

編者的話

主題文章

思別雅座 – 休閒之間談生死

游家敏小姐

思別雅座(Death Café Hong Kong)主辦人

思別雅座，是香港死亡咖啡室(Death Café Hong Kong)的名字。目的就是透過一杯茶，一件蛋糕和一群人討論生死，提高大眾對離別的意識，鼓勵大家珍惜在世時間。

思別雅座就是一個契機，讓參加者探索自己的人生，嘗試從容的表達自己。思別雅座在沒有預設的議程、沒有信仰的規範、沒有任何壓力的氣氛下，同桌的參加者各有不同背景和經歷，在開放且安全的平台上分享個人對生死的疑惑、體會及智慧。有別於一般的講座或聚會，思別雅座由參加者主導，就如自己的人生也是由自己探索領悟。

思別雅座就是一個開始，讓參加者表達自己的關愛，減少遺憾及缺失。思別雅座雖不是談生死教育或哀傷輔導，但參加者思考個人或所愛的別離時，總會免不了有百般感受和千言萬語。有時候跟陌生人傾訴會比較容易，不少人參加思別雅座後便很想將心聲帶回家，讓關係更親密，彌補種種的遺憾。

~ 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

待生死，生命旅程得以完滿。在華人社會，死亡一向
啟齒。思別雅座就是要打破框架，生死需要尊重但不
就如工作求學結婚生孩子，都應該預早計劃及正面看

待，細味人生起伏。

思別雅座的來由

死亡咖啡室源於 2010 年，Jon Underwood 先生從報章中閱讀瑞士社會學家 Bernard Cret-taz 的文章，激發他構思死亡咖啡室的概念。他聯同一位心理治療師 Sue Barsky Reid 女士在他英國東部的家開辦第一場的死亡咖啡室。他們其後在不同的咖啡室、墳場等地方舉辦，並在 2012 年 2 月編寫了籌辦守則以供參考。其後，一位醫務社工 Lizzy Miles 女士在俄亥俄州為美國舉辦第一場死亡咖啡室。多得 Megan Mooney 建立 Facebook 專頁推廣這場別開生面的運動，死亡咖啡室在這數年間遍佈歐洲、北美、澳洲及亞洲，粗略估計全球至今已辦了 1,572 場。

思別雅座的成立其實由一個慶祝生辰的午餐而起，游家敏小姐完成修讀浸大的醫療輔導專業文憑後，與友人 Ven Cham 進午膳慶祝生辰時大談生死，經她的介紹及鼓勵，成立香港的死亡咖啡室便成了她 2014 年的生日願望，而 Lost & Found Support Group 的核心成員亦繼而加入籌備工作。家敏從網上



接觸 Lizzy 商量成立細節，並得悉不足兩個月內，她即來港參加香港大學的當代社會喪親與哀傷國際會議，本以為籌備第一場的時間不足，幸好 Lizzy 將消息轉達給香港大學社會科學院的何孝恩博士，而何博士很快找來同行力量的謝敏如小姐參與，並得香港大學的社會科學院成為思別雅座的啟

動機構。多得眾人的投入及付出，第一場的思別雅座在 2014 年 6 月 14 日在香港大學順利舉行，2015 年更有幸得贍明會成為支持機構。為了迎合香港人，其後的思別雅座亦加入了不少環節以引導參加者探索及分享，而 2015 年 3 月 15 日將是第六場思別雅座。思別雅座由首場至現時，參加總人數已超過 100 人。



陪伴母親最後的日子

本會義工 周偉傑

母親的病情發展得很急，由最初只是腳水腫及走路易喘氣至驗出是末期病患，前後不足兩星期。最初她入院作檢查時，雖然行動不太方便，但精神還是不錯的，最初的幾天她還堅持自己在病房中洗澡，一星期以後已不能站立、甚至進入半昏迷狀態了。

