

及早預備，活好當下

香港基督教癌症關懷事工聯會


1

梁梓敦

聖公會聖匠堂長者地區中心安寧服務部高級服務經理



- 姓名：梁梓敦 (Arnold)
- 職位：註冊社工；美國認可死亡學院士；DEAtHFEST別祭創辦人；香港生死學協會副會長
- 年資：從事生死教育及哀傷輔導超過十三年，曾協助超過800個喪親家庭，及主講超過4000場生死教育講座。曾多次擔任不同電台的生死教育節目嘉賓主持。2016年獲選香港社會工作人員協會第25屆優秀社工



香港一年的死亡人數有多少？

A. 二萬多人

B. 四萬多人

C. 六萬多人

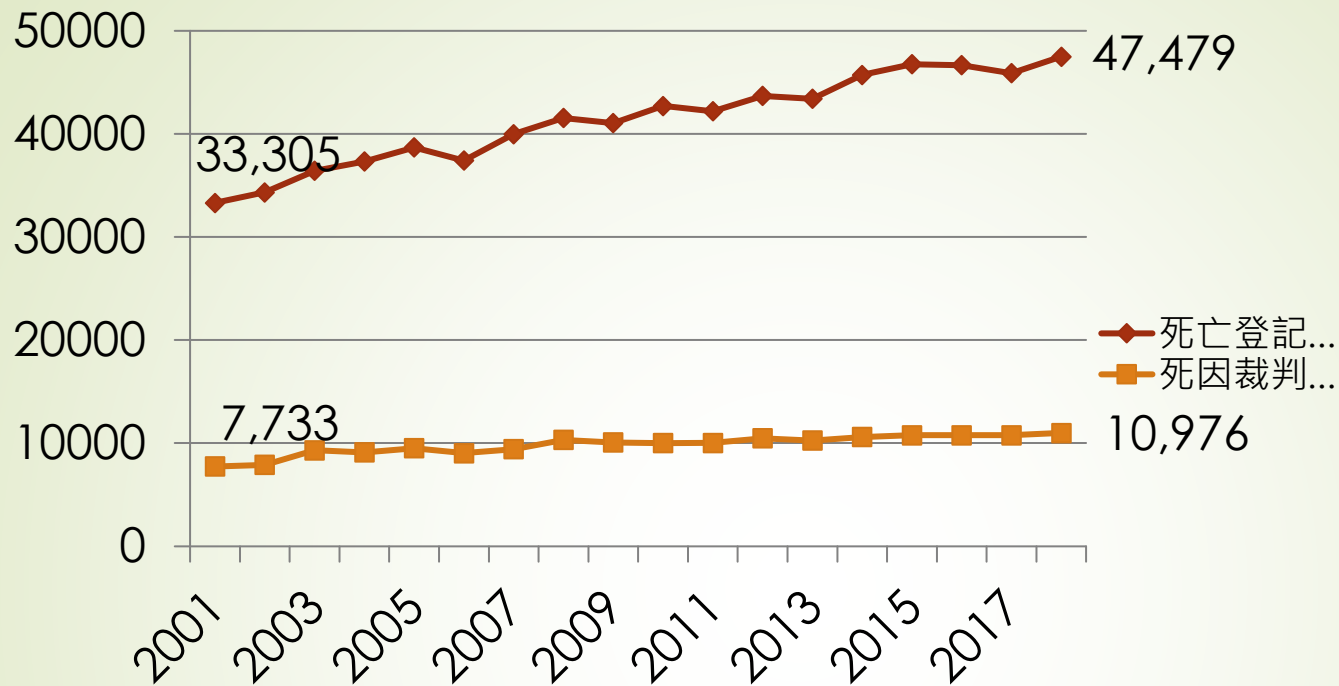
D. 八萬多人

2018年香港死亡數據

年齡	死亡人數
1歲以下	83 (100)
1歲至4歲	31 (30)
5歲至14歲	48 (49)
15歲至44歲	1,417 (1,327)
45歲至64歲	7,613 (7,449)
65歲及以上	38,215 (36,876)
不詳	72 (52)
總計	47,479 (45,883)

