

9. Dealing With Your Relative's Death — Practical and Emotional Concerns

面對病患親屬的離逝 —
實踐與情緒的關注



9. 面對病患親屬的離逝 — 實踐與情緒的關注

面對你親屬剛離逝，痛失至親的複雜心情，加上沒完沒了而又必須處理的事情簡直可以將你壓得喘不過氣來。緊接在親屬離逝的數天內，你將專注處理殯葬或悼念安排。

關於殯葬安排的決定

有些人臨終前已囑咐有關殯葬安排的意願，但有些家庭直到他們的親屬去逝後才顧及此時。在情緒壓力的左右下，他們必須迅速作出決定。

- 如果你的親屬及你已揀擇殯儀館，在病人去逝後便可立刻通知該殯儀館處理後事。
- 如果你們事先沒有選擇好殯儀館，可以經你的朋友、家庭成員、或牧師代表給你們介紹一間當地的殯儀館。

籌備葬禮的一些提示：

- 可運用採購其他主要物品的精明購物技巧。先行貨比三家，至少比較兩家的殯儀館的價格。
- 向殯儀館的主管索取價目表。按法律要求殯儀館必須提供書面列出所有產品和服務項目的價格表，或接受電話諮詢。你不須留下姓名、地址或電話號碼。
- 避免輕率地消費，你只需購買你想要的殯葬安排，不必為宣耀至愛而購買一具豪華棺木或昂貴的葬禮。
- 不須購買一個你不需要的“全套服務”項目。你可以自行甚至網上採購棺木或骨灰盒。
- 找出你所屬州內有關殮葬的有關法例。瞭解哪些物品或服務項目是法定必須，哪些不是。
- 你可以節省開支，將悼念儀式限制在一天或在葬禮前一個小時內進行，並且讓你的親屬穿一套他最喜愛的衣服而不是昂貴的壽衣。

9. 面對病患親屬的離逝 — 實踐與情緒的關注

- 防腐程序不是強制性的。沒有任何州的法律要求給每一個死者進行防腐處理。
- 早作安排是上策。這會讓你和病患親屬有足夠時間去比較和選擇殯儀館，也有機會與家人一起商議討論相關事宜，並藉此減輕家人的一些負擔。
- 現今較廉宜及更環保的火葬較傳統土葬更廣泛被人接受。相關資訊詳列如下。

以上所述的權利均由聯邦政府訂定。欲瞭解更多的信息請上網瀏覽：
www.ftc.gov/funerals

支付殯葬費用以及如何獲得幫助

- 殯葬費用通常由你親屬遺產、人壽保險、或由家屬支付。
- 假若經濟緊絀，可查詢社會安全局（免費電話：1-800-772-1213）瞭解如何申請殯葬津貼費（2010年為 \$250）。若符合資格，津貼費用發放給其未亡配偶或未滿十八歲子女。
- 退伍軍人管理局 (VA) 為退伍軍人及他們的配偶提供殯葬補助、墓地或其它福利。請致電：1-800-827-1000 查詢有關福利。
- 有些殯葬協會及宗教團體會協助會員支付殯葬費用。
- 紐約市的人力資源管理局 (Human Resources Administration) 將設殯葬費索取部門 (Burial Claims Unit)，協助那些無經濟能力的死者，查詢電話 (718-473-8310)。符合申請政府醫療補助福利（白卡）及具備其它條件，而殯葬費總額在 1,700 元以下，申索部最高津貼為 900 元。

9. 面對病患親屬的離逝 — 實踐與情緒的關注

有關火葬的考慮事宜

- 不需要通過殯儀館作出安排。直接讓火葬場或附近的火葬協會 (cremation society) 安排火葬服務，可減低殯葬費用。
- 選取一家持牌並經由政府查證的火葬場。並不是所有的火葬場都是持牌的。然而，在紐約州，那些附屬於墳場或殯儀館的火葬場一定是持牌的。

