

## 故事分享篇(三) 自主·自決·自由《工作紙》

由出生到死亡，每個人都要面對大大小小的人生抉擇，讀書、工作、建立家庭、退休……很多事情我們都能自己決定。但到了生命晚期，當身體病情已經不可逆轉時，究竟我們還有甚麼可以自主自決、活好當下呢？

### 「預設照顧計劃」及「預設醫療指示」

如果您也想像陳姑娘一樣，希望自己的安寧照顧意願受到尊重，和避免在您不清醒時，家屬要猜測您的意願或因意見不同而爭吵。那麼，您可以考慮訂立預設照顧計劃 Advance Care Planning (ACP)。「預設照顧計劃」是一個溝通過程，事先及通盤表達病人的願望和價值觀、以及對醫療或個人照顧的意向，以決定病人往後及晚期的照顧。而「預設醫療指示」Advance Directives (AD)則是在預設照顧計劃過程中，如病人願意，可以使用的其中一種工具，以記錄當病情持續惡化及精神上無行為能力時，不接受某種維持生命治療的預前決定<sup>6</sup>。如果您想多了解「預設照顧計劃」及「預設醫療指示」，可參考由賽馬會安寧頌計劃下香港中文大學賽馬會老年學研究所出版的「[晚晴照顧手冊](#)」<sup>7</sup>和「[安心包](#)」第二章<sup>8</sup>：



<sup>6</sup> 醫院管理局 (2019)。《醫院管理局 預設照顧計劃指引》。取自 <https://www.ha.org.hk/haho/ho/psrm/CACPGuidelines.pdf>。

<sup>7</sup> 賽馬會安寧頌 (2020)。《晚晴照顧手冊》。香港：香港中文大學賽馬會老年學研究所。

<sup>8</sup> 賽馬會安寧頌 (2020)。《安心包》。香港：香港中文大學賽馬會老年學研究所。

影片中，陳姑娘的安寧照顧意願是「不要太辛苦，希望多和家人一起，所以想留在家裏治療。」你的想法呢？每個人的價值觀和面對的環境都不一樣，試想想以下問題，並記錄下來。請留意：



1) 答案沒有對或錯，請放心作答

2) 有些問題您可能從未想過，所以現在沒有答案。不打緊，遲些可能想到

3) 願意和準備好的話，我們鼓勵您和家人及醫護人員分享您的想法，因為這樣能幫助您們互相了解，您的意願才可以被尊重和執行

### 價值觀和信念

我最重視的人？我最珍惜的關係？

我的生活中不可或缺的事和物？（嗜好？活動？喜歡的食物？儀容？）

我曾經有一些親友患重病或死亡，這個過程令我感到最恐懼和擔心的是？如果沒有這些親身經驗，想想您聽過有關死亡的故事：

有些人覺得人生應該對社會有貢獻；有些人覺得美滿的家庭很重要；有些人一生追求自己的夢想或有特定的生活模式；有些人覺得開心就可以了。有宗教信仰的人可能對人生意義又有不同的定義。對我來說，人生意義是什麼呢？

## 對病情的認知和對安寧選擇的參與

對於自己病情的發展和各個治療方案的利益與風險，我想知道多少？（請在線上標記您的選擇）

<----->

我想知道所有詳情

完全不想知

我想我的家人知道多少？（請在線上標記您的選擇）

<----->

我想他們知道所有詳情

我不想他們知道

對於我的治療和護理方案，我想參與多少？（請在線上標記您的選擇）

<----->

一切由我決定

讓醫生和我的家人決定

能代表我做決定的人是 \_\_\_\_\_，因為他 / 她

- 最知道我的需要和明白我對安寧照顧的想法和意願。
- 最有知識和能力幫我做有關醫療及安寧照顧的決定。
- 臨危不驚，最能聯繫並團結家人去為我做決定。
- 其他：

## 安寧照顧選擇

我認為好的生活質素（例如衣、食、住、行、與人的關係等）包括：

有些延長生命的治療可能會帶來一些副作用，令身體不舒服，甚至進一步影響日常生活，令病人的生活質素下降。對我來說，在選取延長生命和生活質素兩者當中，哪一個更重要？（請在線上標記您的選擇）

