



Comfort
Care
Concern

瞋明會

THE COMFORT CARE CONCERN GROUP

會訊

跳出生命幽谷
活出人生彩虹

第六十八期 · 2019 年 3 月 (非賣品)

同行力量

編者的話

拿破崙說過：「承受痛苦，比死亡更需要勇氣。」面對親人離世，悲苦莫名，如果得不到身邊親友明白及安慰，獨個兒走這段哀傷的路，更感舉步維艱。本期會訊，我們輯錄了本會同路人小組的一些訪問，看到他們在既相似卻又不同的經歷中，如何在小組中找到一份連繫、共鳴，並學習適應、過渡哀傷。小組提供了一個包容、信任、分憂和互相扶持的平台，讓同路人的悲傷情緒得以抒洩，釋放心中鬱結，心靈得力，走出生命的幽谷。



治療小組是什麼？

團體心理治療(Group Psychotherapy)是把心理治療的技術用在一個團體之中，所以在團體中成員間的相處和成員與治療者的各種互動皆可以使成員得到心理上的支持與認同，進而讓成員改變一些不當的行為甚至達到治療的效果。(鄧惠泉、湯華盛譯，2001)

瞋明會一直為喪親者舉辦不同性質的治療小組，讓他們透過同行力量去過渡傷痛。為進一步了解喪親者對小組的感受及成效，我們訪問了數位家屬(主要是喪偶及父母)，以下是她們的心路歷程。



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



什麼令你想參與治療小組？

May：希望透過治療小組，認識與自己有相同經歷的組員，從他們身上學習如何面對喪偶的困難和情緒處理；亦希望從中認識一班新朋友，擴闊自己的生活圈子。

小霞：聆聽組員之經歷可以抒發情緒，可把平時屈在心中的話說出來，其他人(指未有喪親經歷的人)未必明白自己。

阿玲：想有些“揸拿”，定期見面，有穩定的感覺，找友人傾談，未必知對方是否可聆聽自己分享。在小組中，可以定時來分享／聆聽。

芳芳：想了解同路人經歷，因為自己第一次面對親人離世。

Anna：當時的心好亂，亦覺得很孤獨，很想找人幫自己，又想知道其他人的日子如何過，所以參加小組。

治療小組和個別輔導對你來說有什麼不同？

阿畢：個別輔導只專注當事人，可毫無保留將自己不開心的事直話直說。而在小組中，一班同路人分享自己故事會有共鳴。

May：小組有一種與組員同行的感覺，大家一起共同經歷喪偶的困難，互相支持和鼓勵，令自己多了份勇氣去面對這艱難的日子。無論自己擔當一個分享者或聆聽者，在組員的互動下總獲得一些新的啟發。此外，在小組裡大家都有笑有淚，彼此明白大家的感受，因而更容易把自己的內心世界分享出來。



芳芳：小組的分享令自己有更深的理解，產生共鳴。然而，在小組中，我會控制多些自己的情緒，因要顧及別人的感受，另外，一些太個人的事未必會分享，因也擔心別人如何看自己。所以這些個人的情緒和事件會留在個別輔導中傾談。

小霞：在第一和第二節小組時，自己和組員的感覺很相似，可聽到別人的分享及交流，有共鳴，但自己的情緒易受牽動。而個別輔導則可較多分享自己，可以多些自主的分享。

聆聽別人的哀傷經歷，你的感受是什麼？

May：會較容易把自己的心底話和與同路人分享，他們亦會較容易明白自己的情況，自己也較願意在他們身上學習如何面對困境。



小霞：最初聽會感到舒服。後來，組員的哀傷牽動自己，令自己難受，更覺對丈夫做得不夠及有遺憾，感受比較矛盾。

芳芳：感同身受，有共鳴，感到終於找到了了解自己的人。尤其當聽到一些同路人比自己“行得前”時(意即覺得對方的適應較自己好)，像見到希望，心裡踏實一些，對自己的狀況也可掌握多些。

Anna：聽組員的分享，一點也不覺沉重，因為她們的痛我都有，便覺得世界不是只有我一個人承受著(喪夫之痛)，而且還可以互相鼓勵，我覺得好好。

可以分享一件在小組中令你深刻的事嗎？



May：很記得有一個組員不善表達自己在面對喪偶所產生的情緒，很多時在小組中她是最後一位分享，而且總是覺得自己沒有什麼特別的感受。後來各組員都用心鼓勵並與她一起嘗試面對喪偶為她帶來的情緒和改變，使她慢慢能在小組中多分享自己在喪偶經歷上的想法。那一刻，我感覺到同路人的力量。

