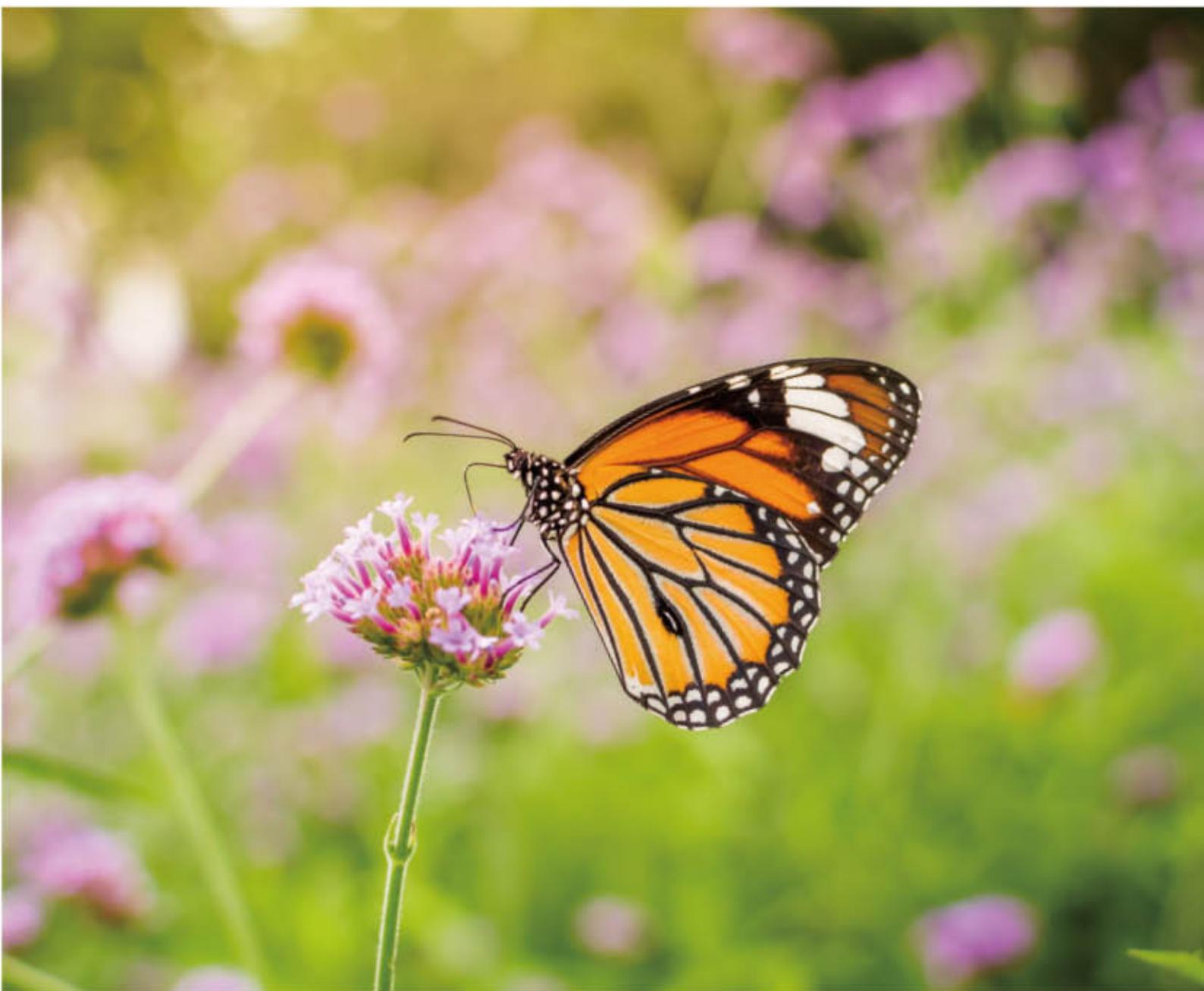




家福會  
HKFWS

本計劃由維拉律敦治 · 荻茜慈善基金贊助

ACP  
預設照顧計劃



# 預設照顧計劃 (2021-2023) 成果分享集

# 目 錄

03	= 序 言
04	= 計劃簡介
05	= (一)「預設照顧計劃」個案服務 <ul style="list-style-type: none"><li>◆ 服務流程</li><li>◆ 服務使用者回饋</li><li>◆ 預設計劃有人陪伴 事半功倍</li><li>◆ 放下過去 預備未來 活在當下 —— 惠蓮的功課</li><li>◆ 晚晴有夢 · 自有想法</li></ul>
14	= (二)「晚晴圓夢」 個案服務 <ul style="list-style-type: none"><li>◆ 服務使用者回饋</li><li>◆ 晚晴有夢 · 坐言起行</li><li>◆ 人生得意須盡歡 —— 惠明的快樂之道</li><li>◆ 圓夢旅程</li><li>◆ 相片分享</li></ul>
24	= (三)談死論生工作坊
26	= (四)社區教育
28	= (五)義工訓練及服務；預設照顧關懷專線
31	= (六)「預設照顧計劃」服務成果 <ul style="list-style-type: none"><li>◆ 持份者分享</li><li>◆ 同工分享及鳴謝</li></ul>

# 序言

香港家庭福利會七十多年來本着「以家為本」的信念，致力服務香港的家庭，希望建立互愛共融的家庭關係，達至社會和諧。本會的長者服務強調「居家安老」，透過提供專業的社區照顧及支援服務，回應長者及照顧者的需要。

隨著醫療和科技進步，長者壽命日益延長。長壽並非長者及照顧者唯一關注的事，他們更關注的，是長者整體的生活質素。因此，本會近年開展各項創新計劃，以回應長者及照顧者的心理健康需要。

本會自 2017 年起開展「預設照顧計劃」，並於 2021 年承蒙獲維拉律敦治·荻茜慈善基金額外撥款資助擴展服務。本計劃旨在提昇服務使用者對預設臨終照顧計劃的認識及為生命的終結作出準備，以減少遺憾和家人壓力。經過兩年半的努力，我們透過專業同工提供的個案服務，協助了過百位長者訂立其預設照顧計劃和資助他們簽訂平安三寶，並訓練義工陪同他們完成晚晴夢想。此外，我們也通過工作坊和社區教育活動，向大眾推廣預早規劃晚晴安排的重要性。

本書出版，有賴各方支持，尤其一群願意打破社會忌諱並開放討論的長者和其家人、持續支持本計劃和提供專業意見的合作夥伴，以及無私奉獻時間和心血的義工。無論你是什麼年紀，盼望本書能鼓勵你和家人未雨綢繆，自主規劃晚晴安排，給自己和家人一份愛的禮物。

鄧守廉

鄧守廉醫生  
香港家庭福利會  
長者服務委員會主席

# 計劃簡介

## 計劃年期

2021 年 4 月 – 2023 年 11 月

## 計劃目的

本會自 2017 年開展「預設照顧計劃」，並於 2021 年獲維拉律敦治 · 荻茜慈善基金額外撥款資助擴展服務。本計劃旨在提昇服務使用者對預設臨終照顧計劃的認識及為生命的終結作出準備，以減少遺憾和家人壓力。

## 服務對象

在社區居住的

- 60 歲以上的人士，患有致命疾病，例如：初期認知障礙症、腦血管病、癌症、心臟病、慢性阻塞性肺病、腎病；或
- 80 歲以上高齡長者；及
- 領取綜援或長者生活津貼人士或低收入家庭優先

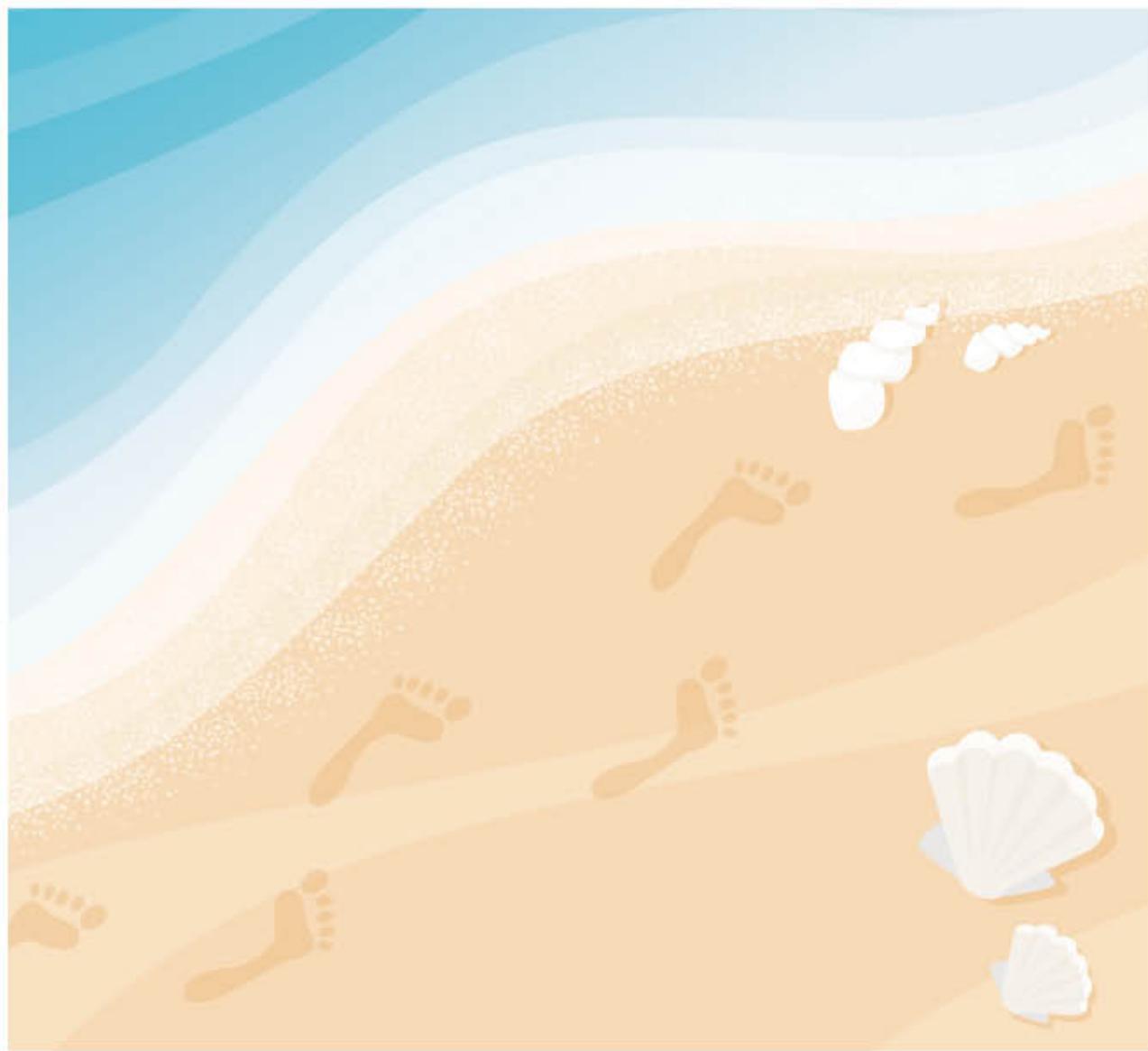
## 服務內容

- |                |            |
|----------------|------------|
| ■ 「預設照顧計劃」個案服務 | ■ 社區教育     |
| ■ 「晚晴圓夢」服務     | ■ 義工訓練及服務  |
| ■ 「談死論生」工作坊    | ■ 預設照顧關懷專線 |

