



Comfort
Care
Concern

鑾明會

THE COMFORT CARE CONCERN GROUP

會訊

跳出生命幽谷
活出人生彩虹

第五十七期 · 2015年12月 (非賣品)

編者的話

在不少人眼中，人成長到老是一種福氣，「享受退休」、「享受兒女清福」、「弄孫為樂」、「黃金晚年」等都是一些形容年老的理想狀況。但另一邊廂，年老也要面對不少問題，因人而異，但其中一樣普遍長者都會經歷到的是，身旁的親友逐一離開。面對老伴或摯友離世，到底長者的哀傷是怎樣的？到底他們需要怎樣的支援？這些都是值得去探討的問題，能夠及早思考和預備，當事情發生在自己身上或家庭，也可以知道如何應對。

正因及此，今期邀請到香港中文大學社會工作學系助理教授、又是本會董事會副主席的陳智豪博士撰寫主題文章，講解更多長者哀傷的情況。另外，今期又訪問了探訪喪親長者的義工，以義工的角度作出觀察，希望能立體地將長者的情況呈現出來，讓讀者們有更深入的了解，繼而為身旁長者作出適切的支援。



主題文章

從照顧老伴到面對哀傷

香港中文大學社會工作學系助理教授
陳智豪博士

香港人愈來愈長壽，於2014年，男性的預期壽命是81.2歲，女性則是86.7歲。但在長壽的背後，不少長者患有不同的疾病，當中一部份極需家人的照顧。而配偶往往是他們的主要照顧者，不但提供日常起居生活的照顧，亦給予老伴支持和鼓勵。這些照顧者有時經歷很大的照顧壓力，特別是照顧晚期病患的老伴，身心俱疲。當老伴離世，照顧的重擔是卸下了，但他們又是否易於面對喪偶的巨大轉變？

鬆了一口氣？

過去有研究指出，照顧者在親人離世後，情緒反比要照顧親人時好（例如：抑鬱的程度下降）。主要的解釋是照顧者在照顧的過程中承受沉重的壓力，加

上部份照顧者與被照顧的家人的關係可能一直緊張（例如：配偶和老伴的關係，多年來也是愛恨交纏，因此一方面願意照顧，但另一方面又有很多的憤怒和抱怨），因此當老伴離世後，反能將照顧的重擔卸去，較輕鬆地生活。

☞ 下頁續 ☜

Charity listed on

慈善機構
Wisegiving



捐助機構
Funded by:



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

耿耿於懷?

有些照顧者在面對老伴的離世時，卻可能充滿內疚，而令他們耿耿於懷的，又與照顧的過程有關。例如有研究指出喪親者的哀傷可能與家人死前的生活質素有關。因此一旦照顧者責怪自己未能好好照顧老伴時，他們在面對哀傷時，便往往帶著內疚，難於接受老伴的離世。另一些照顧者則可能對自己為老伴在臨終時所作出的決定，感到不安，例如他們會後悔自己接受了不作搶救的決定。

念念不忘?

但除了以上描述的經歷，作為配偶及照顧者，他們是否更感受到失去老伴的痛？假如哀傷代表了愛，這些與老伴生死與共、不離不棄的配偶是否更掛念死去的伴侶？有研究發現當照顧者愈能經歷照顧過程中的正面經驗（例：在照顧中與老伴的關係更親密），他們可能愈感到哀傷。回看昔日種種，特別是一些難忘的照顧片斷，也許我們更明白他們的感受——擁有與失去，是愛但也痛。

總結：認識獨一無二的哀傷

因此假如我們認識一些喪偶的長者，我們需要的是一個接納的態度，多認識他們從照顧到面對哀傷的心路歷程。每個人的適應和哀傷也是獨一無二，有些照顧者在配偶離世後，可能真的感到比從前輕鬆，但也不要遺忘那些依然傷痛的一群。曾經有一位太太在老伴離世後這樣說：「他安詳地走了，對他來說，一切也完結了，但對我來說卻不是……」是的，她彷彿告訴我們，縱然她感恩丈夫能完滿地離世，但她面對哀傷的歷程才剛剛開始，她仍要努力地適應喪偶後的人生。兩個人能相識、相知，繼而結成夫婦，實在不易。也許死亡亦提醒我們人生有限，時間有限，更叫我們學懂珍惜眼前人。





