

香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心

第六屆家庭健康大使 培訓計劃

2024 - 2025

齊心守護・安寧照顧



活動特刊

目錄

♥ 序言	1-2
♥ 計劃內容	3
♥ 家庭健康大使名單	4
♥ 點滴回顧 — 健康講座	5-12
• 醫院和社區提供之臨終關懷服務概覽	5
• 晚期病人護理和照顧	6
• 中醫舒緩病人照顧者之痛症防治方法	7
• 物理治療舒緩之道	8
• 預設醫療指示	9
• 舒緩痛楚治療	9
• 醫務社工服務及支援	10
• 社區安寧照顧	11
• 居家寧養服務	11
• 癌症患者支援	12
♥ 點滴回顧 — 健康促進活動	13-14
• 園藝治療工作坊	13
• 參觀賽馬會善寧之家	14
• 賽馬會「a家」樂齡科技及互動工作坊	14
♥ 點滴回顧 — 講座暨嘉許禮	15-20
• 長者院舍的晚期照顧經驗及感受分享	15
• 參加者分享	16
• 計劃回顧及嘉許禮	17-20
♥ 參加者心聲	21-22
♥ 委員會名單	23
♥ 鳴謝	24

序言



香港防癆心臟及胸病協會自一九四八年成立，我們一直專注結核病的防治工作，同時亦致力推廣心肺健康教育工作。除此之外，本會亦提供安老院舍、中醫服務、口腔衛生服務等，以配合政府基層醫療發展並藉此為推廣社區健康教育作出貢獻。

今年已是林貝聿嘉健康促進及教育中心第六次舉辦「家庭健康大使培訓計劃」，我們希望藉著計劃將健康理念深植家庭以至社區，提升大眾守護健康的能力。計劃透過一系列動與靜的健康教育和推廣活動，鼓勵市民與親友一起參與，向身邊人宣揚健康生活訊息。是次計劃以「齊心守護·安寧照顧」為主題，涵蓋多元化的內容，包括晚期病人及照顧者的健康講座、園藝治療工作坊及寧養服務參觀等，從不同層面讓參加者了解更多晚期照顧的資訊，使參加者有效掌握健康知識及社區資源。

各位參加者來自不同背景及身份，懷著對健康的熱忱，積極參與各項活動。本人衷心感謝各位家庭健康大使的積極支持，是次計劃開展以來與家人朋友抽空參與講座及不同類型的工作坊。此外，我亦感謝香港防癆會健康推廣委員會成員及個單位的合作伙伴一直以來對本會舉辦的活動予以鼎力支持，讓計劃能夠順利舉行，為社區健康推廣出力。

香港防癆心臟及胸病協會主席
藍義方 先生

序言



隨著現代人的生活方式不斷改變，家庭健康問題日漸受到重視。在這樣的背景下，「家庭健康大使計劃」應運而生，旨在提升家庭成員的健康意識，幫助市民實踐健康的生活方式，達到未病先防的效果。

「家庭健康大使計劃」是香港防癆會與多個政府部門、衛生署、以及多個非政府組織攜手推行的基層健康促進計劃，更是一個社區參與的平台。通過培養家庭健康大使，我們希望每一位參與者都能成為家庭和社區的健康領袖，將健康知識帶社區的角落。今屆已經是第六屆，本會除了繼續邀請律敦治及鄧肇堅醫院及防癆會中醫診所之外，更邀請到香港復康會、聖雅各福群會、香港防癌會、香港園藝治療協會派出的園藝治療師等講解照顧晚期患者的要點。參加者透過體驗多元活動，能掌握照顧晚期患者的技巧及了解醫社協作，和體驗健康科技的魅力，有助參與者日後照顧晚期患者。

本會由2024年9月已經展開計劃統籌工作，成功招募了50多位參加者，參加者主要為需照顧長期病患者的家庭成員。講座內容一如以往會繼續橫跨中西醫的領域，今年亦以園藝治療工作坊、參觀賽馬會善寧之家及「a家」樂齡科技互動工作坊等活動，強化參加者對晚期病患的認識。「第六屆家庭健康大使培訓計劃」嘉許禮已經在二零二五年一月十一日在林貝聿嘉健康促進及教育中心順利舉行，五十多位參加者之中，有四十一位順利成為合格的健康大使。本人對此喜出望外，衷心感激大家對本計劃的支持，您們的支持是本會繼續執行此計劃的動力。衷心希望各位參加者在此計劃完結後繼續學以致用，發揮家庭健康大使的角色，造就社區健康。

