

# 香港中文大學那打素護理學院

## 流金頌培訓計劃

CTP003: 慢性病處理及臨終關懷

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

主題：生命的尊嚴與臨終靈性照顧

2012年12月13日



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 靈性關顧的原則

- 明白病人的需要是有迫切性的
- 與病人同行及作支持者
- 對病人的宗教信仰持開放及尊重態度，不要先入為主及存有偏見
- 不刻意去遊說對方接受自己的信仰，除非病人有興趣去認識
- 沒有批判性的聆聽，多聽少說
- 協助病人尋找其個人的看法、答案或意義，不解答問題因為每事件對人有不同意義

- 從聆聽中陪伴病人去尋找個人的答案
- 靈性關顧的四個目標：
  1. 醫治：幫助人克服某些軟弱和邁向整全(身、心、靈)
  2. 支持：幫助人忍受和超越某些無法或不大可能修補或挽回的境況
  3. 修復：致力重修破壞的關係，包括:人、神及自己
  4. 引導：幫助人作出明智的抉擇，邁向成熟的靈性

# SOAP步驟

(梁應安)

- **S** (subjective) : 病者說了些什麼。
- **O** (objective) : 關顧者觀察病者的性格、言談之間的語意、病者的生活習慣，身體語言等。
- **A** (assessment) : 關顧者評估各方面資料。
- **P** (plan) : 關顧者定出回應計劃。

說了些什麼

觀察

評估

計劃

# 聆聽的定義

- 聆聽是一種服待人的事工
- 其對人的影響不下於向人提供意見或教導別人，其意義在透過鼓勵困惑者分享其內心的感受而帶來支持
- 聆聽他人
- 聆聽自己
- 聆聽神

# 聆聽他人的條件

- 尊重對方
- 肯定對方的價值
- 明白聆聽不是次等的關懷
- 聆聽是讓對方有空間去表達內心的事
- 在繁忙的社會，聆聽是給人的禮物

# 聆聽自己

- 聆聽自己的感受
- 聆聽自己的思想，為何我有這想法
- 聆聽自己的身體感覺，例如：心跳，胃痛，肩緊，
- 讓關懷者以真我去關懷

# 聆聽者的條件

- 時間：認真和有目的的聆聽是需要時間，要在從容不迫的乎氣氛下進行
- 耐心：關懷者不應匆匆提出解決方法，結論，判斷或分析，急忙地完成過程。不要在對方仍在說話時，你已準備回應或替對方完成句子
- 保密：在未得對方同意下，不向別人透露內容
- 尊重：即使對方情況與自己類似，亦尊重對方的獨特性，

- 精力：付出身體，情感，靈性的精力
- 全神貫注：不作選擇性聆聽，聆聽整個故事，不選擇其中一部作結論或認為某些資料或感受不重要而不理會
- 承載力：容易病人有空間去表達傷痛，關懷者帶著柔和的心去聆聽
- 先與病人「同在」( being)，才去為病人做點事 ( doing)

# 同理心

## 同理心 empathy

- 用對方的眼光看事情
- 明白對方的問題
- 認同並肯定對方的感受
- 例子：如果我是他，母親死了有何感受？
- 如果我上司挑剔我，我有何感受？

## 同情心 sympathy

- 用自己的處境看事情
- 與自己的經歷認同
- 投入他人的情緒中
- 例子：母親死了，好慘呀！
- 我明白！我上司都係咁衰呀！

- 同理心的回應者不必為對方的感受往負責因而令自己落入無助的感覺
- 不必以改變對方的感受為目標
- 只作同伴及提出安慰

同理心



- 過份認同
- 接受對方的行為，價值觀及感受

# 同理心例子

受助人：我奶奶總是在沒有通知就上來我家，那人真是無禮貌，我要更換門鎖以後不給她進來

回應：A. 老人家是這樣子，我奶奶仲衰

B. 你不應該這樣做，畢竟她是長輩

C. 是的她好無禮貌，你這樣做人之常情，我支持你

正確：她的行為你一定令你好激氣

- 受助人：打化療好辛苦，現在仲有三針，我吾想打了，又要花錢又吾一定好得返，與其係咁死咗佢好過
- 回應：
  - A. 我家姐都打過，佢都捱得到，你學吓佢
  - B. 吾好前功盡費，忍耐吓啦
  - C. 我明白，化療好辛苦，又會嘔同脫髮

