同行

第三期
2022年第一季

靈實司務道寧養院

心靈關顧服務通訊

促進教會、學校與機構聯繫與溝通 • 服務異象分享及合作 • 生死教育與靈性關懷訓練推廣

編者的話

各位教牧同工、校長、老師及主內弟兄姊妹平安！

炎熱過去，天起涼風，四季循環除了讚嘆創造奇妙，也讓我們反思人生也如四季：春日生機勃勃，夏天旺盛躍動、金秋收成佳美，冬寒堅忍凜冽的四季人生。不論人生在哪一個階段，都為我們帶來學習與成長的機會。在這生命哲理下，靈實司務道寧養院的心靈社康服務及牧關部也跨越原有的服務牆垣，把生死教育及晚晴關懷的種子在不同年齡層散播，尤其是年青一代。

生老病死從來都不是長者獨有專利，當有家人患上不治之症，受影響的卻是每一位家庭成員。就在2021年中旬，我們開始與一些有心向學生傳遞正面的生死教育訊息、引導他們建立積極人生的基督教學校聯繫，並於10月正式開始進入校園，與師生談生論死，探討生命意義。學校的坦誠及接納，揭開了寧養院在校園生死教育工作的美好新一頁。盼望透過由今期《同行》接觸面的擴展，教會、學校、基督教機構能成為我們在推廣生死教育的同行者，在大家的禱告支持下，我們可以彼此祝福，攜手在人群中作美好的見證，阿們！

同互 • 同行

校園生死教育 與新一代攜手擁抱晚晴

所謂「人人都有一死」（來9:27），無論任何年紀，都需要為人生大限作出準備，方能善用神所託付寶貴的生命時光，並珍惜生命中重要的關係。靈實司務道寧養院今年很榮幸與基督教聖約教會堅樂中學合作，展開「校園生死教育計劃」，並在10月19日為高年級學生舉辦了兩場主題為「用愛擁抱晚晴」的分享講座，共約360名師生參與。

講座第一部分是「淺談晚晴」，透過播放由賽馬會安寧頌製作的《媽媽和我的小事》微電影，寧養院社工及院牧帶領同學進入晚晴病者和家屬的心靈世界，了解他們的全人需要，並認識紓緩治療及安寧照顧的基本概念。第二部分是「擁抱晚晴」，代入青少年的角度，一起思想如果家中有親人患上晚期病患該如何自處和參與，提醒青少年也可以有所付出，只要好好照顧自己、又為家人踏出一步，也能一起擁抱晚晴。

講座上，同學們不但用心聆聽、記下重點，在分享環節也踴躍發言，沒有避諱地暢談生死見解。帶領週會的老師也真誠剖白過去面對親人離世時學到的生命啟發，指出道愛、道謝、道歉並不是晚晴病者家庭的專利，平常生活也可以把握機會與家人有愛的交流。同學和老師們對講座的反應十分正面，有同學表示很享受講座中的學習，也有老師說講座令他非常感動、大家獲益良多。

寧養院期待不久將來可以繼續與更多有心的學校合作開展校園生死教育活動，求主使用我們的「校園生死教育計劃」，祝福更多年青人。

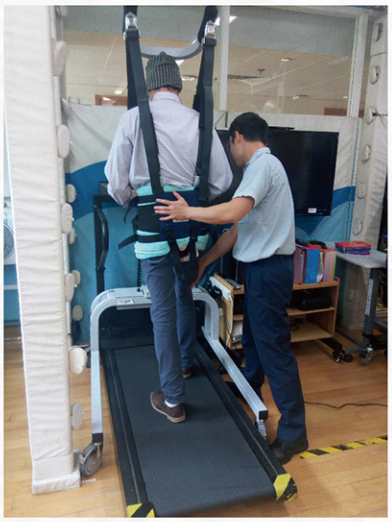
上季度與教會的同行服侍		
	9月9日及10月21日	浸信宣道會明恩堂〈心靈關懷講座〉
	10月16日	沙田浸信會〈視像關懷院友〉
	10月23日	中國基督教播道會港福堂〈心靈關懷講座〉

