

【長進課程 — 生死有約】主持：侯偉新、伍桂麟 嘉賓：梁梓敦

第二課「生死教育講呢啲 — 給長者的生死教育與實踐」

在傳統中華文化中，談論死亡是極大禁忌，導致華人普遍對死亡欠缺開放溝通及積極準備。2008年，香港大學曾公佈跨代死亡態度調查，顯示香港的年輕人及中年人比老年人更害怕死亡；亦更逃避談論有關死亡的議題。而老年人更能開放地討論有關死亡的事，如預囑、死亡的準備、喪禮安排等等。

若成年子女不願與年老父母作生前規劃，無法為死亡作出充足準備，會加重臨終者的壓力外，同時加劇喪親家庭的哀痛，並容易加深家庭成員間的嫌隙、紛爭、怨懟。

那麼何為「好死」？根據2004年善寧會調查公眾對「好死」的定義包括以下元素：

	「好死」的元素	中位得分(1-10)
善生	臨終前生活各方面都唔使靠人幫”	7.93
	死前能夠同家人或親友和好	7.84
	死前完成對家庭責任	7.66
	死之前能夠完成埋未了心事	7.38
	心理上已預備好自己將會死去	7.01
	諗番自己一生，會覺得無咩遺憾	6.61
善終	死前唔使受病痛長時間折磨	8.78
	臨死之前能夠盡量減少身體上的痛楚	8.59
善別	知道自己唔使擔心家人以後生活	7.71
	能夠生前安排或決定點處理自己身後事	7.04

要達至好死，「身、心、社、靈」需要在死前作準備，尤其應加強公眾認識「平安紙」、預設醫照顧計劃、預設醫療指示、寧養照顧、四道人生、身後事安排、悲傷處理…等。

至於甚麼時機適合與家屬商討而不覺忌諱，我們可嘗試以下四點：

「借環境」如清明節或重陽節，探病或出席喪禮提出。

「借事件」如身邊有親友在臨終或離世後，提出見解。

「借世情」如世界各地或本地社會所發生的死亡事故。

「借分享」如分享「長進課程」，引發家人一起討論。

資料來源：https://hku.hk/press/c_news_detail_5873.html https://www.hku.hk/press/press-releases/detail/c_11303.html