## (一)「預設照顧計劃」個案服務

協助服務使用者制訂「預設照顧計劃」\*方案，促進家庭溝通及轉介／資助相關資源。

\* 預設照顧計劃是一個晚期照顧的事先及全面溝通過程，讓精神上仍有能力自行做決定的成人，預先向家人或／及醫護人員表達當日後不能自決時的醫療及個人照顧計劃，當事人可預設「照顧代理人」日後代表他／她執行意願。探討範疇可包括醫療取向、財產安排、殯葬喪禮意願、器官捐贈、與親友惜別等等。「預設照顧計劃」強調自主和溝通，當事人可隨著其身體狀況及處境改變而作出修訂。



「當你走那條路的時候，你要選擇那條路要怎麼走」

## 服務流程

### 「預設照顧計劃」個案服務流程

- 「預設照顧計劃」個案服務為參加者度身訂造他們個人的「預設照顧計劃」。社工會上門家訪參加者，了解他們的價值觀和意願，並把它們的想法記錄在「安樂人生」小冊子裏。過程中，我們會邀請家人參與。如果有需要並符合資格，我們更會轉介、資助並陪同參加者（與家人）簽署平安三寶，即預設醫療指示、遺囑及持久授權書。
- 制訂了預設照顧計劃後，我們會舉行家庭會議，或鼓勵長者向家人表達自己的意願，讓家人清楚參加者在各方面的意願。
- 我們會將預設照顧計劃的文件及填寫了的小冊子交給服務使用者，提醒他們要通知「照顧代理人」儲存地方。如服務使用者有簽署預設醫療指示，我們會將轉介信連副本給予服務使用者交給主診醫生。



## 服務使用者回饋

- thumb up 服務可以被人選擇，自己可以作出選擇，很好！
- thumb up 計劃令我能抒發對「預設照顧計劃」之意見，舒服了！
- thumb up 簽預設醫療指示後心情平靜，放下心頭大石，(使我)沒有太多折磨。
- thumb up 服務使用者的兒子：「本來對此題目一曉不通，覺得是禁忌，現時有深入了解及多了心理準備有什麼選擇，最初只打算做遺囑，後來討論醫療和身後事也是意料之外，希望之後服務可以推展開去。」
- thumb up 服務使用者的女兒：「感謝服務協助安排醫生律師簽訂文件及資助費用，之前在其他中心聽 talk 後，他們要自行找律師，後來因為問另一長者中心而認識服務，這服務應該推展給其他中心知道。同時，之前沒想過爸爸會願意分享這麼多，感謝服務讓我們更了解爸爸。」減輕顧慮，過身後不用擔心身後事，順其自然。
- thumb up 過程社工答得很清楚，現在做到我的意願 (AD)，達到我想了 10 年想做的事。而且可以登記做到無言老師，覺得就算死了也有用。
- thumb up (服務) 令我安樂一點！
- thumb up (服務令我) 少了一重擔心，女兒放心我又放心。
- thumb up 找遺囑執行人很難，完成了服務覺得放鬆了。
- thumb up 非常妥當及貼心，感恩有此計劃。
- thumb up 服務令我相當滿意，很仔細分析每項項目給我，使我了解更多身後選擇和安排。
- thumb up 希望可以延展服務，令更多人受惠，因有很多人不識字，需要安排自己未來需要，和需要社工協助講解，如安排身後事，個案服務比講座更清晰和全面。

## 預設計劃有人陪伴 事半功倍

服務使用者惠蓮  
(「預設照顧計劃」註冊社工陳君悅代筆)

### 為家人而做 不再拖延

「有些事，到了那個年紀自然會感同身受。」

陳先生，83 歲，以他這年紀，身體算是非常健壯。然而，他也自覺年時已高，開始感受到當年年邁父母那種老態及力不從心的感覺。

陳先生向來會上網吸收新知，在網上看到本計劃的《談死論生工作坊——伴老的勇氣》，主動報名參加，認識預設照顧計劃。透過參與此活動，他也勾起昔日照顧父母至臨終的經驗。想到自己年紀也不輕，驅使他思考未來的日子如何可以令自己的人生更圓滿，無憾地走過這一程。

活動結束後，陳先生收到本計劃的贈書《如果還有明天》。閱畢讓他更加明白預設照顧計劃的重要，決定多走一步，申請參加個案服務。

社工接觸陳先生作初步評估，了解到他對預設照顧計劃有一定的認識。他憶起多年前已從長者中心聽過「平安三寶」的講座，但卻不知道如何具體執行落實，故又把事情放在一旁。

時間飛逝，轉眼已到耄耋之年，加上家庭狀況有轉變，陳先生覺得實在不能再拖延了。推動他制訂預設照顧計劃的最大動力，就是他想到自己一旦病重，妻子不知道日後如何照顧老病的自己，逐希望把

每樣事辦妥，作好準備，好等妻子不用手足無措。他的想法，與本計劃提倡「預設照顧計劃」是「給家人一份愛的禮物」不謀而合。

## 生命質素比壽命長短更重要

陳先生對預設醫療指示略有聽聞，有感自己也需要為將來的健康決定發聲。他受過高等教育，見多識廣，非常重視自主；過往熱愛旅遊，常常四處去，對生死早已看透。提到思考日後身體轉差的憂慮，他不諱言：「我不擔心死，最怕是活得沒尊嚴！如果日後不能行走，什麼也要依靠別人照顧，那簡直比死更難受！」因此，對陳先生而言，簽署預設醫療指示是自然不過的想法，倘若身體到達嚴重衰退的階段，讓自己無痛苦地離開世界才是最重要的事。

在討論預設照顧的過程中，陳太太也一同參與。對於丈夫的想法，她亦深感認同。透過社工的講解，讓她更清楚香港的制度，預想倘若丈夫患上嚴重疾病有機會面對的情況和挑戰。因為了解，反而讓夫婦倆減少憂慮，更可以活在當下。

## 財務安排同樣重要

面對未來的照顧安排，除了鼓勵長者表達他們的想法、擔心，與重要的家人及照顧代理人展開溝通之外；社工也會協助長者檢視自己的財務安排，決定是否需要訂立合適的法律文件。

要有全面的安排，跨專業協作幫助陳先生也是重要的一環。社工初步了解完陳先生對於財務安排的想法，遂安排律師透過視像會面與陳先生通訊，讓他直接表達其想法及澄清相關的疑問。時代進步，透過資訊科技的幫助，此舉能減少他舟車勞頓，也能加強行動不便的長者制訂平安三寶的動機及可能性。

## 參與「預設照顧計劃」 為長者充權

陳先生過往積極參與長者中心及社區活動，常為改善社區環境出一分力。唯這幾年疫情影響，陳先生與不少長者一樣，常困在家中，只能透過電腦熒幕與社會保持聯繫，對身心也有打擊。

故此，社工有感陳先生對「預設照顧計劃」的大力支持，邀請他接受媒體訪問，為自己及長者發聲，分享他對於「預設照顧計劃」的想法。他再度發揮自己的力量，影響身邊的人及社會大眾。

**「預設照顧」助規劃臨終安排  
移民潮下「留守長者」增 服務需求殷**

**83歲翁預設醫療指示 舒緩離世**

陳伯伯現時有三恙及腿脚搖等疾症，自育「時間應該很快到」。近年初透過社企平台了解預設照顧計劃，陳伯伯當時報名參加，預先與家人商討並訂立平安紙和預設醫療指示。決定若病情進步時期不復元大多入院治療，希望舒服及安寧地離開。

談到生死，不少人向說忌諱，陳伯伯說：「人生過程之一，而應認真面對，並尊重他人的選擇。」

**至明年9月結束**

家福會「預設照顧計劃」  
助長者未雨綢繆減遺憾

香港家庭福利會「預設照顧計劃」讓長者預早規劃照護，包括醫療取向、財產安排、扶助長者意願、教育問題、協助找尋工作間和協助圓夢服務。計劃強調自主和溝通，當事人可隨著身體狀況而修改或刪去條款。家福會計劃一年後參加者統計。

83歲的陳伯伯有「三恙」，愁頭的病痛問題，他表示：「過去我常常頭痛，但沒有意識到，只想到『裡外』」。他的懷念父親已過世，他的兄弟姊妹只想讓他父終母命，尚未考慮他的感受。此事件令陳伯伯希望自己規劃的醫療照顧以「舒服」為先，加上他還有幾個子女，他擔心家屬會為身在海外的子女來回煩惱，故跟社企協同下參與計劃。他形容「預設照顧計劃」是一

個人知道父親是否希望在病苦中縮短生命，認為自己應及早規劃並告知子女自己的意願。

陳伯伯兩名女兒均於3年前移居，她與太太定居，形容身邊可靠的人不在，「沒有希望」。他總算自己出事，當然希望女兒能回來為其作醫療決定，但疫情工不難，因此他選擇不找家政，自己照顧自己足夠應付，因此更須找人自行照顧自己並交醫院作記錄。他又認為移民潮下，很多多了「留守長者」，實對計劃有迫切需要。

**指身體變化迅速 有準備更好**

陳伯伯稱：「長者均希望延年益壽，惟事實上身體的變化可以很快，有準備就好。」自己過去早已想立遺囑及設置醫療指示，惟不知應找哪個律師及醫生，亦不知何可找深造代理人。參與計劃後均有社企幫忙安排，形容感到較為安心，又笑言自己已經宣傳大使。每次與老友起飲食時大讚予足夠應付，因此更須找人自行照顧自己並交醫院作記錄。他又認為移民潮下，實對計劃有迫切需要。

## 長者寄語 人和人之間的交流最重要

「我認為應該要推廣，因為我們錯就錯在無知。如果他早知道，他會有很多選擇。過去就是我們這些老人不知道，結果很多事情都沒有準備。現在我們知道了，就更應該多做，為將來的自己安排。我聽聞有很多中心開始有這類型的項目，但最重要的是人與人之間的交流。很多老人家聽完講座，不出一小時可能已經忘記了一半，如果有人接觸和跟進，我認為會事半功倍。」陳先生的分享，正好代表社區一衆高齡長者的心聲。

### 其他服務使用者相片分享



服務使用者－沈女士



服務使用者－古女士簽署平安三寶

# 放下過去 預備未來 活在當下

## ——惠蓮的功課

服務使用者惠蓮  
(「預設照顧計劃」註冊社工陳君悅代筆)

面對摯愛離別，不知道你有甚麼感受？

惠蓮和奶奶的感情很要好，在她退休以後，便常常跟奶奶相處、教她學習新事物，希望把快樂帶給她。好景不常，前年惠蓮發現奶奶的健康狀況有異，檢查後發現是癌症，不久後便過身。惠蓮心中固然有無限的不捨，但在陪伴奶奶的整個過程中，從照顧、入院、到辦喪事，更讓惠蓮反思到這一切事情中奶奶的感受。惠蓮憶述，奶奶在病情很後期才知道自己的病況；而在喪事的籌備過程中，家人也有很多不同的意見。這一切，讓惠蓮意識到預早為晚期計劃準備的重要性。

在「預設照顧計劃」的過程中，惠蓮鮮有地把自己的價值觀和看法與工作員分享；也表達她對自己醫療、財務、身後事等等的意願，及簽訂了預設醫療指示。在最後一節會面，惠蓮認識了四道人生，第一次把一件在心中埋藏了很久的事情分享出來。縱使重新面對事情掀起了一些情緒，但透過表達性活動，惠蓮意識到是時候放下，並應該活在當下。

「預設照顧計劃」不只是硬繃繩的文件簽訂，更是一個重要的溝通過程。透過回顧過去和為未來的照顧做出選擇，放下過去，免卻將來家人要為自己做決定的痛苦，讓自己能夠好好珍惜眼前的人和享受現在的生活，不留遺憾。

