



C 恤 mfort
C 明 re
C 會 ncern

贍明會

THE COMFORT CARE CONCERN GROUP

會訊

跳出生命幽谷
活出人生彩虹

第五十一期 · 2013 年 3 月 (非賣品)

編者的話

對於很多喪親者來說，過來人的影響力，有時比我們做心理輔導員的，來得更快和更容易產生共鳴感。西方亦有研究指出，同路人間的互相支持，對助人者和受助者兩方面都有好處，因而有學者提出「專業介入」和「過來人支援」兩者並重的模式來幫助那些正經歷喪親之痛的家屬。

因此，過來人支援在過去十多年來一直是本會一項十分重要的服務，並且成立了喪親人士互助會——「向日葵互助會」，為有需要的喪親者提供了一個平台，共同渡過人生最艱難的時刻。

今期特別以「過來人」為題，邀請得協助本會多年的過來人義工梅林寶貞女士撰寫主題文章，並且邀得另外兩名喪親人士，分享她們由受助人轉為助人者的心路歷程、和面對種種的掙扎與挑戰。

在此，編者要特別感謝香港賽馬會慈善信託基金的支持，過去多年一直資助本會的喪親人士服務，讓我們可以幫助更多有需要的人。🔥

主題

文章

回顧我在「向日葵」的日子

梅林寶貞女士

本會「向日葵互助會」顧問

十多年前，我到贍明會是因為修讀輔導課程，因感到這機構的工作很有意義，便加入了義工行列。起初我只是做協助看顧小孩的工作，讓帶着孩子的媽媽可以安心接受輔導或參與小組。

當時的贍明會社工知道我也曾有喪親的經歷，故邀請我加入哀傷輔導小組裡協助關顧的工作。在小組分享時，有時我也會分享曾走過哀傷路的種種心情及感受，漸漸發覺這種「過來人」的經歷對小組裡的喪親者不只產生了共鳴與同感，也可帶來鼓勵及盼望，因組員們也會寄望可以早日如我般，可以走出哀傷的幽谷。

因常協助關顧及做聯絡的工作，故此知道不少參加完小組的喪親者仍渴望有機會再回到中心重聚，希望與組員繼續發展友誼，因大家都有喪親的經歷，在贍明會是一個可談論逝者及思念親人時哭泣也能被接納的地方。

我們開始安排有定期的聚會，也曾舉辦過郊遊燒烤、宿營及到國內旅行等特別活動，讓組員有更長時間互相認識及了解的機會，增進彼此的感情及友誼，不久組員的人數也愈來愈多了。

☞下頁續☞

Charity listed on

慈善機構
Wise Giving



捐助機構
Funded by:



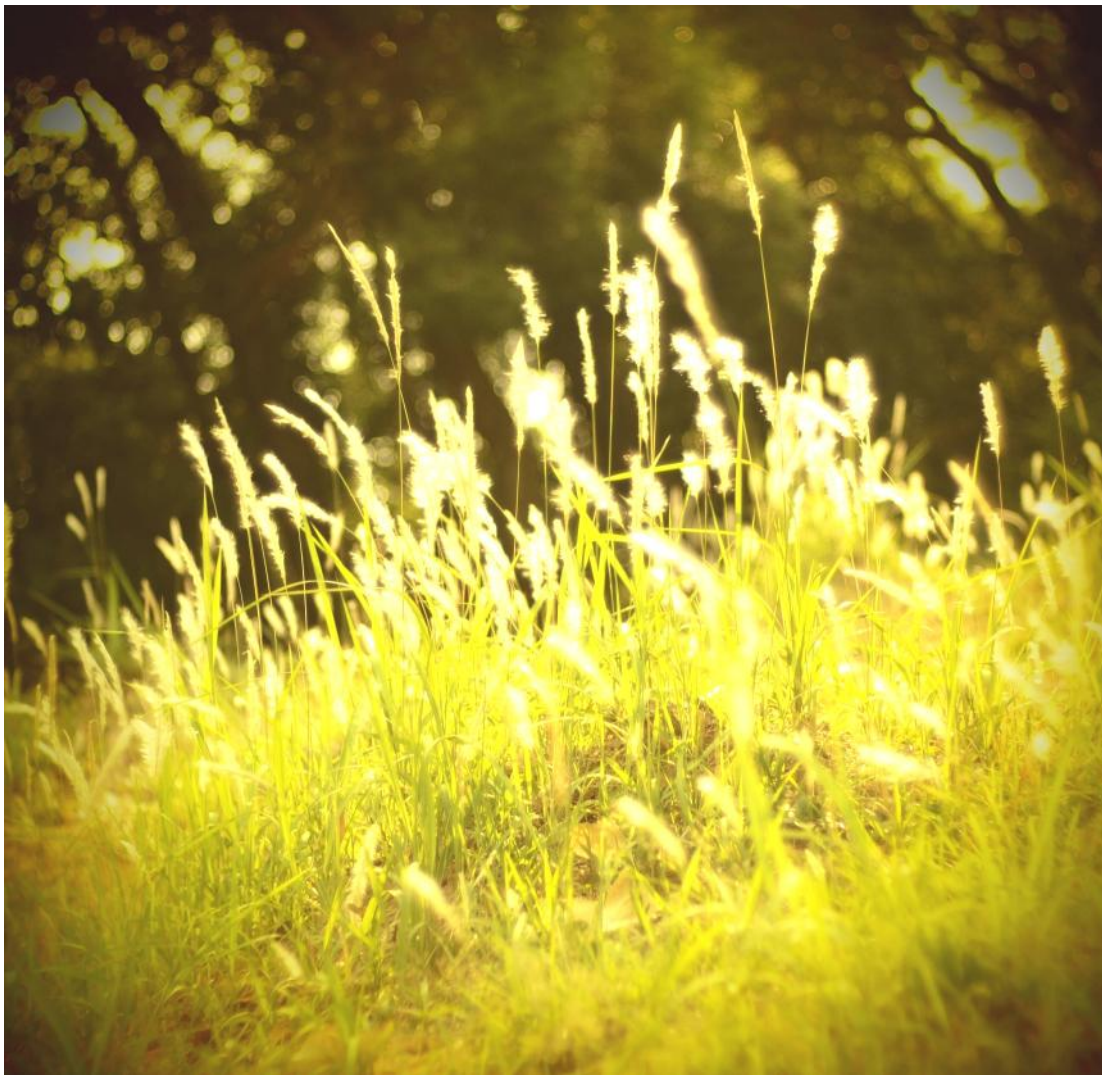
香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

由於發覺有不少組員亦已漸漸走出傷痛的情緒，為幫助組員有更積極的人生方向，喪親者的「互助會」便因而成立，鼓勵大家發揮「自強、自助、再助人」的精神。

當時的組員都能有一顆感恩及回饋服務的心，她們覺得自己曾受殯明會的幫助及被關心支持，所以都很願意以「過來人」的身份去關心、安慰和幫助其他的喪親者。互助會令大家更團結齊心，雖然沒有推行經驗，但多位組員都願意嘗試擔當起各個崗位的工作，一同分擔會務，而我亦擔任顧問一職至今。

我和幾位組員常常一同去家居探訪，有時亦會與社工一起約見喪親者，我們從中得著很好的學習及訓練機會，助我們更有信心去參與服務，過來人義工服務亦在那時開展至現在。

互助會以「向日葵」命名，寓意一群喪親者走過人生的低谷，邁向光明的一頁時，不只要幫助自己有力量活下去，亦能善用自己的喪親經歷去幫助其他人，在光照自己生命的同時，也照亮別人。



生命影響生命，失去親人曾令生命跌進幽谷，但經歷過傷痛，生命受磨練，在殯明會的幫助及一群同路人的互相扶持下，生命得以成長及有回自己的方向，我們要懂得感恩！

而最有意義的，莫如生命祝福生命，當生命有了改變，不再被傷痛拖垮綑綁著我們的人生時，這些苦痛的經歷也可化作祝福，不只祝福自己的生命，也可祝福別人的生命，我們要感謝苦難讓我們學

懂更珍惜及尊重生命！

在大家齊心協力之下，互助會成立已超過十年了，我們一直也有定期聚會及各樣的活動來聯繫感情，經常參與及配合殯明會的服務，如以過來人義工身份協助小組關顧及參與「伴行哀傷路」聚會的分享。我們十分歡迎你的加入，讓我們有機會關心和陪伴你同行哀傷的路，假以時日你也可以參與服務，與我們一起關顧有需要的人。





