



耋明會

THE COMFORT CARE CONCERN GROUP

會訊

跳出生命幽谷
活出人生彩虹

第六十二期 · 2017 年 3 月 (非賣品)

編者的話

「樹欲靜而風不止(息)，子欲養而親不待(在)」¹是子女未能盡孝的慨歎。生老病死是人生必經歷程，不管子女成年與否，雙親離世，是他們必然要經歷和面對的。

2013-2016 年期間，每年本會處理經歷父/母/雙親離世的成人個案平均佔整體喪親個案約 30%，可見成年子女面對父母離世的困擾也不容忽視。在社會上，子女成年後均被視為較獨立成熟的一群，加上喪親後自覺或被期望要肩負更多家庭責任(如：照顧仍在世的父或母，取替父母角色以維繫家中兄弟姐妹的關係)，又有誰會明白這班失去父母的孤兒之傷痛及無助？因此，今期會訊將由十數位成年子女分享面對父母離世的心路歷程，藉此喚起更多社區人士的關懷。

整理他們在當中的變化，並發現這些變化都有一般喪親子女的反應，不過，為了了解喪親子女一些更深層的困難及需要，筆者會分享一個較複雜的個案(化名惠娟)。

離世前 — 成年的我？

當父母仍在世時，大部份受訪的成年子女形容自己很幸福、有依靠、有安全感及受保護，父母扮演帶領者和傾訴對象。人們自小便渴求和別人建立依附(親密)關係³，這關係可發展在孩童和父母，以及成年人與成年人之間，並延伸到不同的人生階段。而照顧者(父母)在孩童面對恐懼威脅時給予安全感，因此有受訪子女認為父母能讓自己在人生失意時重拾生命的意義。

主題文章

成年的孤兒？

「這些都是父母用過的或擁有過的東西，但父母去世後都被留下來，還有什麼同樣被留下來呢？我聽到自己在回答：孤兒，我就像這些用過的東西一樣不再屬於父母或任何人²。」當父母離世後，我像不再是某某的小孩了。那麼，我是誰？屬於誰？

父母一直也影響我們如何評價自己(對自我認識)，因此他們的離世可能令我們在自我認識上出現迷失及困擾，甚或為此感到哀傷。今期文章主要探討成年子女由父母在生、離世、與將來，在評價/認識自己時出現的變化及衝擊，他們又如何適應。本會訪問了 14 名(分別 9 女 5 男)喪父母的成年子女，了解他們在以上不同階段的“自我評價”，筆者嘗試

◀ 下頁續 ▶

Charity listed on

Wise Giving 慈善機構



捐助機構
Funded by:



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

惠娟和他們又有什麼不同？40歲的惠娟，自小性格剛強，與為口奔馳的父親關係疏離。父親的嚴肅令惠娟一直不敢親近他，變得獨立自主。當發現父親患上末期癌症時，惠娟感悲傷之餘，很想向父親表達關心，卻遭到他的冷漠甚至責罵，惠娟感到被拒絕，得不到父親的接納及愛，與父親接觸更少且變得更公式化，因她害怕再被拒絕及受傷害。一向獨立自主的她難以接受這樣軟弱的自己，因而否定自己的傷害，抑壓憤怒。父親的病痛令惠娟感到生命脆弱，更領會到死亡離自己很近且沒有將來。眼見其他同輩對前程有很多憧憬，並得到父母的愛護，惠娟更感孤立。

