

康樂延年 - 生命議題

指導

蕭予伶老師

yuling@tmu.edu.tw

孔子：
不知生，焉知死。

佛教：
人的一生有“成住壞空四
結循環，生老病死無常流
轉”。

泰戈爾：
生時像夏花般璀璨，死時像秋葉般靜美。

死亡有4種定義

1. 及靈魂從身體離開
2. 體液永遠靜止或心肺功能喪失
3. 腦死
4. 大腦皮質死亡

死亡有4種層次

1. 社會面的死亡

一個病人從人群中退縮與隔離，並在短時間（數日或數月）內死亡，又稱“被拋棄等死”。

2. 心靈上的死亡

一個病人他本身已完全接受且完全認定自己已經死亡，此種心靈上之死亡，由於其身體極度病弱，而失去生存之意識。

3. 生物上的死亡

一個病人已失去一個活人應有的知覺，他就像處於永遠無法清醒的昏迷狀態，其心肺等或許可藉由人工上會運作，但其心智卻早已死亡。

4. 生理上的死亡

一個病人完全的死亡狀態包括其重要器官如心、腦、肺等，均已被現代科學醫技證實為不再運作者。

老人的死亡態度

書整為三種取向

- (1) 聽天命
- (2) 對死後未知的憧憬
- (3) 盡力而活

Wong、Reker and Gesser(1994)將死亡態度分為四項

- 1. 害怕死亡、瀕死的死亡態度
- 2. 趨向導向的死亡態度
- 3. 逃離導向的死亡態度
- 4. 接受自然死亡性的死亡態度

面對終將來到的死亡時刻

因為環境、文化元素以及社會文化過程的影響，中西方的死亡觀產生出大異其趣的看法。

●中方

儒家 - 「敬鬼神而遠之」

莊子 - 「萬物一府，死生同狀」「人之生，氣之聚也。聚則為生，散則為死。」

墨子 - 提倡鬼神之說

●西方

死亡是「通往自由之路」

死亡焦慮

- 對死亡的恐懼與無助，是人類自古以來即存在的。
- Bengeston Cullear and Ragan(1977)：隨著年齡的增加，會減低對死亡的恐懼。
70~74歲的人對死亡的恐懼焦慮最低
- 老年人比年輕人不害怕死亡

影響死亡焦慮的因素和瀕死

- 死亡態度
- 性別
- 個姓
- 年齡

瀕死過程:身體的疼痛、苦惱和悲傷。

當老年即將瀕臨死亡時，會與家人和朋友分離，而他們在正害怕此種孤獨和寂寞。

老年臨終研究的結果

- 支持長者需要面對死亡應有的正向態度與深入的了解。
- 突顯邁入老年期宜採取臨終規劃措施，以便了然面對生命休止符的來臨。

預立遺囑，為生命畫下句點

- 遺囑(will)
- 生預囑(living will)

**這類文件具有
法律效力！**

生前預囑 (living will)

◆ 醫療照顧方面

- 臨終照顧場所

- 醫療照顧的選擇

- 「預立醫療委任代理人委任書」

- 「預立安寧緩和醫療意願書」

- 「預立不實行心肺復甦術意願書」

生前預囑 (living will)

◆ 其他方面

- 器官捐贈
- 財產處理
- 遺體處理方式
- 告別式進行

二、計畫葬禮，告別說再見

- 葬禮
- 生前契約

三、臨終照顧，宜妥善安排

● 接受照護所需的素養

- 「誠實且敏感地面對自己的身理與心理」
- 「補強失去的能力，活用剩餘的能力」
- 「無須刻意忍耐，過分客氣」
- 「確實傳達自己的感受」
- 「用對方能接受的方式表達」
- 「不吝嗇表達喜悅，不忘讚美他人」
- 「委婉而誠實地表達自己的意見」

- 臨終病患的權利與要求- Barbus(1977)

