







也常做。 見她總是驚醒,丈夫安慰她説,那是老人夢,

〈我們倆都老了〉,以悼念死去的丈夫和女兒。 後來她把這個夢寫進《我們仨》中,把章名題為

病榻的人都希望待在熟悉温暖的家,有親人長伴,多我們都想盡最大努力與病人過好最後時光;許多睡在現 ——當自身或所愛的人步入晚年,生命已到盡頭, 過着看似平淡但其實實貴的平凡日子。 這個夢也許亦在一些晚期病人與其親友夢中出

選

擇

一個人…… 他們有的是母女,有的是相伴數十年的夫妻,有的是他們有的是母女,有的是相伴數十年的夫妻,有的是私區裹住着無數生命或走到盡頭的離別依依的故事,隨着社會人口老化,晚期病患長者個案變得普及,

別

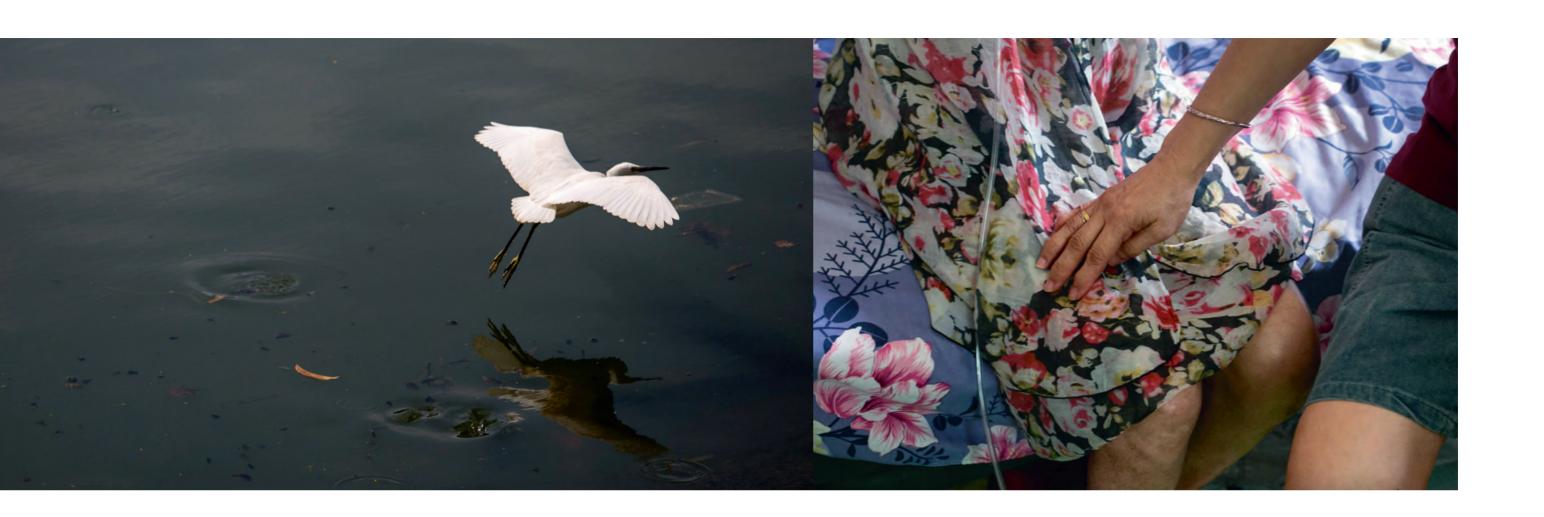
的

人和照顧者的深情細語……在晚晴路上,探看社區安寧的發展與限制,且聽聽病在晚晴路上,探看社區安寧的發展與限制,且聽聽病

攝影·譚志榮、劉玉梅撰文·黃雅婷







六十三歲的我

陪媽媽走最後的日子

時值九月,醫院外蟬聲響亮,醫生壓低 聲線對周紹珠説,媽媽郭諫珍已時日無多。

周紹珠早有心理準備,內心卻有一塊瞬 間崩塌。

去年年末,郭諫珍被送至紓緩科,醫生 轉介了「賽馬會社區安寧服務安寧頌」的社工 讓母女倆認識。社工着女兒趁媽媽仍然健在, 想想未完的心願。周紹珠想來想去,想到自己 一直想問媽媽為什麼把她取名做紹珠。

這天又是將近年末,天水圍明渠上停滿 飛來過冬的白鷺,牠們在河面上看着河的倒影 發怔。八十五歲的郭諫珍吃過午飯,正插着 呼吸機,躺臥牀上。去年她被診斷患上心臟衰 竭,身體日漸虛弱,老人失去自理能力,變得 益發沉靜,整天不是合眼憩息,便是躺在牀上 聽窗外市聲發呆,一天下來幽幽無語。

這天飯後,老人罕有説話:「我的名字裏

有珍,所以我把你的名字叫做珠。」她已氣虛 珠心底。她聽後眼眶濕濡,沒有言語。

晚上,她睡在母親身旁。她放下家庭獨 自從澳洲回港照顧母親已有年多,曾經她把這 裏的日出日落看成沒有情感的冰冷的量度單 位,後來她才計算着,明白這都是神的旨意。 她自覺和母親獨處的日子充滿恩典,母女彼此 重新認識,如一場沉默的議和,她看到天使繞 室而飛,但天使不在的日子,她只是一個貧苦 的照顧者,身處的時日滿是虛幻,消磨人的意

一鍋美味的豬腳

周紹珠還記得去年離開澳洲的那個清晨。 那是墨爾本時間,六月十七日的清晨。那時澳 洲在過冬天,她和丈夫、兒子剛剛搬至新家 屋裏的東西未來得及拆封整理,她便提着小小 的行李箱去到機場。

飛機在當地早上九點四十分起飛, 在午 體虚,句子彷彿蟬翼薄弱,卻還是飛進了周紹 後五時二十分抵達香港停機坪。一下機,她便 動自如。她知道女兒回港,連手杖都沒有提, 除下了外套,機場外是炎炎的太陽。

> 那天下午,她回到熟悉的天水圍,再一 次看到那條明渠,夏日的河光反照天地,她甫 到家門便聞到熟悉的醬油香——年邁的母親正 躲在狹小的廚房燉煮豬蹄。

那時郭諫珍已不時進出醫院,卻仍然行 天一光便到街市買豬手,急急回家燉女兒最愛 吃的醬香豬蹄。

周紹珠記住了那鍋濃郁厚腴的豬腳。

(左)周紹珠曾覺得留港照顧母親是「自己玩大咗」,但深思下卻又明白這一切都是上天的安排,「為了報答媽 媽對我辛勞養育之恩,使我更明白人生的意義」。









郭諫珍年輕時愛美,喜歡拍照留影,年老 後把昔日出遊的照片貼在大廳留念。

看着周家的合照,周紹珠説道: 「當時媽媽身體仍然健壯,一點 也不像老人。」





留下來陪你生活

她記得上次回港,是四年前回來和哥哥 廖祝母親八十一歲大壽,那時媽媽身體別無大 彷彿便是一個大限,社工陪我和媽媽跨走一個 恙,這次回來,母親老了許多。一天她和母親 大限又一個的大限,直到現在,媽媽情況已經 家,她也拍下母親坐在牀上的姿態。她說,她 到公園散步,走不了幾步,郭諫珍就停下來,
無法再差,她的健康就像走一條無法調頭的樓
要拍下媽媽的音容笑貌,不然媽媽有天走了, 説自己無力走下去。

「那晚我和她睡在廳裏,不知睡了多久, 半夢半醒看到她一個人在漆黑的家中摸黑起 牀,單薄瘦弱的手到處摸索,直到走進廁所裏 要她獨自在家自生自滅。」周紹珠回憶道。

步入十二月的初冬,郭諫珍病危,身體瘦得只 日無多。 剩下一排骨,她遇上醫院的營養師,飲了營養 奶,又慢慢長回了點肉,精神恢復不少。但物 做日常的復康治療,將她轉介到紓緩科去。