*數據由衛生署提供，括號內是2017年數字





2001-2018年死亡個案數字



香港一年因病而死的人有幾多百分比？

A. 大約80%

B. 大約85%

C. 大約90%

D. 大約95%

2018年香港死亡數據

死亡原因	死亡人數
病故	39,925 (39,335)
自殺	955 (916)
意外	628 (590)
職業死亡	24 (27)
被殺	10 (17)
車輛導致死亡	119 (147)
與毒品及藥物有關	139 (77)
其他	5,679 (4,774)
總計	47,479 (45,883)

病故人數百分比：
84.1%

*數據由衛生署及死因裁判官提供，括號內是2017年數字

香港法例下的病故種類

- 惡性腫瘤
- 肺炎
- 心臟病
- 腦血管病
- 疾病和死亡的外因
- 慢性下呼吸道疾病
- 腎炎，腎變病綜合症和腎變病
- 認知障礙症
- 敗血病
- 糖尿病



香港大概因病而死的總人數百份
比：

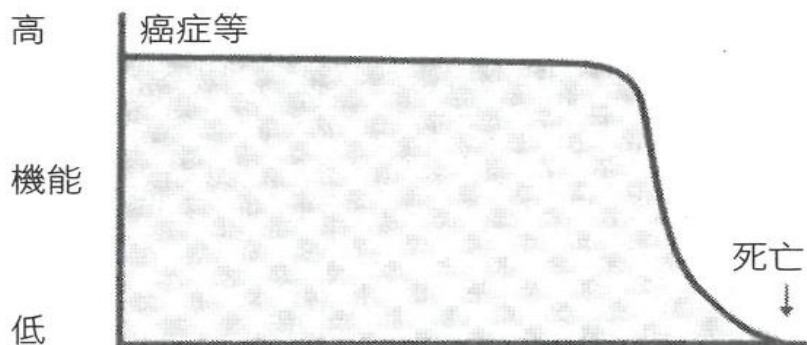
39,925人(病故) + 5,679人(其他) = 45,604人

96.1%

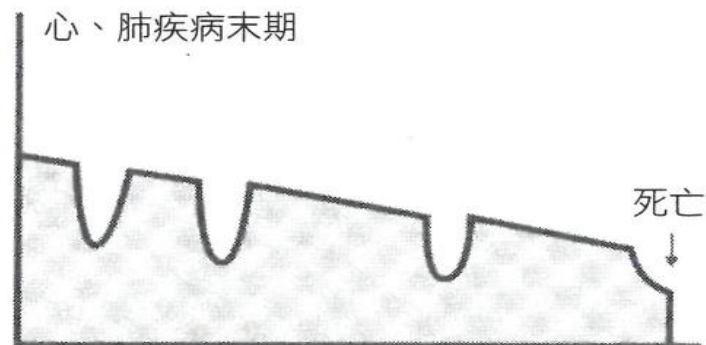
長期病患者的死亡過程

10

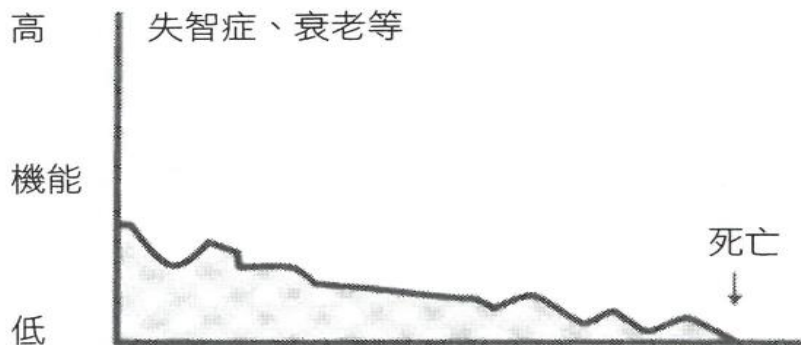
圖 1 死亡之前的過程



能夠較長期的維持身體機能，最後兩個月左右機能急速變差。



急性的惡化反覆發生，身體機能慢慢變差，最後機能突然變差的速度相對較快



身體機能變差的狀態長期持續，機能緩慢、漸漸變差

Lynn J : Serving patients who may die soon and their families.

JAMA,285 : 925-932 (2001).