阿玲：最深刻是第一節小組，有組員分享親人離世的情況，我看著她由情緒平靜到說不下去了(那組員記不起親人死前的片段)，那一幕仍歷歷在目。我當時覺得自己的情況也不算太差，起碼有能力整理自己的經歷(指父親由臨終至死亡的過程)，可以向自己有個交代。

小霞：有組員曾分享會把丈夫的骨灰放在家中，我也有這想法，當聽到她的分享時，覺得不是自己才經歷過這些，更確認自己的經歷是“真實”的。

Anna：記得其中一節導師叫我們敲著鼓和大叫出來，就像把鬱在內心的感覺發洩出來，初時覺得不習慣，但見其他組員都做，自己便又嘗試。嘗試之後的感覺不錯，像獲得勇氣去踏出一步。

治療小組如何幫助你過渡哀傷？

May : 透過治療小組，有機會與曾經歷喪偶的組員分享自己的憂傷和生活困難，她們也會把自己的經驗在小組內分享，互相支持面對困境，很有一種同行的感覺。當大家熟落後，我們可更輕鬆地在小組內分享，不用掩飾自己的負面情緒。在小組以外，大家的聯絡亦令自己在生活上多一份支持和陪伴，使自己在面對哀傷的過程中減少了一份孤單，多份力量面對新的生活。而在小組內有時候亦有機會協助組員一起處理問題，使自己的能力感提升，讓自己在哀傷的日子加添了多份正能量。

阿玲 : 令自己吃多些東西 (小組偶爾會分享食物)，開心些，也少了想埋一邊，少了單獨胡思亂想 (因能在小組中分享到)。就算分享時想哭也可以，感舒服。和同路人分享不會尷尬。

芳芳 : 明白不止是自己面對(指喪親)，原來身邊也有人同樣問題，知道自己不是孤單的。

阿畢 : 多了機會分享自己的哀傷，感覺能把壓在心裡的東西排出來。但有時又覺排得太多，在小組完結後的幾天感覺會空洞，卻不知如何處理。

Anna : 我覺得小組可以幫自己 6 成，餘下 4 成都是要靠時間，始終要放低不是容易。



後記：

在訪問的過程中，筆者感覺到組員們很珍惜每次小組的相聚，因為大家都有近似的經歷，很多時不必解釋太多，同路人便已明白，即使在分享時感觸落淚也不會尷尬，因為換來的是組員們的支持和體諒，而不是「你要堅強」、「已過去了」等說話。

雖說治療小組能為很多喪親者帶來另一種的療癒果效，然而在筆者的經驗中亦見過不少不想參與小組或在小組中途退出的家屬。其實，過渡哀傷並沒有一個特定的方法，有的人喜歡透過閱讀、藝術或接觸大自然來認識生死，有的人會希望和人傾訴心事。所以，條條大路通羅馬，了解自己的步伐和意願，並選擇適合自己的方式才是最重要。

2019-2020 年度

嚮明會義工基本訓練課程



嚮明會現正招募 2019-2020 之義工，目的是關懷社區上的臨終病人及喪失摯愛的朋友，服務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。詳情如下：