腳蹤・同行

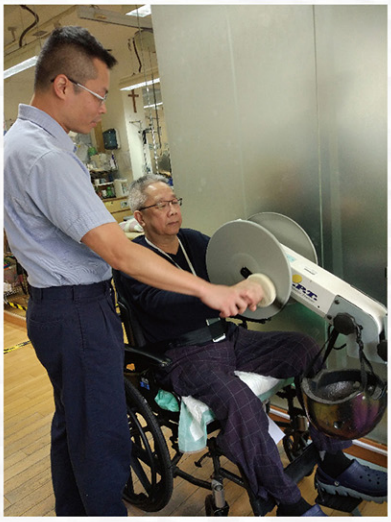
走過復康成長路

撰文：物理治療師 嚴偉能先生

提到復康，很多朋友可能第一樣想到的就是「做運動」。確實，有些時候患病會對身體產生影響，令人在不同程度上失去了自我照顧能力、自主、甚至自由。除了靠藥物去醫治，一些合適的治療運動能夠幫助病人重新得力，控制症狀、減低產生併發症的機會、改善身體情況，令病人能夠重拾生活自主及生活質素。



有一日護士致電復康部尋求協助，原來有一位晚期病人，十分希望可以在椅子上坐一會，但因體弱，而且嚴重水腫，使用轉移機的話會異常不適，所以他抗拒使用，同事改為使用人手協助轉移。但因病人水腫嚴重，身體比較重，同事擔心人手轉移的安全，所以便希望我們立刻提供協助。我們盡快安頓好復康室的病人後，便立刻前往支援。我聯同復康助理及護士合力將那位病人轉移到椅子，讓她可以在椅上坐一會兒。雖然病人體力不支，只能坐幾分鐘，但對於我們能夠合力幫她完成這樣的一個卑微要求，家人及同事都感安慰。不久，那位病人亦於家人陪伴下安然離世。面對這樣的一個體弱、已走到生命最後階段的病人所提出的要求，可能很多人都會選擇用一些原因婉拒，但同事卻花盡努力希望可以幫她完成，讓我從同事身上看到愛，不單止在護理上照顧各樣需要，而是希望讓病人及家屬都可以無憾和得著安慰。



另一位癌症病人，他很期望能夠於離世前，和就讀中學的女兒食一餐鐵板燒，但因為體弱不能應付坐太長時間，所以醫生、社工及我們便商議，希望透過訓練能夠改善他坐的耐力，社工嘗試找一個合適的地方，能夠讓他可以有機會和女兒吃一餐鐵板燒，完成他的心願。其實除了身體的治療外，復康服務也希望成為病人的同行者，陪伴他們走人生最後的旅程，協助心願完成，讓他們可以無憾地安然離世，並感受到從神而來的愛。我們深信這是神給我們的使命。

服務資訊

心靈關懷及生死教育訓練

為關注日趨重要的長者及晚期病者照顧需要，本院善用從體弱長者及寧養服務得來的經驗、結合信仰反省與體會，開展了「生死教育與晚晴關懷教會、學校及社區訓練計劃」，熱切回應教會及社群這方面的需求。詳情請透過附上之QR Code了解。

慈惠、夾心階層、牧者/牧者父母寧養病床支援計劃服務資料

本院致力為不同需要的長者及病人提供全人照顧服務，臨床服務由資深紓緩治療科、老人科和骨科專科醫生、物理及職業治療師領導，並有專業社工及院牧提供心靈關顧服務。特設慈惠及津助病床照顧經濟困難的病者，亦設基督教牧者/牧者父母寧養病床計劃讓忠心事主的牧者、其配偶及父母在有需要時得著適切的寧養照顧。詳情請透過附上之QR Code了解。

生死教育文章分享

憤怒了，理解了！？

撰文：翁麗女士 (靈實專業進修學院校長、資深家庭治療師)

在照顧病者的過程中，曾遇過無故鬧情緒的病者，即使又哄又勸，都無濟於事。如何應對病者的憤怒情緒是重要的課題。

憤怒與死亡

瀕臨死亡的人，在進入死亡階段中，真實地經歷自己逐漸消散中，甚至有可能頓時消失，曾擁有的物質、能力、人情關係等也可能一夜失去；因而產生懼怕、孤獨、憤怒、哀傷與捨不得等複雜思緒。既然「憤怒」是死亡過程中不容否定的一部份，我們應予以接納和尊重。

