



C 恤 mfort
C 明 re
C 會 ncern

瞽明會會訊

THE COMFORT CARE CONCERN GROUP NEWSLETTER

跳出生命幽谷
活出人生彩虹

第五十三期 2014年1月 (非賣品)

編者的話

每一個人總有機會面對喪親，作為助人者的我們也不例外。在本會一直協助末期病患和喪親人士的這些年來，編者深深感受到，能夠幫助他們的，除了靠我們對他們狀況的認識和助人技巧之外，最關鍵的元素是助人者本身，像是一個「工具」用作協助他人。所以，「use of self」在訓練助人者方面是個非常重要的題目。哀傷輔導員也好，本會義工也好，當我們遇到親人離世，我們又會如何渡過？如何面對本身的傷痛之餘，同時又協助他人？

今期會訊便以助人者本身的哀傷為主題，由本會臨終關懷服務的專責同事張玉珍姑娘撰寫主題文章〈助人者與過路人——我們也面對哀傷〉，也有多名本會義工本身的喪親故事，每篇皆有血有淚，發人深省。

趁新一年度義工訓練快將開始，今期亦會詳細介紹訓練課程的內容和報名方法，不容錯過，並介紹給身邊有興趣的親友。最後，當然少不了本會的近況和活動照片分享。

農曆新年在即，編者代表本會上下全人，預祝各位馬年龍馬精神，身壯力健，常存平安！

主題文章

助人者與過路人—— 我們也面對哀傷

張玉珍姑娘

本會晚期病人(臨終)關懷服務程序幹事

當你在幫助其他人時，可能會有疑問，卻難以點出有哪些疑問，但只感到在助人過程中為何會有那麼多困難，特別是當對方和自己都面對哀傷時。可能，你也會發現，自己過往的一些經驗或是文化上的規範，每每在此期間變成助人的障礙。下面我會與你分享一個故事，希望能為你帶來新的領悟。

曾經聽過一個傳說，描述一位助人者與過路人的對話，內容是這樣的：

助人者身穿鎧甲，身懷奇技，時而聖潔得美若天使。那身七色鎧甲讓助人者成為病房的主將，哀傷根本不能容易穿透，他們每每遊走於不同病床旁邊，為晚期病人送上溫暖，就像天使來到人間，陪伴著人走完最後的一步。

沒有穿上七色鎧甲的過路人問助人者：「我如何才能成為你這樣聖潔的天使？」

看著過路人渴望的眼神，助人者感歎一聲說道：「你知道我也曾經是個過路人嗎？就是因著沒有那個鎧甲，我嚐透了哀傷的不同味道，那個味道會因著你和將失去的人的關係而改變，當你嘗遍了各種味道，你身上就會慢慢長出一層一層不同顏色的鎧甲，然而到最後，七色鎧甲也會消失不見，變成我們現在這樣。」

過路人更加入神，趕快追問下去：「你說七色鎧甲最後將你們變成聖潔的天使？那太好了，但，怎樣才可嚐遍各種味道呢？我倒不願看到親人離我而去！」

主題文章

「明白的，有誰想失去我們所愛的。或許我們不用真正經驗過一樣的失落，只要對人心有關懷，時刻帶著尊重，就可以走出第一步。」

對話中助人者「正常化」了過路人不忍別離的情緒，既「澄清」了疑問，也「鼓勵」了過路人。最後，過路人有沒有變成助人者已經不再重要，反而，對話中二人相互建立了學習經驗；究竟是怎樣的經驗，文章最後會再邀請他們來說明一下。

