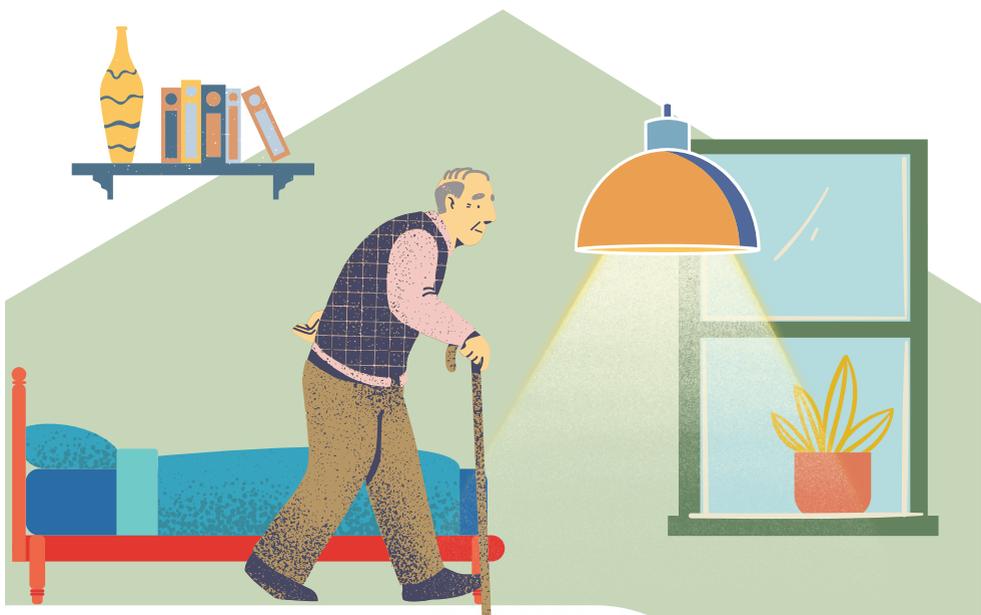




香港防癌會

HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY

Since 1963



# 在家照顧癌症病人

加強家屬在家照顧

晚期癌症病者的技巧和信心



香港防癌會副主席  
臨床腫瘤專科醫生

**李詠梅教授**

香港防癌會義工服務委員會主席  
鼻咽癌康復者

**張佩蘭女士**

香港防癌會董事局董事  
東區尤德夫人那打素醫院  
臨床腫瘤科部門主管

**楊美雲醫生**

香港防癌會癌症教育小組委員會委員

**廖進芳女士**

撰寫及更新

香港防癌會癌症教育小組委員會主席

**林嘉安醫生**

校對

2025年2月

# 引言

這是一本實用的小冊子，目的是要加強家屬在家照顧病者的技巧、知識和信心。患重病的人，在很多生活細節都需要別人，尤其是家人的支持和愛顧。在家照顧病患者，一方面可讓病者感受家人的關顧和愛護，另一方面能讓彼此共聚天倫，是一件美好的事。

然而，在家照顧病人也是一項大挑戰，家人可能感到不知所措，對體力、精神和心靈的壓力也很沉重，這或許會破壞關係，衍生張力和不信任。因此，不論病患者還是照顧者，除了醫療上、身體上的照料，保持身心社靈健康，是非常重要的。

我們希望這本小冊子能協助家人從容應付。當遇到較複雜或緊急狀況時，宜請教探訪的家居護士或致電病人所屬的病房查詢。

林嘉安醫生

香港防癌會癌症教育小組委員會主席

# 目錄

在家照顧病人的好處	3
家人先懂得照顧自己	4
你可找誰人幫忙	5
病人的情緒	6
家人聆聽	
病者情緒	
圓滿生命	
家庭裡其他成員的照顧	7
小孩子的照顧	8
給予病者的基本照顧	9
適切的家居環境	
保持病者的個人衛生	
運動	10
睡眠	
預防壓瘡	14
食物營養與健康	15
人手小心餵食	16
胃喉餵養	17
一般症狀的處理	18
氣促	
痛症的處理	20
排泄困難	22
中醫食療	24
死亡的預備和處理後事	25
平安三寶	
病人選擇在家離世	30
死後事宜	31
備忘	32

## 在家照顧病人的好處

很多家屬都缺乏在家照顧患重病親人的信心。事實上，當癌症患者病情穩定，在家休養比在醫院更好：

- 病人可以在熟悉的環境中生活。家居的環境、擺設皆是病人熟悉的，起居飲食亦遠較醫院愜意；而家人亦不用奔波進出醫院。
- 家中是私人空間，能讓家人彼此親暱接觸和培養關係，這對病人或家人的情感支持皆是重要的。



## 家人先懂得照顧自己

請緊記，照顧一位晚期病人是頗為吃力的，而照顧好家人的先決條件是照顧好自己。照顧者是「年終無休」的崗位，長時期擔任照顧者，容易讓人感到壓力和孤寂，甚至出現心理或精神健康問題。照顧者往往會時刻記掛家中病者所需而忽略了自己，會感到難以騰出空間參與社交活動、維持自己的嗜好等，長遠可能出現社交隔離。因此，不論有多麼困難，家人不妨有時放下照顧的工作，安排親友或義工幫忙送病者到日間照顧中心，享受一下屬於自己的時間，做自己喜歡做的事情。

家人宜盡量簡化日常家務，每晚盡可能有充足的睡眠。在白天，當病者休息時，自己也要爭取休息時間。記著你個人的力量有限，不可能單獨處理所有的問題。照顧病人對體力要求不少，晚期病人可能需要扶抱，照顧者應該注意姿勢，或使用適當的工具/物品、器械協助，避免創傷及其引發的痛症。

當病人情況惡化或出現各種併發症，不宜歸咎自己；各種可能出現的負面情緒，都需要正面調節和疏理，以免這些情緒最終轉嫁家人甚或被照顧者身上，又可能反過來使自己感到內疚，造成惡性循環。若遇有不懂解決的疑難，可請教同行者或尋求專業人員的意見。



