



得到美嫻（後排左）及威威（後排中）的協助，慧梅（後排右）照顧父親的壓力大為紓減。

在家寧養 不孤單 到戶娛樂家帶笑入屋

疲倦時有張椅子、口渴時有杯熱茶，在最需要別人支援下有個幫手，沒有比這個更窩心，而慧梅對此必定感受至深。近年全職在家照顧 89 歲父親的黃慧梅，最近因家傭離職令她倍感壓力，「曾想過將他送入老人院，但父親大力反對，自己也不忍心。」幾乎要寸步不離地照顧老父的她，得到義工充當「到戶娛樂家」，上門和黃伯唱歌、砌拼圖，得以偷來一刻的私人空間，抖一抖氣。

長者年紀愈大，身體陸續出現毛病，進出醫院是平常事，即使選擇在家寧養，也為家人帶來許多改變。黃伯患有心臟衰竭、初期認知障礙症，時常感到氣促和乏力。「兩年前父親表示心口鬱悶，我將他送到急症室，醫生診斷是心臟衰竭，當時的情況非常危急，我甚至通知了親人趕來醫院看望。」黃伯的情況，總令黃慧梅憂心，「父親有耳水不平衡，以前曾經兩次絆倒撞傷後腦，所以我每日都要寸步不離地照顧他。」雖然明白父親的身體將會每況愈下，但慧梅仍然堅持讓父親留家寧養，爭取更多相處的時間。

患多種疾病 照顧添壓

慧梅有四姐弟妹，但部分家人已經移民，照顧黃伯的重任便落在慧梅及傭人的肩上。「近月父親患上氣管炎，照顧上要格外小心，因為他的舌頭反應慢，即使飲水也要加入凝固粉，食餅就要先打碎。」

剛巧最近家傭離職，令慧梅在照顧黃伯時倍感壓力。「特別是半夜他要起身時，更加要立即在旁照顧。我從醫院男護士學到一招，放一張椅子在父親床邊，當我聽到聲響，便知道他半夜起床，可以立即過來從旁協助。」

獨力承擔 缺私人時間

慧梅坦言照顧父親令她有時感到孤單，也佔據了她大部分的時間，「我曾想過若支持不了，便將父親送入老人院；但是一想到老人院的工作人員照顧不及家人細心……」她便打退堂鼓。

正當她感到無助時，葛量洪醫院將黃伯的個案轉介至「賽馬會安寧頌」計劃，並由聖雅各福群會派出義工充當「到戶娛樂家」，為黃伯一家帶來了新氣象。

「現時每周有一日，我都會將父親送到附近的日間中心，加上社工和義工的探訪，令我能騰出一些時間，做自己喜歡的事，例如吃一個豐富的早餐，到街市買餸，或者唱卡拉 OK，平日緊張的心情因而得以放鬆。」

義工獻計 化解誤會

每次社工或義工到訪，都會跟黃伯捉象棋、唱歌、砌拼圖、填顏色等，為他帶來歡樂；而義工也會聽慧梅訴說心事。慧梅說：「有一次跟妹妹鬧翻了，雙方關係僵持不下，當時義工威威鼓勵我藉父親生日，相約對方一起吃自助餐。當晚正好是十月一日國慶，餐廳的頂樓可以看到煙花，父親看得很開心，大家的關係也得到緩和。」

兩位「到戶娛樂家」威威及美嫻，已經成功融入黃伯一家，即使慧梅不在家，兩人也可以分擔照顧黃伯的工作。兩人都對臨終護理深感興趣，多少與自身的經歷有些關係。

41 歲的威威正職是科技顧問，「我父母年屆 70，有時也會想到他們晚年的生活及照顧問題，但發現關於長者生活、醫療、社會服務的選擇原來不多，而社會大眾對這議題的關注也不足。」威威望藉與長者相處的經歷，有助他與家人打開話匣：「例如家居裝修對他們有好處，最近我已說服他們作這決定，令他們的生活更美好。」

24 歲、任職保健員的美嫻則十分認同寧養的觀念。「小學時，父親患上癌症，以往是家中經濟支柱的他，頓時轉換成弱小角色，當時我不懂得如何跟他溝通，彼此產生了疏離感，回想起來覺得遺憾。現在我希望可以幫助晚期病人，令他們與家人的生活更精彩。」

參加馬會的有關計劃後，兩人經過兩個月的義工訓練，包括學習晚期照顧的知識、參觀墳場、認識殯儀服務，成為病人與家屬之間重要的溝通橋樑。

馬會「安寧頌」 為期三年

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。香港賽馬會慈善信託基金於 2015 年撥款 1 億 3,100 萬港元，推行為期三年的「賽馬會安寧頌」計劃，透過不同服務模式聯繫社區及醫療系統，強化現有臨終護理服務。

計劃會在社區試行五項創新服務模式，為晚期病患長者提供全面的支援，讓他們得以在充分知情下，作出合適的臨終護理選擇，提升生活質素，及改善社區晚期護理服務水平。計劃同時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」計劃詳情可瀏覽：<http://www.JCECC.hk>。

「賽馬會善寧之家」 以家為本

為完善長者寧養服務，香港賽馬會慈善信託基金撥款逾 1 億 7,200 萬港元興建的「賽馬會善寧之家」，是全港首家「以家為本」的寧養中心，現已投入服務。位於沙田的賽馬會善寧之家設有 30 間附有家屬留宿設施的套房，中心亦設有讓病者與家人相聚的花園，以及多用途室和適合不同宗教使用的靜思室等。透過由個案經理協調跨專業團隊，以及二十四小時支援熱線，病者和照顧者可以獲得個人化、有系統及全面的寧養及紓緩服務，讓病者有尊嚴地劃上人生句號。



賽馬會善寧之家亦提供日間護理、家居護理及社區支援服務，以及為業內人士和照顧者提供照顧晚期病人的培訓，並提高公眾對寧養及在家離世選擇的認識。更多關於賽馬會善寧之家的資訊，可瀏覽：<http://www.jchh.org.hk/>。