你可能也好奇，為何那麼矛盾，既要嘗遍不同味道，但又不用親身經歷？同時，既然那七色鎧甲能保護助人者不容易被哀傷影響，但為何最後仍要消失？

在這裡，首先要指出，不是每個人最後都選擇成為助人者。有很多渴望成為天使的人都能細心聆聽到助人者提出的一些特質，例如：必須有關懷人的心和對人尊重等。一些學者更指出，助人者除了應具備有關懷他人幸福的特質外，尊重是助人過程中最重要的一環。因為，對於我們要關懷的人，我們必須具有開放和彈性的態度，溝通的重要性就是讓我們能真正聆聽對方的需要，分享他們的喜悅和哀傷，而不是因著對方與我們的價值觀不一樣就否定他們，要教導和帶領他們。這裡更引申出非控制的元素，以及助人者必須要具有自我覺察的能力，要了解 and 審視自我的價值，以能分析自我內在情緒和動機。人在對自己作了更深入的理解後，她/他也可以選擇不成為一個助人者，理由可以是千千萬萬，而並非單單是人的能力問題。

到這裡，你可能還會再問：「你還沒有說如何可以長出那些鎧甲。」讓我們再聽他們的對話：

助人者繼續說：「人在生命旅途中，不同的經歷帶來不同的情緒，面對生死，人更顯得渺小。助人者也是人，也有自己的困擾及未解決的事物抑壓在心中，我們要接受自己不是一個全能者，也會因面對生命中不同的經歷而徬徨及失落。所以，要有準備接受這些未知的經歷和情緒，明白一些概括的理論，有助我們理解人在困難中有可能生

產出的情緒。同時，一些體驗活動也能讓自己置身其中地感受和發掘自己對抗這些徬徨及失落的方法。」

過路人若有所悟：「你是說透過不同的訓練、體驗活動和病房中的實際經歷等，讓人有機會面對自己的情緒和懼怕。噢，這可是個痛苦的過程呢！」

助人者順著過路人的話題，「是的，那是個既痛苦又欣喜的過程，因為鎧甲就是借著我們每次能自我認識與自我接納而生長。就是因為那足夠的勇氣坦誠面對自己，才能承受那些複雜的情緒，亦由此允許自己不斷成長。當助人者將所經驗過的味道(技巧)內化，就是鎧甲要消失時。因為，你已經不再是一個為了要得到鎧甲保護而來服務的人，而是因著真心的關懷而陪伴晚期病人。尊重地傾聽他們獨特的故事，陪著他們同行而非要帶領他們。」

聽著聽著助人者的解釋，過路人沉默了一會，回應了這樣的結語：「謝謝你耐心的講解，我明白到不可能每個人都可以完好具備所有助人者的特質。而真正的助人者必會不斷讓自己成長，因為意識到自己的價值和力量，他們同樣會去求助別人，從別人身上獲得幫助和力量，以便能賦予自己協助和關懷別人的能力。」

「那剛才與我的對話是否也為你製作了反思空間或帶來更多助人的力量呢？」過路人反問起來。

助人者回應：「我想你已明白了助人者與過路人有哪些不同了，我們是透過在助人過程中不同的體驗來進行反思。當中不是要迷失自己，但也不會帶著太多的自我來強迫他人跟隨，相反我們視對方為生命中的導師，以他們幾十年的生活經驗來教導我們。讓我們有更多的領悟。與你的對話當然也會為我帶來不同的領悟。」

聽完助人者與過路人的故事，相信你已經知道那個七色鎧甲就是我們對自己和他人的尊重和接納，容許自己不是能者，坦誠面對自己的不同的情緒，包括哀傷。試問，人活著又怎能躲得過失落和哀傷的探訪呢？當[她們]來扣門時，你又會如何迎接[她們]？以下是義工們分享他/她們身為助人者面對自己的哀傷時的心路歷程。

致親愛的爸爸

玉芬 (義工)

親愛的爸爸：

2013年10月17日，一個平靜的晚上，你終於離我們而去，就如五十多年前你為了改善鄉間家人的生活，隻身來港打拼，今次同樣地你也是隻身而往，所不同的是——上次你仍可任意的回鄉探親仍可報告近況，可以說是人在天涯但近在咫尺；但今次……你是永不再回來，永不會再告知我們你的近況，靜靜的在昏睡中走向佛國淨土，離開了你這生人最疼愛的子女，最愛的妻子。