## 你可找誰人幫忙

在你的朋友中，有些人可能因忌諱癌病或死亡而迴避你，但亦有一些人願意伸出援手支持你。那麼，就向他們提出你的需要吧！記著：接受別人的幫助並不是弱者所為。以開放的態度接受別人善意的幫忙，更可增進人際的關係。

除親戚朋友可以協助外，本港現有10間醫院提供紓緩治療的家居探訪服務。家居探訪護士樂意聆聽你的需要和感受；教導你在家照顧病者和協助你處理困難。詳細資料可參考本冊子後頁的附錄。

近年，醫學、社會工作等多個界別都意識到照顧者承受著龐大壓力，而照顧者的身心靈健康又在影響著被照顧者的生活質素。因此，公共服務及不少非政府組織設立了支援照顧者的線上或線下平台，讓有需要的照顧者尋求協助，適時處理各種問題。



## 病人的情緒

### 家人聆聽

病者或許常常會問「為什麼不幸的事情總發生在我身上呢？」這時，家人對病者的諒解、接納、關懷和支持尤其重要。除了諒解外，家人若能心平氣和地說出病人此時此刻的感受，例如：「我明白你好辛苦。」「我知你忤憎。」家人這樣的回應，既可以幫助病人表達自己內心的感受，更可以促進病人與家人彼此的瞭解和關係，並有淨化感情的作用。



## 病者情緒

在患病過程中，病人可能會表現得沮喪、焦慮、失望、無奈或憤怒，這些感受可能轉化成負面的情緒、行為，繼而發洩在家人身上。有些病人可能覺得自己是家庭的負累，甚至懼怕家人會離棄他，對家人有諸多訴求；部分病人向家人發脾氣，甚至無理取鬧，因為病人知道儘管他的情緒多麼差、多麼消沉，家人仍然會接納、關懷及支持他。

## 圓滿生命

若病人尚有未完心願，他們可能會感到不安，若情況容許，可給予承諾，以圓滿病人的心願；若無法達成，也可予以開解。另一方面，幫助病人回顧生命，可以肯定他生命的意義，方法包括：與病人一起看過去的生活照片、有紀念價值的物品等。引導他回想過去的生活片段，尤其是歡愉的時刻或生命中重要、珍貴的里程。若能肯定他對家庭、社會的貢獻，對病者會是一個很大的安慰。

若病人對自己有負面的評價，可和他談談這些事情，引導他從正面看，或鼓勵他接受和原諒自己、原諒別人，這都有助病者寬容面對死亡。

## 家庭裡其他成員的照顧

家中有人患病，家人一般都會心力交瘁，而忽略彼此的關顧。能夠維持如常的家庭活動，閒話家常，傾訴及細聽各人的看法與感受，皆有助促進了解及支持。



## 小孩子的照顧

面對家人患重病甚至死亡，孩子需要特別的照顧。這段時間，家人通常將精力放在照顧病人身上而忽略照顧小孩，其實小孩更需要情感上的關注，若定時與小孩子交談，告知正發生什麼事，維持正常生活模式，會有助減低他們的不安。

主動告知孩子病人所患的病和將會發生的事情，坦白回答孩子的問題，皆可減少他們的焦慮和恐懼。向小孩子解釋時，措詞宜簡單、易明。

可邀請孩子陪伴患病親人，甚至參予簡單的照顧工作，例如為病者抹面等，皆有助減低他們的不安和恐懼，並有助處理哀傷。

切忌輕率地說出一些引起孩子不安內疚的說話，例如：「你乖D，媽媽就會好番。」若媽媽不能康復，孩子就以為是自己的責任，這可能令他內疚一生。有研究證實，若孩子無法處理自己的傷痛，或對死者有內疚，會影響他的人格和心理的成長。

在家庭中若能夠坦白地談論死亡，可卸下家人的心理包袱，亦能建立健康的生死觀，甚至可教育下一代珍惜生活和生命之美善。

若你不知如何與小孩子交談，可與醫護人員聯絡，他們會提供意見和給予單張等資料以作參考。

## 給予病者的基本照顧

### 適切的家居環境

患病家人日常生活所需會因疾病而有所改變，例如需要輪椅代步，需要扶手支撐站立以免跌倒等。照顧者可考慮尋求職業治療師協助，評估家居環境後增設或改裝家居設備：如安裝扶手，增設夜燈，改善浴室如廁設施，改裝浴室門及門口加建斜台等。

### 保持病者的個人衛生

#### 沐浴

可能的話，每日為病人洗澡，令他們感到清潔及舒服。洗澡的時間最好與病者一同決定。



#### 花灑浴

要避免病者著涼：

- 浴室內關窗 (除非舊式熱水爐)，免對流風而致著涼
- 先溫暖浴室
- 淋浴後立即為病者抹乾身體，並穿上衣服

#### 淋浴步驟：

- 先調較水溫，以病者滿意為合，但要避免太熱，洗走保護皮膚的油脂
- 抹沐浴露，以清水沖淨
- 淋浴時尤須注意臀部的清潔，包括尿道口和肛門

#### 淋浴要注意事項：

- 注意病者的安全。沐浴時病者宜坐在椅上
- 最好有二人一起協助
- 保持地面乾爽，可用防滑膠墊防止滑倒
- 長者皮膚油脂分泌較少，冬季乾燥，宜於淋浴後抹上潤膚油

## 床上浴

### 物品：

- 溫水
- 沐浴露及毛巾
- 大毛巾
- 潤膚油 (冬天尤為需要)



### 方法：

- 保持室內溫暖，關窗免對流風而致著涼
- 倒水入盆中，水溫以病人滿意為合。先替病人洗臉，然後抹上身和背部，清潔上身後可先穿回衣服保暖
- 清潔臀部時要注意：因細菌容易在外陰周圍及皮膚皺摺的地方滋生，需要特別清潔。清潔女性的會陰，由前抹向後。男性則留意陰囊、包皮的清潔。清潔後，抹乾。立即穿上衣服
- 更換另一盆水，再抹下肢。為防止病者著涼，邊洗邊蓋毛巾，以保溫暖和免暴露
- 若病者失禁，在清潔臀部後需塗上一層潤膚油，以保護皮膚。在冬天時，在乾燥處宜塗上潤膚油
- 每星期更換床單一次。床單弄髒了，要立即更換，免造成皮膚潰爛