以真實故事和當事人的分享，讓讀者思死而思生。

「如果我們明白死亡，便知道如何活著！」

《最後 14 堂星期二的課》

今期的兩篇文章，是由兩名曾經歷喪親之痛的「過來人」親撰。當日，親人的死亡帶來了極大的傷痛。今天，傷痛化成了一股助人的力量。幫助同路人渡過哀傷路時，會容易一點。她們的分享值得我們細味，更希望成為每位喪親者的借鏡，因為當我們以為助人只是由我們付出，在不知不覺間我們先得到啟發和幫助。

過來人的悲與喜

伍素瑩

能夠幫助別人，絕對是一件快樂的事。但當我們是以喪親者的身份去分享自己所經歷過的，還是會滲着相當苦澀的味道。在得知我要當上過來人義工時，心裡覺得這絕對是一個難能可貴的體驗機會，藉着自己過去的經歷幫助其他同樣受苦的喪親者。與此同時，心中卻瀰漫着害怕的感覺。我曾經反覆問自己，到底我是否真的可以應付這個挑戰？最終，我鼓起了最大的勇氣，去接受這個特殊任務。

回想我第一次以過來人身份參與小組聚會，面對多位素未謀面卻有着相同喪親經歷的新組員，她們一張張哀傷的面孔，實在讓我透不過氣來，亦令我彷彿回到昔日參加小組的時候。我細聽着她們悲傷的故事經過，情感卻不自覺地隨着她們的思潮高低起伏，跟她們一起掉下眼淚。小組聚會的初期，我察覺自己的難過心情久久未能平伏，許多過去的傷痛片段再次在記憶中湧現，眼淚也會不自覺地流下來，這些反應的確令我感到害怕。我將自己的情況如實告訴我的過來人義工拍擋和輔導員，結果發現可能是我太過投入的緣故，導致無法冷靜地去聆聽別人的感受和分享，甚至將個人的痛苦投射在她們身上。輔導員更給予我空間，建議我重新檢視自己的情況和處理方法，再決定是否繼續擔當過來人義工。這建議讓我重新反省和調節自己往後的態度，故此，當進行第四節治療小組時，我嘗試以比較客觀和抽離的態度去聆聽和回應，以訴說別人故事的方式去分享自己的經歷，這反而令我更能夠深入將感受表達出來。接着隨後的每一節小組，我更清楚所處的位置和擔當的角色。調節過後，一方面更有效支持同路人，另一方面也讓我有機會重新整理埋藏於內心未能妥善處理的哀傷情緒。個人的情感包袱，也因著當上過來人義工，減輕了不少。

這次難得的經驗，使我學會重新檢視和面對自己的哀傷。過程中最大的收穫當然是認識了數名同路人，我們在分享間彼此建立起深厚的友誼和互信，使各人緊緊地靠在一起，互相扶持，互相鼓勵，一起跨越人生的悲與喜。





緣來竭力

陳太

於瞋明會接受輔導兩年多，回饋的心越來越強。

去年已獲悉每單月的第一個週六早上，有一個「哀傷講座」，義工不足，但一直狀態欠佳，至今年才考慮自己的能力和心力，看看能否獻出綿力。發現自己情緒大致可行，三月決定報名嘗試幫忙，以過來人義工身份參與該講座。最初認為自己是普通人，沒什麼學識且言拙，不可能對其他人有幫助；只可感受這是個怎麼樣的活動，又或想增添一些常識，便戰戰兢兢抓緊這服務的契機。

外子辭世前，在基督教女青年會當了幾年義工，於社區剪髮和節日探望獨居長者等等，感覺良好，然而深刻程度卻遠遠不及這個「第一次」。由於初次參與，便提早到達，讓工作人員簡介做些什麼。每位參加者簽名作紀錄，到會場安坐，我待至晚點活動進行中入內。

當時正播放着喪親者的影片，然後由輔導員講述喪親後的各種自然反應，亦請了一位過來人分享其歷程，再由輔導員作結論。一直心無旁騖，環顧每位參加者，對影片的反應，義工或講者的話語，都顯出極具共鳴，低聲說出自己的反應雷同。我對過來人義工的分享，羨慕其勇氣可嘉，非常欣賞和深受感動。

