



臨近命終

給亡者親友的指引(9)

彼得芬域醫生 蘇碧妮小姐
鄧世熙中譯

「生命提昇慈善基金會」受作者(彼得芬域醫生及蘇碧妮)委托及授權，將其寫給病人親友的兩冊指引，譯成中文以饒益華人群體。

- 1) 臨近命終 – 給亡者親友的指引
(Nearing the End of Life: A guide for relatives and friends of the dying)
- 2) 「臨終經驗」 – 給亡者護理人員的指引
(End-of-Life Experiences: A guide for carers of the dying)

作者簡介

蘇碧妮 (Sue Brayne)



蘇碧妮原本是國家註冊護士，及後她在伊利沙伯·羅絲基金接受了「生死和轉化」導師的培訓。2001年她完成了死亡的修辭及儀軌文學碩士學位課程後，她開始與彼得芬域醫生共事，作為研究「臨終經驗」的榮譽研究員。她在「臨終經驗期刊」，發表了數篇學術論文，並為護理人員在「臨終關顧靈性方面」開辦培訓工作坊。她亦為心理治療師，專長於創傷和喪親輔導，並為延續教育的老師。

彼得芬域醫生 (Dr. Peter Fenwick)



彼得芬域醫生是(英國)皇家精神科學院榮授院士。他主要工作範圍在神經精神科和癲癇病。他曾擔任聖湯馬士醫院，西敏寺醫院及長期在莫斯理醫院和英皇學院精神科學院，生津的威奇利夫病院等顧問醫生職位，目前他在修咸頓大學神經精神學系任職。他對「臨終經驗」及「瀕死經驗」的研究有長期的興趣。在1987年，他是首位在英國有關「瀕死經驗」紀錄片中亮相的人士。他現時帶領一跨科系的項目，研究「瀕死經驗」對亡者及喪親者的重要性。

 **實際的考慮**

以下有幾點建議以助你適應，不管你的臨終親人是在善終服務機構、護理院舍或是醫院。

- ◇ 首先，要有心理準備，你再沒有正常的生活。當某人正臨近死亡，你可能除了伴在病者身旁、或為他們的逝世做準備，已不能做任何事或想任何事。當不能在他們身旁時，每當電話響起時，你會便**高度緊張警戒**。
- ◇ 你會覺得**如在夢幻中活動，不能回到正常生活中**。每天談話的內容都是瑣碎和無關宏旨的。你會對此感覺如：超級市場或餐廳一樣吵耳，繁忙或喧鬧的場合難以應付。
- ◇ 清楚地向你的孩子和其他人解釋你正面臨甚麼的情況。如再稍加壓力和緊繃，實難以承擔，**脾氣很易失控**。
- ◇ 請求一些人幫忙在冰箱和食物櫃內儲存一些即食的食物和湯羹。因你回家時，你大抵都不想烹飪。但你每天都必須有熱騰騰的營養食物以補充，你**需要健康和精力**。
- ◇ **告訴朋友們有關的情況**，人們都樂意知道他們可作出的支持和幫助。當有摯交朋友陪伴臨終病者，那是一種慰藉。因此，讓朋友們有機會來探望和道別。有些人是樂意這樣做，有些可不這樣，他們寧可把亡者模樣銘記心中。
- ◇ 確定你的**手提電話有大量貯值，並按時充電**，因你會需要頻頻使用電話與家人朋友交談。在醫院內，交談通常會在充滿回聲的走廊，推床和人群在旁邊響鬧經過。
- ◇ 假若需要，確保你帶上足夠零錢作為停車泊位之用。有些機器只接受硬幣。**駕駛時務必小心**，因你會心不在焉。



在臨終人士的牀畔

目睹你所愛的人身上繫著注射器、監察儀、呼吸機等，會是令人擔憂的。同時，陪伴在一位陷於半昏迷、身體和情緒上都在承受痛苦的人身旁，他/她時而發出呻吟，或呼喊，是十分難受的。你自己可能感到十分焦慮和無助，也許會感到力不從心，脆弱和孤單，尤其當護理人員正忙於處理其他病人的時候。

- ◇ 你需要作大量的中斷休息。在情況棘手時可能很難找到一處私人的空間，善終服務機構通常會有一些幽靜的房間，醫院內的小教堂也全日開放。
- ◇ 當你返家時，想到你可能永遠再見不到親人時，可能產生罪疚感。這是正常的，只要確實每次離開時都作道別，日積月累，這些道別便會累積起來。
- ◇ 大部份的醫院，護理院舍和善終服務機構不會提供家屬食物，特別是從醫院販賣機中買到的三明治是很令人沮喪的。你要保持你的精力，那麼你不可只吃零食。因此，必需考慮自己攜帶食物。醫院餐廳在周末會關閉，而外面的餐廳在星期日亦可能關閉。
- ◇ 當你陪伴病人時，職工通常樂意給你咖啡或茶等飲品。另一提議是自己攜帶保暖杯，這便可隨時隨地飲用。多飲液體是十分重要的，特別在醫院和善終機構的環境會很乾燥和悶熱。
- ◇ 如果你是住在醫院的大房，不必猶疑便將布簾拉上，以給自己一點私人空間。但讓護理人員知道你想如此安排。
- ◇ 自攜舒適的枕頭和毛毯，尤其是你打算在醫院度宿。醫院的椅子是直背的，當坐了數小時後，便會感到十分不適。假如你的親人是在醫院側旁的房間，你可在地板上鋪上一牀墊睡覺，但事前應先得醫護人員的同意。
- ◇ 不要恐怕去找院牧幫忙，他們亦可安排神父、猶太教士或其他宗教和宗派的神職人員來與你交談，或為你和臨終親人或朋友作臨終禱告。他們通常會在黃昏時到來。如合適的話，雖則你不在場，也可為臨終人士作禱告。
- ◇ 讓醫護人士恰如其份地提供護理服務，通常，當他們要洗澡和整理牀鋪時，是離開的好時刻。不要恐怕要求醫護人員提供額外的口腔護理、轉身，或當病人痛苦時要通知他們。

首要的是，不要過份要求你自己，這是一個非常困難和具挑戰的時刻，電話和探病迅速的成為日常生活的部份，而過程顯得是無止的磨蝕。但緊記與臨終者一生的時間相比，死亡的過程是短暫的。而對你，對他們而言是寶貴的時光。

……(待續)

[按此返回目錄]