### 床上浴要注意的事項

- 若病人轉動時會感到疼痛，可先在一小時前服食止痛藥
- 若病人不宜進行沐浴，就替他洗臉、手、臀及下體已足夠

### 為臥床病人換床單

- 先協助病人轉向左，捲起一邊舊床單，放進清潔床單並鋪好
- 然後把病者轉向右，取出捲起之污床單，拉平清潔之床單，並整理妥當

## 口腔護理

保持口腔清潔可防止口腔潰爛，及改善病人的食慾。

進行口腔護理時應備有：

- 柔軟的牙刷、牙膏
- 牙線棒
- 清水一杯
- 乾毛巾一條



如何進行口腔護理：

- 每天早晚清理口腔
- 幫助病人坐起，把乾毛巾放在病人的胸前
- 漱口，協助用牙刷刷牙
- 用牙線棒清潔牙縫
- 最後以清水漱口
- 配戴假牙者，宜進食時方戴上假牙，可避免牙齦炎
- 每次進食後，應脫下假牙清洗，然後漱口，塗上潤唇油

清潔口腔要注意的事項：

- 不可將牙刷太過伸入口腔，以免傷及喉頭
- 若病人平臥，可用紗布濕水扭乾，包纏食指，輕輕清潔口腔
- 若病人有口腔潰爛，應告知你的家居護士

其他個人衛生

- 進食後漱口、每天替他梳理頭髮、剃鬚
- 每週洗頭、剪指甲，保持儀容整潔
- 外出時適度化妝也無不可

## 運動

病人可按其能力，保持適量運動，如步行到廁所或到戶外散步等。若病人活動時感到痛楚，可在運動前一小時服止痛藥。又可一日數次，協助病者活動手、腳，避免關節僵硬。天氣好，外出曬太陽走動一下，身心舒暢。

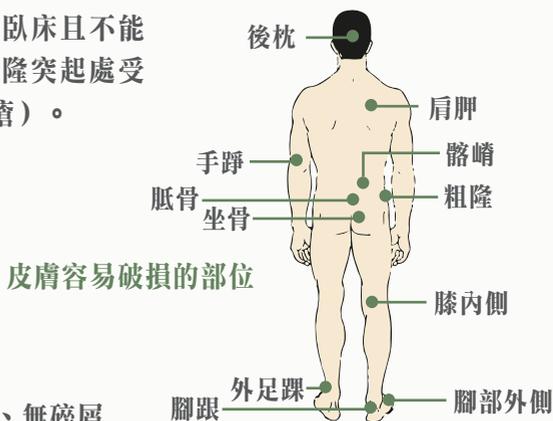


## 睡眠

失眠常見於癌症患者，成因包括荷爾蒙、痛症、心理、環境因素等。由於對在家的患者未必有重大影響而較易被忽略，但睡眠質素會影響生活質素與情緒，最終甚至影響到癌症病情；同時亦影響照顧者的睡眠質素。要解決失眠問題，須仔細評估病歷、日常起居習慣與症狀，找出病因。醫生評估後可能處方安眠藥物，配合認知行為治療來改變睡眠習慣，減輕失眠症狀。

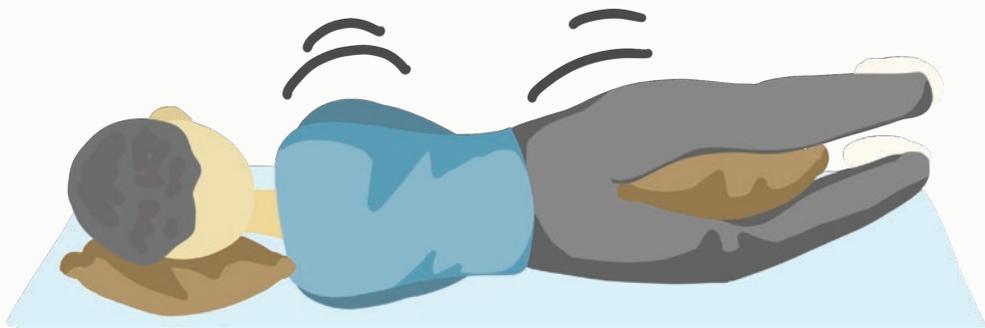
## 預防壓瘡

相反，如果病者要長期臥床且不能自行活動，則容易在骨隆突起處受壓而造成皮膚破損（壓瘡）。



避免壓瘡應注意事項：

- 保持床鋪平整、乾爽、無碎屑
- 經常保持病者身體清潔、乾爽
- 病者不宜配戴容易損傷皮膚之首飾如項鍊、耳環等
- 不能自行轉身的病人，每2至4小時替他轉身一次。（若有疼痛，提供足夠止痛藥以減輕活動時的痛楚）
- 當病人側睡時，以枕頭放在雙腿兩膝之間以減低受壓
- 為保持血液循環，一日4至6次，輕輕按摩受壓的部位
- 每日1至2次在受壓的部位塗上潤膚膏
- 避免按摩病者已呈現紅色的皮膚，並應告知家居護士



## 食物營養與健康

注重食物的營養和色、香、味，菜式以多樣化為佳：

- 病人通常沒有胃口進食，故不宜催促或強迫病人進食。尊重他們的意願，烹調他們喜愛的食物，宜積極鼓勵進食，可採取少食多餐的方法
- 病者胃口的變化很大，在早餐的時候，或在胃口較好時，不妨多吃一點
- 進食時宜坐得舒適，如背墊軟枕
- 提供舒適和光線充足的環境
- 陪伴他一起進食
- 進食前漱口能刺激味覺，增強食慾
- 進食後，清潔口腔，讓病者休息
- 若病者年老，又不能配戴假牙，宜切碎食物並煮爛，以方便進食
- 病人若有噁心，在進食前半小時可給與止嘔藥，以減低嘔吐的機會
- 病人若太疲弱，可利用飲管慢慢吸啜流質和開水
- 當病情惡化，病人的進食量會日漸減少。這都是自然的現象，不必強迫他進食



