

PDF Compressor Free Version

陪你 走一段



佛教慈濟醫療財團法人
台北慈濟醫院
Taipei Tzu Chi Hospital,
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

新北市新店區建國路289號 TEL:02-6628-9779
No.289, Jianguo Rd., Xindian Dist., New Taipei City 23142, Taipei Taiwan

安寧照護團隊制訂

你是重要的，因為你是你。即使活到最後一刻，
你仍是那麼重要；我們會盡一切努力，幫助你安然逝去。
但也會盡一切努力，讓你活到最後一刻。

Dame Cicely Saunders

1 四道人生・ 生死兩相安

- | 01 道謝
- 道愛
- 道歉
- 道別

3 臨終時刻

- 一 死亡判定 | 14
- 二 病人往生後 | 14
 - (一) 遺體護理
 - (二) 宗教儀式
 - (三) 聯絡禮儀公司
 - (四) 往生後相關聯絡事宜及文件申請

2 臨終前準備

- 一 如何照顧及陪伴摯愛的家人 | 03
 - (一) 臨終者常見的瀕死徵象
 - (二) 臨終者心理及靈性需求
- 二 一般事務準備 | 08
 - (一) 相片
 - (二) 遺囑及遺產規劃
 - (三) 臨終衣物
 - (四) 預先規劃喪禮及葬禮方式
 - (五) 其他
- 三 宗教習俗上的準備 | 10
- 四 確認往生地點 | 10
 - (一) 在院善終
 - (二) 在宅往生

4 哀傷輔導與自我照顧 | 19

1

四道人生・生死兩相安

1

四道人生・生死兩相安

每個人都是獨立的個體，一生中有喜有悲，在進入人生最後階段時，靈性層面隨著提高，對人、事、物的感受也將不一樣。病人能感受到我們的關心與愛，而曾經那些傷痕、遺憾還有心結，也需要被瞭解、接納與解開，最後得以釋懷。

所謂的四道人生：道謝、道愛、道歉、道別，並非臨終時才做。由於面對死亡的時間充滿不確定性，所以鼓勵家人或照顧者在病人意識清楚時就談，若病人已經無法表達，但他們仍能接受到我們想傳遞的訊息，依然可以在最後這段時光裡做到四道人生！

道謝

謝謝你，謝謝出現在我們生命裡的人，為我們所做的一切，讓我們備受呵護。

道愛

我愛你，對所愛的人，說出彼此的真心話，祝福彼此，表達關愛。

道歉

對不起，請求對方原諒我們的過錯，也寬恕、原諒對方的錯，釋放彼此的愧疚，放下恩怨。

道別

再見了，真誠的道再見，再次感謝他們出現在生命中，請他們安心、放下，祝福一路好走。

2

臨終前準備

2 臨終前準備

一、如何照顧及陪伴摯愛的家人

(一) 臨終者常見瀕死徵象

瀕死徵象是臨終時產生的自然現象，藉由觀察身上的變化，提供適時的陪伴與照護。每個人由瀕死症狀出現至過世的時間長短都不同，症狀變化和程度也都不一樣，並非所有症狀皆會出現，以下列出常見瀕死症狀及陪伴照顧方式：

身體代謝改變

逐漸虛弱無力、睡眠時數長、越睡越沉且無法自行翻身。

陪伴照顧方式

- 把握病人清醒的時間，多陪伴、安撫並計畫活動共同參與。
- 不勉強病人下床活動或勉強叫醒病人。
- 每2-3小時協助病人翻身，給予肢體適當支托、按摩、被動關節運動，防褥瘡的產生。

意識改變

喃喃自語，對時間、地點、人物的混淆，可能出現躁動或坐立難安。

陪伴照顧方式

- 主動常常提醒病人時間、地點、日期、何人。
- 持續提供他熟悉或喜愛的事物增加安全感。
- 躁動或坐立難安時須隨時注意安全，如床欄拉上、枕頭棉被塞住床欄……等，亦可提供輕音樂、柔和的燈光、芳香精油，若仍持續煩躁不安，可適時給予鎮靜安眠藥物，請通知醫護人員協助處理。

