～陪您走到最後～

生命末期關懷講座

生命末期病人的心理需求與照顧

講員：陳維珊社工師

03/02/13

安寧療護的情緒照顧

涵蓋面像--

- 病人本身所面對的情緒挑戰
- 主要照顧者/家屬 的心理關懷
- 病人子女的心理關懷
- 病人離世後家屬的悲傷輔導

安寧療護的情緒照顧

態度與方法--

- 了解。
- 支持。
- 陪伴。
- 聆聽。
- 不評斷。

病人本身所面對的情緒挑戰（一）

- 對病情的不確定感
- 擔心成爲他人的負擔
- 擔心被拋棄，被厭煩
- 肉體的毀損，形貌的改變帶來對自我價值的懷疑
- 擔心失去自主能力與尊嚴

病人本身所面對的情緒挑戰（二）

- 害怕孤獨
- 害怕漫長的等待
- 不捨與擔心家人的日後生活
- 未竟遺願
- 最後道別（謝謝/我原諒你/請你原諒我/我愛你，再見。）

對主要照顧者/家屬的心理關懷重點，是幫助他們明白--

1. 你已經盡力了
2. 死亡／失落終究會發生，很痛但是還是需放手
3. 放手是一种不容易的愛，而不是放棄
4. 找到這個過程的價值與意義
5. 瞭解遺憾，了結遺憾。
6. 找尋來生（永生）的盼望／找尋來日（永生）的力量。

對末期病人子女的心理關懷需注意事項--

- 依年齡和成熟度而定。
- 使他們明白家人的疾病或死亡不是因爲他們做了不好的事而帶來的懲罰。
- 告訴他們雖然某一個家人離開了（母親，父親，或重要照顧者， 但是其他的人會繼續的愛他們照顧他們。

對末期病人子女的心理關懷需注意事項--

- 告訴他們哭泣或感到傷心或生氣是自然的，是沒有錯的，是被允許的，不要害怕那些感覺，也不要害怕說出或表達那些感受。
- 大人必須要先能勇敢的表達自己的悲傷，讓孩子知道悲傷是一個自然的過程。
- 孩子的悲傷可以透過遊戲為媒介來表達，同時他們可能會對此事件問重復同樣的問題。

對末期病人子女的心理關懷需注意事項--

- 兒童在面對死亡與悲傷時，依然能夠遊戲與玩樂，並非他們不難過，或不了解事情，不要因此忽略了他們情緒的需要。
- 通知學校的老師及與其關係良好的同學，請他們給與支持。
- 鼓勵他們參加兒童或青少年悲傷支持團體。
- 允許兒童參加葬禮，有助於他們悲傷的歷程。

主要照顧者／家屬需注意壓力症狀，防止憂鬱症上身

- 夜晚難以入睡，或者一旦入睡則越睡越累。
- 体力變差，容易疲倦。
- 缺乏食欲，對以往喜歡的事物，也不再感到興趣。
- 容易生氣煩躁。
- 常覺得心情低落，對未來感到無助悲觀。
- 容易感到自責，以及愧疚感。
- 常感到不安，注意力降低無法轉心做事。
- 有自我傷害或死亡意念。

主要照顧者／家屬如何自我照顧

＊ 具體舒緩壓力的參考方法(1)

- 練習深呼吸緩吐氣。
- 每天步行或做其它運動至少15到20 分鐘。
- 找尋可以產生笑容的方法，每天讓自己有5到10分鐘的輕鬆時刻。例如：逗弄家中寵物或觀看網路上有趣的人物，動物短片。
- 慰勞自己的辛苦，去吃喜歡的食物，或者偶爾買給自己喜歡且負擔得起的東西。

主要照顧者／家屬如何自我照顧

＊ 具體舒緩壓力的參考方法(2)

- 播放音量適中舒緩的音樂，可以和深呼吸同步進行。沒有歌詞的樂曲演奏，較能令全身放鬆。
- 找安全可以信賴的好友宣洩心中苦處。
- 每天有一點自己安靜的時間，脫離照顧者的角色，關注自己的心靈狀態。如有信仰者，可以安靜禱告或祈願。

陳維珊 ＊ 角聲癌症關懷 ＊ 2013

主要照顧者／家屬如何自我照顧

* 具體舒緩壓力的參考方法(3)

- 每個禮拜給自己幾個小時，或每個月給自己放一天假，照顧自己的需要，例如：上理容院，看場電影，上館子打牙祭，逛街，參加體育活動。
- 定期參加社區支持團體，不單打獨鬥，與社區關懷機構保持聯係。
- 如壓力過大，憂鬱症狀列表超過3項，且期間持續超過兩星期，需考慮尋求心理專業人士的協助，千萬不要忌諱