## 人手小心餵食

病者可能因為原發癌症或繼發疾病導致吞嚥困難，沒有證據顯示鼻胃餵食較人手小心餵食好，家人可按病者及照顧者能力作最合適選擇。吃飯是中國人重要的社交活動，末期病人在小心餵食下仍可享受進食的樂趣和社交。

技巧：

- 保持病人身體坐直，以減低哽塞
- 每口食物少於一茶匙份量
- 不時提醒病人吞嚥，但不要催促，要給予足夠時間咀嚼，每口食物讓病人吞嚥數次
- 檢查口腔內有沒有殘餘食物
- 提示病者每次吞嚥後輕輕咳嗽來清清喉嚨
- 留意病人非言語的提示和反應
- 將食物與適當稀稠度的流質交替餵食將有助吞嚥
- 病人若較易被流質嗆到，要適當使用凝固粉
- 對於口腔乾涸的病人，可在食物中加汁使其濕潤
- 軟餐要色香味俱全，頗費心思。可考慮選購即食軟餐，減輕照顧者壓力

## 胃喉餵養

病人不能夠用口進食時，可能要利用鼻胃管從鼻或口腔，把每日所需的食物直送胃部。

### 餵養前檢查：

餵養前檢查胃喉是否通暢和胃喉的末端是否仍在胃裏，方法如下：

- 病者張開口，讓家人檢視胃管有沒有捲在口腔內
- 若胃管捲在口腔內，即它已脫出
- 若沒有，將胃管末端開口處浸入盛水的水杯中，若沒有氣泡冒出，表示胃管仍安全在胃中，若有氣泡冒出，表示胃管可能誤入氣管裡
- 可從胃喉抽出液體，用酸鹼試紙測試。若pH值顯示非酸性，便要考慮胃喉末端是否仍在胃裏
- 如一抽胃管即有很多奶流出，可能顯示病者消化不了，要考慮餵養份量

### 注意事項

若胃喉脫出：

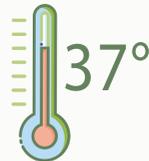
- 遇有胃喉脫出、胃管誤入氣管和胃管阻塞，皆不應餵養，並應立即通知家居護士

若胃管閉塞：

- 若流質不能流通入胃管中，表示胃管閉塞。不要用壓力把食物壓送胃部

胃喉餵養要注意：

- 食物溫度宜溫和，約 $37^{\circ}\text{C}$ ，忌太冷或太熱
- 病人進食時應盡量坐起
- 進食後，用小半杯暖開水倒入餵養瓶以沖洗喉管
- 以胃管餵養的病人，仍要注意口腔清潔，每天宜最少2次清潔口腔
- 每2 - 3天更換貼在面上的膠布及清潔皮膚
- 要定期更換喉管



## 一般症狀的處理

### 氣促

病人有時會感覺氣促、呼吸困難。由於體內缺氧，病人可能會表現煩躁不安。你可以協助他，把床頭升高，或以數個枕頭支撐其背及頭部，幫助他呼吸暢順。

舒緩氣促的方法：

- 注意空氣流通，保持室內通爽涼快
- 風扇、冷氣不直吹
- 用小型風扇離鼻尖5吋吹
- 保持環境寧靜
- 可協助病者半坐半臥，頭、背墊以枕頭，以舒適為合
- 家人若能陪伴病者，輕輕為他掃背，讓他感到安全，也會減輕他的焦慮



### 氣促的處理方法：

- 依從醫生指示服藥，並了解藥物的用法及作用。常用的氣促藥，如氣管擴張劑，有口服和噴霧等不同劑型
- 過量或過劇之活動可使氣促加增，故病者須順應病情，調節生活日常
- 如氣促是因黏稠的痰涎阻塞氣道，可飲用熱開水，稀釋痰涎以助咳出
- 可使用冷氣機、抽濕機及空氣過濾機，使空氣清新、乾爽及流通
- 保持大便暢通，避免用力排便時誘發氣促

### 施氧：

病者可在家中租借製氧機，但若氣促仍不能緩解，則需要入院治理。

### 施氧過程中需注意的事項：

- 保持呼吸道通暢，如鼓勵病人咳痰和清理口鼻腔中之分泌物，令氧氣有效地進入肺中
- 為確保氧氣能進入氣道中，應確定鼻管已放在鼻孔內，或面罩已蓋好在鼻和口上
- 每天清潔施氧的鼻管或面罩

(施氧設備必須與廚房爐灶隔離，絕不可接近火種或煙頭，慎防產生爆炸。)

## 痛症的處理

痛感是主觀的，病人若申訴有痛，我們應該信任和接納。其實，痛楚通常伴隨錯綜複雜的情緒，例如恐懼、擔憂、不忿等。醫護人員會細心聆聽病人的申訴，並與病人、家人一起商議最適合的止痛方法。

癌症病人的痛楚通常是慢性的，一般持續的時間較長。他們未必提及痛楚，而只申訴不適，或表現煩燥。故此，若家人留意到以上情況時，務必與家居護士或醫生討論以處理。

有研究指出病人投訴的痛楚會比他實際感到的痛楚為輕。原因很複雜，但可能是基於一些錯誤觀念：

- 以為痛楚增加表示病情惡化
- 病一定會有痛，只好忍受
- 止痛藥會「上癮」，最好不吃，或只在忍無可忍時才服食
- 假如現在服用強效止痛藥，將來痛楚加劇時，就沒有更有效的藥物了
- 因為宗教信仰而相信自己的痛苦是源於過往的罪過，或是一種補贖、懲罰，必須默默忍受



### 止痛方法：

大部分末期癌症病人需要服用止痛藥以緩解疼痛，醫護人員必先評估後處方。一般而言，口服藥物是最方便理想的服藥途徑，除非不能口服藥物，否則是不需用注射方法的。另外亦有止痛藥的貼劑。