離世後 — 倒退的我？

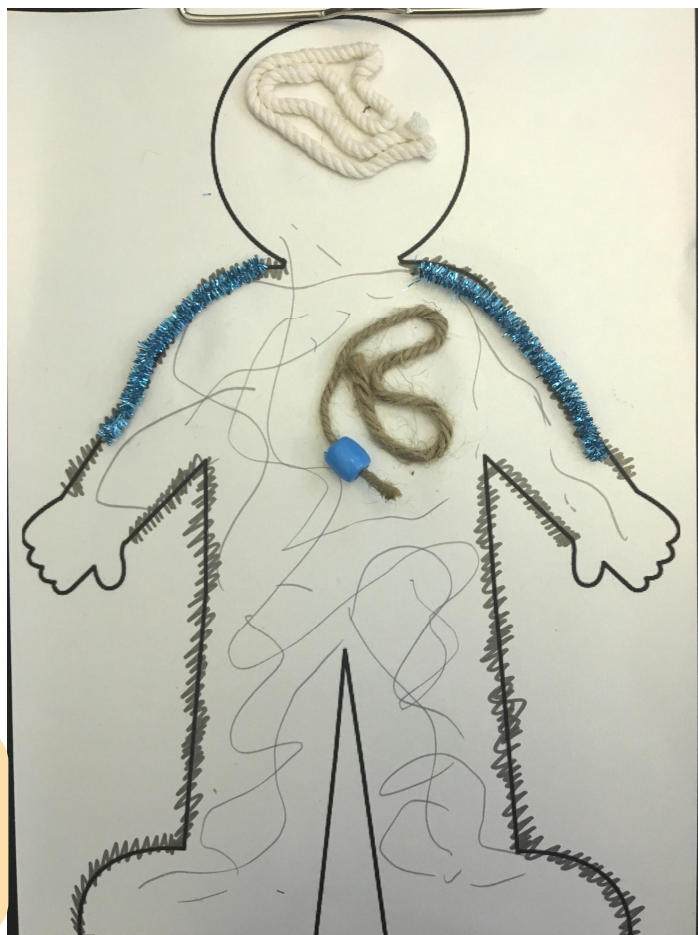
當照顧者/父母不在或孩子感到被遺棄時，孩子便會感到焦慮、頹喪及憤怒，這也影響子女如何看自己的價值及日後對別人的愛和信任。有學者指出，我們從小到大最害怕失去父母，當真的失去後，我們都因而變得軟弱，尤如倒退變回孩童一樣⁴。當父母離世後，受訪子女感到孤寂、無助、害怕及內疚，並失去生活動力、愛、依靠及完整的家。

惠娟的故事又如何呢？父親患病半年，於兩年前離世，母親變得更依靠她，雖然惠娟外表堅強，但和筆者面談時，卻變回十多歲的小女孩，感到自己十分軟弱無助。惠娟形容失去了「家」，母親只顧在她身上尋求物質上的滿足，以彌補內心的焦慮。惠娟失去父親的同時，也失去母愛，自覺變成孤兒——「頭家散了」。而惠娟的親友只顧關懷「媽媽」而不是「她」，自覺被別人忽視；父親對惠娟的拒絕令她否定自己的價值。加上她覺得未能為父親盡孝，眼見父親飽受病痛煎熬而未能分擔，倍感自責，進一步否定自己。

雖然如此，在童年時，惠娟回想起父親曾保護她免受欺凌，令她感到安穩。當失去父親的保護後，惠娟對別人很敏感，自覺軟弱及易受欺壓，至今仍受欺凌的創傷所影響。這也令她開始和較年長男士交往，像變回小女孩般依賴對方及渴求理想的父親形象⁴（如：擁抱和稱讚），尋回失去的愛及安全感，卻又害怕對方拒絕自己，十分矛盾。

👉 下頁續 👈

惠娟形容自己內心一片混亂，但表面強悍（以鐵線纏著肩膀），因獨力肩負著照顧家人的重擔，十分沉重





《三年前，在她的葬禮上，有個人說：「你好像你媽媽。」如今每過一年，就把我帶得離她更遠，把我帶得更靠近她的臉，她的笑，這個我與她愈來愈像並即將成為的人。》

----潘蜜拉·波特伍德
節錄自：《成年孤兒》

將來 — 成長中的我？

受訪子女渴望做回真實的自己 -- 感受愛與被愛，並和父母將來重聚，延續父母的愛及精神，期望能保護家人、變得更堅強；另外，有些受訪者不知何去何從，又擔心重蹈逝者覆轍，在年老時受盡折磨。他們在這階段需要重新認識自己，學習成長。

