

銀髮族臨終關懷服務之探討 (一)

二〇〇七年三月二十四日講於台南市立文化中心



●紀潔芳 主講
●呂妙香 整理

我一直
在做臨終關
懷的社會服務工作，我把生死教
育的理念和作法，用來關懷銀髮
族，今天就和各位分享經驗。

三個故事

有一位楊老師的父親得了
癌症，每天需要服用大量的止痛
藥，他不知道自己為何會得這種
病，心裡感到很沮喪，脾氣也
變得焦躁。當楊老師請求我協
助時，我替她想了一個方法，
那就是請她詢問父親：「以前

阿公是怎樣把您帶大
的？」當她提出這樣的問題時，
父親說：「妳為何會問這個問題
呢？」女兒說：「要幫您寫一本
書啊！」父親回想早年家裡非常
窮困，阿公要種田撫養全家人，
生活很艱苦……於是他開始講前
塵往事給女兒聽。第二天，楊老
師拿了一篇文章給父親看，跟
他說：「爸爸，這是昨天您說
的。」父親很驚訝。後來，楊老
師每天下班後，就請父親說他生
命的故事，二十天過去了，父親
一顆止痛藥都不需要服用，為什
麼呢？因為他患病後的生活重心



都在「痛」這個點上，現在轉換生活重心，他開始回顧過去，而且都是溫馨的一面。

想一想，我們有沒有這種能耐？當家人得了重病，我們能否幫助他在絕望之中重新找到希望？楊老師的父親到最後身體很衰弱時，她就把全家的照片，還有自己在美國念書時父親寫給她的信都掃描下來，編印成書送給父親，父親看了感動得掉下淚來說：「我沒想到妳還會幫我寫書，這輩子我已經很滿足了。」楊老師對父親說：「我把這本書送給國家圖書館和您的好友們，讓大家都可以讀到您的故事。」老人家聽了頗為欣喜。我們稱這種方式叫做「生命回顧」或是「生命回饋」，當家中長輩年老體衰，情緒低落，或在臨終前心情不佳，我們就可以用這個方式改變他的想法和心情。

我有一位朋友的婆婆得了乳癌，朋友和我去醫院探望她時，她說：「紀

老師，我們一家人都好好的，我卻得這種病！我實在很命苦！」我說：「您老人家很幸福，您知道嗎？」她問我為什麼？我說：「您的女兒有一個美滿的家庭，您的兒子娶到一個好媳婦，孫子很乖巧，所以日後如果您有機會見到您的祖先，您會覺得有面子。」老人家聽了以後覺得很有道理，她說：「說實在話，我這輩子對得起這個家，以後看到我的公公婆婆，我也會覺得很光彩。」她不再去想死亡的事，心情開始放鬆了。

台南成功大學有位趙可士老師，她對安寧療護投注很多心力，我曾聽她講過一個故事：有位七十四歲的老太太得了癌症，她向護士抱怨，她的媳婦自從跟她吵過架後，再也不肯叫她一聲「媽媽」，她說她死也不瞑目。護士聽了，趕緊打電話告訴那位媳婦她的婆婆說了些什麼，媳婦聽完之後表示不想去見婆婆，因為每次都被婆婆罵。護士說：「妳再不來看她就來不及了，她



的日子不多了。」媳婦於是就提了一籃水果來探望婆婆。婆婆一看到她，馬上轉過頭去看窗戶，媳婦心想，好不容易才克服自己內心的障礙來醫院看妳，既然妳不高興就算了。想到此，轉身就要離去，護士趕快把她拉住，告訴她：「妳跟一個快要過世的老人計較什麼呢？」護士硬把媳婦推進去。

媳婦硬著頭皮走進病房，當她看到病得骨瘦如柴，雙眼外凸，頭髮蓬鬆，氣若游絲的婆婆，心裡很難過，不知不覺就叫了一聲「媽媽」，婆婆沒理她。她想到自己剛嫁過來時，婆婆也很疼她，因此很有感情的又喊了一聲「媽媽」，婆婆依然沒理她。媳婦又想到兒子和女兒都是婆婆幫忙帶大的，兒子曾說以後結婚時，要請奶奶坐大位，因為她的功勞最大。現在沒機會了，兒子的心願無法實現了，想到這裡眼淚就滴了下來，由衷地喊了一聲「媽媽！失禮啦！」之後，婆媳兩人擁抱在一起，婆婆摸摸

她的頭，兩人講了很多的話。那天晚上，婆婆安詳地離開人間。隔天，夫妻倆前來醫院向這位護士致謝，媳婦慶幸護士打電話提醒她婆婆快要過世了，讓她得以向婆婆道歉，讓婆婆安然離開人世，如果婆婆含恨而終，她會一輩子感到良心不安。

以上三個故事，都是如何協助銀髮族長輩走得安詳、自在的實例。

值得一看的兩本書

現在請各位看兩本書：第一本是《再見艾瑪奶奶》。書中主角是一位罹患血癌的美國老太太——艾瑪奶奶，她的先生早已過世，她跟女兒、女婿、外孫住在一起，而貓咪「小星星」是奶奶非常親密的朋友。自從醫生告訴艾瑪奶奶說她得的是血癌，艾瑪奶奶知道自己再也無法康復，不開始準備不行了。各位，她到底要準備什麼呢？第一，奶奶把所有的照片拿出來，開始寫家族



