

主辦機構：



捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金

會訊

跳出生命幽谷
活出人生彩虹

第七十九期 · 2023 年 4 月 (非賣品)

香港賽馬會社區資助計劃 — 紓緩展晴計劃

生·死相繫講座(上)

編者的話：

面對親友的臨終和離逝，喪親者除了情感上的傷痛，亦有不少實務事情需要兼顧。曷明會於二、三月舉行了四場「生·死相繫」線上講座，題目包含法律、殯儀、紓緩治療及中醫，從不同範疇出發，讓公眾可以在各層面了解更多臨終者及喪親者的身心需要，今期會訊涵既有關殯儀及紓緩治療的部分。由於服務性質所限，社會大眾對於上述兩項服務所知不多，很多時都是去到緊要關頭才接觸。因此市民之間亦普遍對這兩項服務存在一些誤解或疑問。在此特別鳴謝前顧問護師楊偉芳女士及區美玲顧問律師在百忙之中抽空為我們講解不同的專業知識和這兩項服務需要留意的部份。是次講座除了幫助有需要的喪親者，亦希望通過業內人士解答一些大眾的問題，讓大家更了解紓緩治療及殯儀服務的角色，如何幫助病人及家人，以及背後深厚的意義。

「紓緩治療」與「晚期照顧」

「紓緩治療」是為照顧危疾重症的病人和家人/照顧者的方法。治療團隊透過處理痛楚，身體症狀，心理社交及靈性上的問題，達到預防及減輕病人的痛苦，從而改善整體生活質素。「晚期照顧」是指當疾病進入晚期而病人即將離世時，醫護人員為病人提供紓緩性的治療及照顧。因此，紓緩治療包括但不限於晚期照顧。社會上不少人把「紓緩治療」等同「晚期照顧」，以為治療只針對臨終病人。事實上，紓緩治療亦適用於早期重症病人，與治癒性治療並行，目的旨在減輕由疾病或其他治療引起的症狀及副作用。



香港賽馬會社區資助計劃—紓緩展晴計劃

晚晴病友之溝通—同行者 (四同)

與晚晴病人溝通，聆聽比說話更重要，病人面對無法逆轉的疾病及逐漸衰弱的身體，他們的心情並非三言兩語能夠安撫，因此我們在溝通時需要耐性、理解和接納，並以「四同」為基本原則。

1. 四同 - 同在

與病人一起時，以眼神表示你的理解和關心他的狀態，並時刻留意病人的各種反應，除了言語上的回應，在溝通過程中亦可透過身體語言，例如輕拍等，以表達你對他們說話及情緒的關注。

2. 四同 - 同心

晚晴病人在身體心靈都遭遇巨大的轉變，會產生各種恐懼和擔憂，有時我們可能會把注意力放在治療疾病及生活實務支援，忽略了病人的心情變化。因此，我們可適時聆聽他們的不安及憂慮，讓他們明白有人會理解自己經歷的內心感受。

3. 四同 - 同步

在溝通時，我們可對病人有足夠的敏感度，並跟隨病人步伐，在病人願意透露時細心聆聽他們的不安，在病人抗拒接觸時，陪伴者無需強迫他們傾談或表達當下感受。相反，我們可給予適當空間，讓他們明白有人接納自己的此時此刻的需要。

4. 四同 - 同行

雖然我們無法治癒病人身體疾病，但重要的是我們能夠陪伴病人在不確定性當中尋找適合自己的出路和答案。即使雙方遇上挫折或與產生矛盾，亦決不輕言放棄或離開病人。講者楊姑娘提及有一位臨終病人，在接受許多臨終支援服務後，被問到在他的角度，甚麼是最重要，他的回答是「同在」(be there)。也許我們會感到自己無法實質幫助到病人，但對病人來說，有同行者在人生最後一段路上陪伴自己，或許已是最好的幫助。

5. 接納病人的沉默

在傾談時當病人變得沉默，我們可能會感到焦慮，會有衝動繼續說話以填補靜默的狀態。但是，病人在沉默當中能整理自己的思緒，或者因身體問題而需要空間稍作休息。因此，我們可容讓病人有沉默的時間，在旁靜靜地陪伴，無需感到憂慮，在有需要時才提供協助或繼續話題。