除了藥物外，亦可試用其他止痛方法。例如看電視、打麻將以分散病者的注意力；按摩、穴位按壓、鬆弛運動、另類療法、物理治療、於痛點熱敷或冷敷等，都有一定的效用。

### 止痛藥的正確觀念和服用止痛藥要注意的事項：

- 按時按劑量服藥，千萬別等到有痛才服食
- 服用藥物以達到止痛效果是不會上癮的
- 止痛藥的種類和服用的途徑很多，醫生必定有辦法幫忙
- 止痛藥只是一種較常用的方法而已，可兼用其他方法
- 痛楚增加並不表示病情惡化。有些痛楚可能是暫時性的
- 要認識止痛藥的副作用，例如：便秘、噁心、疲倦等。醫生護士可以提供預防及舒緩這些副作用的有效方法



## 排泄困難

排泄上出現困難，會給病者帶來緊張、焦慮與不安。

### 小便困難

新陳代謝後的廢物是會經小便排出體外。因此，病人需要喝足夠的水（即每日不少於一公升），以保持正常的小便量。



不能控制排尿或尿道受壓者，有需要插入引尿喉。

處理尿喉要注意的事項：

常常檢查尿喉：

- 有否因折疊而不通暢；有否阻塞；尿喉是否有損裂、滲水的情況
- 尿液是否混濁、有沉澱
- 尿袋的位置一定要低於病者小腹水平，免尿倒流入膀胱而引起細菌感染
- 尿袋滿小便，才倒清。之後，用酒精棉球抹拭尿袋出口，以減感染
- 每天用清水清洗尿道口和周圍皮膚，和尿喉插入處的一段外露管子，以減少尿道感染機會
- 更換尿袋前後，一定要洗手

如何清洗：

- 若能花灑浴，用花灑沖洗尿道口為最佳
- 每天用暖水清洗尿道口周圍皮膚和尿喉插入處的一段外露管子

### 清洗尿道口：

- 若無法到浴室，可在床上清洗
- 清洗物品：
  - 一盆暖水
  - 沐浴露及毛巾

### 便秘

便秘是病人常見的問題。防止便秘的方法有：

- 均衡飲食，增加含纖維的食物，即蔬菜、水果、火龍果、無花果乾等
- 多喝開水
- 多吃水果
- 鼓勵離床活動以增加腸的蠕動
- 進食有助排便的食物：如奶類飲品、芝麻糊、西梅、大蕉等
- 每天早餐前或後，鼓勵病人如廁，培養固定的排便習慣



## 中醫食療

儘管中醫藥能在多方面緩解晚期癌症病人的各種症狀，但臨床經驗發現，很多末期病人本已沒有胃口進食，而且中藥又普遍苦口，更難持久用藥，因此可用食療代替。中醫認為「藥食同源」，即食物與藥物一樣，具有特殊的性味功效；要瞭解各種食物的特性，然後配合疾病的症狀，便可發揮有效的治療。照顧者可按病者不適的症狀，烹調他們喜愛的食物，例如透過進食適當的食物以補益臟腑，可煲雞湯、皮蛋瘦肉粥，簡單至牛奶，不但美味，還可補虛，是末期病人更好的選擇。就如食慾不振時，可煲蕃茄薯仔湯、山楂麥芽水等開胃健脾；噁心嘔吐時，可用生薑黑糖茶、陳皮炒米粥等理氣止嘔，只要選擇合適的食療，便可舒緩病人身體不適。



## 死亡的預備和處理後事

每個人的生命都是獨特的。要預測某位病人何時死亡或將會是怎樣的，實在是件非常困難的事。若家人能在病者仍在生時作出適當的預備，在病者去世後，可減少忙亂、衝突和不知所措的情況。至於殯葬儀式，亦最好能把握機會與病者討論和安排。除主要的照顧者外，讓其他家人得悉病者的意願是十分重要的，可減少日後爭拗的機會。

家人眼見病人情況惡化，漸走下坡，心裡實在不好受。與親友或醫護人員分享你內心的種種情緒感受，有助你面對處境。



一般人對死亡既陌生又恐懼。有些病人會靜靜地逝世，猶如在睡夢中那樣安寧；然而有些病人離世前會有不適症狀，亦有少部分病人會猝然離世，之前毫無徵兆。家人能否「送終」是緣份，不宜強求，更不應責怪自己。以下是瀕臨死亡時常有的徵狀：

- 皮膚冰凍帶紫藍，尤以手、足最明顯
- 呼吸慢而長，有些病人氣若游絲，或呼吸有痰聲（因喉頭結集分泌物所致）
- 動作漸減、無力，似乎慢慢失去感覺
- 醒覺程度因人而異，有些人完全清醒，有些人卻進入昏迷或半昏迷狀態
- 有些人會神智模糊，自言自語，或呈現不安情緒

死亡的過程可以維持數小時至數日。有些病人不知何故，在瀕臨死亡階段，身體狀況和精神會轉好了一點點，之後才離世，俗稱「迴光返照」。

若病人選擇在家離世，而家人又同意，家訪護士會給予指導，並提供支持及協助。家人亦可選擇在他瀕臨死亡之前送回醫院照顧。

當病人健康情況日差，他可能對四周圍的事物提不起興趣或漠不關心，這是瀕臨死亡時的普遍情況，家人無需擔憂。在這個時候，令病人舒舒服服，平和地度過這短暫的時刻是最重要。為病者輕輕抹抹手腳、餵點清水或甚至只用一兩滴水濕潤其口唇，輕輕握著他的手，一句「我喺度陪著你」，或告知什麼人來探望他或問候他，已是對病人很好的支持和安忍了。

另外要注意的是，即使病人睡覺或昏迷，病人仍會感受到周圍發生的事情、聽到別人的談話。故此，家人或親友不應在病人面前說一些令病人不安的說話。反之，若家人能向病人道謝，感謝他過去對家人的照顧，這肯定會令病者感到安慰。若家人有未說的話仍可跟病人說，當然，病人未必能作出回應。

彌留之際，召集家人是個重要的時刻。一般而言，家人都希望送病者最後一程。這時，家人可輪流向病者表達最後的愛意、祝福和道別。記著在病人臨終時，寧靜的環境是十分重要的。