雖然在近幾年都有幫忙做一些探訪臨終病人的工作，近距離接觸了他們的家人亦受了佛教的薰陶，本應對生離死別的事已比前看淡了，明白到這是每個人必經的事，沒有人是可以例外，只是每人的處理手法不同，我以為我可以理智面對，但當此刻來臨時卻不一樣了，因它加插了很多的情感及思念。

爸爸，真的很想你，很不捨得，自你離世後已二十多天了，從前種種每晚仍在腦海浮現，記得你跟我說過，自從需要配戴呼吸機睡覺開始，每晚辛苦得不能安枕，所以說如能不用而能好好的睡一覺，就算在睡夢中離開都值得，當時我真的無言以對，哽咽的回應你不要這樣想，但理智上我認同你，因我實在不忍心看著你在長期受病苦的折磨之餘，還要擔心我們為你花費金錢、時間，你就是這麼的疼愛我們，事事以我們為先，就像在家時你因頻頻深夜因病而入急症，為免影響弟弟工作，便主動要求入住老人院，初期我們知你不習慣，弟弟還想接你回家，但你仍然堅持獨自承擔，雖然你已是年邁衰弱的老人，但卻顯現出如巨人般的氣勢來守護著我們，作為子女的並沒有辦法為你分擔絲毫痛苦，只能默默陪伴，而每次看見你病危入院時心總是希望這是你最後一次的受苦，因每次雖然能平安渡過，但卻因病情加重而更辛苦，不過現在回想起來那不正是你給我們為今次離別而作的準備嗎？第一次的傷心怕我們措手不及傷心難過不能接受，第二次已作了比較好的準備，第三次應該已熟稔了，所以這次……由入院到你離世也只是三天的時間，對我們來說實在太快了，但另方面這對你來說反而是最好的安排，不用再因病而受苦。

爸爸，我在你身上學習到如何經營一個有親情的家，只要有能力，就算再苦亦要當下承擔，做人要有堅持，你除了照顧我們外還幫忙照顧其他兄弟的兒女，只當是自己的責任，你正是我做人的好榜樣，我一直以你為傲，爸爸謝謝你，在你在生前從未跟你說過，感謝你的養育之恩，感謝你為我所做的一切，現在的我真的很後悔沒有好好的對你說句多謝，請你原諒我這不孝的女兒，日後我們父女總會在淨土中再見的，到時還要你再為我引路導航。

女兒 玉芬敬上



陪伴走過

Sandy (義工)

二零一二年對我和家人都是不能忘掉的一年，因為我父親突然地離世，永遠離開了我們。

記得前一晚，爸爸不停地嘔吐，我們都以為他好像前幾次那樣，因為平常飲食不節制才這樣。第二天清晨，爸爸很辛苦地要求說要去急症室，於是我立刻打電話叫了救護車。醫護人員把爸爸推進急症室進行急救，而我和媽媽很徬徨地在外邊等著。不一會兒，醫生出來對我們說，要有心理準備，爸爸經過第一輪搶救沒有甚麼生命蹟象。我不加思索就對著醫生說：「求求你，醫生！求求你再救我爸爸。」醫生接著說：「就算救回來，他也可能是植物人，因為他大腦缺氧已有一段時間。」我說：「先再救一次，先再救一次才說吧！」後來，醫生和護士把我爸爸推出來，並說他們盡了最大的努力，爸爸的心跳雖是回來了，可是會昏迷不醒，往後的時間就要看爸爸的意志了。

可是，翌日大約凌晨四點，醫院電話來了，以後的事不用我說，大家都知道發生什麼事了。

那時候，大家的情緒都不好，尤其是我媽媽，常常都哭到泣不成聲，整個人都在崩潰的狀態。

相比起我媽媽，我的情緒還不至於失控。不過話說回來，我也是一個普通人，相處了幾十年的親人，突然走了，能不難受不難過嗎？父親的突然離世，自己有很多情緒；同時又需照顧因此患上抑鬱症的媽媽。再者，現實的事也要處理。比方說，以前爸媽倆常作伴，如今我怎麼擔起這個角色呢？我能擔得起嗎？一連串的極待解決的問題一一浮現，好像有很多事情需要計劃，但又不知道從何開始，我的身心變得很沉重。

