

# 生命谢幕 知多少



SINGAPORE  
**HOSPICE**  
COUNCIL

新加坡慈怀理事会



## 了解临终时刻

---

“临终时刻”指的是死亡来临前的阶段，短则几个小时，长则几天。希望这本手册所提供的资讯能够帮助你陪你至亲走完人生的最后一程。若你对于这个阶段有任何疑问或不解，请随时向医生/护士/社工或其他的医护人员查询。

---

## 如何辨别临终时刻？

随着临终时刻慢慢逼近，你的至亲会失去食欲，变得嗜睡，对于以往所喜欢的活动不再感兴趣。最终，他们将会停止进食，喝水和交谈。

他的身体可能会出现以下症状：

- **体温降低** — 四肢冰凉，特别是手指和脚趾。
- **斑点** — 手掌和脚底出现蓝紫色的斑点。
- **脉搏微弱** — 脉搏变得非常微弱，甚至无法感觉到。当此症状发生时，医护人员会通知你。
- **昏昏欲睡** — 变得非常嗜睡，无法回应你。
- **停止进食** — 由于身体系统慢慢衰退，你的至亲或许对食物不再感兴趣。进食反而可能引起肠胃不适。

若你的至亲仍然清醒，你可以让他享受几小茶匙他所喜爱的饮料或食物的味道。但是，若他昏昏欲睡，请不要喂食，因为在意识不清醒的状态下进食，会导致他呛到。

- **思绪混乱** — 你的至亲或许会显得焦躁不安，不舒服，挥动手势或语无伦次。然而，不是所有垂死的人都会经历这个症状。
- **喉咙发出咕噜的声音** — 由于你的至亲失去吞咽的功能，唾液会堆积在喉咙当中。因此当他呼吸时，你或许会听到一些咕噜的声音。但是他本身并不会察觉到这一点。
- **呼吸模式有所变化** — 肌肉在临终前会变得松弛，因此你的至亲呼吸时，嘴巴或许会张开。有些人的呼吸会变得急促，并在深和浅之间相互交替。呼吸停顿的症状可在深急促呼吸过后出现，之后呼吸会逐渐恢复。他们本身通常察觉不到呼吸模式的变化，大致上也不会因为呼吸的改变而受到影响。

临终前的几个小时，血压和血氧含量下降是意料中的情况。在这个阶段，确保你至亲的舒适感是最关键的事。你无须频繁地检测这些指标。



## 在这个时刻，我能为我的至亲做些什么？

### ● 提供保证，让他感觉踏实

握住你至亲的手，以简单简短的句子轻轻地告诉他你会陪伴在他身边，照顾他。

给予他方向感，告诉他当下的日期，时间，地点，使他不觉得那么迷茫。你也可以与他分享你生活中最近发生的事，或与他缅怀过去。

你也可以向他表达你的情感，尤其是以下这4句重要的话：

- 请原谅我
- 我原谅你
- 谢谢你
- 我爱你

### ● 播放音乐/祷告

若你的至亲喜欢音乐，你可以在房间里轻声播放一些柔和或他喜欢的音乐。你也可以为他祷告，使他的心灵得到慰藉。

### ● 按摩

在这个阶段，你的至亲或许喜欢被轻抚按摩的感觉。你可以将他日常所用的润肤霜轻轻地涂抹在他的皮肤上。但是，在你进行按摩之前，请向医护人员查询是否适宜这么做。

### ● 口腔护理

若你至亲的口腔干燥，你可以为他涂抹口腔润湿剂。保持口腔清洁卫生有助于提高他的生活状态。若你不清楚如何进行，请向医护人员查询。

## ● 眼部护理

定时为你至亲涂抹眼胶，防止眼睛干燥。

若你的至亲看起来感觉不舒服，而你和你的看护在家中不知如何是好，请拨电通知并询问照顾他的医护人员或居家护士。

## 在这期间，我需要准备什么实际事宜？

### ● 随时准备好家庭医生的联络号码

如果你的至亲在家里去世，医生必须检查他/她的身体以证明死亡。因此，当你的至亲临终时，建议你通知你至亲的医生，并询问医生是否可以在你至亲临终时进行家访。尽可能保存至少两个家庭医生的联络号码，以备不时之需。

### ● 殡葬服务公司的联络号码

若你的至亲在病危之前愿意与殡葬服务公司的代表讨论葬礼的相关事宜，那是最理想的情况。因为这能确保葬礼能遵照他的遗愿进行。如果无法事先进行讨论，你也可以在你至亲即将临终时选择一家殡葬服务公司，或联系不同的公司，了解它们所提供的各种配套，再作出选择。

