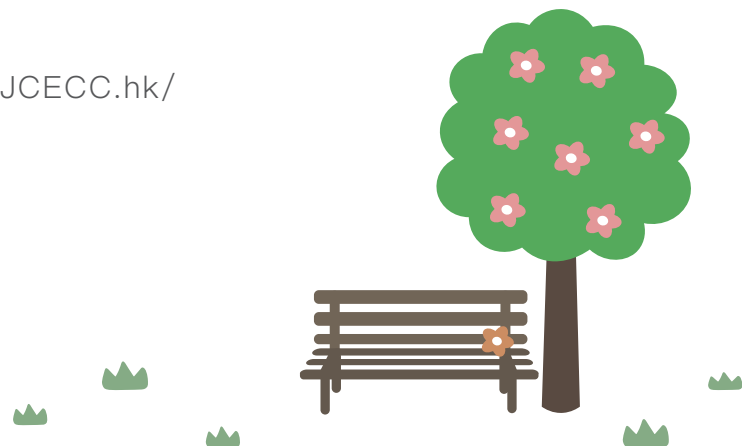
有關「賽馬會安寧頌」



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撥款二億五千五百萬港元，於2016年開展為期六年的「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，讓他們可以在充分知情下作出合適的臨終護理選擇，提升他們的生活質素。計劃合作夥伴包括：香港大學社會科學學院、香港中文大學賽馬會老年學研究所、香港老年學會、基督教靈實協會、香港復康會、聖雅各福群會及聖公會聖匠堂長者地區中心。

詳情請瀏覽 <http://www.JCECC.hk/>



「安晴·生命彩虹」 社區安寧照顧計劃



服務目標

透過跨界別協作及社區動員，建立全人的社區安寧照顧服務模式，提升晚期病患者的生活質素，讓他們活得有尊嚴及有意義。

主要服務內容

① 症狀管理支援

- 教育患者及其家人紓緩疾病帶來的症狀（如氣喘、疲倦、失眠）

② 家居照顧支援

- 連繫及轉介所需的社區資源
- 提供及教授使用合適的輔助工具協助日常生活

③ 照顧者支援

- 向家人提供照顧技巧訓練及教授處理照顧壓力的方法

④ 個人及家庭輔導服務

- 協助患者及家人處理情緒困擾
- 促進家人間的溝通及支持

⑤ 意義重整

- 探討及協助患者達成心願
- 人生回顧，留下美好回憶

⑥ 義工關顧

- 義工電話關懷及探訪

⑦ 晚期生活規劃

- 協助患者及其家人正面地面對晚期生活
- 協助患者建立較積極及愉快的生活模式（包括教導適當的家居自助運動、飲食調理、外出活動、訂立短期目標等）

聯絡方法：

香港復康會社區復康網絡 康山中心
地址：香港鰂魚涌英皇道1120號康山花園第六座地下
電話：2549-7744
電郵：crnkh@rehabociety.org.hk

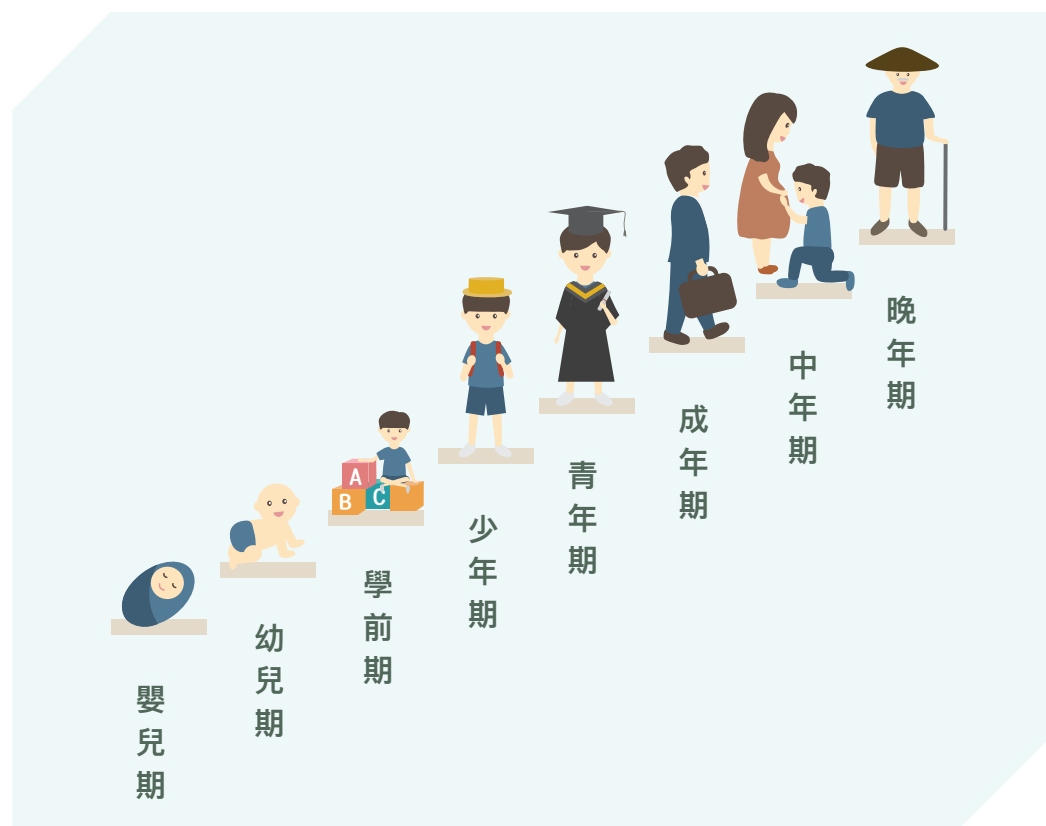
甚麼是人生回顧



人生八階

艾力遜（Erikson）把人的一生分為八個階段，每個階段均有其成長任務。最後一個階段，成人晚期（晚年），成長任務是「圓滿」，如果不能達到，便會造成「失落」。

這個時期最重要的事，便是回望一生，看看是否滿意。若在回顧時感到人生價值較高，懊悔較少，便能達致自我統整，感到圓滿。若未能達成人生任務，或遺憾較多，導致人生未能達致統整，則會滿懷失落，產生絕望、無助、愧疚、怨恨及自我拒絕的感覺。