如果你有得揀？

你想點死？



(一) 及早預備

及早思考和訂立預設照顧計劃



預設照顧計劃

有什麼項目包括在內？

晚期照顧

有關預設醫療指示和病人在居處離世的立法建議
公眾諮詢文件

晚期照顧

有關預設醫療指示和病人在居處離世的立法建議
公眾諮詢文件

(1) 訂立預設醫療指示

www.hkma.gov.hk

甚麼是預設醫療指示？

年滿十八歲、精神能自主及知情的病人可訂立「預設醫療指示」，清晰闡述當病人到生命末段而不能自決時，在甚麼特定情況下拒絕那些維生治療。

維生治療有那些種類？

- 心肺復蘇術
- 人工輔助呼吸（呼吸機）
- 血液製品（輸血、血小板、血漿）
- 心臟起搏器及血管增壓素（強心藥）
- 化學治療
- 透析治療（洗腎）
- 抗生素
- 人工營養和導管喂飼食物和水份（胃喉）





(2) 選定晚期照顧及離世地點

香港聖公會護養院
Hong Kong Shing Kong Ho Hong Shan
201-201B, & Chee Yee Street





(3) 選定後事意願



遺囑(平安紙)

19

(4) 訂立平安紙

The Lecture on Life and Death Education
Given to Us by the Body Donors

大體大得

遺體捐贈感思文集

世言老師

遺體捐贈者給我們的生死教育課

香港中文大學醫學院

陳新安
伍桂麟

編著

(5) 遺體捐贈

扣除出版成本後之收益，將撥捐香港大學遺體捐贈計劃。




明窗

2017年器官移植輪候人數

輪候移植的器官或組織	輪候移植的病人數目
腎臟	2,153
眼角膜	273
肝臟	87
心臟	48
肺	20

註：截至2017年12月31日
資料來源：醫院管理局



支持**器官捐贈**
立即上網登記！


www.organdonation.gov.hk

請支持器官捐贈
並告訴家人你的意願

(6) 器官捐贈



(7) 為自己準備合意照片



已經想好預設照顧計劃
但沒有與家人分享和討論

與家人分享的好時機

- ➡ 留番拜山先講
- ➡ 聽到身邊有人走咗時順便講
- ➡ 睇到新聞有人死嘅時候講
- ➡ 不如「依家就講」、「今晚就講」



(二) 活好當下

面對失去和遺憾

失去和遺憾的故事

#說生道死



DEAtHFEST

Now

在醫院寧養病房留醫的末期癌症病人 黃先生：

我在過去數十年的生命中曾經擁有很多關係和財富，
但現在到我人生只餘下數星期的時間，我竟然只
剩下一張床、一張椅和一個櫃。

#說生道死



DEATHFEST

Now

DEATHFEST創辦人 梁梓敦：

在人生的上半場，人應該盡力追求知識，因為知識愈多，擁有的事物就會愈豐富。當去到人生的下半場，人應該改為盡力追求智慧，因為智慧愈高，面對失去的能力就會愈強。



面對失去和遺憾的智慧

(一) 調節自己心態

#說生道死



DEATHFEST

Now

DEATHFEST創辦人 梁梓敦：

人最大的悲傷和不安很多時都來自對過去痛苦的牽絆，以及對將來未知的恐懼。唯有集中於現在，享受與親友的相聚，呼吸新鮮的空氣，感到自己仍然活著，才能有真正的平安。

萬事均有定時

- 凡事都有定期，天下每一事務都有定時。生有時，死有時；栽種有時，拔出有時；殺戮有時，醫治有時；拆毀有時，建造有時；哭有時，笑有時；哀慟有時，跳舞有時；丟石頭有時，撿石頭有時；懷抱有時，不抱有時；尋找有時，失落有時；保存有時，拋棄有時；撕裂有時，縫補有時；沉默有時，說話有時；喜愛有時，恨惡有時；戰爭有時，和平有時。（傳道書第三章）