思死

思生

人活到七十五歲，總不得不時時想到死，我們不會因此而感到不安。太陽看起來好像是沉下去了，實在不是沉下去而是不斷地輝耀著。

歌德

社區長者的喪親支援分享

黃清揚筆錄

芳姐已 83 歲，年青時是一名車衣女工，辛勤工作獨力養活一家八口，幸得媽媽幫忙照顧五個孩子。到子女長大後，他們都各自成家立室，有些更移民海外，只剩下芳姐和年老的母親一起生活，互相作伴。直至一年多前媽媽也過身了。母親的去世對芳姐打擊很大，終日留在家中，獨自承擔著喪親之痛。之前更因跌倒弄傷腰骨，引致雙腿不太有力。雖然芳姐有一個一手帶大的外孫女，但因外孫女工作繁忙，未能時常看望芳姐。

瞽明會義工阿琴及月光光定期家訪與電話慰問芳姐。阿琴憶述第一次的見面：「芳姐給我的感覺很客氣和友善。天氣很熱，她將兩座電風扇吹向我們，自己坐在床上，後來才知道她是很怕熱的。」

輔導員：「探望了芳姐幾次，你們自己有什麼感覺呢？」

阿琴：「在數次的家訪中，芳姐零零碎碎的提到自己是由嫲嫲照顧成長的，故此感情深厚。後來離開家鄉，在香港勞勞碌碌為口奔馳，就算知道嫲嫲離世也未能回鄉奔喪，使她終身抱憾。她也時常回憶起十來歲時經歷文革時代，見到親人被迫互相批鬥，甚或自盡了結生命。她的九兄弟姊妹全都在那段時期身故，使她覺得所有親人也離她而去，倍感孤單。聽了芳姐的故事，讓我們了解到她的喪親經歷是那麼的複雜，而目睹親人為保命而互相批鬥亦可能令她難以和別人建立信任。」

月光光：「由於我們只是初次見面，還未能在她的內心建立到穩固的信任。現在我們可以做的就是給予她持續的關心。我和義工拍檔阿琴每個星期均會致電芳姐，聊聊天，關心一下她的狀況。每隔兩三個星期便家訪探望，讓她感到人間有愛。」

輔導員：「親人的離世對她有什麼影響？」

月光光：「所有人都離開了或去世了，剩下自己一個，失去所有親人而感到孤獨及空虛。她經常開著電視，其實只是想有一些聲音陪伴她。芳姐內心很痛苦，但不想跟別人傾訴，因為害怕其他人到處講自己的事，又覺得沒有人明白。」

阿琴：「喪親的打擊再加上年紀日漸老邁，身體機能每下愈況，使芳姐自我價值很低。以前所有人都由她照顧，現在想照顧人卻沒有人可以讓她照顧。她從前有能力賺錢照顧家庭，現在照顧自己都有問題，成為家人的負累，所以更加不想別人知道她的狀況。」

輔導員:「那麼作為關顧芳姐的義工，你們怎樣關心她呢？」

月光光:「我的拍檔阿琴十分細心，從傾談中發現她跟芳姐都有車衣的共同經驗，於是從此處引起話題，與她回憶車衣女工的工作點滴、以往觀塘區工廠大廈附近一帶的繁盛境況等等，拉近了我們跟芳姐的距離。尤其阿琴本身也是住觀塘區附近，就更能夠與芳姐有共鳴。」

輔導員:「看來與長者居住在同一區的義工不單令探訪更便捷，也因為雙方有共同話題及社區中的生活點滴讓長者和義工有共鳴感，義工更容易地進入他們的生活。」

阿琴:「是呀! 因為芳姐的子女少探訪，她長久感到孤寂，對人的信任度低，生活中沒有較正面的感受。但當跟她提到車衣，以及工作中得到老闆賞識的往事，好像重喚起芳姐已淡忘的成就感、有力量的經驗，那是幾次探訪中唯一談到的開心事。」

