



三十週年新書發佈會及工作坊主題文章

編者的話

屈指一算，嘸明會已經正式成立三十年了。這是一個很好的時間，讓我們總結過去的工作經驗及為將來的發展訂立明確目標。既然「陪伴」一直是嘸明會的服務核心價值，我們便在這個特別的日子，選擇了以「陪伴」為主題與大眾及同工分享如何「陪伴」臨終患者及喪親者，使他們終得安慰。

於是我們出版了《嘸心・陪伴》一書，並於2017年12月份舉辦了一次分享會暨新書發佈會。又於2018年3月舉辦了實務工作坊，讓參加者從服務使用者、義工和前線專業同工的分享和經驗中，體會到「陪伴」的力量及意義，一起「跳出生命幽谷、活出人生彩虹」，啟發及交流生命真諦。在今期會訊我們筆錄了新書發佈會及工作坊的精華，讓大家回味及咀嚼「陪伴」所蘊含的豐富與慈悲。

「嘸心・陪伴」30週年分享會暨新書發佈會

在2017年12月2日(六)，我們邀請的嘉賓分別有嘸明會董事會主席、香港中文大學社會工作學系副教授陳智豪博士、明報教育出版有限公司營運總裁劉進圖先生、中國宣道神學院專任講師及註冊社工彭順強博士、執業大律師查錫我先生及港島東醫院聯網顧問護師楊偉芳姑娘。他們更在嘸明會三十週年紀念特刊《嘸心・陪伴》一書內撰文分享。每位講者都透過自身的經驗或在工作中所面對的生離死別中，如何以「陪伴」的力量去幫助哀傷人面對人生最艱難的時段，感動及激勵接近150位參加者。

劉進圖先生在紀念特刊及分享會中提及，在他受傷期間閱讀盧雲神父的作品《受傷的醫治者》深受感動，當面對著好友受苦、呻吟及掙扎，才發現自己的軟弱，唯有透過上帝明白死亡並不可怕，單純及熾熱地盼望那永恒生命的開端，去領略那受傷的才是能醫治的人。而陳智豪博士則透過他的學術研究，為「陪伴者」給予鼓勵，道出「陪伴者」是真正支持在哀傷中的人，過程中實在是不容易，面對著很多挑戰及困難，亦會讓他們感到氣餒及想放棄。但這「陪伴」卻絕對是美麗和有意義的。而「陪伴」的精髓不是在於做什麼(DOING)，亦不是單單的同在(BEING)，而真諦在於「陪伴者」看到與哀傷的人同哀傷的意義(MEANING)。



三十週年新書發佈會及工作坊主題文章 (續)

查錫我大律師分享了他人生最傷痛及難捱的日子。那時候他患上肝癌及遇到婚姻問題，人生走到谷底，並患上重度抑鬱症，在家總是悲傷莫名的嚎啕痛哭。然而，創傷後的成長（POST-TRAUMATIC GROWTH）會讓人變得更積極和正面。而人其實不是活在孤島，是與大地相連，人與人之間亦是相連。所以，每個人的痛苦都應彼此支持及關懷，而驢明會就正正能為香港注入正能量，協助建立互愛互助的香港。《驢心·陪伴》除了有這五位分享會嘉賓撰寫文章外，我們更有驢明會的社工及輔導員，分享他們在前線工作中，如何以專業及無私的愛「陪伴」著喪親家屬及臨終院友，承接他們的悲傷，讓他們在絕望困難中得到安慰。透過細味他們的文字，一點一滴輸送到讀者的心窩中，深深確切地體會到這工作中所帶來無限的溫暖及動人的觸動。



「驢心·陪伴」前線工作實務工作坊

因著新書發佈會反應熱烈，為了讓各專業界別及社會人士從不同層面了解本會如何支援臨終病人及喪親者面對死亡所帶來的打擊，本會資深專業同工整理多年的前線經驗，於2018年3月17日（星期六）舉行「驢心·陪伴」前線工作實務工作坊，本會前線社工、輔導員、義工及過來人透過主題分享及四個實務工作坊，為近100位參加者分享箇中的實務智慧及服務實踐。