進行探訪,在寒流來到前,他們甚至想到周紹 給她,讓她記錄與媽媽的生活。

珠未必有足以保暖的牀具,為她送來棉被。

梯,一年前她站在第三十階樓梯上,現在她已 她怕自己無處思念。 經落到最後三級梯階。」

郭諫珍因心臟衰竭,心臟無法再健康有 力地跳動運作,身體出現水腫,出院後仍然需 去。她的背影叫我看進心底,所以隔天我就打 要定期回醫院打排水針,但近日心臟功能大大 了電話回澳洲,修改了回程的日子——我不能 減弱,影響老人腎臟,即便到醫院打針,郭諫 珍的身體仍然無法完全排水,大量的水分就這 樣積存在老太太的皮下。醫生再一次對周紹珠 曾經説笑,她寧要不孝男兒,也不要孝順女 周紹珠回港照顧母親的幾個月後,香港說前,老太太的其他器官也在慢慢衰弱,老人時兒。郭諫珍是老派人,童年經歷戰爭,活在男

理治療師説老太太身體已經虛弱無力,無法再行生命回顧,他們為老人在八十多年的人生中中上。周紹珠到現在還會想起童年時母親縫製 找出最珍貴的回憶,又倡議母女盡快一起實現的一洋娃娃裝,小小的一件洋裝車工精細別致。 老人心願未了的事。義工知道周紹珠是教徒, 她們於是認識安寧頌的社工,此後,社 把周紹珠帶回香港的教會,讓她重投靈性生 科,所以她永遠記住媽媽供書教學之恩。 工不時會在電話中慰問她們,又介紹義工上門 活,區內的教會甚至捐贈出一部二手平板電腦

周紹珠帶着平板電腦和媽媽去了窩打老 道,吃母親最想吃的越南河,又去了佐敦道普 「過了年後,媽媽身體持續轉壞,三個月」慶戲院附近的太平館吃瑞士雞翼。每次和母 親外出,她都用電腦拍片記錄,即使是閒日在

關係的考驗

然而,天下的母女都不曾沒有過隔閡, 每一段親密關係都有過考驗。

周紹珠知道媽媽永遠偏愛哥哥。老太太 尊女卑的過去,婚後經濟條件匱乏,一家四口 擠住在蘇屋邨小小斗室中。丈夫後來因病無法 那天之前,社工和義工上門為郭諫珍進工作,她一個人擔起全家生計,晝夜都埋首衣 母親再累,最後也堅持讓她和哥哥都完成預

去年郭諫珍病重, 住在同區的哥哥卻把 大部分責任推給妹妹。哥哥説如果周紹珠回澳 洲去,他隔天就會把老人送到老人院。周紹珠 不忍,決定一直留下來。

她看着媽媽身體大不如前,卻還是一早 起牀梳理自己。老太太在家也穿著花裙子,把 頭髮梳得整齊。「媽媽很愛美,她總是拿着一 個繡花錢包,穿著大紫大紅的衣服。她也從不 認老,上次回來看她,我提議媽媽扶一枝手杖 出街,那樣別人才會認出她是長者,懂得讓她 半分,她並不願意。我也陪她去大陸參觀老人 院,那裏地方很大,費用便宜,但她不喜歡老 人院這種地方,直到現在她也不接受入住院舍 這個選項,連去日間老人中心她也怕嗅到老人 味。到了現在,她仍然打扮時髦,頭髮燙染得 亮麗,即使身體虛弱無力,也要花大半小時 在廁所為臉抹潤膚膏。上個月她要我幫她染 髮——她的堅持令我認為就算一個人再老,其 實仍有選擇自己想要過的生活的權利。如果她 不想到老人院去,她不認同這是她人生最後的 選擇,我便不應該逼迫她,我想尊重媽媽,令 她高興。但媽媽很愛哥哥,那是她唯一的兒 子,她總怕自己的病拖累到兒子,不想麻煩 他,所以在這路上,擔子全給了我。」周紹珠

為你書一片葉

説來,周紹珠卻是與媽媽性格迥異,她 生來外向,年輕時周遊列國,嚮往自由,並移 民到澳洲。健談又樂觀的她,有着深厚的宗教 信仰,神早令她明白萬物皆有主宰,教她年輕 時已學習接受成長的苦難。於是,她在別人眼 裏是個無憂無慮的人。她總把恩典推到神和母 親頭上,説這是因為母親成就了她。

「以前我總以為生活很輕易,因為澳洲生 活永遠是到了周末便和一羣朋友遊山玩水,不 然就是在自家花園燒烤。可是這種日子久了, 也就覺得單調。我心中有鳥倦知還的感覺,明 白吃喝玩樂也不能令我感到快樂。」

世衛估計全球每年需要生命 晚期照顧與相關支援服務的 數字高達二千零五十萬宗, 佔全球死於晚期疾病人口的

香港最新人口平均壽命為

最長壽人口城市。(二〇 一九年政府統計處數據)

去年香港總死亡人口約

身,另外三分一人死於其他長 期疾病。

據二〇一六年香港死亡人口



臟病發突然在清晨離世,她趕最早的航班回香 港見父親最後一面,但到埗時老人已睡進了殮 房。這次,她於是放下澳洲的家人,希望自己 可以不假手於人,親自把媽媽送至生死河旁, 陪媽媽看最後風景。然而照顧者精神壓力大, 永無下班時候,往往身心疲憊,尤其器官衰竭 患者,情況多變,難定去日,周紹珠無法肯定 自己將要留在香港多久。

她不知不覺離開澳洲已經一年有多,她 逼着失去在澳洲的工作,把租來的汽車退還給 堅固的內心崩塌 了澳洲的租車公司,丈夫和兒子不時致電她, 她接過電話,對他們總有內疚。她覺得自己使 人在港,因終日需要照料病重的母親,亦無法 親牀邊的一張櫃椅上,和自己帶來的行李睡在接洽,照顧母親三頓吃藥,穿暖睡足。 一起,半夜連轉身的空間也沒有。屋子堆滿了

一九九二年,周紹珠的父親在這年因心 母親的生活用品,日曆上也滿滿是老人回醫院 覆診的日子與社福服務的會面時間。

> 她彷彿美國小説家奧亨利短篇小説〈最 後的一片葉〉中的老畫家。在老樹只剩下最後 五片葉子的時候,在狂風驟雨的深夜在磚牆上 畫下一片永不掉落的葉子,以生命換取生命。 在這一年來,窗外的日出日落不屬於她,房間 內的三餐四季也不屬於她。六十三歲的她用自 己的光陰天天陪着母親活下去。

這年,郭諫珍因病變成了貓頭鷹,她晚 父子二人過上沒有太太和母親的生活,而她一 上無法安睡,總要起牀幾次,就算周紹珠為媽 媽包上尿片,她也堅持起牀如廁,不願便在尿 工作和維持收入,更失去了寶貴的自由。母女 片上。於是周紹珠不敢睡着,她總跟着媽媽醒 俩同住在約一百呎的單人長者公屋單位中,郭 來,起身攙扶她,等到天光,郭諫珍終於睡 諫珍睡廳中央的一張單人牀上,周紹珠睡在母 去,她又要開始新的一天,忙着和社工、醫生



媽媽因病情惡化,時常進出醫院,周紹珠一有空便抽 空報讀課程進修,「希望陪媽媽一程,同時自己也有



説到作為照顧者的辛酸,她仍然會淚如雨下。

在今年疫情初期,街上的民生用品被搶 購一空,她幾乎天天都到藥房輪候廁紙、米和 防疫用品,社工得知後,不時送贈母女物資, 為她們增補口罩。他們常致電周紹珠,知道一 年下來,她開始腰痛,雙手無法發力,內心那 面堅固的牆有灰石崩落。