# 晚晴有夢・自有想法

服務使用者陸婆婆

(「預設照顧計劃」註冊社工陳君悅代筆)

## 講「死」抒懷

在華人的社會中，講「死」是個禁忌。然而，凡事總有例外。經過綜合家居照顧服務的社工轉介，我認識了很有自己想法的陸婆婆。實齡 98 歲的雖然陸婆婆從未聽過預設照顧計劃，但當我提到「死亡」的時候，婆婆並不忌諱。

## 「人人終須一死」

陸婆婆認為，生老病死是人生必經的階段。人生閱歷豐富的陸婆婆曾經想跟別人分享自己對於未來照顧的想法，奈何不是人人都能開放談及這話題。陸婆婆的兩個兒子都不在香港，見面的時間已經少，要談到生死話題更是難。要是在電話中閒談，陸婆婆也擔心突然開啟生死話題會令遠在他鄉的兒子們擔心自己的健康。因此，有關死亡的話題在陸婆婆和家人的對話中幾乎沒有出現過。

## 「講完個心舒服D」

平時少講，但不代表自己心中沒有想法。婆婆說，幾次的家訪會面中，她很享受跟我們分享自己對生死的看法。過程中，從醫療取向、到財務安排、身後事安排、到價值觀，婆婆毫不保留地跟我分享她的想法。婆婆說：「講完個心舒服多了。」問到會否想讓兒子知道她對於晚晴照顧的看法，婆婆說她是想的，但婆婆無從入手。或

許，對著至親，確實難以啟齒「談死」，但要為生命終結做好準備、減低家人壓力，只要你願意，辦法總會有的。在會面過程中，我一直有為婆婆把晚晴照顧各範疇的想法記錄在「預設照顧手冊」內，讓婆婆在服務完結後可把手冊交給家人，婆婆的想法便一目了然。



社工向陸婆婆回顧她的「預設照顧計劃」

## (二)「晚晴圓夢」個案服務

促進 / 資助長者圓夢，減少長者及家人的遺憾。例如：製作生命故事、攝錄留念、重遊舊地、惜別會。



隨著年紀增長，夢想似乎與長者的距離越來越遠。但原來完成心願並不一定是一件宏大的事情，一趟小旅行、一次拍攝體驗、一本生命故事，已經可以令長者笑不攏嘴。晚晴圓夢服務協助長者發掘他們的心願，並在可行情況下陪同他們完成心願。隨著年紀漸長，更要活在當下！

## 服務使用者回饋

 晚晴圓夢服務使用者個案陳先生（化名）女兒：我係婆婆的女，首先多謝 貴中心服務，讓他藉佢生命故事去回味佢人生，亦留給我們一個很好的紀念。同時，因着你們，我可以知道佢對後事的睇法，我更想藉此多謝薛姑娘和義工。相處中，薛姑娘對長者很溫柔、細心和忍耐，亦給我（照顧者）提供好多有用的建議和實際的幫助。多謝佢安排我爸爸換身份証和影證件相，陪同拜祭我媽媽。這看似微不足道的事，但對我父女來說，已給予最大的幫忙，實在感激。知道薛姑娘將離職，真不捨得，只有祝福你有更美好的前程，繼續發光發熱，幫助有需要的人。

 晚晴圓夢服務使用者個案王婆婆（化名）女兒：多謝你指導，我和婆婆祝願各個計劃社工工作愉快，平平安安！我有幸認識到你們，我面對婆婆，我情緒出現問題，我還能給她做什麼呢？這一刻同事的一個來電，一點問候，給我機會發牢騷，我釋放咗啲負能量，又從新出發，好比看醫生，感激有你（們）

 衷心感謝你的服務，特別係晚晴心願一項，作為家人我哋會忽略生活或 medical 嘅照顧，心願方面不是日常生活嘅嘢會忽略咗，而長者好多時唔會咁 express 人生願望，多謝你嘅幫助。

 圓滿心願，沒有遺憾，因我可以分享我的事情。

 家人較疏離，但影相起碼多了個孫在一起，我當天也非常喜愛影相活動。

 整體服務好周詳，特別陳小姐對家人關心及整嘅相簿好精美，給家人留下紀念。

 此計劃使本人開心、舒懷！各服務提供者都盡心盡力替我們服務，圓滿心願，衷心感謝！

 這服務很好，幫到我很多，尤其你們跟我一起揀傢俬，是我自己不能做到的事。

 對長者很好，有探訪，義工有心有愛心。

 謝謝你們好像天使一樣。如果沒有你們，我早就捱不住。

## 晚晴有夢 · 坐言起行

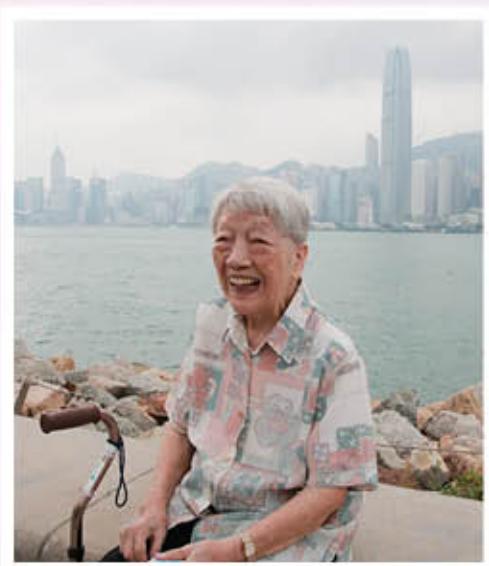
服務使用者陸婆婆  
(「預設照顧計劃」註冊社工陳君悅代筆)



義工們為陸婆婆製作的生命故事冊

陸婆婆年輕時是一名教師。經歷過文化大革命，輾轉來到香港，好不容易重新手執教鞭，教導莘莘學子，培育英才。婆婆的一生有精彩，有很多值得感恩的地方，也有一些遺憾的事情。透過「晚晴圓夢」服務，兩位義工探訪婆婆時帶婆婆回顧自己的一生，細數生命中的高低起伏，更為她製作了一本獨一無二的生命故事冊。

婆婆近年因腳部乏力，所以都很少出遠門。去年十月，兩位義工和我為婆婆安排了一趟西九文化區之旅。當天天氣清涼，但婆婆堅持要到海邊走走，說是吹吹海風令她更精神。「如果我住在這裡附近，我一定會每天都在這裡走走！」婆婆說。望著對面海岸的摩天大廈，我們告訴婆婆，那就是中環。婆婆回憶自己以往經常和同事們到中環走走看看，懷念著昔日的足跡。遊走在海旁孩童之間，婆婆彷彿回到當年當教師被孩童包圍的美好時光。



坐在海旁的婆婆笑不攏嘴

有時候，我們把夢想看得太大，好像是做一名偉人、環遊世界等等。陸婆婆教會我的是，簡單如回顧一生、去一個沒有去過的地方，已經可以是個意義重大的夢想；而她的生命，也在義工們和我的心中泛起漣漪。陸婆婆看似平凡的一生，憑著樂觀的心態和堅定的信仰，知足常樂。

其實，我們每個人都有夢想。這些夢想，其實未必如我們所想般遠不可及。人生匆匆，趁有氣有力的時候，趕緊抓緊機會完成我們的心願吧！



義工們和婆婆飲茶

# 人生得意須盡歡 ——惠明的快樂之道

服務使用者惠明  
(「預設照顧計劃」註冊社工陳君悅代筆)

惠明和丈夫都是瀟灑浪漫之人。他們在上海認識，情投意合，很快便決定組織家庭，並來到香港生活。他們常常四處遊玩，甚至當惠明年邁，眼睛開始退化的時候，她依然能夠隨着丈夫遠赴加拿大探望姊姊。惠明和丈夫就是這樣形影不離的，相親相愛幾十載。

但人總有要離別的一天，好景不常，惠明的丈夫兩年前因病去世，令生性樂觀的惠明晴天霹靂。那段時間，惠明天天以淚洗面，對着丈夫的照片聊天、大喊，持續了好幾個月，每天都非常掛念丈夫，心裏放不下他，導致本身有眼疾的她視力變得更模糊。

## 好好道別

惠明提醒自己要振作起來，她清楚好好照顧自己是丈夫臨終時對她的囑咐。因此，她想趁還有少許視力的時候，再次到訪和丈夫有共同回憶的地方，跟丈夫好好道別。

透過長者中心轉介，惠明接受了我們晚晴圓夢服務。我們安排了兩位義工，帶她到訪大浪灣。在那裏，惠明和義工們對着蔚藍的大海坐着，海風輕拂着惠明的面頰，彷彿帶她回到昔日和丈夫遊山玩水的快樂時光。惠明看着大海，告訴丈夫、告訴自己，她要放下了。

短短半日的旅程，令惠明放下了心中一個重擔。她說，雖然丈夫已經不在她身邊，她卻是輕鬆了、抒懷了。或許，這就是道別的重要性了。

後來，惠明表示她還有另一個心願，就是和丈夫一起海葬，在海中自由自在再續前緣。

## 付諸實行心安定

後來我們向惠明介紹預設照顧計劃。計劃名稱雖然對惠明來說頗為陌生，但其實內容正是惠明心裏一直在想，但不知從何入手的話題。在數次家訪中，我們和惠明一起探討她在醫療、照顧、財務上的意願，也更了解她對各樣事情上的價值觀。此外，按着惠明的意願，我們轉介並資助她簽署預設醫療指示和遺囑，又轉介她到後事代理的服務。過程中，涉及不同機構和專業人士，數次的出行無疑對視力不佳的惠明來說是個挑戰。可是為了完成種種未了之事，惠明還是堅持要儘快完成。數個月後，惠明便完成了她的預設照顧計劃，放下了心頭大石。她表示，自己的事情要自己處理好，讓後人將來方便處理。

我們不知道死亡何時來到，但願我們都能像惠明一樣，好好抓緊現在，做想做的事情，也為未來好好預備。



義工們帶惠明走訪大浪灣



惠明回到家心滿意足的樣子

## 圓夢旅程

服務使用者黃女士  
(「預設照顧計劃」註冊社工梁慧萍代筆)

對於一位獨居長者，面對健康狀況日漸衰退，你猜她有什麼願望？

協助長者完成夢想，讓生命不留遺憾，也是本服務計劃的另一介入手法。

黃女士的負責社工了解到她人生經歷豐富，而且愛與人分享，便轉介她參加本服務的晚晴圓夢計劃，希望讓她有機會記下豐富的生命經歷，積極生活。

黃女士的人生經歷高低起伏，在一個充滿母愛的家庭，年紀輕輕便要獨立照顧自己。逆境並沒有把她打敗。她自強不息，事業平淡，家庭經濟出現一些轉變。數年前更確診患上癌症，碰上疫情，她幾乎孤身抗戰，幸有弟妹的關懷協助。要把過往辛酸的經歷向陌生人說出來，黃女士的心情也很矛盾。幸而兩位資深義工經驗豐富，有足夠的耐性及能力承載，慢慢協助黃女士整理生命，並以文字記下這跌宕的人生。

過程中，黃女士記起一件未了之事。哥哥英年早逝，黃女士雖然年紀小，但父母千叮萬囑她要打點哥哥後事的一切，所以最終哥哥的後事全由她一人聽媽媽指示完成，了卻了媽媽的心願。經歷這次以後，黃女士便不怕死亡。年輕時，她每年都會去拜祭哥哥和嫂嫂。後來她身體轉差，因為山路太斜，已多年沒法再去。她最大的心願，是能夠有人陪她再去一次，向兄嫂交代不能再去的無奈，請他們諒解。