食慾減低

可能慢慢出現吞嚥困難、噎咳情形，不想吃東西或喝水，因身體功能逐漸衰退、腸胃消化差、蠕動慢，或受腫瘤分泌物影響，病人可能不會感到飢餓。

PDF Compressor Free Version

陪伴照顧方式

- 準備食物前評估病人的飲食需求，即使沒有進食，仍需定時清潔口腔，以棉枝沾水潤濕口腔，嘴唇薄擦凡士林或護唇膏。
- 病人身體無法消化吸收，故切勿強迫進食或喝水。
- 易噎咳者，進食時需採高坐臥姿，提高食物黏稠度，如糊狀、泥狀，或使用增稠劑。噎咳容易造成吸入性肺炎及感染，故進食時須有耐心，不催促也不強迫進食。

循環變差

皮膚可能出現大理石樣紫斑，由足底擴散至膝蓋、大腿，四肢末梢蒼白、冰冷或發紺成紫藍色、嘴唇發紫。

陪伴照顧方式

- 適當保暖，若病人覺得冷，可增加被蓋或烤燈，勿用電熱毯等發熱物品，因皮膚感受性及末梢知覺變差，可能燙傷。
- 病人可能不停出汗，視需要協助擦澡更衣、保持乾爽。

視力和聽力變差

陪伴照顧方式

- 調整室內成柔和燈光，放輕柔音樂。
- 說話時靠近病人慢慢說，聽力是最後消失的知覺，於死亡後逐漸消失，家人能聽到聲音，但不一定能回應。

呼吸型態改變

張口呼吸、費力或胸嘆式呼吸，可能很喘或徐緩不規則，甚至呼吸暫停，這是病人臨終前一個重要的表現。

陪伴照顧方式

- 因沒力氣吞嚥及咳出分泌物及口水，導致呼吸時候頭發出類似痰的嘎嘎聲音(瀕死囉音)，適時協助抽痰若仍無法緩解，可協助側臥，抬高床頭15-30度，用棉棒將口腔口水及痰液清出，避免過度抽痰導致病人不適。
- 經常給予口腔清潔與潤潤，減少口乾產生。
- 可以在最後時刻，陪伴及握著家人的手，說些對家人感謝和安慰的話語，讓他/她能安心離去。

排泄功能改變

尿量減少、顏色變深。可能出現小便失禁或尿滯留的情形。腸胃蠕動慢，導致出現大便失禁或便秘。

陪伴照顧方式

- 適時使用尿布或看護墊，若病人有尿意感但解尿困難時，經評估可視情況協助尿管導尿。
- 給予軟便劑或是灌腸及協助會陰沖洗清潔。

臨死覺知

有的病人會預知自己將要死去，回顧自己的一生，表示要回老家。或看到其他人所看不見的人事物，例如已故親人。

陪伴照顧方式

- 用心傾聽，接受及瞭解這些訊息對病人的意義，不要否定病人或與其辯論真假，這可能阻斷了病人表達內心想法的機會。

（二）臨終者心理及靈性需求

因病況造成種種不適如疼痛、呼吸喘、幻覺、煩躁不安及身體功能變差，臨終病人經常會產生害怕、擔心受苦、憤怒等心理情緒，若家人親友能在此過程給予陪伴與關懷，讓臨終者在這個過程中感受到溫暖而不覺得孤單，能更有勇氣與智慧來面對下一段旅程，親人的陪伴也將成為最好的回憶。

PDF Compressor Free Version

1. 接納情緒，給予尊重、關懷與陪伴

臨終者面臨死亡難免會有許多壓抑的情緒包括挫折、憤怒、失望，當這些痛苦與悲傷的情緒爆發時，請不要阻止或忽視他，而是尊重並接受這樣的情緒，給予空間及時間好好宣洩抒發，不急著找話來安慰，只要靜靜的在旁邊陪伴並保護他的安全，可以握著他的手，輕輕說：「我知道這些日子辛苦了！」或是「我(們)在這裡，你放心。」從中理解臨終者的想法、接納尊重這些情緒反應，當情緒慢慢退去後，能讓你與臨終者的心更靠近。

2. 互相坦承，共同調適與幽谷伴行

臨終者其實都知道自己即將往生，他們往往最了解自己身體在變差，感受到逐漸虛弱，也感受的到周邊的人對他的態度及行為改變，互相小聲交談時的隱諱感都讓臨終者更確信自己正在接近死亡。臨終者要準備的不只是物質上，本身心理準備更重要，因此臨終者與家人之間互相坦承很重要，特別是在臨終者主動問自己的病況、所剩的時間，最好的情況下是能共同討論後事的準備，讓他們能參與鋪設自己的最後一段路。