雖然在矚明會做了數年義工，但因家中未發生過同類事情，加上身為家中長子，照顧母親的担子便落在自己身上，心情難免有點急亂。

當時有最少四方面的事情要處理，首先是照顧母親，盡量減低她身體痛苦之餘，亦希望令她感到生命無憾；二是交接及安排母親生活上的一些事情，例如處理銀行戶口；三是計劃身後事，希望能訂出一個母親及家人都滿意的做法；四是協調院方及家人的溝通，希望讓照顧更有效率及令各親人安心。幸得多年探訪病人的經驗，加上家人的信賴，使母親能帶著欣慰而離開。過程中，幸好家人沒有爭拗。現在母親已離世四個多月，家人亦逐漸重新適應沒有母親的生活。回顧當中的歷程，我整合了一些想法，與大家分享。

(一) 擬定一位主要聯絡員

母親患病時，大家的心情已很複雜，為免訊息混亂而更影響家人情緒，當時得家人同意由我擔任主要聯絡員。醫院職員知道有什麼事可以先與我連繫，再由我發放母親的最新情況使家人安心。

(二) 與母親及家人商討身後事的處理方法

由於沒有經驗，各人對身後事的各種做法了解不多。當時我大膽直接地徵詢了她的意願，她希望花園葬，父親亦表達了他對日後紀念媽媽方式的擔憂。後來我向矚明會查詢各種葬禮的

(二) 跟母親道別

「傷心皆因沒有好好道別」。我得悉母親的病情後，便決定與家人認真去準備怎樣與母親說道別的話。其一位跟母親決裂十多年的家人，亦趕及跟母親冰釋前嫌。

(四) 運用醫院、志願團體及教會的支援

由於醫院探病時間有限，加上我和家人也有工作，亦考慮到母親可能有些話不方便在我們探訪時表達，故此我主動聯絡了院牧、醫院社工及教會朋友，讓母親可在非探訪時間可以有更好的支援。

最後，母親在離去前兩天接受了領洗，喪禮以天主教儀式進行，各家人雖非教友但亦十分滿意安排，大家以平安及懷念送別母親。

回顧這段日子，讓我更明白到與家人及病榻中的母親保持誠懇關懷的溝通是非常重要的。雖然日子有限，但我們都能把握一起相處的時間，明白大家的心意，使得我們能夠與媽媽好好道別。溝通的過程當中，少不免觸碰到有關死亡的題目，但談論生死並不應視為忌諱的事情。反而一家人能共同努力達成母親的遺願是一個欣慰的經驗呢。



5 年 3 月 15 日舉辦第六次的聚會，與一眾參加

WELCOME TO JOIN

6TH
DEATH CAFE
思別雅座
x lost & found
and
CONTINUE TO TALK
ABOUT
Life & Death
再談生死

HONGKONG
March 三月
15
2pm-4pm

Hosted by Carmen Yau
Special Thanks for Venue Provided by
瞽明會 長沙灣麗閣邨麗荷樓平台
Comfort Care Concern Group



「生命教育」再不是面對死亡的事，而是
整理人生的整理、
處理人生未完事
務的過程。勇於面對，
及時處理最重要！！

瞽明會 25周年

電話：2361 6606 傳真：2361 6294
網址：www.cccg.org.hk 電郵：ccc@ccc.org.hk
地址：九龍長沙灣麗閣邨麗荷樓三樓平台303-305室

很認同「思別雅座」的理念，
生死教育很值得推廣。
讓人透過談話有更多的
反思。

支持！繼續加油！
Thank you

瞽明會 25周年

電話：2361 6606 傳真：2361 6294
網址：www.cccg.org.hk 電郵：ccc@ccc.org.hk
地址：九龍長沙灣麗閣邨麗荷樓三樓平台303-305室

生命係一個經歷
嘅旅程。且行且珍
惜。

謝謝你對
家屬的工作

瞽明會 25周年

電話：2361 6606 傳真：2361 6294
網址：www.cccg.org.hk 電郵：ccc@ccc.org.hk
地址：九龍長沙灣麗閣邨麗荷樓三樓平台303-305室