最後，本人再次感謝各支持機構及參加者對「家庭健康大使培訓計劃」的貢獻及支持。讓我們一同邁進健康的境界，正所謂「身心健康，由我做起」。

祝大家健康常伴、平安喜樂！

香港防癆會健康推廣委員會主席
劉少懷醫生

計劃內容

目的：

提高市民對晚期病人照顧認知及照顧者支援服務的了解。

使命：

肩負「家庭健康大使」的使命，把學到的知識傳遞給家人、親友、鄰里和社區人士。

計劃內容：

是次家庭健康大使計劃主題為「齊心守護·安寧照顧」內容如下：

日期

內容

健康講座

2024年10月05日(六)	醫院和社區提供之臨終關懷服務概覽 晚期病人護理和照顧
2024年10月12日(六)	中醫舒緩病人照顧者之痛症防治方法 物理治療舒緩之道
2024年11月02日(六)	預設醫療指示 舒緩痛楚治療
2024年11月16日(六)	醫院社工及社福機構為晚期病人提供的 照顧服務及支援

健康促進活動

2024年11月30日(六)	園藝治療工作坊
2024年12月04日(三)	參觀體驗團 — 賽馬會善寧之家
2024年12月11日(三)	參觀體驗團 — 賽馬會「a」家樂齡科技及 互動工作坊

分享暨嘉許禮

2025年1月11日(六)	參加者分享及嘉許禮
---------------	-----------

家庭健康大使名單

第六屆家庭健康大使培訓計劃共有 58位市民參加。經過半年培訓後，共有 41位 大使出席三日講座及兩日健康推廣活動或以上，獲頒發「優異獎狀」，當中有 9位大使出席率更達到 100%，獲頒發「卓越獎狀」。

卓越證書

郭張雅萍	梁冰心	梁美燕	張玉書	伍景雲	康淑儀
鄭秋華	鄭麗玲	鍾惠珍			

優異獎狀

蘇燕萍	伍美珍	胡桂蓮	鄭潔蓮	許麗娜	方鈺棋
王淑文	周偉華	林桂虹	利愛玲	林麗娟	張莉娜
葉美恒	何敏烜	范上國	梁淑莊	阮千兒	曾明行
關佩芳	方國珍	何坤儀	林瑞冰	謝家華	嚴佩玲
陳雅儀	邱礼燕	單嬌	吳朝享	凌偉邦	李文恩
曾婉君	伍穎詩				

聽講獎狀

羅鳳琼	陳慕賢	陸風采	樊庭輝	高珍寶	李志均
譚慕貞	張文婷	勞少延	林晉廉	陸志賢	陳冰

點滴回顧—健康講座

計劃於2024年10月至2025年1月期間舉行，是次計劃所涵蓋的內容十分多元化。我們舉辦了7個從不同層面了解有關照顧晚期病人的講座，包括以中西醫角度探討晚期病人的痛症治療以至照顧者的支援服務等。我們希望以多方面讓參加者了解病人及照顧者的需要和支援。另外，我們亦舉辦了園藝治療工作坊、安寧院舍及樂齡科技參觀團等，使參加者能夠掌握晚期照顧的技巧和知識，並在有需要時能夠靈活應用。

健康講座（一）

醫院和社區提供之臨終關懷服務概覽

2024年10月5日（六）

- 簡介優質臨終關懷服務的要素及紓緩治療基本概念
- 簡介臨終關懷服務在醫療和社區之間的協作



律敦治及鄧肇堅醫院內科及老人科顧問醫生
范漢祥醫生介紹跨團隊的協作



參加者在問答環節踴躍向范漢祥醫生提出與臨終關懷服務相關的問題

點滴回顧—健康講座

健康講座 (二)

晚期病人護理和照顧

2024 年10 月5 日 (六)

