

「安晴·生命彩虹」

社區安寧照顧計劃

2021月曆



主辦機構：



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation

策劃及捐助：



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



序

賽馬會安寧頌 – 「安晴·生命彩虹」社區安寧照顧計劃是一個由香港賽馬會慈善信託基金主動開展的項目，目的是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。

本計劃現已服務了約 400 位晚期病患者，我們邀請了當中 12 位服務使用者，分享他們的小故事。這本月曆輯錄了晚期慢性阻塞性肺病、帕金森症和胰臟癌病患者未曾說出口的牽掛。他們敞開心扉，向我們吐露——倘若自己即將離開人世，他或她內心有何牽掛。這裡記載的每一個想法，讓我和你更加了解晚期病患者內心世界。

動人的是，每位主角想像臨終之際，無一記掛自己的事情，而是把親人好友放在第一位。他們害怕愛自己的人過度傷心，擔心家人感到孤單，甚至害怕摯愛餘生鬱鬱寡歡，這一切憂慮源於純真的愛。掀開故事內容，你會看到媽媽給女兒的叮囑，婆婆給孫兒的祝福，還有獨居長者留給世界的遺願……你更會感受到，愛會超越時間和距離，死亡不會帶走一段關係。

衷心感謝願意向我們分享故事的每一位朋友，但願所有晚期病患者都能找到自己快樂根源，與身邊的人表達自己的想法，這 12 位朋友做到了，你呢？

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。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/>

當你感到孤單時，
看看我倆在格陵蘭旅行的相片吧，
回味四處遊走的開心回憶。



01

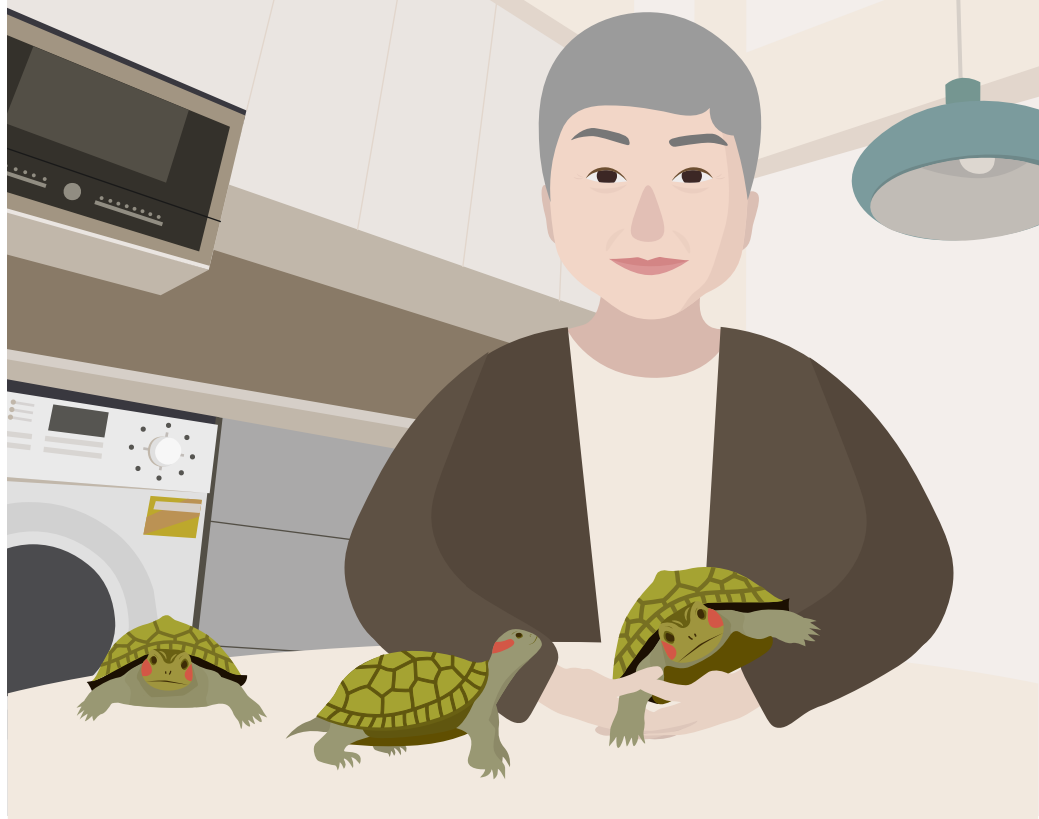
日	一	二	三	四	五	六
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

完整故事：



二零
二一

當我去了一場樂而忘返的旅行吧，
你可以養一隻巴西龜，讓她替我陪伴你。



02

日	一	二	三	四	五	六
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	1	2	3	4	5	6

完整故事：



二零二一

無論世界如何，時間怎樣過，我永遠疼愛你，
就算有一天我去到另一個世界也不會改變。



03

日	一	二	三	四	五	六
28	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

完整故事：



二零二一



希望你能專心工作、愉快生活、為自己好好煮一頓美味的飯，才能保持身體健康。

04

日	一	二	三	四	五	六
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

完整故事：



二零二一

他最大的心願是兄妹團結，互相扶持
每年至少相聚吃一頓飯，拍一張全家福
保持一家人的感情



05

日	一	二	三	四	五	六
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

完整故事：



二零二一



希望兒子一家日後生活舒
舒服服，不需要名成利
就，只要出入平安，精
神爽利就夠了。

06

日	一	二	三	四	五	六
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

完整故事：



二零二一



施比受更有福，
若能貫徹始終，
在人生最後一里路擔任無言老師，
是我最大的心願。

07

日	一	二	三	四	五	六
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

完整故事：



二零一
二

沒有我在旁叮嚀，
謹記好好照顧自己，小心不要摔倒。



08

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

完整故事：



二零二一

難過時高唱一曲吧，
因唱歌是最好的運動！



09

日	一	二	三	四	五	六
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

完整故事：



二零二一

你坐郵輪環遊世界放鬆身心吧，
以彌補我近年來甚少跟你去旅行的遺憾。



10

日	一	二	三	四	五	六
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

完整故事：



二零二一



呀妹，你要堅持游水或做其他運動，
保持身心健康，呀哥就會開心。

11

日	一	二	三	四	五	六
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

完整故事：



二零二一



希望你能過自己想要的生活，
做你喜歡的事情。

12

日	一	二	三	四	五	六
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

完整故事：



二零二一