發掘出來的未了心願，就代表有機會趁在生時好好處理，免留遺憾。社工協助核實兄長骨灰龕位的確實位置，義工二話不說，親身走了一趟，為黃女士探路。

「我真的非常感動！多年的心願一直未能處理，想不到你們會為我完成！雖然現在我的身體狀況已無法親身再去，但看到他一切安好，我也沒有遺憾了。」當黃女士看到義工拍給她兄長的相片，心裡有說不出的感動。

分享生命故事的過程順利，但圓夢的過程比結果更重要。當義工完成初稿後，黃女士重新回顧，擔心寫出來或會影響身邊的人，故決定不出版。「我覺得說了一遍已經很足夠，有機會再次回望自己的人生，看到自己過往的成就。而過去經已過去，最重要是我如何安排之後的生活。」

真實的生活就是會處於不確定和轉變，協助黃女士完成夢想的過程也一樣，目標隨著她的狀況和客觀環境而改變。

過往愛美的黃女士考慮到自己最近一幅像樣的獨照也是十多二十年前，自己也應該準備好一幅近照，日後甚至可以作遺像。本來黃女士計劃透過本服務拍攝一輯相片，但因疫情嚴重而擱置。經歷第五波疫情，目睹生命易逝，她又有另一番看法。「生命無常，一幅相也沒有什麼意思，反而如何過現在的生活才是最重要。」

身體的變化讓黃女士沒有抱持不切實際的夢想，她只能努力解決每天面對的問題。黃女士雙手受痛風及癌症治療的影響，十指腫脹，雙腿行動也沒有以前般靈活。「我最大的心願是換一張椅子，可以舒舒服服的坐著看電視。」雙腳無力，要站來這動作變得艱辛。對於獨居及行動不便的長者，他們的「伴」便是這兩樣物件。社工協助聯絡職業治療師替黃女士進行家居評估及安排更換椅子，黃女士坐在合適的椅子上，真真正正感到滿足愜意。

治療師評估期間，也留意到黃女士的手指問題，曾建議她購買一些輔助工具。善於解決問題、靈活多計及儉樸的黃女士答道：「對啊，每次吃飯也很『仗』，常常跌筷子，試過為此也不知哭過多少次。但我想延遲退步，故堅持不用『匙羹』。後來我學會儲起或買些即棄筷子，還是不用打開那種，那我跌一對便開一對，不用彎身收拾，快快樂樂吃一餐飯。」懂得轉念及調節心態，黃女士智慧過人，才能不斷克服生命的挑戰。

有失必有得，面對失落，反而打開了黃女士另一條出路。過往她從未參與社區，病後她開始學會尋找社區資源，參加不同中心活動。她尤愛藝術活動，藉此紓解情緒。在本計劃，她亦勇敢面對如何準備死亡，跟社工傾談預設照顧計劃，為自己的晚期照顧及早規劃。在未知中，她勇敢面對自己，一個個未完的夢想或願望，說出來，有人聆聽已紓緩了她的心理負擔。更重要的是，這旅程讓黃女士感到身邊有不同人的支持和關心，讓她更有信心面對將來的順逆。



義工上門探訪為黃女士送上關心



黃女士對於新添置的椅子感到滿意

## 其他服務使用者相片分享



專業攝影師為 84 歲婆婆上門攝影



與 76 歲伯伯參觀天壇大佛



為 95 歲伯伯舉辦生日會



義工協助婆婆製作生命故事



陪同行動不便的長者及  
其妻子遊覽星光大道



為 91 歲婆婆舉辦小型音樂會



與服務使用者何先生及其妻子一同到大棠賞紅葉



與服務使用者洪女士參觀遊覽山頂



資助長者與家人到影樓拍攝全家幅



把長者中心打造成影樓為長者拍攝全家幅



義工為服務使用者親手製作生命故事

### (三) 談死論生工作坊

透過不同活動，協助參加者打破忌諱，談論死亡，反思生命。



死亡的話題並不受歡迎。談死論生工作坊透過不同的活動引發參加者打開生死話題，藉此希望他們對生命有更深的反思，並以此為開啟「預設照顧計劃」的契機。

## 參加者回饋

- 👉 很有意義的一天！感恩！（談死論生系列 無言老師的一堂課）
- 👉 帶領活動的同事熱情，高興參與其中。（談死論生系列 道別人生）
- 👉 更了解生前死後的安排。（談死論生系列 走過生死大地）
- 👉 內容充實，令參加者明白了解細節，姑娘講解清楚。  
(談死論生系列 隨流思未來)
- 👉 很喜歡今天大家一起跳舞，很有連結力量。喜歡製作小布偶的環節，很難得，很感動。謝謝安排和設計工作坊，休息和反思的時間都是很珍貴。(綜合藝術工作坊)
- 👉 很專業、豐富、實用，謝謝 ❤️ ❤️ (伴老的勇氣)



道別人生



心靈拼貼



讀書分享會



認識殯葬事宜



無言老師的一堂課



隨流思未來—參觀海上灑灰

## (四) 社區教育

透過多元化的活動，例如：講座、參觀、工作坊、外展街站等，提昇公眾人士對預設照顧計劃的認識。



如果社區裡人人都不畏懼「講死」，那提及死亡就不會再是一個禁忌。透過不同類型的社區教育活動，我們積極向大眾推廣預設照顧計劃，希望大眾明白預先計劃的重要性，建立一個「未雨綢繆」的文化。

## 參加者回饋

- 👍 說得很好，令我長知識了，以後身邊朋友有需要也可以幫忙。（預設照顧計劃講座）
- 👍 非常感謝各位工作人員及講員撥冗辦了這個講座。對您們工作上的 dedication and commitment 十分值得欣賞，及為整體香港市民出力，竭力令香港的晚晴照顧保持優良水準，或更上一層樓，令人感動。謝謝您們！（預設照顧計劃如何踏前一步 2023 研討會）
- 👍 姑娘講解和解答問題都很清楚（預設照顧計劃 Zoom 講座）
- 👍 希望能在社區多些舉辦這些講座，讓老人有多些認識（預設照顧計劃講座）



律師講解遺囑及持久授權書



預設醫療指示講座

「預設照顧計劃如何踏前一步？」  
社區論壇 2022

「預設照顧計劃如何踏前一步 2023」研討會

## (五) 義工訓練及服務

為義工提供培訓及服務機會，協助計劃推行。



越接觸這些話題，我們就越不害怕。透過義工訓練及服務，我們邀請更多社會中的有心人士一同推廣預設照顧計劃。在陪伴長者的過程中，不但能為長者帶來美好回憶，義工們也獲益良多。

## 義工訓練及服務

社區中有一群願意關心長者的熱心義工。透過義工訓練，提升他們對預設照顧計劃的認識，並裝備他們為長者製作生命故事、陪同外出圓夢等等。義工們也會負責接聽預設關懷專線的電話，在不同的崗位上陪同長者圓夢。

### 參加者回饋

- 👉 感恩一切的安排，十分有興趣學習更多，市面上要學習也沒有途徑，感謝你們舉辦。希望參與更多～^\_^ 謝謝。<3 (無言老師的一堂課)
- 👉 希望計劃能繼續前行，發揚光大，全香港長者能得悉此計劃 (義工嘉許禮 2023)
- 👉 我覺得活動內容都很豐富，沒有什麼特別想加 (長者圓夢義工訓練)
- 👉 多謝安排義工分享，讓我有具體了解生命故事 (長者圓夢義工訓練)
- 👉 兩位義工分享很真誠，以及啟發性，很實在讓我感受到當我做義工時可能會遇到的困難及得著。(長者圓夢義工訓練)



生命故事義工訓練



訓練義工陪伴長者外出技巧



義工協助擺放街站宣傳計劃



義工在圓夢拍攝日中幫忙



義工在談死論生工作坊中幫忙帶領活動

## 預設照顧關懷專線

由受訓義工接聽簡單查詢、提供情緒關懷及協助活動報名。

隨著人口老化，被遺忘在社區的長者越來越多，很多長者都反映希望能夠得到不同的社區人士關懷。猶幸社會上仍有很多不同年齡層的熱心義工願意特地前來中心致電關懷長者，關心他們近況，也讓長者能有個空間可以發表己見或愐懷往事。有不少長者經義工關懷後都表示心情舒坦了很多呢！除此之外，預設關懷專線義工亦積極介紹推廣預設照顧計劃，他們也解答社區人士對晚情安排上的疑問、宣傳活動及協助報名。

除了致電關懷長者外，預設關懷專線義工亦會為長者製作精緻的心意卡，並在心意卡上寫上獨一無二的祝福及慰問字句。單在今年農曆新年期間我們便向超過八十多位長者寄出心意卡，送上暖意。



義工打電話關懷長者



義工製作給長者的心意卡



個案社工藉義工製作的心意卡跟長者談論四道人生，鼓勵他們向身邊的人道愛和道謝。

## (六)「預設照顧計劃」服務成果

(以下數據收集時段由 2021 年 4 月至 2023 年 8 月)



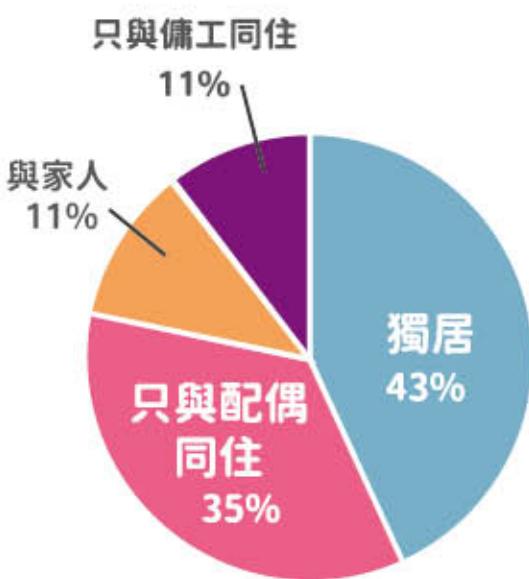
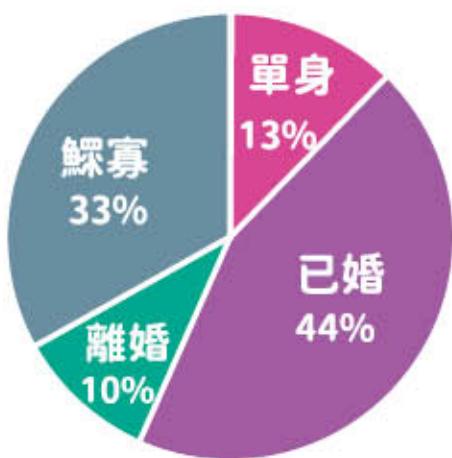
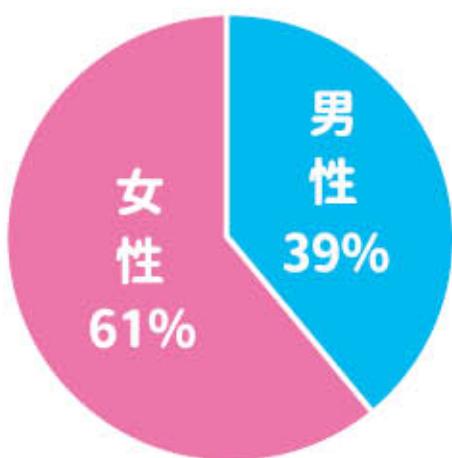
點點滴滴，匯聚智慧；伙伴協作，踏進一步

## 「預設照顧計劃」個案服務

(來源：香港家庭福利會「預設照顧計劃 如何踏前一步？」研討會 2023 陳裕麗教授簡報)