輔導員:「在生活中欠缺正面的感受確是會令喪親長者感到更鬱悶。你們在探訪上還有面對著什麼困難嗎？」

月光光:「我們知道老人家最近經歷了喪母及喪夫，但芳姐在傾談中只是零零碎碎的告訴我們那些事情，在感受方面亦沒有多說，讓我們較難評估她現在的狀況。如果探訪次數可以頻繁一點，或可讓老人家更容易與義工熟識。希望她對義工的信任提昇了，會更願意跟義工傾訴更多。」

阿琴:「因為心情及身體的關係，芳姐很少外出，我們察覺到她不習慣真實地面對面與人接觸及交往，加上以往在內地的經歷，使她對人有戒心。或許我們要更有耐性、更穩定地探訪芳姐一段日子，才可以慢慢地把屏障移去。」

輔導員:「嗯，持續穩定的關心在關顧中是非常重要的。那麼還有什麼是關顧者要留意的？」

阿琴:「我覺得尊重是很重要的。老人家有豐富人生經歷，義工有興趣聆聽，老人家才有興致去講更多。從中義工可協助尋找他們存在價值，讓他們知道自己仍有活著的尊嚴。」



月光光:「創意! 我們的關顧不應只限於說話，我們可以一起經歷、體驗更多。」

輔導員:「就以上的看法，你們可再分享多些嗎？」

月光光:「喪親長者不一定善於用言語去表達自己，所以陪伴老人家，不能只限於言語上的鼓勵，而是與她一起經歷一些事情，可以是飲茶、散步、買餅，讓她覺得在生活中是有人關心她的，製造真實的正面回憶。」

阿琴:「因為戒心，老人家不會在街中隨便跟陌生人傾談，所以沒有外出的動力。與其叫她多外出走走，活動筋骨，不如義工親自陪伴他們走到外面。」

月光光:「就是由義工開始，讓長者感到被尊重、逐步對人建立信任，再將信任延伸往其他人。」

= 長者的哀傷反應 =

身

- 健康轉差，沒老伴照顧自己，擔心病痛

心

- 較少表達自己的情緒 (沉鬱)
- 非直接表達自己的需要
- 孤獨
- 堅執
- 憤怒
- 無助及自卑感
- 迷惘，晚年生活何去何從？

社

- 被忽略或過份保護
- 自我孤立 (拒絕接受幫助)
- 和子女相處的矛盾

靈

- 被忽略或過份保護
- 自我孤立 (拒絕接受幫助)

建議

1. 真正理解長者的感受，容讓他們表達哀傷
2. 長者哀傷歷程的進展可能比較緩慢和漫長，更要為長者提供較長期和具持續性的支援
3. 長者可以用自己舒服的方式，去宣洩和舒緩哀傷的情緒，如懷緬過去、宗教儀式或文字藝術
4. 不要低估長者的適應及學習能力
5. 替長者短暫轉換環境以便照顧，是短期內可行的支援方法，但不宜過早作永久性搬遷的決定，由長者的需要開始

被人忽略或過份保護

覺得年老死亡是自然不過的事情，而忽略了長者的哀傷，或認為他們應該較容易接受死亡，並期望可以很快復原。可能會過份擔憂長者的情況，恐防他們接受不了事實，致情緒太激動而處處保護他們

