



# 你的對話入門指南

## Your Conversation Starter Guide

如何討論重要的醫療照護議題，並擁有你的醫療決定權。  
How to talk about what matters to you and have a say in your health care.



the conversation project

## 我們無法事先把什麼都計劃好，卻不妨跟最親近的人談一談生活和醫療照護上的重點。

與親近的人對話，不但進一步拉近彼此的距離，也有助於建立一套適合的醫療照護計劃，以備不時之需。

對話專案(The Conversation Project)希望幫助你談論在生命末期醫療照護上的意願，並使這些意願能得到理解和尊重。我們準備了這本指南來幫助你開始進行並持續對話。因此，不論是現在或是將來，你在醫療照護方面都能保持主動。

和你信賴的人進行這類對話非常重要。本指南專注於開始和持續有關醫療方面的對話。

選擇你的醫療代理人(Health Care Proxy/Health Care Advocate)也很重要。當無法表達自己的醫療決定時，你的代理人將代表你做出醫療照護方面的決定。

請參考《[選擇醫療代理人指南](#)》。

如果對封面上的安心卡有興趣，請聯絡[美華慈心關懷聯盟](#)。

備註：如果你在電腦上完成這份文件，請先將其保存在電腦桌面，使用一個你可以很容易就找到的檔案名。然後再打開保存的文檔並輸入你的答案。（否則，你輸入的內容將不會被保存。）在電腦上完成這份文件將會產生一份電子檔，你可以輕鬆地與他人分享。

### 我們將逐步協助你。

不用急！不需要一次把所有的事都講完。可以開始和對方交談，然後找機會再談。用適合你的方法和步調進行。

#### 第一步

想一想哪些事情對你很重要..... 3

#### 第二步

計劃你的對話..... 4

#### 第三步

開始對話..... 8

#### 第四步

持續對話..... 11

本文件不提供法律建議。

## 第一步

# 想一想哪些事情 對你很重要



現在可以開始整理自己的思緒，直到生命末期的醫療照護，哪些事情對你是最重要的。在開始對話之前，我們準備了以下幾個問題，來幫助你做好對話之前的準備工作。

### ▶ 「美好的一天」對你來說是什麼模樣？

一些例子：是和家人或朋友在一起嗎？是享受最喜愛的日常活動？  
需要什麼才能讓你享有一個美好的人生，直到生命末期？

### ▶ 哪些人、事、物能幫助你度過困難時刻？

一些例子：你的信仰、文化、家庭、朋友、寵物

### ▶ 嘗試完成這個句子：

對我而言，生命中最重要的是...

一些例子：能夠認出我的孩子；能夠獨立自主；能夠與我愛的人共度時光

**這就是你的「生命中重要事項」宣言。  
把這個宣言和你信任的人分享吧！**

說不定哪一天，他們需要與你的醫療團隊進行溝通，這個宣言會很有幫助。除此之外，他們還可能需要知道你願意或不願意接受某些醫療處置。完成本指南能夠幫助你完整地把你的意願傳達給需要知道的人。

## 第二步

# 計劃 你的對話



如果想要在醫療照護方面擁有發言權，最好從現在開始就和其他人分享你對現在、將來以及生命末期某些情況的看法。

現在，請讀一讀下面各條陳述，勾選最接近你的看法：

### ▶ 作為一個病人，我想知道...



### ▶ 如果要做出醫療決定，我希望...



### ▶ 您在醫療方面的擔憂是什麼？



➤ 如果我處於疾病末期，我寧願...



不要知道病情  
進展有多快  
和醫生認為我  
還能活多久

了解病情  
進展有多快，  
以及醫生認為我  
還能活多久

➤ 還有其他的事情想要補充的嗎？譬如說，你的病情有多嚴重，或希望在醫療決策過程參與的程度。

➤ 如果病重將不久於人世，你想要得到多少療護？



我希望嘗試任何  
治療方法來延長  
我的壽命，即使  
這些治療會造成痛苦

我不想嘗試會影響生  
活品質的治療方法，即  
使這些治療能夠延長我的  
壽命

➤ 你希望在哪裡度過生命末期？



我非常希望在  
醫療照護機構度過生命  
末期（醫院、輔助生活療  
養院或療養院）

我非常希望在  
自己家裡  
度過生命末期

➤ 回顧以上所討論的內容,你覺得怎麼樣的醫療照護對你最合適?