色即是空

一切事物，包括有形體或沒形體的，都會隨著時間不斷轉變，都會不斷經歷創造與滅亡，因此世上所有事物沒有一件是可以永恆不變的




面對失去和遺憾的智慧

(二) 三個十分鐘




每天三個 十分鐘

- 第一個十分鐘給神 / 大自然 / 有智慧的人
- 第二個十分鐘給自己愛的人
- 第三個十分鐘給自己




第一個 十分鐘

- 多親近善的知智慧：
 - 書本
 - 講座
 - 人物
 - 大自然
 - 宗教場所
 - 藝術
 - 文學
 - 退修 / 靜修



第二個 十分鐘

- 每日一個小行動，與所愛的人建立良好關係：
 - 多謝
 - 稱讚
 - 對不起
 - 原諒
 - 我愛你



清除關係 中的傷害

先由小傷害著手，再慢慢清除大傷害

安排舒適安靜的環境，讓雙方都能清楚聽到對方的說話


先讚賞或感謝對於當天為自己所做的一件事

將難過的事仔細表達出來，不是追究責任，不尋求對錯，而是將感覺分享出來

聆聽者要忍著想反駁或即是回應的衝動，專心聆聽

分享後，聆聽者嘗試將事件和對方的感受重新簡述一次

聆聽者最後說出：「對不起我令你有這種難過的感覺，請問你可以原諒我嗎？」

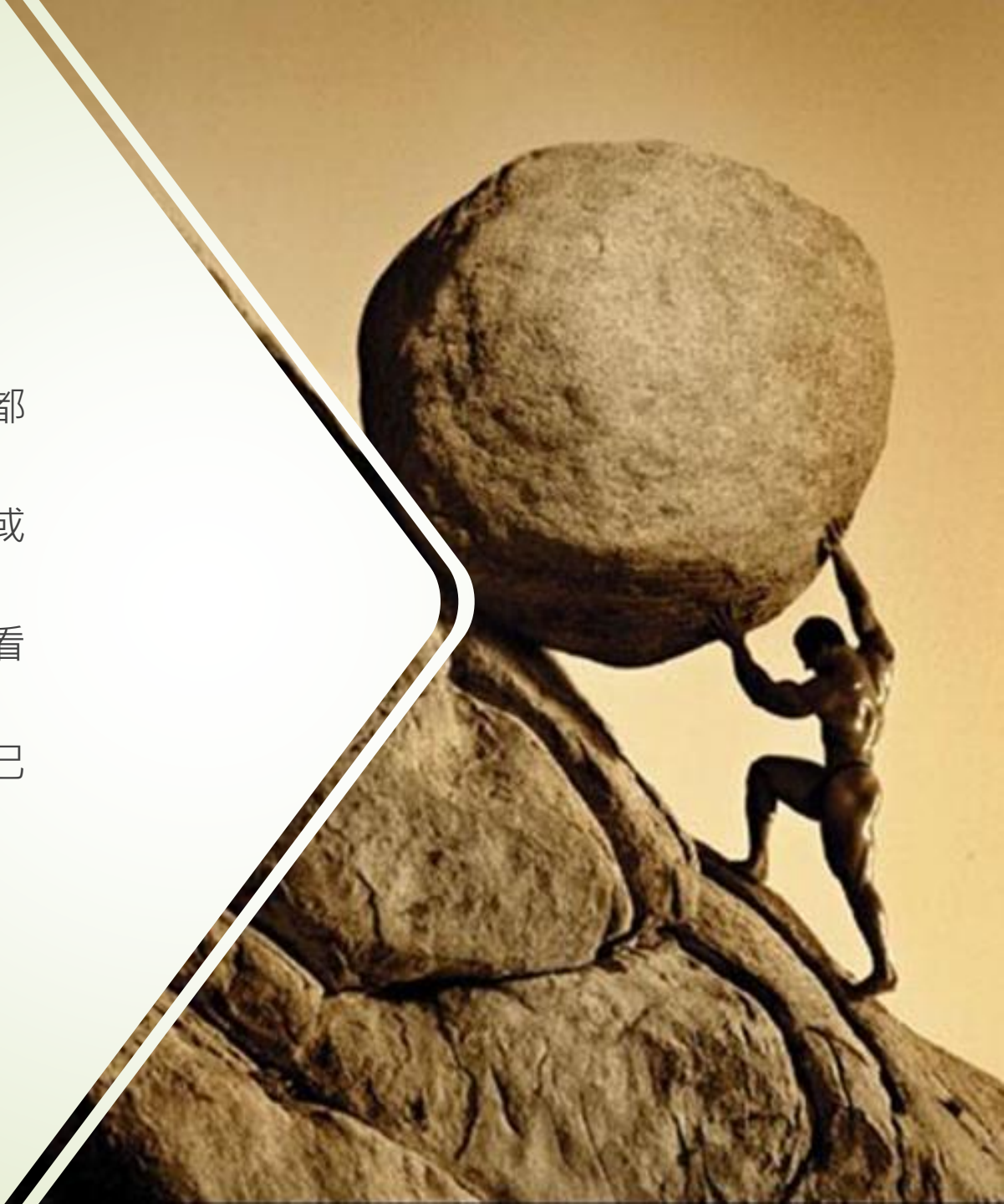


第三個 十分鐘

- 靜止下來，聆聽自己的心：
 - 停下來，靜下來
 - 放下手機、電腦、文件...
 - 聆聽自己內心對今天所做的事，有甚麼感覺或評語
 - 嘗試跟從內心的聲音而行
 - 把自己投放到「現在」，並非過去或將來

原諒自己

- 承認自己只是一個凡人，都會犯錯
- 接納自己並非想像中能幹或滿有能力
- 以「情非得已」的角度去看待事件
- 緊記當中的教訓，提醒自己不要重覆犯錯
- 嘗試彌補遺憾





面對失去和遺憾的智慧

(三)不要令遺憾出現

想到就去做，
不用準備到100分才去做，
因為根本沒有100分的準備

緊記時間永遠沒有你想像那麼多，
鼓起勇氣和決心，
或者讓身邊的人給你打氣，
先向前踏出第一步



除了努力向著自己的人生目標前進之外，
也別錯過身旁的人和美麗的風景

臨終前會遺憾的25件事

(大津秀一)

1. 沒有做自己想做的事
2. 沒有實現夢想
3. 做過對不起良心的事
4. 被感情左右度過一生
5. 沒有盡力幫助過別人
6. 過於相信自己
7. 沒有妥善安置財產
8. 沒有考慮過身後事

臨終前會遺憾的25件事

(大津秀一)

9. 沒有回故鄉
10. 沒有享受過美食
11. 大部分時間都用來工作
12. 沒有去想去的地方旅行
13. 沒有和想見的人見面
14. 沒能談一場永存記憶的戀愛
15. 一輩子都沒有結婚
16. 沒有生育孩子

臨終前會遺憾的25件事


