C 贐 mfort
C 明 re
C 會 ncern
贐明會
THE COMFORT CARE CONCERN GROUP
會訊
跳出生命幽谷
活出人生彩虹
第四十八期 · 2012 年 3 月(非賣品)

編者的話

義工服務是社會服務界常見的工作手法，不論長者服務、青少年服務、復康服務等等，均常安排義工服務。對於本會的末期病者和喪親服務，義工的參與更是不可缺少。廿多年來，義工服務是本會其中一項重要的服務，本會的創立，正是由一班熱心的義工合力組成，部份更仍然服務本會到今天。義工參與的重要，除了幫助解決人手不足但服務需求龐大的問題之外，編者認為更重要的是，義工對末期病者和喪親人士的關懷，能給予受助者支持，面對人生最傷痛和孤單的時刻，義工們簡單的一句問候、耐心的聆聽和實際行動的支持，為冰冷的世界加添溫暖，也為困苦的人注入努力活下去的動力，箇中的意義，非筆墨能形容。今期特別由本會負責義工服務的輔導員撰寫主題文章，並邀請了不少本會的義工分享他們的心聲和感受，希望讓社會大眾認識服務末期病者和喪親人士到底是一回怎樣的事情。編者盼望，有越來越多的人能夠加入服務末期病者和喪親人士的行列，讓更多在困苦的人得到關懷和支持。

主題文章

不可缺少的義工服務

戴詠君姑娘

本會輔導員

義工是一群沒有收取個人利益或報酬，發自內心去關懷社會上不同人士的人。他們甘願放下自己的關注的事情，透過不同的服務機構去認識、了解及體會服務對象的需要。在陪伴同行的關係中，關心和支援有需要的人，令社會上多一份關愛和溫暖。因此，義工服務的推行，義工、機構和社區三個層面中，也有著相互的影響和意義。

義工的層面

社區人士通過義工服務接觸不同的服務對象，聆聽他們的故事，了解明白他們面對的困境或難處。透過真誠的溝通和個人的體會，可擴闊眼界，刺激個人的思考，從中檢視及重整自己對生命、死亡或人生的苦的看法。因這樣的反思和經歷，加添了生命的豐富，促使個人的成長，肯定個人的價值，從而更能悟出生命的意義。

下頁續

Charity listed on 慈善機構 Wisegiving
社聯 HKCSS
資助機構：
香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

機構的層面

義工是機構良好的伙伴，亦是機構重要的人力資源。機構在義工服務除了擔任統籌服務及培訓的角色，亦是服務對象與義工之間的橋樑。通過機構提供義工服務，義工可以選擇不同層面或形式去與服務對象建立關係。此外，義工來自社會不同行業的社會人士，機構亦可藉著義工集思廣益，發揮大家的智慧，共同思考及發掘服務對象的需要。提供更多元化的活動，讓有需要的人可以得到更適切的服務。這亦有賴義工共同合作和參與，與機構一起成長及發展。

社區的層面

社會雖然不斷的發展和進步，但社會上卻愈來愈重視個人主義和物質的享受，這導致人與人之間容易有隔膜，關係變得疏離。在這樣的風氣下，義工願意不求回報去關懷社會上可能被忽略的一群，亦甘願身體力行去協助服務的對象，這有助建立關愛和諧的氣氛。而且，義工帶著服務他人的經驗和得著，回到自己的生活群體中，亦可把從中的體會與身旁的人分享，使更多人重視人與人之間的關係和愛，建立一個友愛互信人際的網絡。

故此，義工服務不論在義工個人的層面，還是在機構或社區的層面來看，義工服務的確有其價值和意義。而更深層背後對人價值的和愛，更是義工服務核心的目標。所以，這個理念亦有賴大家共同的建立和推動，製造和諧有愛的社會。

義工心聲大回響

鄧雪芬

死亡，你想過了麼？

我曾認認真真的想過，在我心情最糟透了及失意之時。想過為自己寫上一個淒美的句號，卻不知道是給愛你的疼你的人砍下狠狠的一刀。日子再糟，也會有過去的一天，最糟的是你非要把這天刻於墓碑上。這些都是我爸爸去世後，才真切地覺悟到。

爸爸是經歷了一段時間的痛苦，且我們沒能趕及道別的情況下離開的。遺憾的是只差十多分鐘，這加劇了我們的痛苦，內疚和自責。有很長的時間，都在尋找，又或是想彌補這十多分鐘，而迷失了很多。大概是一年後，也想不起是在什麼的心情下，就入了贖明會。在課堂上學了東西啦，識了新朋友啦，然後也再開始了醫院探訪啦。想過放棄，感覺一切都像按部就班，並不是我想要找尋的。

