

中心消息

■ 新中心主任游曉輝先生已於 2016 年 3 月正式到職。

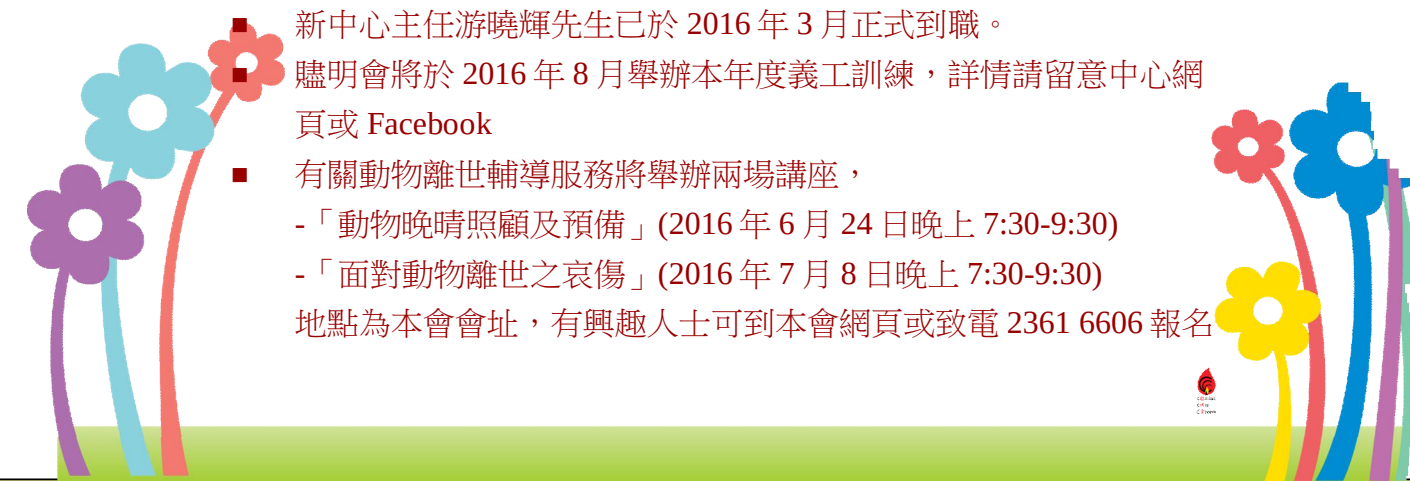
■ 嘸明會將於 2016 年 8 月舉辦本年度義工訓練，詳情請留意中心網頁或 Facebook

■ 有關動物離世輔導服務將舉辦兩場講座，

- 「動物晚晴照顧及預備」(2016 年 6 月 24 日晚上 7:30-9:30)

- 「面對動物離世之哀傷」(2016 年 7 月 8 日晚上 7:30-9:30)

地點為本會會址，有興趣人士可到本會網頁或致電 2361 6606 報名



嘸明會會訊 第五十九期 2016 年 4 月

督印人 游曉輝

編輯小組 李秀英、許明儀、梁嘉儀、黃清揚、鄧海甄、李彥儀

嘸明會

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)、郭紫達女士、楊偉芳女士、陳智豪博士、

陳寶妍女士、林雅頌女士、鄧惠雄先生、胡潔英女士、

陳煒燁醫生、郭凱儀博士

嘸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. 社區生死教育及專業訓練 |

支持我們 ➡

本人樂意捐助嘸明會：

港幣\$ _____

☐ 網上捐款：請登入網址 www.cccg.org.hk

☐ 劃線支票 (抬頭請寫「嘸明會」)

支票號碼 _____

☐ 銀行入賬
(嘸明會匯豐銀行賬號 441-264702-001)

☐ 繳費靈 PPS (嘸明會商戶編號 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 303-305 室，或傳真至(852)2361 6294。