<----->

生活質素

延長生命

可以的話，我最想在哪裡接受照顧？

- 專科/急症病房     寧養/紓緩病房     安老院舍     家中     其他

我希望臨終時的環境：（請在線上標記您的選擇）

<----->

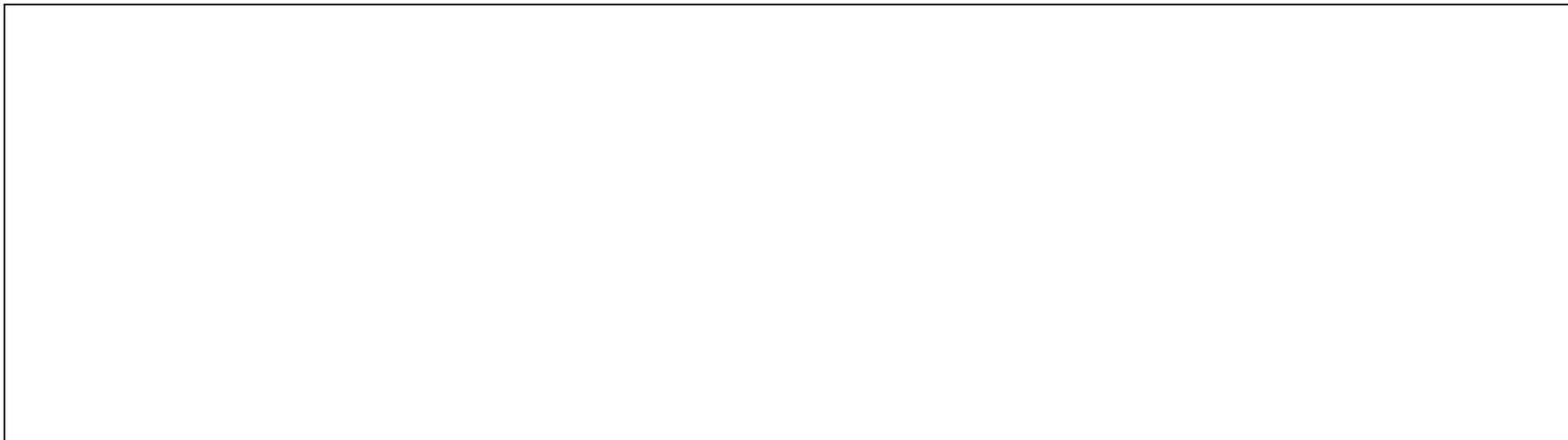
在安靜的環境中獨處

由少數親友陪伴

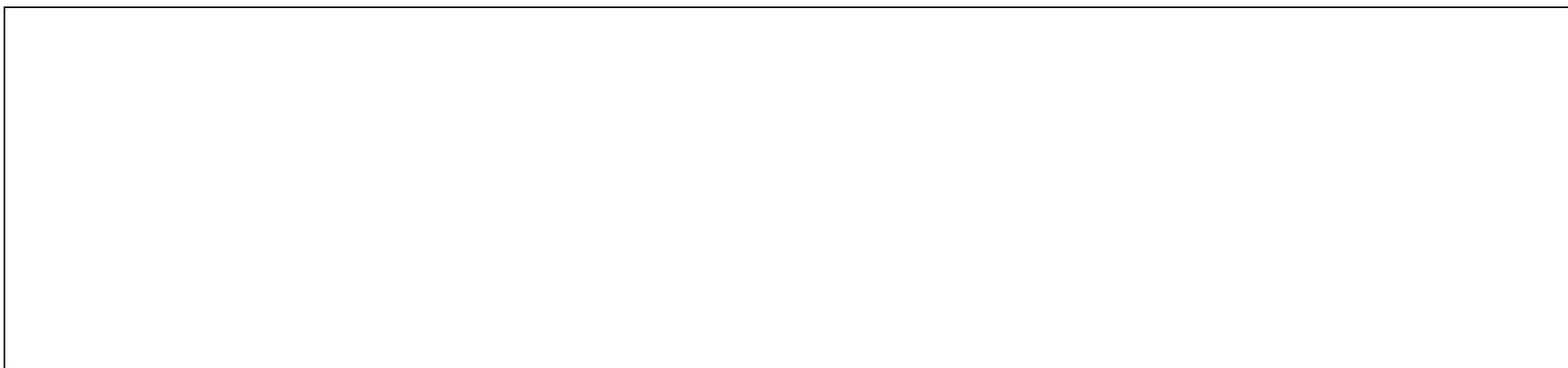
被家人和朋友包圍

## 身後事的安排

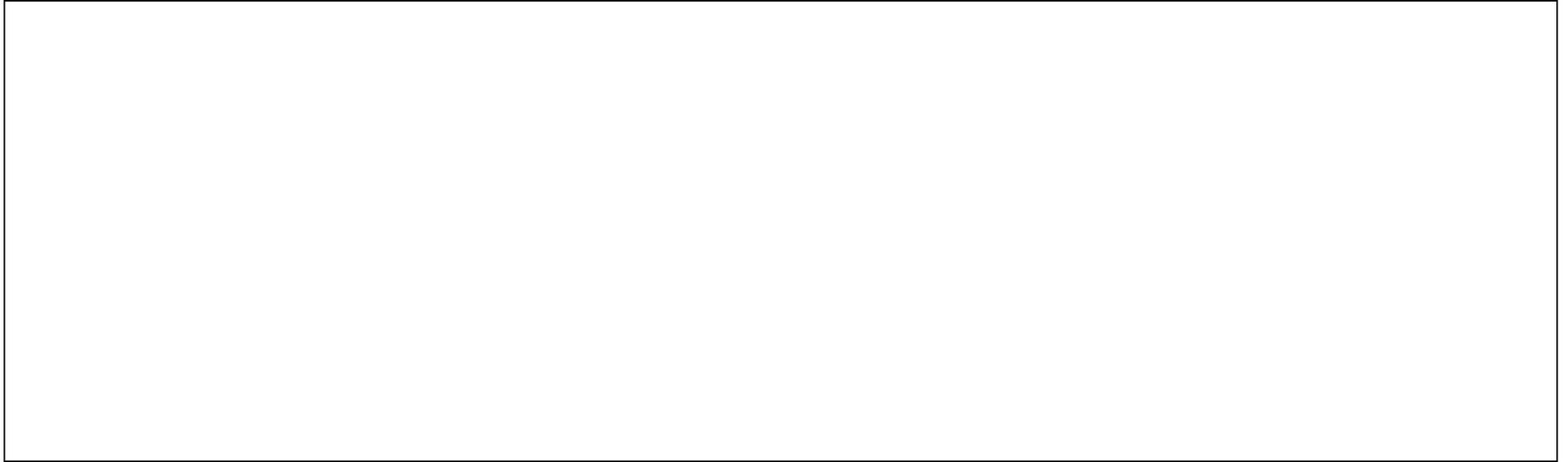
對家人和朋友，我想和他們分享以下的人生經驗和生活智慧：



財產怎樣分配？



殯葬服務儀式的安排 (例如：宗教儀式、想要通知/出席的人)？



希望將器官捐贈或遺體捐出作大體老師嗎？