直到有一次醫院探訪，一個病情似乎比較重的小姐，捉住我的手，我知道她得了一些支持，我能感覺得到她的放心和安心。那晚獨自回家的路上，我都在流淚。爸爸去世後，我就不知為何一直都不能像平常一樣去流淚，直到那一天。心裡自責而成的壓力，輕了，我開始明白，我們作為義工 —— 陪伴者的意義。也許並不能因為陪伴而減少病者的痛，但他/她害怕不安時，我們可以緊握他/她的手，給予支持，給他/她安心，也可減少家屬不能相伴在旁的內疚或遺憾。我曾試想，要是爸爸離開時，也曾有人握著他的手，我們一定會更沒遺憾。

歐陽敏儀

今天是第一次以「贐明會」義工身份探訪病人，導師張姑娘安排我和另一位義工一起探訪，並讓我作旁聽生，觀摩和熟習環境。

探訪後的義工檢討讓我獲益良多，發覺在探訪過程中很容易犯了「培訓課程」中提及的錯誤：沒有讓病人說話的機會、未能聆聽病人話語間的意義、偶然還會加上自己個人意見.....等。讓我有機會從錯誤中學習，提升探訪技巧。

檢討時各義工都能坦誠分享探訪的經驗和心得，張姑娘提醒我們珍惜和病人「靜默」的時間，因為陪伴和同行也可以是無聲的，並勉勵我們繼續努力為病人服務。

Max

幾次探訪院友的經驗，只是初步接觸。但看到他們的無奈，坦然接受實在太難，更顯他們的痛苦，不論身心都在消磨中。

如：後悔沒有享受人生只是勞碌一生 / 死了還不用這樣痛苦 / 家人關顧反顯不捨的心 / 連表達都無能為力.....

能否交淺言深已不重要，因陪伴在側對部分病友已減低他們的不安，一個正要孤獨面對人生最後的階段。

我如一名學生，正上他們所教最後一課，我能領略多少？而他們最後又能否坦然而去？

佩珈

在明愛醫院這幾個月探訪裏，令我明白到細心聆聽的重要性。除了用耳聽，用心感受亦很重要。每逢他們多謝我們的關心及慰問時，我亦很感激他們給予機會我們去關心及聆聽！

尹華森

轉眼完成義工訓練已四個多月。在義工重聚活動，彼此坦率分享服務時的感受和經歷。我們經驗尚淺，難免遇上困難，如學習放下主觀想法，了解院友感受，更難是如何回應他們的感受。分享中，值得一提，有義工曾目送一位院友離世。我雖不曾有這難忘經歷，但當探訪護老院時感到長者晚景的孤寂，雖是如此，有時不知如何與他們溝通而感到困惑。記得七月時，曾陪伴一位婆婆辦理其丈夫的身後事，令我感到她雖面對丈夫死亡的無奈，卻因此突顯婆婆的能力。人面對死亡是那麼孤寂，讓人作出許多反思；人面對死亡是那麼不忿，卻又顯出人人平等。從事生死服務的義工，總離不開當中的矛盾及永遠難過的感動。

踏出第一步 — 郭慕貞

十多年來參與的義工服務只圍繞在學校及社區，到親身經歷了陪伴至喪失摯友，自覺有不足之處，在互聯網上搜尋到「贖明會」，並完成了「義工基本訓練課程」，有幸成為「贖明會實習義工」。

八月四日抱著戰戰兢兢的心情，踏出另類義工的第一步。觀摩了張姑娘及另一位資深義工的示範，自知弱點是「不善辭令及善忘」，但我緊記「聆聽及陪伴」，自以為可以應付得來。

當天，我和另一位實習義工要探訪的是一位曾經中風引致言語有困難院友，打開話題已非容易的事，而聽到的只有零零碎碎的字，未能串連整句說話的意思，有點吃力及不知所措，慶幸張姑娘從旁提點，才勉強完成這次探訪。「踏出第一步」有少許挫敗感，但我仍會努力。

冼雅詩

第一次到律敦治醫院日間中心，以活動形式探訪院友。適逢聯合青年人一起舉行活動，內容以生死為主，開始時有點緊張的，一來不知道院友的健康狀況、活動能力，及對義工的接受程度，二來以組長身份與院友及青年人談及生死，實不容易。過程中，更有好的拍檔一起參與，整體感覺良好，亦值得欣賞及學習的是他們(院友及青年人)對死亡抱著正面的態度，不忌諱談生死，給我深刻的體會。