人生回顧的概念



布特勒（Butler）在1963年提出了人生回顧理論，認為老年人在老年期的基本人格特徵，便是喜歡回顧往事。他們需要通過回顧，評價及重整一生的經歷，尋找人生的正面體驗，與及個人的美好特質，促進自我肯定。與此同時，也讓人一生中一些未被解決的矛盾，得以被剖析、重整，並賦予新的意義。

布特勒最初把人生回顧，用於發掘老年人珍視的回憶，以進行臨終關懷治療。目的是讓老人在充滿懊悔及不滿的生活中，能以較正面的角度詮釋過去的經驗，重新出發。布特勒發現人生回顧對老年人，或是處於重要發展階段轉變的成人而言，是一種有效的治療方法。

人生回顧是懷緬的一種：檢討性懷緬治療

人生回顧與一般懷緬活動的主要差異，在於回顧時間的長短。人生回顧需回顧一生，而懷緬活動則可用於不同人生片段。兩者的作用均是鼓勵長者重溫過去的事件及經驗，但人生回顧的整理較為細緻及系統化，能引起對象反思，促使他們以全新的角度，看待過去的事情。



主題：人生旅程手套，欣賞自己自律、靈活應變、樂於助人、用心對待人及坦誠的特質。

人生回顧的作用

趙可式老師提出人生回顧一般有四項功能：

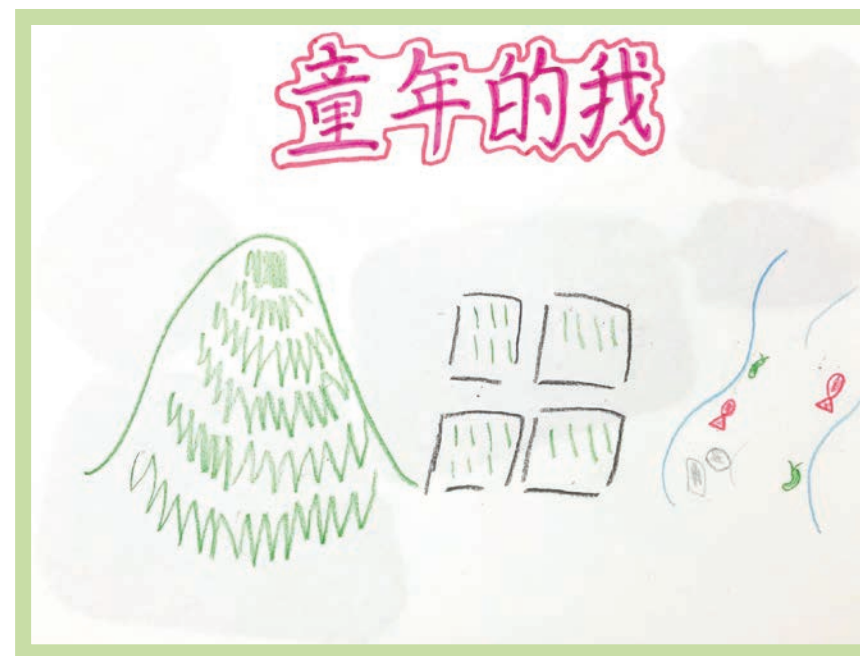
- ① 重整秩序
- ② 發現或重新詮釋「意義」
- ③ 解決衝突或不滿
- ④ 放下



「人生回顧」於臨終關懷中作用

- ① 針對老年人的身心特質，在找尋生命足跡時，梳理自己一生，於過程分享快樂，抒發情緒，解開鬱結。
- ② 讓家屬更了解老人現階段的需求，並通過社會工作者、醫護人員和家屬的共同努力，讓老人圓滿地走完人生的最後一段旅程。
- ③ 讓老人和家屬更坦然面對死亡，尤其是年老的夫妻，人生回顧可幫助他們面對老伴的離去，讓留下來的也能夠珍惜生活，活在當下。
- ④ 對於需要社工協助的個案，可提供法律、經濟等方面的及時支援，如協助分配遺產的程序。

《健康》2016年03月31日，什麼是人生回顧干預措施？北京老年醫院。



主題：童年的我 – 以圖畫方式回想童年的生活。



主題：擺魚的生活 – 「自從11歲開始，我便幫助家人出海擺魚，從早忙到晚上，每天都不間斷。」

人生回顧可協助臨終病人：

① 接受其獨特的人生

- 整合人生經歷，接受自己的人生。

② 舒緩情緒

- 重溫以往的歡樂時光，接受不同的人生經歷，減少負面情緒。

③ 發現生命的意義

- 肯定個人的貢獻與成就。

④ 留下精神遺產

- 在世的人可藉著人生回顧手冊紀念逝者。

(中華護理雜誌 2012 年 6 月第 47 卷第 6 期，人生回顧對晚期癌症患者生存品質的影響，肖惠敏、鄭惠容、彭美慈、莫孫淑冰)



