

與晚期癌症病人過好每一天

晚期病人的需要一般比其他可治癒病症的病人多而且複雜。有關對晚期病人照顧之醫護文獻顯示，面對生離死別之苦，往往嚴重地影響著病人和家人。一個人患病，不單只個人承受著疾病帶來的身體痛楚；亦因病而失去工作能力和收入，也為整個家庭帶來一連串的問題；病人同時也要面對不少的心理壓力、困擾、焦慮、恐懼、沮喪和無助感。趙可式博士於 1993 年在台灣華人地區對臨終病人進行了一個調查，發現這些華人病者的需要包括：病人需要精神層面的滿足；知道自己生命是有其目的和意義；被愛和施予愛；去原諒別人和得到別人的諒解；有希望，雖不是病得醫好的希望，起碼是在身體上的舒適，得到別人關心的希望；擁有宗教上的信仰或是人生的信念，而這些信念是讓病人有信心，能力和勇氣跨越死亡。

晚期病者的情緒特徵

患病過程中，病人可能會表現得沮喪、焦慮、失望、無奈或憤怒，這些感受可能轉化成負面的情緒、行為，繼而發洩在家人身上。有些病人可能覺得自己是家庭的負累，甚至懼怕家人會離棄他；部分病人向家人發脾氣，甚至無理取鬧，因為病人知道儘管他的情緒多麼差、多麼消沉，家人仍然會接納、關懷及支持他。

病人可能有以下或更複雜的心理反應，程度和時間因人而異。這些都是自然、正常及過渡性的反應。

反應一：震驚抗拒

「我感到整個世界都塌下來。」 「我絕不相信會是我。我怎會患癌！而且癌病已是晚期！」

病人初期多會覺得這是一件不可能發生的事，癌病沒有可能發生在自己身上，或者舊患真的復發惡化。普遍的反應包括驚慌、毛骨悚然、恐懼、茫然或迷惘等。

反應二：憤怒得病

當病人確實知道自己患上癌病或癌病已惡化到難以治癒，他們很容易會憤怒、怨天尤人、反覆哭訴 **「點解會是我？點解會惡化？」** 以發洩其內心的怨憤，他們甚至會怪責上天對他們不公平而遷怒於醫生、護士、家屬、摯親、神明等。

反應三：恐懼擔心

「真的沒辦法控制嗎？」 「真的無得醫？」 「我咁辛苦捱過治療，點解會復發？」

病者早已意識到癌病復發或到了晚期，治療機會便不樂觀，甚至接近死亡。誰也不願意接受死亡迫近的現實，病者恐怕死亡便失去一切，誰也不願意離開世上至親至愛的人。對很多晚期病人，他們還有一連串未完的責任，他們不能接受至親失去家中支柱的慘況。

反應四：失落

「我在等死！」 「我沒想過這麼快要離開！」 「橫豎要死，最好不要太痛苦，免累人累己！」

病者心知自己時間無多，若加上癌病帶來肉體的痛苦和行動不便時，感覺上真的生不如死，留在世上是個負累。但好生惡死，乃人之常情，病者心底裏依然希望能多活一天。

反應五：退縮孤立

「請不要理我！」

很多時候，病者都希望有自己獨處的時候，好讓他靜心思想和整理自己的情緒。又或者他們覺得難於表達內心錯綜複雜的情緒。但有些病者卻害怕被人歧視或不想家人過份擔心，將自己孤立起來，削弱了重要的支持網絡。

如何與晚期癌症病人溝通

聆聽關懷

- 讓病者慢慢去接受和整理心情，家人不宜過於嘮嘮或干涉病人的生活，給予病者適度時間和空間，尊重病者有寧靜的時刻。若親友擔心的話，不妨坦誠相對，互相表白內心感受，使雙方更了解。
- 讓病者抒發其感受，若病者哭泣，不要勸阻，以平靜的心聆聽，讓病人儘量傾吐自己的情感，使病人感到被了解、被尊重、和關懷，並認識到自己是具有價值的、是受到關懷的。
- 親友的接納和願意聆聽，往往可讓病人打開心扉告知對方他的感受。聆聽包括用眼神，點頭等非語言溝通方法表達我們正在傾聽。
- 在聆聽的過程中，我們也需要留意中國人通常不直接表達心中的想法，卻希望對方能明白自己的心意。故在交談時，要眼到、心到的聆聽，敏銳地觀察，方能聽到「言外之意」和「未盡之言」。
- 除此之外，家人或朋友必須要明白病人的要求、期望等，瞭解要求背後的需要，這樣才能全面地了解病人的感受和看法。例如病人說：「你不如叫醫生一針打死我。」病人不想活下去，原因可能是很痛，或者很怕死亡的過程。親友適宜回應感受：「你一定覺得好辛苦，你覺得我哋或醫生有乜可以幫倒？」
- 病人對親友做出一些不合理或特別的要求，當了解病人背後的想法，讓病人儘量講出自己的想法，對解決問題、紓緩情緒是非常有幫助的。