義工服務簡介會

日期(2019 年)	時間	講者	費用	地點
5 月 4 日(星期六)	下午 2:30-4:00	本會職員	免費	嚮明會禮堂

訓練課程詳情

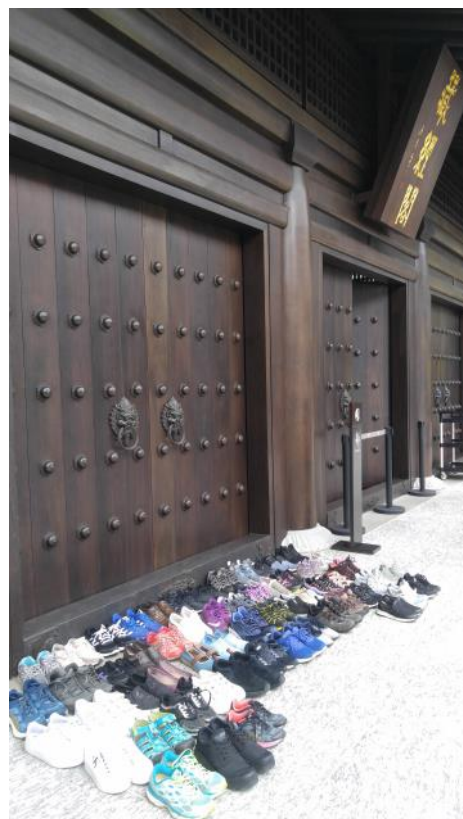
單元一					
對象: 義工申請者及非義工申請者					
日期	時間	主題	講者	費用	地點
6 月 17 日(星期一)	上午 9:30-11:00 (第一節)	紓緩治療服務 與臨終關懷	紓緩治療病房 資深護師	\$ 500	嚮明會禮堂 (6 月 18 日 參觀地點待 定)
	上午 11:30-1:00 (第二節)	哀傷關懷	鄧海甄姑娘 資深輔導員		
6 月 18 日(星期二)	上午 10:00-11:30 (第三節)	殯殮意義與程序	本會職員		
	下午 1:00-2:30 (第四節)	外出參觀	殯儀從業員		

單元二					
對象: 義工申請者					
日期	時間	主題	講者	費用	地點
6 月 19 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	嚮明會禮堂
6 月 20 日(星期四)	上午 9:30-12:30 (第七及第八節)	關懷技巧 (三)及(四)			

- * 所有參加者必須完成訓練及通過面試才能成為本會義工
- * 本年度的義工名額為 30 人
- * 有關下載報名表格、面試及繳費方法，請瀏覽本中心 Facebook 專頁或網站
www.cccg.org.hk
- * 如有查詢請致電 2361-6606 與中心職員聯絡

義工活動

賸明會義工到慈山寺參與「慈心禪」體驗活動，讓義工們凝聚之餘，也可以沉澱心靈。



醫院紓緩科病房服務

賸明會義工在聖誕及農曆新年到紓緩病房探訪，為院友們送上祝福，亦讓他們感受一下節日氣氛。



「共童導過」兒童哀傷輔導服務

鑒明會定期舉辦親子活動，包括「大澳遊」、「新春電車樂同行」，讓喪親孩子及其家長在同路人的陪伴下享受親子時光。



社區教育

鑒明會與明報教育出版有限公司及香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心，合作出版為學校老師而設的「生命教育手冊」。



本會「動·人情緣」服務協助大銀力量的生死學堂中分享「毛孩好走」這主題，當中的撮要刊登於第 19 期「大人雜誌」內，題目為「動物也善終」(P.55)！

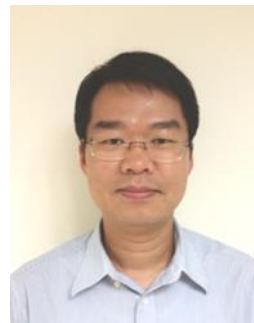
中心消息



本會職員梁嘉儀社工應香港電台 31 台之邀請，為節目「日常 8 點半」講解如何為喪親兒童作哀傷輔導。

新同工到職

大家好！我是阿 Yan, 希望一齊關懷臨終及喪親人士，與大家同行。



大家好，我是伍子湛伍子湛，大家也可以叫我 Ken。我之前一直做成癮輔導的工作，在 3 月 1 日加入這個大家庭。希望大家多多指教！

贖明會會訊 第六十八期 2019 年 3 月

督印人 程偉文

編輯小組 許明儀、鄧海甄、伍子湛、周嘉恩、梁嘉儀、關惠文、鄭慧琦、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、
陳煒嬋醫生、郭凱儀博士

贖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
2. 家居及醫院探訪
3. 殯儀支援服務
4. 過來人義工服務
5. 義工訓練及招募
6. 社區生死教育及專業訓練

支持我們

本人樂意捐助贖明會：

☐ 港幣\$

網上捐款：請登入網址 www.cccg.org.hk

☐ 劃線支票 (抬頭請寫「贖明會」)

支票號碼

☐ 銀行入賬

(贖明會匯豐銀行賬號 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



C 康 mfort
C 明 re
C 會 ncern

贖明會 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