3. 完成臨終者心願

每個人心中都有一些想完成的事或未完心願，有些人提到想回到最溫暖、最熟悉的家，這可能就是他的心願；有些人想跟以前吵架的親友和好，不再互相怨恨，能彼此寬恕；還有盼望子女結婚。若此，藉助安寧團隊共同努力，告知他團隊將盡力讓這件事圓滿達成，若是超過能力範圍，也會盡最大一份力。不論是以紙筆寫下，或用影音方式，有時會發現，當完成臨終者的心願後，他們便能放下、安心離去。

4. 學會道別

當臨終者越來越接近死亡，也許身體與心理都已經準備好要迎接這一刻的到來，但是家人的不捨，常會讓臨終者很難安詳的離世，可請家人向臨終者輕輕說著：「在他走後，家人會互相扶持照顧，也會好好照顧自己，你可以放心的離開（或回到菩薩、耶穌身邊）。」

您可以試著這樣做：您可以坐在臨終者的床邊，用最溫暖、柔和的語氣說：「我很幸運，這一生能成為你的 口口（丈夫、妻子、兒子…親友），謝謝你帶給我的一切，我真的真的好愛你，我好不容易看著你這樣受苦，真心祈求你去到更好的地方，一切病都好了，沒有病痛。我永遠珍惜我們相處過的日子，我會好好照顧自己的，所以請你放心。」

這些話很難說出口，是需要練習的，不論是即將離開的人或留下來的人，都很不捨，但需要互相道別，才能讓臨終者安心的往下一個旅程邁進。

二、一般事務準備

（一）相片

- 1.生活上點滴回憶，收集相冊以作為日後紀念
- 2.半身正面彩色照以備喪禮使用

（二）遺囑及遺產規劃

- 1.表達對生命的回顧及想留給後人的期許
- 2.遺贈及財務處理(包括須委託何人代辦)
- 3.在意識清楚時可先預立遺囑，為審慎起見，可申請遺囑公證
- 4.預立後事處理
- 5.給親友的話

(三) 臨終衣物

請準備一至二套乾淨、寬鬆好穿的便服或是剛經者平時喜愛的內衣、褲及鞋襪，在臨終時淨身換上(隨緣更衣)，或按宗教信仰在家人圓滿後再行更衣。通常還會另行準備一套正式衣服或壽衣，以備入殮時更換。

(四) 預先規劃喪禮及葬禮方式

各式喪葬禮儀請參考

內政部全國
殯葬資訊入口網
mort.moi.gov.tw



新北市政府民政局
www.ca.ntpc.gov.tw



台北市政府民政局
《生命愛蛻變》
ca.gov.taipei



(五) 其他

- 1.通知重要家人、朋友探視
- 2.後事遺囑之委託代理人及代理事務
- 3.備妥身分證、健保卡等重要證件，以便辦理各項手續

(六) 聯絡禮儀公司

院內有禮儀公司可提供免費諮詢

三、宗教習俗上的準備

依個人宗教習俗預作準備，可於臨終前藉助信仰的力量，安詳面對死亡。例如：若信仰天主教或基督教，家人可聯繫神父、修女或牧師及教友等前來探視禱告；如果信仰佛教，則可聯絡歸依法師開示、安排助念、準備往生被(安寧病房可結緣祝福)，或平安符、佛珠、手尾錢等物品，盡可能提早安排做好規劃。

四、確認往生地點

現代人因居住環境限制，大多數選擇在院善終，但仍可因習俗或臨終者心願，選擇在宅往生。另外，還有形式上留一口氣回家(已於病房圓滿，但仍以私人救護車接送返家，並以返家時間紀錄為往生時間)，無論選擇何種方式，都尊重、支持家人的決定，醫療團隊會全力配合、協助準備。