進行人生回顧的原則

原則

① 把整个人生分為不同階段去回顧

② 正面與負面的經歷也需回顧

③ 回顧過去、預備未來、享受現在

• 過去

找出好人、好事，好特質，以肯定自我。
以不同的角度詮釋負面經歷，減少遺憾。

• 現在

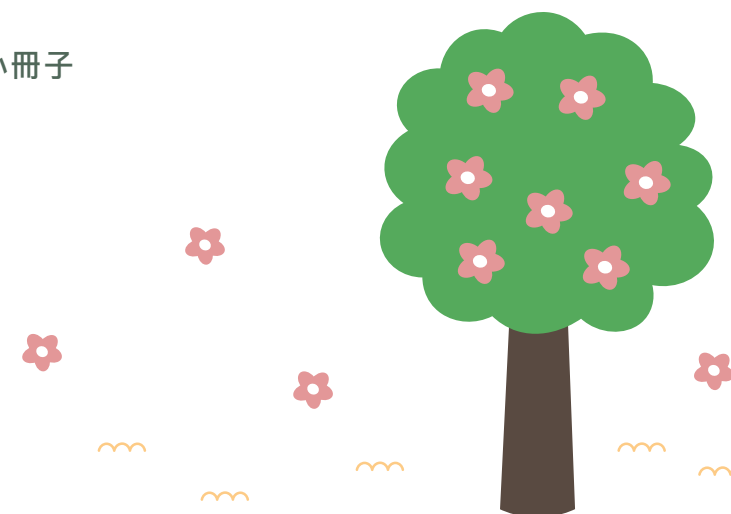
學習活在當下，珍惜現在。

• 未來

為人生的結束作好準備。

老年人可放下心事，心安理得，好好地愉快活著。

④ 為人生故事編撰小冊子



進行人生回顧的步驟



第一步 概觀整个人生

練習① 家庭樹

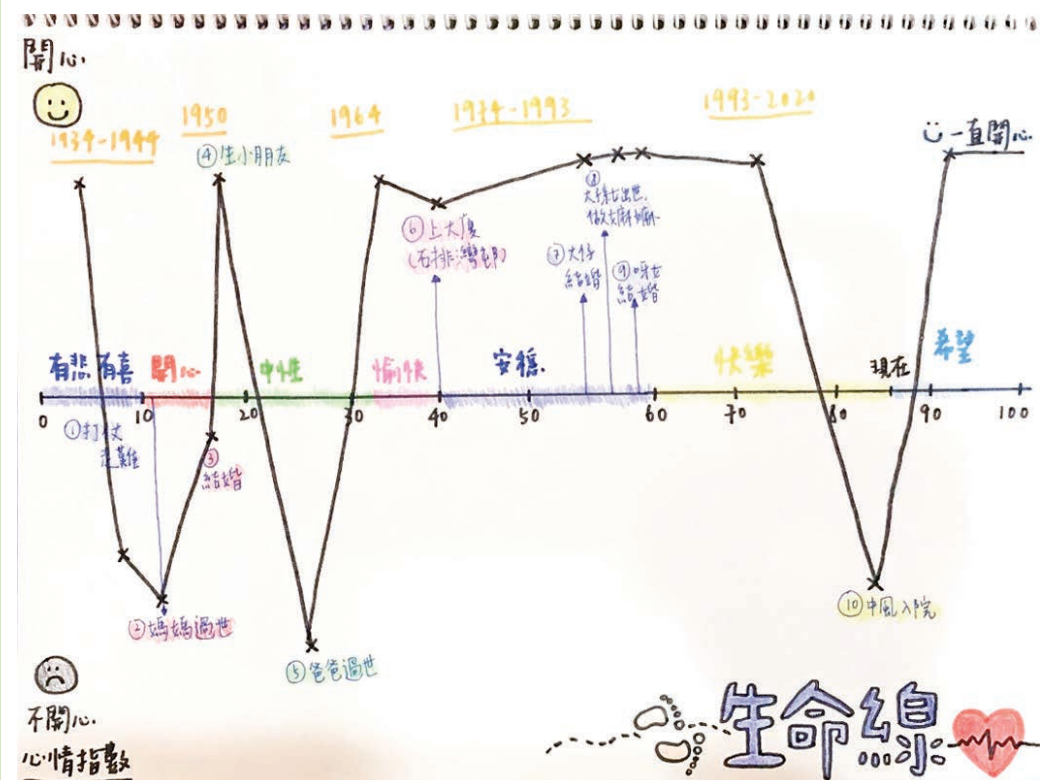


一般描繪三代：

- ① 原生家庭父母；
- ② 自己的配偶及彼此的兄弟姊妹；
- ③ 子女。若祖父母、子孫或其他親戚在其人生有重要地位，可一併放在家庭樹上。

透過詢問各人的關係，了解當事人的人生，與及家庭對他的影響。建議問題包括：「你與哪一位感情最好？」、「你認為哪一位最重要？」、「哪些家庭成員最關心你，或幫助你最多？」等等。

練習② 人生高與低



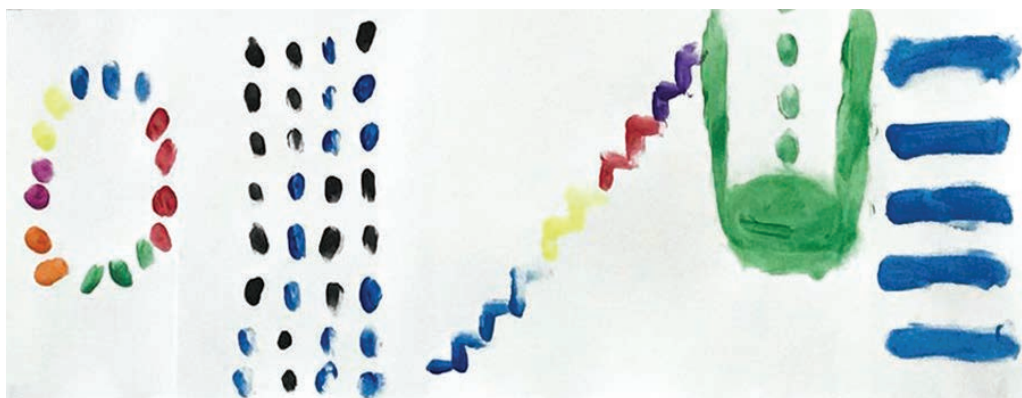
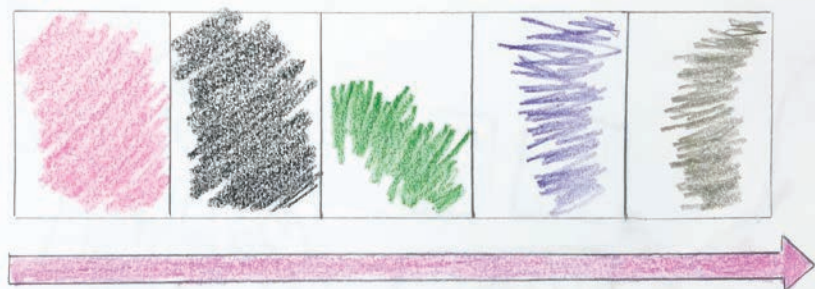
繪畫一條生命線，以每10年為一間隔，線上是正面的事件，分為「加5分開心」及「加10分很開心」。