過去生命中的失缺

大部份長者在年輕時都經歷過戰亂或其他親人的死亡，這些年輕時代所經歷的失缺和創傷，都可能藉著配偶逝世而再次湧現，加劇其哀傷的情緒

漫長的哀傷歷程

基於長者一生所累積之失缺經驗，加上與配偶曾共渡多年生活，懷念和思憶過去的片段亦比一般人更多。故此，他們的哀傷歷程有機會較複雜及持續較長時間

表達情緒

長者一般不太習慣直接表達自己的情緒，反而可能會透過身體反應去表現情緒狀況。透過懷緬過去，長者亦會較容易去表達和抒發哀傷的情

面對死亡

長者會聯想到自己的死亡沒有了生命中最親密的伴侶，孤身面對逐漸臨近的死亡



中心花絮



義工到不同醫院的佈置病房、與病人和家屬一起做冰皮月餅、毛巾兔和玩遊戲，更有嫦娥跟大家一起拍照，希望把中秋節的熱鬧溫馨帶入紓緩病房。



義工的扶抱技巧訓練及實習。



義工參加由食環處舉辦的海上撒灰服務，把辦理後事的資訊分享給有需要的病人及家屬知悉。

中心花絮



再踏人生路 – 男士喪妻互助小組一起運動及分享近況。



中心定期舉辦不同主題的小組活動，讓她們認識同路人之餘，也豐富她們喪親後的新生活。



喪親者自發舉辦之聚餐活動，發揮互助關愛的精神，也感受到哀傷之路並不孤單。

於 10 月為喪親家庭舉辦親子黃昏營，除了建立互相支持的氣氛，也特意讓家長們有分享的時間，讓她們傾訴對配偶的思念和獨力照顧孩子的辛酸。



中心消息

- 由於家庭原因，本會中心主任黃志安先生將於 2016 年 1 月初離開嘸明會，完成他約七年在本會的服務。
- 本會 2015 年周年大會已於 12 月 1 日(星期二)下午四時假本中心禮堂舉行，並選出了新一屆的董事會成員。新董事成員及其職務請見下面。



嘸明會會訊 第五十六期 2015 年 12 月

督印人 黃志安

編輯小組 李秀英、許明儀、梁嘉儀、黃清揚、鄧海甄、李彥儀

嘸明會

榮譽贊助人 香港聖公會鄭保羅大主教 馬安妮太平紳士

榮譽顧問 黎守信醫生、李錦洪先生、吳思源先生、謝建泉醫生、衍空法師

董事會 陳永佳先生(主席)、郭紫蓮女士、楊偉芳女士、郭敏怡女士、
陳智豪博士、陳寶妍女士、林雅頌女士、鄧惠雄先生、胡潔英女士、
陳焯嬋醫生、郭凱儀女士

嘸明會是一間非政府資助的慈善服務機構，自 1987 年服務香港，幫助離世者得到安慰和支持，有尊嚴地走完人生的旅程；也協助喪親者安然地與家人道別，在生死離別的體驗中，重拾信心，重整生活，活出精彩的未來。

本會服務包括：

1. 哀傷輔導服務
2. 家居及醫院探訪
3. 殯儀支援服務
4. 過來人義工服務
5. 義工訓練及招募
6. 社區生死教育及專業訓練

支持我們 ➡

本人樂意捐助嘸明會：

港幣\$ _____

網上捐款：請登入網址 www.cccg.org.hk

劃線支票 (抬頭請寫「嘸明會」)

支票號碼 _____

銀行入賬
(嘸明會匯豐銀行賬號 441-264702-001)

繳費靈 PPS (嘸明會商戶編號 9331)

每月定期捐款(請寄給我自動轉賬表格)

姓名(先生/小姐/女士) _____

地址 _____

電話 _____

電郵 _____

填妥表格請寄回香港九龍長沙灣麗閣邨麗荷樓三樓平台
303-305 室 · 或傳真至(852)2361 6294 ·

郵票



嘸明會 THE COMFORT CARE CONCERN GROUP

香港九龍長沙灣麗閣邨麗荷樓三樓平台 303-305 室

303-305 Podium Floor, Lai Ho House, Lai Kok Estate, Cheung Sha Wan, Kowloon, Hong Kong.

電話 Tel.: (852)2361-6606 傳真 Fax.: (852)2361-6294 網址 Website: www.cccg.org.hk 電子郵箱 Email: cccg@cccg.org.hk