病人離世後家屬的悲傷輔導

（一）當傷慟來臨時

-認識失落與悲傷對身心靈，行爲與人際關係的影響-

- 你沒有失控，也沒有不正常，你只是正在經歷悲傷
  - 失落事件對情緒的衝擊
  - 身體經歷失落與悲傷時產生的反應
  - 失落事件如何影響個人思考與想法
  - 失落事件如何改變個人行為
  - 失落事件如何影響人際關係
- 為什麼其他人很快走出來，我卻依然悲傷?
  - 每一份生命的失落都獨特，悲傷無法相互比較

病人離世後家屬的悲傷輔導

（二）我的悲傷有結束的一天嗎？
-瞭解經歷悲傷的心理過程-

- **一趟傷心之旅**

  從失落瞬間的震驚麻木，憤怒，絕望到重建中看見希望

- **悲傷歷程的獨特性**
  - 絕望與茫然 V.s 愛與希望
  - 十個可能增加面對失落與處理悲傷的困難因素

- **幫助自己或陪伴別人療傷止痛的四個原則與方向**

- **如何陪伴你的孩子面對失落與哀傷**
  - 你處理哀傷的方式對孩子有長遠的影響
  - 允許孩子經歷與表達悲傷
  - 不同年齡的孩童如何看待死亡與如何表現哀傷
  - 十個幫助喪親孩童處理死亡與哀傷的原則

病人離世後家屬的悲傷輔導

（三） 那些難以言喻的哀慟

-找出使我們無法正常處理悲傷的阻礙-

- 面对与处理失落悲伤的迷思
  - 你處理失落與悲傷的觀念與做法真的幫助到你了嗎 ？
- “時間會醫治你一切的傷痛”，這句話只對了一半
  - 親友好心安慰的話，是扶持了你還是絆倒了你 ？
- 如果你想幫助我，不要告訴我怎麼做
  - 給我你聆聽的耳朵與同理的心
- 與哀傷的人同哀傷
  - 關懷陪伴者的十二項愛的法則

病人離世後家屬的悲傷輔導

（四）步向療愈的開端
-勇敢面對失落的事實-

- 為什麼我不敢面對事實
- 猜測與懊悔的情緒陷阱
  - “假如我當時。。。現在就不會。。。”
- 說原諒，太困難
  - 掙脫“受害者心態”的憤怒捆綁
- 失落的真相
  - 平衡看待我們所失去的人事物真實的樣貌
- 一張泛黃的婚紗照
  - 完成那些來不及完成的約定

病人離世後家屬的悲傷輔導

（五）有些話，沒來得及對你說

-釋放我們與逝者之間存在的遺憾-

- 《垂死者的人生五大憾事》
  - 人走了，遺憾卻留下來了
- 最後的禮物
  - 謝謝你，我原諒你，請你原諒我，我愛你，再見。
- 跨越遺憾
  - 說出你心中對逝者的真實感受
- 哭泣的勇氣
  - 在淚水中釋放傷痛，感受力量。

病人離世後家屬的悲傷輔導

（六）在生命的轉彎処眺望

-新（心）的計劃，新（心）的可能，新（心）的希望-

- 悲傷的旅程，愛的足印- -在前方看見希望
  - 該捨棄還是該留下？- - 整理遺物，騰出生命空間
  - 因為你，我有了不一樣的人生目的- -找到與逝者新的生命聯結
  - 重建與周圍親友的關係
  - 替未來設立可以逐漸達成的目標
  - 我對你承諾，我要如何過接下來的生活
  - 預先預備當情緒再度陷入低潮的對應措施
- 這段時間裏，有些事千萬別衝動。。。
- 哀痛有時，醫治有時- - 一個希望的開始

獻所有經歷喪親哀慟的人，認識失落，了解悲傷，看見希望
因為愛，所以走過悲傷
Healing grief in love
當失落與悲傷是生命必經的路程時，我們並不一定要走向無解的絕望，我們也可以經過它，然後走向契機，改變與希望。
陳維珊 Blanche Chen/美國華盛頓大學社會工作研究所碩士，擔任美國加州安寧療護機構專任社工師10年，至今伴護過1600多位臨終病人，專注於末期病人與家屬的心理支持和喪親家庭的悲傷關懷與輔導，現任北美角聲癌症關懷臨床督導。
角聲關懷事工—《悲傷關懷系列專輯1－6》

謝謝您的參與

祝福各位和您親愛的家人

～健康✻平安✻喜樂～