惠娟又如何再次成長？筆者明白她的渴求和需要，並鼓勵幾位過來人，從不同方面關心惠娟，一方面相同經歷的過來人較易和她建立共鳴感及信任，另一方面，不同的過來人能給予不同支援，加上他們隨和成熟的性格，較能接納惠娟的複雜情緒。惠娟能從過來人長輩身上獲得安全感及指引，並重新肯定自己的能力及感受被愛，令她更有信心去付出愛。現在，回想與父親的糾結關係時，惠娟已能容讓自己對父親有憤怒（過往抑壓憤怒）及遺憾而非否定自己，同時可以認同父親留給自己的愛及智慧，尋回自己在父親心中的價值⁵。



結語

歸納以上受訪子女的故事，父母的愛令他們自小便建立較好的自我形象，雖然父母的離世也曾短暫地打擊他們對自己的看法，但由於他們本身的自我形象較健康，他們在日後仍有信心去重新肯定自己，投入生活。反之，在惠娟的故事中卻發現親子之間的不穩定（愛和傷害）關係均打擊著子女對自己的看法，令他們在成長中未能建立穩定且健康的自我形象/看法，一旦失去父母，就如同失去修補親子關係的機會，也未能在愛的滋潤中重新肯定自己的價值，令自己更感迷失或失落。有見及此，在關懷及支援這些較困難的喪父母子女時，我們要處理的不單是因離世本身所帶來的哀傷，更要處理因父母離世而引致自我迷失/傷害所帶來的哀傷、無助及憤怒等複雜情緒。最後，我們要建立愛、接納及信任的環境，讓他們成長，重建對自己的肯定，以面對日後的人生挑戰。



參考書目：

- 1 漢·韓嬰《韓詩外傳》（卷九）
- 2 亞歷山·大李維 (2016)。《成年孤兒》(洪明月譯)。台北市：寶瓶。(原著出版年：1999)
- 3 Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Sadness and Depression (Volume 3)*. London: Hogarth Press.
- 4 McKissock, D. (1998). *The Grief of Our Children*. NSW: Australian Broadcasting Co.
- 5 Field, N. P. & Wogrin, C. (2011). The Changing Bond in Therapy for Unresolved Loss: An attachment Theory Perspective. Neimeyer, R. A. et al (ed). *Grief and Bereavement in Contemporary Society: Bridging Research and Practice*. New York: Routledge.

Garland, C. (2002). Action, Identification and Thought in Post-traumatic States. In C. Garland (ed). *Understanding Trauma: A Psychoanalytical Approach*. London: Karnac.

Temple, N. (2002). Developmental Injury: Its effects on the Inner World. In C. Garland (ed). *Understanding Trauma: A Psychoanalytical Approach*. London: Karnac.

成年孤兒的心聲 (一)：過去、現在、將來的我

成年子女在失去父母後，她/他們如何自處？如何面對這場生命的必修課？就喪父母前、後、和展望未來，本中心邀請了他們分享在這些階段中的“自我看法”，讓大家對「成年孤兒」的內心世界有更真實的了解。

