



# 临近命终

# 给亡者亲友的指引 (9)

彼得芬域医生 苏碧妮小姐

邓世熙中译

「生命提升慈善基金会」受作者(彼得芬域医生及苏碧妮)委托及授权，将其写给病人亲友的两册指引，译成中文以饶益华人群体。

1) 临近命终 — 给亡者亲友的指引

(Nearing the End of Life: A guide for relatives and friends of the dying)

2) 「临终经验」— 给亡者护理人员的指引

(End-of-Life Experiences: A guide for carers of the dying)

## 作者简介

### 苏碧妮 (Sue Brayne)



苏碧妮原本是国家注册护士，及后她在伊利沙伯·罗丝基金接受了「生死和转化」导师的培训。2001年她完成了死亡<sup>的</sup>修辞及仪轨文学硕士学位课程后，她开始与彼得芬域医生共事，作为研究「临终经验」的荣誉研究员。她在「临终经验期刊」，发表了数篇学术论文，并为护理人员在「临终关顾灵性方面」开办培训工作坊。她亦为心理治疗师，专长于<sup>的</sup>创伤和丧亲辅导，并为<sup>的</sup>延续教育的老师。

### 彼得芬域医生 (Dr. Peter Fenwick)



彼得芬域医生是(英国)皇家精神科学院荣授院士。他主要工作范围在<sup>的</sup>神经精神和<sup>的</sup>癫痫病。他曾担任圣汤马士医院，西敏寺医院及长期在<sup>的</sup>莫斯理医院和英皇学院精神科学院，<sup>的</sup>生津的威奇利夫病院等顾问医生职位，目前他在<sup>的</sup>修威顿大学神经精神学系任职。他对「临终经验」及「濒死经验」的研究有长期的兴趣。在1987年，他是首位在英国有关「濒死经验」纪录片中亮相的人士。他现时带领一跨科系的项目，研究「濒死经验」对亡者及丧亲者的重要性。



## 实际的考虑

以下有几点建议以助你适应，不管你的临终亲人是在善终服务机构、护理院舍或是医院。

- ◇ 首先，要有心理准备，你再没有正常的生活。当某人正临近死亡，你可能除了伴在病者身旁、或为他们的逝世做准备，已不能做任何事或想任何事。当不能在他们身旁时，每当电话响起时，你会便**高度紧张警戒**。
- ◇ 你会觉得**如在梦幻中活动，不能回到正常生活中**。每天谈话的内容都是琐碎和无关宏旨的。你会对此感觉如：超级市场或餐厅一样吵耳，繁忙或喧闹的场合难以应付。
- ◇ 清楚地向你的孩子和其他人解释你正面临甚么的情况。如再稍加压力和紧绷，实难以承担，**脾气很易失控**。
- ◇ 请求一些人帮忙在冰箱和食物柜内储存一些即食的食物和汤羹。因你回家时，你大抵都不想烹饪。但你每天都必须有热腾腾的营养食物以补充，你**需要健康和精力**。
- ◇ **告诉朋友们有关的情况**，人们都乐意知道他们可作出的支持和帮助。当有挚交朋友陪伴临终病者，那是一种慰藉。因此，让朋友们有机会来探望和道别。有些人是乐意这样做，有些可不这样，他们宁可把亡者模样铭记心中。
- ◇ 确定你的**手提电话有大量储值，并按时充电**，因你会需要频频使用电话与家人朋友交谈。在医院内，交谈通常会在充满回声的走廊，推床和人群在旁边响闹经过。
- ◇ 假若需要，确保你带上足够零钱作为停车泊位之用。有些机器只接受硬币。**驾驶时务必小心**，因你会心不在焉。

## 在临终人士的床畔

目睹你所爱的人身上系著注射器、监察仪、呼吸机等，会是令人担忧的。同时，陪伴在一位陷于半昏迷、身体和情绪上都在承受痛苦的人身旁，他/她时而发出呻吟，或呼喊，是十分难受的。你自己可能感到十分焦虑和无助，也许会感到力不从心，脆弱和孤单，尤其当护理人员正忙于处理其他病人的时候。

- ◇ 你需要作大量的中断休息。在情况棘手时可能很难找到一处私人的空间，善终服务机构通常会有一些幽静的房间，医院内的小教堂也全日开放。
- ◇ 当你返家时，想到你可能永远再见不到亲人时，可能产生罪疚感。这是正常的，只要确实每次离开时都作道别，日积月累，这些道别便会累积起来。
- ◇ 大部份的医院，护理院舍和善终服务机构不会提供家属食物，特别是从医院贩卖机中买到的三明治是很令人沮丧的。你要保持你的精力，那么你可不只吃零食。因此，必需考虑自己携带食物。医院餐厅在周末会关闭，而外面的餐厅在星期日亦可能关闭。
- ◇ 当你陪伴病人时，职工通常乐意给你咖啡或茶等饮品。另一提议是自己携带保暖杯，这便可随时随地饮用。多饮液体是十分重要的，特别在医院和善终机构的环境会很干燥和闷热。
- ◇ 如果你是住在医院的大房，不必犹疑便将布帘拉上，以给自己一点私人空间。但让护理人员知道你想如此安排。
- ◇ 自携舒适的枕头和毛毯，尤其是你打算在医院度宿。医院的椅子是直背的，当坐了数小时后，便会感到十分不适。假如你的亲人是在医院侧旁的房间，你可在地板上铺上一床垫睡觉，但事前应先得医护人员的同意。
- ◇ 不要恐怕去找院牧帮忙，他们亦可安排神父、犹太教士或其他宗教和宗派的神职人员来与你交谈，或为你和临终亲人或朋友作临终祷告。他们通常会在黄昏时到来。如合适的话，虽则你不在场，也可为临终人士作祷告。
- ◇ 让医护人士恰如其份地提供护理服务，通常，当他们的要洗澡和整理床铺时，是离开的好时刻。不要恐怕要求医护人员提供额外的口腔护理、转身，或当病人痛苦时要通知他们。

首要的是，不要过份要求你自己，这是一个非常困难和具挑战的时刻，电话和探病迅速的成为日常生活的部份，而过程显得是无止的磨蚀。但紧记与临终者一生的时间相比，死亡的过程是短暂的。而对你，对他们而言是宝贵的时光。

(待续)

[按此返回目录]