

什麼叫「好死」？

死亡觀念的大型民意調查

背景

俗語有謂「不得好死」，究竟「好死」(善終)的定義在香港人心目中是什麼？善寧會於2004年2月至8月期間，在各項公開活動中，成功用問卷訪問了超過700位公眾人士，了解他們對「好死」的看法。

受訪對象資料

- ◆ 總被訪人數：719
- ◆ 性別：超過80%為女性
- ◆ 年齡：四十歲以上人士 約三份二 (67.3%)
- ◆ 宗教：沒有宗教 約三份一 (35.3%)
 基督教 / 天主教 約三成 (29%)
 佛教 約二成 (18.4%)
- ◆ 教育程度：中學程度及以上 超過四份三 (77.2%)

性別	人數	%
男	108	15.0
女	577	80.3
有效總數	685	100.0

年齡	人數	%
39歲以下	199	32.7
40至59歲	275	45.2
60歲以上	135	22.2
有效總數	609	100.0

宗教	人數	%
基督教及天主教	200	29.0
佛教	127	18.4
道教及拜神	106	15.4
其他	13	1.8
沒有宗教信仰	243	35.3
總數	689	100.0

教育程度	人數	%
小學或以下	159	22.8
中學	316	45.3
大專或以上	222	31.9
有效總數	697	100.0

「好死」的因素及其重要性

- ◆ 調查人員參考西方有關死亡文獻，再根據本地資深社會工作者的經驗，擬定了 17 項決定「好死」的因素。
- ◆ 「好死」因素，可分為四大範疇
 1. 傳統觀念：社會傳統的觀念，例：「死後風光大葬」
 2. 肉體無痛：臨終時沒有痛苦，例：「不用受病痛長時間折磨」
 3. 去者善終：心理上做好準備，例：「回想一生沒有遺憾」
 4. 留者善別：與家人安樂送別，例：「完成對家庭責任」
- ◆ 受訪者按每項「好死」因素的重要性，由 0（完全不重要）到 10（十分重要）評分。

調查結果

好死因素	分數	
死前唔駛受病痛長時間折磨	8.80	} 無肉體痛苦
臨死之前能夠盡量減少身體上的痛楚	8.61	
知道自己死唔會拖累家人	8.29	} 留者善別
臨終前生活各方面都唔駛靠人幫	7.96	
死前能夠同家人或親友和好	7.85	
知道自己唔駛擔心家人以後生活	7.73	
死前完成對家庭責任	7.70	} 去者善終
死前仍然能夠得到其他人尊重	7.54	
死之前能夠完成埋未了心事	7.41	
諗番自己一生，會覺得活得好有意義	7.32	
死既時候，有家人係身邊陪住	7.10	
能夠生前安排或決定點處理自己身後事	7.09	
心理上已預備好自己將會死去	7.01	
死前有人肯聽自己講心事	6.99	} 傳統觀念
諗番自己一生，會覺得無咩遺憾	6.62	
死後身體完整	3.64	
能夠風光大葬	2.71	

主要發現

- ◆ 被評為最重要的兩項「好死」因素均屬於「無肉體痛苦」範疇。兩者的重要性，以10分為滿分計，平均高達8.71分。
- ◆ 其次重要的「好死」因素則屬於「留者善別」範疇。五項關於家人因素的平均值，亦有7.91分之高。
- ◆ 「去者善終」範疇屬於第三位，八項因素的重要性，平均達7.13分。
- ◆ 最不重要的「好死」因素範疇是「傳統觀念」。比對於上述三大範疇，傳統觀念的重要性評分十分低，平均只有3.18分。

其他統計分析結果

- ◆ 經過統計學分析，不論被訪者的個人背景為何，對「無肉體痛苦」的重要性評分沒有分別。
- ◆ 較年輕、較高學歷、信奉基督教或天主教的受訪者，傾向認為「留者善別」及「去者善終」是重要的「好死」因素。
- ◆ 較年長、較低學歷、信奉道教或拜神的受訪者，對「傳統觀念」明顯比較著重。