### ● 职责分配

你或许可以考虑在你至亲临终前，汇集你的亲戚朋友，请他们帮忙，把在死亡来临时所必须处理的事项分配好，例如：有些人可负责通知其他的亲人和朋友你至亲过世的消息，有些人可帮忙通知宗教领袖，其他人可帮忙联络殡葬服务公司，或登记死亡等等。这确保你能完成所有所需处理的事物，却不会被过多的职责累坏。



## 你自己的身心灵也一样重要

从确诊病情到生命的最后一刻是一段艰辛，漫长，疲惫的旅程。虽然你想无时无刻守在你至亲身边，但你也必须照顾好自己。在这里提供一些小叮咛：

- 多喝水
- 吃得好并吃得健康
- 确保自己得到足够的睡眠。若有需要，安排其他的家人或朋友轮流看守
- 给予自己一些短暂的时间出去走走，休息，透透气并且呼吸新鲜空气

虽然我们想陪我们的至亲走到生命的终点，但他们或许会选择在我们小睡片刻，上洗手间或暂时走开时悄悄离开。这或许会令我们感到不解，但我们也能从陪半他们走完生命的最后一程所留下的珍贵时光和美好回忆找到慰藉。

## 我们能通过什么迹象知道我们的至亲已经过世？

你可以留意以下的迹象：

- 呼吸停止
- 脖子上的脉搏不再波动
- 眼皮微张，瞳孔（眼睛黑色的部分）放大，眼睛直视一个位置
- 下巴放松，嘴巴张开
- 你的至亲刚过世时，你会感觉他的身体还是温温的。但过了一段时间，身体会逐渐变凉。

当你发现你至亲的呼吸停止时，

- 保持冷静
- 再用**10分钟**，观察你至亲的呼吸是否确实停止
- 给自己一些时光安静独处
- 启动房间的冷气机，保持房间清凉。

给予自己充裕的时间，逐一通知其他的家人朋友你的至亲过世的消息。你无须急着向有关当局登记死亡，只要在**24小时之内**办妥便可。

## 接下来该怎么做？

你的至亲过世后，你需要注意的事情包括：

### 1. 死亡认证

这将由医生完成。身份的认证需要一份官方的身份证明，上面有你至亲的照片和个人资料。可以用作身份证明的文件包括新加坡国民身份证（**NRIC**）、护照和驾驶执照。





## 2. 电子死亡证书

- a) 医生上网认证死因后，死亡登记程序将会自动在移民与关卡局的系统中完成。死亡证书的编号也会提供给你。
- b) 你可以在至亲死亡后的**30**天内从**My Legacy**网站下载电子死亡证书。
- c) 检索电子死亡证书的步骤：
  - i. 访问**My Legacy**网站 ([mylegacy.life.gov.sg](http://mylegacy.life.gov.sg))
  - ii. 选择‘死亡证书’
  - iii. 使用电子政府密码 (**Singpass**) 或个人资料登录网站和下载电子死亡证书
  - iv. 输入你至亲的身份证号码 (用于死亡认证)、死亡证书编号 (由死亡认证的医生提供) 和死亡日期来检索电子死亡证书
  - v. 下载并在你的个人电子设备中储存电子死亡证书。

## 3. 联络殡葬服务公司

殡葬服务公司会协助并指导你安排所需的相关事宜，例如：火化或土葬的时间，预约摆放灵堂的场地，搭建帐篷，订购餐饮，供前来治丧的亲人朋友吃。

## 4. 联络你的宗教领袖

这视你至亲的宗教信仰和文化习俗而定。有些家属或许会希望丧葬者在领取尸体前，宗教领袖能为至亲祷告。

## 5. 通知亲友

若你之前已请亲人朋友帮忙并分配好了任务，大家能依照那清单来执行所分配到的任务。即使没有，你也可以考虑请家人朋友帮忙处理一些特定的事项。

请切记你无须独自一人面对，不要害怕寻求帮助。



版权所有 © 2020 新加坡慈怀理事会

于 2020 年 6 月首次出版：

新加坡慈怀理事会

535 Kallang Bahru, #03-09

GB Point, Singapore 339351

电邮： [info@singaporehospice.org.sg](mailto:info@singaporehospice.org.sg)

网址： [www.singaporehospice.org.sg](http://www.singaporehospice.org.sg)

电话： 6538 2231

2022 年 6 月更新

免责声明：此手册仅供参考，并不能取代专业的医疗建议。请浏览我们的网站了解最新资讯。



您可通过以下网址下载电子版：  
[library.singaporehospice.org.sg](http://library.singaporehospice.org.sg)