時跌倒。有次我跟她説:『阿媽,如果你夜晚 哥。 肚屙,你要叫醒我,你自己去不到,雖然我 腰痛,但我可以扶你。』 媽媽看着我,輕輕說 了一句:『你腰骨痛唔好賴我啦。』周紹珠後 來打電話給哥哥,希望他晚上能抽點睡眠時 間,過來幫忙扶扶媽媽,但哥哥卻在電話裏頭 直言自己沒有空,不打算過來,『媽媽晚上要 起牀,你就按平安鐘,送她到醫院,如果再不 乖,便把她送到老人院。』」安寧頌的義工知 好。她早已決定無論如何也要陪母親走這一段 道周紹珠的苦況,安慰她,説人人的愛分量都 路。 不同,她的愛如籃球場大,哥哥對媽媽的愛則 可能只可裝滿一個玻璃杯,勉強不來。

有一夜,郭諫珍半夜起牀嘔了幾遍,周 紹珠整夜相伴,打算待天亮便和媽媽到醫院 去。待到天空發白,周紹珠想致電當的士司機 的哥哥,請他開車送媽媽到醫院,郭諫珍卻攔 住女兒:「咪嘈醒你哥啦,讓他多睡一會。」 周紹珠心底還是破了個洞,她很氣餒,覺得媽 媽無視她臉上掛的黑眼圈,這年多瘦掉的十幾 「媽媽半夜總要起牀,又忍不住腳軟,時 磅,無論她再努力,媽媽眼底永遠也只得哥

> 郭諫珍也不止一次叫周紹珠回澳洲去。 「媽媽説佢可以自己搞掂——但我看不出她如 何自己搞掂。我覺得她只是太了解我,知道我 不會走。」社工和義工給了放鬆心情的照顧者 手冊給周紹珠,她自己又在社區的漂書箱中翻 到不少心靈叢書,最後她把自己內心的洞補









(左)周紹珠愛看書,讀到好句便用心記住,在低潮時自我提醒。

(右)在人生的最後時光,母女放下曾經的隔閡,相扶相親。

生死是什麼?命運是什麼?

「以前我從不知內心崩塌是怎樣的。因為 前半生我是個快活人,我理性,有着信仰,人 髮染成像楓葉般的紅髮,社工和義工上門探訪, 超出了自己的極限。」她笑着説這番話,眼中 説人生最美的事全需人耐心停步,駐足欣賞。 有淚光。周紹珠説,有時難忍悲傷,她會告 訴自己,媽媽並沒有錯,犯賤的人是她自己。 「是我自己決定要留下來的。」

社工聽她傾訴,為她帶來照顧晚期病人 的照顧手冊,鼓勵她使用社區的照顧服務,空 遠處。 出時間建立個人興趣,又與她組成了小小的讀 書會,借閱讀安慰她。他們一起讀哲理書,她 **送給計丁。**

早上,趁郭諫珍睡着,她便會到屋邨後 選擇自己臨終的生活。」 的明渠步道散步。

十月,香港入秋,地下鋪了黃葉,她在 路上想念越洋在外的丈夫和兒子。丈夫在電話 另一頭問她錢夠花嗎,她口裏説夠,但自澳洲 帶回來的數萬元其實已經盡數花光,她在香港 省穿省吃,穿媽媽的舊衣服,和媽媽吃着同一 個飯盒,蓋社工給她的棉被。

「陪媽媽走的這條路雖然辛苦,卻不是天 長地久的。醫生説過媽媽只剩下幾個月的光 陰,我不能再只想我自己,這次回來,我不介 意自己睡在哪,吃些什麼,也不介意個人冷 暖。我回來,是要陪她走這條路的,我的生活 以媽媽為重。」每天一早,她都問媽媽今天覺 得怎樣,身體有沒有不舒服。老人心房漸漸打

開,她開始跟女兒説謝謝。

秋濃,她到商場買染髮劑,把媽媽一頭白 一個英文字: 生在我看來總是風平浪靜,並沒想到在自己 都説婆婆貪靚。郭諫珍的確滿意,從此多了照 六十二歲的那年,會身陷泥濘,被媽媽拉扯到 鏡。周紹珠好像想通了什麼,她沿着明渠走,

風隨至,仍迎着陽光飛舞的蝴蝶。

「今年我六十三歲,好彩可以再工作多幾 也把藏傳佛教高僧快樂的幾大要訣複印下來, 年,到了七十歲,我就真的老了,到時也要人 地明亮,周遭漸有冬意,她走在河邊,想到生 照顧。媽媽的事提醒了我,我可能也要提早去 她育她的媽媽還在家中被窩安睡,心中不再有 排老人院,去看看澳洲和香港的安老政策,去 所負擔,反而一陣安隱,像回到小時候,拖着

她時時想,生是什麼,死是什麼,命運 是什麼。當沒有答案時,她說神在她腦海寫了

Surrender.

「戰場上,它的意思是投降;牌照上,它 指交回牌照;但這個字還有另一個意思—— 她看到飛來避寒的季候鳥,又有不知寒 便是五體投地的臣服。這一年,我想自己在 Surrender,學習默默接受生命中的任務,五 體投地接受神的安排。」周紹珠想,自己和媽 因為媽媽,她也知道自己的盡頭也在不 媽排在同一條隊伍中,媽媽只是走在她的前 頭,而她將跟在母親的後頭。

> 十二月快到,雨季已經避走,這一天天 媽媽的手有過的安全感。



「賽馬會安寧頌」計劃

提升社區晚期護理服務質素

映,香港人口普遍長壽,香港男性平均壽命為 當中近五成半人表示家中亦是合適提供安寧照 八十二歲,女性則為八十八歲。二〇五六年 顧的地方,有八成的受訪者希望能為自己的晚 六十五歲以上的長者人口將接近總人口的33%, 期照顧作決定,並看重家人在過程的參與。 意即三十年後每三位市民便有一位長者。

稀的七老八十,人卻還是要面對身體老化,機樂,而他們最想做的事是在臨終前,可與親友 能逐步衰退的結局。在壽緣殆盡之前,人走在創造美好回憶,並好好道別。 無法逆行的路軌上,待那列直吐黑煙的天堂列

車轟降地推進,便要與現世道別。

當人步入生命晚期,可能會因為不同程 度的身體退化與長期疾病,承受各種痛楚,當 器官退化或疾病到達藥石無靈時,天堂列車到 站,而最後倒數時光變得尤其珍貴。

「春馬會安寧頌」計劃曾於二〇一六年委託 香港大學社會科學研究中心進行全港性的社區 調查,訪問市民對社區安寧照顧的認識與其偏 好,發現一千六百位成年市民心中,大部分均 據政府統計處二〇一九年發表的數字反 希望安寧服務能從醫院伸延至社區和家庭之中,

調查中,大部分受訪者認為生命晚期最 然而,自古人們以長壽為福,活到古來 重要的事是能和家人作伴,並看到親人活得快

「賽馬會安寧頌」計劃,針對為患有晚期病的 長者,提升目前社區晚期護理服務的質素,服 全方位的標準評估,再針對性地以「需要為 人更身患多於一種長期疾病,家庭規模變小 生,同時為其身邊的親友與照顧者提供身心協 更為廣泛與複雜。 助,進一步減輕社區照顧者的負擔。

非癌症長期疾病人口增加 安寧服務概念伸延至社區

回溯香港安寧服務早於上世紀十、八十 梓敦説道。 年代由晚期癌症病人支援服務發展開來,主要 針對癌症病人在患病後的各項照顧需要,後來 才發展至非癌症長期疾病患者身上。