郵票



C 嘸 mfort
C 明 re
C 會 ncern

嘸明會 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



編者的話

「男兒有淚不輕彈，只因未到傷心處」，今時今日我們會說『淚點』有多高多低，但社會如何去評價一位男士的『淚點』，尤其當他們遇上真正的『傷心處』。

作為提供哀傷輔導的機構，我們一直關注喪偶男士的需要，因此特別舉辦喪妻男士小組，讓他們在共同的環境下，情感獲得抒發，也得到在輔導室以外的支援。

在 2015-16 年度的 239 個求助或轉介中，男士佔其中的 58 位，而因為喪妻需尋求協助的有 17 位；而 181 位女性求助者中，有 86 位因喪夫需求助。從數字來看，無論是人數或因喪偶而求助，男女比例都很大的落差。不過這不能確實反映服務的需要，因數字只顯示在傳統思想與社會文化中，男士的身份角色與求助心態，往往都影響著他們在面對喪妻之痛時尋求協助的動力。當然，我們也不能因此斷定尋求與不尋求協助與其處理傷痛的能力的關係，只是反映這等現象值得社會關注。

本期會訊我們以專訪形式探討喪妻男士的傷悲，了解他們的痛，期望透過這種直接的分享，讓大家明白男女雖有別，但大家都有情感需要，在傷痛時心底裏也希望有位同路人與自己一同前行，共行哀傷路。

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

主題文章

無處話淒涼

- 談男士喪妻之痛

如果隨意向身邊的人說「那個人因失去另一半而傷悲了很久」，很多人都會直接幻想「那個人」是位女士。不知真的是男女有別、還是男士們背負著「男兒有淚不輕彈」的想法，社會大眾會較容易忽略因太太過身的男士之情緒需要。

有見及此，嘸明會定期為一班喪妻的同路人舉辦治療小組，讓他們互相分享，彼此明白和體諒。以下是從小組中節錄出來的對話，讓讀者們聽聽「丈夫們」的心聲。

太太過身後，那一個日子特別難過？

榮：處理太太後事的過程(包括私人物品、法律文件)，當時真的很害怕，好像每完成一件事，就越是証明太太真的不存在在這世界，真的很難接受.....明明早兩個月仍有說有笑的，現在什麼都沒有了。印象最深的是職員在太太的身份証上打孔，30 年的感情就這樣沒有了，那一刻的痛，真是非筆墨能形容。

陳：最辛苦是在回想去年的這個時候在做什麼、尤其是太太情況轉差的日子就更難過，好像 4 月是太太情況轉差再次入院的日子，真的很難受，我好像在經歷多一次太太由生病到死的過程。

☞ 下頁續 ☜

劉：太太過身後，每一日都很難過。每次做家务時都會想起太太，因為家中的一齊過往也是由她打點，現在只有我一個人，做什麼也會想起她的。

傑：一些大節日或每日黃昏時便最難過，因每逢節日，我們都會一起過，太太病了十多年，一直也由我去照顧她，每天送她去日間中心，黃昏便接她回家照顧至晚上入睡為止，所以現在黃昏便不能留在家中，因有太多感觸，晚上更透不過氣來。而且，現在不用照顧她的日子，我像是「失業」一樣。

華：(太太在女兒出世不久死去的中年男士) 太太因誕下女兒而患有抑鬱症自殺，每次見到這個小生命，我就聯想到太太的死，使我不敢靠近和照顧她，但我又覺得她很可憐很無辜。。。我也不知如何面對她，也不知如何面對太太的家人，覺得沒有好好照顧他們的女兒。。。朋友都紛紛叫我不要再放她的碗筷，但我就是做不到。

這段難過的日子，你們是如何渡過的？

陳：我也不知最初的日子是怎樣過的，只記得情緒很波動，一時很穩定像沒事發生般，一時又很失落，就這樣捱過來。後來發覺自己不可以參與以往與太太一同做的事，於是便去發掘新事物，現在玩風帆、到佛堂禪修、或約朋友去放生，就這樣便過了 8 個月，仍覺得不是真的。

傑：我也一樣，真的很辛苦，尤其待在家的時間，整個人都很不安、什麼都不想做。我試過整理太太的遺物，以為執完就可以了結心事不再想，但我發現根本執不到，現在我把她的東西都收好，再等多一些日子才打算吧。現在就是過了今天便算.....