最後的囑咐，不能強求。若病者年滿十八歲，在自身病情穩定，具精神行為能力時，可以預先安排好「平安三寶」：平安紙（遺囑）、持久授權書、及預設醫療指示。

## 平安三寶

### 第一寶：遺囑（平安紙）

遺囑是一份法律文件，用以按照自己的意願，列明身故後如何分配其遺產。

訂立有效平安紙的好處：立遺囑人可按其意願將資產不平均地留給親人，可以排除某些親人繼承他的遺產。甚至將資產留給一些與他沒有任何親屬關係的人，例如朋友、慈善機構。

在沒有訂立遺囑的情況下，死者之遺產分配，將依照香港法例第四條第73章《無遺囑者遺產條例》規定如何在沒有遺囑的情況下分配遺產，但這分配未必是離世者的意願。如希望身後仍能「行使」話事權，可以趁頭腦仍清醒時簽定遺囑，讓後人有所依從。



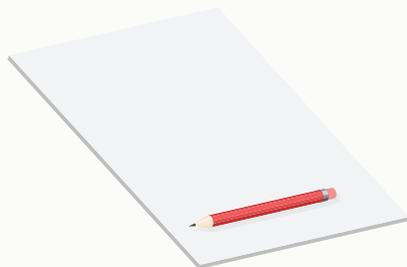
## 第二寶：持久授權書

指授權人（打算將其權力授予其他人的人）在其精神行為有能力時，委任受權人（可由授權人自由選擇），以便授權人日後變得精神上無行為能力時，受權人可照顧其財務事項。

### 為何需要訂立持久授權書？

病人不清醒時，不能夠簽署文件處理個人財產；沒有預先授權，家人不能夠動用病人的資產；預先訂立持久授權書，容許個人選擇，並較簡單。香港法律改革委員於2008年發表的《持久授權書》報告書指出，持久授權書有以下主要優點：容許個人選擇誰人（可多於一人）會在他/她變為無能力照顧自己的事務時，代他處理個人財產；避免為委任受託人照顧個人事務而展開昂貴和可能擾人的法庭程序；有效率及具成本效益地管理個人財產；免卻家人管理其事務時，可能要面對極大的困難和煩惱。

癌病可能急速惡化，又或影響病人神智不清，頓時不能處理自己的財產，家人又不能代為管理，生活或醫療所需資金突然不能周轉，可嚴重影響病人及家人的生活。所以在頭腦清醒時簽妥持久授權書，授權信得過、清楚並專重自己意願、喜好的人，在自己未能處理財產相關事務時，可代為處理。



### 第三寶：預設醫療指示

預設醫療指示訂立者須年滿18歲，在自願情況下，具精神自主能力為自己的醫療照顧作決定，以書面形式作出的陳述，決定當病情持續惡化且無法逆轉時，在特定情況下拒絕接受哪些「維持生命治療」，具法律效力，當訂立者喪失自決能力時，此指示才會生效。

儘管生命已走到盡頭，現代醫學在某些情況下仍可以包括人工呼吸、心肺復甦術等方法來維持生命。然而，癌病不能逆轉，延長的可能只是死亡過程，甚至加劇痛楚。對生命不一定有意義。在這些情況下，病人、家屬和醫護人員，可以「病人最佳利益」為前題，考慮是否拒絕接受哪些維生治療，讓病人安詳離世。必須強調，停止或不給予病人維生治療不是施行安樂死。

訂立「預設醫療指示」時，家人最好在場，一起討論，讓他們清楚得悉病人自己的意願，並達成共識，這有助指示可順利執行。

家人要下這個決定殊不容易，病者意願當然至關重要，但病者彌留之際必能夠參與決定，這時預設醫療指示就可讓醫護、家人有所依據。若有意設立，最好讓可能參與的親屬相討，讓他們清楚得悉病人自己的意願。就算沒有訂立「預設醫療指示」，病人只要向家人清楚表示自己的想法，也可幫家人按自己意願執行。

附錄1

 香港安老院協會 HONG KONG AGING SOCIETY	<b>預設醫療指示</b> <sup>1</sup>	請以正楷填寫或貼上人頭像 人頭／照片號碼： _____ 姓名(英文)： _____ (中文)： _____ 你的健康情況： _____ 性別： _____ 年數： _____ 部門： _____ 病房／病室： _____ / _____
	<b>寫上你／此預設醫療指示作出的授權人資料</b> (請以正楷填寫) 姓名： _____ 身份證號碼： _____ 性別： 男性 / 女性 _____ 出生日期： _____ (日) / _____ (月) / _____ (年) 住址： _____ 住宅電話號碼： _____ 辦公室電話號碼： _____ 手提電話號碼： _____	
<b>寫上你／寫者</b> 1. 本人明白此指示的目的，是本人自願訂了意願，或為對非獲性的人狀況或不可逆轉的病情，或對其對生命或健康不可逆轉的病情或痛苦，或本人自願訂了意願或為對非獲性的人狀況或不可逆轉的病情，或對其對生命或健康不可逆轉的病情或痛苦，或本人自願訂了意願或為對非獲性的人狀況或不可逆轉的病情，或對其對生命或健康不可逆轉的病情或痛苦。		
2. 本人明白自願訂了任何情況或痛苦，或本人自願訂了安樂死，亦不會包括本人在治療方面的任何非法行為，即在本港或外埠。		
3. 本人 _____ 在書面上作出的預設醫療指示，即指本人以前曾親自己的親屬及治療作出的所有預設醫療指示，或任何親屬或醫生對本人作出的預設醫療指示。		
4. 如親本人的主治醫生認為本人無意識或對本人無意識時，或本人不可逆轉的病情或痛苦，對其對生命或健康不可逆轉的病情或痛苦，或本人自願訂了意願或為對非獲性的人狀況或不可逆轉的病情或痛苦，或本人自願訂了意願或為對非獲性的人狀況或不可逆轉的病情或痛苦，或本人自願訂了意願或為對非獲性的人狀況或不可逆轉的病情或痛苦。		
(註：填寫以下兩個表格並填明各方姓名及職稱，並有授權書，並有在書面上作出的預設醫療指示。 )		