➤ 在失去表達能力的情況下,你希望別人能尊重你所有的意願,或者讓他人能為你在當時做最好的決定?



➤ 在和他人分享我的健康狀況的訊息:



➤ 在我臨終的時候...



- ▶ 你有哪些特定的資訊想要 (或不想要) 和某些你信任的人分享嗎？



- ▶ 根據以上你所做的回答，你希望朋友、家人和醫療團隊了解你在生命末期中最重要的事情是什麼？



### 第三步

# 開始對話



你所親近的人，對於你認為重要的事情到底知道多少？他們也許已經知道一些，也許你還需要告訴他們一些其他的事情。有時我們會認為別人知道我們內心的感受，但他們其實並不清楚。和他們進行對話，能夠幫助他們更清楚地知道你的想法和感受。

## ▶ 哪些人需要知道你的重要醫療照護意願？

勾選所有適用的：

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| <input type="radio"/> 父母                             | <input type="radio"/> 信任的朋友        |
| <input type="radio"/> 配偶/伴侶                          | <input type="radio"/> 醫生們          |
| <input type="radio"/> 家庭成員                           | <input type="radio"/> 護理人員         |
| <input type="radio"/> 成年子女                           | <input type="radio"/> 社工           |
| <input type="radio"/> 信仰領袖 (神父·牧師·法師·<br>猶太教士·回教師等等) | <input type="radio"/> 其他：<br>_____ |

## ▶ 你覺得在哪裡進行這一類的對話比較合適？

- |                               |                                    |
|-------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> 在廚房的飯桌上 | <input type="radio"/> 在視頻或電話上      |
| <input type="radio"/> 在喜歡的餐廳  | <input type="radio"/> 在我做禮拜的地方     |
| <input type="radio"/> 在汽車裡    | <input type="radio"/> 其他：<br>_____ |
| <input type="radio"/> 在散步中    |                                    |

## ▶ 在對話專案所述：「總以為還太早·直到已經太遲了」 你準備何時開始這個對話？

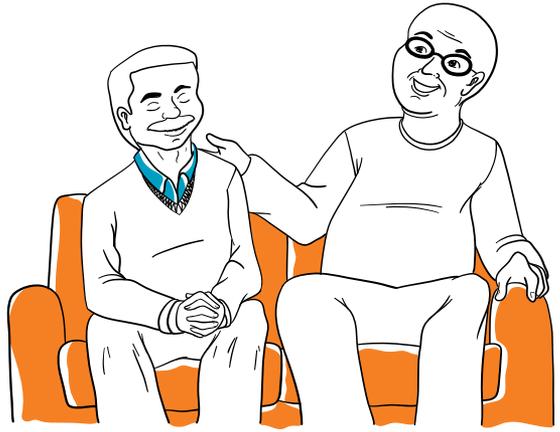
你已經整理好了你的思緒，寫下了你的想法，並挑選了可信賴的人。現在，該如何開始對話？

▶ 以下這些建議並不能涵蓋所有內容，僅供參考。

- 「我有點事情需要你的幫忙。」
- 「我們可以談一談\_\_\_\_\_嗎？」
- 「我在想\_\_\_\_\_最近遭遇的事情，這使我意識到\_\_\_\_\_。」
- 「雖然我目前的健康狀況還不錯，但我擔心\_\_\_\_\_，我想及早做好準備。我們能談談一些我覺得重要的事嗎？」
- 「你能幫我一起想想我未來的計劃嗎？」
- 「我最近有接觸到【對話專案】，並回答了一些有關醫療照護方面的問題。我想和你談談。」
- 「你覺得當\_\_\_\_\_過世時，他在生命末期的重要意願有得到尊重嗎？」

▶ 以下是你可能想要談論的一些其他話題，供你參考。

- 你對自己的健康狀況有任何憂慮嗎？
- 你有哪些事情需要預先準備好，好讓心裡會覺得比較踏實（例如：財務，資產，法律文件，有待釐清的人際關係，醫療照護方面的安排）？
- 你在醫療照護方面，有任何恐懼、擔憂或不信任感？
- 你希望（或不希望）哪些人參與你的醫療照護決定？
- 在未來的歲月裡，有哪些重要的場合或日子你希望能親自參與？
- 有哪些治療（例如：心肺復甦術，呼吸器，餵食管）是你可以或不能接受的嗎？
- 如果你的健康狀況發生變化，你在哪一個時間點希望改變你的醫療照護策略，例如：從「治癒疾病」轉變為「維持生命末期的生活品質」？