劉：唉.... 我也是過得一天便一天，每天起床便清潔屋企、跑步、玩電話、看電視，如果真的太悶，我便去找朋友傾計或找侄仔教我用電腦、又或看看家中有什麼壞掉的便找師傅來修理，總之每天都找些事給自己做。其他人是不會明白的，其實每天真的過得很慢、也很辛苦。不經不覺，就這樣過了兩年。

現在的你和太太過身初期有什麼不同？什麼令你改變？

榮：沒什麼太大的改變，現在只是安頓了生活，每天都安排了節目，好像打乒乓球、與朋友一起吃飯、照顧小狗等，但掛念太太的心情是沒有減退過。

陳：自從 3 月去了日本旅行，覺得自己不同了。其實這次去日本的目的是要完成「和太太一起睇雪」的心願，過程中我真的會和太太傾計，像一個傻瓜似的，但仍覺得很開心，像和太太再次相聚一樣。而且也發現可以自己一個人去旅行，或者日後也會嘗試四出走走，使心情不會太沉重。

傑：以前控制不了自己的思緒，好辛苦，現在減少了，可以應付生活，外出逛逛，做下自己想做的事，因自己很想繼續為太太做她生前會做的事，例如間中幫女兒照顧孫兒....

👉 下頁續 👈



清明節前夕，本會舉辦親子思親活動，讓家長和孩子把埋藏在心裡的話化作天使、花朵、蠟燭、praying hands、復活蛋等，送予逝世的親人。活動讓彼此互相分享，增進親子溝通。讓思念不再是禁忌。



新同工介紹



大家好，我是新上任的中心主任游曉輝 Patrick，到任才發覺我是中心唯一一位男士，所以無論來電、到訪或活動，你看見一位男士職員，不用考慮太多，那便是我了。期望在日後的小組、活動及講座中與各位見面。



在農曆新年，本會義工分別到靈實醫院及沙田醫院探望紓緩病房院友，義工裝扮成財神送大桔，也為他們送上一點溫暖。院友與家屬見到財神十分興奮，部份家屬希望義工幫忙拍家庭照以作紀念。



本會義工特地策劃《利是封掛飾》製作活動，讓喪親者與同路人一起邊傾談邊做手工，互相支持，祝福彼此，有一個溫暖的新年。

十年生死兩茫茫，不思量，自難忘。千里孤墳，無處話淒涼。
縱使相逢應不識，塵滿面，鬢如霜。
夜來幽夢忽還鄉，小軒窗，正梳妝。相顧無言，惟有淚千行。
料得年年腸斷處，明月夜，短松岡。

蘇軾《江城子》

*《江城子》是蘇東坡為抒發對亡妻之思念和哀痛而寫的詞。詞中的大意是十年來對妻子日思夜念，使年紀輕輕便已鬢髮變白，還擔心即使與妻子相逢也不能被認出。

與同路人一起時感覺有什麼不同？

榮：他們明白我，不用解釋那麼多，傾計起來也不用迴避太多，感覺舒適。

劉：我曾和親友提起太太，他們說我為何過了這樣久仍是傷心，應該「好返」。又有家人說我現在弄成這局面(子女不孝順)，是我一手做成的..... 所以我已沒有在其他人的面前提起太太。只有在這兒(指同路人小組)提起太太，大家都明白，不會有人責備我。

傑：和同路人一起，我不用顧忌，想談就談，在一些特別日子，不安又很孤單，倒不如大家見下面，解下悶，而且如果我一個人就不會去郊遊做運動，和同路人就可以有伴和自在些。



如果上天俾太太返黎一日，你會同佢做什麼/講什麼？

榮：是一個奢望。除了叫她不要離開，我什麼也想不到..... 她一定知道我很掛念她的，所以這句不用說。

傑：叫她不用擔心我.....

