

## 星島日報健康專欄《保健至專》- 尊嚴模式治療

當人生步入生命最後期，面對不同醫療過程及治療、身體機能惡化及人倫關係的重整，很多時候都會對自己的尊嚴和肯定程度起了變化。不同人對尊嚴的定義抱有不同的見解，然而有些地方是共通的，例如在機能問題上，從完全能自我處理，退步至連沐浴、更衣及大小二便等日常自理能力都失去時，很容易出現自我否定的情緒。即使照顧者不介意，但亦有不少病人恐怕自己成為了別人的負累，害怕生命完結前有不能承受的痛楚，從而產生求死心態。

用尊嚴模式去剖析病人求死的意欲，會發現「自尊心」對病人是否有勇氣繼續生存，乃非常重要的因素。實際上步向人生最後階段，不少病人每天都自問生存是否仍然有意義。

### 分享人生大事

尊嚴模式治療在西方已經討論超過十年，乃針對病人在疾病路途上的尊嚴受損而設計的療程。療法始創人進行了不少研究，力證有尊嚴感能減低病人在最後生命階段中所承受的身心靈痛苦。這療法可幫助面對死亡的病患者，有尊嚴地度過人生最後的旅程。療程其中一部分是邀請患者談及生命中最重要的事，以及最值得紀念的地方。當中連續三天、每次三十至六十分鐘的短談會被錄影，並筆錄對話，之後送給病人，治療師也會鼓勵患者將對話的記錄，與親友分享。

結果顯示，大部分患者滿意這種對話式療程，病人的痛楚及抑鬱程度均有所減低。透過這種簡單而直接的心理治療，可幫助病人正面地面對死亡。

青山醫院精神健康學院資深護師李金枝

(轉載自星島日報 | 保健至專 2014-05-22)

當人生步入生命最後期，面對不同醫療過程及治療、身體機能惡化及人倫關係的重整，很多時候都會對自己的尊嚴和肯定程度起了變化。不同人對尊嚴的定義抱有不同的見解，然而有些地方是共通的，例如在機能問題上，從完全能自我處理，退步至連沐浴、更衣及大小二便等日常自理能力都失去時，很容易出現自我否定的情緒。即使照顧者不介意，但亦有不少病人恐怕自己成為了別人的負累，害怕生命完結前有不能承受的痛楚，從而產生求死心態。

用尊嚴模式去剖析病人求死的意欲，會發現「自尊心」對病人是否有勇氣繼續生存，乃非常重要的因素。實際上步向人生最後階段，不少病人每天都自問生存是否仍然有意義。

## 分享人生大事

尊嚴模式治療在西方已經討論超過十年，乃針對病人在疾病路途上的尊嚴受損而設計的療程。療法始創人進行了不少研究，力證有尊嚴感能減低病人在最後生命階段中所承受的身心靈痛苦。這療法可幫助面對死亡的病患者，有尊嚴地度過人生最後的旅程。療程其中一部分是邀請患者談及生命中最重要的事，以及最值得紀念的地方。當中連續三天、每次三十至六十分鐘的短談會被錄影，並筆錄對話，之後送給病人，治療師也會鼓勵患者將對話的記錄，與親友分享。

結果顯示，大部分患者滿意這種對話式療程，病人的痛楚及抑鬱程度均有所減低。透過這種簡單而直接的心理治療，可幫助病人正面地面對死亡。

整理：Kar

今日顧問：青山醫院  
精神健康學院  
資深護師李金枝