預設醫療指示 HAWKING

<sup>1</sup> 香港法例第113章醫療條例訂於2006年4月14日生效，而訂立此指示於2006年12月1日生效的條文及有關醫療條例的修訂條例及附表訂於

2020年1月20日 第1頁，共4頁

## 病人選擇在家離世

病者在家離世有不少好處，特別是家人陪伴在側。若病人選擇在家離世，必須得到家人的支持。當家人同意這個決定，請與醫護人員商量，安排家訪護士探訪，提供實務上和心理精神上的指導和支持。

病者身體狀況日差，家人要作好心理準備，並準備好需用的醫療文件、身份證等物品。病者彌留之際，呼吸漸慢而長，脈搏漸弱，當病者完全停止呼吸後，可致電 999 通知救護車，告知病者病危。救護車會運載病人往就近的急症室，由醫生證實死亡。經醫生檢查，判斷死因無可疑，是不需要進行解剖的。

若選擇在家離世，不送醫院，需物色一位醫生上門診治（以每次相隔不多於14日為合）。家屬需預早聯絡殯葬商昇送遺體。當病人沒有呼吸和脈搏，醫生到家證實病人死亡，並簽發證明文件。殯葬商協助家屬往就近的「入境事務處 - 死亡登記處」辦領逝者的「死亡登記證明書」。

待所有事情辦妥，家人情緒穩定和同意，殯葬商可昇送遺體往殯儀館安放。



## 死後事宜

本港法律賦權醫生為在家自然死亡的患者簽發《死因醫學證明》，家人可憑證明到死亡登記處領取正式的《死亡登記證明書》。法例要求遺體必須在死後48小時內移送。家居護士預先會告訴你有關的手續和資料，並跟你保持聯絡。

在病人去世後，家人可能有如釋重負的感覺。這是正常的感受，家人不用因此而自責。在所有殯葬禮儀完畢後，家人的哀傷或許才會再浮現，此時，家人或會感受痛苦、失落及不知所措，因此最好有親友陪伴，或主動找人傾訴。家居護士或院方的關懷小組可以支持你面對哀傷。若有需要的話，可以主動與他們聯絡。

註：文中的「他」只是一方便的稱謂，實已包括男性和女性。



## 備忘

	電話號碼
香港防癌會—賽馬會攜手同行癌症患者支援計劃	3921 3777
復康巴士	2817 8154 (熱線)
復康專科及資源中心	2364 2345
愛德循環運動	2777 2223
一線通平安鐘	2338 8312
致愛社會服務中心 (癌症關顧服務)	2116 0991
易達巴士	2348 0608
家務助理	可向醫院社工查詢

出院需用氧氣機、空氣濕潤器、噴霧器吸入藥物者，皆可與病房護士或家居護士聯絡。他 / 她們將提供資料或代安排。

### 家居探訪服務資料

	醫院	查詢電話	服務範圍	傳真號碼
香港島	葛量洪	2552 3709	香港島	2873 2767
	律敦治	7328 7911	港島東	2838 5501
九龍	佛教	2339 6111	九龍中、西	2338 3445
	明愛	3408 7110	九龍西	2786 2797
	聖母	2354 2240	九龍西	2354 2418
	聯合	2340 0815	只接受本院病人	
	靈實	2703 8788	九龍中、東	2703 8766
新界東	白普理	2651 3788	新界東	2651 3733
新界北	屯門	2468 5278	新界西	2468 5276

## 癌症病人及家屬社區支援網絡

支援機構	電話號碼
香港防癌會	3921 3821
香港防癌會賽馬會癌症康復中心	3921 3888
香港癌症基金會一癌協服務中心（黃大仙）	3656 0700
香港癌症基金會一癌協服務中心（北角）	3667 3030
兒童癌病基金會—家庭服務中心	2328 8323

救護車	電話號碼
消防處救護車	2735 3355

支援熱線	電話號碼
香港癌症基金會一癌協熱線	3656 0800
香港撒馬利亞會防止自殺會熱線	2389 2221
生命熱線	2382 0000

經濟援助	電話號碼
社會福利署—綜援及傷殘津貼	請向醫務社工查詢
香港癌症基金會—緊急援助基金	3656 0800
香港防癌會—改善癌病人生活基金	3921 3839
香港防癌會—何鴻超教授紀念助醫計劃	3921 3839

家務助理	電話號碼
社會福利署—家務助理服務	請向醫務社工查詢
香港明愛—綜合家居照顧服務	2843 4710

護送服務	電話號碼
耆康會—綜合家居照顧服務—港島東	2889 3377
耆康會—綜合家居照顧服務—荃葵青	2425 1282
復康巴士	2817 8154
易達巴士	2348 0608
愛德循環運動—護送服務	2560 6299

紓緩服務	電話號碼
善寧會	2868 1211
白普理寧養中心	2636 0163
葛量洪醫院	2518 2111
靈實醫院	2703 8000
聖母醫院	2320 2121
明愛醫院	3408 5678
佛教醫院	2339 6111
聯合醫院	2379 9611
律敦治醫院	2291 2000
沙田醫院	2636 7500
屯門醫院	2468 5111
瑪麗醫院	2255 3838

善別服務	電話號碼
善寧會—安家舍	2725 7693
驢明會	2361 6606

癌症病人互助組織	電話號碼
健樂社（鼻咽癌病友）	3667 3238
妍康會（乳癌病友）	3667 3288
心血會（血癌及淋巴癌病友）	2603 6869
向日葵（乳癌病友）	3656 0838
互勉會（鼻咽癌病友）	3656 0828
妍進會（乳癌病友）	3517 6103
造口會（大腸或泌尿造口病友）	2834 6096
髓康會（接受骨髓移植病友）	3656 0822
新聲會（喉癌病友）	2779 0400
祥康之友（大腸癌病友）	3656 0700
展晴社（乳癌病友）	2595 4202
東日社（鼻咽癌病友）	2595 4202