本州以外的土葬

如果你的親屬需要安葬在別的城市或國家，本地的殯儀館將協助你保存遺體並安排運往接收地點。另外，殯儀館可代申請獲取死亡證明書及適當的許可證。

離逝後的注意事項

隨著葬禮結束，種種財務及法律問題便應馬上解決。許多人有感不能做到面面俱圓。以下是一系列需要注意的工序：

- 從殯儀館主管人員申請 10 至 15 份的死亡證的複印件。在紐約市每一份複印件收費\$15元。或由家庭成員網上訂購：
www.nyc.gov/html/doh/html/vr/vrdappl.shtml
- 如果你的親屬病逝前還在工作，聯繫其僱主或工會獲取養老金計劃、工會工職金及殯葬福利金的資料。並向每一個相關部門提交死亡證書的副本。
- 聯繫醫療保險公司或僱主關於終止對你親屬的承保，但繼續對其他人的承保。
- 向人壽保險公司查核任何屬於你親屬的人壽保單。遞交索賠申請時，必須附上保單號碼及死亡證的複件，同時，刪除任何保險單上以你親屬作受益人的資料。
- 如果你的親屬病逝前還在工作，聯繫其僱主或工會獲取養老金計劃、工會工職金及殯葬福利金的資料。並向每一個相關部門提交死亡證書的副本。

9. 面對病患親屬的離逝 — 實踐與情緒的關注

- 如果你的親屬有信用卡，應將它們連同一份死亡證書的複印件退給銀行或信用卡公司。如果你是配偶，並想要繼續使用同一信用卡，應通知信用卡公司。
- 向會計人員或稅務顧問徵詢有關在你親屬死亡後，該年度納稅申報的意見。
- 更改你與你親屬聯名的銀行帳戶，以便把帳戶納入你的名下。如果你親屬的銀行帳戶註明是“信托基金帳戶”，你必須查詢銀行的信托部門或顧客服務部門。
- 向你的銀行或股票經紀人索取相關文件，辦理任何股票及債券帳戶轉名手續。
- 確保繼續支付所有重要帳單，如房屋信貸。
- 如果你親屬擁有私人保險箱，你必須經代理人法庭 (Surrogate's Court) 頒令開箱權利。

在進行和完成以上各事項的過程中，你需要準備以下的文件：

- 死亡證明書 (10 至 15 份複印件)
- 社會安全卡
- 婚姻證明
- 出生證明
- 如果適用，每個子女的出生證明
- 保險單
- 產業契約與產權狀
- 股票證書
- 銀行帳戶本及月結單
- 最近的入息稅申報表格及W-2表格
- 貸款及分期付款本或合同文件
- 汽車產權狀及登記證明
- 退伍軍人榮譽證書以及領取退伍軍人津貼的VA號碼。

摘自：*The Massachusetts Commission on End of Life Care*
www.endoflifecommission.org/end_pages/guide_checklist.htm

9. 面對病患親屬的離逝 — 實踐與情緒的關注

對親人離逝的情感起伏

親人離逝對家人來說，既是一個打擊，又是一種解脫。你可能早有心理準備，預期親人的逝世，但是當這一刻最終降臨時，還是免不了會產生強烈的感情衝擊。

大多數為失去親屬而哀悼的人會出現一些不安的情緒及症狀，包括：

- 震驚
- 孤獨
- 悲傷引起的身體症狀（無精力、疲倦、頭痛、胃痛）
- 感到驚慌失措
- 內疚
- 生氣或憤怒
- 抑鬱
- 無法重返正常崗位

此外，你亦可能會有較正面的感受，例如：

- 情緒的釋放
- 逐漸恢復希望
- 接受過去，面對現實。

摘自：*Family Caregiver Alliance fact sheet on "Grief and Loss"* at www.caregiver.org.

9. 面對病患親屬的離逝 — 實踐與情緒的關注

面對悲痛

每個人對失去親人反應不一。有些傷心數月，而有些則需時數載。需時多久則全視乎你對親屬的情感、你們的信仰觀念、喪親的情狀（突然去世或長期臥病）、以及自我的心理狀態。

面對悲傷可以助你過渡喪親之痛及往前看、重投人生、展望將來。大多數人會從值得信賴的朋友及家人身上得到安慰。但是，在你親屬去逝的前或後，如果悲痛的症狀或情緒一直困擾著你，那麼，最好盡快聯繫服務機構、或心理醫生、又或可以提供具幫助性指導和支持的社工。你還可以諮詢區內的善終服務，或向一直負責你患病親屬的社工要求推介。

喪親哀悼輔導服務

不論親屬是否在彌留時曾接受善終服務與否，所有喪親哀悼跟進服務都可為痛失親人的人士提供支援服務。在你的親屬的彌留前、已預知喪親而悲痛不已的期間、或在離世後13個月內，此服務均會作出跟進。服務包括：

- 短期的個別心理輔導
- 喪親哀悼支持小組
- 追悼儀式
- 電話跟進服務
- 教育及鼓勵的信件
- 轉介致社區內的其它服務