6. 避免說的話

- 「開心點，他不再痛苦了」 — 這句話的初表也許是好的，但不論如何辛苦，也許生者還是希望逝者在他的身邊。不如試着說 — 「你肯定十分想念他」。
- 「我完全知道你感受 / 我好明白你架」 — 即使大家也曾經歷喪親，但每段生命旅程都是獨特的，因此我們並不完全知道他人感受。不如試着說 — 「我唔可以真正體會到你嘅感受」。
- 「你應該.....」 — 每個人有自己處理痛苦的方法，所以不要告訴他如何哀悼或應該做些甚麼去減輕痛苦。不如試着說 — 「用你自己的方式去哀悼，我會盡我所能支援你」。
- 「如果需要我幫忙就說」 — 很多情況下，經歷悲傷者不知道自己需要甚麼幫助，或對他而言尋求幫助十分困難。不如試着說 — 「今天是扔垃圾的日子，我幫你倒垃圾吧」。
- 記住那些應該說的話，避免說不該說的話，我們能夠幫助身邊有需要的人



香港賽馬會社區資助計劃—紓緩展晴計劃

痛苦中的尊嚴和自我價值

無法逆轉的疾病會逐漸奪走晚晴病人的生理功能，當中的痛苦與失落並非筆墨所能形容。我們對於晚晴病人及家人的情緒需予以接納和理解，容許情緒的存在，並避免批判和教導式溝通。交談過程中，我們亦無需過份保護或否定病人的能力。

與此同時，我們可探索病友重視的東西和未完成心願或目標，如果合適，我們亦可協助完成他們的心願。對於病人展現的個人價值觀或人格特質，例如孝順、勤勞、為人設想、重視家庭及負責任等等，我們亦可表達肯定和欣賞，讓晚晴病人在病痛中知道我們看見他們值得欣賞或稱讚的地方。即使病人正在與疾病搏鬥，或面對治療的後遺症，我們都可欣賞他們勇敢面對疾病的態度和努力。我們可與病人共同懷緬過去，討論一些他們人生當中難忘或有樂趣的時刻。同時，我們可肯定病人過去的成就和貢獻，不論是對個人、家庭、社會或任何層面的付出和努力，我們都可以明確地表達我們的稱讚及感謝。

「痛」和「苦」看似是不可分割，但細想之下，雖然人生的「痛」不可避免，但「痛」並不一定帶來「苦」。因為「痛」是指身體上的「痛」，而「苦」卻是指內心的「苦」。人無法選擇避免「痛」，但卻可選擇不活得「苦」。我們無法選擇病痛的來臨，但可選擇以甚麼態度和方式去回應生命中發生的事情，也許這就是「痛」和「苦」的分別。



遺囑和平安紙

當面臨病魔來襲的時候，我相信大家都會害怕死亡之後，對家人做成不同的負擔。特別是面對處理遺產的分配和處理，家屬也未必全程了解。因此生前訂立遺囑便變得好重要。以下的內容是筆錄自區美玲律師的講座內容。

平安紙的來歷：

因為上一代在訂立遺囑的過程中，為了拿到一個好意頭或避開傳統的禁忌，所以使用平安紙來代替遺囑這名字的稱呼。

預先訂立遺囑的好處：

可以按照你的意願去分配比其他持份者 (如非親屬關係的照顧者或慈善組織)

提升辦理手續的時間和行政速度

- ◆ 如沒有遺囑，辦理遺產手續會複雜，例如需要選出和委任遺囑執行人



香港賽馬會社區資助計劃—紓緩展晴計劃

有關遺囑的準備和疑問

訂立遺囑時的準備：

在特別的情況下需要醫生的精神健康證明(例如：病重者)，公立醫院未必有相關服務提供，可以找一名普通科醫生做評估，不一定要精神科醫生作評估，並輔以醫生信作為證明。簽署程序和條款需要跟隨遺囑條例指引，當中必需的是日期。如果死者有超過一份遺囑，會以最接近過身日期的一份為最新近有效的。如需要尋找合資格的律師協助，可以在香港律師會的持有執業證書律師名單中尋找執業律師協助。簽署的過程中需要符合一定的程序、要求，同時需有法律效力的句子出現在遺囑中。需要留意：遺囑見證人(包括其配偶)不可以是遺產受益人。