(大津秀一)

17. 沒有看到孩子結婚
18. 沒有注意身體健康
19. 沒有戒煙
20. 沒有表明自己的真實意願
21. 沒有認清活著的意義
22. 沒有留下自己生存過的證據
23. 沒有看透生死
24. 沒有信仰
25. 沒有對深愛的人說「謝謝」

與父親剩餘的相處時間…

- ▶ 每星期兩小時
- ▶ 每月八小時 (2×4)
- ▶ 每年96小時 (8×12)
- ▶ 十年960小時 (96×10)
- ▶ 未來十年剩餘的相處時間是。。。 **40日**





時間有限，生命有限，有不少東西都是
可一不可再

所以，當仍然擁有生命氣息，當愛的人仍然存在，
要感恩，要珍惜

你與所愛的人又剩餘多少時間？



計算方法

答案一：每星期有多少見面時間？

答案二：每月見面時間 = 答案一 \times 4

答案三：每年見面時間 = 答案二 \times 12

答案四：未來十年見面時間 = 答案三 \times 10

未來十年剩下的相處日數 = 答案四 / 24

分享問題



你的答案是甚麼？



看到這個答案，你
有甚麼感受？




你之後打算做甚麼？



記下你的答案和想
法，用作提醒自己

LET'S ENJOY LIFE...

*You can enjoy your life where you
are with what you already have.
You can enjoy your life now.*



積極享受生命



完成未了心願

My
Bucket
List

A romantic scene at sunset. The sky is a warm, golden yellow. In the foreground, the dark silhouettes of a man and a woman are shown in a close embrace. The man is leaning over the woman, and they appear to be kissing or hugging. The background shows a calm sea meeting a distant horizon. On the right side, the fronds of a palm tree are visible, and at the bottom, there are dark silhouettes of bushes or trees.

與愛的人好好相處

歡迎到 我們 Facebook / IG 點讚，留意我們網上更新



別祭 IG
@DeaThFestHK



別祭 FB
@DeaThFestHK