在主題分享中，節錄了學者愛倫·沃福特（Alan D. Wolfelt）《見證幽谷之路：悲傷輔導助人者的心靈手冊》所指出的「陪伴」意義，並透過訪問三位過來人及義工過去在本會接受服務的經驗，如何從中體會「陪伴」這看似簡單但又能夠激勵人心的過程，使參加者從多角度去理解「陪伴」的元素和實踐，而陪伴者需要如何的自我倒空，就是要自我察覺，並接納哀傷者和自己的異同，才能進入對方的痛苦掙扎，「陪伴」對方往他們的心靈深處探索歷險，讓內心理藏著的傷口，能夠在陪伴者用心及沉靜的承托下，按著哀傷者的步伐，以情感連繫並守候在他們的身旁。

參加者對是次工作坊的回饋大部分都很正面，從同工、過來人及義工的分享和故事中，很有感觸，能啟發他們反思日常工作中是如何陪伴案主，更深體會「陪伴」到底是一件什麼事。接著的篇幅，由工作坊的負責同工撰寫各工作坊的內容及當天的情況。

工作坊 1：準備好說再見?!

(負責同事：許明儀)

從事哀傷輔導工作數年，聆聽過不少喪親者的經歷。在這段陪伴的過程中，發現死亡形式對家屬的哀傷反應有著很大的影響。當我嘗試找尋這方面的資料時，卻發現香港少有探討這個課題。藉著這實務工作坊，我便大膽地結合一些研究和前線經驗，為「突然與預期性死亡的哀傷反應」作一個初探。

不少文獻指出，面對突然死亡的喪親者會有較大的哀傷反應¹、面對預期性死亡的家屬在喪親後有較好的適應²，在「社交障礙」及「抑鬱」上更有研究指出自殺者遺族較面對家人因病過身的人出現更明顯的徵狀³。這些研究似乎都在告訴我們因突發事故引起的哀傷反應比預期性的更複雜。

各位讀者心中是否都曾認同上述文獻的看法？然而，我認為哀傷是一個主觀的個人經驗，面對預期性死亡之家屬不一定較其他喪親者較易過渡傷痛，因為哀傷反應與個人的信念、與逝者之關係及支援網絡等多個元素都有著影響。又或這樣說，一位因家人意外過身的家屬若本身有良好支援網絡，他的適應力或許較預期性失喪的家屬好。加上，預期性失喪之家屬經歷了長年累月的照顧家人的壓力，其實身心也很乏力及需要關顧，但身邊的親友卻會視他們已從壓力中「解脫」出來，間接使他們的哀傷更難以表達。

其實，每一個哀傷都是獨一無二，我們或許可以按逝者之死亡形式去「預期」某些哀傷反應，但卻不能因此而斷定其哀傷之輕重。走過哀傷是一個漫長的旅程，作為陪伴者需要按家屬之步伐作出調整，既要表達關懷但又不會使對方感到壓力，確實不易。但正如我在《驢心·陪伴》一書中說到「陪伴不在乎遠近，不限於有形或無聲，更無分專業與否，只要我們想關心身邊的人，定能找到方法做到」。

The End and The Beginning，雖然前線實務工作坊已告一段落，我更希望這是一個開始，日後能有更多人一起去探索這個課題和投身生死教育，讓更多的喪親者獲得溫暖的陪伴。

1,3. Miyabayashi, S. & Yasuda, J. (2007). Effects of loss from suicide, accidents, acute illness and chronic illness on bereaved spouses and parents in Japan: their general health, depressive mood, and grief reaction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 61(5), 502-508.

2. Carr, D., House J. S., Wortman C., Nesse R. & Kessler R. (2001). Psychological adjustment to sudden and anticipated spousal loss among older widowed persons. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Science*, 56(4), S237-S248.