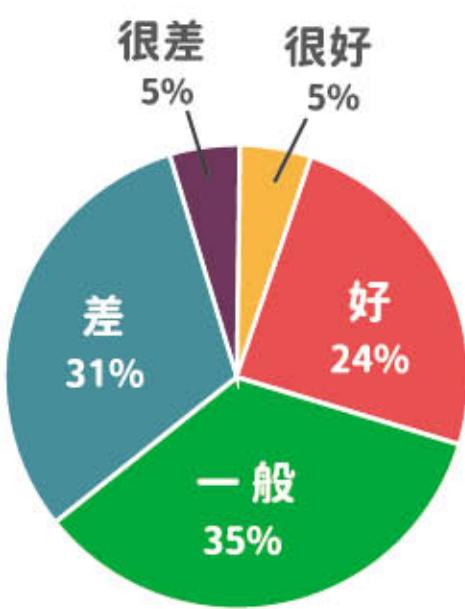
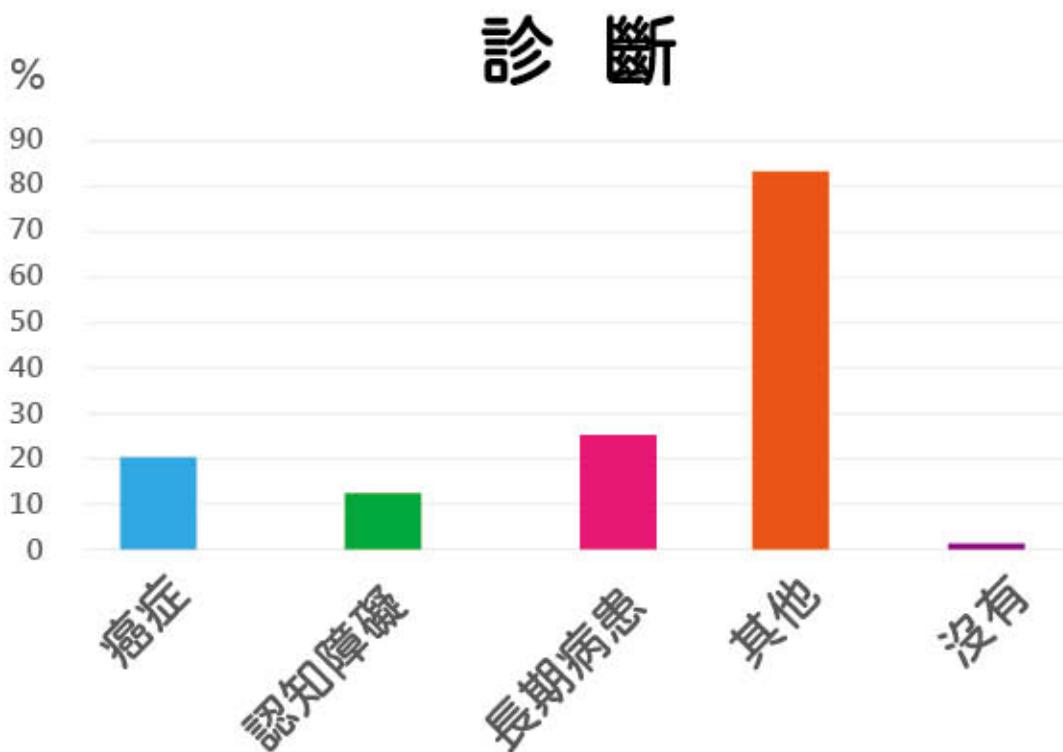
### 評估結果

參加者背景 (N=137)

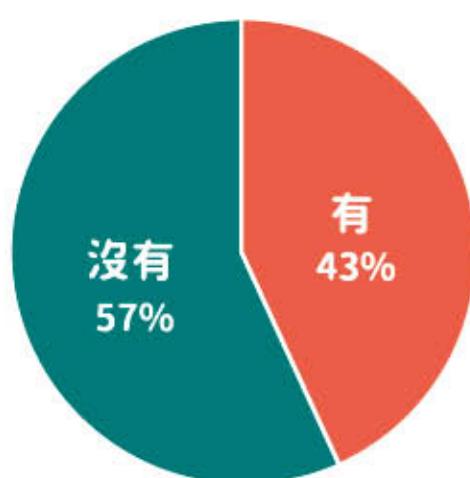


## 評估結果

健康情況 (N=137)