九十年代,其服務才發展至社區機構,卻因一區安寧的概念慢慢伸延至醫院之外。

香港賽馬會於同年開展了為期六年的 直資源有限,服務較醫院安寧服務有所局限。

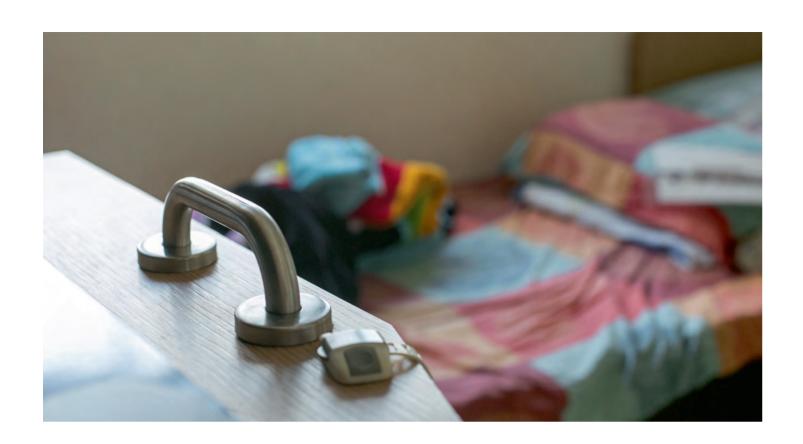
然而隨着時代遠去,社會人口結構改變 務團隊會為每位個案的晚期病患與其家庭進行 患有非癌症長期疾病人口增加,當中有不少病 本」的宗旨提供適合的服務,打通醫院與多間亦令不少家庭需要同時面對多於一位家人步入 社區服務機構的互通,建立醫社合作的社區安 生命晚期的困局,再加上愈來愈多人選擇不婚 寧服務, 並結合醫療與社會照顧服務的概念為 或不育, 社會亦出現愈來愈多獨居長者或雙老 社區晚期患者建立如其所願更有意義的晚期人 照顧個案,使香港安寧照顧的需求變得比昔日

> 「這段時間,公立醫院安寧服務的資源和 發展雖然從未停過,但無奈當中的發展一直局 限在院內提供,從未涉足至院外。」聖公會聖 匠堂長者地區中心安寧服務部高級服務經理梁

聖公會聖匠堂長者地區中心安寧服務部 為其中一個「賽馬會安寧頌」計劃的合作夥伴 機構,他指出直至「安寧頌」出現,其聯同多 昔日的安寧服務以公立醫院為基地,直至間機構補足社區支援照顧服務的不足,才將社







梁梓敦簡介其服務的三個L (Love、Loss、 Legacy):「我們會與個案一同回顧其生命故 事,回憶生命的經歷,思考正面回憶,找出人 生的意義和價值,是為Love;然後Loss是指 晚期病人大多因病失去健康、社交生活與人生 的長期目標……然而縱使生命步入晚期,卻不 代表人就完全失去人生的控制權,我們希望協 助病者繼續個人興趣,保持生活的目標,和家 人仍然建立開心的時光; 最後是Legacy, 即 為死亡作預備, 我們會和患者提前商討其預設 照顧計劃和預設醫療指示等意願,讓他們可以 更早規劃好最後的道路。」

他説,在聖匠堂的社區安寧服務中,癌 症病人佔服務個案的三分一,剩下的三分二非 癌症病人則主要以器官衰竭與漸凍症病人為 主。作為社會工作者,他深深體會晚期病患者 家屬與照顧者遭遇的壓力,以其服務的漸凍症 病人為例,病人到了生命晚期需要長期臥牀, 生活大小事需人代勞,於是照顧者不得不全天 候長期貼身照顧。因此,他們除了為病人提供 服務,亦會針對照顧者提供協助,當中包括上 門探訪、照顧者聚會、心理輔導、簡單護理訓



梁梓敦認為安寧頌跨出了社區安寧服務 的重要一步

練、上門護理與復康服務,並且代為申請社區 陪診和家居清潔服務等。

期望增加社區安寧服務支援

「社會近年在安寧頌計劃與民間死亡學的 推廣下,接受安寧照顧的數字大大增加,相信 有部分公眾已進一步明白臨終照顧、預設醫療 指示、殯儀業運作和器官捐贈的意義,然而在 我們的公立社會福利體制上,仍然欠缺針對社 區安寧服務的支援,使照顧者需要獨自面對 巨大的壓力,獨居長者若要選擇在社區接受安 寧照顧亦會面對很大阻力, 甚至幾乎無法做 到。」他坦言,大部分臨終病人到了人生晚期 均出現無法自理的情況,然而目前的公立社區 照顧服務又不足以令病人可獨自留在家中安度 人生最後時光,於是不少社工在面對獨居長者 的個案中,經常要轉換成中介角色,勸服病人 在有需要時申請院舍服務,或到醫院善終。

他希望政府可以增加資源,於社區內提供 全面晚期病人暫託服務,並為獨居晚期病人提 供恆常性探訪,使社區安寧服務亦可順應年代 要求,惠及愈來愈多的獨居人士。「除此以外, 亡人口一直有上升迹象,但公立醫院的紓緩治 我認為未來的安寧服務應該成立專職人員,專療臨終病牀卻維持在三百六十張牀位左右,雖 責作病人和家屬的溝通橋樑,並和病人一同商 討其安寧服務的決定與臨終意願。」梁梓敦説, 規模卻未有按死亡人數的比例增加。」梁梓 在Advance Care Planning (預設照顧計劃)的 敦自社會科學系畢業,繼而到美國攻讀社會 理論上,共有五個階段,當中包括thinking(思工作碩士,回港投身社會工作後一直服務香港 考)、discussing(討論)、documenting(紀 臨終關懷、哀傷輔導與生死教育的範疇,他 錄)、sharing(分享)和reviewing(回顧), 然而香港當前的安寧服務部分仍然停滯在首兩 階段——社會大眾雖受生死教育的影響,開始 學習思考死亡議題,卻沒有專人和他們討論, 作病人和家人的橋樑,幫忙溝通,甚至記錄臨就發現大部分人壓根未聽過什麼是Advance 終者的意願與人生故事。

在家離世是社區安寧的其中目標

「針對目前社區安寧服務,『賽馬會安寧 頌』計劃已走出標誌性的一大步,然而持續發 展下去的話,還是需要公眾、醫療機關和政府 合作,甚至我們都應將在家離世作為社區安寧 的其中一個目標。」他打開手心,一根根手指 去數世界一些醫療發展先進或不先進的國家和 城市,所有地方「在家離世」、「院舍離世」 為後事做好準備,更了解生而為人的意義。 和「醫院離世」的比例大多分佈平均,唯獨香 港把死亡集中地闲在醫院裏發生。香港人於醫 院離世的數字高達力成多,數字説明大部分的 香港人在離世前一刻無不是躺在冰冷的醫院牀 **⊢** ∘

「狺也帶出另一個問題,就是祈年香港死

然這三百多個牀位提供的服務十分完善,但 自覺自己像困在「人人都認識Advance Care Planning i 的舒適圈中。

「只要離開了我身邊的圈子,踏進商界, Care Planning。我理解安寧服務是一個全 民化的教育,和我們的人生息息相關,像保 險從業員叫人買危疾保險——其實這已經是 Advance Care Planning,可惜大部分的保險 從業員連他們自己可能也沒幾個聽過Advance Care Planning • 1

他還是帶着希望,也許未來安寧服務的 發展能夠不再限制於社福和醫療界別上,只要 它能走進商業世界中,便會有更多人明白提早

預設醫療指示:

該文件為病人在清醒時與家人 和醫護人員商討後,以書面方 式記錄下的自願性醫療決定, 當中將列出病人在特定情況下 將拒絕接受哪些維持生命的治 療,當病人喪失自決能力時, 有關文件便會成為病人預先表 **達之個人意向證明。**

持久授權書:

該文件為授權人在精神有能力 時委任受權人(如家屬)於日 後在其喪失精神能力時, 代為 處理財政事項的一份法律文 件。持久授權書對於患有認知 障礙症的長者尤其重要。