線下是負面的事件，分為「負5分不開」及「負10分很不開」。

邀請當事人寫上三件正面及三件負面的經歷，然後請他分享。

練習③ 顏色論人生

七彩人生



主題：人生階段 – 兒童期最開心及無憂無慮，所以塗上豐富色彩。

以紙條把人生分為五間隔，代表人生的五個階段：兒童、青少年、青年、中年及老年。邀請當事人填上對該階段綜合的感覺，然後請他分享。

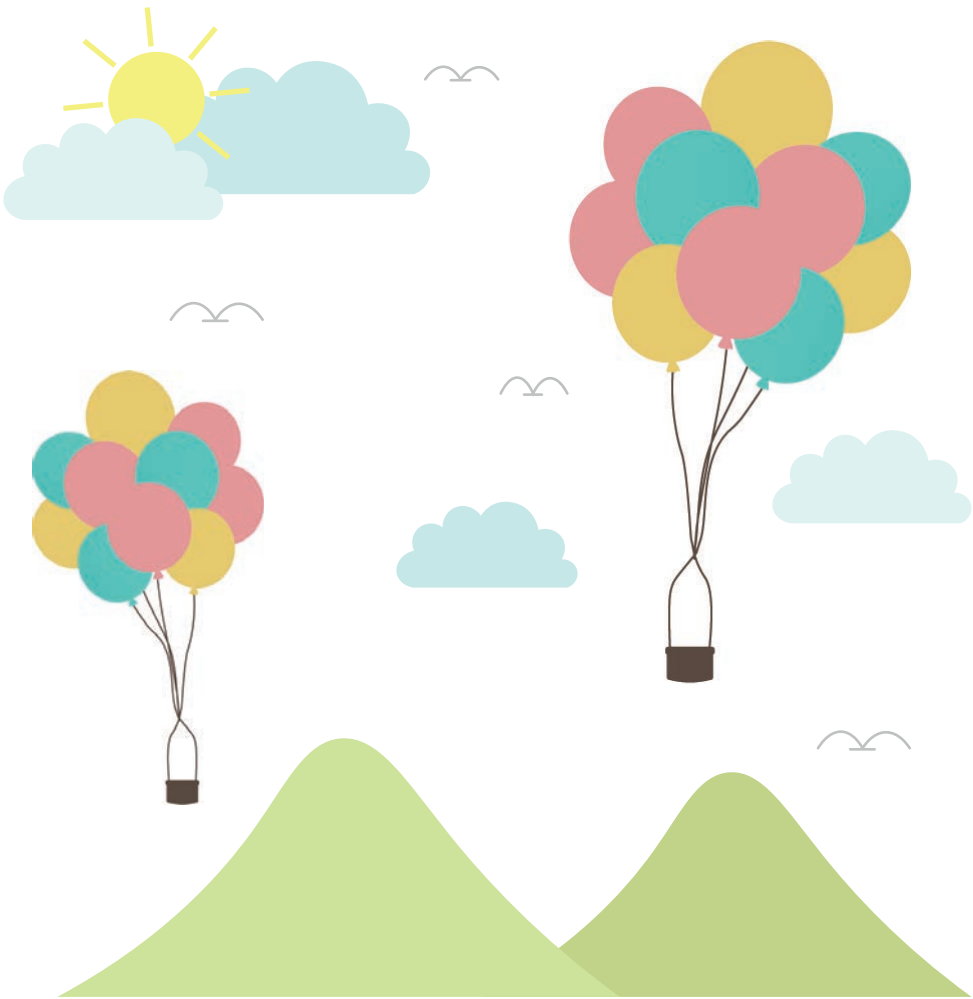
第二步 從小到老，每階段去回顧，先找尋正面的經歷

通常分四個階段：童年、青少年、成年、老年。而成年期是年期最長及最多事情回顧的階段，故又細分為婚姻家庭、工作、嗜好/專長，各部分佔回顧的長短則因人而異。



練習④ 階段年份對對碰

老人家的記憶力逐漸變差，一時之間要回顧老遠的人和事並不容易，所以要用「引導物」去協助他們回憶。引導物是與當年有關的事與物，能刺激他們的回憶。引導物可以是實物、相片、影音，亦可運用五感：聲音、味道、氣味、影像及觸摸去引發當事人回顧往事。挑選引導物一定要配合年份時期，如果錯了便不能獲得預期的效果。除年份之外，並要了解當事人當時身處的地方及背景。只要按正確的資料選取合適的引導物，便能勾起當事人的往事。



當事人歲數：

出生年份：

人生階段	年份	大事	引導物
兒童			
青少年			
青年			
中年			
老年			

*引導物是指以往的物品、環境或感覺，能刺激長者回想以往發生的事，例如：相片、實物、影片、音樂，亦可以是一些味道及氣味。

- 因應年份及階段，以適當引導物協助長者聚焦回顧。
- 回顧每階段的正面事情（好人、好事、好特質）。
- 累積正面事情，並以具體的方法呈現於長者面前，例如把找到的好人、好事、好特質分別寫在字條上，長者看見面前佈滿有關自己人生的正面事物，能令他們滿意自己的人生，促進自我肯定。



