



C 恤 mfort
C 明 re
C 會 ncern

盡明會

THE COMFORT CARE CONCERN GROUP

會

訊

跳出生命幽谷
活出人生彩虹

第四十九期 · 2012 年 11 月(非賣品)

編者的話

今年能與著名的香港話劇團合作，是我們的一次新嘗試和突破。在於我們能參與由本港著名劇團的季末壓軸劇的事前籌備工作、公開講座和演後的分享會，確實是對我們工作的一種肯定，也在於這次以牽動人心的劇本加上著名演員精彩的演繹，來為觀眾作活生生的生死教育，是編者一直夢寐以求，今次終於由香港話劇團實現出來。

失去子女是一件令人心碎的遭遇，就算《心洞》只是一齣虛構的故事，但它的細緻描寫、和對哀傷反應的準確掌握，其震撼和感人的確與真實的喪親事件無異。

今期會訊特別以喪失子女為題，除了主題文章之外，也特別向各位讀者介紹《心洞》這齣著名的劇本，延續如此特別的生死教育。編者只希望，大眾對哀傷的深切明白能為痛苦的喪親者製造有利的復原環境，好讓他們早日走出傷痛的陰霾。



主題文章

從《心洞》看喪子女之痛

黃志安

本會中心主任

內心出現了洞窟？

筆者初時對這句話完全摸不着頭腦，直到了解《心洞》背後講述的，是一個失去兒子的故事，便即時明白箇中的意思。

《心洞》是一齣著名的戲劇，原名 Rabbit Hole，此話劇在 2007 年奪得了普立茲戲劇獎及東尼獎多項提名，內容講述一對年青夫婦，失去了 6 歲幼兒的心路歷程，在反覆的情緒之中繼續努力地生活，但受傷的心靈卻為夫妻關係和親人之間製造了不少矛盾。

此劇去年發行了電影版本，中文片名《心靈觸洞》，由著名影星妮歌潔曼(Nicole Kidman)和阿朗艾格(Aaron Eckhart)主演。今年初，香港話劇團以《心洞》為他們的季末壓軸劇目，本會有幸能參與他們演出前的籌備工作，安排馮蔚衡導演和一眾著名演員蘇玉華、潘燦良、雷思蘭、黃慧慈和凌文龍，親身進入喪親者的治療小組，與過來人見面，了解喪親者的經歷，面對面感受他們的痛苦。劇團在三、四月共演出了二十七場，將喪親的心靈矛盾和掙扎，活生生的表演在觀眾眼前，細緻而精確的心靈描寫，使演出贏盡了口碑。

筆者十分喜歡《心洞》這中文劇名，既簡單又直接，並且給予我們寬闊想像空間，嘗試從不同的角度，了解喪失子女到底是怎樣的一回事。

喪失子女，骨肉分離，心靈是否從此像進入了黑洞？往後的日子充滿迷糊，彷彿走在濃霧之中，完全看不到將來？

☞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

心靈的悲痛，又或像在內心出現了一個洞，又大又深的洞，像人生命中的缺失，無法填補，一直潛藏內心的深處，就算多年之後，仍然感到隱隱作痛？

甚或取其廣東話的諧音「心慟」，喪失子女可以令天地動容，令聞者心酸，聽者流淚，更何況是他們至親的父母？

如此豐富的意義，正是筆者喜愛它的原因。

筆者曾經接觸不少失去子女的喪親父母，內心悲痛之大，事實上並非筆墨和言語所能形容，複雜的心靈反應，也不是單單「傷心」二字能夠涵蓋。哀傷反應可以是傷心欲絕，也可以同時是內疚、忿怒、消極、脾氣暴躁、心神恍惚等等。東西方的學者均指出，喪失子女



是其中一項導致「複雜性哀傷」(complicated grief)的危機因素。危機所在，除了因為它的悲痛程度之外，或許也正正因為它的複雜性。

事實上，喪失子女不單令身心出現悲傷反應，同時也是人生價值和意義的衝擊。子女是不少父母的心肝寶貝，甚或者是他們人生的唯一目標和生活動力。筆者輔導過一位喪失獨子的爸爸，他工作滿有成就，深得老闆器重，工作之外的生活也多姿多彩。他做事很有計劃，一切有關家庭、兒子和工作的事，他都計劃周詳，像巨人一樣，支撐著公司和家庭。可惜自兒子廿多歲時病逝後，巨人倒下了，他告訴筆者，失去愛子的他，再也找不到努力工作和生活的意義。

喪失子女，有時甚至引發婚姻破裂或其他人際間的疏離。同樣是失去至愛子女，父或母的哀傷方式可以截然不同。男方可能顯得較為理性，考慮的往往是如何解決現時的困難，坐着哭也沒有什麼幫助。相反，女方可能較感性，此刻佔據內心的，只有悲傷，理智上知道這樣那樣，卻有心無力，整個人好像分裂了似的。有些父母需要將子女常常掛在口邊，經常說從前這樣那樣，看子女的照片影片，認為面對事實才是出路。亦有人會刻意避免觸碰傷口，過去一起到過的地方，不去！過去的相片，不看！過去的一切東西，換掉！如夫妻或親人之間未能明白各人的哀傷方式是不同，並且不能夠予以尊重和給予空間，硬要將認為對的想法做法套在對方身上，婚姻關係可能因此破裂，親人間的距離也會變得越來越遠。