香港防癌會

HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY

Since 1963

香港歷史最悠久的抗癌機構，  
由1963年起為癌症病友及照顧者  
提供貼心的癌症支援服務。

教育  
小冊子

認識癌症  
講座及課程

「一對一」  
癌症諮詢服務

住院服務

中醫服務

癌症藥物  
資助計劃

慈善愛心  
病床計劃

癌症探測及  
預防諮詢服務

癌症研究

免費派發

癌症教育小冊子

歡迎各界，贊助捐印

化學治療、放射治療、肺癌、大腸癌、乳癌、鼻咽癌、胃癌、肝癌、前列腺癌、鼻咽癌、子宮頸癌、甲狀腺癌、淋巴癌、腦腫瘤、控制疼痛、中西醫角度指導病人飲食、中醫藥與癌症、中醫藥與癌症、點穴療法與癌症調理、在家照顧癌症病人、飲食與癌症、低糖飲食、防癌13招等小冊子。



癌症相關小冊子

如你知道有癌症病友及照顧者需要幫助，  
請告訴他們我們就在這裏。  
讓我們攜手共渡難關。

## 您也可以出一分力



識別碼(FPS ID)  
「169421021」  
請將成功交易紀錄截圖



香港防癌會  
商戶編號  
「6016」

支票捐款  
抬頭請寫  
「香港防癌會」

捐款戶口  
香港上海滙豐銀行  
002-1-141585

衷心感謝您的支持



香港防癌會賽馬會癌症康復中心

The Hong Kong Anti-Cancer Society  
Jockey Club Cancer Rehabilitation Centre



香港防癌會賽馬會癌症康復中心以自負盈虧但非牟利的方式運作，為不同階段的癌症患者、長期病患者及體弱長者提供高質素的私營護養服務，照顧不同程度的護理需要。



### 服務特色

- 24小時駐院醫生
- 駐院中醫服務 (由浸會大學中醫藥學院主理)
- 護士及專業護理團隊
- 物理治療及復康服務
- 駐院藥劑師及藥房
- 營養師諮詢服務
- 康樂活動
- 心靈關顧

### 慈善愛心病床計劃

為經濟有困難的癌症病人支付其入住本中心期間的住宿、膳食、醫療護理、藥物及雜項等費用，讓走到生命最後階段的晚期病患者，得到專業的紓緩護理及寧養照顧服務，讓他們在恬靜的環境下，有尊嚴地渡過餘生。



[www.jccrc.org.hk](http://www.jccrc.org.hk)

☎ 3921 3888

香港黃竹坑南朗山道30號





賽馬會  
攜手同行  
癌症患者支援計劃



賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃向癌患者及其家人提供免費支援服務：

- 癌症治療資訊
- 飲食營養資訊
- 治療副作用的處理
- 情緒支援等

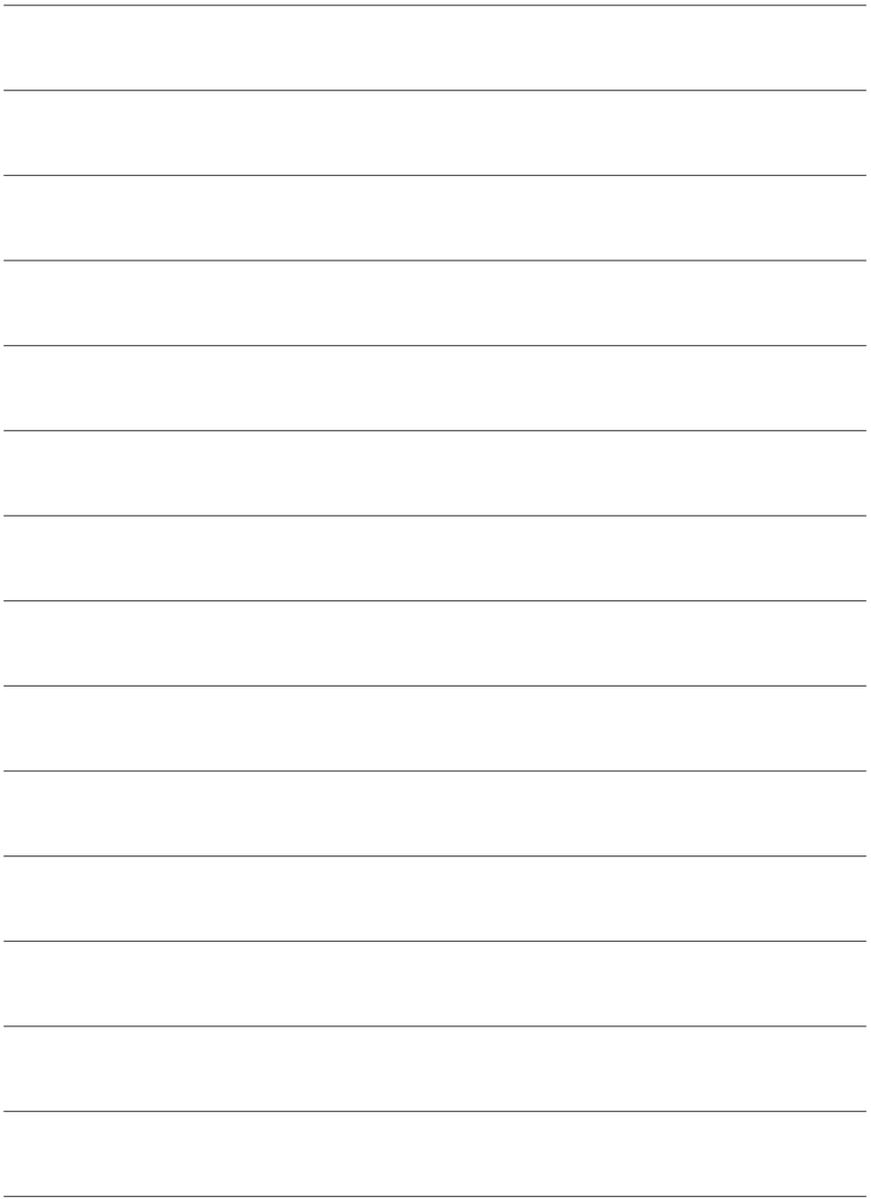
服務熱線

3921 3777











免費  
派發

版權所有 歡迎捐印  
FAM2025021000

香港防癌會

📍 香港黃竹坑南朗山道30號

☎ (852) 3921 3821

🌐 [www.hkacs.org.hk](http://www.hkacs.org.hk)

