

珍惜生命從接受死亡開始

全港首項跨代死亡態度調查

何孝恩先生、陳麗雲教授、袁汶茵小姐
吳兆文博士、周燕雯博士、及美善生命計劃團隊

美善生命計劃
PROJECT ENABLE

香港大學行為健康教研中心
Centre for Behavioral Health, The University of Hong Kong

香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

香港的死亡數字

- 香港每年大概有39500名人士死亡
- 平均每日有108人死亡

2004年香港死亡人數

年齡組別	男	女
0-14	109	104
15-44	1308	782
45-64	4209	1794
65或以上	15357	13608

美善生命計劃
PROJECT ENABLE

喪親的苦痛

- 根據多項研究估計，一至兩成家屬在喪親後會經歷達數年的沈重哀傷。
- 而持續的哀痛構成不少醫療與公共健康問題，包括自殺傾向和死亡率提升。
- 香港每年死亡人數逾39,500，因此，任何時候蒙受喪親哀痛和相關打擊的家庭，為數不少。

美善生命計劃
PROJECT ENABLE

死亡態度研究的現況

死亡態度和信念直接影響喪親的經歷

- 但死亡態度研究仍然偏重於：
 - 年老的人口
 - 身患絕症的人和專業醫護人員
 - 局限於對死亡的焦慮這概念中
 - 忽視了更廣泛的死亡態度
 - 傳統文化對死亡的信念或忌諱
- 年輕人和中年人只獲得很少的關注
- 很少研究著重比較不同年齡的人

美善生命計劃
PROJECT ENABLE

亞洲地區對死亡態度的研究

- 在過去的十年間，與死亡有關的研究在香港和台灣急促地發展，然而這些研究仍然不多：
 - 對死亡態度的認識狹窄
 - 有限的研究樣本
- 對不同年齡香港人的死亡態度不太認識

美善生命計劃
PROJECT ENABLE

全港首項跨代死亡態度調查

- 針對著本地不健全的死亡態度研究，本研究有以下目的：
 - 進一步了解香港普遍人口對死亡的態度和中國傳統對死亡的信念
 - 比較三個年齡組別的人對死亡的態度和傳統信念（年輕人 - 18至29歲；中年人 - 30至59歲；老年人 - 60歲或以上）
 - 研究不同的死亡態度和信念，對家庭怎樣面對年老父母的臨終日子，以及他們在處理喪親後的哀痛的影響。

美善生命計劃
PROJECT ENABLE

研究設計

- 橫斷設計 (cross-sectional research design) 及方便抽樣的方法 (convenient sampling)
- 參加者人數 (792人):
 - 327位年齡介乎18-29歲的年輕成人
 - 274位年齡介乎30-59歲的中年人
 - 191位年齡介乎60-93歲的老年人
- 徵募參加者的途徑:
 - 為老人提供服務的社會機構
 - 香港大學行為科學課程
 - 口頭方式
- 參加者透過訪談的形式或自行完成問卷



評估工具及數據分析

評估工具

- 對死亡的態度:
 - 用死亡態度描繪修訂量表(DAP-R; Wong et al., 1994)作評估
 - 把死亡態度分為死亡恐懼、逃避死亡、和接受死亡等等
- 對死亡的焦慮:
 - 用中文版本的死亡焦慮量表(DAS; Templar, 1970)作評估
 - 量度參加者對死亡有關問題的認知和情緒反應
- 中國傳統的死亡信念
 - 用基於前人有關研究結果而建立的問題作評估
- 個人資料:
 - 參加者的年齡、性別、家庭狀況、婚姻狀況、教育程度、工作狀況、宗教背景

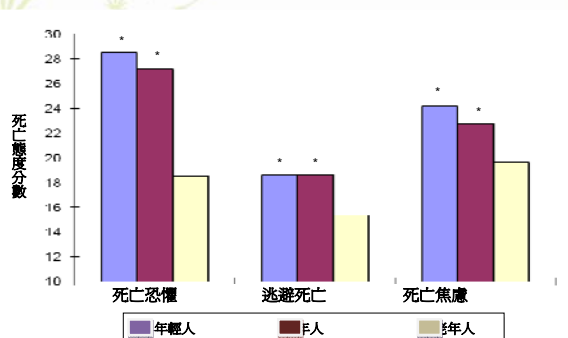
數據分析

- 不同衡量準則重複驗證(Repeated measures ANOVA)，以雙變相關 (Bivariate correlation analysis)作分析。

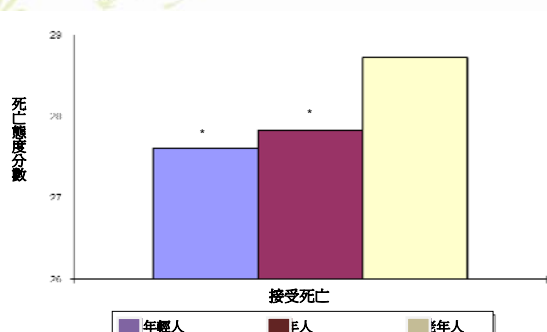
參加者的背景特徵(N=792)

