



C comfort
C care
C concern

嘽明會

THE COMFORT CARE CONCERN GROUP

會訊

跳出生命幽谷
活出人生彩虹

第六十七期 · 2019 年 1 月 (非賣品)

伴行 · 延續愛

編者的話

今期會訊，與大家分享本會其中一個服務 -- 「殯儀支援」。很多喪親者都覺得喪禮是為逝者做的最後一件事情，想做到最好，卻往往不知如何去做。心情也十分複雜，既傷心又不捨，有時還會帶著不安或焦慮。而辦一場殯喪事宜，對當事人來說，實在是一件非常不容易的事，而且很多情緒尚未釋懷，卻又需處理很多實務事宜，在處理過程中，又怕犯了甚麼禁忌，甚至連哀傷也被壓抑下來。

在香港，喪禮有提供不同宗教的儀式，而透過喪禮，其實也具有治癒的果效，讓喪親者接受親友死亡的事實，有助紓解離世的悲傷。藉著今期個案的分享，希望多謝「大無畏」的義工朋友們，感謝他們陪伴受助者走過這段難行的路，亦藉此希望大家對殯儀服務有多一點瞭解。



伴行 · 延續愛殯儀支援服務簡介

面對生離死別，無論是意外或是長期病患，喪親者往往要承受各樣情緒的湧現：傷心、不捨、震驚、憤怒、憂慮..... 若不熟悉殯葬程序及處理，面對親人離逝更加是徬徨無助。伴行 · 延續愛殯儀支援義工服務於 2017 年獲得利銘澤黃瑤璧慈善基金的支持，能夠更快地向有需要的喪親家屬提供及時的殯儀支援服務。服務包括：

- 向喪親者提供有關殯儀事務的資訊
- 陪伴辦理死亡證、認領遺體、與殯葬商洽談喪事、出殯、處理骨灰
- 跟進簡單的遺產處理



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER



個案分享 I - 由準備喪禮到生活適應

第一次見玲姐(化名) 是在鐵路站的長凳上。在電話約見面時，玲姐表示會暈車浪，未必能夠來中心面見。當表示可以家訪時，玲姐表示自己住在偏僻的村落，沒有公共交通工具可以直達，因此她建議在鄰近的鐵路站相見，她可以踩腳踏車過來。就這樣我們坐在鐵路站的長凳上談着丈夫的後事。

玲姐由內地嫁來香港廿幾年，主要擔任照顧家庭的角色，每日生活的環境就是自己的小社區，很少接觸外面的世界。當丈夫因病離逝後，玲姐開始要處理不同的事務，當時的她對處理後事毫無頭緒而感焦慮，「自己咩都唔識，又怕俾人哂」。而玲姐的子女雖是成年人，但一個剛大學畢業，一個仍在進修，不諳後事。一家人面對親人離逝已感到沉重哀傷，還要面對辦理後事的壓力。玲姐表示先生「一直捱大仔女，辛苦左成世人，希望佢死後的生活可以好D」。因此玲姐很著緊丈夫的喪事，以及一切的儀式、

禮節。義工向玲姐解釋殯儀的流程，先讓玲姐及家人知道將會處理到的殯儀事項，提高玲姐的掌控感，更好地準備喪事，然後一起討論出殯的地點、儀式及骨灰的處理。



玲姐表示不知道該為丈夫舉行甚麼儀式，例如：道教儀式與佛教儀式的分別。義工耐心解釋兩個宗儀式的分別後，再著玲姐別擔心，可一起到長生店洽談喪事時問師傅。但玲姐表示很害怕去「紅磡個D地方」，讓她感到「唔舒服」，得知有義工的陪伴，她稍為安心。洽談喪事當日，玲姐的女兒在網上找到幾間長生店的資料，計劃到不同的長生店查詢詳情，因為他們經濟不算富裕，很希望可以在有限的金額下為丈夫、為爸爸辦好喪事。比較過兩間長生店後，玲姐安心地做了決定。在查詢殯儀服務時，玲姐問得非常仔細，包括喪禮上的儀式、祭品、衣紙，以及做七的事宜，義工幫忙轉達及記下重點，以防忘記。當女兒表示爸爸生前很喜歡打麻雀，這是他生前最大的娛樂，很希望可以送爸爸一副麻雀時，義工提議可一起到附近的衣紙鋪買，以表達一份心意。