工作坊 2：由自己的心出發～如何承載喪親兒童

(負責同事：李秀英、梁嘉儀、關惠文)



在面對經歷喪親的兒童時，我們如何有效的承載他們？於工作坊中，我們首先以舞動(Movement)的形式作為熱身，讓參加者都能重新經歷、回想成長中曾「失去珍貴事物」的感覺，希望能協助他們在聆聽喪親的兒童及其家長的分享時更能體會到他們的需要。以下我們將會簡單介紹當日的精華，希望讓大家可以更明白如何支援喪親兒童。

要支援兒童，我們必須要先了解兒童在面對喪親事件時，與家長(成人)會有著不同的疑問和關注，他們適應的步伐和情緒表達的方式可以很不一樣。雖然輔導的目標都離不開協助他們完善過渡哀傷，但輔導過程中怎樣「陪伴」兒童及家長卻有分別。我們嘗試用個案說明「陪伴」的 7 個層次讓參加者知道輔導兒童時的深入程度。接著，在工作坊中我們邀請了兩位兒童和一位家長作分享。兩位兒童都是 4 至 5 年前的個案，來到本會接受輔導的時候分別是 5.5 歲及 9 歲。他們的分享分三個部分：1. 他們經歷哀傷和復元的過程；2. 社工在介入和陪伴過程中，有甚麼做得恰當的；3. 他們自己做過甚麼努力，逐步從哀傷中走出來。

兩位兒童過來人給我們的提醒，或許兒童因著種種原因，未必清楚明白「死亡」是什麼，但他們掛念離世親人之情卻不因年少而見得比成人少，他們努力地用不同的方式懷念離世親人，很想和逝者保持心靈的連繫。然而部分家長會因著自身的哀傷反應及能力、對死亡的誤解及習俗不自覺地壓抑了兒童相關表達。兒童便因缺少合適的對象和方式去抒發哀傷情緒，導致身心社靈都出現不同程度的困擾。

親人離世，家庭的結構及功能都出現改變，對家長和兒童都是一個巨大的挑戰。然而，當兒童在復原的過程中，又要面對家長要開展新一段親密關係，心情是相當複雜。其中一位兒童個案便和參加者分享了他當時所經歷的內心掙扎，生活中又再面臨改變的恐懼和不安。因此，作為兒童的支援者，我們須就兒童家庭環境脈絡作全面的承托，兒童和家長也需要關懷與扶持。

家長個案在分享中告知我們，聆聽他們的困苦雖然重要，不過實質的支援更不可少。讓家長參與兒童的輔導過程，從輔導員及兒童的互動中，體會、明白兒童所遭遇的境況和感受，是有助和兒童一起面對哀傷，促進彼此的關係和了解。家長回應和感謝兒童過來人的分享感到安慰，對自己和女兒走出哀傷路充滿信心。

最後，最重要是我們要多用「童心」去感受和陪伴喪親兒童。我們要信任兒童只要在感覺到安全和情緒被接納的環境下是有「自療」的能力。兒童們未必能有足夠的言辭表達心中所想，但相信對離世至親的思念和愛並不會有所改變。我們可透過不同且有創意的方式和媒介(如遊戲、藝術、舞動等)，和他們走進內心世界，「共童渡過」哀傷經驗。



工作坊3：「動。人」的陪伴~由動物晚晴至離世

(負責同事：鄧海甄)

由2015年我們和大家分享動物離世支援.....走到2018年，我們分享動物晚晴至離世之陪伴，是「動。人情緣」服務邁進的一步。在工作坊中，參加者投票選出自己最想了解的是「應否為動物安樂死？」及「你最想/不想聽到的說話」。當中更有過來人回應及分享。以下我嘗試整理大家的心路歷程及自己在當中的體會。

陪伴是如此「動人」

「自狗狗離世後，我變得麻木，直至有天跌傷，同事替我洗傷口時說：『你是否很痛？』我當刻才感受到痛呢！」

「當我的狗狗臨終時，身邊的人因太了解我，所以不會對我說些我不想聽的話。」

以上都是過來人的心聲。過來人真誠的眼淚牽動參加者的眼淚，原來所有參加者都經歷過動物晚年及離世，都是同路人。雖然大眾未能言喻這份傷痛，但彼此間無言的眼神是一份「共鳴」及「同在」，更深深感受到毛孩把我們這群素不相識的人連繫上。我感到過來人因過往在同路人小組得到的信任及接納，讓他們能慢慢去感受及接納自己那種不被認同的情緒，回想過來人當初就如同當天參加者一樣~「眼淚在心裏流」。