- 詮釋何謂晚期病患及晚期護理的原則
- 簡介各種晚期常見身體不適的徵狀、成因及其護理方法
- 對患者及其家庭的支援



港島東聯網 紓緩治療顧問護師 黎潔敏姑娘

食慾不振 - 成因

癌症或疾病相關	• 惡化/痛楚、吞嚥困難、疲憊的症狀
治療相關	• 放射治療、化療、外科手術
其他原因	• 口腔問題、假牙、味覺和嗅覺改變
社會心理因素	• 焦慮、抑鬱、恐懼
環境因素	• 居住環境不理想、食物的外觀不理想



黎姑娘講解食慾不振的成因，以及其護理方法，並解釋對患者的心理支援



黎姑娘為講座作總結，並獲本會頒發紀念品及感謝狀



點滴回顧—健康講座

健康講座（三）

中醫舒緩病人及照顧者之痛症防治方法

2024 年 10 月 12 日（六）

- 從中醫角度分析痛症的成因，及舒緩痛症的方法
- 簡介穴位的理論基礎及其作用



香港防癆會中醫診所註冊中醫師楊皓文醫師



楊醫師在課後與參加者探討穴位，並進行實體練習

點滴回顧—健康講座

健康講座（四）

物理治療舒緩之道

2024 年 10 月 12 日（六）

- 介紹舒緩的定義和服務宗旨
- 常見晚期症狀的物理治療法
- 照顧小貼士及個案分享



律敦治及鄧肇堅醫院 物理治療部 資深物理治療師
林愷宜姑娘

紓緩治療服務宗旨

- 既不加速亦不延後死亡
- 肯定生命，視死亡為正常過程
- 舒緩身體上的症狀，例如疼痛及水腫
- 提供身心靈上的支援，照顧病人的心理及情緒
- 讓病人活得積極有意義，安詳有尊嚴地離開



照顧小貼士 - 正確扶抱技巧

床↔椅/輪椅 一人法



在照顧患者方面，林姑娘提醒與舒緩服務是在於提供身心靈的支援，讓患者覺得生命還有意義。並詳細列出步驟方便參加者日後照顧患者的日常生活。

點滴回顧—健康講座

健康講座（五）

預設醫療指示

2024 年 11 月 2 日（六）

- 說明預設照顧計劃和預設醫療指示的分別
- 制定預設醫療指示的條件
- 介紹維持生命治療的預作決定條例草案



律敦治及鄧肇堅醫院內科及老人科副顧問醫生何俊榮醫生

維持生命治療的預作決定

- 預作 - 預先作好準備
- 病人仍清醒時預先表達其有關維持生命治療的意願
- 當有一天病人失去表達能力時（例如：病危，陷入昏迷、認知障礙症等），可按照病人清醒時立下的意願作決定

何醫生教授預設醫療指示和預設照顧計劃，鼓勵家人尊重病人的意願

健康講座（六）

舒緩痛楚治療

2024 年 11 月 2 日（六）

- 簡介舒緩治療中的癌痛控制
- 破解社會大眾對癌痛的迷思，以及用止痛藥的注意事項

正解

• 止痛藥物帶來很大的副作用，聽說嗎啡這會令病人立即呼吸停頓 ❌

- 止痛藥的副作用可以預防及被緩解
- 疼痛舒緩對比它的副作用利多於弊
- 疼痛會刺激病人產生氣喘，所以疼痛中的病人服用嗎啡類鎮痛藥是不會出現呼吸停頓的

用藥治療注意點

- 要遵照醫生的處方，並按時服藥；服藥前後不要飲用酒精類飲品，以避免增加止痛藥的副作用
- 如果有持續性疼痛，醫生會處方定時的止痛藥。病人應該按時按量服用，不應隨意停止服用或自行更改止痛藥的劑量，如有需要，應與醫護人員查詢
- 使用止痛藥後，若出現有噁心、嘔吐、反酸、消化不良、便秘、頭痛、頭暈、皮疹、呼吸急促等徵狀，可暫時停止使用該種藥物，並應即時告訴醫護人員
- 如疼痛會因應情況而有時好時壞，醫生或會處方額外有需要時服用的止痛藥，按痛的情況加強藥物控制