哀傷治療大師 Robert Neimeyer 認為，悲傷的出路在於意義的重塑(meaning reconstruction)。同一件事，不同的人可以看出不同的「現實」，喪親的傷痛同樣也會影響我們看事情的角度。Neimeyer 提出的意義重塑，正是讓喪親者從更廣闊的角度建立意義。《心洞》裏面的女主角，正是透過「平行時空」(parallel universe)，為她與愛子之間的存在賦予新的意義，或許在宇宙另一個角落，有相同的一對母子，快快樂樂地一起，為這個痛苦無比的時空，注入希望和安慰。

香港話劇團的舞台劇《心洞》，翻譯自大衛·琳賽-亞貝爾 (David Lindsay-Abaire) 的話劇 Rabbit Hole。此劇在 2007 時，奪得普立茲戲劇獎及東尼獎多項提名。

故事講述擁有美滿家庭的 Becca 和 Howie，八個月前因一宗交通意外喪失了四歲的兒子 Danny。面對這生命中的重創，二人嘗試克服悲傷但卻加深誤解。

Becca 不羈卻善良的妹妹 Izzy 意外懷孕的消息刺激他們的傷痕，Becca 媽媽 Nat 也盡力以自己的經歷幫助他們平復痛楚。直至撞死 Danny 的青年 Jason 出現，二人的生活出現了轉機。

Rabbit Hole 譯兔子洞，兔子不單有多個洞窟，而且四通八達，形成一個地底網絡及深坑。《愛麗思夢遊仙境》的第一章 Down the Rabbit Hole (掉進兔子洞)，愛麗思隨白兔穿梭至異想世界的經歷，自此之後，成為形容通向陌生國度的特殊旅程的經典比喻。

劇中 Jason 所寫的科幻故事裡，引用了量子力學理論中，以「兔子洞」比喻時空的概念，講述喪父的兒子同樣掉進一個洞口眾多的網絡，去另一空間尋找沒有死去的爸爸。編劇利用這個「兔子洞」的比喻提醒我們，宇宙或許有一對、兩對至無限對 Howie 及 Becca 存在。當 Becca 開始相信存在的多重可能，相信自己的不幸並非唯一時，她終於可以從慘劇的陰霾得到些微安慰。

(圖片及資料摘錄自《心洞》場刊)



2010 年，大衛·琳賽-亞貝爾將 Rabbit Hole 改編成電影劇本，由妮歌潔曼(Nicole Kidman)飾過 Becca。電影香港譯名《心靈觸洞》，台灣譯名《愛，讓悲傷終結》。

(圖片來自網絡，資料摘錄自維基網站)

(節錄中譯對白)

Becca：它(悲傷)以後會消失嗎？

Nat：不。我不覺得會，至少過了 11 年我還沒有辦法忘記。但是它會變。

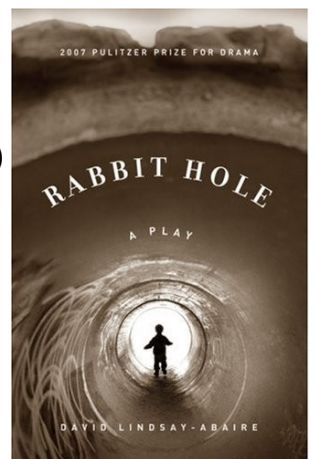
Becca：怎麼變？(後省略)

Nat：所以妳每天都帶著它。至今，它再也不曾消失。但這其實.....

Becca：其實什麼？

Nat：其實...挺好的

心洞 (Rabbit Hole)



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。

對於失去子女，另一位哀傷治療大師 J. Willam Worden 在他的《悲傷輔導與悲傷治療》有十分仔細的描繪，編者節錄了書中的一小部份，並以點列方式列明，以供各讀者細閱。

子女死亡通常是突然、早夭、意外的，父母總認為自己不該活的比孩子久。許多孩子意外喪生，對父母的能力是大挑戰，父母的角色之一，就是維護孩子的安全，所以會引發父母強烈的罪惡感。

罪惡感有各種來源，Miles 和 Demi(1992-1992)指出五種喪子父母會有的罪惡感：

1. 文化性罪惡感：社會期待父母要保護和照顧孩子，孩子去世違背了社會期待，引發罪惡感。
2. 因果性罪惡感：如果父母因事實或疏忽或遺傳原因致孩子死亡，皆會引發因果性罪惡感。
3. 道德性罪惡感：來自父母覺得孩子是因父母早期或當前生活違返德道而致死，如：墮胎。因之前墮過胎，如今飽受失去孩子的處罰。
4. 倖存者罪惡感：比如在同一場意外中，孩子死去，而父母存活下來。
5. 復原後罪惡感：當父母由悲傷歷程走過，且想要好好展開生活時，會覺得這個復原有辱對逝者的回憶，也會受到社會批判。有一位家長曾說：「除去罪惡感表示放棄和孩子的連結。」

