



Comfort
明
會
Cncern

膳明會

THE COMFORT CARE CONCERN GROUP

會訊

跳出生命幽谷
活出人生彩虹

第六十期 • 2016年10月(非賣品)

主題文章

喪禮的轉變

香港殯儀發展史

香港於七十年代前並不流行使用殯儀館服務。每當有人去世時，家族的長輩們會憑著過往的知識及經驗為逝者辦理身後事。因此，過往喪禮儀式多於逝者所屬的村內舉行。隨著香港社會發展伴隨的市區開發，新界居民以及中國內地的移民不斷搬遷至香港市區，遠離了他們所屬的原居地/鄉下，也遠離了家族。因此，當他們離世後，往往都未能安排回鄉辦理殯殮事宜。

於是，在七十年代，殯儀館代替家族長輩，為逝者辦理喪禮。殯儀館服務因而開始在香港興起，替那些不能「回鄉」的逝者走過人生最後一程。

這批離鄉別井的人未能與家族長輩們了解各項儀式當中的義意，而在中國傳統觀念，與他人談論生死為禁忌，因此他們不太願意與他人談及有關於死亡的事宜。久而久之，各項儀式的深層意義變得越來越模糊，也令殯儀行業越來越神秘。面對喪親之痛，加上對處理喪事缺乏知識及不了解各種儀式背後的意義，故一切安排只能依從著殯儀事業的「專家」所提供指引而作出選擇或「被安排」。

👉 下頁續 👈

編者的話

本會秉承著助人「跳出生命幽谷」的理念，致力為臨終人士及喪親者提供服務，即使「殯儀支援服務」在沒有資助的情況下，本會仍堅持這項服務，為的是在實務和心靈上支援喪親者，讓他們能在辦理喪禮的過程和逝者好好道別。

隨著時代的變化及個人主義的提倡，人們對喪禮的要求和期望都有所不同。由幫助逝者的亡魂得到安息延伸至現時關注喪親者的需要。

我們會籍著這期和下期的會訊，探討「喪禮的轉變」和「淺談宗教信仰與喪禮儀式」。讓大家從不同範疇裡再思生死。正如今期會訊探討「殯儀支援服務」這課題，強調不一定要等到死亡來臨才提供幫助，而是可以及早認識和準備。

Charity listed on

Wise Giving 慈善機構



捐助機構



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

主題文章 (續)

個人化的儀式

其實人生都會經歷很多儀式，例如畢業典禮，結婚典禮。喪禮只是人生中最後的典禮。雖然氣氛因要送別逝者而變得傷感，但過程中就如同人生之前的其他儀式一樣包含著祝福的意思。而透過參與儀式，生者可以依著可循的行為來流露哀痛與悲傷等內在深層的情緒感受。此外，透過喪禮的不同儀式，生者亦能轉化哀傷，來調適逝者離世的事實。在調適逝者離世的同時，過程亦幫助生者重新探索及領略個人化的生命意義。生者可對自己個人身份角色及承擔的責任，作好心靈的準備。因此喪禮儀式並不是讓生者以理性的角度來解釋喪禮的意義，而是讓生者透過參與喪禮，去體會及領悟喪禮的意義。



因著社會的變遷，現代喪禮儀式的內容亦跟隨著演變。喪禮的內容除了社會及宗教的習俗外，還加添個人哀悼的儀式或內容，使整個喪禮更能配合逝者的願意和生者獨特的哀悼需求。部分喪禮或會加插一個分享環節，讓參加喪禮的人一同回顧與逝者的經歷。部分喪禮會增添位置，擺放紀念冊，讓參與喪禮的人，可寫下對逝者的心聲。當然，亦會有加入宗教儀式的喪禮，讓生者及逝者得到慰藉及祝福。因此，喪禮的儀式各有不同，視乎個人的取態。

個人化的哀悼儀式

能促進個人情感抒發

近年來的喪禮儀式中都會有播放關於逝者的紀念片段，製作逝者的紀念冊及親友分享逝者的生平等安排。舉例說，紀念片段除了呈現逝者一生的事蹟外，生者也可藉著準備或觀看片段，回顧逝者的照片、話語及一些人生片段，並讓親友們表達出對逝者獨特及個人化的哀思。在喪禮儀式中分享有關的片段，能讓親友們一同懷緬及紀念逝者。部分喪禮更會有參與者獻唱，將心意透過歌聲傳遞給逝者，藉以抒發對逝者的思念之情。



獨特之心靈連繫

每個人都也是獨特的。因著不同的文化、宗教、人生經驗及文化背景而有所影響。獨特的哀悼儀式，貼近逝者的人生經歷，對親友處理哀傷有著正面的幫助。例如逝者是在海邊長大的，親友可選擇骨灰撒海。祭祀時，可回到海邊，一邊望著海，聽著海浪聲，一邊悼念逝者，讓此獨特變得更有意義。於過程中，親友可以回憶與逝者有關的往事外，更可增加與逝者的維繫感。例如，逝者生前喜歡飲酒，而加插暢飲的環節，以表達對逝者的愛意。