止痛藥作為家庭的必須藥物，何醫生逐一破解參加者對止痛藥的錯誤想法，強調用藥安全及需根據醫生的指示用藥。

點滴回顧—健康講座

健康講座（七）

醫院社工及社福機構為晚期病人提供的照顧服務及支援

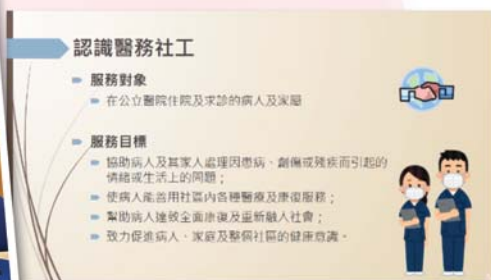
2024 年 11 月 2 日（六）

醫務社工服務及支援

- 介紹醫務社會工作的角色，以及主要的服務，包括輔導服務、離院後跟進及支持服務、轉介服務等
- 了解病人在生命最後一刻的想法



律敦治及邵肇堅醫院 醫務社會工作部經理嚴健欣女士



認識醫務社工的工作及其重要性



嚴女士表述病人在生命最後一刻的想法



向參加者展示病人在患病期間創作的畫作

點滴回顧—健康講座

社區安寧照顧

- 介紹香港復康會和賽馬會安寧頌的服務和支援
- 分享個案用作解釋與病人溝通的重要性



香港復康會 朱詠恩姑娘獲本會頒發感謝狀



朱小姐正在介紹香港復康會的抱負

居家寧養服務

- 簡介「安·好」居家寧養服務的範圍和目標



聖雅各福群會李佩怡姑娘獲本會頒發紀念品及感謝狀



李小姐講解「安·好」居家寧養服務設立的意義

點滴回顧—健康講座

癌症患者支援

- 介紹香港防癆會旗下的抗癌計劃



香港防癆會吳宇峰先生介紹本會的成立



吳先生為參加者講解攝影治療工作坊



吳先生與其他嘉賓進行聯合講解



吳先生獲本會頒發紀念品及感謝狀

點滴回顧一

健康促進活動

除講座外，此計劃在 2024 年 11 月至 12 月期間亦舉行了多項活動，包括園藝治療工作坊、賽馬會善寧之家及「a 家」樂齡科技參觀體驗團

健康促進活動（一）

園藝治療工作坊

2024 年 11 月 30 日（六）

香港園藝治療協會

- 希望透過種植和照顧植物讓患者及照顧者享受當中的趣味以及明白生命的意義



園藝治療師講解栽種植物的趣味之處及意義



參加者專注聆聽園藝治療師的講解，了解種植的學問



參加者興奮展示自己親手製作的盆栽



參加者與自己親手組合的盆栽合照，過程輕鬆愉快

點滴回顧一 健康促進活動

健康促進活動 (二)

參觀賽馬會善寧之家

2024 年 12 月 4 日 (三)

善寧會

- 讓患者家人和照顧者了解更多目前有提供療養服務的機構以及設施安排



參加者認真聆聽善寧之家院長的介紹及講解，善寧之家職員帶領各位參加者參觀院內的各種設施及住院服務，大家都十分投入參與。

健康促進活動 (三)

賽馬會「a 家」樂齡科技及互動工作坊

2024 年 12 月 11 日 (三)

賽馬會 a 家 | 樂齡科技教育及租賃服務中心

- 讓參加者了解在家居設備上更便利患者的最新科技



導賞員逐一介紹各種協助患者日常生活的家居參觀完畢後，參加者對創新的樂齡科技認識



創新科技設備，參加者對各產品都大感興趣都有所提升，大家一同大合照留念

點滴回顧一 健康促進活動

長者院舍的晚期照顧經驗及感受分享

2025 年 1 月 11 日 (六)

- 晚期病患常見的症狀及舒緩症狀的方法
- 照顧晚期病患者技巧
- 日常活動小貼士



傅麗儀護理安老院註冊護士 朱凱霖姑娘



大使們積極參與答問遊戲的環節



大使們留心聆聽劉少懷醫生的寄語

點滴回顧一

講座暨嘉許禮

參加者分享

2025 年 1 月 11 日 (六)

(中) 淑儀：最深刻的過程是講解預設醫療指示，可令患者死後還有尊嚴，實用性非常高。

(左) Vincent：家庭健康大使的內容實用，能夠幫到自己 and 身邊人。最深刻的過程是講解醫院及社福，透過個案分享，令我明白完成晚期病人的最終心願才是最重要。