有關遺囑常見的問題：

1. 是不是隨便找一個見證人並附有內容的平安紙便有效？

遺囑的效力主要是依據香港法例三十章中的遺囑條例，並需符合當中的內容要求才算合法的遺囑

2. 立遺囑是不是就可以確保無爭拗？

不是。假設遺囑沒有分配財產予受養人時；配偶有可能按香港法例 481 章。財產繼承(供養遺屬及受養人)條例》保障受養人的生活需要，向法庭要求撥備一個合理的金額作為供養費。

3. 如果執行人先於立遺囑人過身？

立遺囑者需要考慮另立新的遺囑。

4. 遺囑存放的問題

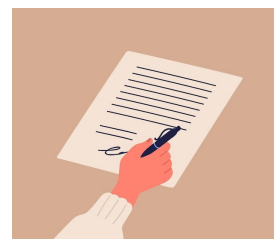
不要放在自己名下的保險箱或夾萬內。因為過世後，所有的財產會被封存/凍結，直到遺產執行人領取遺產承辦書才可以解封。宜放在一些方便接觸的地方，也要通知執行人放在那兒。

5. 如果委托他人照顧他人/毛孩

受益者未必知道自己是受益人，同時又未必能反映現況(例如：毛孩不能向人投訴)

6. 如受益人未滿十八歲，可以如何做呢？

建議可以設立兩位執行人，以保障未成年的受益人權益。



香港賽馬會社區資助計劃—紓緩展晴計劃

遺產承辦的程序

首先如果遺產只有現金，同時金額不超過\$50,000，又沒有其他財產。親屬可以列出詳細清單並在民政事務處宣誓後，向政府申請一張小額遺產確認通知書，申請簡易遺產承辦。如果遺產的總金額多於\$50,000以上，\$150,000以下，同時逝者生前有MPF和銀行存款。親屬可以自行去遺產承辦處申請簡易處理程序。如遺產\$150,000以上，不論是何種類的資產，親屬需要去遺產承辦處約見公眾申請組處理。

遺產承辦常見疑問

◆ 如果家屬不確定逝者有沒有訂下遺囑，怎麼辦？

家屬可以通過律師進行遺囑搜查(即在律師公會內聯資訊中出公告，讓其他律師/律師行回應是否曾經協助逝者辦理遺囑)

◆ 合法繼承人可以重辦放棄繼承的遺產嗎？

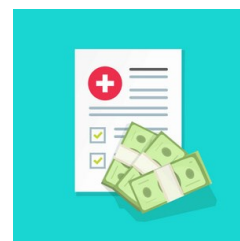
如繼承人已經繼承了遺產的情況，繼承人不可以自行/口頭放棄，需要向法庭申請，並需要經過法庭的處理，手續和過程會相對困難。如逝者沒有訂立遺囑，家屬需跟據無爭議遺囑認證規則的香港法例的10A章中第21條中確立的遺產分配的優先次序，享有較高優先權的人可以申請成為遺產承辦人。如此人不想承辦/承繼遺產，該人需要申請提出放棄承辦。

◆ 親屬可以在逝者過世後提領逝者戶口作任何開支嗎？

如果提領逝者的凍結戶口是等於未經授權使用他人財物，形同偷竊，是有法律責任。如有需要，可以去民政事務總署申請「自死者銀行戶口支用生活費申請表」(表格：HAEU2)。以合法的方法領取費用作殮葬或生活開支之用。

