

臨終關懷與助念引導 第 03 部

第一層陪伴

給家屬的臨終關懷與助念引導

不分信仰，都能細心陪伴

尊重意願，溫柔陪伴；身體照護配合醫療團隊。

01 / 06

第 1 頁 | 影片時間 00:00–00:05 | 逐頁完整講稿

三、第一層陪伴：每個人都能做的安詳環境

臨終關懷與助念引導 第 03 部

安詳環境，每個人都能做

不分信仰，都能細心陪伴
以親人的安心與舒適為主

尊重意願，溫柔陪伴；身體照護配合醫療團隊。

02 / 06

第 2 頁 | 影片時間 00:05–00:10 | 逐頁完整講稿

這一層不需要任何宗教背景，只需要細心與愛。

臨終關懷與助念引導 第 03 部

讓空間單純安靜

降低音量，減少不必要進出

調整光線、溫度與被子

床邊不談紛爭與焦慮話題

尊重意願，溫柔陪伴；身體照護配合醫療團隊。

03 / 06

第 3 頁 | 影片時間 00:10–01:00 | 逐頁完整講稿

1. 讓環境安靜、清爽、安心

可以做的事：

降低說話音量，避免吵雜與爭論。

減少不必要的人進出，讓空間單純安定。

調整柔和燈光，不要過亮刺眼。

保持空氣流通，注意溫度與被子舒適度。

若親人喜歡，可以播放柔和音樂、佛號、聖歌或親人熟悉的祈禱聲。

避免在病床旁討論遺產、費用、家務衝突或令人焦慮的話題。

《廣論》提醒，煩惱會使人「臨終憂悔」。床邊的爭執、算計與焦慮，容易勾起親人的煩惱與牽掛；一個安靜、和合的環境，本身就是很大的幫助。

臨終關懷與助念引導 第 03 部

溫柔的話，讓親人安心

我在這裡陪著您

謝謝您，我們會照顧好自己

即使不能回應，也溫柔陪伴

尊重意願，溫柔陪伴；身體照護配合醫療團隊。

04 / 06

第 4 頁 | 影片時間 01:00–01:36 | 逐頁完整講稿

2. 用溫柔的話陪伴親人

即使親人昏迷，也可以繼續溫柔說話。許多臨終照護經驗都提醒我們，聽覺與感受可能在很晚才消失；即使不能回應，親人仍可能感受到陪伴。

可以說：

「我在這裡陪著您。」

「您辛苦了。」

「謝謝您這一生對我們的照顧。」

「我們會照顧好自己，您可以放心。」

「如果您覺得累了，可以安心休息。」

「我們愛您，也祝福您平安。」

臨終關懷與助念引導 第 03 部

道謝、道歉、道愛、道別

謝謝您給我的愛與照顧

請您原諒，我們愛您

家人會互相照顧，請您放心

尊重意願，溫柔陪伴；身體照護配合醫療團隊。

05 / 06

第 5 頁 | 影片時間 01:36–02:28 | 逐頁完整講稿

若家屬心中還有話，可以參考安寧療護推廣的「四道人生」——道謝、道歉、道愛、道別，也可以再加上一句「道諒」（彼此原諒），溫柔表達：

道謝：「謝謝您給我的愛與照顧。」

道歉：「以前如果有讓您傷心的地方，請您原諒。」

道愛：「我們愛您，也祝福您。」

道別：「家裡的事我們會互相照顧，您不用擔心，可以放心。」

道諒（可加）：「如果過去有什麼不圓滿，我都放下了、都原諒了，請您也安心放下。」

這幾句話不必一次說完，也不必說得完美。趁親人意識還清楚時說，是彼此最珍貴的禮物；若親人已無法回應，輕聲說出來，同樣有意義。

臨終關懷與助念引導 第 03 部

用安靜陪坐給予安全感

醫護允許、親人願意時輕握手

不搖晃，不強迫回應

尊重意願，溫柔陪伴；身體照護配合醫療團隊。

06 / 06

第 6 頁 | 影片時間 02:28–02:50 | 逐頁完整講稿

3. 用身體語言給予安全感

若醫護允許、親人也不排斥，可以輕握手、輕撫肩膀或在旁安靜陪坐。不要用力搖晃，不要一直呼喊要求親人回應。陪伴的重點是讓他感到安心，而不是要求他留下。