是次活動給我的啟發是生命無常，我們不知生命何時終結，我們可做的是珍惜眼前所有的，特別是家人，否則失去時才後悔實在太遲啦！

蘇智敏

到明愛醫院探訪兩次，企足一次，坐足一次，兩次的我都是靜靜的，不懂回應，感覺未能與任何院友有良好溝通。我本是少說話的人，曾有多位同事說我，可以一整天不開聲，和普通人都沒甚麼話可說，何況是病人？曾一次探訪一位伯伯，他聲音很小，床頭上的空調又很嘈，真的聽不到他說甚麼，每當聽到些詞語，我都盡量複述，只是九成以上的時間都是聽不到，有時會一邊望著他，一邊點點頭，讓他看見我豎起耳朵在聽的模樣，希望讓他感到有人在聽。

另一位沒有說過話的女士，九成時間與我對望，因為她連點頭搖頭都沒有（或不能），不知她有什麼想法，她是否接受我這個陌生人與她對望？一直與人對望的感覺不自然，但她就是一直的望著我，合上眼一會，再又望，我也盡量以友善的眼神望著她。對於我來說最困難的就是怎樣打開話題、如何回應，以我的慢熱、內向、緊張、悲觀.....，相信與我探訪的拍檔感到吃力，因為有拍檔好像沒拍檔，可能讓他們感到孤軍作戰、單刀赴會的感覺，恐怕未能與院友打開話匣子，已嚇怕身邊的義工，個個避之則吉。其實以我的性格，是否不適合做探訪義工？

活動花絮

2011 年 10 月 30 日步行籌款，
有近 50 位義工協助當日活動。

12 月份我們在中心門外有義賣活動，
而且成績驕人。

由義工一手一腳策劃的聖誕活動，已於不同醫院及日間中心舉行。

義工活動

為了增加義工探訪時的一技之長，中心計劃 6 月份舉辦

卡啦 OK 練習，詳情容後公佈。

有興趣的你 記得報名。

有邊首歌仔想唱比院友聽，
就有機會預備啦！

將計劃 4 月 9 日(星期一)
公眾假期舉辦

行山樂

行山路線？

留意 e-mail

有歡笑，有淚水，
有參與，有凝聚。

2012-2013 義工基本訓練課程

新一年度的義工基本訓練課程將於四月份開始，詳情請瀏覽本會網站，所有資料以網站公佈為準。

贖明會義工服務簡介會

日期： 2012 年 3 月 11 日(日)
時間：下午 2:30-4:00
地點：香港中華基督教青年會專業書院 104 室
(油麻地窩打老道 23 號，油麻地港鐵站 A2 碧街出口)
內容：贖明會簡介、義工服務情況、義工課程須知
人數： 100 人
報名方法：致電 23616606 報名，先到先得
如有興趣參加者，可以先出席簡介會才考慮報名
出席簡介會人士會優先考慮取錄報讀義工基本訓練課程

課程內容：

<table>
<tr><th>日期</th><th>時間</th><th>內容</th><th>講員</th><th>人數</th><th>地點</th></tr>
<tr><td rowspan="2">2012 年 4 月 14 日
(星期六)</td><td>下午 2:30-
4:00</td><td>紓緩治療服務與病人狀況</td><td>馮綺華 姑娘
資深護士</td><td rowspan="6">60</td><td rowspan="7">香港中華基
督教青年會
專業書院
104 室</td></tr>
<tr><td>4:30-6:00</td><td>殯殮安排</td><td>贖明會職員</td></tr>
<tr><td rowspan="2">2012 年 4 月 21 日
(星期六)</td><td>下午 2:30-
4:00</td><td>哀傷與別離</td><td>廖進芳 姑娘
葛量洪醫院紓緩
醫學部病房經理</td></tr>
<tr><td>4:30-6:00</td><td>關懷技巧(一)</td><td rowspan="4">贖明會職員</td></tr>
<tr><td>2012 年 5 月 13 日
(星期日)</td><td>下午 2:30-
6:00</td><td>關懷技巧(二)
及 活動技巧</td></tr>
<tr><td>2012 年 5 月 26 日
(星期六)</td><td>下午 2:30-
6:00</td><td>關懷技巧(三)</td></tr>
<tr><td>2012 年 5 月 6 日
或 5 月 20 日
(星期日)</td><td>10:30-5:30</td><td>生死探索工作坊</td><td>30</td></tr>
<tr><td>2012 年 6 月 4 日
6 月 17 日</td><td colspan="4">面試：小組形式及個別會面</td><td rowspan="2">贖明會
禮堂</td></tr>
<tr><td>2012 年 6 月 30 日
(星期六)</td><td colspan="3">義工迎新會
義工的角色、操守及團隊建立</td><td>40</td></tr>
<tr><td>2012 年 7 月至
2013 年 1 月</td><td colspan="5">實習義工
要完成 50 小時方可成為本會正式義工</td></tr>
</table>