類別	數字	%	類別	數字	%
性別			年齡		
男性	271	34.2	平均數	42.3	
女性	521	65.8	標準差	21.9	
婚姻狀況			教育程度		
未婚	419	52.9	無接受正式教育	41	5.2
已婚/再婚	288	36.4	小學或以下	97	12.2
離婚/分居	18	2.4	中學	203	25.6
寡妻	66	8.3	大學或以上	451	56.9
工作狀況			家庭收入		
退休	182	23.0	<10,000	118	14.9
家庭主婦	74	9.4	10,000-19,999	145	18.3
半職工作	17	2.1	20,000-29,999	152	19.2
全職工作	153	19.3	30,000 or above	147	18.6
學生	366	46.2	沒有回答	230	29.0
宗教信仰			居住狀況		
天主教/基督教	244	30.8	獨居	87	11.0
佛教/道教	128	16.2	與沒關係的人同住	66	8.4
沒有宗教信仰	408	51.5	與家人同住	588	74.2
其他	12	1.5	與配偶同住	43	5.4

不同年齡組別的人在死亡態度上的差異



不同年齡組別的人在死亡態度上的差異



作死亡的準備

		已安排	聽過但未安排	有聽過點安排
買人壽保險	年輕人	23.9%	39.1%	37%
	中年人	52.6%	23.4%	24.1%
	老年人	20.5%	5.3%	74.2%
	所有參加者	33%	25.5%	41.5%
	立遺囑	年輕人	0.3%	17.4%
	中年人	4%	27%	69%
	老年人	14.7%	12%	73.3%
	所有參加者	5.1%	19.4%	75.5%
買置位/墓地	年輕人	0.3%	7%	92.7%
	中年人	2.9%	19%	78.1%
	老年人	7.3%	8.9%	83.8%
	所有參加者	2.9%	11.6%	85.5%
器官捐贈	年輕人	16.2%	52%	31.8%
	中年人	18.2%	29.6%	52.2%
	老年人	4.2%	4.7%	91.1%
	所有參加者	14%	32.8%	53.2%

中國傳統死亡信念

傳統信念	不同意	同意
諗或者談論有關死亡的事會帶來惡運	89.0%	11.0%
見到屍體或棺材會行衰運	82.4%	17.6%
早逝或者死時十分痛苦係一種報應	83.5%	16.5%
喪親家庭係喪親後幾個月唔應該參與任何社交場合，例如婚宴	61.7%	38.3%
唔應該探訪剛去世的人的家人	83.8%	16.2%
白頭人唔送黑頭人	78.7%	21.3%
係重病病人面前講死會令佢死快啲	76.8%	23.2%
冇仔送終係一件好冇面嘅事	86.5%	13.5%

死亡態度與中國傳統死亡信念的關係

		死亡恐懼	逃避死亡	死亡焦慮	接受死亡
年輕成人	中國傳統死亡信念	0.32***	0.26***	0.29***	-0.22***
中年人	中國傳統死亡信念	0.40***	0.27***	0.21***	-0.34***
老年人	中國傳統死亡信念	0.34***	0.29***	0.33***	-0.09***
男性	中國傳統死亡信念	0.29***	0.23***	0.12*	-0.28***
女性	中國傳統死亡信念	0.31***	0.27***	0.24***	-0.24***
所有參加者	中國傳統死亡信念	0.30***	0.25***	0.20***	-0.25***

研究討論

- 年輕的成人和中年人比較害怕死亡
 - 因為老年人在生活上較多成就，而且覺得死亡已社會化，所以比較接受死亡 (Kalish, 1976)
 - 老年人比較有準備地去面對死亡
 - 相反地，正在追尋理想的年輕成人和中年人會害怕失去實踐目標的機會，而對死亡產生恐懼



研究討論

- 「**啓示**」為年輕成人和中年人而設的生死教育課程應著重：
 - 令他們欣賞和感激現在
 - 令他們感謝現在擁有的東西 (例如：家人、朋友)
- 現代的年輕成人和中年人時常會迷失在這個瞬息萬變、充滿著物慾主義的社會中，我們要幫助他們去欣賞生命
- 「**珍惜生命從接受死亡開始**」