主題：好人好事好特質

第三步 回顧人生中的負面經驗

- ① 重新架構 (reframe) :
以不同的方法，詮釋過去的負面事件，並給予正面的意義。
- ② 重新架構，「以改變個案對過去特定人事物的想法及植基於此的感受為目標，鼓勵個案用不同觀點看待那些使人停滯不前的人物或事件，打破原有框架並重新建構出一個不同且正向的觀點。」(張淑容、蔡欣妤，2012)
- ③ 先問兩個問題：
 - i. 時間過去，感受是否一樣？感覺是否與當年一樣難受？
 - ii. 隨著人生階段變化，看待同一件事情的感受，是否仍然相同？

若答案為「否」，那麼當事人可能已放下事件，視乎受困擾的程度高低，決定是否需要重構。

若答案仍然「是」，便需以不同角度，找一個較容易接受或傷害較少的，取代過往的角度。
- ④ 以不同角度去詮釋事件，找出積極的一面及作用。



⑤ 重新架構

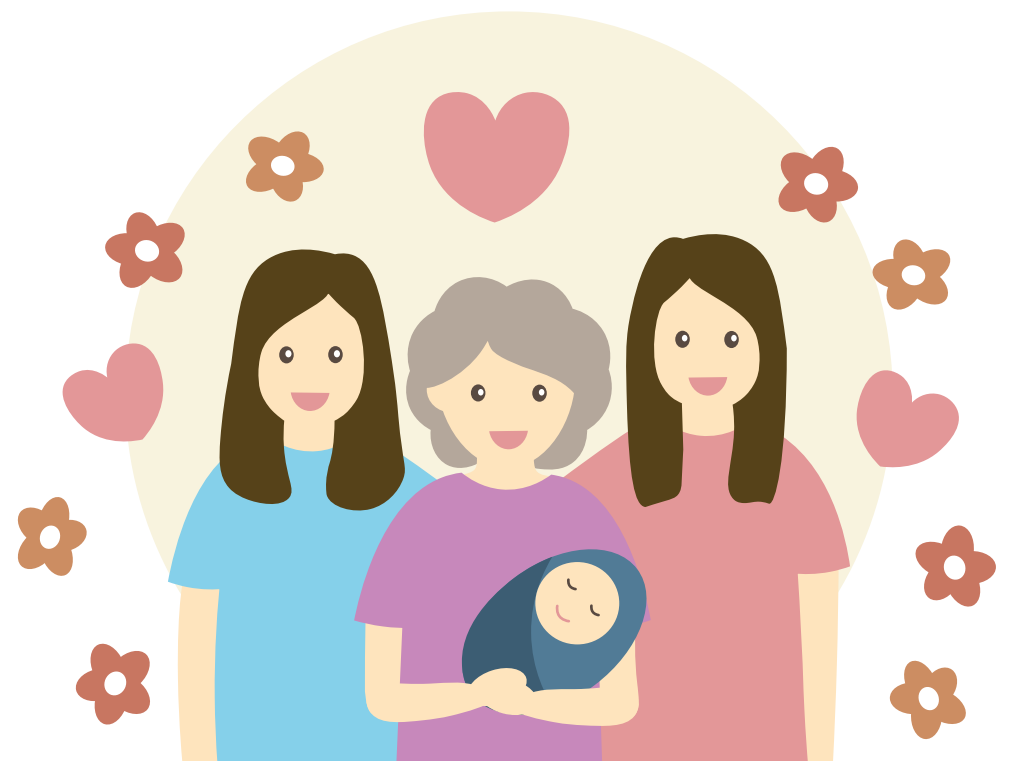


示範一

有長者年輕時任職銀行，於50歲的時候，在大裁員中被解除合約。當時她很沮喪，覺得被裁員是一件很遺憾的事。但經過15年後她回想此事，竟找到事件對她生命的積極作用。由於母親當時年邁體弱，她決定在被裁員後，停止全職工作，只出任兼職，爭取時間陪伴及照顧母親。這個決定結果令她很滿足，亦令母親於晚年獲得良好的照顧，深感幸福快樂。因此，她重提被裁員的事時，不再充滿遺憾，而是感激事件造就了她孝敬母親的機會。

示範二

婆婆年輕時在父母的安排下出嫁，誕下兩位女兒。後來丈夫不欲受家庭責任所困，因而離家出走，剩下婆婆一人獨力工作，撫養兩名女兒。婆婆因著這樣的背景，與及良好的人緣，在工作上獲得不少幫助，過著暢快的日子。兩個女兒日後也感激婆婆母兼父職，含辛茹苦地養育她們，因此，其丈夫及子女也特別敬愛及照顧婆婆。婆婆認為不負責任的前夫，令她本來一帆風順的人生蒙上了陰影。婆婆問：「他對我有什麼作用？他是我人生的污點啊！」我們便引導婆婆以另一個看法看待事情，若沒有前夫，便沒有兩個女兒；若沒有兩個女兒，婆婆整个人生也將截然不同。缺少家庭生活，晚年時也只是孤身一人，沒有現時的兒孫滿堂。從這角度看來，前夫對她人生的作用，便是給予她兩個女兒、一個美好的家庭，與及被兒孫孝順的晚年。本來的遺憾，現在也化為一份祝福。





練習⑤ 重構練習

婆婆自小得不到母親的喜愛，因母親重男輕女，惟對哥哥弟弟寵愛有加。婆婆一直對此耿耿於懷，認為母親針對她，感到自己不夠好！

練習⑥ 重構練習

伯伯人生中的一件遺憾事，便是他中學時代，因父親病重而輟學，到酒店做服務員，並忍痛與中產家庭出身、成績優異的初戀情人分開。



練習⑤ 重構建議答案

詢問婆婆重男輕女是否那個年代普遍的現象，而他的母親是一個怎樣的人？是傳統的中國女性，還是有新思想、有自己獨立思維的女子？讓婆婆了解到母親的重男輕女是當時文化傳統的影響，母親自己也身不由己，所以不造成是母親不喜歡她、針對她，更不是因為婆婆自己不夠好而有這個情況出現。（這個方法是將事件責任推向大時代而非個人）