(右) 美恒：最深刻的過程是由中醫師講解穴位，課堂完結後，中醫師仍耐心教導，邀請嘉賓適當，願意與任何人分享。



三位參加者向大家分享參加家庭健康大使後的感受和得著

點滴回顧一

講座暨嘉許禮

計劃回顧及嘉許禮

2025 年 1 月 11 日（六）

各位家庭健康大使憑著堅毅與熱誠，終於完成了接近4個月的培訓。本會頒發證書及紀念品給合資格的大使們，寄望他們能夠與晚期病人照顧者同行，同時明白如何在自己能力範圍內幫助並了解晚期病人的需要並宣揚相關訊息。



香港防癆心臟及胸病協會主席藍義方先生分享及總結



藍主席與一眾受嘉許的大使們拍大合照

點滴回顧一

講座暨嘉許禮

得獎學員：

卓越獎狀得主

（出席所有講座及健康推廣活動，榮獲「家庭健康大使」的資格）



得獎學員：

優異獎狀得主

（出席三日講座及兩日健康推廣活動或以上，榮獲「家庭健康大使」的資格）



點滴回顧一 講座暨嘉許禮



點滴回顧一 講座暨嘉許禮

得獎學員：

聽講證書得主

(出席部分講座及健康推廣活動)



參加者心聲

在安寧照顧方面，我學會了...

在安寧照顧方面，我學會了耐心，愛心，專心和分享，理解病人的須要和現在各方面的支援是很重要的。

在安寧照顧方面，我學會了...

面對人生最後難過時段中，其實是有許多資源可幫忙的。

在安寧照顧方面，我學會了...

照顧者與病友是在感情方面互相影響，要病友心情，情緒，生活平安及少些顧慮，照顧者要學習控制自己的情緒及感情的表達。

難忘的事

原來國語也可以達到治療的效果，使病人情緒得到舒緩，人生也如花等植物，花開花落。

難忘的事

我有一位好友患有柏金遜症，是我提點她去找醫生而找出病的，她經過醫治，比前好了。我很開心。這次去的活動中有一個地方正在推廣柏金的各種知識，我就收集了它們與她分享！

參加者心聲

難忘的事

原來照顧者並不孤單，現在已有很多機構及設備可幫助長者，
最令我大開眼界是廁所極可帮長者站起及洗頭儀器。

我的感受

每個活動都安排得十分完滿，
能夠把資訊傳達給我們。我十分慶幸
有機會參加這次的活動，認識了不少~~地方~~地方
可以幫助其他的也知道到那裏去找協助。

我的感受

盡量幫助身邊的朋友、親人(包括其親人)在臨終時
有美好的感受或回憶，減少遺憾。

我的感受

今次大使培訓計劃，對寧寧照顧有了
全面認識，特別是得到社區安寧服務資訊，更
有信心去照顧患者，希望這類活動有更多人辦。

想將所學到的與哪些人分享？

我會將所學到的知識、和見解與家人、朋友分享，
希望今後有辦各院計劃通知我參加。





香港防癆會 健康推廣委員會名單 (2022-2023)

主席

劉少懷醫生

會員

林貝聿嘉教授

梁家駒牙科醫生

伍穎詩女士

鄭曹志安女士

劉家獻醫生

崔俊明名譽副教授

范漢祥醫生

江明熙醫生

關雄偉先生

林 莉女士

關定輝先生

梁子超醫生

李宏傑醫生

廖嘉齡醫生

曾巧峰醫生

黃秀玲女士

鳴謝

支持機構



香港防癌會
HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY
Since 1963

香港防癌會



香港園藝治療協會
Hong Kong Association of Therapeutic Horticulture

香港園藝治療協會



香港各界婦女聯合協進會



賽馬會a家 | 樂齡科技教育
及租賃服務中心



律敦治及鄧肇堅醫院



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation
社區復康網絡
Community Rehabilitation Network

香港復康會



聖雅各福群會



灣仔街坊福利會



Society for the Promotion of Hospice Care

善寧會

✚ 香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心

地址：香港灣仔皇后大道東266號

電話：2834 9333

傳真：2834 5522

網頁：<http://www.antitb.org.hk>

電郵：hpc@antitb.org.hk