## 一些小叮嚀

在開始對話之前，可以在腦海中先做一次練習。也可以寫一封信，選用合適的話來說明你在醫療照護方面的價值觀。

- 可以先做一個對話演練，這些準備工作能夠使得你的對話更為順暢。
- 沒有必要把所有的話都一次講完。也不需要一下子就跟所有相關的人講到話。我們比較建議找適當的時機，以漸進的方式來進行溝通。
- 要有耐心。有些人會緊張，或者需要多一點時間來做好心理準備。如果能夠在每一次的對話中，讓對方多知道一點你的意願就很好了。繼續努力吧！
- 不必主導整個對話；也要傾聽對方，這樣才能建立互信。
- 現在講的並非永久不變。隨著情況變化，你可以改變想法的。
- 在這些對話中，可能會發現對方和你有不同的想法。這是OK的（不批判！）。重要的是，你們已經在進行溝通。萬一你的健康狀況出現變化，你們已經有所準備。
- 可以和你信任的人分享本指南（包括或不包括你的想法）。

## 第四步

# 持續對話

現在你已經開始這些重要的對話，繼續吧！和更多可能要為你做醫療決定的人談論。你講得越多，他們對你的意願和需求就會知道的越多。你也因此更可能得到你所期望的醫療照護。

以下是一些建議，也許可以幫助你讓這些對話持續下去。

### ▶ 什麼時候是再次對話的時機？

我們的建議是，當你的生活發生比較大的變化時。例如：家庭中有嬰兒出生，家人和朋友一起過節或聚會，長途旅行之前，或當健康問題變得難以解決時。

### ▶ 也許有些事你覺得實在很重要，必須和你最信任的人再一次的說明，以確保他充分了解你的意願。請寫下來：

### ▶ 你下一次想要談話的對象是誰？是不是還有其他人應該參與下一次的談話呢（例如可能會有不同意見的家庭成員）？

### ▶ 在你下一次的談話中，有哪些事情是非要討論不可的呢？

# 下一步該做什麼？

現在，你應該把這些對話以法律上有效的方式記錄下來，以確保你的意願得以實現。這一份法律文件叫做「事前指示」。它包括兩部分。

## 第一部分：你的醫療代理人

在這一部分，你可以指定你的醫療代理人，在必要的時候可以代表你做出醫療照護方面的決定。你也可以指定候補代理人以備不時之需。

如先前在指南裡已經討論過的，建議你一定要和代理人和其他的相關人士討論你的意願，並且持續保持對話，以確定他們了解哪些是你的重要意願。

你可以在《[選擇醫療代理人指南](#)》中找到更多資訊和建議。

## 第二部分：你的「生前預囑」

在這一部分，你將說明自己在醫療照護方面的意願和偏好。請參考我們先前在本手冊中已經討論過的材料，和你自己對一些提問的回答。

美國的每個州和大多數國家都有自己的「事前指示」表格。在美國，NHPCO（全國安寧及緩和療護機構）可以協助你找到適用的表格（[nhpco.org/advancedirective](http://nhpco.org/advancedirective)）。

很重要的，這份「事前指示」不只是一要交給你的代理人，並且應該考慮也提供一份給其他和你的醫療照護有關的人。譬如說，如果你在成年子女中選擇一位作為代理人，那麼你應該也給其他子女這一份文件的副本，以確保他們知道誰是你的代理人 and 候補代理人，以及你的意願。

另外與任何會在你生命末期照顧你的人對話，並給他們你的「事前指示」副本。如果你想知道如何讓醫療團隊瞭解你的意願，請參考我們為你準備的《[你與醫療團隊的對話指南](#)》。



美華慈心關懷聯盟  
Chinese American Coalition  
for Compassionate Care

部分照片由AARP提供  
中文指南由美華慈心關懷聯盟翻譯  
相關中文資訊及服務 - 電話: 866-661-5687  
電郵: [info@cacc-usa.org](mailto:info@cacc-usa.org); 網址: [cacc-usa.org](http://cacc-usa.org)

## Learn more and share

VISIT US  
[theconversationproject.org](http://theconversationproject.org)

EMAIL US  
[conversationproject@ihi.org](mailto:conversationproject@ihi.org)

## FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA

 @convoproject  
 @TheConversationProject  
 @convoproject



Institute for  
Healthcare  
Improvement

the conversation project