正確：化療那份煎熬人的感覺非一般人理解，  
真是進退兩難

- 受助人：我是否快要死了，我好驚呀
- 回應：A. 你要有信心，死後可以上天堂上，不用怕
- B. 驚就祈禱啦
- C. 的確是，驚又要面對，吾驚又要面對不如吾好驚，積極面對啦

正確：死亡沒有人經歷過，真有點囉囉

孿孿

- 受助人：點解惡運接二連三的臨到我，好心沒有好報，臨老過吾到世
  - 回應：A. 吾好問點解，這樣幫吾到你的  
B. 人生不如意事十常八九，吃得苦中苦，方為人上人  
C. 是的，上天真的作弄人
- 正確：真是擔得好辛苦，有點令人沮喪

- 受助人：都是係我唔好，成日要買樓，攞到個老公要做幾份工，捱到患癌，係我累死佢
- 回應：
  - A. 唔關你事，你都唔想的
  - B. 你都係為咗個家先想買樓
  - C. 到現階段，怪自己都無用，積極想辦法去醫

正確：你覺得係自己的責任一定好辛苦  
同內疚

# 心靈觀察

- 觀察病人的心靈需要  
關懷者接受四週的事物，都是一些屬靈提示(不要以為閒話家常就不屬靈) (參耆樂無窮，頁6-7)
- 語題要廣
- 心靈觀察步驟
  1. 觀察 (感受與態度、行為、言談、人際關係、環境)
  2. 解讀

# 眼到

- 觀察一些宗教擺設
- 觀察所看的書
- 觀察所帶的裝飾或衣物
- 然後探討其背後的意義及重要性
- 病人的怪異行為，如：整晚不睡，吸著氧氣仍說沒有氧氣，整晚按叫喚鐘
- 觀察的範圍包括家庭及醫院

# 耳到

- 聆聽有否提及一些宗教上屬靈的字句，如：  
：上帝的心意，菩薩保佑
- 聆聽一些價值觀的表達，如：天意難違，  
好心有好報，死有重於泰山，輕於鴻毛
- 留意病人提及有關生活上的事或人生歷程
- 敏感於對病人的表達 如：
  - 心痛  心臟不適，心事，緊張，驚，擔心
  - 污穢  要沖涼，罪過，曾被污辱
  - 回家  歸家，天家，鄉下，家中的物件

# 心靈評估的內容

評估的範圍	題問
了解病人對神的觀念	請你形容你心中的神？ 你是如何認識他的？ 神在你生命中有何參與？
病人對宗教信仰行為的參與	你有出席宗教活動嗎？ 你有入教嗎？ 在宗教信仰方面，有誰對你影響最深？
發掘病人的個人宗教資源	你的信仰可以幫助你面對病患嗎？ 你有禱告嗎？對你有何幫助？ 你有讀經或唸經嗎？對你有何幫助？ 病患有影響你對神的看法嗎？對信仰有影響嗎？ 在信仰上有誰給你支持？

評估的範圍	題問
病人的期望/ 盼望 及其對自我能力是 否實際	你的信仰在些處境中如何幫你？ 當你感到害怕及孤單時，什麼最能幫忙你？ 你現在有何期望？ .....請詳細表達 你覺醒你從何處可以支取力量？
主動提供一些協助	我可以如何在信仰中給你支持？ 你想我為你禱告或聽聖經嗎？ 你想你聯絡你教會的牧者或弟兄姊妹嗎？ 你想聽聖詩或聖經CD嗎？ 你有什麼期望我可以幫你？

# 誰是靈性關懷者

- 全隊的照顧者：醫生，護士，物理治療師，職業治療師，起居照顧員，清潔工人，
- 每一個隊員都可以聆聽
- 然後轉介給社工或院牧
- 專業的評估及介入由院牧或社工負責
- 評估及介入模式要持續性，按病人不同的病情及預後階段的變化而改變

# 何謂個人

- 「個人/自我」(self) 是在寧養服務中最重要的工具
- 由人形做出一個被接納及愛的環境
- 人格比技巧更重要
- 治療者個人本身就是一種治療
- 要有效地助人，要先培養自己作寧養服務照顧者的人格