幸好，我有參加過贖明會的課程，也有數次探訪臨終病人的經驗，彷彿上天為我安排了這些準備。以前我見到別人哭的時候，都是第一時間的勸說不要哭。但是見到媽媽的傷痛，我懂讓她哭，讓她正視自己的情緒。當然，我也哭過，也遇到上課時提過的喪親者的問題，但課堂上的知識和體驗至少讓我對死亡有所領悟，不至於恐慌，自我迷失。

除了課程上的知識，醫院探訪對我是一個很重要的幫助。在醫院的探訪，總會目睹有奄奄一息的悽苦、有想說而不能說的痛苦、有憤世不甘心的無奈、也有平靜的豁達。雖然看到如此種種，或多或少也讓我有所感觸，但也讓我有許多的反思，讓我更應珍惜在世的時光和身邊的人，共同克服難關。

其實對我來說，面對父親的離世很快就接受，反而媽媽的情況才讓我擔憂。正如我剛提過媽媽因此患上了抑鬱症，當時的她根本不願意外出，封閉自己，不讓別人看到她的哀傷，就連煮飯也成問題，生活的一切都不在軌道上。誠然，這也不可能一時三刻的好過來，她的確需要更多的時間才可以接受。

那時，我除了陪伴她，也開始借一些贖明會推介過的書籍，希望她可以看一下。起初，她對我所做的都表現的很抗拒。不過，大概事發後半年的時候，有一天，她跟我說：「我在你上班的時候，其實有看過那些書，我知道你的意思，你要給我時間，我會適應過來。」聽到媽媽這樣說，我有一種非筆墨能形容的喜悅和感動。不說別的，但至少我的用心和努力原來是沒有白費的，那怕就那麼丁點，是可以幫到她的。

一年過去了，媽媽和我的身心算是重回正常。最明顯的是，跟以前相比，我每星期所剪下的快餐優惠券都沒用了，我現在可以享用媽媽煮的飯菜。跟以前一樣，同是一頓晚餐，差別卻那麼大。說實在的，要不是認識贖明會，也許我未必能這樣處理這些事；要不是每一位臨終的病人，用他們的最後時間來教我，也許我未必懂得如何面對不同經歷和人生的曲折了。



助人者面對哀傷

Connie (義工)

三年多前，機緣下，認識了瞋明會，隨後更參加了該會的紓緩病房義工培訓課程，開始到靈實及明愛醫院探望病人。探訪陪伴的經驗累積了一年多後，我開始認真思考「病患」，及病者及其家屬在死亡臨近時內心的複雜感受、處境與種種想法等。始料不及，這份義工經驗竟成了我人生中最灰暗一段路的一盞明燈。

事實上，在成為瞋明會義工之前，我並沒有接觸臨終病人及其家屬的經驗，多年前在印度的非牟利機構「垂死者之家」，義務照顧垂死及重病者，可算是最接近死亡的體驗。而置身在紓緩病房，讓我真正明白到有些人不必、甚或根本不能經歷「生老病死」這過程。那些臨終病者是多麼的年青，有的更是正值盛年的男女，卻倒臥在病床中，僵僵著身軀，奄奄一息。他們的臉容確使初當紓緩病房義工的我，深受衝擊。

他們各人均有自己的背景、經歷及未了的心願，各自均承受著病患的折磨和痛苦；我們當義工的，就是同行者，陪伴他／她們走上最後的一段路，給予他們陪伴關心、聆聽及支持。然而，要拿捏當中的技巧卻殊不容易；同理心又往往比同情心更為重要。設身處地去想，如果今天躺在床上身患重症的是自己，人已嗅到死亡的靠近，此時此刻，心靈的真正盼望會是什麼呢？又會期望探訪者帶著怎樣的態度來關心自己呢？