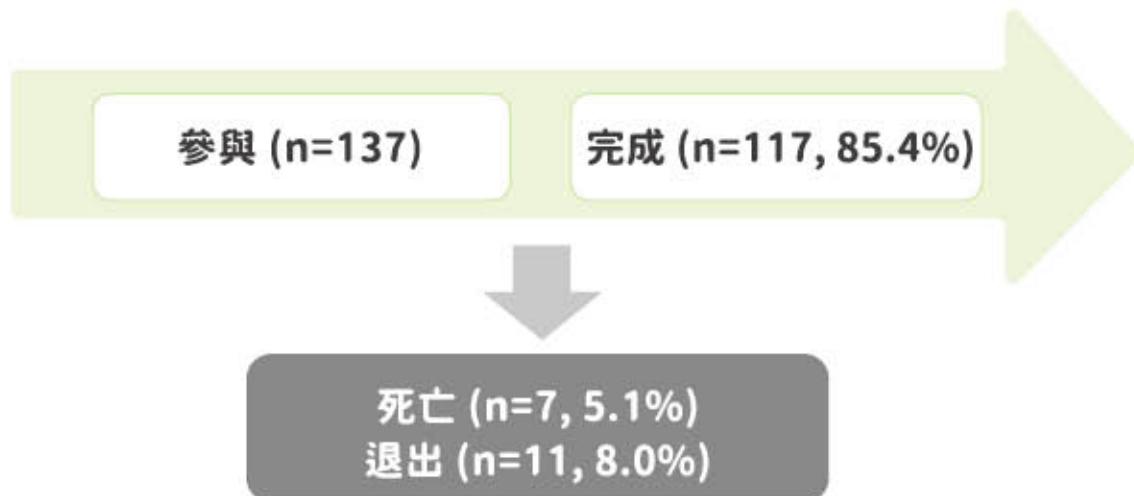


自評健康

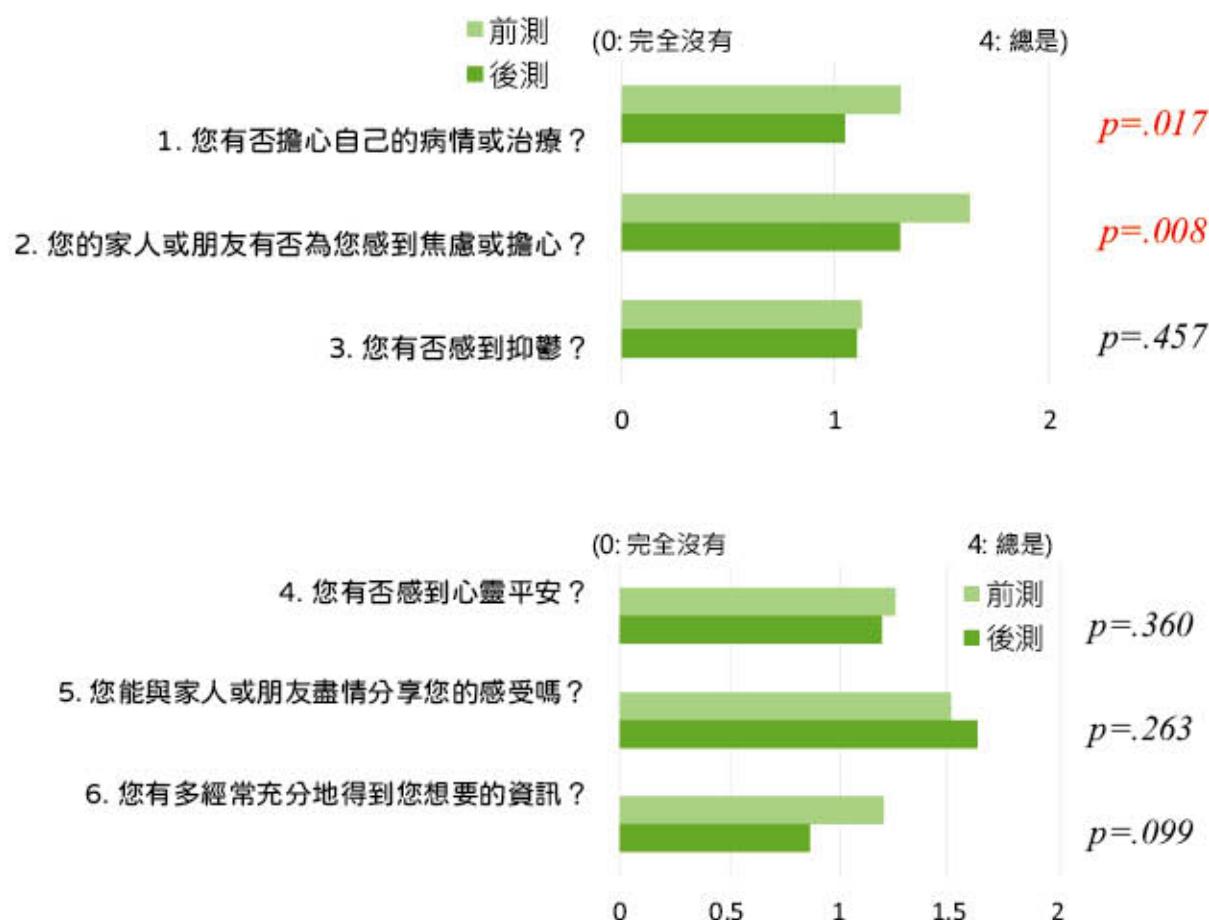


過去一年曾入住醫院

## 參與情況

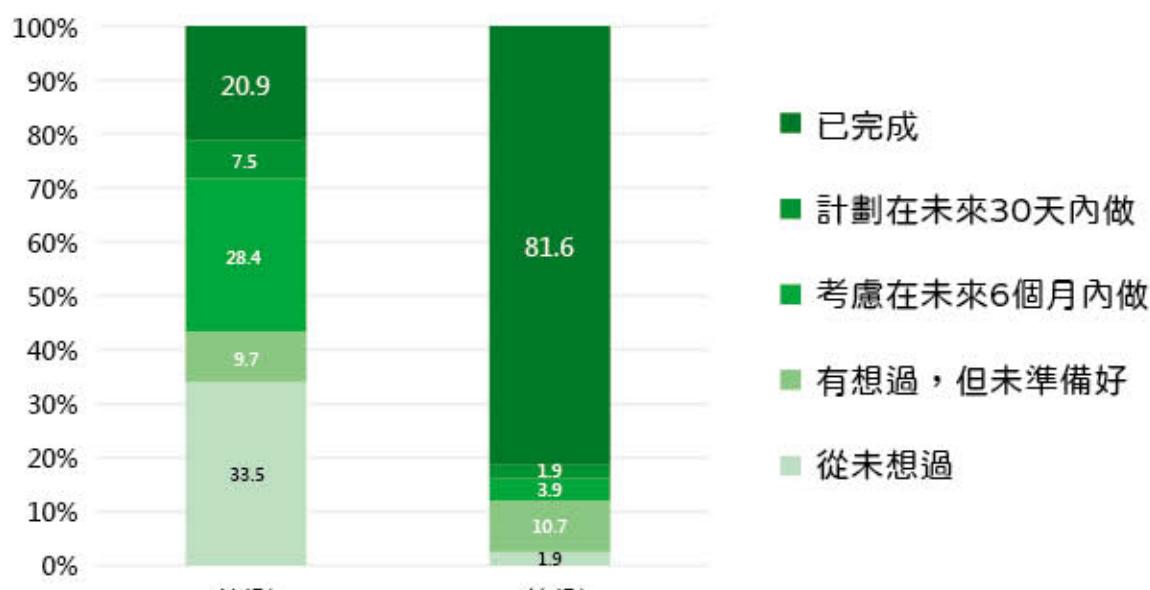


## 生存質量



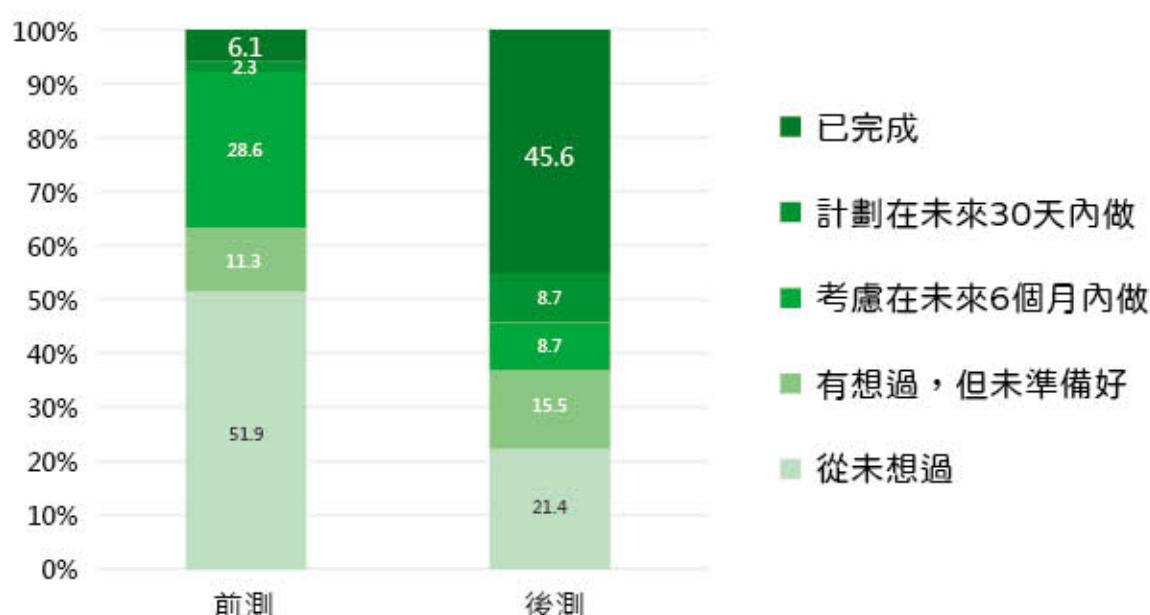
## 對「預設照顧計劃」之準備度

### 1. 和醫療決策代理人談論有關晚期照顧



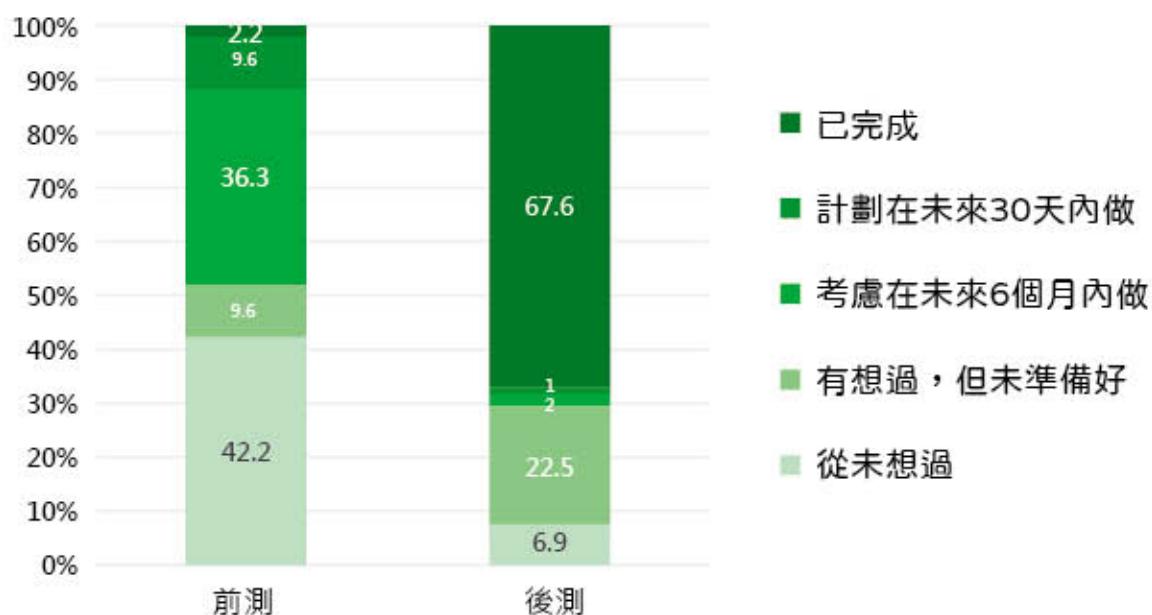
前測:  $2.7 \pm 1.5$  → 後測:  $4.5 \pm 1.1$   
( $p < 0.001$ )

### 2. 準備好和醫生談論有關您想要的晚期照顧



前測:  $2.0 \pm 1.2$  → 後測:  $3.5 \pm 1.7$   
( $p < 0.001$ )

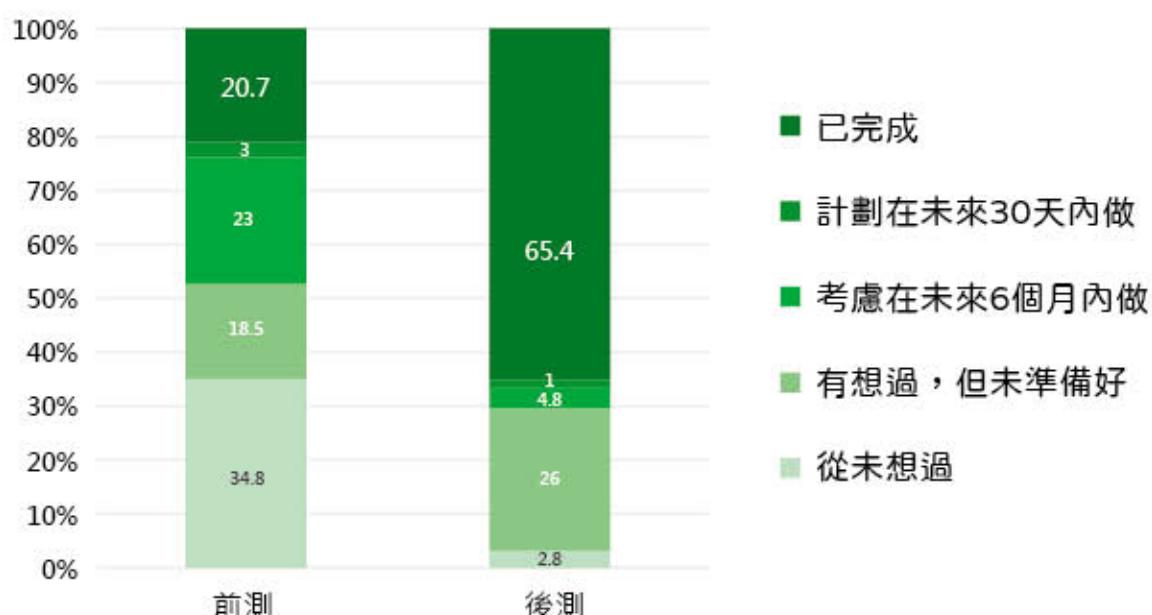
## 3. 準備好簽署預設醫療指示



前測:  $2.2 \pm 1.2 \rightarrow$  後測:  $4.0 \pm 1.5$   
 $(p < 0.001)$

透過本計劃簽署預設醫療指示的人數: 47 (34.3%)

## 4. 準備好處理好財務及交托晚期生活安排

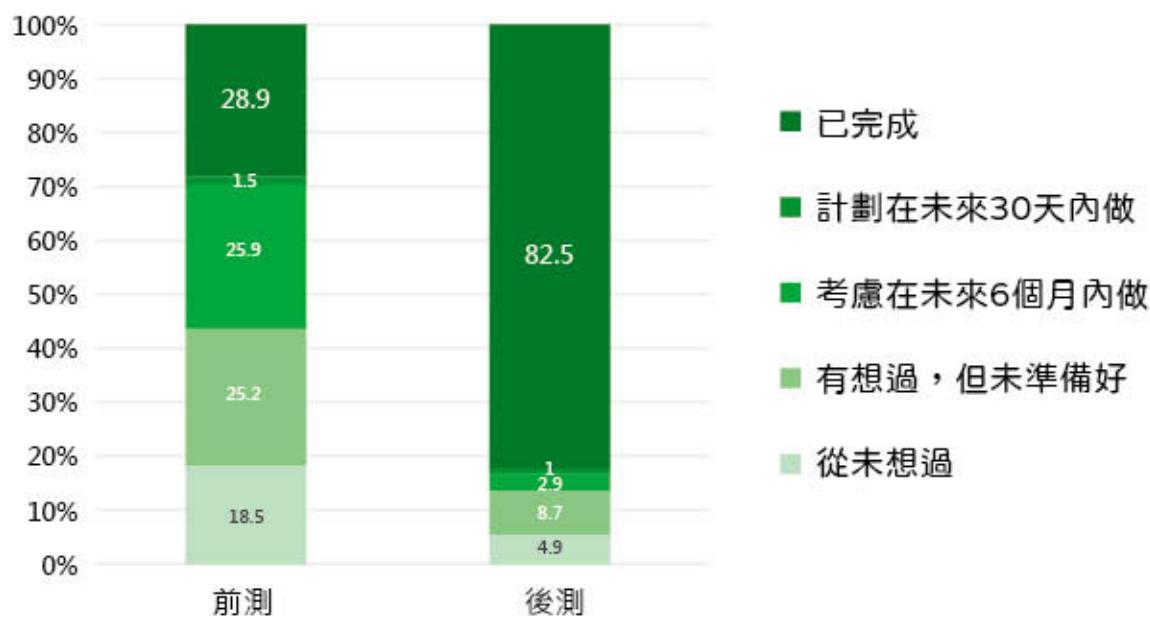


前測:  $2.6 \pm 1.5 \rightarrow$  後測:  $4.0 \pm 1.4$   
 $(p < 0.001)$

透過本計劃簽署預設醫療指示的人數: 16 (11.7%)

透過本計劃簽署預設醫療指示的人數: 29 (21.2%)