※如有問題請致電本會查詢 ※

分享與體會

死亡．情

義工 Connie

很開心能於去年修讀贐明會的義工培訓課程，課程除了提升學員對死亡有更多正面的認知與瞭解外，亦教授了我們如何更貼心的關懷與支持臨終病患者及其家屬們等實用性技巧，讓學員有條理性地先把自己裝備好，繼而開始為該會工作。

對於贐明會的同仁，我實在很感激與欣賞他們為這事工的付出與全情投入，讓旁人也深深感受到他們對別人生命的尊重與在乎。縱然每天要面對的都是有關死亡臨終、哀傷輔導與關懷、幫忙後事安排等等較累人情緒的案例，但同仁們依然時刻對工作充滿了熱情，不計較辛勞、盡心盡力的去為求助者奔走與聯絡，這份情操是多麼的高尚與可貴，實是我們學習的好榜樣！

於去年 8 月份我開始參與在靈實醫院紓緩病房的探訪工作，開始的時候心情是戰戰兢兢的，因我並沒有實際相關的經驗亦很少往醫院去，更別說要面對面如此接近病患者。慶幸有該會導師的指引與示範，及義工相互間的支持才開始慢慢適應與調整過來，過程中讓我學習了很多實用性的關懷技巧及對自己情緒起伏的管理，於我畢生受用。

走進抒緩病房，很多都是身患惡性疾病的末期病人，導師會先與我們溝通病人們最新的身體及精神情況、需要等，好讓我們心裡有了相當的準備才走向病床。每次探訪前，我都會叫自己先放輕鬆，把日間的煩惱事全忘掉，帶着最正面和樂觀的心情去走近病人。雖然義工們沒辦法減少他們肉身所承受的痛苦，惟只希望盡我們所能的送予最真誠的慰問與鼓勵、聆聽與分擔，讓病友們可以得到更多心靈的慰藉與關懷，知道有人與他們共行，自己並不是孤單面對的。

與病友們慢慢會建立了一份友誼，他們會分享多些心中的所思所慮。其實很多病友都是很堅強的，他們並不懼怕死亡或將要離開這世界，而只盼望身體的痛苦可以減輕與舒服一些。而其中，家人對他們的支持與體諒實為病友們最大的支持動力。探訪過程中，讓我們得到很寶貴的提醒，就是要更多的熱愛生命與珍惜身邊人，並且要學習放下種種無謂的執著與煩惱，因為身體健康已是最大的福份。於我的探訪經驗中，令我內心最難承受的就是當知道心中掛念的病友情況轉趨惡化或已離世了，那份傷心的情緒是我所不曾經驗過的。縱然於課堂上我們都被教導於服務當中必須要投入但又要保有若干的抽離，惟放於實際情況下，的確人非草木.....我相信每位義工也有他自己情緒疏導的方法，而我呢？我會以日記書寫對他們的祝福與惦念，你呢？於往後的日子，我會努力鍛鍊與學習更好的面對與釋放，繼續盡我所能的與病友們並肩同行，亦希望有更多的義工朋友們參與
贐明會的服務工作。共勉之！

放棄？不放棄？

義工 彭惠媚

曾有同事說我：「你都啞架！點去做義工？」，在別人眼中我是一個很少說話的人，連我都認同這講法。我在醫院工作，平時都會遇見不同的病人，我只專注於工作，從不與病人傾談，因為在我而言他們與我無關，所以做義工對我而言是不可能的。

直至丈夫突然發現急性肺炎，由發病到去世只是約二十日，很多過去的片段浮現眼前，與丈夫及其家人的關係由淡變到不再關心，總之百般滋味在心頭。直至丈夫去世後，自己的心情常處於鬱悶及沉重狀態下，聯絡臘明會的輔導員傾談，開始了接受輔導，職員嘗試鼓勵我考慮做義工，但是想到我這個人「點可以幫到人？」

