

臨終關懷與助念引導 第 01 部

先安定自己

給家屬的臨終關懷與助念引導

允許悲傷，也允許自己慢慢來

尊重意願，溫柔陪伴；身體照護配合醫療團隊。

01 / 04

第 1 頁 | 影片時間 00:00–00:06 | 逐頁完整講稿

一、先安定自己：此刻最重要的不是完美，而是陪伴

臨終關懷與助念引導 第 01 部

先安定自己

允許悲傷，也允許自己慢慢來
先讓現場與心安定下來

尊重意願，溫柔陪伴；身體照護配合醫療團隊。

02 / 04

第 2 頁 | 影片時間 00:06–00:13 | 逐頁完整講稿

臨終關懷的第一步，不是做很多儀式，而是先讓現場與家屬的心慢慢安定下來。

臨終關懷與助念引導 第 01 部

悲傷可以被理解

我不需要假裝沒事

我能一邊悲傷，一邊陪伴

把愛化成祝福與安定

尊重意願，溫柔陪伴；身體照護配合醫療團隊。

03 / 04

第 3 頁 | 影片時間 00:13–00:36 | 逐頁完整講稿

您可以先對自己說：

我現在很難過，這是正常的。

我不需要假裝沒事，也不需要責怪自己。

我可以一邊悲傷，一邊為親人做有幫助的事。

我越平靜，親人越容易放心。

我的愛，可以化成祝福、陪伴與安定的力量。

臨終關懷與助念引導 第 01 部

給情緒一個出口

找信任的人陪自己哭一哭

回到床邊時，溫柔穩定地說話

尊重意願，溫柔陪伴；身體照護配合醫療團隊。

04 / 04

第 4 頁 | 影片時間 00:36–00:57 | 逐頁完整講稿

家屬的情緒會影響臨終者。過度崩潰、爭吵、哭喊，容易讓親人擔心、牽掛或不安；但這不是說不能哭。可以找一個地方哭出來，讓情緒有出口，回到親人身邊時，再盡量用溫柔、穩定的語氣陪伴。