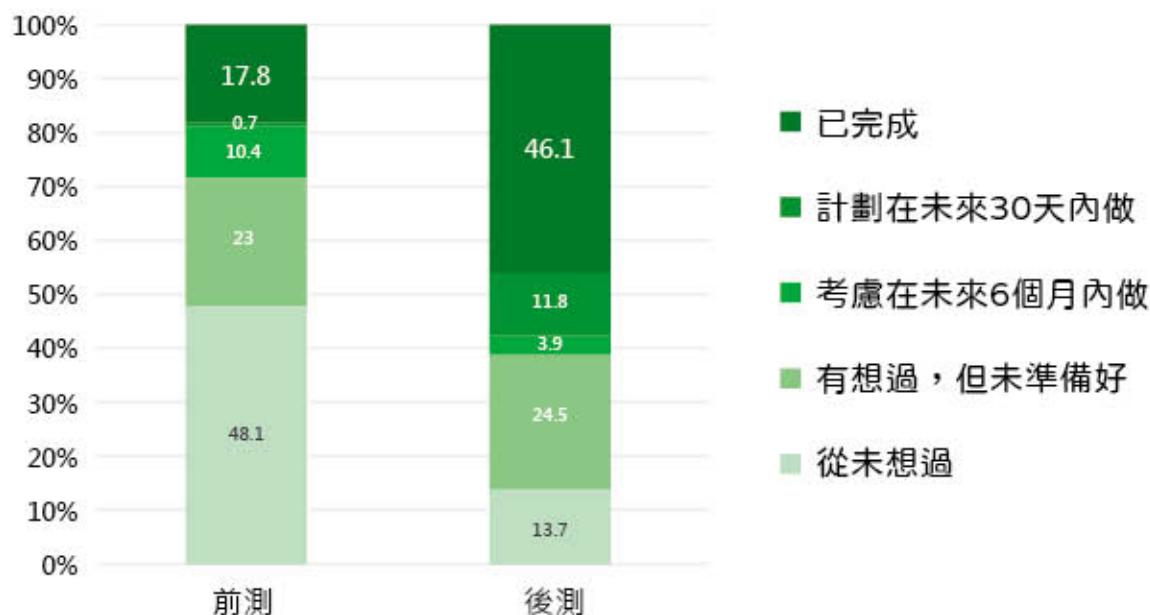
## 5. 準備好身後事安排



前測:  $3.0 \pm 1.5$  → 後測:  $4.5 \pm 1.2$   
( $p < 0.001$ )

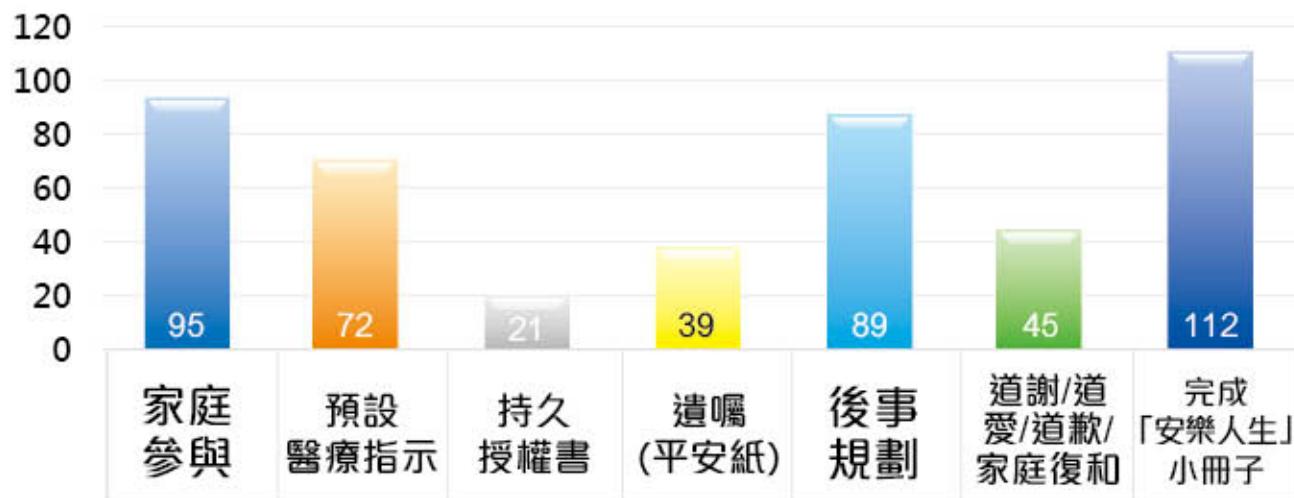
透過本計劃為喪葬禮儀作安排的人數: 83 (60.6%)

## 6. 準備好與生命中重要的人道謝 / 道歉 / 道別或復和



前測:  $2.2 \pm 1.5$  → 後測:  $3.5 \pm 1.6$   
( $p < 0.001$ )

## 人數



## 滿意程度 (1- 非常不同意 5- 非常同意 )

「預設照顧計劃」個案服務		平均分
1. 服務增進我對預設照顧的認識		4.69±0.55
2. 服務增進我與家人就晚期照顧作溝通		4.46±0.73
3. 服務能讓我的晚晴心願或想法可以被聆聽		4.69±0.51
4. 服務能讓我内心感到平靜		4.53±0.71
5. 服務能讓我心情輕鬆減輕心理負擔		4.55±0.73
6. 整體來說，我或家人滿意是項服務		4.75±0.49
個案服務適用		
7. 服務能幫助我表達對晚期照顧的選擇和意願		4.69±0.50
8. 服務能幫助我就晚期照顧作出實際安排		4.66±0.59
參與之家人/照顧者適用		
9. 服務增進我對預設照顧的認識		4.73±0.45
10. 服務增進我了解家人的晚晴心願或想法		4.66±0.48

## 「晚晴圓夢」個案服務

個案數目：128

人數



- 愛分享  
(長者生命故事)
- 相分享  
(攝影)
- 展現才藝
- 個人體驗(外遊、參觀)

據意見問卷回覆，100% 服務使用者表示服務能幫助他 / 她減少遺憾 / 圓滿心願；100% 服務使用者表示整體來說，滿意晚晴圓夢服務。

## 其他活動



據意見問卷回覆，100% 談死論生工作坊參加者表示活動能讓他 / 她更認識「預設照顧計劃」及更願意討論晚期照顧的事宜；100% 社區教育活動參加者表示活動能提升他 / 她對「預設照顧計劃」/ 人口老化 / 晚晴照顧等題目的認識；100% 義工訓練活動參加者表示活動過程中獲得支援。

### 預設關懷專線



製作品



預設照顧計劃  
Advance Care Planning Project



傳媒報導 / 訪問



就本會「預設照顧計劃」的電台、電視及報章報導／訪問：超過 15 次／篇

## 持份者分享

### 陳裕麗 教授 (香港中文大學醫學院那打素護理學院)

衷心欣賞家福會勇於將「預設照顧計劃」融入服務。記得當初，家福會邀請我支持項目時，社會各界對此概念並不充份了解。這些年間，縱然疫情肆虐，家福會仍堅持不懈繼續實踐理念及培訓，評估結果反映此項目大幅提升長者、家人及同事於籌劃晚期照顧的效能。相信此實證為本的先導項目將讓政府及各機構更有信心共同推動相關服務。

### 范寧 醫生 (「毋忘愛」主席)

要應對香港人口老化及長期病患人數不斷攀升之勢，除了社會不同界別一起構建長者友善社區，同樣迫切的是我們需要有一個友善寧安支援社區。毋忘愛和家福會一樣，相信為家屬創造有利照顧晚期病患者的條件，讓他們以語言和行動表達情意。在忙碌的生活中，讓我們暫停腳步，用愛和感激之心，與晚期病患者共度寶貴的時光，讓愛永遠流淌。

### 俞家駒 醫生 (精神科醫生)

首先，我得承認，被家福會邀請參與這計劃前，我對平安三寶的認識，只限於預設醫療指示，平安紙主要是法律的範圍，而對持久授權書則不大了解，所以有點猶疑，但因與家福會一向合作愉快，而這計劃也很有意義，便答應參加。跟著便下了一些功夫，閱讀有關文獻；剛巧不久後我們學會有一個研討會討論及研究這課題，包括法律方面及評估須知等，所以我的信心大了。接下來的與長者及家人的面談及評估的過程相當順利，很大程度是由於家福會的同事，極之專業，事前準備十足，所以長者都很明白自己的意願及選擇。總的來說，我認為這服務很有意思，現在要告一段落，實在有點可惜，希望不久將來可以用其他方式延續下去。

## 陳鎮中 醫生 (內科專科醫生)

家福會的「預設照顧計劃」的涵蓋面很廣泛，從醫療到財產以至臨終和身後事的實際安排都有關注。

從醫生的角度，當中的預設醫療指示是一項很重要，但是長期被忽略和被低估的項目。能讓成年人在有自決能力的時候好好思考和決定將來要是遇上末期或不可逆轉的疾病的意願，一方面體現了作為人的自主性和尊嚴，同時也大大減輕對摯親的心理負擔。我從每一位來簽署預設醫療指示的長者的眼中看到的是一份能為自己未來作出重要打算而生的喜樂。

## 莊麗 醫生 (老人科專科醫生)

是次「預設照顧計劃」及制定預設醫療指示，樂見受過專業訓練的社工盡顯關懷地與服務使用者及其家屬促盡溝通，各方能在晚晴照顧上找到方向及得到了了解，讓整個家庭都能安心。

## 梁萬福 醫生 (香港老年學會會長)

很高興在過往幾年能夠參與及協助香港家庭福利會推行的「預設照顧計劃」的工作，香港自 2006 年建議推動預設醫療指示後，相關的工作進展較為緩慢。不過在過往數年不同的機構包括賽馬會、學術界及社福機構開始在社區積極推動有關預設醫療指示的工作，得到很多社區人士的支持。政府將預備今年內對「預設醫療指示及居處離世」作立法的工作，預期可以於 2024 年通過。在相關立法通過後，社會更需要努力推動預設照顧計劃的推廣，好讓更多社區人士透過相關推廣認識預設醫療指示的重要性及訂立的方法。今次這本成果分享集將可以作為參考資料。

## 梁萃明 女士 (律師)

作為律師，我感到非常榮幸可以參與家福會推行的「預設照顧計劃」。在這一年多的時間裡，我見證著家福會的同事極有愛心及耐性地跟有需要的長者及其家人溝通，從而了解他們的需要和提供殷切的協助。每次完成有關的法律文件後，我都可以見到長者們發自內心的笑容，也感受到他們因參與這計劃而得到實際上的方便和心靈上的平安。希望家福會能把這有意義的服務延續下去。

### · 梁欣榮 先生 (律師)

好高興能有機會參與這個計劃，能夠幫助一班有需要的人仕，讓他們更深入地了解是否需要訂立平安紙及持久授權書，並且明白當中的重要性。

### 伍桂麟先生 (一切從簡創辦人)

「一切從簡」殯儀社企過去有幸與「家福會」合作「預設照顧計劃」的殯儀規劃部份，見証很多長者在身後事安排上，變得更開明及願意接受新事物，而且在社工及各專業人士的協助下，無論長者及家人之間，亦得到不同程度的支援。相信今次計劃的成果，能給予市民認識人生下半場的生死教育之餘，更為本港老年政策提供重要的參考價值。

### 林姑娘 (香港家庭福利會九龍城活齡中心個案轉介社工)

長者有初期認知障礙症，容易重覆內容，欣賞職員非常有耐性，為長者記下內容，完成個人「安樂人生」小冊子！另外，欣賞職員特意進行一場家庭面談，促進彼此討論長者的「預設照顧計劃」方案，展現對長者想法與意願的重視。

感恩能多次與「預設照顧計劃」合作，藉晚晴圓夢服務，為長者拍攝家庭照，見證長者與家人們的正面互動，有溫馨的、有甜蜜的，為彼此的生命路上留下回憶！同時，亦樂見有長者主動與家人分享車頭相的選擇，展現自主與自決。

### 鄭姑娘 (香港家庭福利會九龍城活齡中心個案轉介社工)

我曾轉介一位獨居老人到家福會「預設照顧計劃」接受服務。他無兒無女，而太太住在老人院。計劃社工不但定期上門探訪送上關心，更替他完成了平安紙，讓他放下心頭大石。此外，計劃也安排義工為長者完成生命故事，令他驚喜無比。我感覺終於有資源填補了服務空缺，為一些支援網絡較弱的長者能夠預早安排他們的事情。

## 吳女士 (照顧者)

通過明愛長者中心獲知這個計劃，好想參加，致電家福會聯絡陳姑娘。陳姑娘十分人貼心，詳細講解計劃內容，與我們保持聯繫，我和媽媽最後選擇預設醫療指示，在陳姑娘協助下，成功辦理預設醫療指示。

