



# 臨近命終

## 給亡者親友的指引(6)

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。



# 當死亡來臨時

## 丹尼斯的故事

那天，我知道父親將要逝世，我決定留下母親與他獨處。

我認為留下他沒有問題，因他曾對我說過他已準備好離開，他表示並不害怕，非常平靜。當我照料他時，我們談了很多。不須多說，我們已作了道別。

我在附近閒逛，直至覺得他已逝世，回到家裡便發現他已死了二十多分鐘。我的思緒滲雜了解脫（放下）的感覺，因為他不再受苦或恐懼。

我之前從未見過屍體，我緊張地站在那裏，背靠著牆壁，（與屍體）有一點距離，我鼓起勇氣走近。

跟著我感覺到雙手按在我雙肩上的壓力，有聲音在我耳畔輕聲說“我無事”，跟著一種強大的力量引起壓倒性的情緒浮現，致使我以極速地離開。

我知道那是我的父親。若有任何的恐懼，迅即消融，這給與我力量去負起任何與死亡相關的責任。很久之後，我知道這種經驗消除我對死亡的恐懼。

在醫學上，死亡過程被視為身體系統生物性的結束。在此過程很難知道當事人意識何時死亡，然而死亡一刻可以從很多方經驗到。死亡可以是靈性上的深度感觸。此外，它亦會頗平淡的。當事人的基本精華已逝，留下的遺體像是一個空的信封，你會感到哀傷，你會感到麻木，你會感到釋然。它會感覺像一個反高潮，尤其在醫院或院舍。醫護人員會跑進跑出處理必要的實務。

假如你要求，職員亦會讓你單獨與遺體共處一刻，這樣會同時帶來安慰和有時是出乎意外地安詳。

有時在場的人士報告馬上的身體感覺減低。照顧人士和親人會說及看見水氣離開或徘徊在遺體上方。有些人曾描述房間充滿愛的光芒或室溫有突然的變化，或空氣變得鬱悶。需時才能清除，或有其他的異象。不在場的親友們會經驗“看見”或感覺到亡者，和在接死訊通知前感知確實的死亡時間，此類的到訪通常是安撫和慰藉的，永誌不忘。



## 隨後你預期會感受些甚麼？

當某人逝世後，尤其你當時在場，會感到與人們，地點和事物斷絕聯系，這並非罕見。你感覺到像是在夢中，或透過磨砂玻璃注視生命。當你要處理葬禮的繁文縟節，這樣會是特別困難。

要你述說你的感覺是困難的，尤其是那些從未目睹死亡的人。但當我們曾目睹某人死亡，有怪異或脫離現實的感覺則可理解。生命永不會再一樣，當我們曾目擊這種深邃的事物，生命不可能跟從前一樣。

你會覺得不知道如何自處，你發現自己漫無目標地到處遊蕩，感覺失落和孤單，及你對生命中每項事情有深深的疑問。

在其後數周和數月間，有些人情緒和靈性上或會受損，因而放任憤怒的感情和哀傷。其他人士也許能真正釋放，在我們的哀悼過程中，我們只是實在知道我們需要處理甚麼。

### 蘇的故事

當我母親去世時，我經驗到她呼出最後一口氣，有些東西隨她離去。對我這是一種靈性方面的體驗，之後數天，我仍感到有些不能捉摸但非常實在的東西離開我。

然而，我同時感覺到母親的精粹沉澱在我內面，我感到不適和困窘，經過數週後我才重拾原本的“我”。長遠而言，我發現我已吸收了母親精神的某些東西，而我體內繼續存在。

我父親在七年後去世，在他的情況而言，這是不一樣的。在他逝世一刻，我的感覺好像是把電掣關閉而多於有些東西確實離開他的身體，我因而理解在死亡來臨時，有不同的方式。

我其後陸續感受一如母親逝世一樣，只是特別強烈。對我而言，很難接受我再無雙親。雖則我有自己的家庭，我感到孤單，好像我再沒有任何連繫 - 當我清理他們共住了超過三十五年的家時，更顯得傷感。很多整理出來的東西裝進慈善機構的塑膠袋，我想這是最令人心傷的。而這亦提醒我，有一天我會有相同的遭遇。

……(待續)

[\[按此返回目錄\]](#)