洽談喪事後，玲姐十分感激義工，表示之前一直擔心喪禮的事而睡得不好，現在終於放下心頭大石。義工表達如有需要，可再致電中心，願意與玲姐一起分擔。玲姐不好意思地問：「我知道沒有人會想出席喪禮，但我很希望有你們能來先生的喪禮。」義工一口答應，「既然是玲姐，我們一定會來，陪你，亦送別先生。」玲姐感動落淚。

院祭當日，義工準備玲姐認遺體，告知遺體存放殮房一段時間後容貌可能出現的變化，之後陪伴著她一起認遺體。玲姐帶來親手摺好的蓮花，放入棺木，願祝福永隨丈夫到死後的世界。喪禮後兩星期，義工致電慰問，知道她正慢慢適應沒有丈夫的生活。從前丈夫處理租務以及家中維修，現在都由玲姐接手，當中有很多的辛酸及壓力，義工在喪禮後持續探望玲姐，希望玲姐在艱難的日子得到陪伴及支持。

個案分享 II - 處理遺產、遺物及生活適應

小芬(化名) 與丈夫結婚多年，沒有子女。丈夫對小芬寵愛有加，一直不用小芬工作。雖然丈夫的收入僅夠二人糊口，但他們一直恩愛非常，互相作伴。可惜一場病很快把丈夫帶走了，小芬頓失依靠，加上未辦好遺產的處理，連應付生活也成問題，要向親戚借錢支付日常生活開支及辦理丈夫的喪事。

接觸本會時，職員感受到在電話另一頭的小芬為處理遺產的事十分焦慮。她平日少接觸社會事務，仍盡力到處查問要到哪政府部門申請授予承辦書，又獨自到了高等法院的遺產承辦處處理丈夫的遺產，但對著一疊疊要填寫的申報表無從入手，她哭著用顫抖的聲音向職員說：「我真係好蠢，唔識點填啲文件，姑娘點算呀？」職員知道小芬要一面承受喪夫之痛，一面要處理文件及生活問題，壓力很大，決定與義工一起家訪小芬，看看她的情況。當天，小芬一早就站在門外迎接職員及義工。看到屋內情況，職員與義工已互相對望了一下，知道小芬急需幫助，而且不止於遺產處理。小芬的家日久失修，牆身、廁所及廚房的門框已腐爛發霉、地板一片片掀起、所睡的床褥也竟然穿了一個大洞，衛生情況不理想。加上痛失丈夫，小芬沒有心情收拾，屋內囤積了不少物品，地上還有些吃剩的飯菜及垃圾。我們首先關心其生活的狀況，小芬向職員與義工哭訴心中的痛，及對丈夫的思念：「有時太掛住先生都會對著他的相片跟他說話，有什麼辦法呢？現在家中只有我一個人，一想起他我眼淚便不停流下，有時哭至眼睛也痛了。但無論我怎樣哭都沒有用，也沒有人會知，因為我現在只有一個人了。」



小芬拿出最近收到的丈夫銀行月結單及屋契，職員及義工著手細看一張張月結單的內容，知悉小芬與丈夫住的公屋單位是丈夫以個人名義買下的，而銀行只有少量現金及股票。由填遺產申報表格開始，一步步跟進。義工亦陪伴小芬到金鐘遺產承辦處處理遺產。本以為遺產的處理不算複雜，只需辦理轉名手續及協助填寫資產申報表予遺產承辦處，但後來發現當中有些股票不知是什麼原因被停了牌，義工花了好些日子往來銀行及灣仔的香港中央證券登記有限公司處理。

當時小芬靠着積蓄過活，但亦漸漸所剩無幾，感到巨大的經濟壓力，義工遂陪伴小芬到該區綜合家庭服務中心申請為期兩個月的緊急援助金。經過幾次的跟進後，遺產終於順利辦妥，小芬亦鬆了一口氣。在辦妥遺產後，義工亦鼓勵小芬規劃日後的生活，及處理家中衛生情況。慢慢地小芬開始清理家中的物品，義工亦幫忙修理去水位出了問題的洗衣機，搬走已被白蟻蛀爛的長木椅等。小芬有次更與義工們一起斷捨離，將不用的東西扔掉，留下值得紀念的物件。在整理家中的物品及遺物時，義工傾聽小芬與丈夫的往事，一同流淚，一同歡笑，不但整理家中物品，