語言的表達

- 病人最希望得到愛及直接的感情表達，語言的表達，是其中一種方式。直接向病人表達情感，例如感謝的說話、祝福愛語，讓他們確實感到愛的存在。
- 回應病人的說話，以同感心(同理心)的表達最為恰當。同感心回應是給予一個正確，不偏差的反映，是反映給當事人知道你明白他的感受，而最理想是回應所用的詞彙和對方的感受互相吻合。
- 例如有時病人會無緣無故大發脾氣，親友可直接向發脾氣的病人說：「我聽得出你騾，不過不知你騾什麼，你可不可以告知我？」這邀請，病人可能先數親友的不是，但再談下去，可能他只是惱自己做不來以前能做之事，對他來說是一份很大的失落。親友的接納和聆聽，可讓病人抒發他的情緒，有助他明白自己的難過，並得到別人的諒解，由此得釋放。
- 又例如病人說：「我一生人都無做對唔住人的事，偏偏就得呢個病，你話個天幾唔公道。」親友適宜回應感受說：「你覺得好唔抵。」或「你覺得好無奈。」
- 親友所說的話，若能夠於適當時候並如實恰當地反映此時此刻的感受，或是傷心、或許是自責、或許是憤怒，讓對方感受到你已明白他；或讓對方明白其實他已盡了力，確定他的能力及行為。這回應能夠起共鳴已足夠。

非語言的表達

- 陪伴病人時，未必要用言語，有時單是身體語言的表達更可傳遞愛的訊息。非語言的表達，要眼到、心到之外，還要手到。
- 身體語言，例如靜靜地陪伴病人、眼神接觸。手到包括觸摸對方、甚至給對方一個擁抱，這些愛的表達中國人做得很少，但必須要學習和實踐；手到亦可為對方做點事，親友可為病者做很多的事，例如替病人抹面、清潔身體、按摩等，直接用行動向他們表達愛顧，讓他們確實感到愛的存在。
- 亦可為病者提供實質上的支持，如主動暫為照顧小孩、代購買基本日常用品、辦理生活的事項或陪伴病者到醫院覆診，也是可助減輕病者的心理負擔。
- 探病時，最好保持樸實裝扮，濃妝艷抹或衣著鮮艷可能令病者感到強烈對比，自覺景況更不如人。
- 探病時，必須準備停留多一刻，不要來去匆匆，讓病者感受到您樂意陪在他身邊。病人通常也不想耽誤親友的時間。

為病者做點事情

- 幫助病人回顧生命，可以肯定他生命的意義。與病人一起看過去的生活照片、欣賞有紀念價值的物品等。引導病人回想過去的生活片段，尤其是歡愉的時刻或生命中重要、珍貴的里程，特別是肯定他對家庭、社會的貢獻，對病者會是一個很大的欣慰。
- 幫助病人完成心願。他的親友，在可能範圍內，盡可能把握時間，合力支援，以完成病人的心願。不少研究指出，希望的功能，讓病人感到自己對疾病有著控制的能力，增強病人對癌病的心理調適，更是病人面對癌病帶來生理、心理壓力的防衛功能。
- 病人的希望，會隨著環境的改變而有部份是可調較的。經常遇到的例子是，老人家希望飲「新抱茶」，但又知自己時日無多，若家人能夠安排在婚禮前，盡快舉行「斟茶」儀式，以圓完滿病人的心願。
- 有些病人不敢或沒有想到自己仍可以擁有希望，故此病人的親友扮演非常重要的角色，他們可直接問病人有關他夢想或希望之事，有時會有想不到的回答，若是病人的希望能夠如願以償，這份滿足對病人和家人是非常重要的，尤對家人過度哀傷是很大的安慰。
- 有時病人會有一些看似簡單，但對他而言很重要和特別的希望。例如有病人會希望喝一瓶冰凍的可口可樂、吃一磚腐乳等。有時，家人卻偏執著病人應該吃這些、不可吃那些而拒絕病人的要求，這是非常可惜的事情。其實，病人不會吃得很多，更不會因吃這些東西而影響健康或病情。反而病人的心願獲得滿足，那時的喜悅之情，往往使人感動開心。