陳：只要再次見到太太善良的笑容及聽到太太的聲音，做什麼/講什麼也無所謂。如果真的要講，我想對太太說「對不起」，我今次無能力將太太安全地從醫院帶回家。我覺得自己照顧太太做得不夠好，有時甚至會發脾氣，真的很對不起！其實我知太太最擔心的是我，我想跟太太說「請放心，我會好好生活，不用擔心」，我亦相信太太可以去到她想去的的地方，快樂生活。



後記

筆者感覺到組員們很珍惜每次的相聚，因為大家都有近似的經歷，很多時不必解釋太多，其他人便已明白，即使在分享期間流下男兒淚，同路人也會是支持和體諒，而不會說「不要哭」、「已過去了」等說話。

每一次的小組，筆者都會聽到「丈夫們」對亡妻的思念，不論春夏秋冬到什麼地方，總有一些東西讓他們勾起與太太一起的回憶。有時看見他們沉靜下來的樣子，感覺到他們的哀傷是難以用說話表達出來。說實在的，與另一半共處多年，很多事情都已化成深刻的記憶，又豈會是旁人說幾句安慰的話便能「忘掉」呢！



再踏人生路

曠明會特意为喪妻之男士定期舉辦治療小組 - 《再踏人生路》，目的是讓一班同路人能透過分享，以互相支持，使他們明白哀傷的路並不是孤獨一人。

除了到中心傾訴，小組也會讓組員們自行策劃一些他們共同喜歡的活動，例如踏單車、郊遊、打乒乓球等。讓同路人除了互相分享之餘，也建立他們的友誼，使能在生活上真正的結伴同行。



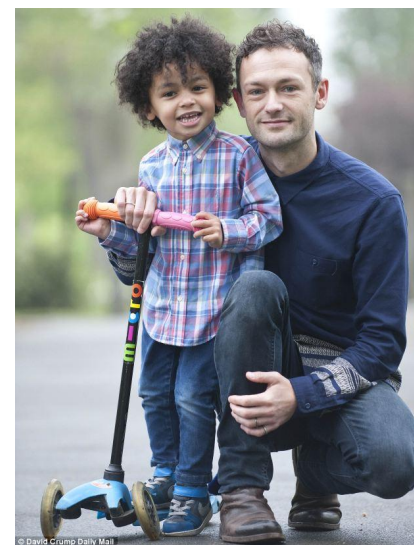
書籍介紹

爹地，天空沒有哭，它很快樂 It's Not Raining, Daddy, It's Happy

It's Not Raining, Daddy, It's Happy 《爹地，天空沒有哭，它很快樂》(暫譯) 的書名來自作者 2 歲兒子的童言童語。他對媽媽去世似懂非懂，Brooks-Dutton 說：「這句話瞬間撫平我以為不可能消失的傷痛」

34 歲的 Benjamin Brooks-Dutton 在 2012 年 11 月一場車禍中不幸失去心愛的妻子，剩下他獨自扶養 2 歲的兒子，快樂的生活從此成了泡影。面對兒子詢問「媽媽為什麼走，為什麼她不能回來」，這些問題時常勾起作者心中的痛。為了走出陰霾，他在太太過身後約兩個月開始寫部落格(Blog - Life as a widower)，期望把悲傷化為文字，以抒發對妻子的思念。

作者的部落格(Blog)於 2014 年集結成冊，出版為 It's Not Raining, Daddy, It's Happy 《爹地，天空沒有哭，它很快樂》(暫譯)並在英國上市。



作者在接受英國 Daily Mail 的訪問時說，兒子 Jackson 教懂了他：「原來我們(大人)是不能將真相完全隱瞞，因為孩子對事物的感覺是非常靈敏」

(上圖為作者與兒子的合照)