亦整理喪親者的心情及生活。現在小芬正接受我們的哀傷輔導，並計劃報讀職業再培訓的課程，願小芬一步步走出哀傷，重新上路。



後記:

殯儀支援看似非常實務，但我們強調的反而是如何成為喪親人士的伴行者。服務過程中著重關顧喪親者的情緒，聆聽他們的擔憂以及各樣的哀傷情緒。

過去一年的服務經驗中，看見很多家屬面對親人離逝時徬徨焦急，很多時候需要及時的資訊去穩定心情。大部分查詢者都是在一星期內經歷親人離逝，他們普遍會問：「接下來我應該做甚麼？」透過專業同工與他們分享殯葬流程及一起計劃喪事，能讓他們知道自己有何選擇，對流程更有掌控感，以致他們能安心與殯葬商傾談喪事的內容。獨自一人處理喪事並不好受，更何況有時需要到殯房認遺體及面見法醫。為了讓家屬在這沉重迷惘的階段得到支持，我們會安排義工去陪伴喪親家屬，包括陪伴一起認遺體、出席喪禮等。

在此，特別感謝我們的義工，他們不畏死亡忌諱、敢於陪伴喪親者面對不同狀況的遺體、由準備喪事至完成治喪，從情緒支援到社區生活支援，都是盡心盡力服務，將大愛延續到社區。

義工訓練的活動:



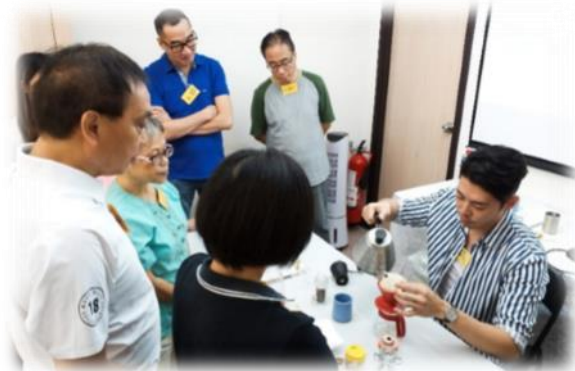
認識道教生死觀及殯葬禮



義工們探索自己的生死



到殯儀館參觀，認識殯葬流程



透過品味咖啡，分享服務中的感受及體悟

「是的，陪伴也許不易，卻絕對是一件美麗和有意義的事。也許陪伴的真諦不在於要做什麼 (Doing)，也不止是同在 (Being)，而是我們看到與哀傷的人同哀傷的意義 (Meaning)」

<< 驢心・陪伴 >> · 第 51 頁

殯儀事務 4 問 4 答

以下是以往接觸喪親者中常見的查詢，在此與大家分享，當中較多以自然死亡為案例。

問題 1：死亡都有分不同類型嗎？

答：死亡有分自然死亡及非自然死亡。自然死亡通常指於醫院離逝的人；而不在醫院離逝，或在入院後或手術後短時間內去世，很大機會定為非自然死亡。自然死亡的遺體會存放於醫院的殮房，而非自然死亡的遺體通常存放於公眾殮房。

問題 2：面對親人離逝，往往會感到突然、不真實，亦會麻木或惶然失措，不知道該怎麼辦，因此很多人會查詢：「我的親人剛離逝，我需要準備甚麼？第一步要做甚麼？」

答：若親人在醫院離逝，家人可在大約三個工作天後，到醫院取文件，文件包括：死因醫學證明書、醫生證明書(只適用於火葬遺體)及認領遺體信。取得這些文件後，家人可以到聯合辦事處(長沙灣政府合署 1 樓或灣仔胡忠大廈 18 樓)辦理死亡證，再找持牌殯葬商洽談後事。若是非自然死亡，警員會聯絡家屬落口供及到公眾殮房認遺體。