「賽馬會安寧頌」計劃

由香港賽馬會慈善信託基金主導 推行,合作夥伴機構: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。





婆婆們的海邊散步

不一樣的旅程 相扶過一樣的歸途

舊陣時, 西灣河的海岸線尚未推進, 陳 家七個孩子奔跑下樓, 迎面便是波光粼粼的 海。他們整天結伴在海邊玩耍,從碼頭垂下繩 索,二話不説便躍海暢泳。

也許因為在海邊長大,他們個個性格樂 觀,笑容燦爛,童年的記憶似陽光吻痕深深淺 淺印在他們腦海——幾十年過去,陳桂嬋和陳 鳳如仍然頂着一頭白髮走至海邊。她們或已七 老八十,還是相約午後在老地方沿着樹蔭散步。

她們姊妹倆長了一式的杏臉,一式的眼 睛,笑起來都是討好的腰果眼。她們連聲線都 大抵相似,同樣蓄着短髮,喜歡閃閃發光的東 西,總穿差不多的花紋上衣,手袋上扣住同樣 由閃石和珠子穿成的吊飾。

陳桂嬋和陳鳳如的丈夫都姓劉,同樣患 上柏金遜症,安寧頌社工叫兩位先生做大劉 生、細劉生,叫兩姊妹做大劉太、細劉太。她 們同樣是長期病患者的貼身照顧者,心中藏着 了或甜或苦的白頭偕老的故事。

因為相似,她們一路相知相惜。

平凡卻動人的愛情

這天午後,外傭出門接孫女下課,剩下 退休後他們曾經一起走過的大山大海。

他分外瘦削。他的白髮被修剪至貼近頭皮,眉 毛長長地垂在眼睛兩旁,嘴裏沒剩多少牙齒, 也一臉祥和睿智。他像小孩,老了益發嗜甜, 平日開口總要果汁、汽水,還有各式果乾。

灰色的棉褲,躺在牀上,接過妻子遞來的一張 重曬出來,並用過膠機過膠珍藏下來的。

桂嬋教英文,下了班愛留在學校用幼稚園部的 的照片,夫妻二人在畫了海邊晚霞的佈景前拍 一部鋼琴練習彈琴。

那時,他天天都偷偷走來聽她彈琴。

「以前的試卷要用針筆在蠟紙上一張張去 陳桂嬋和丈夫在家,她罕有地翻出舊照來看, 刮,他驚我辛苦,説要幫我做,照顧得很周 回憶兩人年輕時辛苦持家的繁忙時光,又懷念 到——我想可能因為後生時,我身材好,廿幾 时腰仔,穿著一件長衫,幾靚女咪。」 陳桂嬋 笑道後來他怕她被人追走,天天到她家樓下等 劉欽發老了,又生了病,高個子反倒顯得如此,和她一同上下班,終於擄獲芳心,交往數 年,二人結為夫婦。

婚後,他從教師轉職農務督察員,一班 同事同樣長得高大,見他身邊站着個頭小的陳 桂嬋,笑他們是電線桿掛老鼠箱。「他長得高 這天,劉欽發穿著藍白間紋的麻質恤衫,
大,不過老土。因為家境不好,總是穿著開胸 袖衫,屬於老老土土那種。但他對我很好,我 張舊照。這些照片都是他退休那年親手一張張 的家人都叫他『哥哥』, 別看他特別安靜, 只 要他開聲説話,大家都會被他逗笑。他很遷

他還記得夫妻倆年輕時在學校認識,陳 就我,也愛呷醋。」她拿着一張將近十年前拍 照,那是他們夢寐以求的退休生活,他們的愛 情質樸,平凡,又分外動人。

> 兩姊妹相約在海邊散步閒談,你一言我 一語,不覺時間流走。



姊姊看老伴患病 心不好受

直到現在,婚後已經數十年,夫妻仍然 恩愛,劉欽發老了仍然依賴妻子,當陳桂嬋不 在家,他就鬧脾氣,說自己無胃口不吃東西, 沒心情不願洗澡,但只要她在家,他就有心 情,總起牀到廳去看看愛妻在做什麼。中午閒 着無聊,兩人總是挽手吃飯聊天。

陳桂嬋説,以前他們一星期有幾日會從 北角海傍一路散步到太古,到吉之島買點東西 再一起回家,但後來他病了,腿不好,她清早 獨自去打太極,他坐着輪椅也要跟去,他等她 打完太極走來,就在輪椅中站起來,要把輪椅 讓她坐。

「他説要推我。」陳桂嬋瞇眼微笑,嘴上 説不明白別人都説他們兩口子恩愛,「恩愛乜 呀」,她反問,但其實她心裏什麼都明白。

於是得知丈夫患病,她心裏額外不好受。 這一年,劉欽發時常在家跌倒,轉季容易牛 病,他兩個膝頭都動過手術,她時常要去當他 的扶杖,抱他上下牀,不時為他轉身。慢慢 地,陳桂嬋也覺得腰痛,膝頭無力,醫生只能 開止痛藥給她,她想到自己日後可能再無力扶 他抱他,對着自己的主診醫生面前流淚。

「醫生後來轉介社工給我,他們呵護備 至,總是打電話來問起我們有什麼需要,聽我 一輪嘴的説,我一肚苦楚才可以發洩。」陳桂 嬋回憶道。醫牛轉給陳桂嬋的也就是安寧頌的 社工,機構會安排義工上門探訪他們,印刷了 增加手腳協調能力的健康體操圖表貼在伯伯的 牀尾,又找了港大的言語治療團隊上門跟進伯 伯的説話能力,甚至為老先生買來一張新的輪 椅,讓太太不時可以推着伯伯出門。他們後來 也嘗試教導外傭和其他家人照顧伯伯的技巧與 防走失的方法。

因為劉欽發這年時有幻覺,他時常坐在 北角家裏説看到對面鯉魚門山上有時有飛機 大炮和燒鬼王。



這是我們去歐洲旅行時 拍的照,你記得嗎?」 陳桂嬋問道。





劉家的陳年合照,那時小兒子仍未出生。



年輕的陳桂嬋

年輕的劉欽發(左一)與農務署的同事

上打側身半躺,問他為什麼不睡下去,他説有 人睡在他的牀上,他只好側睡着。昨天他才 哪有什麼人——就是工人姐姐和BB(孫女)。 自由。 有次,他説要去廁所,我扶他進去,他又死都 不去, 説已經有人在廁所裏。」陳桂嬋説時不 驚不恐。

她不忌諱死亡。

劉欽發患病多年,她知道他已達高齡, 們都老了。 比他更年輕的親人好幾個已經登雲仙逝,使他 們早已看透生死。她更簽了字,承諾死後成為 大體老師,完成教學用途,屍體火化,她想骨 灰能撒在海上。社工問伯伯意見,老先生卻想 撒在公園樹下,儘管兩人後事意向不同,陳桂 嬋-- 樣坦然。

「倒好,我終於可以擺脱他,我們一個在 海,一個在地,同樣自由。」

柏金遜症只能待病情慢慢去

陳桂嬋一直期待自由——原本她打算在 話,陪陪她。

「他説廳裏坐了許多人。有次我見他在牀 六十一歲那年退休,和老伴環遊世界,但丈夫 這時被診斷出柏金遜症,她終日忙着照顧患 病的老伴和剛出生的女孫——一邊是老化的生 指着廳外面,問我那兩個人是誰,我看出去, 命,一邊是初生的喜悦,都令她失掉了退休的 友打幾鋪牌,出牌很慢,但朋友都不介意,還

> 日子裏做什麼都為他,有次因為壓力大,血壓 升高,進了醫院,剛好他也不舒服,便和我一 起進到醫院,我們兩個住在不同樓層,總是想 過是兩個人都身體健康,四肢靈活。 知他到了哪裏,身體好不好。」她淒然覺得他

她,説她和老伴也已經八十有幾,看醫生看足 大的自由度,下班回來未作休息,他便為孩子 幾廿年:「算係咁嘞。無得搞,柏金遜症只可 等病情慢慢去。」他已經把藥開到最盡,然而 柏金猻症是難以逆轉的病,他只能用藥物延緩 開車送她上班,然後到她的娘家坐坐,時間到 老人的病情。