◆ 保險金是不是遺產的一部份？

如保單有明確的受益人，只需要按保險公司的程序提交文件處理便可以，不用申請遺產承辦。如沒有，便會以無遺囑繼承的程序去處理。



結語

在整個講座的過程中，區律師提及到很多死者設立遺囑設立的目的是不是分配有價值的資產，更多的是想把一份心意留給後人。例如：家屬會把一些家傳之寶交予相應的人選，就是想把各種對家族有意義的物品通過他們再代代相傳。這份心意或者就是逝者想我們對他的記念和回憶吧。本中心有提供義工陪伴遺屬辦理身後事的服務。義工都受過專業的訓練並且對後事安排有經驗，如有需要歡迎任何人查詢。如有興趣查閱，可到本會網站 www.cccg.org.hk 之刊物區內下載，或親臨本中心索取印刷本。

香港賽馬會社區資助計劃—紓緩展晴計劃

中心花絮

《社聯社會服務巡禮 2023》



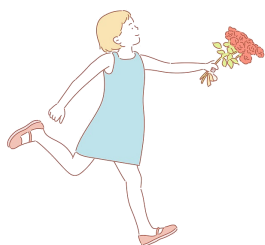
《2023 年度社聯社會服務巡禮參展機構之一，藉此與香港不同社福機構作專業交流，也讓更多人知道本會服務和喪親者及家屬的需要。



向日葵互助會活動

《剪紙揮春》：

中心邀請了義工在農曆新年前夕，教授喪親者做剪紙揮春，讓她們在節日前邊做手工、邊分享過節的苦與樂。



香港賽馬會社區資助計劃—紓緩展晴計劃

中心花絮

共童導過—兒童哀傷輔導服務



《乘風而起》

與喪親家庭一起去野餐和放風箏，將心事寫在風箏上，乘著風，讓遠在天邊的爸爸知道！



中心消息

- 承蒙各界的支持，電影「燈火闌珊」慈善放映暨分享會已於4月7日(五)下午1:00-4:00在百老匯電影中心(油麻地)順利舉行。
- 有幸得到迪士尼樂園的贊助，本會在4月12日(三) 燾明會迪士尼·最終幻想之旅活動順利舉行。

燾明會會訊 第七十九期 · 2023 年 4 月

督印人 程偉文
編輯小組 許明儀、鄧海甄、梁嘉儀、關惠文、陳康然、鍾耀洋
董事會 郭紫達女士(主席)、陳永佳先生、胡潔英女士、
楊偉芳女士、陳煒嫻醫生、郭凱儀博士、丘素珍女士、關蕙敏博士

燾明會是一間非政府資助的慈善服務機構，自1987年服務香港，幫助離世者得到安慰和支持，有尊嚴地走完人生的旅程；也協助喪親者安然地與家人道別，在生死離別的體驗中，重拾信心，重整生活，活出精彩的未來。

本會服務包括：

- | | |
|------------|----------------|
| 1. 哀傷輔導服務 | 4. 過來人義工服務 |
| 2. 家居及醫院探訪 | 5. 義工訓練及招募 |
| 3. 殯儀支援服務 | 6. 社區生死教育及專業訓練 |

支持我們 ➡

本人樂意捐助燾明會：

港幣\$ _____

☐ 網上捐款：請登入網址 www.cccg.org.hk

☐ 劃線支票(抬頭請寫「燾明會」)

支票號碼 _____

☐ 銀行入賬

(燾明會匯豐銀行賬號 441-264702-001)

☐ 繳費靈 PPS (燾明會商戶編號 9331)

☐ 每月定期捐款(請寄給我自動轉賬表格)

姓名(先生/小姐/女士) _____

電郵 _____

電話 _____

地址 _____

填妥表格請寄回：

香港九龍長沙灣麗閣邨麗荷樓三樓平台 303-305 室，
或傳真至(852)2361-6294。

郵票



C 燾 mfort
C 明 re
C 會 ncern

燾明會 THE COMFORT CARE CONCERN GROUP

香港九龍長沙灣麗閣邨麗荷樓三樓平台 303-305 室

303-305 Podium Floor, Lai Ho House, Lai Kok Estate, Cheung Sha Wan, Kowloon, Hong Kong.

電話 Tel. : (852) 2361-6606 傳真 Fax. : (852) 2361-6294 網址 Website : www.cccg.org.hk 電子郵件 Email : cccg@cccg.org.hk