# 靈性關顧介入技巧

1. 同理地同在  
Empathetic Presence
2. 正常合理化  
Normalization

# 同理地在 Empathetic Presence

- 不要期待要做些事情，只是坐著用心去感受病人的感受
- 建立一個舒適的環境，讓人感到自由，被接納及開放地表達
- 目的在讓病人或家人感到不孤單，被明白及被接納，從而除去恐懼，不安的情緒
- 與受苦者建立結連的關係，建立尊嚴
- 與神或人良好的關係：經歷寬恕，愛及意義
- 給病人空間作默想
- 家人及至親的同在，在臨終時是很重要的

# 技巧

- 運用主動聆聽的技巧
- 放鬆
- 適當的眼神接觸
- 適當的身體語言，如：輕拍，握手
- 聆聽言語背反映的深層意思
- 回應：點頭、係、明白、然後...、知道、繼續
- 哭有時，笑有時，遇到開心及有趣的事，亦可以一起大笑

# 正常合理化 Normalization

- 令病人明白他們的感受是正常 (不是指對與錯)
- 讓病人明白他們不是「瘋癲」或不對
- 有助病人減低恐懼及加強處理問題的能力
- 讓病人及紓緩團建立信任的關係
- 然後讓病人放心及開放(沒有內疚及指控)地表達
- 運用時要恰當，否則讓病人感到不被重視及照顧者不理會他們的感受，要留意語氣

# 回應技巧

- 面臨死亡，緊張是正常的，.....
- 你的反應是可理解，.....
- 這是你未面對過的事，對你已是很沈重，.....
- 吾舍得家人是人之常情
- 很多病人都會有這些反應，我們會一步一步協助你的
- 你所信的神必定與你同在

# 靈性關顧方向

1. 協助尋找盼望
2. 協助尋找意義
3. 鼓勵活在當下

# 尋找盼望

- 協助病人及其家人尋找治癒以外的盼望
- 可以跟他們一起探討一些可行及實際的盼望
- 不要只停留在一些不可能或虛設的盼望 (false hope)
- 可問：就可行的情況，你期望可以獲得什麼？  
：就現階段的情況你有沒有一些期望？

• 可行的期望：心靈平安

身體不會太  
痛楚及辛苦

期望飲  
新抱茶

獲得有尊嚴  
地對待

期望自己  
被人記念

期望去一次  
迪士尼

期望家人平安

期望睇到  
個孫出世

天家再見

# 神蹟的醫治

- 有些病人會用「神蹟」作為維持得醫治的盼望
- 到最後一刻仍不放棄
- 協助面對現實，但不刻意除去這思想，因為有時這是病人防衛機制，也是病人的個人決定

# 期望早日離世

- 很多病人選擇早日離世
- 探討原因：
  - 不想辛苦
  - 不想跔累家人
  - 不想無意義，無貢獻地活著 (獻世)
  - 早日了結

# 處理期望「死亡」的方法

- 向病人表達有這期望是自然
- 探討並聆聽病人期望死的原因，並加以紓緩
- 肯定解釋其病況的轉變
- 向病人表達這狀況不會永遠持續
- 表示一路陪伴及支持
- 留意病人會變得抑鬱或產生自殺的傾向
- 肯定香港不接受「安樂死」及自殺

# 尋找意義

- 病人在苦難中常問「為什麼？」就是要找意義
- 尋找到意義能讓人耐力去面對甚至勝過苦難
- 「意義」最好是由個人自己發現，而非由他人賦予
- 賦予別人一些理性上的意義不一定給人安慰，反而令人感到錯敗或引起爭拗及不被明白

上帝要磨練你

你要為班子女堅持下去

你丈夫需要你

- 因此，避免主動提出理論作為安慰，要陪伴尋找，讓病人自己提出

# 方法

在過去的日子，  
你如何處理困難

如何才可以建立  
你面對困難的能力

什麼能給你  
最大的安慰

現時有什麼可以  
給予你安慰

縱使醫生說是晚期，  
但在這困境中，  
我們仍有很多  
可以做的

# 活在當下

- 鼓勵病人仍然可以呼吸一口氣的一刻，好好地活著
- 可以透過一些感官去重新感受如：
  - 視覺
  - 聽覺
  - 觸覺
  - 味覺
  - 嗅覺

(安然善別, 善寧會)