在導師及義工之間的交流與溝通學習中，我領悟到真誠真意、不強套自己的想法與對錯批評等的態度實為至上。

接觸得臨終病者愈多，我就愈常提醒自己，生命可以命可以多無常，要珍惜眼前人外，更要把後事安排好。豈料，不久後的一個星期五早上，媽於電話中驚慌失措的哭著說，「父親的情況突然變得十分危險，我們必需盡快趕往醫院看他！」爸因輕度腦中風入院，但當我趕至醫院時，爸已走了。

那天的情景，至今仍舊幕幕緊緊牢籠我心，那種徬徨、那種痛楚、那突如其來失去至親的空洞感，幾近使我崩潰，最令人傷痛的是，還未來得及道別、盡更多的孝道，爸就這樣靜靜的遠走了；媽媽更是悲傷得方寸全盡失，可我還得安撫一眾親友的哀傷心情，以及安排爸爸的後事等。

走這段人生路的確很累，幸有瞋明會的義工訓練及醫院探訪的寶貴經驗，我總算對哀傷的過程略知一二，也較能明白面對離世者家人時那份心情和感受，大大幫助我如何關心、扶助及安撫家人、他人，還有自己。

爸已離開快兩年了，我對他仍然有濃濃的思念與不捨。感恩我是個十分正面、樂觀及勇敢的人，明白及接納生死蒼天必有時；趁仍擁有生命一呼一吸之際，我會好好努力的活出生命的色彩和艷麗。

共勉之。

主題故事



失重

有很長的一段日子，都做著相同的夢，夢裡突然間失去了重心，一直下墜，想抓卻沒抓牢。恐懼由心底開始充滿至腦袋，到底要掉到哪裡去？到底什麼時候才會停？徬徨無助又無邊際，想叫助但又發不出聲。

雪芬
(義工)

而那是一位親人去世後沒多久的日子裡發生的。這樣的失重的感覺令人很不安，不安到任何時候，只身處於樓上車上橋上，我也驚恐會掉下去會消失在這個地方。感覺不到有一處地方是安全的，和其他人說這樣的感覺時，竟被人當杞人憂天，我之後也不敢再和人說起，因為長時間發生，心裡因而更加壓抑和逃避。

直到我上了贍明會義工班的課，我才像突然被人明白了，其實這些不安、無助、驚慌、害怕、迷茫、沒有安全感，都是親人離世後普通會出現的感覺，於是我開始學會正面去面對，而不是壓抑與逃避開。初時，並不能很積極，失重的感覺依然，但一方面隨著時間過去，另一方面在贍明會學了更加多關於這方面的知識，這些感覺越來越少。

活著就要坦然去面對自己的感受，別人才會幫忙你，而失重之後，便會重新著陸。

2014-2015年度贍明會義工基本訓練課程 現正接受報名

4月12日(星期六)	下午2:30-4:00	紓緩治療服務與臨終關懷	講者	靈實醫院紓緩治療病房 資深護師 吳翠芝女士	B組
	下午4:30-6:00	哀傷關懷		香港大學行為健康教研 中心講師 田芳女士	
5月17日(星期六)	下午2:30-6:00	殯殮儀式的意義與程序		殯儀從業員/本會職員	地點：贍明會禮堂 (5月17日外出參觀 地點待定)
4月26日(星期六)	下午2:30-6:00	關懷技巧 (一)及(二)	講者	本會職員	C組
5月10日(星期六)	下午2:30-6:00	關懷技巧 (三)及(四)			
5月24日(星期六)： 或5月25日(星期日)	上午9:30- 下午6:00	生死探索工作坊			D組
5月31日(星期六)	上午10:00-11:00	防感染課程			
	上午11:30- 下午1:30	義工迎新會 (義工的角色、操守及團隊建立)			
6月至12月		實習 (必須完成50小時服務， 方可成為本會正式義工)			

截止報名日期：2014年4月1日(星期二)