心靈
富足回歸
自然。

瞽明會 25周年

電話：2361 6606 傳真：2361 6294
網址：www.cccg.org.hk 電郵：ccc@ccc.org.hk
地址：九龍長沙灣麗閣邨麗荷樓三樓平台303-305室

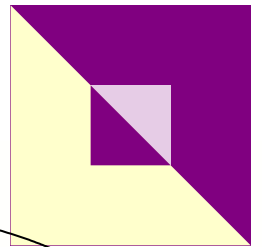


參加者認真參與各種活動，也很投入地交流各自對生死的看法。

生死有時，
如果死未來到
的時候，有同行
者陪伴準備
同行。生生死死不再
讓人驚恐。

瞽明會 25周年

電話：2361 6606 傳真：2361 6294
網址：www.cccg.org.hk 電郵：ccc@ccc.org.hk
地址：九龍長沙灣麗閣邨麗荷樓三樓平台303-305室



HELLO 大家好，我是半職行政助理 SHION(李彥儀) 好開心可以加入這個大家庭 請大家多多指教。

中心花絮



「一拖一·財神送大桔」
本會義工於年初三到醫院為
臨終病人送上祝福，使他們
也能感受農曆新年的喜悅。





PDF
Complete

Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)



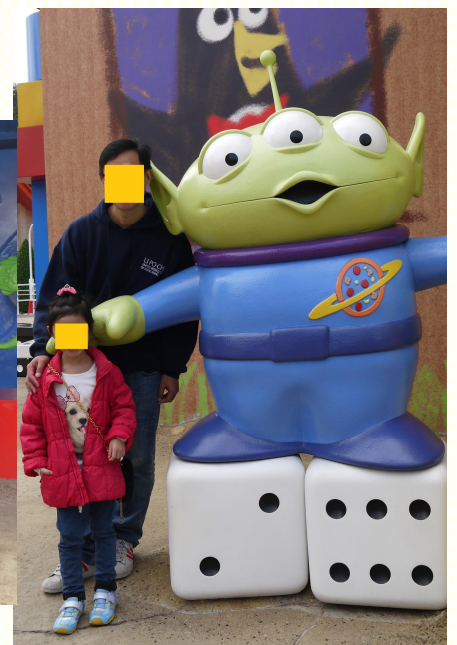
由本會的過來人擔任義工，教授喪親者做「豆腐芝士蛋糕」，之後一起沏茶聊天，互相關顧，讓各同路人在哀傷的路上感到溫暖。
當天創世電視亦為其節目「愛地球觀察站」進行拍攝。



本會義工於農曆新年前夕，教授喪親者用利是封製作金魚掛飾，讓她們為家居增添節日氣氛。



本中心成功申請了免費迪士尼門票，讓喪親兒童與家人共渡歡樂的一天。



Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features

滿結束，反應熱烈，感謝各方支持。
司到職。

- 劇世電視之「愛地球觀察站」到本中心拍攝，節目於 XXX 播出。
- 本會定期為喪親人士舉行「伴行哀傷路」講座，由輔導員講述常見的哀傷反應，並透過過來人的分享，讓喪親者進一步了解自身的哀傷反應及如何適應日後生活。歡迎來電查詢。



贍明會會訊 第五十六期 2015 年 3 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

贍明會

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、

黃凱怡女士、冼君行博士、謝俊仁醫生、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

贍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 ➡

本人樂意捐助贍明會：

港幣\$ _____

☐ 網上捐款：請登入網址 www.cccg.org.hk

☐ 劃線支票 (抬頭請寫「贍明會」)

支票號碼 _____

☐ 銀行入賬

(贍明會匯豐銀行賬號 441-264702

☐ -001)

☐ 繳費靈 PPS (贍明會商戶編號 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

郵票



C 贍 mfort
C 明 re
C 會 ncern

贍明會 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