研究討論

- 年輕成人和中年人較多逃避談及有關死亡的話題，而老年人對這個話題則比較開放
 - 早前的核心小組研究顯示，老年人覺得很難與成年子女談及死亡的安排、預設醫療指示和喪禮的安排
 - 若我們現在逃避與家人談及有關死亡的話題，當死亡真的發生的時候，我們的家庭可能會發生爭執



研究討論

- 傳統中國對死亡的忌諱仍在現代香港的社會中流行：
 - 對死亡的忌諱仍然同樣地存在在不同年齡、性別的人的心裡
 - 當人們越多持有中國傳統對死亡的信念，他們便：
 - 越多逃避死亡
 - 越多對死亡產生焦慮
 - 越少認為死亡是一件自然的事
- 在本地的社會中，死亡仍然是詭秘的和不合常理的



研究討論

- **相比老年人、年輕人和中年人大多沒有為死亡作出任何準備**
 - 因為年輕成人和中年人害怕死亡、逃避談及有關死亡的話題(包括對死亡的準備)，所以他們害怕為死亡作準備
 - 正因子女逃避談及有關死亡的話題，他們不會跟年老的父母傾談死亡，因此有老年受訪者在較早前一項小組研究中重覆表示，非常困難與自己的成年子女討論準備死亡、預囑、喪禮安排等問題。



研究討論

- **對死亡的負面態度和禁忌導致普遍對死亡欠缺開放溝通及準備:**
 - 會窒礙家庭成員對有關死亡的問題作交流溝通
 - 甚至最終會加深一些喪親家庭的誤解、嫌隙和怨懟
 - 影響對喪親家庭的社交支援
- 對死亡的負面態度，最終可能會加重臨終者的壓力，同時加劇喪親家庭的哀痛。
- 若不作出任何介入行動，這個根深蒂固的信念只會一直留傳在社會中。

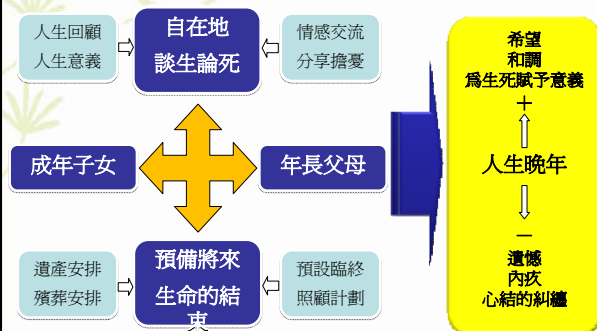


研究研究

- **開放的溝通及為死亡作準備**，不獨是減輕喪親的傷痛和抑鬱的兩個重要途徑，亦能令臨終者在人生晚期感到豐盛祥和。
- 開放地討論有關死亡的事，能為臨終者與家人朋友締建分享生活智慧、冰釋前嫌、圓未了心願的平台；令他們對死亡抱積極、正面的態度。



後顧無憂·豐盛晚年的訣竅



討論

- **啟示** - 教導年輕人和中年人以下事情是十分重要的:
 - 大部份老年人(包括他們的父母)對談及有關死亡的話題已作好準備和持開放的態度
 - 教授他們談及有關話題的技巧
 - 編制關於準備死亡的練習和作業
- 倡導預設臨終照顧計劃和預設醫療指示可有助帶動整個社會把死亡帶出陰霾
- **「談及死亡並不是一個詛咒，而是愛的表現」**



討論

- **啟示** - 研究結果指出廣泛地實施消除死亡忌諱的教育活動是非常重要的:
 - 提高公眾意識的研討會和有關的大型活動
 - 廣泛地運用傳媒(包括電視台、電台、報章、廣告等)
 - 為社會上不同人士而設的培訓工作坊及課程:
 - 強制性生死教育課程
 - 把生死教育納入小學、中學和專上學院的課程內
 - 人才培訓課程
 - 在青少年和老人中心舉辦工作坊及講座



➔ 美善生命計劃



美善生命計劃

- 使命**
 - 推動公眾人士對死亡和喪親的認識
 - 支援長者、病人及其家人為死亡作預備
 - 發展有關專業人士對支援臨終病人及喪親家屬的全面培訓
- 計劃內容**
 - 社區教育
 - 評估及研究
 - 專業培訓