(一) 在院善終

請聯絡其他家屬及禮儀公司(是否停留助念)，護理人員會依個人的宗教習俗協助遺體護理，並協助辦理相關手續，由醫院開立死亡證明書、一般診斷證明書。

(二) 在宅往生

若選擇在宅往生，醫護人員會盡力協助安排合適的返家時機，並提供救護車聯絡資訊協助辦理出院相關事宜。此外，需申請一份一般診斷證明書，以作為在宅往生後申請死亡證明書之依據。因臨終病況多變，家人可能在返家路上圓滿，倘若臨終者身上有管路(如：鼻胃管、導尿管、引流管等)、或須使用醫療輔具或有其他症狀須照護與控制，護理人員會教導家屬或主要照顧者陪伴照顧方式。

在院善終流程

PDF Compressor Free Version



圖一 在院善終 | 以台北慈濟醫院安寧病房為例

在宅善終流程



圖二 在宅善終

3

臨終時刻

3 臨終時刻

一、死亡判定

當發現臨終者無呼吸持續大於一分鐘，可請醫護人員協助判定。死亡時呼吸停止、聽診心尖脈停止搏動，瞳孔放大且對光無反應。

二、病人往生後

(一) 遺體護理

1. 移除往生者身上管路，如鼻胃管、尿管、氣切、造瘻口、留置針…等，撕除止痛貼片。
2. 維持身體完整性，如協助戴上活動式假牙、假髮、義肢…等；氣切口、造瘻口及褥瘡傷口等以紗布及人工皮覆蓋。
3. 擦澡更衣(遺體於6-8小時開始僵硬，若無特殊習俗，宜盡速更衣)。
4. 因仍有可能會大小便失禁，須穿上紙尿褲。
5. 墊高頸頸部以防血液停留臉部。
6. 若眼睛未閉闔，可用毛巾熱敷眼睛、手輕按或使用眼藥膏覆蓋眼皮。
7. 若嘴巴未閉闔，用毛巾或大浴巾捲輪托於下巴固定。
8. 若往生者生前若有化妝習慣，可代為化上淡妝，以保持安詳容貌。
9. 過程中不斷和往生者說話，因其聽覺仍存在，可以減低家屬及往生者的不安，例如天主教：「一切苦難都結束，這一生愛人也被愛，非常有意義；重回天主的懷抱」；佛教：「萬念放下往生極樂淨土」。

(二) 宗教儀式

依個人信仰習俗，聯絡宗教相關人員，舉行宗教儀式。安寧病房菩提居(佛堂)使用規範：停留以八小時為限且無須付費，一次僅限一位大德使用，若已有大德使用時，則須移至本院助念堂(須付費)。進行宗教儀式時不得有焚燒、敲擊法器行為以維護病房安全及寧靜。

(三) 聯絡禮儀公司

繁瑣之喪禮可請教堂、寺院、葬儀社等協助。

(四) 往生後相關聯絡事宜及文件申請

1. 在院善終者請攜帶往生者及辦理者身份證、往生者健保卡於上班時間(週一至週五 上午10:00-11:30、下午14:00-17:00)至六樓心蓮病房護理站辦理申請手續。返家在宅往生者，由醫師開立診斷證明(一般診斷書)→上班時間至本病房護理站書記批價→出院中心繳費(夜間及假日至急診櫃檯)。

2. 申請死亡證明書：供辦理除戶、終止戶頭、喪葬等使用(參表三)，一般建議至少10份，在院善終者由醫師開立→本病房護理站書記批價→出住院中心繳費。若於夜間或假日往生，僅能開立「死亡通知書」作暫時之死亡證明，並於上班時間回到六樓心蓮病房護理站才能開立。在宅往生者請紀錄往生時間，連絡相關服務單位(參表二)至家中開立死亡證明。

3. 申請一般診斷證明書，辦理各類保險給付：人壽保險受益人持保單、死診、受益人身份證及印鑑證明→保險公司辦理。
勞、農保保險受益人持勞保、農保死亡給付申請表、死診、除戶後戶籍謄本→投保單位辦理。

4. 辦理除戶：持往生者身份證、戶口名簿、死診、辦理者身份證、印章→戶政事務所→死亡登記→除戶。(應於30日內向死亡者戶籍所在地辦理死亡(除戶)登記)

5. 終止各金融戶頭或帳號、不動產之更名：逐一向往生者往來之金融機構查明辦理所需證件及流程。

6. 政府核准中低收入戶喪葬補助申請死亡證明書、除戶後戶籍謄本、中低收入戶證明(向村里幹事申請)、申請人身份證、印章、喪葬開銷收據→鄉鎮市公所申請(補助額依各縣市財政狀況而定)