有一次，工作期間遇見一位與丈夫年紀相近的男士，他是骨癌末期。當時，看見他的眼神很落寞，便上前與他閒聊，並把自己看見他的感覺說出，他的回應仿似告訴我有人明白他的困苦。自此，當我在他床邊工作時候，都會與他閒談及了解其狀況，更不時鼓勵他訴說自己的心中的想法等，甚至向家人說「我愛你」都可以，因為始終是一家人，沒有什麼是不可以說的。直至有一天他要回家休養，出院前他的妹妹專程找我表示謝意，多謝我與其兄長傾談，因為兄長平時不說的話都向他們細說，而家人因平時要工作，根本沒有時間前來與兄長說話，因此很感謝我對其兄的關心。

這事後，讓我想到原來那麼簡單便可以幫到人。此後，我多關注身邊人和事。向病人一個問安或是一個微笑，當他們簡單的回應，對我而言是「賺咗」。因此，在方便的時候，我偶爾與病人閒談。有一次，有位病人主動向我打招呼，當時我想不到他是誰，他說一年前入院期間曾與他閒談，甚至簡單講述當時的傾談內容，這樣我就想起他。真的想不到會有人會記得我，甚至曾說過的話都沒有忘記。這刻，讓我感到很大的滿足感，以及被人認同的感覺。

下頁續

由於在工作上與病人閒談確實不太理想，因而開始了我想做義工的想法，繼而參加了贖明會的義工訓練，其中有一課提到以心聆聽病人的說話。當時，我不明白箇中的意思，直至正式探訪紓緩病房的院友的時候，要專心及留心病人的說話，（因為他們的身體狀況與我在醫院工作中的病人很不一樣），否則是很難集中精神及細心地聆聽他們的困苦。在探訪期間讓我想起了因癌病去世的丈夫及父親，透過他們讓我了解到與家人真誠的對話的重要，否則可能是一份遺憾。因此，當探訪時會鼓勵病人向家人表達自己的心情，讓家人有機會明白自己。

轉眼間探訪紓緩病房已一年多，當中學到的是與人溝通，及多站在別人的立場去想，就這樣讓我結識很多朋友。話雖如此，仍有同事質疑我能否做義工，但我的回應已不再是靜默無聲，而是「我得啦，要探訪的時候我會變成另一個人」。探訪時，我不多想自己要面對的困難或其他事情，只想專注聽取病人的心聲。

做義工確實令我有很大滿足感及得到別人的肯定，但亦曾想過要放棄。有段時間家中發生鹹水浸入屋，要面對維修及與人商討賠償過程，同時工作上面對很大的壓力，加上與相識十多年的好友反面，當刻感到很大困擾，感到難過、孤獨及被人出賣等心情湧在心頭。在灰心的狀況下不想去探訪，因為自己已心情極差，更不想再看見愁眉苦臉的病人，只希望幫自己尋回一點開心。經過一段時間靜下來，再細想做義工的時候，讓我再想起當初為何要報讀義工訓練，目的不單是幫人，最重要幫助自己，以前的我是很怕與人接觸，如果今次放棄做義工，我可能以後再沒有機會。正因如此，讓我再重新站出來。經過放棄再拾回，使我更加堅定作義工服務。

現在，我偶爾買些小飾物送給病人，希望病人可以開心及鼓勵他們。在義工服務中，讓我了解到人生有很多經歷，當中每一個挫折或喜悅等，都是我人生的一部份，讓我人生成長。

中心消息

- 本會於 2011 年 10 月 30 日(星期日)已順利完成「活出生命行 2011」步行籌款，當日有約 200 位參加者及義工，是次活動共籌得款項$239,224.20，藉此感謝參與活動的參加者及其親友慷慨解囊，亦多謝當日義工全力協助。

- 本會喜獲香港賽馬會慈善信託基金撥款，資助本會進行裝修改善工程，以進一步提升本會服務質素。裝修工程預計於本年 5 至 8 月進行，屆時本會將會有限度地提供服務，如有疑問歡迎賜電查詢。

榮譽贊助人	香港聖公會大主教鄺保羅	董事會	主席	何嬋妃女士
	馬安妮太平紳士		副主席	楊偉芳女士
				陳永佳先生
榮譽顧問	陳智思先生		義務秘書	郭敏怡女士
	黎守信醫生		義務司庫	郭紫達女士
	李錦洪先生		董事	林雅頌女士
	吳思源先生			謝俊仁醫生
	謝建泉醫生			冼君行博士
	衍空法師			

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、吳佩芳、張玉珍、吳海珊

C 贐mfort
C 明re
C 會ncern

贐明會

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

郵 票