計劃理念：能者善生

對死亡概念	應對方法	結果
惡運 生命的對立 失敗	逃避	情緒：恐懼、執著 關係：內疚、衝突 自我：自卑、遺憾 生命：迷失、虛耗 死亡：突然、無助



計劃理念：能者善生

對死亡概念	應對方法	結果
死亡意義重建 人生旅程尾站 生命的一部份 人生畢業禮 生命的老師 自然的循環	二人三囑 人生意義 人生回顧 遺囑 預囑 叮囑	善生 情緒：平安、感恩 關係：珍惜、溝通 自我：欣賞、整合 生命：把握、享受 死亡：接納、預備



二「人」三「囑」

人生回顧

- 老年期/臨終者的心理發展任務
- 整合人生



人生意義

- 為生命和死亡賦予意義
- 人生觀、價值觀、宗教信仰的整合




二「人」三「囑」

<p>遺囑</p> <ul style="list-style-type: none"> 器官捐贈意願 保險金安排 遺產及遺物安排 遺責分擔 喪禮及殯葬安排 喪禮嘉賓名單 	<p>預囑</p> <ul style="list-style-type: none"> 預設醫療指示 照顧代理人 希望得到的醫療服務 希望被照顧的地方 希望親人的參與 	<p>叮囑</p> <ul style="list-style-type: none"> 生活智慧 情感交流 冰釋前嫌 珍惜共處
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------







「囑」福生命行動

善生嚮導 (Enabler)

- 以二人三足的精神，透過二「人」三「囑」，引領長者為死亡作預備，成為人生路上的祝福
- 現時已約有**1050人**成為善生嚮導
- 經由善生嚮導和美善生命計劃團隊教導的大眾市民已約有**13000人**




善生同盟 (ENABLE Alliance)

目前已有**40個**機構加入成為善生同盟

- 同盟會員皆可使用「善生計劃」內的資源
 - 與死亡及喪親課題相關的最新研究資料及消息
 - 有關死亡及喪親的專業培訓課程
 - 完善生死教育教材套
 - 對象包括長者、末期病患者及家庭照顧者
 - 資源外借服務
 - 例如：影像及音樂光碟、書籍、活動教材



刊物

- 善生嚮導訓練手冊
- 善終嚮導訓練手冊
- 善別嚮導訓練手冊
- 善生伙伴訓練手冊
- 囑福生命手冊
- 美善生命計劃小冊子
- 善生探索日誌
- 生命屬我
- 與病談生論死
- 與家人談生說死
- 從容自在談生死
- 食環署環保殮葬小冊子及VCD



總結

- 喪親家屬的深入個案研究引證，成年子女與年老父母能談論有關死亡的事，並積極作死亡的準備，能令臨終者度過豐盛祥和的人生晚期。
- 開放地討論預囑、喪禮安排等，亦可令家庭成員更了解有關死亡的問題，同時有助臨終者與家人朋友透過回顧人生分享經驗、交代遺願、承傳生活智慧；這些均有助減少人生的遺憾，完成未了心願，不少人喪親後經歷的沈重、持久、複雜的哀傷往往根源於此。



總結

- 是項跨代調查對制訂切合香港公眾的生死教育幫助甚大，事實上，從調查結果總結的知識，已應用於「美善生命計劃」的培訓教材；同時，調查結果亦為全球的死亡態度研究增添珍貴資源。
- 然而，本研究只是一個開始，尚有很多有關死亡態度的東西需要研究和學習
- 希望往後的研究可以此作為基礎，研究出更有價值的資料，以消除人們對死亡的忌諱



招募志願參與者

家庭力量對中國和西方老年人的喪親復原力的影響： 跨文化比較研究

- 研究目的：
 - 為進一步改善華人社會服務末期病患者及喪親家庭的模式，「美善生命計劃」現正籌劃一項跨文化研究，比較不同文化背景的喪親家庭的復原哀痛過程。
 - 計劃現招募年屆五十五年歲或以上、在過去十八個月喪失伴侶而能成功克服哀痛的華人參與研究。
 - 有興趣的人士：請與孫皓茵小姐聯絡 (電話：2589 0559 / 電郵：angiesun@hku.hk)。



ACKNOWLEDGEMENTS
The study was funded by a grant from the Hong Kong Jockey Club Charities Trust, under the project name, "Empowerment Network for Adjustment to Bereavement and Loss at End-of-Life". The authors gratefully acknowledge St. James' Settlement, Mr. Gary C.W. Sham and related centre staffs for their assistance in subject recruitment and other logistic support, as well as Ms. Clarissa N. Wang, Ms. Irene K.M. Cheung, Ms. Yammi M. Y. Yuen and related research staffs at the Centre on Behavioral Health for their assistance in data collection and assimilation. The authors further thank all study's participants for their heartfelt support in making this study successful.

多謝!

如欲查詢，請電郵致：andyho@hku.hk