表一、喪禮及辦理各項事宜所需證件一覽表

PDF Compressor Free Version

證件名稱	使用機構	份數
死亡證明書	1.終止每一戶存款戶頭	1份
	2.終止每一保險傷病申請受益人給付	1份
	3.戶政事務所(除戶)	1份
	4.殯儀館進館使用	1份
	5.埋(火)葬許可申請	1份
	6.基督教墓地	1份
	7.公墓或靈骨塔使用	1份
往生者除名戶籍謄本	1.保險給付	-
	2.國稅局(遺產更名)	-
	3.榮民憑證、喪補費	-
	4.退伍軍人眷補移費	-
申請人身分證及印章	1.殯儀館進館使用	-
	2.埋(火)葬許可申請	-
	3.基督教墓地	-
	4.公墓或靈骨塔使用	-
訃聞	家屬向工作單位請假用	1份/人

表二、在宅善終者死診之開立相關單位

服務時間	開立單位
平日	1.台北市及新北市市民可撥打1999熱線詢問
	2.各縣市當地衛生所
	3.當地警察機關、派出所
	4.各縣市特約可協助開立死診之診所
	5.可協助開立死診之特約禮儀公司
夜間或假日	1.當地警察機關、派出所
	2.可協助開立死診之特約禮儀公司

4

哀傷輔導與自我照顧

4 哀傷輔導與自我照顧

當摯愛的人走後，對多數人而言，都是一段艱難的路程。原本一起吃飯、散步的人不在了；一起聊天、抬槓的人不在了；甚至熟悉的吵架、數落的對象也不在了。失落的心情如排山倒海般一波又一波的席捲而來。告訴自己要堅強，但就是無法抑制的落淚；提醒自己要回到生活常規上，可就是無法回去腦海思念的景象；甚至懊惱、責怪自己，懷疑自己是不是不正常？

也許有人會選擇壓抑悲傷、飲酒澆愁來處理自己內心的悲痛，這些方式不僅無法紓解內心的哀傷，還會讓自己更難過，甚至會變得更煩躁、易怒。那內心的哀慟要如何照顧呢？

1. 接受自己的情緒

面對這樣的失落，無數人都會有哀傷、焦慮、憤怒的情緒，甚至感到孤獨、無力，這都是正常的反應。

2. 讓心情有個出口

淚水猶如洗淨傷口的生理食鹽水，清創是傷口癒合最重要的處理步驟。不妨讓自己在一個安全、不受打擾的環境中，自在地哭一哭。

3. 找個傾訴的對象

摯愛離去後，心中可能有很多話沒機會跟對方訴說，也可能有很多心事，找個願意聽你訴說的對象，好好將心中的話抒發出來。如果一時找不到合適的對象，不妨寫下來，若想寄給摯愛，也可以寫信寄(燒)出去。

4. 關注正向的自己

當心情逐漸平緩時，需要開始注意到自我照顧，如進食、睡眠、工作等，不妨轉移焦點，不管是散步、閱讀、聽音樂或運動，只要有好過一點的感覺，都能成為我們自己的內在力量，好好運用這股力量，漸漸擴大自我調適的正向經驗。

