

如何陪伴親人最後一程

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

---桑德斯 醫師

壹、目的

當一個人知道自己即將離去時，心中可能有不安、憤怒等複雜情緒，家屬可以和親人道歉與道謝，藉此機會表達並說出彼此內在感受。道別與祝福，陪伴親人走過最後一程，減少彼此的遺憾。

貳、病人的心理想法：

病人的情緒是錯綜複雜的，可能會有以下的心理想法，這些提醒我們注意尊重他所處的狀態，也調整我們陪伴的角度：

一、我會害怕死亡

所以請不要逼迫我一定要接受，當我躺在這裡，可以感覺到未來的路。而死亡讓我害怕，但是我的身體還在，我的眼睛還可以看依舊是這個人世的一部分。雖然我的身體陷在病痛之中，讓我不得不想可能會發生的事情，但是要我接受死亡並不容易，這代表我必須將人世間的關係全部切割，所以請不要逼迫我面對，我會用自己的速度、方式去接近死亡。

二、耐心陪伴我

我會走過去的我的日子並不好過，隱約的死亡讓我焦躁不安、哀傷、鬱鬱寡歡，如果你可以願意陪在我身邊，不需要企圖想要改變我的心情，只要耐心的陪伴我，一切終究會過去的，我會漸漸接受，也許在某個時間會與你會心一笑。

三、請真摯的對待我

不要假裝沒事現在我最需要的事你誠懇真摯，當你強作喜悅或打起精神在我面前，我會覺得，我也必須隱藏真實的自己，這樣會我更加孤獨，對我來說，有個人能分享我的淚水才是最大的安慰。

四、一笑解千仇

如果我們有段恩怨情仇的過程，讓我們坦白的承認好嗎？承認過去相處上的難處，相互諒解，把他放下。相信我，我更能夠察覺到自己過去的錯誤，對於造成你的傷害，我感到十分難過，請允許我道歉，跟你說聲對不起，讓我們重新開始，分享我們在一起的最後時光。

五、請親近我

我最強力的恐懼之一，就是會淪落到像小孩子一樣，無助、全部都要依靠別人，不管我外表看起來是怎樣的魯莽、退縮、喜悅、悲傷，其實我的內心是很苦的，我非常的寂寞、害怕，我希望我的朋友、親人可以抱抱我或輕柔撫摸我的臉頰，請不要壓抑你的情感和關懷，帶著你的人性和慈愛來撫慰我的苦痛。

六、記得說再見

說再見對我們來說很困難，病人的想法也許是「當我開始走向死亡以後，請祝福我、接納我」，或許我們表情木僵，但我的內心卻波濤洶湧，否認、憤怒、焦慮、擔心、罪惡感、懊惱、驚惶等都會一一浮現，而我的一生所承受的感恩與不捨，往事歷歷，讓我反省著，請你陪著我，不要批評，接受我所有的反應。

叁、您可以這麼做：

一、讓他安心

讓他放心安心是非常重要的，當他願意聊時，和他談談所擔心的事，談話能夠幫助他自己整理思緒，正向的鼓勵，唯有放下心中的牽掛，方能安祥的離開。這個過程不是透過講理，而是分享他心中的擔憂，讓他看到正向的希望。

二、允許他的離開

親情的難捨可能是最大的牽絆。對於臨終者而言，親人允許他的離開，而且祝福他前往下一個更好的旅程，是很重要的，也是最好的一件禮物。可以向他說：您放心地走吧！我們會好好照顧自己及家人，感謝您曾經對我們所付出的一切。

三、陪伴與傾聽

親人能在旁陪伴，傾聽他的感受，注意病人所要表達的各項訊息，且適時給予回應。親友可以適度的輕握他的手或雙手，撫摸頭、臉和四肢的皮膚等肢體的接觸，使他感覺到家人的關懷。

四、不孤獨

真心的陪伴過程中，讓親人感受到他並不寂寞。但是心靈上的孤單很難避免，可以依他原有的信仰給予支持。若為基督教徒告訴他：所承受的苦難，經過神的應許，他並未被神所遺棄，且神的愛會永遠跟他在一起。若為佛教徒：把心靜下來，一聲聲跟著佛號唸，求阿彌陀佛接引到西方淨土，那是我們相約再見面的地方。

五、寬恕

可告知摯愛的親人，以前的過錯已得到原諒，並請他也原諒你以前的過錯。

六、提醒他往前走

在臨終時刻，他可能因不捨而有些遲疑，或是顯現一些的不安，可以配合他的呼吸念「阿彌陀佛」或是「哈利路亞」，需提醒他往光明的地方前進，我們會一直祝福他。