以前，感覺真實、無憂無慮和有依靠；

現在依然表面開心、但已沒有可依靠的人和完整的家；

將來，依然會十分想念媽媽(生命中最重要的人)，也希望我和女兒的關係會像我和媽媽。

美恩

以前，我是一位幸福的女兒；

現在變得好唔開心、永遠無法忘記最親的人；

希望**將來**會由小樹苗變成一間大屋，保護身邊最親的人。

婷

過去是美好燦爛；

現在則好壞參半；

未來，希望學懂接納和珍惜生命有好有壞。

May

過去，覺得見到父母是必然的，我就活在父母的庇蔭底下；

現在，我有時會覺得自己是個可憐的人，無法感受父母對自己的愛，我要獨自在風雨下迎接種種挑戰；

將來，我希望能延續父母的愛去愛人(對兄弟姐妹)，也從其他人身上感到父母的愛。

康

以前，只顧做自己想做的事，少去想父親的需要；

現在會回想父親對自己的恩情，並懂得為母親設想；

將來希望可以延續父親的愛去做福他人。

燦

以往是充滿快樂和歡笑，母親會很明白自己；

現在感到很孤單和思念；

不知道**將來**自己會去那裡，但很希望能重遇(母親)。

娟

以前，會盡量按照父母的意思過活，沒太多時間做自己想做的事；
現在屬於自己的時間多了，但又未能釋放自己，做一個真正的自由人；
仍需時間沉澱自己**將來**應怎樣生活。

家怡

過去是一個倚賴媽媽的，有著媽媽的愛護，很有安全感；

現在覺得失去依靠，生活沒有方向，空閒的時間多了而且漫長；

未來，希望自己能更堅強，一個人走到最後。

嘉琪

成年孤兒的心聲 (二)：我們是.....

一班來自不同同路人小組的喪父母組員共同畫出他們如何看現在及將來的自己，並聯想到...

「現在及將來的我們：混亂，複雜，解開心鎖，陪伴，關懷，扶持，攜手並肩，放眼看遠些，茁壯成長」。

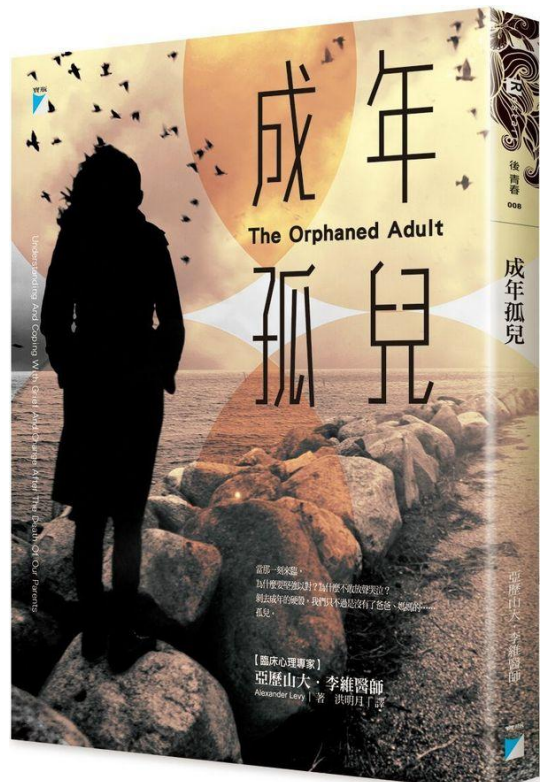


書籍介紹 - 《成年孤兒》

「直到父母過世，我們才真正成年」，這句話相信會觸動很多失去父母的人的心靈。

坊間有關喪親的書本很多，但描述父母離逝的成年子女心路歷程之書本卻很少。本書作者身為資深心理學家，面對父母相繼離世的巨變，他同樣經歷了無比失落與沉重哀傷，甚至一度無力從哀痛中脫離。

當他親身走過了那一段自我療癒旅程，便決定寫下這本書，從心理、人際情感、健康等領域，以充滿包容、理解和關懷之文字指引讀者，為終將到來的那一刻預先做好準備。



中心花絮



本會義工在農曆年間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。院友亦很喜歡義工平日為他們準備的小食和湯水，每逢茶點倍開心呢！



