

面對摯愛親人的離開如何告別

「生死兩無憾」一直是安寧療護的一大目標，而我們深信病情漸走下坡的慢性絕症病人，只要意識清楚，大部份知道自己的病好不了，且死亡已接近；不論他有沒有表達出來，當一個人知道自己即將離去時，心中可能有不安、憤怒等複雜的情緒；當您面對親友身體的不適和情緒的轉變時，心中也承受很大壓力。此時，若您能給予親友一些適時的幫助，陪伴他們走過最後一程，將可減少彼此的遺憾。

一、如何陪伴摯愛的人面對死亡

1. 針對往生者層面：

(1) 允許他的離開

對臨終的親人是最重要，也是最好的一件禮物，幫助他能夠放下心中的牽掛，安祥的離開。

(2) 陪伴與傾聽

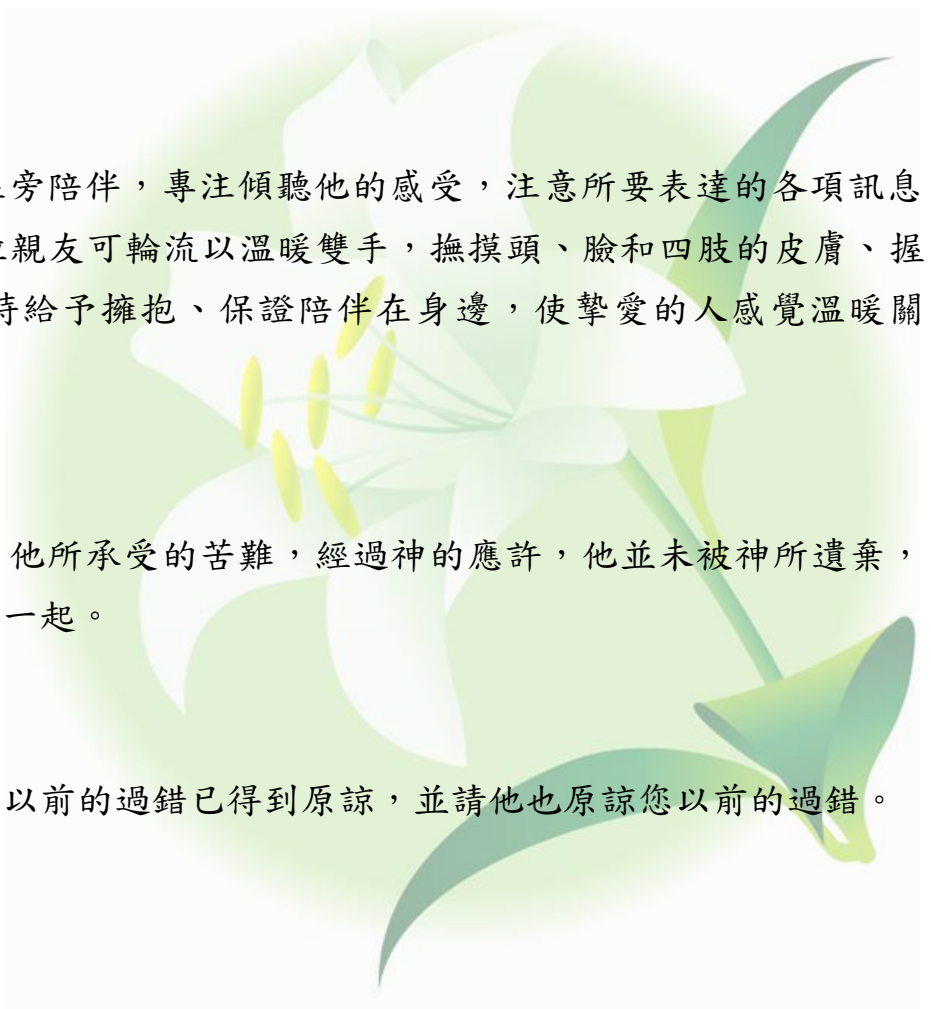
所有的親人皆能在旁陪伴，專注傾聽他的感受，注意所要表達的各項訊息，且適時給予回應。每位親友可輪流以溫暖雙手，撫摸頭、臉和四肢的皮膚、握住病人的手心、適當時給予擁抱、保證陪伴在身邊，使摯愛的人感覺溫暖關懷。

(3) 不孤獨

可告知摯愛的人，他所承受的苦難，經過神的應許，他並未被神所遺棄，且神的愛會永遠跟他在一起。

(4) 寬恕

可告知摯愛的人，以前的過錯已得到原諒，並請他也原諒您以前的過錯。



面對摯愛親人的離開如何告別

二、針對喪親者層面

1. 鼓勵與喪親者談論失落並接受親人死亡。
2. 協助喪親者抒發悲傷情緒，並在失去逝者的情況中活下去。
3. 協助喪親者獨立生活及做決定的能力，將情感轉移、投入新工作或新的生活目標。
4. 允許時間去悲傷，容許每個人用自己的方式來表達悲傷。
5. 提供持續的情感支持，並協助適當的轉介。

你是重要的
因為你是你
即使活到最後一刻
你仍然是那麼重要
我們會盡一切努力
幫助你安然逝去
但也會盡一切努力
讓你活到最後一切

桑德斯醫師



參考資料

- 許禮安(2020)·臨終關懷觀念澄清·於許禮安總校閱·安寧緩和療護(二版, 474-489頁)·華杏。
- 尉遲淦(2021)·疫情下的臨終關懷·中華禮儀,(42), 15-19。

