

THE VOICE 松柏之聲

非 賣 品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: thevoice@sjs.org.hk

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



◆ 楊婉兒
信義會「生死之交」延續篇
長者生死教育及支援計劃
計劃主任

臨終關懷

陪伴親人

走到最後

不少人都會在剛過去的重陽節憑弔先人，向離世的親友表達一份敬意或懷念。然而這個節日有更具深層的意義，就要提醒生者好好珍惜生命，思考生死。

從遊墳中學習面對死亡

猶記得一次生死教育活動，是參觀香港天主教墳場，墳場門前標示著：「今日的你，昔日的我，今日的我，明日的你，跟隨基督，獲享永福。」除了追念先人，更提醒人思考人生，為死亡作準備。隨後，還參觀了鄰旁的伊斯蘭教墳場，它更是鼓勵親友遊墳（紀念亡人的一種形式），在門前還細心地標示著遊墳的意義和態度，包括 1) 我們應多去遊墳，這對亡人和活人都是有意義、2) 遊墳時，我們既緬懷亡人，亦可以從中參悟人生的真諦，及早醒悟，多做善功、3) 遊墳能促使人思考後世、4) 遊墳無需選擇特別的日子，甚麼時候都可以去……

死亡，不是從書本領略，也沒有人死後回來告訴大家經驗。因此，我們從別人如何面對死亡，並陪伴別人經歷死亡中慢慢學習和接納，減低恐懼，並預備自己面對。而且，我們可透過開放的討論和吸收多些資訊，有助我們對死亡有充份瞭解，早作準備。

從認識臨終反應學習如何陪伴

心理學家容格 (Carl Jung) 曾說過生命末期的經歷是：「外在的世界愈隱藏，並漸漸失去色彩、音調和激情，內在的世界就會愈緊張呼喚我們。」臨終的過程，長短和經驗不一。由於身體不斷衰弱，作為陪伴者需要明白自己盡力之餘，也需要好

好照顧自己。而踏入臨終的階段，身體有多樣的轉變，透過我們多一份理解，以致更懂得回應自己和別人的需要。《談論死亡》一書中提及幾項重要轉變：

1) 身體轉變

皮膚變得蒼白，或會出現有深褐色斑點；頭髮稀疏和身高縮短；牙齒失去光澤或出現深色色斑；容易感到口乾等。作為照顧者，把重點放在身體的清潔及盡量讓臨終者感到舒適是重要的，包括清潔口腔、清洗和定時轉身等。同時，亦可以給少量冰塊或果汁，以減輕口乾狀況。臨終者可能皮膚變得乾燥，可以塗抹潤膚膏以作滋潤。

2) 胃口減少

由於身體不再需要太多養份來維持生命，臨終者會開始不想進食。因此，體重會下降。很多照顧者都有一個迷思，期望催促他們多吃，身體得以復原，或因未能令他們進食而感到內疚，形成不必要的壓力。此時，應以「貴精不貴多」的原則，讓臨終者選擇喜歡的食物，那管只能吃一點點，重要的是讓他們回味一些喜歡的感覺及片段，這更為珍貴。

3) 語言的改變

臨終者開始說有關死亡的說話，如「回老家」、「上天堂」、「和去逝的老伴重聚」等，亦可能向親人表達內心的感謝或牽掛。有些人則會

經歷「迴光反照」，即忽然變得精神起來，說話變得清楚有條理。這是常見的現象，不必過於恐懼。我們只需多作陪伴與支持便可以了。

4) 減少對外在世界的反應

對外間反應減少，不願下牀；開始長時間睡眠，亦有時進入昏迷或半昏迷狀態。身體的動作對臨終者來說是很疲累的，他們把所有氣力用來維持生命，而臨近死亡，會變得一時清醒，一時迷糊。因此，一些柔和音樂，即使在晚間，也可以給予一些微光，讓他們在清醒的時刻感到安全平和是重要的。而輕輕地觸摸臨終者，甚或配以香薰按摩油（例如玫瑰、天竺葵或薰衣草等）輕輕的按摩，或輕輕說話，有助舒緩不適和不安，讓他們感到放鬆和平靜。

5) 提出特別的請求

他們或許會提出某個想去的地方、吃某種食物或看家庭相片等，以回味一些人生片段。如果許可，不妨滿足他們的願望，如礙於種種情況不能達成，也可如實地向他們表達，並與他們商量一些可以達成的小事情。

總結

我們總害怕面對親友及自己的死亡，因而可能錯過很多珍惜彼此的機會。但透過認識死亡，我們能坦誠的面對和作適切的回應，最終能導致生死兩相安，這是一份無價的禮物。有人說，人如何面對自己的臨終過程，源自於他們怎樣活過來，如何處理生命中的挑戰，以及如何面對人生的重大改變。因此，當我們仍活著的時候，一方面好好珍惜生命，同時也為死亡早作準備，包括與家人好好溝通，保持良好的關係，亦應為身後事早作預算，包括遺產處理、臨終安排及預設醫療指示等，都是非常重要的。



◆ 巧竹