練習⑥ 重構建議答案

問伯伯當時作出此決定的原因、現在想來是否合理、同時有沒有影響之後他的戀愛、婚姻和家庭？這個分開會令到伯伯不被這段感情牽著鼻子走，在事業、學業發展上一定要追上去匹配他的女友。所以分手後他的發展便比較自由輕鬆，當他遇到與他情況相若的女子便可以追求、結婚和組織家庭，一切來得自然順利。（找到事件對人生的正面作用）

第四步 計劃將來、為死亡作好準備

在我們有生之年做好「四道」： 道謝、道歉、道愛、道別

四道：道謝、道歉、道愛、道別

道謝：有人對我們好、給予我們恩惠，而我們未有向對方表達謝意。

道歉：我們對人有虧欠而未有致歉，請求對方原諒我們的過錯。

道愛：對重要的人坦誠地表露愛意，說真心話，送上祝福和勸勉，向對方表達你對他的關愛。

道別：與親朋好友說再見，安排及交代身後事。



練習⑦ 道謝、道愛、道歉練習

用言語、文字、手工、畫圖咁向對方表示。

例如：以石膏倒模製作一隻貓頭鷹，並根據對方的喜好放入香味，把製成品送給要道謝、道愛或道歉的人。



旋轉全盒，按照停頓的位置分享想要道謝、道愛、道歉或道別的對象及內容。

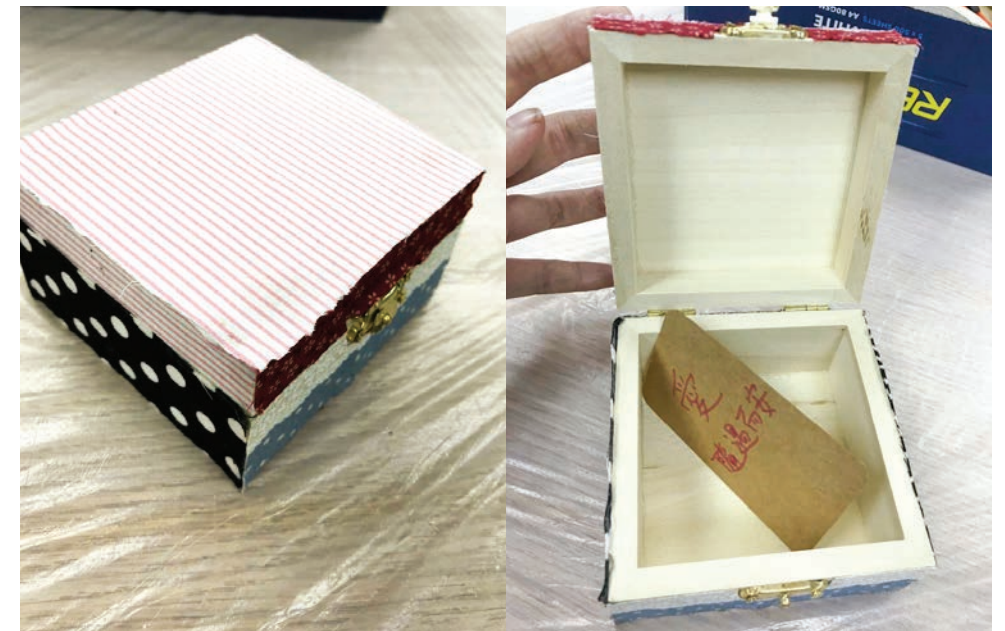


主題：道愛 – 「彩虹的心代表我及家人的愛」
道歉 – 「對過去的事情向家人說對不起」

練習⑧ 道別練習

愛的禮物盒

把自己認為最有價值的物品、最想給予後人的紀念品，與及金句和祝福放入盒中，送贈家人。



主題：寶盒 – 「隨遇而安」

身後事交代

殯葬心願

我希望用以下方法處理我的遺體：

- ☐ 遺體捐贈 ☐ 器官捐贈
- ☐ 土葬（地點：_____）
- ☐ 火葬
- ☐ 靈灰龕（地點：_____）
- ☐ 花園葬（地點：_____）
- ☐ 海上撒灰