有參加者在工作坊後和身邊的好友分享毛孩離世的過程，深感合適的傾訴對象是很重要，更感到自己可以被看見的。可見陪伴可以是無聲勝有聲，可以是彼此一同經歷過，可以是那份不被認同的情緒被看得見，可以是如此動人。

「前傳」「後傳」之再思

除了那份不被認同的情緒影響動物臨終及離世的適應之外，我一直認為動物臨終及離世也牽動主人過往人生不曾處理的創傷及困擾，例如曾被遺棄或喪親的經歷，而毛孩一直陪伴主人承受及紓解這些困擾（稱為「前傳」）。因此，毛孩的臨終及離世令主人更感無助（稱為「後傳」）。

大家今天的分享啟發我：「前傳」不單隱藏著人生的創傷，也可蘊藏著生命的滋潤，令「後傳」變得不一樣。在「動」「人」陪伴中，雖然有傷痛無助的經歷，同時亦有無條件的愛、生命力、活在當下及人與人之間的連繫等人生體會，正是這份體會讓毛孩和主人能承受疾病和死亡帶來的痛苦，讓主人學習如何去活得有意義。

服務主流化？

有參加者提出服務應主流化，我並沒有既定立場。在香港，既然親人的臨終及離世的服務需要被認定，這服務又如何呢？有人說：「人的問題都未能解決，更遑論要解決動物的問題！」可惜，大家遺忘了這服務所關懷的同樣是人~一群可能曾經歷人生創傷及失喪的人。人和人之間的情感可以如此親密，動物和人的連繫也同樣如此動人，「動。人情緣」服務陪伴主人在傷痛中延續這份「動。人」的陪伴，重新感受人與人之間的連繫，是治癒受傷害的人之心靈良藥，也正是這服務核心價值所在。

工作坊 4：「生活化」的陪伴 ~與晚期病人走過的路

(負責同事：黃清揚、鄭慧琦)

不知道大家如何渡過你的復活節假期？旅行？與親人外出食飯？與朋友睇戲唱 K？還是在家中打電玩？或許這些都是大多數人習以為常的生活，但我們一班躺在病床上的臨終病人很多時候就看着天花板過日，渡過他們最後的一段日子。



本會的「安紓關懷計劃」組織義工定期到醫院紓緩病房探望晚期病人，旨在為病人在病房中仍然感受到「生活」，此計劃的負責社工黃清揚姑娘稱之為「生活化的陪伴」。在末期病人的訪問短片中，兩位病友都表示十分欣賞義工的陪伴可以醫治他們的心。計劃其中一項活動～驢明茶記，便是將義工化身為「侍應」，將床號變為「枱號」，將病人變為「茶客」。義工馬幸分享到曾經有一位「茶客」想要全隻蛋撻，表示妻子非常喜愛吃蛋撻，但他已無法離開醫院買蛋撻給太太吃，希望把蛋撻留給來探望的太太，讓她開心一下。「侍應」隨即獻上蛋撻，亦貼心地代筆寫上心意卡。病人不再只是病人，可以是茶客，還可以是「俾個 surprise(驚喜)太太」的丈夫。黃姑娘表示「患病後彷彿只得病人角色(sick role)，被告知乖乖躺在床上、按時食藥、做物理治療等，其他角色似乎都被遺忘了。而我們的生活化陪伴就是延續病人其他的生活角色」。



黃姑娘又分享：曾經有一位病友，患病後有着各樣的不適及痛楚，同時亦引發各樣的負面情緒，對自己、家人及醫療團體有著很高的要求及期望，以致母子關係較為緊張，家人及醫護人員都覺得很難親近該病友。幸好，我們有位媽媽級義工感受到她內心的不安，其實她害怕兒子會離棄患病的自己，義工向病友請教「湊仔經」，藉此肯定她對兒子的付出。病友的神情立即變得柔軟，卸下了防禦。我們看到的不再是一位挑三揀四、長嗟短嘆的晚期病人，而是一位非常愛錫兒童及家人的媽媽。就這樣，義工透過傾「湊仔經」與病人重新經驗媽媽的角色。