講座完畢，正準備離開，鄰座的女士打開話匣子，問我這兒單是閑談嗎？很自然地，我答覆所知的服務。對方哭泣，見其悲傷，讓她流淚；她傾訴痛苦，我作出適當分享，並說出認同感；她表示內疚，我勸勉這亦屬自然反應，首先要寬恕自己，然後跟小兒子牽手，以自己的步伐邁步向前。據說她是在職女士，察覺她的性子，能打開心扉，便跟他談了三十多分鐘。專注聆聽她的心聲，丈夫離開後，如何憾慟、疲憊和失眠等等，也遇到很多不但未能安慰，反之不願入耳的說話，我在適當時回應，表示能體會她的難受。見她漸漸平靜下來，便勸她接受輔

導，有專業輔導員的陪伴和提點，不致有孤身上路的感覺，且能助她增添勇氣，最終她拿表格填寫輪候，我便開始歸程。

回家後刻意檢視自己，難免有點兒感觸，但整個活動算是有心力應付。因着每位喪親者的性格與經歷不一，個人獨特的痛都不足為外人道。我已小心說話，絕不能錯誤觸動陰霾中的心靈，甚至在其傷口上灑鹽巴。況且以過來人的經驗，能易地而處，細意體貼關懷喪親者，盡量顧及每人各方面可能出現的問題，肯定每位的堅強能力，加上鼓勵支持，希望他們也隨着自己的步伐，好好向前漸進，活出自己平穩的路。從前當義工，那種快樂來自有能力幫助別人，而這個「第一次」，卻百感交集！多少能體會他們錯綜複雜的情緒，希望陪伴他們走出谷底。我亦進一步肯定自己的心力，加強自己的勇氣，助人助己，面對與哀痛共存的餘生。

謹藉此函銘謝賸明會，容許我有機會，親身感受這個活動，本人雖無特別可取之處，卻希望能繼續參與過來人義工服務，和喪親者一同走向陽光。



你們並不孤單 —— 「過來人義工」服務簡介

易代恩姑娘

本會輔導員

經歷摯愛離世，從來都不容易。但有一群人，他/她們經歷哀傷過後，十分願意以自己的經驗幫助類似遭遇的同路人——這就是我們的「過來人義工」。希望藉着他/她們的參與，能夠陪伴新近喪親的人士，同行最難過的時刻，透過幫助他人，「過來人義工」實際上可以更了解其他同路人在哀傷中的需要。同時，對於新近喪親的人士，有了過來人的扶持和關懷，他們可以不再感到孤單。

現時，賸明會有一班「過來人義工」，參與不同層面的服務幫助其他喪親者：有的參與面見個案，有的一起協助帶領治療小組，亦有「過來人義工」出席對喪親人士的講座，分享自己過去的經歷。

無論哪種形式的參與，只想告訴大家：你們並不孤單。

生死百科

透過不同生死的書籍、學術研究、學者的分享等等，希望讀者能對相關的課題有更詳盡的了解，從而明白末期病者和喪親者的情況和需要，為他們製造更有利的空間，更讓他們得着支持和安慰。

以過來人的身份幫助其他同受痛苦的喪親者，有時不一定要面對面接觸，有些過來人會嘗試將自己的心路歷程，撰文成書，讓喪親者讀起來有很大的共鳴感，發覺自己並不孤單，有其他人有相近的經歷和痛苦。故本欄特別為讀者節錄了兩本好書內的兩段文章，藉此介紹相關的書籍。



書名： 眼淚並未抹乾

—— 一個受苦者的聲音

作者： 龔立人

出版： 基道出版社

「.....不知甚麼原因，我始終都拿不起心情去揭開這本書。不是我一點哀傷都沒有，而是我沒有膽量面對自己的傷痕。隔了三個多月，我終於翻閱這本小書。沒有期望這本書可以為我帶來任何驚喜，但當中一段令我很大的共鳴。

『讓自己再度擁有美好的感覺，與朋友一起歡笑、玩耍。擁有充實的生活，並非背叛記憶，

而是向想要你過得好的人，兌現你的承諾。』

這段這可以讓我從一個較積極和正面的角度來看我今天的生活。當然，所謂積極並不是虛構的。因為若內子離世前真的可以向我說話，我相信她會同意以上的一段話，並叫我積極地生活。.....