現在劉欽發一天要吃三頓藥,一次四粒, 吃提升血壓藥便會一直昏睡,任她叫也叫不 頭跟着。 醒,老伯吃了藥才精神一點,才可以起牀説説

儘管劉欽發已經吃了許多藥,但體力仍 然不停衰退,手腳不再靈光,出入需人攙扶, 説話也變得含糊,精神好的時候會跟妻子的朋 故意鬆章,讓老先牛贏,希望他心情好;精神 不好的時候,整天無法下牀,有次去廁所時雙 「現在他吃什麼,我就得跟着他吃什麼,腳無力,跌在馬桶上,背上鮮血直流。

他們於是看舊照懷舊。原來花好月圓不

她拿着丈夫舊照,説他一向是個木訥的 人,沒什麼朋友,把人生大部分時間都花在家 伯伯看了十多年的柏金遜主診醫生安慰 庭和工作上。丈夫知道她事業心重,總給她最 洗澡;她上夜校進修體育,他便等她下課為 她塗藥酒。她在夜校教書那幾年,他甚至晚晚 了,又開車回頭去接她。

結婚至今,吵架的次數一隻手可以數光, 晚上追加兩粒墨綠色的大藥丸,他血壓低,不 那幾次,她氣沖沖奪門而出,他老開着車在後





「如不是他後生時對我那麼好,現在我早 飛了他。」陳桂嬋似笑非笑,她像大部分人辛 勤半生,以為退休後便是出籠雀,但老伴患 病,需人長伴,她覺得自己到頭來仍然是忙, 可是只要想到年輕時他為她同樣付出,她想着 覺得甘心。

這天下午, 他們對坐在飯桌上, 她叫他 左手捏成拳頭敲右手的手板,之後右手再捏成 拳頭敲左手的手板,「做三十六下呀你」,夫 妻倆頓時像幼兒班的學生,兩個可愛的靈魂張 開雙手敲敲捏捏,又合上雙手搓搓打打。

她想到結婚時,他們的結婚誓詞都説到 就算對方老了病了都要守在一起。

短暫的院舍經歷

情在幾年間急轉直下,雖用藥物努力控制,人 個人到海邊玩,一次在公園打鞦韆,她光着腳 卻已經喪失表達能力。他的身體不能動彈,也 不能再張嘴説話,三餐需人餵食,也因為長期 臥牀,任陳鳳如悉心照顧,背上還是不免長出 壓瘡,需要社康護士定期上門清洗傷口。

陳鳳如常常安慰姊姊:「其實哥哥情況已 經比許多人好。你看劉如平,他已經什麼都不 知道。」她們兩姊妹性格大不相同,相距了十 多年, 陳桂嬋比陳鳳如年紀大, 母親早逝, 她 很早持家,所以性格早熟,事業心重,一直忙 形,瘦了許多,嘴唇腫成「孖膶腸」,身上穿 着工作,從來和弟妹交流不多。陳鳳如則因為 排行中間,童年享有更多自由,她比姊姊更樂 觀外向些,有點男仔頭,個性爽朗堅強,很喜 歡唱歌,試過兩家人一起到內地玩,走進卡啦 OK房,陳鳳如抱着咪高峰不放,陳桂嬋在一為吃力,並沒有怪責之心,那天黃昏,他照樣 旁早已睡着。

「我們是到了這把年紀,家庭情況變得差 不多, 處境相似, 又退了休, 才多了了解和見 面。現在,我們的關係比起姊妹,更像是好朋 友。」陳鳳如説道。

她們的丈夫看同一個醫生,但這個經驗 老到,作為柏金遜症權威的老醫生安慰姊妹的 説詞卻不大一樣。

步步的走,所以做人不好太執着。做人好簡 單,就是享受當下。」陳鳳如把這幾句話記得

妹夫劉如平情況比劉欽發還壞,他的病 緊緊的,視作金句。她記得自己小時候總是一 不曾宣之於口的愛 踩到鐵釘,釘子插進腳板鮮血直流,她哼都沒 哼一聲,便單着腳獨自走路回家。

她很少掉眼淚。

最近一次傷心卻因為傭人放大假,她一 個人無法照顧丈夫,只好為他申請安老院臨時 宿位。結果才住了十四日隔離期,姑娘把他 推出門口,讓她去看他。她見丈夫整個人落了 的衣服因為漂洗不當,全脱了色,使他看來像 穿著地布一樣。

她想着因為疫情問題,照顧員的工作更 讓他回安老院去,誰知沒過兩天,院舍又打電 話來,説伯伯的嘴唇愈來愈腫,又有點燒,叫 陳鳳如來帶他去看醫生。她收到電話,大吃一 驚,立即煮了點粥水過去。

去到,見到丈夫的嘴唇腫得連姑娘也再無 法解釋,她才心忖,想是因為餵食時,丈夫沒 張開口,於是他們強行餵食,結果把嘴弄傷。

陳鳳如把丈夫帶到診所,醫生把老人的 嘴巴翻開,發現口裏都是爛肉,而伯伯背上的 「醫生跟我説,其實做人都一樣,都會一」壓瘡也變得嚴重。陳鳳如把老伴推回家,院舍 的姑娘竟也沒有問她為什麼沒有回去,而將伯 伯接回家。



妹妹陳鳳如個性堅強樂觀,常反渦來安慰姊姊

劉如平回家住了三個月了,在院舍長出 的壓瘡仍然未好,除了醫院的社康姑娘來洗傷 口,安寧頌的社工也找機構的姑娘來洗,並送 了一張氣壓牀給他們。

他們比姊夫更早接觸到社區安寧服務, 因為老先生病情嚴重,社工很早便教陳鳳怎樣 照顧病重的丈夫,又為他作個人生命回顧,並 討論日後的照顧計劃與後事規劃。他們知道兩 夫妻喜歡音樂,曾安排音樂治療師上門為伯伯 進行音樂治療,以音樂促進兩口子互動,更不 時邀請陳鳳如到中心結交同為照顧者的長者, 學會放鬆身心。

陳鳳如説,自己每次從中心的護老者聚 會回來,都放下了一堆心事,覺得自己不再孤 單寂寞,「聽完當堂腰板直了,因為知道更辛 苦的也大有人在,自己也不應氣餒」。

劉如平年輕時任職消防隊的舊照



香港的安寧服務

當病人在生命最後的日子, 身體會出現的「瀕死症狀」: 長期昏睡、不易被喚醒、感 官減退、目光渙散、出現幻 覺、失去飢餓感覺、出現呑 嚥困難,尿量減少,大小便 失禁、呼吸時深時淺時快時 慢,出現臨終鼾聲,心跳變 弱且快,血液循環減慢,血 壓下降,手腳冰冷……

香港的死亡質素在全球共

國家地區中只排行

落後毗鄰的新加坡、日本和 台灣,當中「照顧環境」評

「人力資源」為 62.1分

「公眾參與」僅得 32.5

(二〇一五年經濟學人智庫 發表《死亡質素報告》)





(左)午後,舊歌如夢。

(右) 〈Have I Told You Lately〉是劉如平往日最喜歡的英文歌

她是個不曾氣餒的人。她笑説先生個性 表達心中所想。 直率,病前常對她擺出一副冷淡模樣,他從不 開口説愛她,把教育子女的重擔壓在她一個人 身上,以前他連幾個仔女讀幾年班,今年幾歲 生活:婚前,他們出去拍拖,晚上他送她回西 也全無概念。一直以來他只管叫她陳鳳如,她灣河,在樓下撞到她的弟妹,他們説笑叫他 也叫他劉如平,人前人後,兩人都沒有過暱 稱,好多當了幾十年朋友的街坊都笑説兩人從 肚,他照樣使喚她,連叔仔也看不過眼,為她 不親密,壓根不像夫妻。

