

臨終關懷與助念引導 第 12 部

照顧自己

給家屬的臨終關懷與助念引導

照顧自己，才能持續陪伴

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 00:00–00:04 | 逐頁完整講稿

十二、照顧自己：陪伴者也需要被陪伴

臨終關懷與助念引導 第 12 部

陪伴者，也需要被陪伴

照顧自己，才能持續陪伴

不用獨自撐起所有事情

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 00:04–00:17 | 逐頁完整講稿

長期照顧與陪伴臨終親人，身心的消耗非常大。照顧好自己，不是自私，而是讓陪伴能夠持續的必要條件。

請記得：

臨終關懷與助念引導 第 12 部

輪班與休息

吃飯、睡覺、洗澡都很重要

允許悲傷，理解自己的疲累

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 00:17–00:45 | 逐頁完整講稿

輪班與休息：家屬之間排班輪流，沒有人應該獨自撐起全部。輪到休息時，請真的去睡覺、吃飯、洗澡，不必內疚。

允許自己先悲傷：親人還在，心卻已經開始痛，甚至偷偷想過「結束也許是解脫」——這叫「預期性悲傷」，是長期照顧者很常見、很正常的反應，不代表不孝或不愛。

臨終關懷與助念引導 第 12 部

練習求助與接受幫忙

向親友、社工或心理師說一說
用簡單呼吸、念佛或祈禱安定
接受一餐飯或一小時的代班

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 00:45–01:22 | 逐頁完整講稿

找人說話：對信任的親友、蓮友、安寧團隊的社工師或心理師說出自己的疲累與害怕。
。說出來本身就是照顧。

簡單的安心練習：疲累慌亂時，深呼吸三次，慢慢念十聲佛號或做一段簡短祈禱，讓自己的心先回到安定。

接受幫助：別人問「需要幫忙嗎」的時候，練習說「好」。讓別人送一餐飯、代看一小時，都是彼此的福氣。

您把自己照顧好，親人才能真正放心。