修和

- 若病人對自己有負面的評價，可和他談談這些事情，引導他從正面看，或鼓勵他接受和原諒自己、原諒別人，這都有助病者寬容面對死亡。
- 人求善終，去的時候心中有平安，真可說一句「夫復何求」。心靈的照顧包括修和。中國人有句說話：「人之將死其言也善。」在大部份情況下，這是真的。能夠與別人和好如初是送給病人一件最好的禮物。修和可以是自己跟自己和好、自己跟別人和

好、自己跟上主和好。有句說話：「心藥還需心藥醫。」故此，當知道病人與親友間有任何恩怨，或知道病人有表示想饒恕某人，或要尋求某些人，甚至天主之饒恕，家人朋友要積極處理，盡快協助病人修和之美事。若覺得單靠一己之力，不能成事，當盡快尋求其他親友、專業人士或神職人員的協助。病醫不好，但靈性及精神層面的事情是可以處理的。

在家照顧病人的好處

很多家屬都缺乏在家照顧患重病親人的信心。事實上，當病者病情穩定，在家照顧病人比較在醫院更好。因為病人喜歡在熟悉的環境中生活。家中的環境、擺設皆是病人熟悉的，起居飲食亦遠較醫院愜意。而家人亦不用奔波於往返住所和醫院之間。況且，病人留在家中較容易重獲家人親暱的接觸和感受親切關懷，這對病人或家人的情感支持皆是重要的。

家人先懂得照顧自己

照顧晚期病人是一項很大的挑戰，是件心力交瘁之事，家人除可能感到不知所措外，體力、精神和心靈也承擔很大的壓力。有本地研究指出，家人對病人的照顧，除起居飲食的照顧之外，加上陪伴覆診、求醫等工作，往往令家人有獨力難支之感。除此之外，家人本身已有複雜的情緒反應；加上病者的情緒反應，亦會牽動家人的情緒。家人除要覺醒自己的情緒外，更要懂得處理。覺醒自己的情緒包括留心自己的感受，例如焦慮、無名的恐懼感等；知道自己的身體反應，例如心跳加速、失眠、無胃口等。有這等情況不宜迴避，找醫護人員的專業協助和親友的支援是必須的，多找資源，永遠必屬上策。

應盡量簡化日常家務，每晚盡可能有充足的睡眠，倘因照顧病者徹夜難眠，當病者白天休息時，自己也要爭取休息時間，避免精力透支。

在付出和工作上越少內疚，就越可以堅持得長久。今天的事今天做，自己做不了，找人幫幫忙，這絕非弱者所為，反而以開放的態度接受別人善意的幫忙，更可增進人際的關係。

記著你個人的力量有限，不可能單獨處理所有的問題，更不應將一切包袱攔在自己肩上。

尋求別人幫助

在你的朋友中，有些可能因忌諱癌病或死亡迴避你，但亦有願意伸出援手支持你。那麼，就向他們提出你的需要吧！記著：接受別人的幫助並不是弱者所為。以開放的態度接受別人善意的幫忙，有助實踐及宣揚助人為快樂之本的精神。

除向親戚朋友尋求協助外，本港有多間醫院提供紓緩治療的家居探訪服務。家居探訪護士樂意聆聽你的需要和感受；教導你在家照顧病者和協助你處理困難。

家庭裏其他成員的照顧

家中有人患重病，家人一般會感到心力交瘁，因而忽略彼此的關顧。家人能夠維持如常的家庭活動，彼此交談，傾訴及細聽各人的看法與感受，皆有助促進彼此的了解及支持。

小孩子的照顧

面對家人患重病甚至死亡，孩子需要特別的照顧。這段時間，家人通常將精力放在照顧病人身上而忽略照顧小孩，其實小孩更需要情感上的關注，定時與小孩子交談，有助減低他們的不安。

主動告知孩子病人所患的病和將會發生的事情，坦白回答孩子的問題，皆可減少他們的焦慮和恐懼。向小孩子解釋時，措詞宜簡單、易明。

鼓勵孩子多陪伴患病親人，甚至協助簡單的照顧工作，例如為病者抹面、陪他上廁所、替他倒杯水等，這些皆有助減低他們的不安和恐懼，並有助處理病者離去後的哀傷。

切忌輕率地說出一些引起孩子不安或日後內疚的說話，例如：「你乖 D，媽媽就會好番。」若媽媽不能康復，孩子就以為是自己的責任，這可能令他內疚一生。有研究證實，若孩子無法處理自己的傷痛，或對死者有內疚，會影響他的人格和心理的成長。

在家庭中若能夠坦白地談論死亡，可卸下家人的心理包袱，亦能建立健康的生死觀，甚至可教育下一代珍惜生活和生命之美善。