劉如平年輕時是救護主任,又是香港首批 到加拿大學習心臟復甦機的救護員,拯救過無 數生命。她記得二十年前,丈夫獲頒消防事務 榮譽獎章,頒獎禮上,政府讚揚他「表現超卓, 克盡厥職,堪稱典範」。如今,她把他領獎的 她們三母女,連家用也沒有放下,自己跳上飛 照片和到加拿大受訓的照片貼在牀邊的櫃上, 機,走了。 讓他平日躺在牀上,也記得舊照上的自己。

了一部收音機,陳鳳如在上面用筆寫了:「如 平,加油」。她和仔女時時都安慰他,感謝他, 他們讓他相信自己的病是為家人在做補贖。

陳鳳如説,先生半生的確沒有對她説過 多少體己話,愈親的人,他便愈吝嗇情感,但 退休後,他們一家交還宿舍,她幫忙物色新 居,他開始把感謝掛在口邊。那時她在中環的 新加坡公司當兼職文員,他天天都在中環地鐵 站等她下班。

彷彿他才剛剛學會溫柔,上天便要他立 即患病。一天他出門如常想到地鐵站等太太, 出門前卻無法為自己綁上鞋帶,他鬆着鞋帶去 開門,發現自己又沒法按下門把,劉如平打電 話叫女兒來營救,女兒問爸爸怕不怕迷路,他 搖頭,還是照樣到中環站接陳鳳如。

之後他病情一直惡化, 他再無法出門和

這使她開始懷念以前兩人鬥氣冤家般的 請吃宵夜,結果被他兇了回去;婚後,她大住 抱打不平; 到她快將臨盆, 家人叫他多打幾個 電話回家慰問,劉如平總是推搪,叫陳鳳如有 事便叫白車;後來孩子出世了,兩口子吵架, 他想都沒想就抛下她和孩子,逕自回家,不顧 她提着一袋二袋,還抱着年幼的女兒;還有那 一年,他到加拿大受訓,走的時候甚至忘記

她説, 這一切, 從前想起覺得可惡, 現 那張書桌上除了舊照和生活用品外,還放 在想起覺得懷念。陳鳳如知道丈夫愛她,只是 一直沒有説出口。

且來不及説出口。

「他以前會笑,但現在只有眼神會追着人 看。有時女兒和孫子都回來了,滿堂熱鬧。我 問他嘈嗎?他只是看着我,臉上紋風不動。他 對外面的世界彷彿已沒有感覺。」



到丈夫從前對她説過的話,對映現況覺得分外 傷感,「他跟我説,他並不是一個壞人,只是 知道自己不能夠對我太好,如果對我太好,萬 一他有什麼事比我先走,他認為會令我加倍傷 心。也許過去他有心想我獨立,所以現在他生 了病,我也從不喊生喊死,因為他叫我一早已 習慣照顧自己,把一切擔下來。」

她說自己最怕無眠夜晚,因為她總會想 「我係邊個啊?」



這天中午,她把他從房間推了出來,他 手中捏着一隻大象布偶,她讓他捏住,這樣他 不會一直捏痛自己的手。陳鳳如把丈夫的輪椅 停在電視機前,她播放從前她偷錄他的歌聲。

以前的劉如平唱張學友的〈你的名字我 的姓氏〉。他聽着熟悉的音樂,眼光轉向妻 子,雙腳搖搖,聽得入迷。自從陳鳳如知道丈 夫對音樂特別有反應,她時常都在家中播放從 前他們常唱的流行曲,讓他在一旁聽她唱。他 總是怔怔地看着她唱歌,她會像往常一樣問他 自己唱得好不好,他兩腳擺擺,臉上還是沒有 表情。

這天,她等不了他的回答,放下了咪高 峰,她彎着腰,替丈夫按摩腳板。

「舒唔舒服啊?」

「邊個喺度唱歌啊?」

「你係唔係已經唔記得咗我係邊個?」

「你説説看——我係邊個啊?」

劉如平盯着妻子,沒有回答。她於是單 起一隻眼,裝出很痛的模樣,一手輕輕按在他 腳底之間,「哎,你連我都唔記得?痛呢?」 説時,她眼睛瞇起,笑了起來。

窗外,公路一輪跑車呼嘯而過。唱片機 的唱碟跳進了下一首歌,是昔日丈夫最愛的英 文流行曲:〈Have I Told You Lately〉。

這首歌由六十年代帥氣的長髮搖滾歌手 寫成,用作送給妻子。後來兩人分手,歌手演 唱時還是落淚。

"Have I told you lately that I love you"

歌詞還説愛似陽光,在每天日落之後,請 都不要忘記跟所愛説聲謝謝。

香港賽馬會慈善及社區事務 執行總監張亮:

才能減少遺憾 有選擇

撰文·陳伊敏 攝影·譚志榮

「如果早上還能跑步,夜晚在睡夢中離 去,那就很幸運了。最好是一直能夠獨立生 活,然後斷崖式下降,去得速戰速決!想走得 心安,要説完積累心頭很久的話,或者是想罵 的話,一吐為快,也就抒懷了。」香港賽馬會 慈善及社區事務執行總監張亮笑言,何謂「好 死」,莫過於此。

笑談死亡 人人都在排隊

有天,張亮的父親笑着對家人説:「年紀 愈來愈大,你們好好過日子,我已經在排隊 啦。」

張亮立即對幽默的父親報以一笑:「我也 在排隊,我兒子也在排隊呢,每個人一出世, 就在排隊啦!」

此時,一向寡言的母親也開口了:「排隊 沒問題,最重要不要插隊!」

全家一陣歡聲笑語。

張亮常常在這樣的氣氛中和家人輕鬆第 談死亡話題。然而,他觀察到大眾對死亡普遍 存有一些傳統忌諱,很多時候開不了口去討 論,以致錯過了與晚期病人溝通了解他們的意 願,往往等到病危時才意識到,病人有自己的 意願如何去安排人牛的尾段, 這些都會影響最 終的安寧質素。

人口老化 紓緩治療病牀僅三百六十張

以外還有其他選擇。」張亮指出,從個人福祉 出發,中國人所追崇的「五福臨門」,第五個 福正是考終命——走得安詳。最後一段路,關 什麼?張亮從硬件和軟件兩方面剖析香港安寧 係到病人和家人的生命質素。從公共醫療考 慮,每年有四、五萬人離世,而九成在醫院; 提供約2.8萬張病牀,當中大約三百六十張紓



晚期護理服務尋找新出路,照顧個人的生活質 「人生最後一程,大多數人並不了解醫院 素的同時亦減輕公共醫療的壓力。

談及提升香港人的「死亡質素」,難度是 鼓勵商界參與其中。 服務所面臨的困境;硬件方面,醫管局合共 随着人口老化加劇,對晚期病人護理服務的需 緩治療病牀,佔整體病牀數目僅1.2%。公立

醫院病牀長期爆滿和牀位不足,有時部分紓緩 治療的病牀甚至要騰出來予急診病人,牀位的 緊張直接影響着紓緩治療住院服務。計劃希望 按病人意願在社區 (病人家中或安老院舍)提 供安寧服務。這樣病人可以有更多時間陪伴家 人,保持晚期生活質素之餘,更可以讓公立醫 療系統資源發揮更大效能。

而軟件方面,在香港醫學專科學院註冊 的八千多名醫生當中,紓緩醫學專科醫生不多 於三十名。總體而言,無論是醫護還是社工, 求與日俱增。「安寧頌」計劃正是希望為社區 安寧照顧知識及專業能力有待提升。因此計劃 提供培訓給醫護及社福界專業人員,同時提升 照顧者和社區義工的能力,鼓勵更多人投身安 寧服務,慢慢建設整個社區的照顧能力,甚至



香港賽馬會慈善及社區事務執行總監



25 2€



人生如跳一場禪舞,能自由選擇,任意而行才是快活,好活。

社區安寧不可「獨」?