「我有權要求被以活人待之，直至死亡」

「我有權對生命擁有希望，並可適時改變此希望」

「我有權要求能維持我生存希望者的照護，亦可視情況改變此權利」

「我有權能以自己的方式表達臨終前的感受與情緒反應」

「我有權參與有關我的照護的決定」

「我有權期望持續性的療護，即使療護目標由治癒改為舒適時，仍能繼續被照護」

「我有權避免孤獨而終」

「我有權避免疼痛之苦」

「我有權要求誠實地回答我的疑慮」

「我有權不被遺棄」

「我有權接受幫助，或家人的協助以接受我的死亡」

「我有權死於安詳與尊嚴」

「我有權保有我的個別性，並不因我異於他人的決定而遭受批判」

「我有權討論及宣揚我的宗教信仰」

「我有權要求我生時的身體或死後的遺體，均受到尊重」

「我有權要求那些細心及有愛心和知識的專業人員的照護」

要求符合己意的
臨終照顧，
是長者的權利，
也是生者的責任

生命回顧

- 在回憶過程中，重整生命經驗，找到生命價值，把過去經驗、現在狀況、未來展望連接起來，可以使病人與家屬**面對生命結束時**可以是**為是一種生命的完整。**

自傳回憶錄

- 自我評鑑得失/檢驗一生

咖啡館 (Erzaehl-Cafe)

- 以學習者為本位型態，以參予者生活事件、生活體驗、生活現況為探討核心。
- 在輕鬆愉快的氣氛下探討及分享生活經驗以滿足高齡者的社會參與
- 達到平衡→超越感→對死亡無所畏懼

信仰的幫助

- 悟出生命意義
- 不怕死亡
- 面對慢性病的煎熬較少感到沮喪或寂寞

為自己買最後一件物品

- 棺材或是骨灰罈

為自己準備身後事

- 該由誰為自己身後事主導
- 要簡單隆重還是奢華熱鬧

為自己了了心願

- 想去哪?想吃什麼?想見誰?

議題一、共伴寵物身後事

- 少子化的趨勢下，銀髮族心靈的慰藉，多轉由犬貓等寵物代替，寵物儼然成為家庭的主要成員。
- 「伴侶犬」/「同伴犬」
- 寵物黑色商機
國外「人畜合葬」
比照人的規格辦理

議題二、靈性健康是臨終規劃新亮點

- **靈性健康(spiritual well-being)**是人的核心

成功老化	正向心理	人際關係
壓力調適	自我統整	

- Banks、Poehler和Russell(1984)指出，靈性健康是一種自我、他人與至高無上力量之間的締結，也是一種穩固的價值與信念系統。

● 透過教育與學習的方式加以獲得

- ✓ 生命敘事
- ✓ 藝術繪畫創作
- ✓ 律動與舞蹈的呈現
- ✓ 戲劇的即興創作
- ✓ 音樂欣賞
- ✓ 冥想

● 高齡教育產業

針對不同生命階段的高齡者，規劃並供給適合的靈性健康學習方案。

議題三:回歸大自然的新選擇- 綠色葬禮

- 綠色葬禮是殯葬文化與環保意識兩者完美結合下的產物
- 這種葬禮代表的是以最合乎自然、保護環境的方式回歸大地

綠色葬禮

- 「自然土葬」-不用任何化學防腐劑或消毒水，只用冷藏和乾冰方式保存，讓大體下葬後，可以自然方式和速度分解
- 「環保葬」-將骨灰放入可分解的骨灰罈，在環保葬區的植葬、樹葬、花葬，或是海葬
- 「冷凍葬」-用乾冰凍結遺體，搖晃將大體化為粉末，過濾出有毒物質再下葬

你可以問問你的爺爺奶奶...

1. 有想養什麼寵物來陪伴嗎？
2. 活到現在，有什麼事情是想起來會驕傲或是很滿意的事情？
3. 想像中的西方極樂世界是怎麼樣呢？
4. 關於遺囑都已經吩咐好了嗎？
5. 關於自己的喪禮想要怎麼計畫呢？



資料來源

退休生涯經營：
概念、規劃與
養生

朱芬郁 / 揚
智文化事業股份
有限公司

2012.11