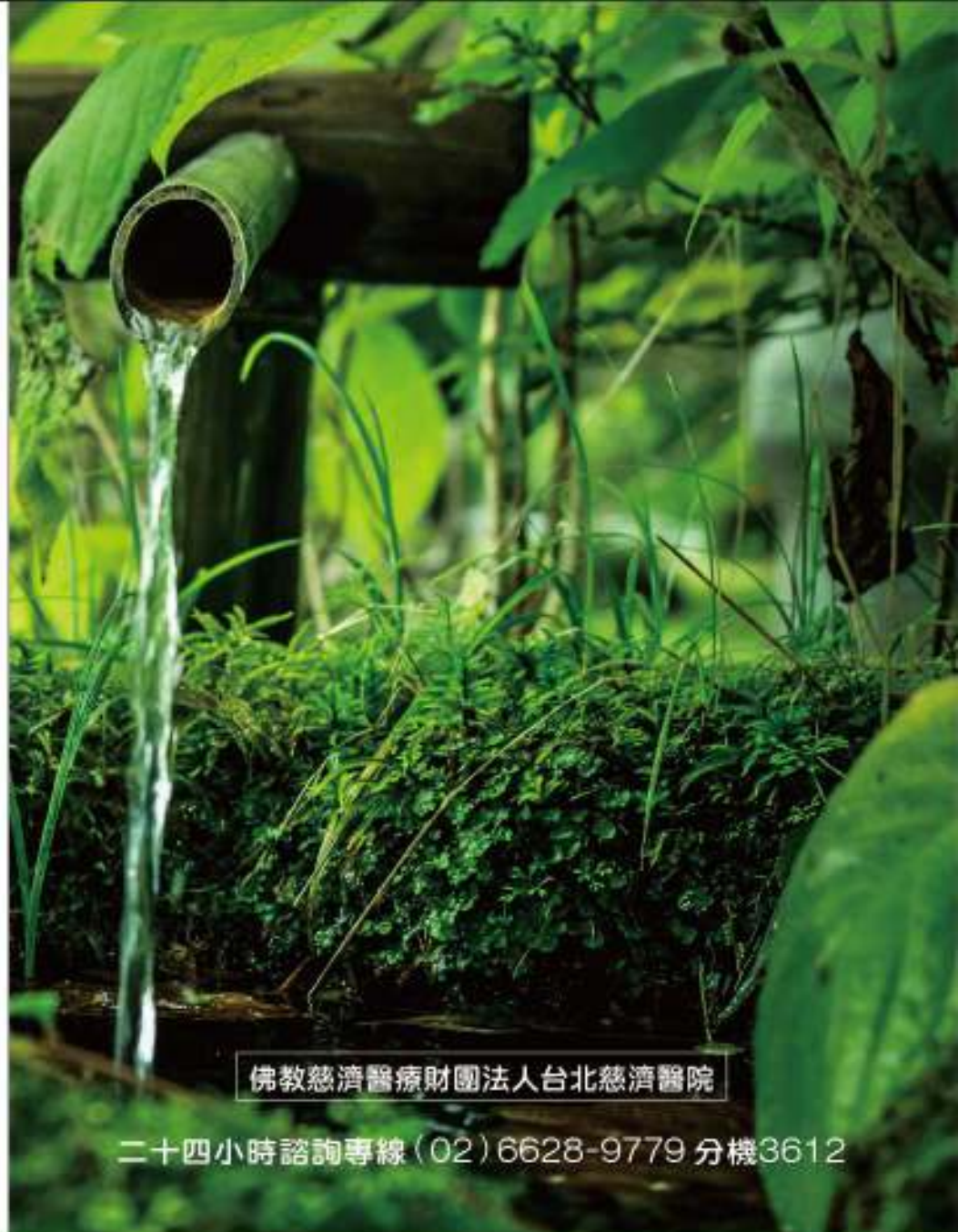
5. 信仰的支持力量

別忽略信仰的力量，信仰讓一個人的心得以依靠，且信仰是時時刻刻都在的，起床後拜佛，睡前請安，信仰是一劑陪伴良藥，只是良藥苦口，有時會經歷「信仰的動搖/懷疑」，沒關係，允許自己探問，走出「見山不是山，見山又是山」的景緻。

6. 重建生活重心關係

失去摯愛讓我們暫時疏離了原本的生活與人際關係，當陪伴摯愛辦理後事告一段落後，為了讓摯愛可以安心不為我們牽掛，不妨讓自己的作息正常，有營養的飲食、適當的運動、專心的工作、合宜的休閒，還有恢復原本的人際交流，更不要忽略那些我們關心及關心我們的人。

即使運用了上述方法，悲傷心情仍可能反覆出現，這是正常的，悲傷就像紙張上的褶痕，可以慢慢撫平，但不會完全消失，重要的是慢慢找回自己生活的步調。不過若持續心情低落致常常無法出門，人際互動愈來愈退縮，甚至嚴重失眠，導致身心症狀，則需要洽詢專業的身心科醫師或心理諮商。如有需要協助，可隨時回到安寧病房，我們將為您做適當轉介。



佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院

二十四小時諮詢專線 (02) 6628-9779 分機3612