青花魚之年 一個人的舞步

惑到知命,從耳順到從心,眨眼她便到鮐背之 吃力難消。 年。

鮐背指的是鮐魚,即青花魚。

花魚背上黑白相交的斑紋,於是稱九十歲這一間來。 年是「青花魚之年」。

TT説許多人都對長者有誤解,他們以為 她會怕悶。但其實她忙得希望一天能有三十六 小時,因為人老了身體機能便會變差,不免手 腳緩慢,光是每天清早為自己沖一杯熱咖啡, 翻熱餐包,塗上牛油,也要花她一個鐘時間。

「你看,無三十六個鐘點得?」

年輕人也許從不覺得生活的流程能有多 繁複,反而覺得不做點別的事,生活即單調無 聊,但當人年華老去,行動力會慢慢有所局 過了年她說自己便踏進八十九歲。由不限,從前不費吹灰之力的事到老了可能會感到

生活本就是一條放滿繁瑣機件的輸送帶, TT説,當她不再年輕,每天要依時進食,早 上到公園運動,下午去超市買點菜,有時回醫 古人認為九十歲的老人背後皺摺就像青院見一見醫生,已足夠令她忙得抽不出其他時

「所以,我這把年紀沒有悶字,只有忙 字。」

多活了將近一年

以前,吃過早餐,她就要徒步到維多利 亞公園運動。她喜歡維園偌大,設有長長的緩 步徑,古典的石膏像、如茵草地與球場,公園 四周鋪滿植被,陽光曬來一片盎然。她愛在晨 光中練氣功,運動完一天下來身心特別舒暢。 但自去年八月開始,因為膽管阻塞,她住了兩 個月醫院,出院後她便把這個習慣連帶取消。

早在去年七月,老人科已經介紹安寧頌 的社工讓TT認識。TT在有關機構中是少數晚 期獨居的個案。夏姑娘有份負責TT的個案, 她説針對獨居長者,社工會提早為個案進行生 命回顧, 並加快幫忙他們簽訂預設醫療指示, 商討後事處理。

的變化,也可能會走得很突然,獨居個案未必 吃喝拉撒都在床上,身體也久未運動,因而變 有長時間的照顧者,也未必有人可以交代身後 得無力,出院後因無法自如行動,難以維持獨 事,於是我們會加快和他們討論後事的安排,居生活,在社工轉介下她被安排進了安老院。 並盡快回應他們的需求。」夏姑娘説道。

發現婆婆臉色泛黃,而且手腳水腫,於是勸她 上度過。 推院檢查。

那次入院,醫生為她做了檢查,他凝重 地對TT説她只剩下三、四個月時間。「好多年 前我胰臟已經有粒腫瘤,醫生根據電腦報告, 説腫瘤變大了,跟我説我可能不久人世。」説 完,她比出四根乾瘦的手指。

大概就四個月。但她心中不以為然。

「我沒有什麼放不下。我這種人最好,無 宿位,回家休養。 仔女,無錢,只有一些子姪,什麼都犯不着擔

「晚期病人的病情隨時都有可能出現重大 心。」留院期間,護士不敢讓她隨意下牀,她

如果醫生當時一語成真,她在自己餘剩的 她記得在接觸TT的初期,同事上門探訪
四個月的人生中,都躺在醫院和老人院舍的牀

但她説自己走運了。

「晚年運。」她咯咯笑。

比起醫生的估計,她多活了將近一年。 TT説每天早上打開雙眼,能見到一天太陽, 吃到當天的咖啡和麵包已像意外收穫。另一個 意外收穫是,她在入住老人院沒多久,靠自己 努力運動,手腳開始有回力量,決定自行退回

不要告別 只想感謝

醫生説的四個月過去,她的身體沒有變 差,社工為她買來復康器材,義工時時上門探 望她,後來更替她辦了一場感謝會,幾個社工 爭分奪秒為她計劃生前派對。

「他們聽醫牛講,知道我鍾意唱歌,説要 為我辦一場告別會,請我最好的親友來聽我唱 歌。我話唔好啦,告別會——來的人想到是來 告別的恐怕會傷心難過,不如改成舉行感謝 TT年輕時是個美人,終身不嫁因明白「自由價更高」。 會。」TT説,那天是一個十二月的午後,機 構請人搭了一個小小的舞台,她上台唱〈天 怒》,她至親的姪子、公園認識的老朋友全都 來了。

此後,她總把晚年運掛在口邊,她感謝 上天讓自己回家像平常人一樣過生活,又有那 可愛老人 終身未嫁 麼多好人為她忙上忙下。現在,她毋須由人照 顧,姪子每星期上她家一次,替她買菜,其餘 長多了六公斤的肉,不過偶然腳痛,走不了遠 輕可愛。 路,很久沒能到維園散步。

練氣,對身體好。我平日在家裏頭自己唱,咪 穿高跟鞋就不上班,那時穿着三吋踭、斗零 管理員上門。」八十八歲的她怪笑,比起跳 字。」説完,她把照片疊好,夾進文件夾中, 對的人。」TT説道。 舞,TT説自己到了這把年紀更適合唱歌,因 重新放回袋裏,再在袋中翻出了幾包紙包涼 為彈性大,平日裏自己洗衫又唱,沖涼又唱,茶,要我們喝。社工都知道,TT把後輩當成 煮飯又唱。

學出來囉」, 説罷, 她在眾人面前清唱了一首 們都吃些。





長老長,像連綿的山川就在眼前。

第二次見面,TT帶了自己年輕時在影樓

沒有步散,她便在家中唱歌。「唱歌可以 囉。不過以前女仔出來見人總要打扮。我們不 總有孤獨寂寞時。 小孩,每次上門探訪,不管是物理治療師上門用斗零,許多人死慳死抵,許多上早班的人和 作家居安全評估,還是他們來跟她聊天陪伴, 當夜班的人合租一個牀位,於是她從以前便覺 她唱女高音。「兩個半銀錢在老人中心 TT都要在廚房裏找來翻去,找零食飲料要他 得做人苦比樂多,「我做人已經辛苦,想不出

但其實她才是小孩。她的右肩年輕時得 癌,醫生把她一邊的肩胛骨切除,動過手術的 右邊肩從此無法負重。沒了肩胛骨的她顯得更 肩削纖弱,平日她總剪着花白短髮,穿着運動 風衣,臉上掛着垂垂的眼睛,像可愛的Q版公 仔, 説起話來妙語連珠, 又疼愛後輩。 計工都 喜歡TT。

如此可愛的人,一牛卻無兒無女,終身 未嫁。她説那是自己人生做過最正確的決定。 「因為父母的婚姻,我打從十二三歲就決意將 來不生仔女。我不想自尋煩惱,一個人清清靜 靜不知多好。到老我也不愁寂寞,運動桌球唱 歌跳舞游水,我樣樣啱。我不後悔,反而身 〈青藏高原〉,把開首的「呀啦索哎」拉得老。邊的朋友總是羨慕我,他們都説自己悔不當 初。」她心底一清二楚,別人總以為結婚生子 以後,人生就再也不孤單,她知道其實人總是 一個人走。

「我有朋友有仔有女,但全部仔女都移民 時間她自理生活,如常為自己做早午晚餐,下 拍攝的照片來。她説那是五十年代,照片上她 走了,老來他一個人住在老人院,有時叫朋友 午到樓下的超市看看有沒有減價貨,照樣與老 梳着當時流行的鮑伯頭,穿着旗袍長衫,臉頰 去探他,但因為疫情,成年都無人探,想食塊 朋友飲茶聊天,去社區中心唱歌。她比出院時 肉肉,滿是骨膠原,她眼睛滾圓,顯得尤其年 餅乾都無。仲有一個好有錢,幾千萬一棟的物 業全都交給仔女打點,自己嗰條手巾仔爛到穿 咗個大咕窿,都無人買條新的給他。」TT朋 「無呀,無人追——因為我又惡又肉酸 友多,她順手拈來也有故事,獨身不獨身,人

「千萬不要因為寂寞走去結婚,結婚要找

她永遠記得戰後的那個香港,人們坐車 一個理由要我再造一個人出來,延續痛苦」。

TT是個可愛老人,她穿著運動服,個子小小,就像卡通人物







合作夥伴