黃姑娘在工作坊中總結：「有時我們會為自己套上各樣的專業角色，覺得要用什麼技巧去『拯救』病友。其實在面對生命的流逝，病友經歷各樣的失落、身體衰退了、照顧家庭的身份沒有了，所以生活化的陪伴不是隨便的傾計閒談或吃喝玩樂，而是與末期病人一起重新經驗以往的生活及角色，肯定他們的價值。」



《殞心・陪伴》新書推介

以「**陪伴**」為中心主題，除邀請資深傳媒工作者劉進圖、法忍法師、大律師查錫我及梁智達醫生作分享，也有本會前線專業同工分享「**陪伴**」的實務工作經驗，更有一群殞明會的義工，一直支持著本會過去三十年的服務，他們不只盡心「**陪伴**」喪親家屬或臨終病人，更「**陪伴**」著殞明會成長，沒有義工的付出及貢獻，殞明會也不能走到今天。他們也將擔當義工這重要職份的感受，一一記錄在《殞心・陪伴》內。



喪親家屬的心聲，或許比較少能聽得到，而透過出版《殞心・陪伴》，他們可以向社會人士分享面對這哀傷路及被「**陪伴**」的心路歷程，讓他們的聲音被聽見，使社會人士能真實體會他們的需要。曾與殞明會遇上的人，透過《殞心・陪伴》這個小小橋樑，一同見證了「**陪伴**」的美好。

「**陪伴**」也許有不同的方式，而且每人能夠陪伴他人、需要他人陪伴的程度也不一樣，但相信這也不會影響人與人之間的情，就讓我們相伴走出生命幽谷，將那份愛延續下去。

(以上都是分享會及書籍的內容摘要，如有興趣更深入了解，可以透過捐助殞明會港幣一百以上而獲贈殞明會三十週年紀念特刊《殞心・陪伴》乙本。)

伴行延續愛 - 殯儀支援義工服務

非常感謝利銘澤黃瑤璧慈善基金的贊助，本會的殯儀支援義工服務「回歸」了！喪親者面對摯親的離逝一方面感到傷心、失落，另一方面又要為籌辦喪事感到徬徨及焦急。「伴行延續愛 - 殯儀支援義工服務」旨在為缺乏社區支援網絡的喪親者提供殯儀資訊及情緒關顧。詳情如下：

服務目的：

- ◆ 協助欠缺社區網絡支援的喪親者，辦理和應付殯葬事宜。
- ◆ 由受培訓義工陪伴辦理，減少過程中的焦慮和不安。
- ◆ 給予資訊及關懷，使喪親者在過程中得到照顧。

服務對象：

- ◆ 社區支援網絡較弱的喪親者

服務內容：

- ◆ 提供殯儀相關的資訊
- ◆ 陪伴前往殯儀館或長生店安排治喪
- ◆ 陪伴辦理死亡證及訂火化爐期
- ◆ 陪伴守夜及出殯
- ◆ 如有需要，會轉介此計劃之哀傷輔導服務

申請辦法：建議由機構或醫院轉介，或可自行直接聯絡本會

費用：全免



中心消息：

1. 社工鄭慧琦姑娘已於 2017 年 11 月 13 日到職，主要負責「伴行・延續愛」殯儀支援服務。
2. 本會《哀傷關懷及資訊手冊》(成年喪親者)及《哀傷關懷及資訊手冊：如何協助喪親兒童及青少年》已經分別推出新版本，歡迎各位到本會網頁查閱。
3. 本會定期為喪親者舉行「伴行哀傷路」講座，由輔導員講解喪親後常見的身心反應，也邀請過來人義工工作分享，讓喪親者可更了解自己的哀傷反應和更多適應日後生活的心路歷程及方法。下次講座將於 5 月 5 日(六)上午 10:30-中午 12:00 舉行，歡迎致電本會查詢及報名。

贍明會會訊 第六十五期 2018 年 3 月

督印人 張依文

編輯小組 鄭子謙、許明儀、關惠文、梁嘉儀、李秀英、鄧海甄、
黃清揚、鄭慧琦

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

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)

☐ 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。



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 電子郵件 Email: cccg@cccg.org.hk

郵票