整理個人內在思緒

在哀傷中，人的思緒受到強烈的情緒影響下變得紛亂，產生出不少負面或理不清的想法，當中包括「當時應該如何」的想法。如果只運用理性層面來壓抑情緒，通常都會影響親友對逝者的哀悼。透過經歷悲痛、憤怒、恐懼能令親友從痛苦的經驗中得到領悟。透過追悼逝者，親友可以無拘束地分享及表達出內心的感受，使自己的思緒自由流動，不再受困於死胡同，流往新方向。

促進連結

個人化的哀悼儀式能協助生者與逝者建立出有益的連結。死亡是肉體上的終結，但在精神層面上，親友可長久維持與逝者於心靈上的連繫。雖然親友並非能與逝者作出交流及具體的互動行為，但通過喪禮的儀式，親友可回憶過去與逝者的生活片段，重新感受到逝者對自己的愛。讓親友明白到他們並沒有因為逝者肉體的離開而消失，反而可轉化成另一種新的連繫方式。

意義創造

逝者的死去，對摯親的生活必然會帶來改變，這些實際的改變令原本平衡的生活狀態變得混沌，人開始感到憂慮或對生命的意義產生懷疑。例如一對夫婦共同生活了 20 多年，太太突然逝世，原本他們計劃好一同携手到老，但最終未能如願，丈夫的人生意義突然起了變化。

當生者能與逝者的生命找到一份連繫，他便能為自己的哀傷賦予意義，開展新的生活。每個人所尋找到的意義或有不同。意義治療大師法蘭克認為人是有「求意義的意志」(The will to meaning)，即個人「願」(望)有意義。他曾舉例說明：

法蘭克問：「如果你比太太先死，你認為情況會如何？」

老先生答：「對她而言，這會是十分恐怖的，她怎麼能受得了。」

法蘭克說：「換句話說，她沒有受到喪夫之痛，而使她免受於此煎熬的人正是你！所以你如今必須活下去，為她哀悼，以換取你免除心愛的人痛苦的代價。」

從以上對話所見，幫助老先生尋找出喪妻之痛的意義，這是專屬老先生的個人意義，這樣能提高老先生面對喪妻的能力。因此為親友尋找死亡意義，有助他們尋找到人生的意義。



禮儀師之奏鳴曲

禮儀師之奏鳴曲這部電影描述了日本的葬禮。大梧在失業後，成為日本傳統祭祀禮儀師，協助逝者清潔、化妝及入棺。於工作的初期，他對工作表現抗拒，受到親友的不理解，他數次有辭職的想法。經過一次一次為逝者進行葬禮後，他開始了解到葬禮的重要性，並投入工作。於過程中得到妻子美香及其他人的尊敬。最後，更親自為逝世的父親進行葬禮，並對於葬禮有深切的體會。



於電影中，能感受到葬禮除了為逝者的人生劃上句號和對其生命之尊重，望逝者能安息外，於過程中，看到禮儀師為逝者整理容貌後，能令在生的人得到安慰。另外，葬禮能讓在生的人，為逝者的最後一程作出打點，並與逝者作最後的道別，以表達對逝者的愛。

本會服務花絮

什麼是喪親關懷？

我們相信，陪伴喪親者面對哀傷，協助他們為所愛的人舉辦一個莊嚴的喪禮，可以幫助他們紓緩喪親之痛。

年輕媽媽突然去世，遺下 4 名年幼子女，婆婆不但要承受喪女之痛，亦要面對家中的經濟困境。

本會義工與家庭服務中心職員，一起協助婆婆處理女兒的身後事。



在中秋節前夕，膳明會、葉青霖女性同學會和沙田醫療紓緩科病房合作，為院友拍攝個人照及全家福，人月兩團圓就在此刻。



本會服務花絮



仕忠和我們一起回到紓緩病房和其他院友慶祝中秋。他吹口琴、義工唱歌、摺兔仔、整燈籠。體現了病者也有能力去關懷別人。



本會除了成人及兒童的哀傷輔導，也有動物離世哀傷輔導服務的。



在6月至8月份，本中心和保護遺棄動物協會(SAA)合辦了「動物晚晴照顧」工作坊及「面對動物離世之哀傷」工作坊。

廚師帽、食材之考驗、一碟碟的菜餚(甜酸苦辣)說出一個個家長和孩子喪親的故事：「我們的味道」。





中心消息



支持"幸福的黃色小票"活動和義賣



什麼是黃色小票？你絕對能把幸福分享給本會的喪親人士和臨終病人，讓他們感受



到人間有「愛」，在 11 月 11 日、12 月 11 日及 2017 年的 1 月 11 日，你只需到



任何一間 Aeon 百貨公司購物，並把黃色的小票(收據)投放在嘸明會的投票箱。希



望大家和親友到場支持我們的義賣活動。



嘸明會會訊 第六十期 2016 年 10 月

督印人 許明儀

編輯小組 李秀英、梁嘉儀、黃清揚、鄧海甄、李彥儀、譚采姿、朱詠恩

嘸明會

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、
陳煒嫻醫生、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 |

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。

支持我們 ➡

郵票



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 电子邮箱 Email: cccg@cccg.org.hk