父母喪子，常想要把孩子的死亡怪罪連帶責任的人，並尋求報復，尤其是為人父者。在孩子死於意外時、自殺或他殺時，這種需要格外強烈。即使是自然死亡，也會有憤怒。這種指責他人的需求會指向配偶、其他家人，使家庭系統中的人有壓力，家中的孩子成了代罪羔羊。諮商員(編按：即輔導員)要理解此動力，且協助他們找到適當方式表達憤怒和指責。



**以上內容節錄於 J. Willam Worden 著作《悲傷輔導與悲傷治療 — 心理衛生實務工作者手冊》(第三版) (Grief Counseling and Grief Therapy — A Handbook for the Mental Health Practitioner)，第八章《悲傷和家庭系統》(218-219 頁)。

新同工 介紹



李秀英姑娘

我是在今年十月加入膳明會的輔導員，大家可以稱呼我為歐陽太。能夠成為膳明會的職員，與大家共同渡過艱難的時間、和你們一起發掘生命不同的意義、重建生活的方向，學會謙卑及珍惜身邊的事物，令我感到非常感恩。請大家多多指教！

(編者註：李姑娘為註冊社工，主要負責向喪親人士提供哀傷輔導，李姑娘尤其擅於兒童遊戲治療，協助受喪親影響的小朋友渡過失去親人的陰霾。)

我是膳明會的新社工黃清揚(Elsa)，主要負責末期病患者和義工服務。中國人一般忌諱講「死」，於繁忙的生活中根本無暇思想生死的意義，但「死」卻是人生的必經階段。我常覺得可以服務末期病人是我的福氣，他們的分享時刻提醒我必須要珍惜自己難能可貴的生命氣息和家人的相處。服務紓緩病房病人的工作可以很沉重，我和義工們每天親近死亡，面對着不同的挑戰，希望未來可以和各位義工緊密合作，互相支持，交換意見，更體貼地服務我們的末期病人和家屬。



黃清揚姑娘

活動花絮



9月20日上午，公益金的機構捐款公司代表、公益金董事、委員及主要職員到本會友善探訪，聽取本會的服務情況，本會並安排了服務使用者分享親身的經驗。

公益金到訪本會



「青少年面對喪親的困難及支援」

新聞發佈會



本年的清明節剛好是兒童節，當日中心舉辦了新聞發佈會，受助青少年及家人分享喪親的情況。

義工戶外活動



我們除了義工探訪服務外，年初我們由東涌行山至大澳。

2012-13 義工基本訓練課程



今期參與義工基本訓練課程的朋友，全情投入生死探索工作坊。

咁熱鬧！是中心的向日葵互助會，
一年一度的週年聚會。



本會第一次舉辦義工海外進階訓練，赴台灣馬偕紀念醫院安寧療護教育示範中心接受哀傷關懷和同理心訓練。與授課的社工師及資深志工合影留念。



公開活動

2013-14 義工服務簡介會

本會將於 2013 年 2 月下旬開始 2013-14 年度義工基本訓練課程。為使各有興趣的參加者在事前能清楚掌握本會的義工服務和要求，並解答大家的疑問，本會將於以下日期和時間舉行一次簡介會，詳情如下：

日期：2013 年 1 月 20 日(星期日)
時間：下午 2:30 — 4:30
地點：本會會址 (九龍長沙灣麗閣邨麗荷樓三樓平台 303-305 室)
人數：40 人
費用：全免
內容：本會義工服務的性質、服務對象、課程內容、課程要求、面試及實習安排等等。

簡介會報名辦法：可致電 2361-6606 向本會職員報名。

活動資料可同時留意本會網站 www.cccg.org.hk。



中心消息

- 本會現正進行裝修工程，服務會址則暫時遷移至臨時辦公室，地址為長沙灣大南西街 1008 號華匯廣場 7 樓智榮商務中心，查詢電話不變，可致電 2361 6606 與我們聯絡。
- 本會已於 2012 年 11 月 14 日在灣仔溫莎公爵社會服務大廈順利舉行了周年會員大會，並選出了新一屆的董事會成員，並委任了林子綏律師為義務法律顧問和李湯陳會計師事務所為義務核數師。
- 李秀英姑娘和黃清揚姑娘已於本年 10 月加入成為我們的一份子，分別負責哀傷輔導服務和末期病者的服務。



榮譽贊助人 香港聖公會大主教鄭保羅
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
陳文宜女士
義務秘書 郭敏怡女士
義務司庫 郭紫達女士
董事 謝俊仁醫生
冼君行博士
林雅頌女士
陳智豪博士
賴嘉年先生

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、徐嘉琳、張玉珍、黃清揚、李秀英



C 嘔 mfort
C 明 re
C 會 ncern

嘔明會

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