啟示及建議

死亡是人生必經階段，卻被社會普遍視為忌諱。是項調查為本港首次關於市民對死亡看法的大型民意研究，有助了解臨終者的需要。總結調查結果所得，善寧會有以下結論：

- ◆ 「無肉體痛苦」是受訪者認為最重要的「好死」因素。建議
 1. 家人應認識如何妥善照顧臨終病人的技巧；
 2. 醫護人員需有效運用有關紓緩治療的知識；
 3. 善用其他醫療配套，如家居寧養服務、或預前指示的選擇等。
- ◆ 「留者善別」，臨終者對自己家人的需要，比自己能否善終更重要。建議
 1. 不避談死亡，病者與家人開放地討論自己的想法，達至彼此明白和體諒；
 2. 將內心的說話（如道歉、原諒、感謝等）向對方說出，以免日後後悔或遺憾；
 3. 共同商量有關家人日後生活的安排；
 4. 此段期間與臨終者妥善的溝通和相處，可以幫助家人有效面對喪親後的情緒。
- ◆ 幫助臨終者「善終」，達至心靈上的平安。建議
 1. 除了為臨終者提供醫療上護理外，心理上的支援亦非常重要；
 2. 與臨終者回顧並總結自己的一生，幫助病者欣賞自己曾對家庭或社會的付出；
 3. 尊重病者，願意陪伴和聆聽。

- ◆ 傳統對死亡的觀念和儀式，原來不被大部份受訪者所重視。建議
 1. 家人毋須太過在意於逝世者葬禮儀式上的安排，應量力而為；如不能負擔部分葬禮儀式，亦毋須感到內疚；
 2. 鼓勵臨終者向家人溝通自己的想法，家人按臨終者的心意安排後事，可讓彼此安心。

善寧會工作

善寧會自 1986 年成立以來，一直是推動本港善終及寧養服務的先鋒，致力為病人及喪親人士提供最優質及適切的照顧與支持。

1. 提高對臨終護理的理解及服務水平

善寧會在 2001 年創辦的「臨終照顧培訓課程」，目的是增加前線醫護人員接觸臨終病人的信心、勇氣及能力，同時也讓他們懂得如何紓緩自身對面對死亡的憂慮及控制自身情緒。

鑑於本港人口日趨老化，對寧養照顧的需求十分殷切。善寧會現與職業訓練局合辦「起居照顧員」及「寧養照顧員」證書課程，希望將臨終照顧技巧普及化，讓更多前線護老工作者能夠修讀有關護理之技巧，從而讓長者得到最適切的臨終照顧。

2. 推廣生死教育

中國人社會對死亡特別忌諱，自然更不會為迎接死亡預早作準備。正因為沒有準備，卻又無法預知死亡何時降臨，於是到真要面對時便接受不來。生死教育的目的是將有關死亡的正確觀念傳達，倡議珍惜生命、活出積極人生。

為針對不同的對象，善寧會以不同的形式去探討有關死亡的課題。即將舉辦之活動詳情請參閱附頁。

3. 提供善別輔導及有關支援

善寧會譚雅士杜佩珍安家舍於 1997 年成立，為本港首家社區善別輔導、教育及資源中心。

安家舍提供以個人及家庭形式的善別輔導服務、善別輔導小組、義工培訓及熱線電話查詢服務。最近，安家舍為配合社區對善別的需要，開拓外展服務至社區為不同服務機構舉辦長者善別輔導小組。

有見在社區有關善別支援的資源不足，安家舍的專業善別輔導員特別為同工及公眾編製小冊子及輔導手冊，為有需要人士提供善別支援的資訊。

善寧會「生死教育」活動時間表

- 9月4日 **晴論壇之『為生命末段作選擇 – 預前指示』**
- 邀請嘉賓講者與公眾人士解釋及探討預前指示的概念
- 9月7日 **大埔區『慶賀人生每一天』長者文娛節目**
- 與救世軍大埔長者社區服務中心合辦，為大埔區內長者而舉辦的生死教育活動
- 9月17日 **大埔區「生死教育」工作坊**
- 與救世軍大埔長者社區服務中心合辦，讓大埔區內安老服務社工認識生死教育的基本意義及推行技巧
- 11月27日 **長期病患者面對痛楚及缺失的處理**
- 與香港復康會社區復康網絡合辦，對象為長期病患者及其家屬
- 12月4日 **為生命作準備 - 如何行使預前指示**
- 與香港復康會社區復康網絡合辦，對象為長期病患者及其家屬
- 12月11日 **身前身後 - 照顧彌留病人技巧及殮葬服務需知**
- 與香港復康會社區復康網絡合辦，對象為長期病患者及其家屬