問題 3：在後事安排上，有甚麼項目我需要考慮？

答：第一，可以考慮出殯的地點 - 院祭或殯儀館。院祭的意思是在醫院或公眾殮房出殯。現時大部份醫院及公眾殮房都有告別房間/空間，讓家屬在領取遺體後，於在旁的告別房間出殯。要注意的是告別房間的空間約莫容納 10-20 人，每間殮房的告別房間的環境及大小亦不一樣，若人數較多，建議租用殯儀館的禮堂。有些基督教徒及天主教徒會與相熟的神職人員洽談，選擇在教堂出殯。第二，可以考慮喪禮的儀式。現時常見的儀式為道教、佛教、基督教、天主教、或沒有任何宗教。任何儀式均可在院祭或殯儀館進行，但因院祭所租用的告別房間有時間及空間的限制，以及不能點火，進行的儀式會較簡單，大約會於一個小時內完成。完成後，靈車會將靈柩送往火葬場或墓地。

第三，考慮預算。喪禮的儀式、出殯的地點、及處理遺體的方式都會影響殯葬的費用。喪禮的儀式會影響價錢，因為需要聘請所需的師傅到場，例如：道教需要請喃嘸師傅頌經，而佛教會找和尚或尼姑。而選擇基督教、天主教的朋友通常會邀請相熟的牧師或神父義務主持宗教儀式。出殯地點的選擇亦會影響價錢，例如院祭的房間為全免，亦不需要太多佈置。土葬及火化亦會影響價錢，一來土葬的棺木價錢較高，二來土葬地的價錢亦比火化的申請費用高，也要支付墳墓石碑。

問題 4：土葬還是火化？需要注意甚麼？

答：選擇土葬，可以購買食環署或華永會的土葬地。食環署安葬年期為 6 年，不能續期；而華永會的土葬地分為永久地、可續期的 10 年地，以及不可續期的 10 年地。因此，對於購買了不可續期土葬地的家屬需考慮限期過後骨殖的處理。

選擇火化，需考慮骨灰的處理。現時可選擇撒灰於紀念花園或大海，或放入骨灰龕位，亦有些家屬會放在家中。需注意的是現時輪候骨灰龕位的人很多，輪候時間為幾年。如有需要家屬可暫存骨灰於食環署。

「最後，想強調的是辦喪事最重要的是心意，簡單的喪禮也可以莊嚴並溫暖。」



中心活動剪影



治療小組中透過植物向逝去的親人表達感受

「伴行·延續愛」殯儀支援



透過組合盆栽感受同路人的支持及生活的重整

醫院紓緩科病房服務

義工為病人舉行最後的生日會，協助一家四口打手印，留下與家人共聚同樂的珍貴回憶



中秋節，病人與家屬扮嫦娥及吳剛



「共童導過」兒童哀傷輔導



「夏日沙灘之旅」：喪親家庭結伴一起去享受假日，家長孩子們既能有親子時間，也能各自有同路人相聚、交流

「動·人情緣」動物晚晴及離世輔導服



「動·人情緣」服務和一班動物主人去欣賞電影，在困境之中，我們更體會到生命與生命之間的愛及力量，還有同路人之間在此刻的連繫和凝聚

專業培訓服務



本會的輔導員 (左一/左二) 得到社會福利署的邀請，為前線社工分享親人離世的支援及介入，當中同工更分享一些真實個案作深入交流

成人哀傷輔導服務



一班喪兄弟姐妹同路人憑畫寄意，分享手足離世的心情，及在小組中得到支持

社區教育 – 生死書房



殯心陪伴 X 兒童哀傷治療



兒童哀傷輔導及繪本



生死探索 X 表達藝術治療

中心消息

- 本會已於 2018 年 12 月 8 日舉行了周年大會，陳志豪博士將續任董事會主席，陳永佳先生及胡潔英女士將出任副主席。
- 負責臨終病人及義工服務的黃清揚姑娘於 2018 年 12 月 21 日離職，本會非常感激黃姑娘於過去 7 年對服務的付出。相關的服務會由周嘉恩姑娘接任，歡迎周姑娘加入本會。



贍明會會訊 第六十七期 2019 年 1 月

督印人 程偉文

編輯小組 李秀英、許明儀、黃清揚、鄧海甄、梁嘉儀、關惠文、鄭慧琦、鄭子謙

贍明會

董事會 陳智豪博士(主席)、陳永佳先生、胡潔英女士、郭紫達女士、
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)

姓名 _____

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



THE COMFORT
CARE
CONCERN

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

電子郵箱 Email: cccg@cccg.org.hk