

Farewell with a Smile

Sing Tao Weekender 7/12/2019

長者服務 weekly
星島周刊



笑著說再見

說再見向來都不容易，特別是當這句「再見」以後真的不會再見了。當生命走到盡頭，為自己畫上一個完美的句號固然重要，但能笑著畫上句號更重要。社會普遍認為寧養服務著重白紙黑字交待「身後事」，但這計劃其實只屬寧養服務中的一步，更重要的是為服務使用者完成心願，讓他們再無遺憾地走完一生。

甚麼是寧養服務？

寧養服務的目的有五，分別是症狀管理(Symptoms Management)、正面懷緬(Positive Reminiscence)、活在當下(Living in the Presence)；為生命賦予意義 (Meaning of Life)及允許死亡(Permission to death)。

症狀管理

痛楚對末期患者來說可算是「天敵」，總叫人無法正常活動，因此症狀管理（亦叫痛楚處理）是笑著說再見的第一步。並非每一位末期患者都受到痛楚的困擾。一般處理疼痛會採用止痛藥（注射、口服或皮膚貼）。有些病人亦會選擇其他輔助治療如按摩、針灸、香薰治療等。

正面懷緬

一生中有很多事情值得我們回顧和細味，小至第一天上學，大至第一個孩子出生，這些回憶都值得慢慢回味。然後會發現到了生命的最後階段，美好的回憶比傷心的回憶來得更深刻；從前以為理所當然會陪在身邊的人，現在更珍惜：「謝謝」、「對不起」、「我愛你」，這些說話更容易說出

口。正面懷緬是指給予患者一個正面回顧一生的機會，讓病人對生命中重要的人表達感謝；對曾傷害過的人道歉；對心裡在意的人表達愛。有人會當面表達，有人會用書信，有人會用錄音、錄像，亦有人會辦告别派對等，都是希望用最舒服的方法，把要說的話好好說一遍，然後無憾地離開。

活在當下

活在當下對大部份人來說只是一句提醒，但對病患來說，這應是生活的目的與方向。好好地享受每一天，把想試的都試完，把想做的都做完。活在當下，就是先由為自己計劃美好的一天(Create a beautiful day)開始，或是相約三五知己喝茶、或是與家人去旅行，就按自己最真實的願望過一天，然後帶著感恩的心繼續邁向人生的終點。

為生命賦予意義

為生命賦予意義先由接受並面對死亡開始，容讓自己有不捨、有傷心但亦不忘要笑著與這病共存。患病是患者的一部份但並非全部，為生命賦予意義可讓患者發現自己生命中的不平凡。有人會把自己的一生寫成自傳，讓他愛的和愛他的人都用這書懷念他；有人會用錄像把人生的道理和智慧都記錄下來，成為後人的啟蒙；亦有人把最後階段投身於助人的工作，用自己照亮別人。把美好的東西留下，為自己一生譜上意義。

允許死亡

死亡對某些患者來說或許是解脫，但對親人來說卻是痛苦的。病人接受終有一天會先離開時，亦需要為家人預備，



怎樣面對沒有自己的日子。因此交待身後事是對親人的一份心意，讓家人知道自己的意願。例如患者可為自己訂定「預立護理計劃」(Advance Care Plan)，免去家人最後要為患者作決定時的掙扎和不安。為自己離開做好準備，也讓至愛的親人釋懷，大家笑著說再見。

黎詠琳 — 香港浸會大學社工系實習學生