## 劉女士 (服務使用者)

很多謝你們家福會幫我做了很多事情，如我不開心、想看水，你們帶我外出，又幫我搬屋，陪了我一天，我很感恩有你們的幫助，如親人一樣。

## 何先生 (義工)

「預設照顧計劃」在疫情間推行本已不容易，看見各位姑娘的工作熱誠令到我們要和你們相向而行，希望這計劃能推向更廣更遠。事實上社區的長者及其他人士對晚年規劃既有需要但又不認識，對平安紙又一知半解，更不要說持久授權書及預設醫療指示，「預設照顧計劃」的推廣正正打開了很多人的心扉，可以很好的思考及規劃自己的晚年生活。

## 馬先生 (義工)

這個計劃可以幫助到有需要的人士，亦對參與的社群增加知識，對三寶略有認識，聽過講座後令我更加了解；探訪長者製作生命的故事感受到長者堅毅不屈的精神、待人接物態度、艱辛生活、努力、家庭的溫馨、和諧、幸福、互相扶持、無私奉獻等等，獲益良多，亦好感動；受惠人士又可以圓夢，見到他們參加活動後開心快樂及依依不捨，內心欣慰也有感觸。

## 黃先生 (義工)

在報名的開初，心裡也非常擔心。由於比較少與人接觸，而義工的工作要探訪長者，以及製作長者的生命故事冊，但經過社工的悉心訓練，信心便大大的增加了。在探訪過程遇到的困難，也可在探訪完畢後，找社工建議更好的處理方案，使我在義工的工作有更大的信心。

### 同工分享

#### 陳君悅

##### 「預設照顧計劃」註冊社工

死亡看似遙遠，但無論我們是甚麼年紀，有甚麼病患，也無法估計自己離死亡還有多遠。成為計劃社工前我對預設照顧計劃的認識不多，也很少想到死亡和自己之間的關係。加入計劃後，我了解到為何推行預設照顧計劃是此重要，如果沒有計劃好將來的事，將來為我們做事的家人在處理傷痛的同時不但要面對沉重繁複的程序，也可能不能按照我們的意願辦事。

眼見社區中有不少組織也積極推廣預設照顧計劃，提升了大眾對預設照顧計劃的認識，但卻止步於認識階段。這個計劃容許我陪伴服務使用者由分享他們的想法，到陪伴他們實行計劃，感覺很實在。過程中，不少長者對於死亡話題的開放程度比我想像中高很多，他們不但願意講「死」，更希望能和家人分享自己的想法。在討論計劃的時候，很多長者本來就有想過相關的問題，只是沒有機會表達，也不知道有甚麼選擇，服務正正給了他們一個機會分享他們平時收在心底已久的想法。在回顧人生的過程中，長者反思自己的人際關係，並能做出行動向身邊的人表達自己的不常表達的感受，表現出無比勇氣。這段時光，讓我對這群長者多了幾分敬佩。

此外，晚晴圓夢服務讓我能和長者們發揮創意發掘和實行夢想。一些我們眼中很容易做到的事情，對他們卻是難能可貴。看見一群有心有力的義工願意和長者們同行圓夢，是一幕又一幕令人感動的畫面。

兩年多過去了，預設照顧計劃在社區中還有很多需要的輔助服務，盼望隨著本計劃的落幕，社區裏會有更多更貼心的服務協助社會大眾為自己的未來好好計劃。

## 梁慧萍

「預設照顧計劃」註冊社工

生老病死，四季更迭，雖是人生定律，但當相關課題發生在自己或親人身上，總有難以說出的孤單、擔憂、恐懼、不安與無奈。這些心聲，對於摯親有時亦難以啟齒，思前想後、拖延面對實在是人之常情。

透過這個「預設照顧計劃」，正正是要協助人們對抗這種人性。這幾年，吸收前人的經驗，和上司、同事們及合作伙伴一起紮紮實實地在社區實踐出來，摸石過河，慢慢累積經驗。「預設照顧計劃」的精髓在溝通、表達、賦權，過程讓長者有機會把看似不能說或找不到空間說的話，盡情表達；又能讓一直想做平安三寶而不得其門的長者付諸行動，是溝通藝術和實際支援的結合。

一個人如何死及最後是否「好死」，絕對會影響身邊人的生死觀及對「準備」的看法。感激有緣遇上一班充滿智慧、勇於面對生命挑戰的長者和深愛他們的子女、親人，他們不怕忌諱，參與這項計劃及分享生命。從他們身上，我感受到這一切都是因人與人之間的愛及對自己負責任的表現。

## 黎容真

「預設照顧計劃」註冊社工

人只活一場，無論你認為人生意義為何，也要走過這趟人生的旅程。當回顧一生時，你對自己的「旅程」有何感受？如果人滿足一生的經歷，相信他離開世界時就不會遺憾。除了參加者能未雨綢繆完成醫療指示、財產分配等事外，計劃讓我最深刻的是他們每一本的生命故事，它是一個個活生生的經歷。透過敍述人生種種，為生命賦予意義，成敗得失皆是建構一生的證明。期望各位盡情體驗人生的旅程，不帶任何遺憾離去。

### 陳景堯

#### 「預設照顧計劃」社區工作員

當生命即將走到終站，如何不帶有遺憾告別這個熟悉的世界確是一個難題。在這個階段，相信會引起不同的親朋戚友的擔心，而擔心多是源自於對未來的不確定性。而正好「預設照顧計劃」的推行讓長者及其親朋戚友都能夠未雨綢繆，及早準備。

在計劃期間，很多個案服務使用者都感謝家福會提供了一條龍服務，多了社工的幫忙及解釋，釋除了長者、照顧者和家人就晚期照顧安排的疑慮。我對於預設醫療指示正式被立入立法會議程感到十分鼓舞，期待預設照顧計劃不同的持份者能夠協力，提高公眾人士對預設照顧計劃的認識及在社區的實踐。

我在參與晚晴圓夢服務上，也加深了不少對長者的認識。透過為長者舉辦不同活動，到直接與長者相處，發覺他們大多沒有很大的渴求，只是去一些對於我們年青人覺得很「基本」的事情，例如到西九龍文化區走一遍，對他們來說都是一些很卑微的願望。很多長者時常都會覺得自己已經沒有什麼願望，沒有什麼需求，但當我們深入與他們溝通時，便發覺他們其實有很多事都想去做想去實踐，但礙於怕麻煩別人而不敢說出口，故此，我們作為社區服務工作者的一份子，更需要多主動了解服務使用者的需要，從而制訂一些適合他們的服務。

溝通是「預設照顧計劃」的重要元素，我鼓勵長者、服務社工及家人可以勇敢打開生死的話題，支持長者計劃符合其意願的晚期照顧計劃。

## 黃愛球

香港家庭福利會 高級經理

「未知死，焉知生？」生命無常，並非人所能控制。當面對死亡，個人及家人均面對沉重的壓力，醫療取向、財產分配、殯葬喪禮意願、關係上的恩怨情仇等如沒有及早計劃處理，可能帶來種種的困難、壓力、爭執及終身的遺憾。懂得面對死亡及反思生命重要的事情才能活好生命。

多年前我在發展「認知障礙症評估及支援服務」時已發覺「預設照顧計劃」的重要性。認知障礙症的患者，面對認知能力不能逆轉的退化，除了及早評估及尋找支援外，把握仍有認知能力時為重要的事情作決定及規劃是其中重要一環。此外，很多長者面對高齡或患病也很想為生命終結作出準備，可是他們不知如何入手，也不懂得如何尋找不同的專業人士落實計劃，家人也謬謬談論死亡的安排。於是我膽粗粗在2017年在社區試驗開展一站式「預設照顧計劃」，為了讓服務使用者有空間精力探索自己的意願，我們的服務對象不一定是危疾病人，只要是高齡或患有致命疾病的長者便可。

多年來，實在多謝不同的有心人支持，包括工作機構的放手、贊助人／機構的信任、伙伴的支持、同事用心的實踐、義工的付出、服務的使用者及家人的參與，我們共同編織了一幅幅美麗的圖畫和感人的時光。回望過去「擗石仔」的日子，欣喜慢慢孕育這服務，能為「預設照顧計劃」出一點綿力。今次這個兩年半「計劃」期間，我們服務了139個「預設照顧計劃」個案及139「晚晴圓夢」個案，及社區教育活動等1914人次，參加者的回應非常正面。此外，我們舉辦了兩次「預設照顧計劃 如何踏前一步？」研討會，邀請了不同界別的專業人士與公眾參與，透過活動提升參加者對預設照顧計劃的認識及關注、了解計劃在香港的發展及立法進程，以及就相關的議題表達交流意見。雖然要在社區落實預設照顧計劃仍然困難重重，相關

專業對預設照顧計劃的認識及服務有待提升、與醫院轉介合作需要摸索、病人醫療記錄的銜接仍要改善；但過去幾年累積的實戰經驗及相關專業的網絡是寶貴的。

雖然醫務衛生局計劃於 2023 年內就預設醫療指示及相關事宜向立法會提交條例草案，但預設照顧計劃在香港實踐仍面對困難及限制。以下為本會少少的建議：

### 1. 為預設照顧計劃設立一站式服務

預設照顧計劃一站式服務為公眾提供方便快捷的資訊和支援，除了提供有關計劃的諮詢服務，更可以為有意作預先規劃，例如訂立平安四寶的長者就提供相應的服務轉介及實務支援。一站式的服務能幫助他們找到合適的機構或專業人士，協助長者處理預先規劃所涉及的各種事務，包括文件處理、法律諮詢、財務安排等，相信能夠大大提升長者及有需要人士作預先規劃的意願。

### 2. 將預設照顧計劃納入基層醫療服務的其中一個環節，並提供資助

家福會認為推行預設照顧計劃是長者服務的重要一環，然而不少基層人士未能獲得相應的資源和支援。家福會提倡將計劃納入基層醫療服務體系的其中一個環節，透過提供財政支援予相關機構，增加基層社區長者參與計劃的機會。政府更可以提供實際支援，如增加醫療券、長者服務券金額，並容許長者在參與預設照顧計劃，例如簽署平安四寶時使用金額。

另外，預設照顧計劃在社區要踏前一步，相信仍需不同的土壤，包括公眾教育、相關專業的培訓、醫社協作、就社區訂立的預設醫療指示與醫院建立銜接與轉介流程、政策制訂者與持份者的諮詢及實踐的經驗交流。最後，我深願香港早日制訂全面的晚晴照顧政策及相關服務，改善晚晴人士及照顧者的生活質素。



# 鳴謝

(排名不分先後)

陳裕麗教授

陳鎮中醫生

莊麗醫生

李章祺醫生

梁萬福醫生

俞家駒醫生

趙宗義律師

梁萃明律師

梁欣榮律師

一切從簡

毋忘愛

維拉律敦治 · 荻茜慈善基金



本計劃由維拉律敦治 · 茲西慈善基金贊助



# 預設照顧計劃 (2021-2023) 成果分享集

顧問：黃愛球 (高級經理)

編輯小組：陳君悅 (註冊社工)、梁慧萍 (註冊社工)、  
黎容真 (註冊社工)、陳景堯 (社區工作員)

出版：香港家庭福利會

版權所有 @ 2023 香港家庭福利會

出版日期：2023年11月 (非賣品)

出版數量：1000 本

計劃網站



Facebook



電郵 : acp@hkfws.org.hk

查詢電話 : 2482 1303

本會網址 : <https://www.hkfws.org.hk/>

WhatsApp : 9254 8512