## 重要的联络人员和号码

慈怀疗护护士姓名： \_\_\_\_\_

慈怀疗护热线： \_\_\_\_\_

### 医生（死因证明）

电话号码1： \_\_\_\_\_

电话号码2： \_\_\_\_\_

### 殡葬服务公司

公司名称： \_\_\_\_\_

联络人姓名： \_\_\_\_\_

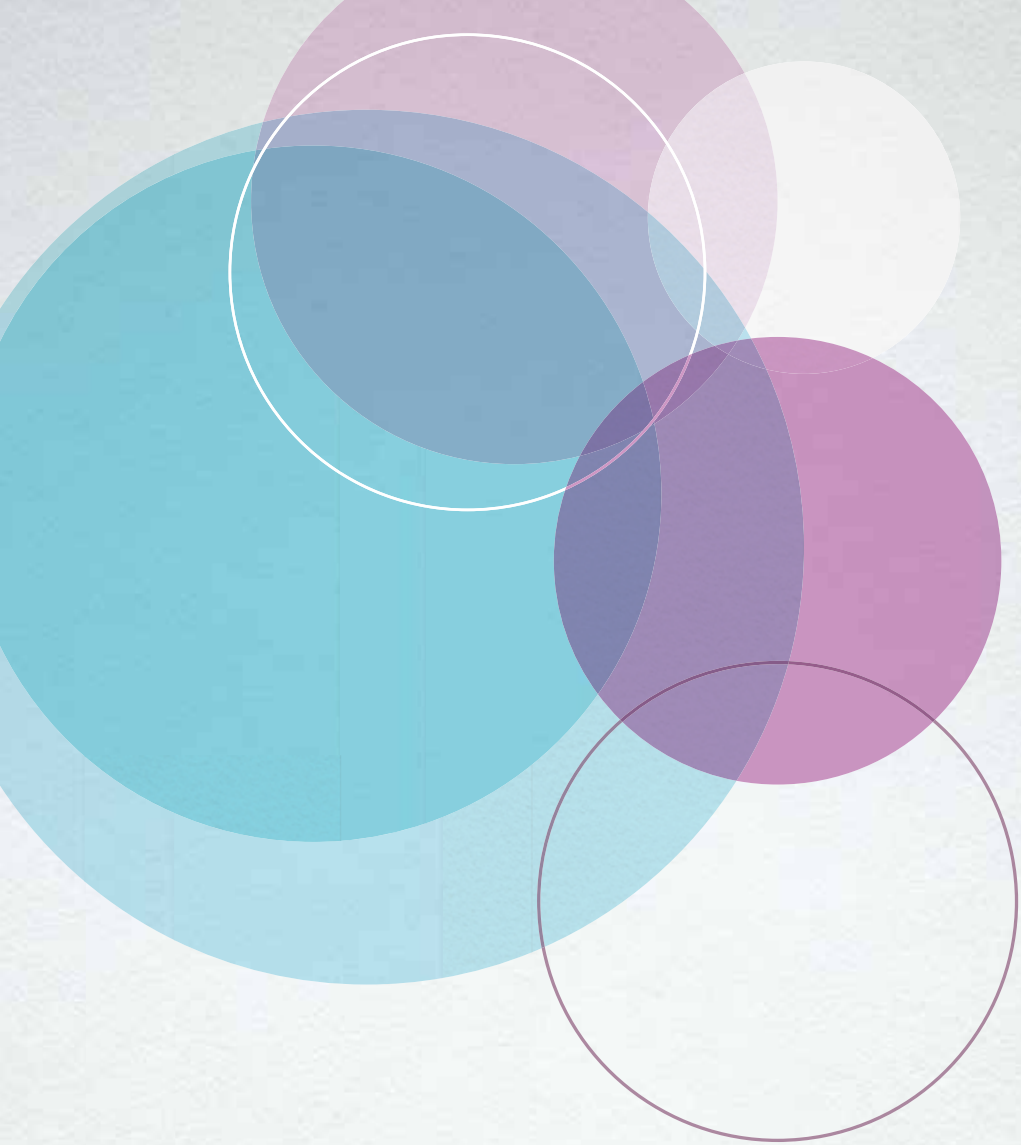
电话号码： \_\_\_\_\_

### 宗教组织

联络人姓名： \_\_\_\_\_

电话号码： \_\_\_\_\_

姓名	所需通知/执行的事项	电话号码



**Live  
WELL**  
活得精彩 走得自在

主办机构:

 **SINGAPORE  
HOSPICE  
COUNCIL**  
新加坡慈怀理事会