報名方法及須知、名額等詳情，請瀏覽本會網站www.cccg.org.hk。

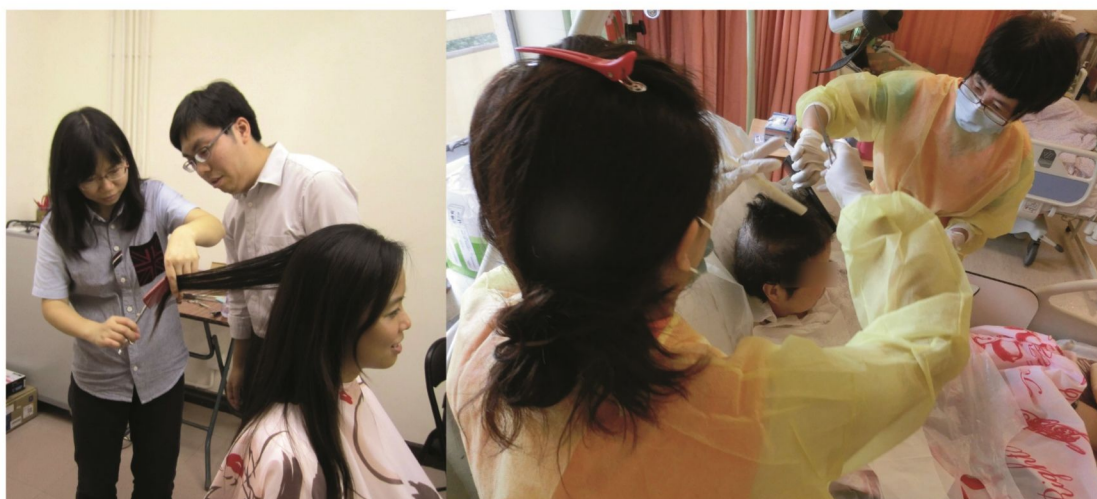
所有資料以網站公佈為準。



1



2



3

1 醫院探訪活動

在中秋人月兩團圓的日子，義工們特別為紓緩病房的病友舉辦中秋節活動。當中，義工扮成應節人物吳剛和玉兔與病友玩遊戲，更有病友為我們表演吹奏口琴。

2 向日葵互助會活動

向日葵互助會的秋季聚會，家長和孩子們一起圍桌打邊爐，歡聚慶中秋。

3 義工訓練

病友們住院時，不便外出理髮，我們的義工會特別安排時間為他們理髮。所以義工們都會先學得一手好技術，來為病友們服務。

中心消息

本會的周年會員大會已於2013年11月16日圓滿結束，多謝各位會員的參加。新選出的董事會成員名單，可參閱下表。

本會的裝修後開幕典禮已於2013年8月24日圓滿結束，非常榮幸邀請到香港聖公會教省主教長鄭保羅大主教（中）及香港賽馬會慈善事務執行總監蘇彰德律師（右）蒞臨主禮。



瞾明會會訊 第五十三期 2014年1月

督印人 黃志安

編輯小組 易代恩、戴詠君、李秀英、張玉珍、黃清揚、徐嘉琳、許明儀

瞾明會

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 陳智思先生、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）、楊偉芳女士（副主席）、郭紫達女士（副主席）、郭敏怡女士（義務秘書）、冼君行博士（義務司庫）、林雅頌女士、謝俊仁醫生、陳智豪博士、賴嘉年先生、黃凱怡女士、陳寶妍女士

瞾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 | 4. 過來人義工服務 |
| 2. 家居及醫院探訪 | 5. 義工訓練及招募 |
| 3. 殯儀支援服務 | 6. 社區教育 |

支持我們▶▶▶

本人樂意捐助瞾明會：

港幣\$ _____

☐ 網上捐款：請登入網址www.cccg.org.hk

☐ 劃線支票（抬頭請寫「瞾明會」）

支票號碼 _____

☐ 銀行入賬

瞾明會匯豐賬號441-264702-001

☐ 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



C 瞾 mfort
C 明 re
C 會 ncern

瞾明會
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 電子郵件Email: cccg@cccg.org.hk