本會獲得滙豐銀行贊助，以藝術活動和互動遊戲，向深水埗區的中小學及幼稚園學生傳遞「欣賞生命、活在當下」的訊息，一起活出美麗生命。



2017-2018 年度 耑明會義工基本訓練課程

義工服務簡介

耑明會義工服務的目的，在於以實際的行動關懷社區上的臨終病人及喪失摯愛的朋友。當中包括定期的醫院探訪、醫院節日活動、臨終病人及喪親人士家訪和殯儀支援服務等。透過義工的關懷慰問，讓臨終病人及喪失摯愛的朋友得到情緒上的支援，可以走過生命幽谷。而義工們更可以反思人生，珍惜生命。

訓練課程詳情

單元一					
對象: 義工申請者及非義工申請者					
日期	時間	主題	講者	費用	地點
6 月 12 日(星期一)	上午 9:30-11:00 (第一節)	紓緩治療服務 與臨終關懷	紓緩治療病房 資深護師	\$ 500	耑明會禮堂 (6 月 13 日 參觀地點待定)
	上午 11:30-1:00 (第二節)	哀傷關懷	鄧海甄姑娘 資深輔導員		
6 月 13 日(星期二)	上午 10:00-11:30 (第三節)	殯殮意義與程序	本會職員		
	下午 1:00-2:30 (第四節)	外出參觀	殯儀從業員		

單元二					
對象: 義工申請者					
日期	時間	主題	講者	費用	地點
6 月 14 日(星期三)	上午 9:30-12:30 (第五及第六節)	關懷技巧 (一)及(二)	本會職員	\$ 300	耑明會禮堂
6 月 15 日(星期四)	上午 9:30-12:30 (第七及第八節)	關懷技巧 (三)及(四)			

單元一及單元二課程出席率達 100%，並在指定時間內完成課程內導師給予的功課，可退回港幣\$200。

單元一及單元二課程截止報名日期：2017 年 6 月 2 日(星期五)

面試：2017 年 6 月 16 日(星期五) 上午或下午時段 (面試需時約 1.5 小時，時間由職員安排)

單元三					
對象: 面試合格的義工，相關課程費用在報讀時才收取					
日期	時間	主題	講者	費用	地點
6 月 17 日(星期六)	上午 9:15 – 下午 6:時	生死探索工作坊	本會職員	\$ 500	耑明會禮堂
6 月 19 日(星期一)	上午 10:30 – 下午 1 時	義工迎新會			

7-12 月為實習時段，義工需完成 40 小時之服務時數。出席率達 100%及完成實習要求，可退回單元三全數費用\$500 元。

中心消息

- 行政助理鄭子謙先生及輔導員關惠文先生已於 1 月 16 日到職
- 贍明會將於 2017 年 6 月舉辦 2017-18 年度義工訓練課程，詳情請留意中心網頁或 Facebook
- 有關「動物晚晴及離世」輔導活動系列：(適合現正照顧長期病患或年長動物之人士)
 - 「陪他/她度晚晴」分享小聚(1/6 及 15/6/2017 晚上 7:00 - 9:00)
 - 「認識動物復健治療」講座 (9/6/2017 晚上 7:30-9:30)
 - 「參觀動物復健/託管中心」(2/7/2017 早上 10:30-12:30)

贍明會會訊 第六十二期 2017 年 3 月

督印人 張依文

編輯小組 李秀英、許明儀、黃清揚、鄧海甄、關惠文、鄭子謙

董事會 陳智豪博士(主席)、陳永佳先生、胡潔英女士、郭紫蓮女士、
陳寶妍女士、林雅頌女士、鄧惠雄先生、楊偉芳女士、
陳煒輝醫生、郭凱儀博士

贍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 ➡

本人樂意捐助贍明會：

港幣\$ _____

☐ 網上捐款：請登入網址 www.cccg.org.hk

☐ 劃線支票 (抬頭請寫「贍明會」)

支票號碼 _____

☐ 銀行入賬
(贍明會匯豐銀行賬號 441-264702-001)

☐ 繳費靈 PPS (贍明會商戶編號 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 贍 mfort
C 明 re
C 會 ncern

贍明會 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