我希望有這樣的殯葬安排：

殯葬規模

- ☐ 風光大葬 ☐ 一切從簡
- ☐ 其他：_____

殯葬儀式

- ☐ 特定宗教儀式：道教/佛教/天主教/基督教/
- ☐ 其他：_____
- ☐ 不需要任何儀式

舉殯地點

- ☐ 醫院 ☐ 殯儀館 ☐ 教堂
- ☐ 其他：_____

殯葬心願

我希望有這樣的殯葬安排：

棺木種類

- ☐ 中式棺木 ☐ 西式棺木 ☐ 環保棺木

壽衣

- ☐ 傳統
- ☐ 自選服務：_____

喪禮安排

- ☐ 靈堂佈置
- （特別要求：_____）
- ☐ 出席賓客
- （特別要求：_____）

帛金處理

- ☐ 安屬 ☐ 捐贈慈善機構

陪葬品（如衣服、飾物、其他有紀念價值的東西等）

- ☐ 需要安放：_____
- ☐ 不需要安放

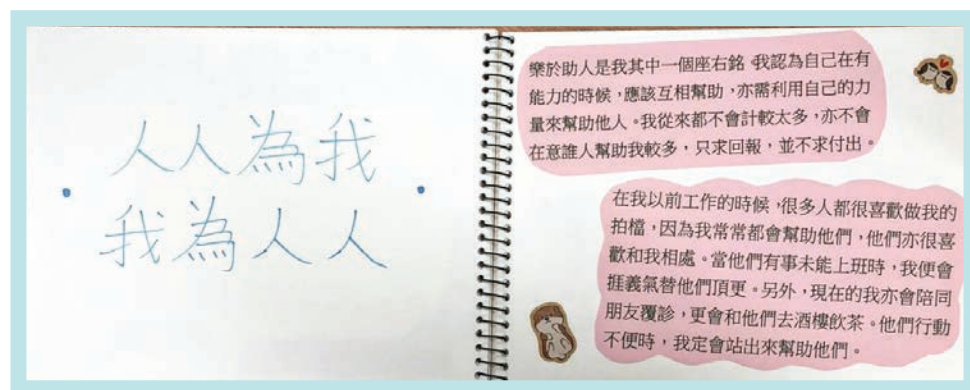
瞻仰遺容

- ☐ 要 ☐ 不要

註：引自冼鳳儀（2016）。《生死之交：長者生死教育實務分享集》。
香港：基督教香港信義會社會服務部。

第五步 製作人生回顧書

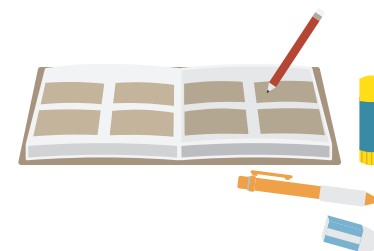
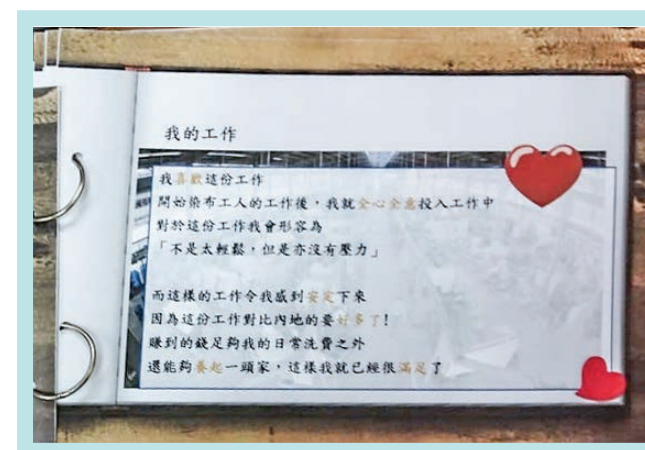
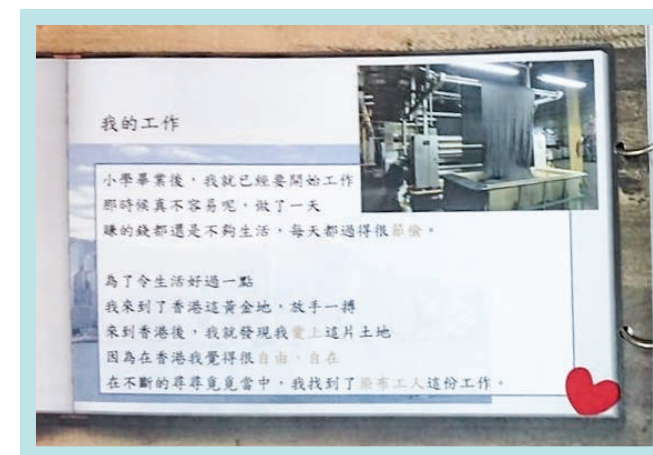
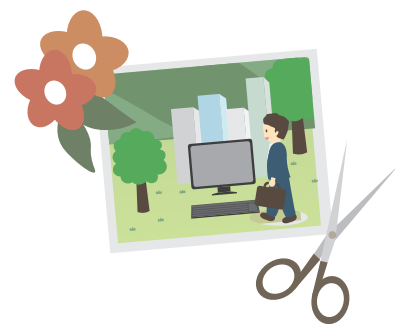
- ① 生平：簡介一生流程，例如在哪一年在哪裏出生、家中情況、成長後結婚有否生兒育女、在哪裏生活、工作如何及晚年的生活狀況。
- ② 一段段列出當事人一生中的好人、好事和好特質，可為每一段敘述寫一個貼身標題，例如熱心助人，可寫「我為人人、人人為我」；如果是朋友眾多，就「相識滿天下」；如果是夫婦同心就寫「鸞鴦情深」。



- ③ 當事人的人生座右銘或做人原則，例如「寧人負我、我勿負人」、「知足常樂」、「最緊要好玩」等。
- ④ 最後寫上你眼中的當事人（你替他/她做人生回顧後對他/她的感覺及祝福）。



- ⑤ 可加入回顧過程中的練習、相片或相關圖片，可與案主一起參與製作。
- ⑥ 人生回顧書一般記錄正面事件及特質，除非當事人覺得負面的人和事對他的人生非常重要，必須記下。



第六步 重溫好人好事好特質

用人生回顧書與當事人重溫一切的好人好事好特質，讓他看到自己人生美好一面，覺得自己的人生也不錯，協助他自我肯定。



第七步 討論如何活在當下

- 做喜歡做的事。
- 不因過去而後悔、不為將來擔憂、要聚焦在現在的感覺及享受美好的時光。



練習⑨ 活在當下練習

選擇做一件事，並只專注於事情的細節及內容，不夾雜其他思想，看看感覺如何。例如，吃一種食物，便專心感受留於齒頰的食物、烹調的味道和咀嚼的口感，專注吃的過程，不想其他事情，只享受當下的食物，與及進食的過程。

到公園散步，專注園內的景物和各種花草設施，享受當刻的悠閑，不讓其他雜念侵擾你。

練習⑩ 我最愛做的事情，多做多開心

我最愛做的事情：

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

問與答



① 如何開展人生回顧的話題？

可以向當事人說明最近很流行做人生回顧，因為每個人的人生都是獨特的，所以很值得去回顧人生美好的人和事，及檢視自己的好特質，幫助自己尋回已遺忘的片段及將在人生中所發生的事件順序去回憶，然後將這些都一一用圖片及文字記下，令自己擁有一本屬於自己人生的記事書。

② 何時合適做人生回顧？

老年期最為合適，因為人生的路已經走過一大半，可以用人生回顧去檢討及整合人生。不過如果在成人期有很重大的生活變動或抉擇，例如移民、結婚、創業、患病等，都可以透過人生回顧尋找啟發及力量去面對將來。