史。她是在農場長大的，生了五個女兒，一生都很辛勤地工作，直到六十五歲。奶奶認為，大草原的生活，如果不寫下來，就沒有人知道了。奶奶寫家族史的時候，小星星一直陪伴著她，她看起來一點都不悲傷，她明白自己隨著時間的流逝，漸漸就不能走路、不能吃東西，甚至不能做任何事情了！不過，這都是為了靈魂即將離開身體，展開旅行而做準備，奶奶說她要去旅行，就是到另外一個世界去。

艾瑪奶奶用了中性的語詞說：「死亡就是靈魂離開身體，到另外一個世界去。」這個觀念太重要了！現在社會有些人自殺了，理由是：「死了，一了百了，什麼事也沒有了。」死了一了百了，真的是這樣嗎？還是沒完沒了呢？從各種不同的宗教理

論來看，都認為死後是另有世界的，你要去哪個世界，都跟你生前的造作有關，你生前不能解決的事

情，死後還是要去承擔，絕對不是一了百了，這個觀念需要讓每個人知道，但卻不一定要採用哪一種宗教的觀念。

當艾瑪奶奶的親朋好友得知她生病的消息後，大家都來看她，長年與她生活在一起的女兒，私底下也告訴其他的姐妹們：不管我們心裡有多痛苦，都不可以在媽媽面前露出悲傷的神情，或是叫她不要離開我們。我們要告訴她不必替我們擔心，我們會照著她以前教我們的方式，好好地活著，請她安心展開她的旅行。

想一想，我們來到人間，父母親總是竭盡所能給我們最好的，辛苦把我們帶大，可是當他們老了，做子女的卻很少會特地為了年邁的父母學習老人學，學習臨終關懷，學習如何去照顧他們的身、心、靈。我曾把這本書介紹給我的學生，有位學生看完這本書之後，就拿相機去幫阿公阿嬤拍照，他把這些照片加上旁白，配上音樂，還請家人、堂兄



弟姐妹、伯伯叔叔等人都來發表對阿嬤的感想，然後做成光碟，在阿嬤生日時播放出來，阿嬤看了好感動。所以，不一定要等到親人過世了，才來做告別式，在她生前就可以給她看回憶錄，她會很高興，也非常地有紀念性。

艾瑪奶奶身體越來越衰弱了，需要人家攙扶，或靠助行器才能走路，因此，女婿常來關心她，小星星也都守著她睡覺，奶奶表示，在她的人生當中，現在算是最幸福的了，過去種種的失敗與痛苦，此時都變成了美好的回憶。一個人要怎麼樣才能善終呢？我個人的建議是要學會講「謝謝你」、「對不起」、「再見」。這三句話不是你臨終前想講就能講得出來的，而是在平時就應心存感恩，在做錯事情時，能夠很坦誠地向他人道歉。當告別的時間到了，我們要學習割捨。

這三句話要講得很坦誠、很

自然，才能善終。

有一天，艾瑪奶奶告訴家人說，她看得見三個月以前死掉的那隻狗，那是一隻奶奶很疼愛的小狗。奶奶說她已經知道哪一天要死了，她把日期寫在一張紙上，請她的女兒以後去核對，看看她的預言準不準。某日下午，奶奶鼻血流個不停，可是她堅決不看醫生，她交代家人不必再

為她做什麼了，家人知道

那天就是奶奶要走的日子，大家都沒睡覺，陪伴著她。隔天，奶奶的意識已經不太清楚，安寧病房的護士前來

替她翻身。奶奶的女兒握著奶奶的手，謝謝她扶養她們長大，這是做生命的回饋。奶奶斷氣後，他們幫奶奶換上她最喜歡的連身衣服，從花園裡撿來玫瑰花，放在她的胸前。

家屬遵照奶奶的遺囑，將奶奶火化，並把骨灰灑在海裡，還伴著玫瑰花瓣。親友們也都來參加奶奶的告別式，互相敘述著奶





奶生前的種種。

我曾向高中老師介紹這本書，有位老師買了一本，將書中的故事唸給她的婆婆聽，因為她的公公得了肝癌，婆婆聽完以後，決定在丈夫臨終時，絕不讓醫護人員幫他做插管、氣切等急救。過了幾天，這位老師的公公陷入彌留狀態，醫生問要不要做

插管治療，婆婆對醫生說：「讓他順其自然地走。」可是，她的心裡還是不太踏實，她不確定自己的決定是不是很妥當，直到助念和告別式都圓滿結束，她有所感應，親朋好友也告訴她：「妳決定得很好，不讓他受太多的苦是很重要的。」她才放下原先的掛礙。🕒（待續）

人生歸零妙處多

有些人雖然很忙，卻氣定神閒，永遠精神奕奕，創意十足，身心比同齡的人年輕，也很少生病，他們究竟有什麼養生的妙方？身為萬世師表的孔子，如何在棲棲遑遑中，依然可以「從心所欲」，不知「老之將至」？佛教的《心經》為何說「照見五蘊皆空」可以「度一切苦厄」？原始的智慧或許可以給我們一帖靈丹妙藥，治療我們「忙而茫」的身心症狀。

人·生·講·座

【完全免費·自由入座】

◎凡參加本講座貴賓可獲贈珍貴書籍

97年4月27日（星期日）下午2時30分

主講人：王開府教授

現任師大國文系教授

地點：台南市立文化中心國際會議廳
（中華東路三段332號）

主辦單位：台南市立文化中心
財團法人慧炬南社

聯絡電話：06-2881677