然而，內心的傷痛又豈是一段話可以安慰呢！坦白說，我仍嘗試要為內子離世一事尋找意義，.....但我知道到了最後，我仍是會空手而回。.....或許事情實在發生太快，內子由病發到離世只有十一個月，這實在太快了。我還沒有時間消化一切一切，但死亡已經取去內子的生命。.....我的眼淚並未抹乾，亦不用抹乾。因為這些傷痛是真實，亦無法補救的。惟有在那新天新地的日子，眼淚才會變為歡笑。

(節錄自《眼淚並未抹乾》第30及31頁)

書名： 走過死蔭的樹下

作者： 莊紹賢

出版： 快樂書房

「.....回到家中，我躺在床上，感到自己的腎上腺素已經用盡了。我差點沒在床上哭昏了。我心中有數之不盡的問題和思緒，但又一點也捉不着。我覺得自己快死了。我好不容易才摸到電話，打給我的好友花醫生。

『我很想念小貓.....為什麼她會死掉？我們家人做了什麼壞事麼？小貓最多是貪玩，喜歡逛街，難道這是錯嗎？小貓這麼好，才剛剛長大，怎麼偏偏現在死了？我寧願死的是我.....』

『貓，你不要這樣，我也很難過.....』花醫生的聲音變沙啞了。她在為我哭。後來因為太累，所以我沒說什麼就掛了線。也可以說，我記不起自己到底想過說過什麼.....

早上一張開眼，腦袋一片空白的我眼淚一直在流。這時媽媽走到我的房間看見我可憐兮兮的模樣，就坐在床邊撫摸我的頭。『貓，看見你這樣，我真的很痛心.....』媽媽哭了。

『我很想念小貓.....』

『我知道你難受.....那天我們都不在香港，要你一個人面對那一切.....』

『不要這樣說.....我有很多同事陪着我.....』

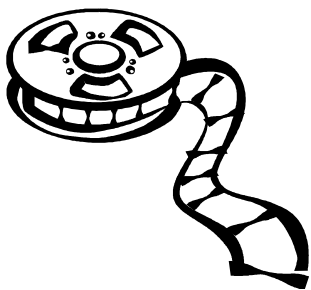
『看見你哭，我很難過.....』媽媽抱著我。

『我撐得住的，你不用擔心。』我便起床了。



(節錄自《走過死蔭的樹下》第44至46頁)

活動花絮



3月16日，我們在長沙灣富臨酒家舉行了「25週年籌款晚宴」暨2013義工嘉許禮。不少病友、喪親人士、義工和熱心人士一同出席，當天更得到不少著名藝人鼎力支持，大家渡過了一個又溫暖又歡樂的晚上。



我們即日派發照片，伯伯很喜歡，囑咐用作遺照，家人遵其意願用於喪禮。

財神到！財神到！大年初三，我們的義工去到靈實醫院紓緩病房探望病人和家屬，向他們大派禮物。



哀傷治療小組：青少年自製獨特的曲奇餅，代表自己的正面改變。

中心消息

- 賸明會「25周年籌款晚宴」已於3月16日順利完成，當晚本會服務的病友和家屬、喪親者、義工、董事委員、職員和各友好團體代表濟濟一堂，渡過了一個十分歡樂的晚上。是次晚宴共籌得超過港幣十八萬元。所有籌得的款項，將會用於我們的末期病者和喪親者服務，衷心感謝當天出席和支持我們的人士。
- 信用卡(Visa及Master Card)網上捐款已正式啟用，新增途徑既方便又快捷，可選擇單次或每月捐款，本會為稅務局認可的慈善機構，捐款收據可用作申請免稅，希望各位熱心人士繼續鼎力支持本會，一同為喪親和末期病患人士努力。
- 本會麗閣邨會址的裝修工程已完成，並已於農曆年前重新投入服務。希望翻新後的服務中心，能給予各使用者更舒適的環境。在此衷心感謝香港賽馬會慈善信託基金的資助，使本會可以進行是次工程。



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 主席 陳永佳先生
副主席 楊偉芳女士
義務秘書 郭敏怡女士
義務司庫 郭紫達女士
董事 林雅頌女士
謝俊仁醫生
冼君行博士
陳智豪博士

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. 社區教育

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



C 賸 mfort
C 明 re
C 會 ncern

賸明會

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 电子邮箱 Email : cccg@cccg.org.hk

郵票