甚麼是憤怒呢？

我們都經歷過「憤怒」，它是基本情緒(Basic Emotion)的一種，當受到謾罵、侮辱、批判時，我們的自我形象或會感受到他人的威脅，很自然作出反擊，保護自己，拒絕被剝奪或傷害。憤怒是一種情緒的自然表達，它本身沒有對錯之分，但往往被看成為負面情緒，因它會引發破壞行為造成傷害。對於易發脾氣者，常會被歸咎於修養或性格問題，因而忽略了發脾氣的背後原因。

憤怒是正面的力量嗎？

臨床心理學家 Leon Seltzer 認為憤怒具有自我安撫(Self-Soothing)的作用，能安撫人內心的不安和軟弱。古倫神父提醒內心憤怒是可以允許存在的。憤怒也有正面的力量，讓我們有勇氣跟加害者保持健康的心理距離，不讓對方掌控你。憤怒亦能夠帶給勇氣，讓我們知道不必依賴傷害自己的人，也可以過自己生活。

「憤怒」可以是那些正面臨傷害或陷於痛苦中的人士之神奇保護衣，讓他們獲得一種仿似的能力感，面對困窘時仍然可以保持姿態及自我形象。當然，長期持續而不能自控的憤怒是會傷害自己，嚴重影響身心和社交發展，甚至損害家庭和諧。

當我們遇上了「壞」脾氣的病者時，可以參考以下的相處方式：

1. **維持成人與成人關係：**有時我們會把體弱的成人視作孩子，誤以為呵護是對病者的愛護，適得其反，這種扭曲關係，令照顧者無視了病者的獨立思考與能力，病者唯有倚靠表達不滿去爭取期望，維持成人的尊嚴。

2. **以同理心去接待及聆聽：**病者各有際遇及生命故事，不能一概而論。嘗試以同理心去接待及聆聽，讓他們感受到被理解及尊重，有助建立關係。

3. **切勿看作人身攻擊：**病者發脾氣表面上矛頭是責難，但許多時其實是埋怨疾病或對恐懼的投射。

4. **了解憤怒的原因：**每個怒火都有原因，嘗試一起了解憤怒因由，重新導向處理憤怒的方向，對症下藥。

5. **明白表達憤怒的權利：**怒罵後常會感到尷尬與愧疚，質疑自己。倘若能向病者表示憤怒是日常情緒，無需過份自責，讓病者被接納，降低因自我防禦機能所產生的情緒反彈。

希望大家對「憤怒了」多點理解之後，把怒氣轉化為溫柔，病者與照顧者彼此內裡得享平安。

院牧室代禱事項

1. 感謝主讓寧養院的校園生死教育工作得以展開，求主繼續引領，預備更多有心推廣學生生死教育工作的學校，讓寧養院與學校同行，添加力量與智慧予校長及眾老師，在同學們的心中動工，幫助年青人建互積極及正面的生死觀念，學習珍愛生命，關心家人。

2. 今年11月為寧養院15周年院慶，期間舉行了「感恩崇拜 • 感恩行」活動為寧養院的擴建及服務獻上感恩及籌募經費，亦舉行了「安寧照顧網上研討會 - 全方位的全人生命晚期照顧」，回顧和反思靈實司務道寧養院過去15年實踐全人生命晚期照顧的服務經驗，數算神的恩典，並與業界及關心本港安寧照顧工作的朋友們一起展望本港邁向全方位的安寧照顧的發展需要、機遇和挑戰。求主繼續為寧養院開路，讓服務可以完善發展，讓體弱長者及晚晴病者得到更優質的晚晴照顧。

3. 求主使用《同行》刊物，促進寧養院與教會、學校及基督教機構的合作，讓寧養院的服事及需要能在大家的關心下，上達主前，得著引領！

在服事病人的路上有您們同行，是祝福，也是恩典！

祝願各位身心健康，新年蒙福！

責任編輯：張玉清（心靈社康服務及牧關部主管）
（本刊內容為靈實司務道寧養院擁有，如需使用或轉載，請先與本院心靈社康服務及牧關部聯絡）

同行

靈實司務道寧養院

心靈關顧服務通訊

第三期　2022年 第一季

本期及過往期數
電子版QR Code
歡迎分享傳閱

印刷品
Printed Matter
將軍澳靈實路19-21號靈實司務道寧養院　「心靈社康服務及牧關部」
電話：27068515　　電郵：pssd@hohcs.org.hk
傳真：27035575　　網址：www.hohcshcc.org.hk

本期印刷數量：1000份