③ 有沒有哪些人不合適做人生回顧？

如果人生曾經經歷重大的創傷又無法以重新框架去紓緩遺憾，又或者每當提起往事的時候，當事人都情緒失控傷心不已，便不適合進行人生回顧。

④ 誰人合適訪問長者做人生回顧？

能與長者建立良好及互信關係、能夠耐心聆聽、懂得提問、接納性強和富有同理心的人都適合為長者做人生回顧。當然有一定的人生經驗，能夠了解長者成長背景就更佳，不過要客觀，不能用主觀去批判長者的經歷或人生的處事方法。

⑤ 如果進行的過程中，勾起個案的傷心回憶，應否繼續進行？

我們通常以回顧人生每個階段的正面經歷作開始，但很多長者會忍不住傾訴他們人生的負面事情。我們要先細心聆聽，然後用同理心給予安慰，並告訴他已經記下並會在稍後預留時間與他細心檢視，看是否能夠用不同方法減低遺憾，跟著便可以繼續回顧人生的正面事件。如果長者不停在訴說負面經歷而且情緒失控，那便應該暫停那次面見。若日後再見情況仍然繼續，便應該停止做人生回顧。

⑥ 長者提及眾多往事，如何重點納入人生故事冊？

普遍會收納當事人的正面經歷，除非那些負面事件對當事人的人生很重要或者從中找到了他們人生的積極意義，否則都不會放入人生故事書裏。而正面經歷就包括當事人在人生中遇到的好人及好事，我們從中尋找當事人性格的好特質。當事人的人生座右銘和他的家人與朋友對他的正面評價及祝福也可以放入書內。

⑦ 家人可否參與人生回顧的訪問及故事冊製作？

有家人參與人生回顧的製作當然更好，因為可以去補充當事人遺忘了的片段，亦可以客觀去給予正面評價及支持。不過一切都要看當事人的意願及他與家人的關係，才可以決定家人的參與是否適合。

⑧ 製作人生回顧故事冊一般需時多久？

大約需時兩個月，每個星期見面一次。開始時，需要建立關係及概括地了解整個人生；跟著是分人生不同階段作回顧，可分成四至五次面見。然後是將人生中負面或遺憾的事重新框架，最後是完成人生回顧書與當事人一起閱讀，協助他們自我肯定並討論如何活在當下。所以一般面見大約六至八次。當中亦視乎當事人所講述的人生故事的詳細程度，以及製作人生回顧書需要的時間，來作決定做一個人生回顧所需的時間。

A vertical illustration depicting the stages of a person's life. At the bottom, a baby is crawling. Above it, a young child stands next to colorful alphabet blocks (A, B, C). The next stage shows a student with a graduation cap and books. Above that, a professional in a suit carries a briefcase. The fifth stage shows a family (mother, father, and child) walking together. At the top, an elderly person with a cane is walking away. The background features stylized green mountains, trees with red flowers, and a winding path. The number '34' is in the bottom left corner.

A vertical illustration depicting the stages of a person's life. At the bottom, a baby is crawling. Above it, a child stands with alphabet blocks (A, B, C). Next is a student with a graduation cap and books. Then, a professional in a suit carries a briefcase. Above that, a family (father, mother, child) is shown. At the top, an elderly person with a cane is walking. The background features stylized houses, trees, and mountains.

This image shows a blank sheet of white paper designed for writing. It features approximately 20 horizontal green dotted lines spaced evenly down the page. In the bottom right corner, there is a thick red diagonal line that runs from the edge towards the center, creating a triangular shape. The rest of the page is empty white space.

參考資料



- Butler, R. N. (1963). The Life Review: An Interpretation of Reminiscence in the Aged. *Psychiatry*, 26(1), 65–76.
- Butler, R. (1995). *The life review*, as cited in Haight, B. K., & Webster, J. D. (1995). *The art and science of reminiscing: Theory, research, methods, and applications*. Washington, D.C.: Taylor & Francis.
- Chong, A. (2000). Reminiscence Group for Chinese Older People – A Cultural Consideration. *Journal of Gerontological Social Work*, 34(2), 7–22.
- Erikson, E. H. (1994). *Identity and the life cycle*. New York: Norton.
- Gibson, F. (2011). *Reminiscence and life story work: A practice guide*. London: J. Kingsley.
- Lin, Y., Dai, Y., & Hwang, S. (2003). The Effect of Reminiscence on the Elderly Population: A Systematic Review. *Public Health Nursing*, 20(4), 297–306.
- 什麼是人生回顧干預措施？（2016年3月31日）。每日頭條。2020年8月15日，取自 <https://kknews.cc/zh-hk/health/p5zo522.html>
- 莊明蓮、李秀霞（2003）。懷緬治療執行指引。香港社會服務聯會服務發展（長者）編：長者臨床服務分享集（頁30–45）。香港：香港社會服務聯會。
- 張淑容、蔡欣妤（屏東教育大學教育心理與輔導學系碩士班）（2012）。重新架構（reframing）技術在諮商中的應用。輔導季刊，48(4)，頁45–53。
- 趙可式（2001）。生命回顧。一如精舍人間淨土臨終關懷講座。
- 香港聖公會李嘉誠護理安老院怡樂資源中心（2001）。老年痴呆症資源盒 – 緬懷系列。香港：香港聖公會李嘉誠護理安老院。
- 賴錦玉、莫靜敏（2002）。懷緬之道。香港：香港社區復康網絡。
- 冼鳳儀（2016）。生死之交：長者生死教育實務分享集。香港：基督教香港信義會社會服務部。
- 肖惠敏、鄺惠容、彭美慈、莫孫淑冰（2012）。人生回顧對晚期癌症患者生存質量的影響。中華護理雜誌，47(6)，頁488–490。



www.JCECC.hk

製作年份：2020年

數量：500

鳴謝：相片提供 – 陳婉薇、曹倩淇、駱澤霖、文婉華、
李駿榮、張翠珊、周榮傑、余芷萱

文字撰寫 – 梁燕燕（註冊社工）

聲明：

本書內容只供參考。

香港復康會不會對使用或依賴本書內容或任何其他在網站登載或連接到本書內容所造成的任何損失或損害賠償承擔任何法律責任，其中包括但不限於任何錯誤、誤差或其他可觸犯或導致任何申訴或投訴的內容。