

臨終關懷與助念引導 第 05 部

認識臨終的自然變化

給家屬的臨終關懷與助念引導

每個人的臨終歷程不同

尊重意願，溫柔陪伴；身體照護配合醫療團隊。

01 / 05

第 1 頁 | 影片時間 00:00–00:05 | 逐頁完整講稿

五、認識臨終的自然變化：知道了，就不慌

臨終關懷與助念引導 第 05 部

認識變化，安穩陪伴

每個人的臨終歷程不同

疼痛、喘或不適，立即問醫護

尊重意願，溫柔陪伴；身體照護配合醫療團隊。

02 / 05

第 2 頁 | 影片時間 00:05–00:28 | 逐頁完整講稿

生命接近終點時，身體會出現一些自然的變化。事先知道這些現象，家屬比較不會在當下驚慌失措，也比較能安穩地陪伴。以下只是常見情況，每個人歷程不同，有任何疑問或不適（特別是疼痛、喘），請隨時反映給醫療團隊。

臨終關懷與助念引導 第 05 部

睡眠、進食與呼吸的變化

不勉強餵食，依醫護建議照護
呼吸有變化或痰音，請問醫護
以舒適為主，家屬不用自責

尊重意願，溫柔陪伴；身體照護配合醫療團隊。

03 / 05

第 3 頁 | 影片時間 00:28–00:58 | 逐頁完整講稿

常見的變化：

睡得越來越多、吃得越來越少：這是身體自然的歷程，不是家屬照顧不周。不必勉強餵食；可依醫護建議潤濕口唇，讓親人舒服為主。

呼吸型態改變：可能時快時慢、有暫停，或喉間出現痰音。這通常是自然過程，看起來比親人實際感受的更辛苦；若不確定，請詢問醫護人員。

臨終關懷與助念引導 第 05 部

手腳與意識的變化

依醫護建議保暖與照護

溫柔傾聽，不急著爭辯

出現害怕或不適，尋求協助

尊重意願，溫柔陪伴；身體照護配合醫療團隊。

04 / 05

第 4 頁 | 影片時間 00:58–01:23 | 逐頁完整講稿

手腳漸涼、膚色改變：血液循環減緩的自然現象，可用薄被保暖，不需要驚慌。

意識時清時混，或說出「看到已經過世的親人」：這在臨終者身上並不少見。請不要驚慌，也不必爭辯「沒有這回事」，可以溫柔回應：「有人來陪您，那很好，您不要害怕。」

臨終關懷與助念引導 第 05 部

面對害怕與短暫清醒

以熟悉的信仰或祝福安定
把握清醒時刻道謝、道愛
持續溫柔陪伴，配合醫療

尊重意願，溫柔陪伴；身體照護配合醫療團隊。

05 / 05

第 5 頁 | 影片時間 01:23–02:21 | 逐頁完整講稿

若親人說看到讓他害怕的景象：不要跟著慌張，溫柔握著他的手，輕聲提醒：「不要怕，我們一起念阿彌陀佛，想著佛菩薩的光明。」（非佛教徒可提醒他想著自己信仰中的光明與依靠。）《廣論》形容行善的人臨終「如從暗處趣向光明」、「安祥而逝」；此刻幫他憶念善法與光明，正是最好的陪伴。

突然短暫清醒、精神變好（俗稱迴光返照）：若出現這樣的時刻，請把握機會溫柔道謝、道愛、道別，不必因此期待病情好轉而錯過說話的機會。

面對這些變化，家屬能做的始終一樣：安靜、溫柔、握手、輕聲祝福、持續念佛或祈禱。您的平靜，就是給親人最大的安全感。